

การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF

Buddhist Teaching integration to ICF Coach's Core Competencies

เบญจพร เตชะปรีชาวงศ์

Benjaporn Techapreechawong

ประพันธ์ ศุภษร^{*}

Prapan Supasorn

ตวงเพชร สมศรี^{**}

Toungpecth Somsri

นิสิตปริญญาเอก, พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, พระพุทธศาสนา,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Ph.D.student, Doctor of Philosophy, Buddhist studies,

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: benjaporn911@yahoo.com

Received: September 13, 2021

Revised: November 26, 2021

Accepted: December 3, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการโค้ช และสมรรถนะหลักของโค้ช ICF (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF และ (๓) เพื่อบูรณาการและนำเสนอรูปแบบสมรรถนะของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ คือศึกษาเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ สัมภาษณ์และสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการโค้ชและพระพุทธศาสนา แล้วนำเสนอเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า การโค้ชคือการเป็นพันธมิตรกับผู้รับการโค้ช ในกระบวนการกระตุ้นความคิดอย่างสร้างสรรค์ โดยเป็นแรงบันดาลใจให้เขาใช้ศักยภาพทั้งส่วนตัวและงานได้อย่างสูงสุด มีลักษณะเป็นสหวิทยาการ ถูกนำไปใช้ในองค์กรธุรกิจในแง่มุมที่หลากหลาย ทำให้บทบาทของโค้ชในยุคแรก ๆ ไม่ชัดเจน จนกระทั่งมีการรวมตัวจัดตั้งเป็นสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) มีการกำหนดนิยามความหมาย บทบาท คุณค่าหลัก จริยธรรม และสมรรถนะหลักของโค้ช เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกอย่างชัดเจน หลักพุทธธรรมที่มีความสอดคล้องและสามารถนำมาบูรณาการได้แก่ กัลยาณมิตรธรรม ๗ สัทธรรม ๓ ปรัตถิมะและโยนิโสมนสิการ หลักธรรมสนับสนุนอื่น ๆ ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ พรหมวิหาร ๔ หิริ โอตตปปะ อิทธิบาท ๔ ปัญญา ๓ ภาวนา ๔ ฆราวาสธรรม ๔ และสาราณียธรรม ๖ กล่าวคือ โค้ชต้องเป็นผู้ที่มีความ

* รศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร Assoc.Prof.Dr.Prapan Supasorn ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis advisor

** ผศ.ดร.ตวงเพชร สมศรี Asst.Prof.Dr.Toungpecth Somsri ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis advisor

เป็นมิตร จริงใจ พร้อมเรียนรู้ แล้วน้อมนำสู่การปฏิบัติ มีสติ สัมปชัญญะในทุกอิริยาบถและกิจกรรม มีเมตตา มีฉันทะ ความมุ่งมั่น พากเพียร เพื่อพัฒนาตนสู่ความเป็นมืออาชีพ ที่สำคัญต้องเป็นคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในจนกลายเป็นตัวตน รูปแบบสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ มี ๓ ระดับ คือ **อาทีโค้ช** ต้องฝึกทักษะโค้ช ๑๐๐ ชั่วโมง มาตรฐาน ๑๕ วัน และสอบ CKA **มัชฌิมโค้ช** ต้องฝึกทักษะโค้ช ๕๐๐ ชั่วโมง มาตรฐาน ๓๐ วัน และประเมินบุคลิกภาพ **อุดมโค้ช** ต้องฝึกทักษะโค้ช ๒,๕๐๐ ชั่วโมง มาตรฐาน ๔๕ วัน ประเมินบุคลิกภาพ เข้าใจหลักพุทธธรรม มีคุณลักษณะสำคัญคือใฝ่เรียนรู้ควบคุมปฏิบัติ มีสติครองตนทั้งในกระบวนการโค้ชและชีวิตประจำวัน มีปัญญาเครื่องนำทางและรากฐานความบริสุทธิ์ คือหิริโอตตปปะ

คำสำคัญ: บูรณาการหลักพุทธธรรม; สมรรถนะหลัก; โค้ช ICF

Abstract

This research has three objectives: (1) to study the ideas, theories and research papers on Coaching and ICF Core Competencies (2) to study the Buddhist teachings which involve to ICF Core Competencies and (3) to integrate and create Buddhist Coaching's Core Competencies. This is a qualitative research done by studying documentaries and related research works including the interview and focus group of the professional coaches and Buddhist scholars. Its findings were done through the descriptive method.

In the research, it was found that Coaching is interdisciplinary which was used in business sector in various meanings and became unclear in its roles until International Coaching Federation (ICF) was established and set up coaching definition, role, core values, code of ethics and core competencies then the direction or framework became clear to its members.

The Buddhist teachings which are similar or according to ICF Core Competencies are Kalayanamitta-dhamma 7 (7 qualities of a good friend), Saddhamma 3 (true doctrine), Paratoghosa (hearing or learning from others) and Yonisomanasikara (analytical reflection). The supportive Buddhist teachings which can be integrated are Sati-Sampajanna (Mindfulness-Consciousness), Brahmavihara 4 (Sublime states of mind), Hiri-Ottappa (Moral Shame-Moral dread), Iddhipada 4(Path of accomplishment), Panna 3 (Wisdom), Bhavana 4 (Cultivation), Gharavasa-Dhamma 4 (Virtues for lay people) and Saraniyadhamma 6 (Virtues for fraternal living). Coaches must be friendly, sincere and ready to learn. Then bring it into practice by maintaining mindfulness and awareness

in every gesture as possible, with passionate, determination, and diligence in order to develop oneself to become a professional from within until being a Coach.

Integration of Buddhist teachings and ICF coach's core competencies results in 3 level of Coaches. (1) Beginner level is 100 coaching hours, 15 days meditation and CKA exam. (2) Intermediate level is 500 coaching hours, 30 days meditation and personality test. And (3) Advance level is 2,500 coaching hours, 45 days meditation, personality test and Buddhist teaching's understanding exam. The essential qualities of a coach can come from learning and practice. Being mindful both during the coaching process and being mindful in daily life will encourage wisdom and morality that truly grows from the inside out. The essential qualities of a coach can come from learning and practice. Being mindful both during the coaching process and being mindful in daily life will encourage wisdom and morality that truly grows from the inside out.

Keywords: Buddhist Teaching Integration; ICF Coach; Core Competencies

บทนำ

การโค้ชได้รับการบรรจุอยู่ในยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐) ฉบับประกาศศรัทธา ราชกิจจานุเบกษา ในยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์ ข้อ ๔.๓.๒ การเปลี่ยนโฉมบทบาท ‘ครู’ ให้เป็นครูยุคใหม่ โดยปรับบทบาทจาก “ครูสอน” เป็น “โค้ช” หรือ “ผู้อำนวยการเรียนรู้”^๑ เป็นคำถามว่า การโค้ชคืออะไร โค้ชมีบทบาทหน้าที่อย่างไร กระบวนการโค้ช ทำอย่างไร สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสมรรถนะและพัฒนาศักยภาพบุคคลได้อย่างไร ความสำคัญอย่างไร หรือเพราะเหตุใดการโค้ชจึงได้รับความสนใจและถูกนำมาบรรจุในยุทธศาสตร์ชาติ ฉบับนี้

เราสามารถพบเห็นผู้ที่เรียกตนเองว่า “โค้ช” ในหลากหลายรูปแบบมาก เช่น โค้ชกีฬา โค้ชชีวิตหรือไลฟ์โค้ช โค้ชการเงิน โค้ชผู้บริหาร โค้ชธุรกิจ โค้ชผู้นำ โค้ชอาชีพการงาน โค้ชองค์กร ฯลฯ จากบทบาทของโค้ชที่หลากหลายเหล่านี้ สรุปแล้วโค้ชคือใคร มีกี่ประเภท แต่ละประเภทเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร มีส่วนเกี่ยวข้องกันหรือไม่ อย่างไร

^๑ คณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ, ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐ (ฉบับประกาศราชกิจจานุเบกษา), ตุลาคม ๒๕๖๑, หน้า ๓๓, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://drive.google.com/file/d/1XSBMp8OCsawJqECOB-XZLB91-cRrNsEV/view> [๑๘ มกราคม ๒๕๖๔].

