

กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนต่อการเติบโตเต็มตามศักยภาพของเด็ก โดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา

THE DEVELOPMENT OF EARLY CHILDHOOD TEACHER QUALITIES IN SUPPORTING CHILDREN'S GROWTH TOWARD THEIR FULL POTENTIAL BASED ON CONTEMPLATIVE EDUCATION APPROACH

¹อาภารัตน์ ศิริพัฒน์ Aparat Siripat

²จิรัฐกาล พงศ์ภคเณียร Jirattakarn Pongpakatien ³อริสา สุมามาลย์ Arisa Sumamal

^{1, 2, 3}ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล Contemplative Education Center, Mahidol University, Thailand

Corresponding Author E-mail: aparat.siripat@gmail.com

Article Received: February 11, 2025. Revised: April 15, 2025. Accepted: April 21, 2025.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนต่อการเติบโตเต็มตามศักยภาพของเด็กโดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา และ 2) เพื่อศึกษาผลของการจัดกระบวนการดังกล่าวที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะของครูปฐมวัย โดยใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมระหว่างกระบวนการ แบบบันทึกการสัมภาษณ์ก่อนและหลังกระบวนการ แบบบันทึกระหว่างการสนทนากลุ่ม และแนวทางการจัดบันทึกสำหรับผู้เข้าร่วมกระบวนการ เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของครูในด้านความรู้ ทักษะ และมิติภายใน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีวิเคราะห์เชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เน้นการสรุปอุปนัยเพื่อเชื่อมโยงข้อมูลจากหลากหลายแหล่งให้เกิดความเข้าใจในเชิงลึกเกี่ยวกับผลลัพธ์ของกระบวนการวิจัย โดยมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยครูปฐมวัยของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีทั้งหมด 12 คน ประกอบไปด้วยครูประจำชั้นระดับอนุบาล 1-3 จำนวน 7 คน และครูผู้ช่วยจำนวน 5 คน โดยมีการรับสมัครผู้เข้าร่วมโดยสมัครใจ โดยพิจารณาครูที่มีความตั้งใจและความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง

ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการพัฒนาครูที่ออกแบบขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณลักษณะของครู 6 ประการได้แก่ (1) สร้างความผูกพันแบบปลอดภัยกับเด็กได้ (2) มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในความเป็นมนุษย์ (3) มีความเชื่อในเอกลักษณ์และความเป็นปัจเจกของมนุษย์ (4) มีการตระหนักรู้ในตนเอง (5) เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง (6) มีเมตตา เป็นกัลยาณมิตรต่อเด็ก มีการจัดกิจกรรม 4 ครั้ง รวม 9 วัน ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของกระบวนการ หลักการของกระบวนการ การเตรียมการก่อนการจัดกระบวนการ รูปแบบกระบวนการ และการประเมินผลของการจัดกระบวนการ โดยกระบวนการให้ความสำคัญกับการสร้างความตระหนักรู้ในมิติด้านในและสร้างความเข้าใจในองค์ความรู้ เช่น ทักษะสมอง EF ทฤษฎีพหุปัญญา และการศึกษาที่แท้ และ 2) ครูผู้เข้าร่วมกระบวนการได้ เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการโดยเฉพาะคุณลักษณะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและการสร้างความผูกพันแบบปลอดภัยซึ่งมีการพัฒนาชัดเจนที่สุด ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการไปใช้ควรมุ่งเน้นการรักษากแกนหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนแต่ละแห่ง โดยต้องสร้างพื้นที่

เรียนรู้ที่ปลอดภัย สนับสนุนการพัฒนามิติต้านในของครูอย่างต่อเนื่อง และมีระบบติดตามผลที่ครอบคลุม พฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงจริงเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัย, จิตตปัญญาศึกษา, ทักษะสมอง EF, พหุปัญญา, การศึกษาที่แท้

Abstract

This research utilized an action research approach with the objectives of 1) developing a process to cultivate early childhood teacher qualities that support children's growth toward their full potential based on a contemplative education approach, and 2) examining the outcomes of this process on the development of early childhood teacher qualities. Qualitative data were collected through various research instruments, including participatory observation during the process, pre- and post-process interview records, focus group discussion notes, and reflective journals from participants. The data were analyzed using qualitative methods, particularly inductive analysis, to synthesize information from multiple sources and gain a deeper understanding of the process outcomes in terms of teachers' knowledge, attitudes, and inner dimensions. The participants in this study consisted of 12 early childhood teachers from a private school in Bangkok who voluntarily joined the program. The group included seven homeroom teachers from kindergarten levels 1 to 3 and five assistant teachers. Participant selection was based on teachers' willingness and readiness to engage fully in all activities throughout the process.

