

# การศึกษาอัตชีวประวัติในฐานะเครื่องมือประเมินตนเองเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ขั้นพื้นฐานของนักการศึกษาปฐมวัย

## Autobiography Study as a Tool of Self-Assessment for Transformative Learning of Early Childhood Educator

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ<sup>1\*</sup> สิริธิดา ชินแสงทิพย์<sup>2</sup> และ ณัฐณี เจียรกุล<sup>3</sup>

Sasilak Khayankij<sup>1\*</sup> Sirithida Chinsangthip<sup>2</sup> Natthinee Jiarakul<sup>3</sup>

Received: September 19, 2024; Revised: November 28, 2024; Accepted: December 9, 2024

### บทคัดย่อ

การประเมินตนเองเป็นกระบวนการใคร่ครวญต่อร่องรอยหลักฐานที่สะท้อนการเรียนรู้ในฐานะนักวิชาการด้านการศึกษาปฐมวัย โดยอาศัยอัตชีวประวัติเป็นเครื่องมือสืบค้นการเติบโตทางวิชาชีพของผู้วิจัย การตั้งคำถามในชีวิตกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พัฒนาเป็นหมุดหมายสำคัญที่เป็นเสมือนเข็มทิศในการเดินทางเพื่อตอบคำถามหลักที่ว่า “ฉันจะพัฒนาตนเองเพื่อเป็นนักการศึกษาปฐมวัยที่มีคุณภาพได้อย่างไร” วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อสืบค้นและทำความเข้าใจเส้นทางการพัฒนาวิชาชีพของผู้วิจัยในฐานะนักการศึกษาปฐมวัย ผู้วิจัยใช้การสืบค้นตนเองผ่านเรื่องเล่าตามกรอบการพัฒนามนุษย์ 7 ระยะ ร่วมกับเครื่องมือทำความเข้าใจตนเอง ได้แก่ อุปนิสัยของมนุษย์ นพลักษณ์ และบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ใช้เวลา 1 เดือน ในการสืบค้นเพื่อตอบคำถามวิจัย โดยย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ในแต่ละช่วงชีวิต ได้แก่ 0-7 ปี 7-14 ปี 14-21 ปี 21-28 ปี และ 28-35 ปี รวม 5 ระยะ ร่วมกับการบันทึกประสบการณ์และการทำงานศิลปะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบข้อมูลโดยการอ่านซ้ำข้อมูล และสนทนากับผู้เชี่ยวชาญ ผลการวิจัยสะท้อนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมิติด้านในของผู้วิจัย

<sup>1</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> Associate Professor in Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

<sup>2</sup> นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>2</sup> Ph.D. Candidate in Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>3</sup> Lecturer in Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

\*Corresponding Author e-mail: sasilak.k@chula.ac.th

ทั้งด้านองค์ความรู้ เจตคติ และทักษะวิชาชีพครูปฐมวัย ตามขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 5 กระบวนการ ได้แก่ การมีใจจดจ่อ ความสามารถในการเข้าใจ การเห็นคุณค่าและความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงตัวตน และการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น ครูปฐมวัยควรได้รับการสนับสนุนให้สะท้อนคิดและประเมินตนเองเป็นระยะในฐานะเครื่องมือพัฒนาทางวิชาชีพ

**คำสำคัญ:** การศึกษาอัตชีวประวัติ การประเมินตนเอง การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ปฐมวัย

### Abstract

Self-assessment is a process of contemplation towards evidence that represents learning as an early childhood educator. By using autobiography as a method for assessing professional growth of the researcher. The main question is, “How can I develop myself to be a qualified early childhood educator?”. The objective of this research is to investigate and understand the professional development pathway of the researcher as an early childhood educator. The researcher uses narrative inquiry as a tool along with seven phases of human development and personality tests such as temperament, enneagram, and learning log. To address the question, five phases of life were reviewed: 0-7 years, 7-14 years, 14-21 years, 21-28 years, and 28-35 years, as well as art working and journal writing over the duration of one month. Content analysis was used to analyze the data and trustworthiness by rereading all interpreted data and rechecking with the expert. Findings reveal transformative learning of the researcher includes knowledge, attitude, and competencies as an early childhood profession. Transformation happens through five processes: mindfulness, discernment, appreciation and understanding, transformation of self, and transformation of others. Early childhood teachers should practice on-going self-reflection and self-assessment as tools for professional development.