ในยุคปี ค.ศ. ๑๙๘๐ หรือก่อนหน้านั้น ใคร ๆ ก็สามารถเรียกตัวเองว่าเป็นโค้ชได้ เพราะการโค้ชไม่มีนิยามตายตัว จนประมาณยุคปี ๑๙๙๐ เป็นต้นมา ภาครัฐกิจนำการโค้ชเข้ามาช่วยพัฒนาผู้บริหารส่วนมากจะเป็นผู้บริหาร นักวิชาการหรือนักการศึกษา ดังนั้นเมื่อเข้าไปทำหน้าที่ในองค์กรธุรกิจต่าง ๆ ก็มักจะใช้ความรู้หรือทักษะ ประสบการณ์และความสามารถส่วนบุคคลในการแนะนำ ให้คำปรึกษา หรือฝึกอบรมแก่พนักงานขององค์กรเหล่านั้น ซึ่งเป็นบทบาทที่ปรึกษา (Consultant) ผู้ให้คำแนะนำ (Counsellor) หรือพี่เลี้ยง (Mentor) ที่เรียกกันในปัจจุบัน^๒ ทำให้เกิดความสับสน จึงเกิดการรวมตัวและจัดตั้งสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation - ICF) เพื่อกำหนดนิยาม ความหมาย คุณค่าหลัก จริยธรรมวิชาชีพ และสมรรถนะหลักของโค้ช ICF ๑๑ ข้อ ซึ่งได้มีการทบทวน และปรับปรุงใหม่เหลือ ๘ ข้อในปัจจุบัน^๓

นอกจากความเข้าใจหรือการรับรู้ความหมายและบทบาทที่แท้จริงของคำว่าโค้ช ยังมีประเด็นที่เป็นข่าวปรากฏในสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้ที่เรียกตนเองว่าโค้ช เช่น ใช้คำพูดรุนแรง ก้าวร้าว น้อฉล หลอกหลวง โฆษณาชวนเชื่อ เรียกเก็บค่าเรียน ค่าปรึกษาหรือชักจูงใจให้ซื้อสินค้า/บริการ ในราคาที่สูงเกินควร โค้ชบางรายก็ถูกดำเนินคดี เป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ ถูกตั้งคำถามจากสังคม ส่งผลให้มีภาพลักษณ์ด้านลบเป็นส่วนมาก ซึ่งมีสาเหตุการณที่เกิดเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น^๔

จากพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพไม่พึงประสงค์ของโค้ชบางประการที่ส่งผลให้เกิดภาพลักษณ์ด้านลบกับความสำคัญ คุณค่า เหตุผลและความจำเป็นของการโค้ชที่ได้รับการบรรจุในยุทธศาสตร์ชาติฉบับปัจจุบัน และเมื่อศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก พบว่ามีร่องรอยของการใช้เครื่องมือ เทคนิคหรือบทบาทบางประการที่ใช้ในกระบวนการโค้ชในปัจจุบันของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่าง ๆ เช่น สามัญญผลสูตร ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นต้น ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับศาสตร์การโค้ช ประวัติความเป็นมาของการโค้ชและสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) สมรรถนะหลักและจริยธรรมของโค้ช ICF รวมทั้งศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีความสอดคล้องกับศาสตร์การโค้ชและสมรรถนะหลักดังกล่าว เพื่อบูรณาการร่วมกันก่อนสรุปและนำเสนอรูปแบบสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ โดยมุ่งหวังว่าการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาศักยภาพบุคคลตามแนวพระพุทธศาสนาทั้งตัวโค้ชและผู้รับการโค้ช รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างสมรรถนะหลักของโค้ชไทยวิถีพุทธ เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยและเป็นคุณสมบัติที่พัฒนาจากจิตใจภายในที่มีคุณธรรม เพื่อให้ได้โค้ชวิถีพุทธที่สามารถถ่ายทอดความรู้หรือเผยแพร่ธรรมะ

^๒ Interview with Dr. Thomas Yates, Academic Director, International Coaching Mastery, April 20, 2021.

^๓ International Coaching Federation, **Core Competencies**, [Online], Available: <https://coaching-federation.org/core-competencies> [16 March 2021].

^๔ ผู้จัดการออนไลน์, **ดรามาลิขิตโค้ชไม่ใช่แค่ไทย ในต่างประเทศก็โดนแหกไม่น้อยหน้ากัน!**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://mgronline.com/celebonline/detail/9630000071971> [๑๘ มกราคม ๒๕๖๔].

ด้วยเครื่องมือหรือบทบาทของโค้ชและบทบาทอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับผู้เรียน/ผู้ศึกษา หรือเพื่อยกระดับมาตรฐานวิชาชีพสำหรับโค้ชในประเทศไทย ตลอดจนสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่วิชาชีพโค้ชให้แก่ประชาชนทั่วไป และเป็นข้อมูลในการพิจารณาเลือกโค้ชที่เหมาะสม ป้องกันการถูกหลอกลวง และการโฆษณาชวนเชื่อเกินจริงหรือประเด็นปัญหาสังคมอื่น ๆ ที่เคยเกิดขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการโค้ชและสมรรถนะหลักของโค้ช ICF
๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF
๓. เพื่อบูรณาการและนำเสนอรูปแบบสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม (Qualitative Field Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดย (๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักการ วิธีการ กระบวนการ สมรรถนะหลัก มาตรฐาน จริยธรรม และจรรยาบรรณการโค้ชตามหลักของสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) (๒) ศึกษาหลักธรรมที่สอดคล้องกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF รวมทั้งพระสูตรที่แสดงให้เห็นบทบาทความเป็นโค้ชและพุทธวิธีการสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาบูรณาการกับสมรรถนะหลักและศาสตร์การโค้ช โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอข้อมูลโดยวิธีการพรรณนา (Descriptive)

ขั้นตอนที่ ๒ การศึกษาในภาคสนาม ได้แก่ (๑) การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางการโค้ชในประเทศไทย จำนวน ๒ ท่าน เพื่อให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมาของสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ ประวัติของการโค้ช กรอบแนวคิดหรือองค์ประกอบหลักที่มีความสำคัญต่อสมรรถนะหลักของโค้ช ICF (๒) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่มเพื่อขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้านการโค้ช และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๘ ท่าน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