The findings revealed that 1) The developed process which aim to enhance six key teacher qualities: (1) the ability to create a secure attachment with students, (2) belief and faith in human potential, (3) appreciation of individuality and uniqueness, (4) self-awareness, (5) recognition of interconnectedness with all things, and (6) kindness and the ability to be a supportive ally to students are to be conducted over four sessions totaling 10 days. The process includes objectives, principles, preparatory steps, process design, and evaluation. The process emphasizes fostering inner awareness and understanding of essential concepts such as Executive Function (EF) skills, Multiple Intelligences theory, and authentic education and 2) Teachers participating in the process demonstrated learning aligned with the objectives, with particularly notable development in self-awareness and the ability to create secure attachments, which were the most evident improvements. Recommendations for implementing the process should focus on maintaining core principles, including self-awareness, while adapting to the context of each school. It is essential to create a safe learning environment, support the continuous inner development of teachers, and establish a monitoring system that captures behavioral changes and real-life impacts to ensure ongoing and sustainable development.

Keywords: Development of Early Childhood Teacher Qualities, Contemplative Education, Executive Function (EF) Skills, Multiple Intelligences, Authentic Education

บทนำ

การศึกษาปฐมวัยเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาการมนุษย์ในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กเล็กที่สมองมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วและไวต่อประสบการณ์ การศึกษาที่เหมาะสมในช่วงวัยนี้สามารถช่วยสร้างฐานรากสำหรับการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในระยะยาวได้อย่างมีคุณภาพ อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ปัจจุบันของการศึกษาปฐมวัยในประเทศไทยยังเผชิญกับปัญหาและความท้าทายหลายประการ เช่น การเร่งเรียนเขียนอ่านก่อนวัยอันควร การขาดการใช้วินัยเชิงบวก และผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการพัฒนาการด้านสมอง อารมณ์ และสังคมของเด็กในระยะยาว (ธิดา พิทักษ์สินสุข, 2562; นวลจันทร์ จุฑาภักติกุล และคณะ, 2560)

ในบริบทดังกล่าว การพัฒนาคุณลักษณะของครูปฐมวัยจึงเป็นหัวใจสำคัญในการสนับสนุนเด็กให้เติบโตเต็มตามศักยภาพของตน ครูปฐมวัยที่มีคุณลักษณะเหมาะสมจะสามารถช่วยส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Function) ซึ่งเป็นความสามารถระดับสูงของสมองในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดย EF ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความจำใช้งาน (Working Memory), การยับยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) และ ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) ซึ่งช่วยให้เด็กสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเอง บรรลุเป้าหมายชีวิต และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในอนาคต (Diamond, 2013; Alvarez and Emory, 2006)

นอกจากนี้ ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligences) ของ Gardner, H. ยังมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้เฉพาะตัวของเด็ก โดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพที่หลากหลายในแต่ละบุคคล อาทิ ความฉลาดด้านภาษา ความฉลาดด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ และความฉลาดด้านการเข้าใจตนเอง เป็นต้น (Gardner, 1995) การพัฒนาศักยภาพเหล่านี้จะช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเด็ก และช่วยให้พวกเขาเติบโตในเส้นทางที่เหมาะสมกับความถนัดเฉพาะตน

เพื่อให้การพัฒนาคุณลักษณะของครูปฐมวัยเป็นไปอย่างยั่งยืน งานวิจัยนี้จึงเลือกใช้ จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นกรอบแนวคิดสำคัญ โดยจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจภายในของครูและนักเรียนผ่านการสร้าง ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสรรพสิ่ง (Interconnectedness) และความเมตตา (Compassion) ซึ่งเป็นหัวใจของการศึกษาที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก

จากการศึกษาและวิเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ 6 คุณลักษณะสำคัญของครูปฐมวัย ที่มีบทบาทในการสนับสนุนการเติบโตเต็มศักยภาพของเด็ก ได้แก่ 1) สร้างความผูกพันแบบปลอดภัยกับเด็กได้ สามารถสร้างความไว้วางใจและบรรยากาศที่ปลอดภัยอันปราศจากความกลัว ซึ่งช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ 2) มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในศักยภาพของมนุษย์ หมายถึง มีความศรัทธาในศักยภาพของมนุษย์ว่าสามารถพัฒนาเติบโต และก้าวหน้าได้ ซึ่งทำให้ครูศรัทธาในศักยภาพทั้งของตนเองและของเด็ก 3) มีความเคารพในเอกลักษณ์และความเป็นปัจเจกของมนุษย์ มีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนแตกต่างกันหลากหลาย ทำให้สามารถออกแบบการสอนที่ยืดหยุ่นและสามารถส่งเสริมศักยภาพเฉพาะบุคคลได้ 4) มีการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ผ่านการสังเกตสภาวะภายในและแบบแผนนิสัยของตน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองและสนับสนุนให้ผู้อื่นเติบโตอย่างสมดุล 5) เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสรรพสิ่ง หมายถึงการตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลก อันนำไปสู่ความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาและการสอนที่เชื่อมโยงกับระหว่างชีวิตกับโลก และ 6) มีเมตตา