**Keyword:** autobiography study, self-assessment, transformative learning, early childhood

## บทนำ

การศึกษาอัตชีวประวัติ (Autobiography) ฟังดูน่าสนใจ คุณเคย ชื่นชอบ แต่การวิจัยแบบสืบค้นเชิงเรื่องเล่า (narrative inquiry) เป็นอย่างไร เป็นคำถามที่ผุดขึ้นหลังจากที่อาจารย์แนะนำหัวข้อการทำวิจัยขนาดย่อมระหว่างการเรียนรู้รายวิชาสัมมนาพัฒนาการเด็ก ครอบครัวยุคใหม่ และการปฏิบัติในการศึกษาปฐมวัย ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2565 ซึ่งเป็นภาคการศึกษาแรกในฐานะนิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

ความสงสัยใคร่รู้เป็นจุดเริ่มต้นให้ฉันค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยแบบสืบค้นเชิงเรื่องเล่าผ่านเว็บไซต์บทความ ตัวอย่างงานวิจัย เพื่อทำความเข้าใจความหมาย แต่ฉันมิได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับงานวิจัยลักษณะนี้ต่อ หากพยายามค้นหาหัวข้องานวิจัยขนาดย่อมที่สนใจต่อไป ผ่านไปหลายวัน หัวข้อที่สนใจผุดขึ้นมาในความคิดมากมาย อย่างไรก็ตาม หัวข้อวิจัยเหล่านั้นไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนด ฉันคิดทบทวนอยู่นานจนกระทั่ง เสียงหนึ่งดังขึ้นภายในใจ “การศึกษาอัตชีวประวัติ” เสมือนเป็นเสียงเรียกที่มีนัยยะแฝง เพราะยังมีอีกเสียงที่ดังขึ้นมาว่า “การศึกษาตนเองอาจให้คำตอบที่สงสัยอยู่ตอนนี้ก็ได้” ฉันฉุกคิดและไตร่ตรอง และเริ่มเดินตามเส้นทางการสืบค้นตนเองผ่านเรื่องเล่าบนฐานอัตชีวประวัติ ระหว่างการเดินทางครั้งนี้ ฉันได้รู้จักเครื่องมือทำความเข้าใจตนเอง ได้แก่ ศาสตร์ความรู้เกี่ยวกับอุปนิสัย นพลักษณ์ สุนทรียสนทนา การสะท้อนคิด การทำงานศิลปะ เครื่องมือทำความเข้าใจตนเองเหล่านี้ถูกนำมาใช้เพื่อช่วยไขกุญแจเปิดทางออกต่อตอบคำถามที่ค้างคาใจ

การศึกษาอัตชีวประวัติเป็นการย้อนระลึกถึงประสบการณ์เรียนรู้ส่วนบุคคลในช่วงเวลาที่ผ่านไป เพื่อทำความเข้าใจแก่นแท้หรือลักษณะเฉพาะของบุคคล รวมทั้งเผยให้เห็นถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น อัตชีวประวัติเป็นศาสตร์ที่ช่วยเหลือและทำให้บุคคลเห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้ที่มีความหมาย ซึ่งแนวทางการศึกษาทั่วไปไม่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ การเรียนรู้ส่วนบุคคลหรือการเรียนรู้แบบองค์รวมที่เกิดขึ้นจากการศึกษาอัตชีวประวัติของตนเองเป็นทางออกของปัญหาและความท้าทาย โดยใช้กระบวนการ ได้แก่ การทำความเข้าใจชีวิต การศึกษาเชิงคุณภาพ และการศึกษาปรากฏการณ์ (Maser et al., 2024)