ขั้นตอนที่ ๓ การรวบรวมข้อมูลเอกสาร ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำมาวิเคราะห์และบูรณาการเพื่อนำเสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ผู้สอนทางการวิจัย จำนวน ๒ ท่าน อาจารย์ผู้สอนหลักสูตรการโค้ชจากสถาบันที่ได้รับการรับรองจาก ICF จำนวน ๒ ราย โค้ชวิชาชีพที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจาก ICF จำนวน ๒ ราย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๒ ราย เพื่อให้ความเห็นต่อรูปแบบที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF และนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์รูปแบบสมรรถนะของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ

ขั้นตอนที่ ๕ สรุปผลการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ องค์ความรู้ที่ได้รับ อภิปรายและนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF” โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการที่กล่าวแล้วข้างต้น หลังจากผู้วิจัยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยของมหาวิทยาลัยอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

แนวคิดทฤษฎีตะวันตกที่เป็นพื้นฐานหรือองค์ความรู้ที่นำมาสอนในหลักสูตร ๖๐ ชั่วโมงเพื่อให้เข้าใจหลักการและสมรรถนะหลักของโค้ช ICF หรือนำมาใช้ในการโค้ช ได้แก่ วิธีการแบบโสคราตีส, จิตวิทยาเชิงบวก, ทฤษฎีทางด้านสมองและประสาทวิทยา, ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งและทฤษฎีการเรียนรู้แบบอนุกรมวิธานของบลูม ฯลฯ จึงทำให้การโค้ชเป็นสหวิทยาการหรือพหุศาสตร์ โดยเริ่มเป็นที่รู้จักเบื้องต้นในความหมายของผู้ฝึกสอนจากการค้นพบของทีโมธี แกลเวีย (Timothy Gallwey) ครูสอนเทนนิสชาวอเมริกัน เขาเสนอข้อค้นพบนี้ในหนังสือของเขา^๕ และนำเทคนิคนี้ไปใช้กับการฝึกสอนกีฬาอื่น ๆ เช่น กอล์ฟ เป็นต้น ต่อมาได้แพร่หลายไปสู่ภาคธุรกิจ การกีฬาและการศึกษา โดยที่ปรึกษา นักบริหารและนักวิชาการ ทำให้มีการบูรณาการศาสตร์หลายสาขา เช่น จิตวิทยา มานุษยวิทยา ประสาทวิทยา ปรัชญา การศึกษากีฬา รวมถึงศาสนาและอื่น ๆ เข้ากับบทบาทหรือเครื่องมือของโค้ช ในขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดความสับสนในบทบาท รูปแบบ กระบวนการ วิธีการและความหมายที่แท้จริงของคำว่าโค้ช จนเกิดการรวมตัวกันจัดตั้งเป็นสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) และได้กำหนดนิยามความหมายว่าการโค้ช คือ การเป็นพันธมิตรกับผู้รับการโค้ช ในกระบวนการกระตุ้นความคิดอย่างสร้างสรรค์ โดยเป็นแรงบันดาลใจให้เขาใช้ศักยภาพทั้งส่วนตัวและงานได้อย่างสูงสุด^๖

การโค้ชมีพื้นฐานแนวคิดที่สำคัญคือ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) และการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered approach) ของคาร์ล โรเจอร์ส^๗ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของมาร์ติน เซลิกันแมน (Martin Seligman)^๘ และด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้นักประสาทวิทยาสามารถเข้าใจการทำงานของสมอง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์^๙ จึงถูกนำมาเสริมในกระบวนการ

^๕ Timothy Gallwey, *The Inner game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance*, (New York: Random House Trade Paperbacks, 1997), p. 86.

^๖ เทอดทูน ไทศรีวิชัย, ดร. และคณะ, *หัวใจแห่งการโค้ช*, (กรุงเทพมหานคร: โค้ชไทย คอร์ปอเรชั่น, บจก., ๒๕๖๒), หน้า ๒๑-๒๒.

^๗ Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (New York: Houghton Mifflin Company, 1995), p. 55

^๘ Martin E.P. Seligman, Ph. D., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, (New York: Vintage Books, 2006) p. 44-45, p. 277.

^๙ David Rock and Jeffrey Schwartz, *The Neuroscience of Leadership*, p. 100-108. (copied).

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการโค้ช และการโค้ชเป็นการทำงานด้านในกับพื้นที่ได้ภูเขาน้ำแข็ง อันประกอบด้วย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ทศนคติ คุณค่า ความคาดหวัง ความปรารถนา และความเป็นตัวตน^{๑๐} เพื่อผู้รับการโค้ชได้สำรวจและเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง จนได้คำตอบและเห็นหนทางในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การโค้ชจึงมีความสำคัญในฐานะหนึ่งในเครื่องมือการฝึกสอนเพื่อตักตักศักยภาพผู้เรียน ที่ได้รับความสนใจจนได้รับการบรรจุอยู่ในยุทธศาสตร์ชาติด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

๑) การเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนหรือบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นแนวทางที่ได้รับการยอมรับว่า ช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำศักยภาพและจุดแข็งของตนเองออกมาได้เต็มที่ เพราะผู้เรียนที่รู้จักจุดแข็งจุดอ่อน เข้าใจความต้องการหรือจุดหมายของตนเอง ย่อมสามารถนำสิ่งเหล่านี้มาปรับใช้เพื่อให้เกิดความพึงพอใจหรือผลลัพธ์ที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

๒) การโค้ชช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เพราะผู้รับการโค้ชเป็นผู้ตระหนักรู้ปัญหา สาเหตุ และกำหนดแนวทางแก้ไขด้วยตนเอง ทำให้เกิดความเป็นเจ้าของ (Accountability) มีข้อผูกพัน (Commitment) และความรับผิดชอบ (Responsibility) ในการลงมือทำ เพราะมีส่วนได้เสียในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นของตนเอง ซึ่งเมื่อเกิดการลงมือทำ จะส่งผลให้ได้ผลลัพธ์หรือได้เรียนรู้ที่นำมาปรับใช้เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และเกิดการซ้ำจนเป็นนิสัยหรือพฤติกรรมใหม่ที่ยั่งยืน

๓) การโค้ชมุ่งเน้นที่ทางออก (Solution) หรือวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งต้องอาศัยสมองส่วนหน้า (Pre-Frontal Cortex - PFC) ซึ่งเป็นสมองที่ทำหน้าที่ในการคิดสร้างสรรค์ ใช้จิตวิทยาเชิงบวก คนที่คิดบวกจะไม่ยอมจำนนและสามารถพาตัวเองให้ก้าวข้ามปัญหาหรือภาวะวิกฤติต่าง ๆ ได้ดีกว่า^{๑๑}

๔) การโค้ชเป็นวิธีการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับยุคปัจจุบัน เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้สามารถทำได้ง่ายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลที่มีอย่างหลากหลาย ครอบคลุมทุกสาขาวิชา จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชานั้น ๆ อย่างแท้จริง ทำให้ลดทอนความสำคัญและบทบาทของครูผู้สอนลงอย่างมาก ส่งผลให้ผู้เรียนมีทัศนคติและแนวโน้มพฤติกรรมแบบเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-learning) มากขึ้น

๕) การโค้ชช่วยให้เกิดภาวะพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น แม้ว่าผู้รับการโค้ชจำเป็นต้องอาศัยโค้ชและกระบวนการในการสะท้อน ตั้งคำถาม และกระตุ้นความตระหนักรู้จากโค้ชในระยะแรกของการโค้ช แต่เมื่อผู้รับการโค้ชผ่านกระบวนการโค้ชและได้สำรวจตัวเองบ่อยครั้ง จะเกิดการเรียนรู้และเข้าใจกลไกการโค้ชที่ทำงานกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ทศนคติ อุปนิสัยและอัตตาของตน จนสามารถสำรวจสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตนเองในระยะยาว กล่าวคือได้รู้จักการโค้ชตนเอง (Self-Coaching)

^{๑๐} นงพงา ลีสุวรรณ และคณะ, *ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๒๕.