และความเป็นกัลยาณมิตรต่อเด็ก หมายถึง การให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง เคารพและเข้าใจเด็กอย่างลึกซึ้ง สร้างความสัมพันธ์ที่อ่อนโยนและปลอดภัย เพื่อให้เด็กกล้าเรียนรู้และเติบโตอย่างมั่นใจ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนต่อการเติบโตเต็มศักยภาพของเด็ก โดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา และศึกษาผลของกระบวนการดังกล่าวต่อการเปลี่ยนแปลงในมิติด้านในของครู ผ่านการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทที่หลากหลาย ผลการวิจัยนี้ คาดอาจเป็นประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในโรงเรียนปฐมวัยและสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเติบโตของเด็กและครูในทุกมิติอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนผู้เรียนให้เติบโตเต็มตามศักยภาพโดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลของการจัดกระบวนการดังกล่าวที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะของครูปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

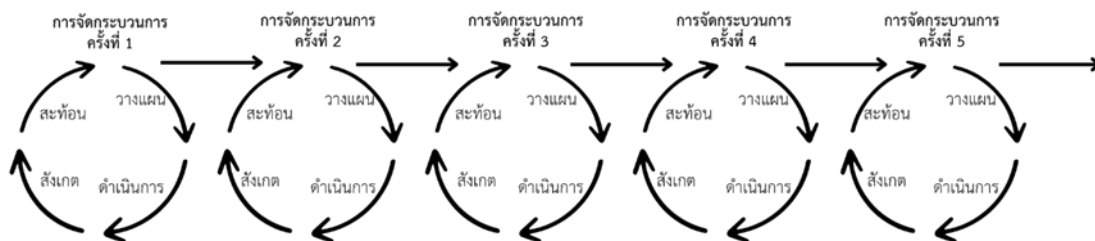
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนต่อการเติบโตเต็มตามศักยภาพของเด็ก ซึ่งเป็นการเติบโตทั้งในมิติภายนอกและภายใน และเพื่อศึกษาผลของการจัดกระบวนการดังกล่าวที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะของครูปฐมวัย โดยการดำเนินงานวิจัยได้แบ่งออกเป็น 6 ระยะหลัก ได้แก่ การออกแบบและเตรียมกระบวนการ การรับสมัครผู้เข้าร่วม การเก็บข้อมูลก่อนกระบวนการ การจัดกระบวนการ การเก็บข้อมูลหลังกระบวนการ และการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำไปพัฒนากระบวนการอย่างต่อเนื่องตามกรอบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ครูปฐมวัยของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีทั้งหมด 12 คน ประกอบไปด้วยครูประจำชั้นระดับอนุบาล 1-3 จำนวน 7 คน และครูผู้ช่วยจำนวน 5 คน โดยพิจารณาครูที่มีความตั้งใจและความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง

การดำเนินการวิจัยเป็นไปตามกรอบแนวคิดการวิจัยซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาคุณลักษณะครู โดยมีปัจจัยนำเข้า ได้แก่ หลักการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา กระบวนการประกอบไปด้วย 4 ส่วนหลักได้แก่ 1) เนื้อหาการเรียนรู้ และแนวคิดสำคัญ เช่น ทักษะสมอง EF ทฤษฎีพุทธานุภาพ และการศึกษาที่แท้ เพื่อพัฒนาทั้งมิติภายนอกและภายใน 2) หัวข้อในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 3) กิจกรรมตามพื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา และ 4) กิจกรรมอื่นและการบรรยายเพื่อเสริมการเรียนรู้เนื้อหาผ่านประสบการณ์ และผลลัพธ์ ได้แก่ คุณลักษณะครูปฐมวัยทั้ง 6 ประการ

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ 4 วิธีหลัก ได้แก่ การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม เพื่อประเมินบรรยากาศและพฤติกรรมของครูผ่านแบบสังเกต การสนทนากลุ่ม (Focus Group) หลังจบกระบวนการครั้งที่ 5 เพื่อถอดบทเรียนและสะท้อนประสบการณ์ผ่านแบบบันทึก การเขียนบันทึก โดยให้ครูบันทึกการเรียนรู้และความรู้สึกตลอดกระบวนการ และ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ก่อนและหลังการวิจัยเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงในมุมมองและทัศนคติของครู

การจัดกระบวนการในช่วงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ วางแผน ดำเนินการ สังเกต และสะท้อน (Zuber-Skerritt, 2001)

ต่อเนื่องไปตลอดการจัดกระบวนการทั้ง 5 ครั้ง รวม 12 วัน โดยครูปฐมวัยผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทักษะ EF พหุปัญญา และการสะท้อนตัวเอง โดยหลังจบกิจกรรม มีการเก็บข้อมูลผ่านการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของครูในด้านความรู้ ทักษะ และมิติภายใน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีวิเคราะห์เชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เน้นการสรุปอุปนัย (Inductive Analysis) เพื่อเชื่อมโยงข้อมูลจากหลากหลายแหล่งให้เกิดความเข้าใจในเชิงลึกเกี่ยวกับผลลัพธ์ของกระบวนการวิจัย ดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในช่วงการจัดกระบวนการ 5 ครั้งรวม 12 วัน