นอกเหนือไปจากการสืบค้นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน ลักษณะเฉพาะบุคคล และศาสตร์การสอน การศึกษาอัตชีวประวัติของครูควรสำรวจในมิติด้านอารมณ์ความรู้สึก คุณค่า ความเชื่อ และอิทธิพลที่หล่อหลอมขึ้นและสร้างตัวตนของครูรวมทั้งความเชื่อในการจัดการศึกษา Barbosa and Marín-Suelves (2024) ทำวิจัยโดยให้ครูศึกษาอัตชีวประวัติของตน เชื่อเชิญให้ครูเขียนจดหมายหรือบันทึกส่วนตัวเกี่ยวกับจุดเริ่มต้นของอาชีพ ประสบการณ์สำคัญ การตัดสินใจ และความท้าทายในการเข้าสู่อาชีพ แล้วสร้างความหมายต่อการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นด้วยการตั้งคำถามว่า “อะไรคือประสบการณ์ที่สะท้อนความสำเร็จหรือความผิดพลาด” ส่วนหนึ่งของข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ คือ กระบวนการพัฒนาวิชาชีพครูจำเป็นต้องใส่ใจกับอารมณ์ความรู้สึกรวมทั้งความเครียดด้วยครูที่มีสุขภาวะย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในห้องเรียน

การสืบค้นและทำความเข้าใจเส้นทางวิชาชีพของฉันทันในฐานะนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัย สอดคล้องกับแนวคิดการประเมินในฐานะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ (Assessment as Learning: AaL) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ (formative assessment) โดยผู้เรียนดำเนินการประเมินการเรียนรู้อย่างตนเอง (self-assessment) พัฒนาความเข้าใจและสร้างคุณค่าของการเรียนรู้ผ่านบทสนทนาพร้อมกับครูหรือผู้สอนเพื่อให้เกิดการสะท้อนต่อประสบการณ์หรือผลงานที่ได้สร้างขึ้น การทบทวนประสบการณ์เรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นระยะทำให้เกิดความสามารถในการเข้าใจกระบวนการคิดของตนเอง (metacognition) การกำกับตนเอง รวมถึงความรู้สึกเป็นเจ้าของการเรียนรู้ (ฐาปนีย์ ดวงฉายจรสไชย, 2564; Gotch et al., 2021; Yilmaz, 2021)

การศึกษาอัตชีวประวัติโดยอาศัยการสืบค้นเชิงเล่าเรื่องร่วมกับเครื่องมือต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจบุคลิกลักษณะของตน ในระหว่างการเรียนรู้ตามหลักสูตรครุศาสตรศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัยจะคลี่คลายคำถามในใจที่ว่า “ฉันทันจะพัฒนาตนเองเพื่อเป็นนักการศึกษาปฐมวัยที่มีคุณภาพได้อย่างไร” ประสบการณ์และบทเรียนของการสืบค้นในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ศาสตร์ด้านการพัฒนาวิชาชีพครูปฐมวัย ในการกำหนดแนวทางในการพัฒนาครูปฐมวัยที่ให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมทั้งมิติด้านศาสตร์ทางการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัย และความเป็นมนุษย์ที่มีความนึกคิดและจิตใจซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสืบค้นและทำความเข้าใจเส้นทางพัฒนาวิชาชีพของผู้วิจัยในฐานะนักการศึกษาปฐมวัย ในประเด็น

- 1) ฉันทันเป็นคนแบบไหน การอบรมเลี้ยงดูที่ฉันทันได้รับเป็นอย่างไร อะไรคืออุปสรรค อะไรคือคุณค่าที่ฉันทันยึดถือในชีวิต และ
- 2) ฉันทันจะสามารถพัฒนาตนเองเพื่อเป็นนักการศึกษาปฐมวัยที่มีคุณภาพได้หรือไม่ อย่างไร