^{๑๑} Martin E.P. Seligman, Ph. D., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, p. 274.

การโค้ชเป็นการทำงานกับบุคคล ใช้หลักจิตวิทยา ที่สามารถอธิบายผลที่เกิดขึ้นโดยศาสตร์ทางด้านประสาทวิทยา (Neuro-Science) เพื่อพิสูจน์ผลลัพธ์ได้ แต่การโค้ชที่เกิดขึ้นโดยมาก มิได้มีการวัดผลอย่างเป็นระบบ และมีได้มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ไม่ได้รับความน่าเชื่อถือ และอาจส่งผลกระทบต่อในการชี้แนะไปในทางที่ไม่ถูกต้องหากไม่มีมาตรฐานหรือจริยธรรมแห่งวิชาชีพกำกับ ดังนั้น ICF จึงกำหนดนิยามความหมายของโค้ช ICF เพื่อให้เกิดความชัดเจน รวมทั้งจริยธรรมแห่งวิชาชีพ ๒๘ ข้อ^{๑๒} คุณค่าหลัก ๔ ประการ^{๑๓} และสมรรถนะหลักของโค้ช ICF ๘ ข้อ^{๑๔} เพื่อเป็นกรอบในการปฏิบัติของสมาชิก

การโค้ชเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ จำเป็นต้องอาศัยทักษะและการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ดังนั้นสมรรถนะหลักของโค้ช ICF จึงครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะเฉพาะ

๑) ความรู้ (Knowledge) ICF กำหนดให้ผู้ที่ต้องการขอรับรองคุณวุฒิวิชาชีพ ต้องผ่านการอบรมหลักสูตรทางด้านโค้ช ซึ่งเนื้อหาหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ต้องครอบคลุมเกี่ยวกับ ๓ หัวข้อหลัก ได้แก่ จริยธรรมของโค้ช ICF สมรรถนะหลักของโค้ช ICF นิยามความหมายของโค้ช อีกร้อยละ ๒๐ อาจเป็นเนื้อหาจากแหล่งข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ^{๑๕} และต้องทำแบบทดสอบความรู้ด้านการโค้ช (Coaching Knowledge Assessment - CKA) ได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐

๒) ทักษะ (Skill) การโค้ชมีความเป็นศิลป์ที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ โดยเฉพาะทักษะในการฟัง เพื่อสะท้อนและตั้งคำถามให้ผู้รับการโค้ชได้ทบทวนและค้นพบมุมมองใหม่ จึงเป็นความจำเป็นที่ทางสหพันธ์โค้ชนานาชาติ (ICF) กำหนดให้ผู้ที่ขอสอบวัดความรู้และขอรับรองคุณวุฒิวิชาชีพโค้ช ต้องมีชั่วโมงการโค้ชสะสมอย่างน้อย ๑๐๐ ชั่วโมงสำหรับโค้ชระดับต้น (ACC) ๕๐๐ ชั่วโมงสำหรับโค้ชระดับกลาง (PCC) และ ๒,๕๐๐ ชั่วโมงสำหรับโค้ชระดับสูง (MCC)^{๑๖} ประสบการณ์และชั่วโมงการโค้ชที่เพิ่มขึ้นจะช่วยให้โค้ชสามารถนำผู้รับการโค้ชสำรวจตัวเองในพื้นที่ที่อยู่ได้ถูกเข้าน้ำแข็งในระดับที่ลึกขึ้นจนถึงการค้นพบตัวตน (Self) และสิ่งที่ขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมที่ปรากฏอยู่เหนือน้ำ

^{๑๒} International Coaching Federation, **Code of Ethics**, [Online], Available: <https://coachfederation.org/code-of-ethics> [10/11/2020].

^{๑๓} International Coaching Federation, **ICF Core Values**, [Online], Available: <https://coachingfederation.org/ethics/code-of-ethics> [August 30, 2021].

^{๑๔} International Coaching Federation, **Core Competencies**, [Online], Available: <https://coachingfederation.org/core-competencies> [16 March 2021].

^{๑๕} ICF, **Program Accreditation Code of Conducts**, [Online], Available: https://coachingfederation.org/app/uploads/2021/03/Coach-Training_Program-Accreditation-Code-of-Conduct.pdf [July 29, 2021].

^{๑๖} International Coaching Federation, **Credential Path**, [Online], Available: <https://coachingfederation.org/credentials-and-standards> [August 30, 2021].

๓) คุณลักษณะ (Attribute) โค้ชยังจำเป็นต้องมีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันเกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างจริงจังผ่านการสะสมชั่วโมงการโค้ช ซึ่งจะส่งผลให้มีคุณลักษณะที่สำคัญ ๓๐ ประการ^{๑๗} ที่ผู้วิจัยนำมาสรุปและเรียงร้อยเป็นประโยคเพื่อให้ง่ายแก่การจดจำว่า U R ICF SMILE COACH^{๑๘} คุณค่าหลัก สมรรถนะหลัก และจริยธรรมของ ICF เป็นเสมือน ๓ เสาหลัก ที่เป็นแนวทางและกรอบการปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพของโค้ชให้กลายเป็นโค้ชวิชาชีพหรือโค้ชมืออาชีพ รวมทั้งควรได้รับการผลักดันให้เป็นมาตรฐานวิชาชีพต่อไป ตลอดจนเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องนำมาใช้สร้างความตระหนักรู้ เพื่อให้เกิดความแตกต่าง เพื่อสร้างความเข้าใจและการยอมรับจากประชาชน เพื่อให้เปิดใจรับและศึกษาศาสตร์การโค้ชอย่างมีระบบ นำมาซึ่งประโยชน์ในระดับบุคคล สังคม และมนุษยชาติโดยส่วนรวม

หลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF ได้แก่ กัลยาณมิตร ๗ สัทธรรม ๓ พรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ และหลักธรรมสนับสนุนอื่น ๆ เช่น สติ สัมปชัญญะ หิริ โอตตปเปะ พรหมวิหาร ๔ ภาวนา ๔ อิทธิบาท ๔ ฆราวาสธรรม ๔ ปัญญา ๓ สาราณียธรรม ๖ อริยสัจ ๔ เทศนาวิธี ๔ พุทธวิธีหรือพุทธลีลาการสอน^{๑๙} ที่สามารถเทียบเคียงกับศาสตร์การโค้ช รวมทั้งตัวอย่างพระสูตรที่เทียบเคียงได้กับการโค้ช กล่าวคือ พระสูตรที่แสดงถึงพระพุทธเจ้าในบทบาทของโค้ช เครื่องมือ และเทคนิคการโค้ชที่ทรงใช้ในการสนทนากับบุคคลต่าง ๆ โดยที่กัลยาณมิตร ๗ คือคุณสมบัติของโค้ช วิถีพุทธ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ทำความเข้าใจศาสตร์การโค้ช และนำมาฝึกฝนปฏิบัติจนเกิดผลลัพธ์เป็นรูปธรรม จากการทำ (Doing) สู่การเป็น (Being) ผ่านกระบวนการพรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ โค้ชผู้ที่มีลักษณะของมิตรที่ดีต้องมีหลักธรรมสนับสนุนอื่น ๆ ทั้ง ๘ หมวดที่ถูกปลูกฝังจากภายใน เข้าใจกระบวนการอริยสัจ ๔ เพื่อนำพาผู้รับการโค้ชไปสู่หนทางแก้ปัญหา โดยใช้เทศนาวิธีหรือลีลาการสอนที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจหรือสร้างพลังในการลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่ผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรมให้แก่ผู้รับการโค้ช