สรุปผลการวิจัย

1. กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนต่อการเติบโตเต็มตามศักยภาพของเด็กโดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา

1.1 วัตถุประสงค์ของกระบวนการ ได้แก่ การมุ่งพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยให้สามารถเกื้อหนุนการเติบโตเต็มตามศักยภาพของเด็ก

1.2 หลักการของกระบวนการ ใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษาโดยใช้หลักการพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญา 7 ข้อ (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสข, 2552) ได้แก่

1. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ กระบวนการควรใช้เวลาผู้เข้าร่วมในการสะท้อนและตกผลึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยเว้นช่วงให้เกิดการใคร่ครวญ และสนับสนุนให้จดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

2. ความรักและความเมตตา กระบวนการควรดำเนินไปด้วยความปรารถนาดีและการเกื้อหนุนการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม การสร้างพื้นที่ปลอดภัยด้วยความรักและความเมตตาจะช่วยให้การเรียนรู้ลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ

3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ กระบวนการควรส่งเสริมการเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหากับประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วม รวมถึงสร้างความสัมพันธ์ผ่านการแลกเปลี่ยนมุมมองอย่างจริงแท้

4. การเผชิญความจริง กระบวนการต้องสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมมีความกล้าที่จะสำรวจความจริงของตนเอง แม้ว่าจะเผชิญกับความกลัวหรือความไม่สบายใจ พร้อมทั้งสร้างพื้นที่ที่เปิดกว้าง ปลอดภัยจากการตัดสิน เพื่อให้เกิดความกล้าในการเผชิญตนเอง

5. ความต่อเนื่อง กระบวนการเรียนรู้ควรดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญกับทักษะพื้นฐาน เช่น การฝึกสติ การภาวนา การฟังอย่างลึกซึ้ง และการสื่อสารเพื่อสันติ ซึ่งควรได้รับการสอดแทรกและฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

6. ความมุ่งมั่น กระบวนการควรช่วยให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สนับสนุนให้เห็นโอกาสในการพัฒนาตัวเอง พร้อมทั้งเสริมพลังให้เกิดความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลง

7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ส่งเสริมการสร้างกลุ่มเรียนรู้ที่เปิดกว้าง ปลอดภัย และปราศจากการตัดสิน ซึ่งจะช่วยสร้างกำลังใจและความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองอย่างเข้มแข็ง

1.3 การเตรียมการก่อนจัดกระบวนการ จะมีการเตรียมใน 3 ส่วน ได้แก่ เตรียมผู้เข้าร่วม โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ เน้นความสมัครใจ และเปิดโอกาสซักถาม เตรียมเนื้อหาและกิจกรรม โดย จัดเตรียมสื่อและแผนสำรองที่ยืดหยุ่น และเตรียมกระบวนการ โดนมีการซักซ้อมเนื้อหาและการนำกิจกรรม รวมถึงฝึกฝนคุณลักษณะสำคัญของกระบวนการ เช่น ความมั่นคงภายในอย่างต่อเนื่อง

1.4 รูปแบบกระบวนการ แบ่งออกเป็น 4 ครั้ง รวม 9 วัน โดยแต่ละครั้งมีรูปแบบกิจกรรมที่ให้เป็นประจำ ได้แก่ การภาวนา การ Check in การนำเข้าสู่เนื้อหา การทำกิจกรรม การสะท้อนความคิด การสรุป การ Check Out โดย การภาวนา และการ Check in จะทำทุกครั้งเมื่อเริ่มต้นวัน การนำเข้าสู่เนื้อหา การทำกิจกรรม การสะท้อนความคิด การสรุป จะทำซ้ำทุกครั้งเมื่อมีการนำเข้าสู่เนื้อหาใหม่ หรือเริ่มกิจกรรมใหม่ และการ Check Out จะทำทุกสิ้นวันที่มีการจัดกระบวนการ โดยแต่ละครั้งมีเป้าหมายหลักดังนี้ ครั้งที่ 1 (3 วัน) เพื่อวางพื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2 (2 วัน) เพื่อพัฒนามติด้านใน ครั้งที่ 3 (2 วัน) เพื่อเรียนรู้ทฤษฎีปัญหาและการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้เด็ก ครั้งที่ 4 (2 วัน) เพื่อเรียนรู้เรื่องทักษะสมอง EF และการพัฒนาคุณลักษณะครูที่ส่งเสริมการพัฒนา

1.5 การประเมินผล แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ผลต่อผู้เข้าร่วม เป็นการประเมินความเปลี่ยนแปลงด้านความเข้าใจ ทักษะคิด และคุณลักษณะ ผ่านการสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม และบันทึกการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม และ ผลต่อการปรับปรุงกระบวนการ ใช้การรวบรวมข้อเสนอแนะและข้อสังเกตของกระบวนการ เพื่อนำไปปรับปรุงเนื้อหาและรูปแบบของกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้นในครั้งถัดไป