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง : การเตรียมความพร้อมและเครื่องมือที่ใช้ทำความเข้าใจตนเอง

ในฐานะนักวิจัย การศึกษาอัตชีวประวัติครั้งนี้เป็นการเดินทางสำรวจมิติด้านใน นั่นคือ ประสบการณ์การเรียนรู้ ความเชื่อ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก ผ่านกระบวนการสืบค้นอย่างเป็นระบบ ฉันทันเตรียมความพร้อมโดยศึกษาและทำความเข้าใจองค์ประกอบของมนุษย์ตามมุมมองมนุษย์ปรัชญา เครื่องมือที่ใช้ทำความเข้าใจตนเอง และรูปแบบการบูรณาการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ดังนี้

#### 1) องค์ประกอบของมนุษย์ตามมุมมองมนุษย์ปรัชญา

“ตัวฉัน” หรือ “I” ออกเดินทางสำรวจมิติด้านในโดยใช้การใคร่ครวญ การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ตามแนวคิดของ Steiner (1996) ผู้ริเริ่มวิทยาศาสตร์จิตวิญญาณ (spiritual science) ซึ่งเป็นศาสตร์ที่พยายามตอบคำถามเชิงลึกของมนุษยชาติ ความปรารถนาของมนุษย์ คือ อิสระภาพ มนุษย์มีความสามารถในการพัฒนามิติด้านในเพื่อสร้างความเข้าใจต่อความสัมพันธ์ของตนกับโลก (Sunbridge Institute, n.d.) มุมมอง

ทางมนุษยปรัชญา (Anthroposophy) มองว่า มนุษย์ประกอบด้วย 4 กาย ได้แก่ ร่างกาย (Physical Body) กายแห่งชีวิต (Etheric Body) กายแห่งอารมณ์ความรู้สึก (Astral Body) และตัวตนหรือการตระหนักรู้ในตน (I/Ego)

การมีความตระหนักรู้ภายในตนที่แข็งแกร่งได้ต้องอาศัยร่างกาย คือ ร่างกายและอวัยวะที่พัฒนาพร้อมสมบูรณ์ ระบบอวัยวะภายในทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กายแห่งชีวิต คือ พลังชีวิตหรือพลังงานที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ การรับประทานอาหารที่ดี การมีจังหวะชีวิตที่เหมาะสมและมีพลังใจ กายแห่งอารมณ์ความรู้สึก คือ อารมณ์ความรู้สึกที่มั่นคงแข็งแรง เพื่อนำพาให้ I (ตัวตน) หรือการตระหนักรู้ในตนเองของปัจเจกบุคคลมีความแข็งแรงขึ้นมาได้

## 2) เครื่องมือที่ใช้ทำความเข้าใจตนเอง

การเดินทางนี้มีเครื่องมือที่ช่วยให้ฉันทำความเข้าใจเส้นทางเดินในการเข้าสู่วิชาชีพรูทึมวีย์ คือ เครื่องมือทำความเข้าใจตนเอง ดังนี้