ตัวอย่างพระสูตรที่แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้บทบาท เครื่องมือ เทคนิคสำคัญในกระบวนการโค้ชซึ่งประกอบไปด้วย การเปิดใจ (Rapport) การสอบถามเป้าหมายหรือช่วยให้ผู้รับการโค้ชได้เห็นความชัดเจนและความสำคัญของเป้าหมาย (Goal – SMART Goal) การสอบถามข้อเท็จจริงหรือเรื่องราว (Reality) การสะท้อน (Reflection) การตั้งคำถามทรงพลัง (Powerful Question) การฟังเชิงรุก (Active Listening) การมีสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน (Coaching Presence – Mindfulness) สร้างความตระหนักรู้ (Evoke Awareness) การยกอุปมาอุปไมย การเล่าเรื่อง ฯลฯ มีปรากฏเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะ

^{๑๗} สถาบันโค้ชไทย, **คู่มือโค้ชไทย: การโค้ชแบบมืออาชีพตามหลักสหพันธ์โค้ชนานาชาติ**, เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตร Professional Coach Certification Program (PCCP), หน้า ๕๑-๕๒, (อัคราเน).

^{๑๘} เบญจพร เตชะปรีชาวงศ์, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF”, **ดัชนีบัณฑิต พุทธศาสตร์ดัชนีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖).

พระสูตรประเภทถาม-ตอบ แต่ในทุกการสนทนา จะทรงใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการเปิดใจผู้ฟังก่อน เช่น โสณทัณฑสูตร^{๒๐} บางพระสูตรจะเริ่มจากการถาม เช่น สามัญผลสูตร^{๒๑} มหามาลากโยวาหสูตร^{๒๒} บางพระสูตรเริ่มจากการรับฟังและคล้อยตามผู้ที่มาพบก่อนเพื่อเปิดใจ เช่น อักโกสกสูตร^{๒๓} อคคิสูตรที่ ๒^{๒๔} หรือพระสูตรที่เกี่ยวกับการบัญญัติพระวินัยจะเริ่มจากการรับฟังข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ชักถามเพื่อให้ได้ความชัดเจน ทราบถึงมูลเหตุหรือเจตนาของผู้ที่ถูกกล่าวโทษ ก่อนทรงวินิจฉัยตัดสินตามสมควรและบัญญัติสิกขาบทเพื่อประโยชน์ ๑๐ ประการ^{๒๕} เช่น โกสัมพียสูตร^{๒๖} การวินิจฉัยวินัยของภิกษุณีผู้เป็นมารดาของพระกุมารกัสสปในกุมารกัสสปเถรปาทาน^{๒๗} หรือการบัญญัติพระวินัยต่าง ๆ ในพระวินัยปิฎกตั้งแต่ปาราชิกกัณฑ์^{๒๘} เป็นต้น บางพระสูตรทรงใช้การสื่อสารตรง เช่น ทีฆนขสูตร^{๒๙} อังคุมลสูตร^{๓๐} ฯลฯ บางพระสูตรเริ่มจากการตั้งเป้าหมายหรือให้เห็นความสำคัญของเป้าหมายที่ควรไปถึง เช่น ภัททวัคคีสสูตร^{๓๑} ที่ตรัสถามมาณพ ๓๐ คน เรื่องการหาตนหรือหาหาญที่ขโมยทรัพย์ไป เป็นต้น และมีหลายพระสูตรที่ทรงเน้นย้ำให้การฝึกสติ เช่น สติปัฏฐานสูตร^{๓๒} ฯลฯ

ทุกพระสูตรล้วนมีผลลัพธ์ในการสร้างความตระหนักรู้หรือความรู้ใหม่ (ปัญญา ๓) แก่ผู้ฟังหรือผู้ที่ทรงสนทนาด้วย หรือทำให้ยอมรับในกรณีที่เกิดการทำผิดพระวินัย ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามสติกำลังความสามารถหรือเหตุปัจจัยของเขาเหล่านั้น ขั้นต่ำคือขอยึดถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะไปจนตลอดชีวิต ระดับถัดมาคือได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นอริยบุคคล ตั้งแต่โสดาบันขึ้นไปจนถึงได้อรหัตตผล หรือผู้ที่กำลังบารมียังไม่แก่กล้า ก็จะมีศรัทธาอันยอมรับคำสอนไปปฏิบัติจนได้มรรคผลในภายหลังหรืออย่างน้อยก็กลายเป็นกัลยาณบุรุษ

แนวคิดทฤษฎีตะวันตกที่นำมาสอนและใช้เป็นพื้นฐานของแนวคิด หลักการและสมรรถนะหลักของโค้ช ICF สามารถบูรณาการกับหลักพุทธธรรม ใน ๓ มิติ ได้แก่ (๑) มิติด้านองค์ประกอบหรือปัจจัยที่

^{๒๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๐๐-๓๒๑/๑๑๑-๑๒๔.

^{๒๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕๐-๒๕๓/๔๘-๘๖.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๙-๑๓๓/๑๔๒-๑๔๙.

^{๒๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๘/๒๖๕.

^{๒๔} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๖-๔๖๘.

^{๒๕} วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๓๔/๔๐๒.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๑-๕๐๐/๕๒๙-๕๓๖.

^{๒๗} พุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๐-๑๗๗/๒๕๘-๒๖๑, พุ.อป.อ. (ไทย) ๒/๕๔/๕๓๕.

^{๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๑/๒๔/

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑-๒๐๖/๒๓๙-๒๔๔.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗-๓๕๒/๔๒๑-๔๓๓.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๖/๔๕-๔๖.

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑.