2. สรุปผลการจัดกระบวนการต่อการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัย

การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้ง 6 ประการของครูปฐมวัยมีระดับการพัฒนาที่แตกต่างกันในผู้เข้าร่วมดังนี้

2.1 การสร้างความผูกพันแบบปลอดภัยกับเด็ก คุณลักษณะนี้แสดงถึงพัฒนาการที่เด่นชัดที่สุด เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้เน้นไปที่กิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง การสื่อสารอย่างสันติ และการฝึกสติ ซึ่งช่วยให้ครูสามารถลดการตัดสิน และสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในห้องเรียน

2.2 ความเชื่อมั่นและศรัทธาในศักยภาพของมนุษย์ ผลการวิจัยพบว่าครูเริ่มเห็นความสำคัญของการปล่อยให้เด็กได้ลองผิดลองถูกและเรียนรู้ด้วยตนเอง แม้ยังมีบางท่านที่ยังกังวลใจโดยสาเหตุหลักเนื่องจากเป็นห่วงเรื่องความปลอดภัยของเด็ก

2.3 ความเชื่อในเอกลักษณ์และความเป็นปัจเจกของมนุษย์ ครูสามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเด็กแต่ละคนได้ดีขึ้น ผ่านกิจกรรมที่เน้นทฤษฎีปัญหา เช่น การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความถนัดของเด็กกับเนื้อหา อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในระดับความเชื่อมั่นที่ลึกซึ้งยังต้องอาศัยประสบการณ์จริงในชั้นเรียนเพิ่มเติม

2.4 การตระหนักรู้ในตนเอง คุณลักษณะนี้แสดงถึงพัฒนาการเด่นชัดที่สุดในกลุ่มครูกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการสะท้อนและใคร่ครวญตนเอง ช่วยให้ครูสังเกตและเข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตัวเองมากขึ้น

2.5 การเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง การพัฒนาด้านนี้ยังไม่เด่นชัดในกลุ่มครูเนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่ไม่ได้เน้นไปที่การสร้างเชื่อมโยงโดยตรง การปรับปรุงกระบวนการเพื่อสร้าง

การตระหนักรู้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น การใช้คลิปวิดีโอ หรือเรื่องเล่าที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเชื่อมโยงกับตนเอง และเข้าใจถึงสัมพันธ์ในสังคมหรือธรรมชาติ อาจช่วยกระตุ้นการตระหนักรู้ในด้านนี้ให้เพิ่มขึ้น

2.6 การเป็นผู้มีเมตตาและกัลยาณมิตรต่อเด็ก คุณลักษณะนี้ไม่ได้แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เนื่องจากครูส่วนใหญ่มีพื้นฐานความเมตตาอยู่แล้วตั้งแต่อ่อนกระบวนการ อย่างไรก็ตาม กระบวนการเรียนรู้ช่วยต่อยอดวิธีการดูแลเด็กด้วยความเมตตา เช่น การฟัง การรับรู้ และการไม่ตัดสิน

โดยสรุปกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยด้วยแนวทางจิตตปัญญาศึกษาส่งผลเชิงบวก โดยเฉพาะในด้านการตระหนักรู้ในตนเองและการสร้างความผูกพันแบบปลอดภัย ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสนับสนุนการเติบโตของนักเรียน นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นของครูต่อศักยภาพของเด็กและความแตกต่างเฉพาะตัว อย่างไรก็ตาม คุณลักษณะบางด้าน เช่น การเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมหรือระบบที่ใหญ่กว่า ยังต้องการเวลาและกระบวนการที่ลึกซึ้งกว่านี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างชัดเจนในอนาคต

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบผลการวิจัยสำคัญที่นำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของกระบวนการ

จากการวิจัยการจัดกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัย พบว่าปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จประกอบด้วยหลักการและรูปแบบกระบวนการ กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วม กระบวนการ และองค์ประกอบภายนอกที่เกี่ยวข้อง โดยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการพัฒนามิตินั้นในของผู้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง หลักการ 7 ข้อของจิตตปัญญาศึกษาและการออกแบบกระบวนการที่มีขั้นตอนชัดเจน เช่น การภาวนา Check-in การทำกิจกรรม การสะท้อนความคิด และ Check-out ล้วนช่วยสร้างความคุ้นชินในกระบวนการใคร่ครวญและสะท้อนตนเองในระดับลึก ผู้เข้าร่วมสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเป็นธรรมชาติในระยะยาว (Brotherson, 2005)