**2.1) การศึกษาอัตชีวประวัติ หรือ Biography** ตามความเชื่อที่ว่า แต่ละคนมีชะตาชีวิตเป็นของตัวเอง การเกิดมาบนโลกนี้ล้วนมีภารกิจที่จะมาที่โลกใบนี้เพื่ออะไร และมาทำไม เป้าหมายหรือภารกิจของแต่ละคนจึงแตกต่างกันออกไป (ซินริณี วีระวุฒิวงศ์, 2558) นอกจากนี้ การศึกษาอัตชีวประวัติตามแนวทางมนุษยปรัชญามีเป้าหมายเพื่อ ไชปริศนาของชีวิต ทำความเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งในการมาเกิดครั้งนี้ มนุษย์ผู้ซึ่งเป็นปัจเจกมี “ตัวตน” ที่เป็นนิรันดร์ Schaefer (2004) กล่าวถึง การศึกษาอัตชีวประวัติว่า ได้ถูกนำมาใช้ในหลากหลายวงการ ได้แก่ การแพทย์ การศึกษาผู้ใหญ่ สังคมสงเคราะห์ หน่วยงานพัฒนาองค์กร ศิลปะบำบัด การให้คำปรึกษา การสนับสนุนผู้ปกครอง การดูแลผู้สูงอายุ โดยการตั้งคำถามได้ในหลากหลายลักษณะ เช่น การสืบค้นจังหวะของชีวิต บทบาททางเพศในเส้นทางชีวิต เป็นการไชปริศนาต่อชีวิตมนุษย์ให้เห็นเชิงประจักษ์ ซึ่งทำให้เข้าถึงความหมายที่ลึกซึ้งในการมาเกิดของบุคคลบนโลกนี้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาอัตชีวประวัติอาจปฏิบัติร่วมกับการทำงานศิลปะเพื่อฉายภาพพัฒนาการของมนุษย์แต่ละช่วงวัย เช่น การทำงานกับสีชอล์ก (soft pastel) สีเทียน (crayon) หรือการปั้นดิน (clay) เพื่อให้เข้าถึงความทรงจำในอดีต

### *กรอบการพัฒนามนุษย์ 7 ระยะ*

การศึกษาอัตชีวประวัตินี้เป็นเสมือนเส้นด้ายนำทางพาดันกลับไปพบเจอกับ “ตัวตน” ในวัย 0-7 ปี 7-14 ปี 14-21 ปี 21-28 ปี และ 28-35 ปี (อายุปัจจุบัน คือ 34 ปี) ตามที่ Steiner ได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์แบ่งออกเป็นช่วงวัยละ 7 ปี แต่ละช่วงวัยมีการเปลี่ยนแปลงในทางชีววิทยาเกิดขึ้น เรียกได้ว่าเป็นการเผยออกของปัจเจกบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นแต่ละองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์ โดยแต่ละช่วงวัยเป็นการถักทอของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ ภายใต้แก่นแกนของการพัฒนาที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ โจทย์ในการพัฒนาภายในตนของแต่ละคนเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัย (บุษบง ต้นติววงศ์, 2552; Staley, 2004)

Staley (2004) ให้รายละเอียดว่า ในวัย 0-7 ปี ประสบสัมพัทธ์มีความสำคัญในการรับประสบการณ์ผ่านการเลียนแบบสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งการรับประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสนี้ส่งผลต่อการพัฒนาร่างกายเด็กที่รับรู้โลกรอบตัวผ่านประสาทสัมผัส แล้วประมวลเป็นประสบการณ์ภายในตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานของความนึกคิดอย่างมีสำนึกในตัวในวัยต่อมา วัย 7-14 ปี สภาวะสำนึกในตัวเปลี่ยนจากสภาวะหลับใหล (state of sleep) ในช่วงปฐมวัย เป็นกึ่งฝัน (dream-like condition) อารมณ์ความรู้สึกภายในเข้มข้นและมีอิทธิพลต่อความนึกคิด ซึ่งแสดงออกผ่านจินตนาการ วัย 12 ปี การคิดจากภาพพัฒนาไปสู่การคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล วัย 14-21 ปี การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของร่างกายเกิดขึ้นอย่างมาก และส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่าน การเปลี่ยนแปลงรอยประทับภายนอกจากภาพ (image) มาเป็นความคิด (idea) นำมาซึ่งความสามารถในการคิด วิพากษ์วิจารณ์ต่อสิ่งต่าง ๆ การตั้งคำถามและการปฏิเสธมุมมองต่อโลกที่ไม่สอดคล้องกับความชอบของตนเอง การคิดพัฒนาอยู่ภายในทำให้สามารถคิดเกี่ยวกับอุดมคติหรือสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ วัย 21-28 ปี “I” หรือการตระหนักรู้ภายในตนเข้ามาสู่ทั้งร่างกาย เป็นช่วงเวลาในการมีประสบการณ์ด้านการทำงานอาชีพ การรับรู้ความสามารถของตน สามารถประเมินหรือให้คุณค่ากับสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับ วัย 28-35 ปี มีประสบการณ์ต่อชีวิตผ่านความคิดและการตระหนักรู้ต่อความเป็นจริงของชีวิต เป็นช่วงวัยที่ต้องการการจัดการชีวิต มองชีวิตอย่างเป็นวัตถุวิสัย ความคิดแยกออกจากชีวิต หากเรียนรู้ที่จะตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ จะพัฒนาไปสู่คุณลักษณะวิพากษ์วิจารณ์ เฉยเมย และมั่นใจว่าตัวเองถูกต้อง แม้คุณลักษณะนี้นำไปสู่ความไม่พึงพอใจต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม จะทำให้เกิดสำนึกที่รับรู้ว่าความคิดของตนเองสามารถแก้ไขได้ทุกปัญหา