เกี่ยวข้อง แบ่งเป็นปัจจัยภายนอกคือ ปรโตโฆสะ ได้แก่ ครูผู้สอน เพื่อนโค้ช พี่เลี้ยง ฯลฯ และหลักธรรมสนับสนุนอื่นอีก ๘ หมวด (ตามแผนภาพที่ ๑ ในหัวข้อถัดไป) ส่วนปัจจัยภายในได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การน้อมเข้ามาใส่ตน เพื่อเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยมีโค้ชพี่เลี้ยงหรือครูฝึกคอยกำกับดูแล ให้คำแนะนำ ตลอดจนการรู้จักทบทวนบทเรียนต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (๒) มิติด้านกระบวนการสอดคล้องกับหลักสัทธรรม ๓ การเสริมสร้างสมรรถนะหลักของโค้ชประกอบด้วย ความรู้ ซึ่งเปรียบได้ปรียติ ทักษะคือ การลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุถึงคุณลักษณะเฉพาะของโค้ชที่พึงประสงค์ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งด้วยตนเองตรงกับคำว่า ปฏิเวธ การรับรองคุณวุฒิวิชาชีพ จำเป็นต้องพิจารณาหลักเกณฑ์และตัวชี้วัดทางด้านกระบวนการทั้งหมดนี้ผ่านผลลัพธ์ที่แสดงออกถึงความเป็นตัวตน (Being a Coach) ที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมหรือการกระทำ (Doing) ที่เกิดขึ้นในกระบวนการโค้ชทั้งหมด (๓) มิติด้านสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ โค้ชควรมีลักษณะของมิตรที่ดีหรือกัลยาณมิตรทั้ง ๗ ประการ ได้แก่ ปิโย น่ารักน่าคบหา เป็นมิตร ครุ นำเคารพยกย่อง วัตตา รู้จักพูด และรู้จักที่จะไม่พูด คือรับฟังเป็น รู้จักการใช้คำถามในการชวนสำรวจและให้ผู้รับการโค้ชได้ทบทวนตัวเอง รู้จักการสะท้อนสิ่งที่ได้ยินและสิ่งที่ไม่ได้ยินแต่รับรู้ได้จากการฟังอย่างเห็นอกเห็นใจและเข้าใจอย่างแท้จริง

วณักขโม อดทนต่อถ้อยคำ รับฟังโดยปราศจากอคติ ไม่ตัดสินหรือชี้หน้า แต่เคารพและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้รับการโค้ชว่าเขาจะสามารถค้นพบทางออกที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง **คัมภีรญจะ** กลัง กัตตา พูดในเรื่องที่ลึกซึ้งได้ สามารถอธิบายเรื่องยากให้ง่าย **โน จัญฐานเน** นियोชเย ไม่ชักนำไปในทางที่ผิด ชื่นชมสนับสนุนให้ลูกค้าเกิดความรับผิดชอบด้วยตนเอง รวมถึงติดตามผล ให้เกิดการลงมือทำ และรูปแบบของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการใช้หลักอริยสัจ ๔ โดยมีเครื่องมือคือสติปัญญา ๔ ที่ใช้ในการสร้างการตระหนักรู้ควบคู่กับกระบวนการโค้ชของ ICF

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัยนี้ คือ รูปแบบสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ ซึ่งเกิดจากการสังเคราะห์ข้อมูลเอกสาร การสัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม และประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในฐานะโค้ชวิชาชีพ ICF ในระดับ ACC ปรากฏตามแผนภาพที่ ๑ ด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๑ รูปแบบสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ (แหล่งที่มา: ผู้วิจัย)

จากแผนภาพที่ ๑ อธิบายได้ว่าหลักพุทธธรรมสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการหรือโค้ชวิถีพุทธ ประกอบด้วย กัลยาณมิตร ๗ สัทธรรม ๓ พรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ โค้ชเชิงพุทธบูรณาการหรือโค้ชวิถีพุทธเป็นผู้มีคุณสมบัติตามหลักกัลยาณมิตร ๗ ซึ่งจะเกิดคุณลักษณะเหล่านี้ได้ในระดับความเป็นตัวตนต้องฝึกตามหลักสัทธรรม ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยในส่วนของพรโตโฆสะได้แก่ หลักพุทธธรรมสนับสนุน ๘ หมวดได้แก่ ทวิโสตตปปะ พรหมวิหาร ๔ การงาน ๔ สรวาสธรรม ๖ สติสัมปชัญญะและสติปัญญา ๔ ปัญญา ๓ ชราวาสธรรม ๔ อิทธิบาท ๔ อริยสัจ ๔ เป็นต้น ร่วมกับสมรรถนะหลักของโค้ช ICF ทั้ง ๘ ข้อ นำมาปฏิบัติโดยโยนิโสมนสิการหรือการน้อมให้เกิดมีขึ้นในตนเอง จะเกิดปฏิเวธส่งผลให้บุคคลผู้นั้นกลายเป็นโค้ชวิถีพุทธซึ่งมีลักษณะสำคัญคือเป็นกัลยาณมิตร กล่าวคือเป็นมิตรที่ดีที่จะร่วมเดินทางเคียงคู่กับผู้รับการโค้ช

รูปแบบการโค้ชวิถีพุทธ คือการนำหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นแนวทางในการโค้ชโดยเทียบกับ GROW Model โดยทุกซ์และสมุทัย เปรียบได้กับข้อเท็จจริงหรือสภาพปัญหาสิ่งที่เกิดขึ้นรวมถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ (Reality & Option) นิโรธเปรียบได้กับเป้าหมาย (Goal) ในการพ้นทุกข์หรือทางออกในการแก้ปัญหา และมรรคเทียบได้กับหนทางหรือแผนปฏิบัติการ (Way Forward) เพื่อไปสู่เป้าหมาย ซึ่งอาศัยหลักสติปัญญา ๔ กล่าวคือ การมีสติหรือความระลึกรู้ตัวอยู่ในปัจจุบันกับฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ควบคู่กับการใช้คำถามเพื่อให้เกิดการสำรวจทบทวน เข้าใจแจ่มแจ้ง จูงใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ แก่ล้าวก้าวหรือหริอมีพลังในการลงมือทำและร่าเริงเมื่อได้เห็นทางที่ดำเนินไปสู่ผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งจำเป็นต้องใช้บทบาทที่มากกว่าการโค้ช หากแต่ยังต้องเป็นครู (แนะนำสั่งสอน

ให้ความรู้) อำนวยกร (สนับสนุน ชื่นชม ให้กำลังใจหรือแม้แต่ท้าทายให้ได้ลงมือทำ) และพี่เลี้ยงหรือที่ปรึกษาที่จะคอยอยู่เคียงข้างร่วมเดินทางไปกับผู้รับการโค้ชแบบวิถีพุทธ ซึ่งเท่ากับการรวมเอาบทบาททั้ง ๔ ของ TAPS Model อันได้แก่ ครู (Teacher) อำนวยกรหรือที่ปรึกษา (Facilitator/Consultant) พี่เลี้ยง (Mentor) และ โค้ช (Coach) และเลือกใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม อันจะสามารถนำพาให้ผู้รับการโค้ชไปถึงเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากกว่าการโค้ชเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยจึงเรียกรูปแบบการโค้ชเชิงพุทธบูรณาการนี้ว่า CFMT Model

โค้ชเชิงพุทธบูรณาการ ๓ ระดับ ได้แก่ โค้ชวิถีพุทธระดับต้น ระดับกลางและระดับสูง ซึ่งยึดแนวทางของโค้ช ICF แต่เพิ่มการให้ความรู้ด้านหลักธรรมและการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เข้าใจในระดับภาวนามยปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ พบว่าโค้ชที่ดีจำเป็นต้องมีกรอบความคิด (Mindset) สำคัญคือการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ได้แก่ การยอมรับและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้อื่น มีคุณธรรม ความซื่อสัตย์ เที่ยงตรง โปร่งใส จริงใจ เปิดเผย เพื่อให้เป็นที่น่าเชื่อถือศรัทธา ทั้งนี้เพราะจะนำมาซึ่งการเปิดใจและเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้รับการโค้ชในการสำรวจตัวเองทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยรักษาความลับและความสัมพันธ์กับผู้รับการโค้ชอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้สิ่งที่ขับเคลื่อนพฤติกรรมของตน โดยการเห็นประจักษ์สิ่งเหล่านั้นนั่นเองจะทำให้เกิดการเรียนรู้และเป็นแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนหรือเกิดแรงขับในการลงมือทำเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขนี้เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยของคาร์ล โรเจอร์^{๑๓} และมีปรากฏในคุณค่าหลัก จริยธรรมและสมรรถนะหลักของโค้ช ICF ที่เป็นเสาหลักหรือกรอบแนวทางการปฏิบัติของสมาชิก