กิจกรรมการเรียนรู้มีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมที่เข้าถึงอารมณ์และความรู้สึก เช่น การทำงานศิลปะ, การเล่าเรื่อง, และการภาวนาแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นที่ยังไม่คุ้นเคยกับการสังเกตตัวเอง กิจกรรมเหล่านี้ช่วยกระตุ้นสมองส่วนลิมบิกซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก ก่อนที่จะพัฒนาสู่สมองส่วนคอร์เทกซ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลและภาษา (Kolb and Kolb, 2005) นอกจากนี้ การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับเรื่องราวชีวิตจริง เช่น การดูคลิปวิดีโอหรือเล่าเรื่องราวชีวิต ยังช่วยเสริมสร้างความเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้าร่วมกับตนเองในมิติที่ลึกซึ้งมากขึ้น การออกแบบกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสประสบการณ์ตรงก่อนการสนทนากลุ่ม พบว่าช่วยกระตุ้นการสะท้อนคิดได้ดีกว่า เนื่องจากผู้เข้าร่วมสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์กับเนื้อหาได้ง่ายขึ้น (Taylor, 2001; Boris, 2017)

ระดับการพัฒนาของผู้เข้าร่วมขึ้นอยู่กับความพร้อมและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ครูที่เปิดรับการเรียนรู้และมีความมั่นใจในตัวเองสามารถพัฒนาได้ดีกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีทัศนคติเชิงลบ เช่น มองว่าตนเองอายุมากเกินไปหรือการศึกษาน้อย อาจมีข้อจำกัดในกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้พบว่าครูทุกคนสามารถพัฒนาได้ หากได้รับพื้นที่เรียนรู้ที่ปลอดภัยและการสนับสนุนที่เหมาะสม (Habrat, 2013) กระบวนการจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ โดยต้องมีคุณลักษณะ เช่น ความตระหนักรู้ในตนเอง การเคารพความหลากหลาย และความกรุณา (รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2564)

นอกจากนี้ องค์ประกอบภายนอก เช่น การจัดที่นั่งแบบวงกลม การใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม เช่น หน้าจอขนาดใหญ่ ระบบเสียงที่ชัดเจน รวมถึงบรรยากาศในห้องที่สบาย เช่น แสงสว่างและอุณหภูมิที่เหมาะสม ล้วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมสามารถมีสมาธิจดจ่อกับกระบวนการได้ดียิ่งขึ้น (Jolly et al., 2019)

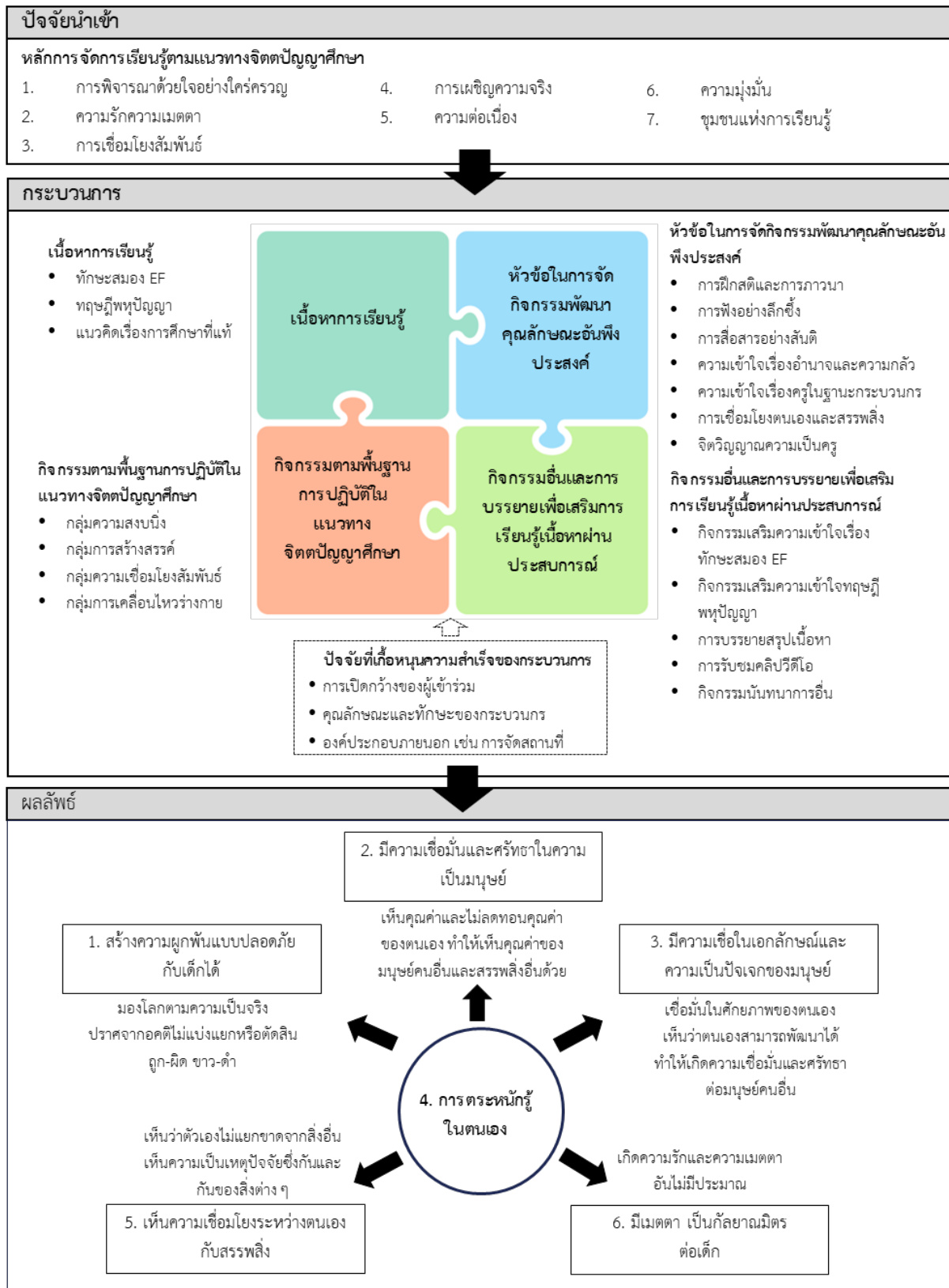
ดังนั้น ความสำเร็จของกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยจึงมาจากการผสมผสานระหว่าง การออกแบบกิจกรรมที่เข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเชิงลึก การสร้างพื้นที่เรียนรู้ที่ปลอดภัย และการสนับสนุนจากกระบวนการและองค์ประกอบภายนอกอย่างเหมาะสม ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเชื่อมโยงกันเพื่อสนับสนุน การพัฒนาผู้เข้าร่วมในมิติด้านในและด้านนอกอย่างยั่งยืน

2. การตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานสำคัญของคุณลักษณะอื่นๆ

จากการทำการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ตกผลึกจากประสบการณ์ และเห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็น รากฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่นๆ ของครูปฐมวัย กล่าวคือ เมื่อเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ก็เกิดความเข้าใจในผู้อื่นและสิ่งอื่น มีความเคารพในความแตกต่างของคน และมีศรัทธาในศักยภาพของมนุษย์ รวมถึงเห็นว่าตัวเราไม่แยกขาดจากสิ่งอื่น และเกิดความเมตตาขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ นิยามความหมายของจิตตปัญญาศึกษา ที่ให้ไว้โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวช เวสี ว่า คือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็น อิสระ สุขภาพ ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความเป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์ (กลุ่มจิตวิวัฒน์, 2551)

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้ คือ กระบวนการและผลการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุน ผู้เรียนให้เติบโตเต็มตามศักยภาพโดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา ดังในภาพที่ 2 โดยกรอบแนวคิด แบ่ง ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า (Input) ได้แก่ หลักการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา กระบวนการ (Process) ซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ ซึ่งนำมาสังเคราะห์เป็นหัวข้อในการจัดกิจกรรม และตัวกิจกรรม ทั้งกิจกรรมตามพื้นฐานปฏิบัติในแนวทางจิตตปัญญา และกิจกรรมและการบรรยายอื่นๆ และ ผลลัพธ์ (Output) ได้แก่ คุณลักษณะครูปฐมวัยทั้ง 6 ประการ ดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 2 กระบวนการและผลการพัฒนาคุณลักษณะครูปฐมวัยที่เกื้อหนุนผู้เรียนให้เติบโตเต็มตามศักยภาพ โดยใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษา

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จของกระบวนการที่สำคัญ ได้แก่ การเปิดกว้างของผู้เข้าร่วม ซึ่งหมายความว่าทัศนคติของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการเรียนรู้ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง โดยพบว่าทัศนคติที่จำกัด เช่น ครูที่เห็นว่าตัวเองอายุมาก เรียนรู้ได้ช้า เห็นว่าตัวเองการศึกษาน้อย หรือเห็นว่าเป็นเพียงครูผู้ช่วย ส่งผลให้ยังไม่สามารถสังเกตระดับการพัฒนาได้ชัดเจนนัก นอกจากนี้ปัจจัยเกื้อหนุนอื่น ได้แก่ คุณลักษณะของกระบวนการ ซึ่งต้องมีการตระหนักรู้ในตนเอง มีการเปิดกว้าง และมีความกรุณา และต้องมีทักษะในการดูแลพื้นที่การเรียนรู้และอำนวยความสะดวกการเรียนรู้ และองค์ประกอบภายนอก เช่น การจัดรูปแบบการนั่ง การดูแลพื้นที่ทางกายภาพให้เอื้อต่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดผลลัพธ์ ได้แก่การพัฒนาคุณลักษณะของครูปฐมวัยทั้ง 6 ประการตลอดกระบวนการ อย่างไรก็ตามจากการวิจัยพบว่าคุณลักษณะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด เนื่องจากส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาคุณลักษณะอื่นๆ ทั้งหมด ได้แก่ 1) การสร้างความผูกพันที่ปลอดภัยกับนักเรียน ครูที่เข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ จะสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและส่งเสริมให้นักเรียนกล้าแสดงออก 2) การมีศรัทธาในศักยภาพมนุษย์ ครูที่มั่นใจในตนเองจะสนับสนุนให้นักเรียนเติบโตอย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ควบคุมจนเกินไป 3) การยอมรับเอกลักษณ์ของแต่ละคน ครูที่เข้าใจตนเองจะเห็นคุณค่าในความแตกต่างของนักเรียนและปรับการสอนให้เหมาะสม 4) การตระหนักถึงความเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว ครูที่มีความเข้าใจบทบาทของตนเองในชุมชนจะส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และ 5) การมีเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตร ครูที่มีเมตตาต่อตนเองจะแสดงความสัมพันธ์กับนักเรียนอย่างจริงใจและอบอุ่น แม้การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นรากฐานสำคัญ แต่การพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้จำเป็นต้องมีการรอบและทิศทางที่ชัดเจน เพื่อให้การพัฒนาเชื่อมโยงและตอบสนองบริบทได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นรากฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณลักษณะอื่นๆ ของครูปฐมวัย แต่การมุ่งเน้นพัฒนาเฉพาะด้านนี้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ การให้ความสำคัญกับคุณลักษณะอื่นๆ และการจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกันช่วยสร้างกรอบที่ชัดเจนสำหรับการพัฒนาคุณลักษณะทั้งหมด ตัวอย่างเช่น การสร้างความผูกพันแบบปลอดภัยกับเด็ก การเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ หรือการยอมรับเอกลักษณ์ของเด็กแต่ละคน ล้วนได้รับการสนับสนุนผ่านกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นความเข้าใจเชิงลึกและการฝึกฝนในบริบทที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การปรับกระบวนการตามบริบท กระบวนการพัฒนาควรคงแกนหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนแต่ละแห่ง