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ พบว่าหลักธรรมที่มีความสอดคล้องกับการโค้ชสามารถแบ่งออกได้ใน ๓ มิติ คือ (๑) มิติด้านองค์ประกอบหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็นปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ และปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ (๒) มิติด้านกระบวนการ สอดคล้องกับหลักสี่ธรรม ๓ ได้แก่ ปริยัติ และปฏิเวธ (๓) มิติด้านสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ โค้ชควรมีลักษณะของมิตรที่ดีหรือกัลยาณมิตรทั้ง ๗ ประการ สอดคล้องกับพุทธดำรัสที่ว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว”^{๑๔} และตรงกับพุทธพจน์ที่ว่า “จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้”^{๑๕}

^{๑๓} Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (New York: Houghton Mifflin Company, 1995), p.55

^{๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.

^{๑๕} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ พบว่าพระพุทธรูปเจ้าทรงใช้บทบาทที่หลากหลายนอกจากความเป็นบรมครูของโลก และบทบาทของโค้ชตามที่ปรากฏในงานวิจัยนี้ ยังทรงใช้บทบาทอื่นคือ อำนวยกร (Facilitator) เช่นใน กีฬาโคตมีกรีฑาพาทาน ที่ทรงให้อุบยาแก่นางกีฬาโคตมีไปขอเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายเพื่อมาชุบชีวิตลูก สุดท้ายนางกีฬาโคตมีได้เรียนรู้ด้วยตนเองว่าความตายเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับคนในทุกบ้านเรือน ได้สติกลับมาขอบวชจนบรรลุนิพพานในเวลาต่อมา^{๓๖} ซึ่งตรงกับบทบาทของ อำนวยกร หรือ Facilitator สอดคล้องกับแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์สที่เห็นว่าครูควรทำหน้าที่เป็น อำนวยกร ให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง^{๓๗} และการโค้ชโดยหลักอริยสัจ ๔ สอดคล้องกับรูปแบบการโค้ชที่เรียกว่า GROW Model

นอกจากนี้ยังทรงดำรงพระองค์ในบทบาทพี่เลี้ยง (Mentor) ด้วย ดังปรากฏในพระสูตรที่ทรงแสดงธรรมเทศนาสั่งสอนปัญจวัคคีย์ โดยทรงแสดงธรรมและฝึกสอนปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ อย่างใกล้ชิด สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันเพื่อนำพาให้ปัญจวัคคีย์แต่ละรูปได้บรรลุอรหัตผล^{๓๘} นอกจากนี้ยังมีเทคนิคที่พระองค์ทรงใช้บ่อย ๆ คือการเล่าเรื่องและการอุปมาอุปไมย เพื่อให้ผู้ฟังได้เข้าใจเรื่องราวผ่านประสบการณ์ที่บอกเล่าหรือเปรียบเทียบกับตัวอย่างที่ยกมาอุปมานั้น เช่นในมหาปธานสูตร ที่ทรงเล่าถึงพุทธประวัติของพระพุทธเจ้าในกาลก่อนและการบำเพ็ญบารมีต่าง ๆ ช่วยปลุกเร้ากำลังใจให้ผู้ฟังอยากรับเอาไปปฏิบัติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับบодิตตชาติของพระองค์ที่ทรงบำเพ็ญบารมีอย่างอุกฤษฏ์กว่าจะได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในชาติปัจจุบัน เช่น ในหมวมตมทานิบาตชาดก^{๓๙} หรือในนิทานกถาต่าง ๆ ที่ตรัสเล่าถึงตอนที่พระองค์ยังเป็นโพธิสัตว์ในภพชาติต่าง ๆ เป็นต้น ทักษะเหล่านี้สอดคล้องกับพี่เลี้ยง (Mentor) หรือที่ปรึกษา (Consultant) ในภาคธุรกิจ โค้ชเชิงพุทธบูรณาการจึงจำเป็นต้องมีทั้ง ๔ ทักษะคือ โค้ช อำนวยกร พี่เลี้ยง และครู ตามรูปแบบของโค้ชวิถีพุทธ (CFMT Model) ในงานวิจัยนี้

บทสรุป

การโค้ชเชิงพุทธบูรณาการเป็นกระบวนการเพื่อนำพาผู้รับการโค้ชให้สามารถก้าวข้ามปัญหาหรือความทุกข์ไปสู่ทางออกหรือความดับทุกข์ได้โดยหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยพื้นฐานการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ คือมีสติตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรม โดยใช้เครื่องมือการโค้ช เช่น การฟัง การถาม การสะท้อน และการสนับสนุนชื่นชม ร่วมกับบทบาทต่าง ๆ ในการเป็นเพื่อนร่วมเดินทาง

^{๓๖} พ.อ. (ไทย) ๓๓/๗๘/๔๖๖.

^{๓๗} CONSTRUCTIVISM & STUDENT-CENTERED LEARNING 5. CARL ROGERS & THE FREEDOM TO LEARN, [Online], Available: <https://courses.aiu.edu/Constructivism%20and%20Student%20Centered%20Learning/Session%205/CONSTRUCTIVISM%20AND%20STUD-CENTERED%20LEARNING%20-%20SESSION%205.pdf> [August 6, 2021], P.5-6.

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๒/๔๑๕, พ.ช.อ. (ไทย) ๑/๑๓๔-๑๓๕.

^{๓๙} พ.ช.อ. (ไทย) ๒๘/๑-๒๔๔๐/๑๘๓-๕๖๐.

ตั้งคำถาม ชวนคุยชวนคิด บอกสอน เป็นพี่เลี้ยง ที่ปรึกษา โน้มน้าวหรือแนะนำให้กับบุคคลใด ๆ ได้สำรวจ ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น จนเกิดความตระหนักรู้ตามความเป็นจริง เห็นหนทางที่จะนำพาตนเองก้าวข้ามความ ทำทายต่าง ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อผลลัพธ์ในการแก้ปัญหา เกิดการพัฒนาและ เติบโตตามศักยภาพที่มีอยู่ได้ด้วยตนเอง การบ่มเพาะความเป็นกัลยาณมิตรเกิดขึ้นจากการฝึกฝน กระบวนการโค้ชเชิงพุทธบูรณาการจึงไม่ควรมองเพียง ๒ มิติ หากแต่ต้องเพิ่มมิติด้านการปฏิบัติภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ร่วมกับบทบาทข้างต้น คุณลักษณะสำคัญของความเป็นโค้ชจะเกิดขึ้นได้จากการ ดำรงตนอย่างมีสติทั้งในขณะดำเนินกระบวนการโค้ชและการมีสติในชีวิตประจำวัน จะเอื้อให้เกิดปัญญา และคุณธรรมที่ออกมาจากภายในสู่ภายนอกอย่างแท้จริง จึงเป็นหนึ่งในเครื่องมือของการปฏิบัติภาวนา เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดที่ศักยภาพของมนุษย์จะพึงทำได้ นั่นคือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

๑) สหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) ควรสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือของสมาชิกในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาศักยภาพอย่างยั่งยืนด้วยเครื่องมือที่หลากหลายในการโค้ช โดยใช้ร่วมกับ ผลการวิจัยนี้อย่างเป็นระบบให้เกิดเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

๒) ภาครัฐและภาคเอกชนควรสนับสนุนให้บุคลากรสามารถใช้ทักษะการโค้ชในองค์กรเพิ่มขึ้น ฝึกให้มีโค้ชและสร้างวัฒนธรรมการโค้ชในองค์กร เพื่อให้ทุกภาคส่วนของสังคมมีการรับฟังและการสื่อสาร ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ ได้รับความร่วมมือสมัครสมานสามัคคีกันมากขึ้น นอกจากนี้การโค้ชยัง ช่วยให้เห็นจุดมุ่งหมายในชีวิตอันเกิดจากความตระหนักรู้ตนเอง

๓) ภาครัฐควรสนับสนุนให้มีการขยายหลักสูตรการโค้ชในสถาบันศึกษาต่าง ๆ ในระดับ อุดมศึกษา เพื่อผลิตโค้ชวิชาชีพออกสู่สังคมไทยเพิ่มขึ้น เป็นการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพ

๔) องค์กรทางด้านพระพุทธศาสนาควรได้นำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้กับงานเผยแผ่พระพุทธ ศาสนาในสังคมไทย ผ่านรูปแบบ บทบาท และเครื่องมือการโค้ช ร่วมกับหลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่จำเป็นหรือ เห็นควรเพิ่มเติม เพื่อให้พระสงฆ์สามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้แก่สังคม และโลกต่อไป

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

๑) งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาสมรรถนะหลักของโค้ช ICF เป็นการเฉพะเจาะจง เพื่อนำมาบูรณาการ กับหลักพุทธธรรมผู้วิจัยเห็นว่าควรได้นำไปศึกษาต่อยอดในเรื่องการจัดทำมาตรฐานการชี้วัดสมรรถนะ หลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการที่เป็นคุณลักษณะนามธรรมให้สามารถวัดผลเป็นรูปธรรมและมีการนำไป ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้ที่ตั้งใจจะประกอบวิชาชีพโค้ช โดยการประเมินองค์ประกอบของสมรรถนะ

หลักทั้ง ๓ ด้านคือ ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ ใน ๔ ช่วงเวลา คือ ก่อนอบรม หลังอบรม หลังฝึกทักษะ โค้ช และหลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒) ผู้สนใจอาจนำผลการวิจัยนี้ไปต่อยอดการทำวิจัยในเชิงทดลอง โดยสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะหลักของโค้ชเชิงพุทธบูรณาการ ที่ประกอบด้วยหัวข้อหลักสูตรด้านการโค้ชตามมาตรฐานของสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สำคัญ ร่วมกับการฝึกทักษะการโค้ชตามหลักสติปัญญา ๔ และมีการวัดผลสมรรถนะของผู้เรียนทั้งก่อนและหลังการทดลอง

๓) สามารถขยายผลการวิจัยไปสู่องค์กรการโค้ชสากลอื่น ๆ นอกเหนือจากสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF) เช่น The International Authority for Professional Coaching and Mentoring (IAPC&M), European Mentoring & Coaching Council (EMCC) ฯลฯ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะหลักหรือวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งองค์กรเหล่านี้ในแง่ของการพัฒนา ยกระดับมาตรฐานวิชาชีพของโค้ชในระดับสากล

๔) หัวข้อวิจัยที่น่าสนใจอีกเรื่องหนึ่งที่สามารถศึกษาเพิ่มเติมคือ แนวทางการจัดทำคุณวุฒิวิชาชีพโค้ชในประเทศไทย เพื่อให้การโค้ชเป็นวิชาชีพที่มีมาตรฐานคุณภาพชัดเจนและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่เข้าใจศาสตร์การโค้ชสากล

บรรณานุกรม

- เทอดทูน ไทศรีวิชัย. และคณะ. **หัวใจแห่งการโค้ช**. กรุงเทพมหานคร: บจก.โค้ชไทยคอร์ปอเรชั่น, ๒๕๖๒.
- นางพาง ลี้มสุวรรณ และคณะ. **ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง**, พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- สถาบันโค้ชไทย. **คู่มือโค้ชไทย: การโค้ชแบบมีอาชีพตามหลักสหพันธ์โค้ชนานาชาติ**. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตร Professional Coach Certification Program (PCCP). (อัดสำเนา).
- Carl Rogers. **On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy**. (New York: Houghton Mifflin Company, 1995).
- Timothy Gallwey. **The Inner game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance**. New York: Random House Trade Paperbacks. 1997.

สัมภาษณ์ ดร.เทอดทูน ไทศรีวิชัย ประธานสถาบันโค้ชไทย, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๔.

Interview with Dr. Thomas Yates, Academic Director, International Coaching Mastery, April 20, 2021.

คณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ. ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐ (ฉบับประกาศราชกิจจานุเบกษา). ตุลาคม ๒๕๖๑. หน้า ๓๓.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://drive.google.com/file/d/1XSBMp8OCsauJqECOB-XZLB91-cRrNsEV/view> [๑๘ มกราคม ๒๕๖๔].

ผู้จัดการออนไลน์. ดรามาไลฟ์โค้ชไม่ใช่แค่ไทย ในต่างประเทศก็โดนแหม่มไม่น้อยหน้ากัน!? [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mgronline.com/celebonline/detail/9630000071971> [๑๘ มกราคม ๒๕๖๔].

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), อังในพระมหากษัตริย์ มหาสมณสาโร, (๒๕๕๓), “พระพุทธศาสนา กับวิทยาการสมัยใหม่: ตัวแบบวิถีวิทยาว่าด้วยพุทธบูรณาการและพุทธสหวิทยาการ”, พระพุทธศาสนา กับวิทยาการสมัยใหม่, [ออนไลน์], ๖๐ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: http://center.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1733&articlegroup_id=278 [๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔].

_____. **CONSTRUCTIVISM & STUDENT-CENTERED LEARNING 5. CARL ROGERS & THE FREEDOM TO LEARN**, [Online]. Source: <https://courses.aiu.edu/Constructivism%20and%20Student%20Centered%20Learning/Session%205/CONSTRUCTIVISM%20AND%20STUD-CENTERED%20LEARNING%20-%20SESSION%205.pdf> [August 6, 2021].

International Coaching Federation (ICF). **Core Competencies**. [Online]. Source: <https://coachingfederation.org/core-competencies> [16 March 2021].

_____. **Code of Ethics**, [Online], Source: <https://coachfederation.org/code-of-ethics> [10/11/2020].

_____. **ICF Core Values**. [Online]. Source: <https://coachingfederation.org/ethics/code-of-ethics> [August 30, 2021].

_____. **Credential Path**, [Online], Source: <https://coachingfederation.org/credentials-and-standards> [August 30, 2021].

_____. **Program Accreditation Code of Conducts**, [Online], Source: https://coachingfederation.org/app/uploads/2021/03/Coach-Training_Program-Accreditation-Code-of-Conduct.pdf [July 29, 2021].