1.2 การสร้างพื้นที่เรียนรู้ที่ปลอดภัย กระบวนการควรสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อส่งเสริมการสะท้อนตนเอง พร้อมทั้งเชื่อมโยงเนื้อหากับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอย่างลึกซึ้ง

1.3 การพัฒนามิติด้านในอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาครูต้องใช้เวลา เช่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การโค้ชชิ่ง และการสะท้อนตนเอง เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

1.4 การติดตามผลและการประเมิน การประเมินควรครอบคลุมพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริง เช่น ความสัมพันธ์กับนักเรียน เพื่อปรับปรุงกระบวนการให้มีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษากลยุทธ์การพัฒนาครูในแต่ละระดับการศึกษา เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษา เพื่อออกแบบกระบวนการที่ตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะ

2.2 ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาตัวบ่งชี้คุณลักษณะของครูที่เกื้อหนุนผู้เรียน พัฒนาตัวบ่งชี้เชิงสมรรถนะ เพื่อประเมินผลลัพธ์ของการพัฒนาครูอย่างเป็นระบบ

2.3 ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของครูที่พัฒนาคุณลักษณะตามแนวทางนี้ต่อพัฒนาการของนักเรียนซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของครู

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กลุ่มจิตวิวัฒน์. (2551). ใจแจ่มปัญญา. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- ธนา นิลชัยโกวิท และอดิสร จันทรสุข. (2552). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธิดา พัทธสินสุข. (2562). วิฤตปฐมวัยกระบวนนาคนาคทาติ. วารสารการจัดการทางการศึกษาปฐมวัย, 1(1), 77-89.
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, นุชนาฏ รักษี, ปนัดดา ธนเศรษฐกร และอรพินท์ เลิศอวัฒตตระกูล. (2560). การพัฒนาและหาค่าเกณฑ์มาตรฐานครู ้องมือประเมินการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล, สมสิทธิ์ อัสตรนธิ, ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ และวิชัย โภคทวี. (2567). สู่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์: คู่มือการจัดกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เอเชียดิจิตอลการพิมพ์.
- Alvarez, J. A. and Emory, E. (2006). Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review. *Neuropsychology Review*, 16, 17-42.
- Boris, V. (2017). What makes storytelling so effective for learning. Harvard Business Learning.
- Brotherson, S. E. (2005). Understanding brain development in young children. North Dakota State University.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168.
- Gardner, H. (1995). Reflections on Multiple Intelligences: Myths and Messages. *The Phi Delta Kappan*, 77(3), 200-209.
- Habrat, A. (2013). The effect of affect on learning: Self-esteem and self-concept. In *Language in cognition and affect*. Springer.
- Jolly, E., Tamir, D. I., Burum, B. and Mitchell, J. P. (2019). Wanting without enjoying: The social value of sharing experiences. *PLOS ONE*, 14(4), Article e0215318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215318>

- Kolb, A. Y. and Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of management learning & education*, 4(2), 193-212.
- Taylor, E. W. (2001). Transformative learning theory: A neurobiological perspective of the role of emotions and unconscious ways of knowing. *International Journal of Lifelong Education*, 20(3), 218-236.
- Zuber-Skerritt, O. (2001). Action learning and action research: paradigm, praxis and programs. *Effective change management through action research and action learning: Concepts, perspectives. Processes and Applications*, 1(20), 1-27.