**2.2) อุปนิสัยของมนุษย์ หรือ Temperament** (ธาตุทั้งสี่) ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เพื่อทำความเข้าใจตัวตนให้ลึกซึ้ง อุปนิสัยของมนุษย์เป็นคุณลักษณะติดตัวตั้งแต่เกิดและหล่อหลอมผ่านประสบการณ์ วัฒนธรรม สังคม และการอบรมเลี้ยงดู Kosyakov and Ishkov (2024) กล่าวว่า ธาตุทั้งสี่นี้ถูกกำหนดด้วยระบบสมองส่วนกลางซึ่งมีผลต่อการแสดงออกของบุคคลที่แตกต่างกันไป Buzeti et al. (2016 as cited in Ekstrand, 2015) นำเสนอบุคลิกลักษณะของแต่ละธาตุ ได้แก่ ธาตุลม (Sanguine: SA) คือ โลเล สะเพร่า ไม่ตัดสินใจ ไม่เป็นระเบียบ เปิดเผย มีชีวิตชีวา คล่องแคล่ว กระตือรือร้น สนใจใคร่รู้ ไร้เรื่อง เป็นมิตร ธาตุไฟ (Choleric: CH) คือ ไม่อยู่นิ่ง ไม่อดทน ทะนงตน หุนหันพลันแล่น เปิดเผย ขยัน กล้าหาญ สนใจใคร่รู้ ตัดสินใจจัดระบบ ตื่นตัว เผชิญหน้า ธาตุน้ำ (Phlegmatic: PH) คือ เฉื่อยชา ไม่สนใจโลก ไม่ตัดสินใจ เป็นฝ่ายตั้งรับ ผัดวันประกันพรุ่ง เชื่อถือได้ ขยัน สงบ ไม่อดทน สุขุม สุภาพ เอื้อเฟื้อ และธาตุดิน (Melancholic: ME) คือ หดหู่ เศร้า กลัว วิดกกังวล เจียม ขำคิด เป็นระบบระเบียบ สงวนท่าที มีเหตุผล สุขุม

**2.3) นพลักษณ์ หรือ Enneagram** เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพที่มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลทั้งในด้านจิตวิทยาและจิตวิญญาณ เป็นศาสตร์โบราณที่ใช้ในการทำความเข้าใจบุคลิกลักษณะของบุคคล นำไปสู่การเติบโตของบุคคลและการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างลึกซึ้ง นพลักษณ์ค้นหาแรงจูงใจภายในที่เป็นรากของการตอบสนองหรือการแสดงออกของบุคคลต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

9 ลักษณะ โดยมีโครงสร้าง 3 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์กาย (ลักษณะ 1, 8, 9) แสดงออกผ่านสัญญาณ ศูนย์ใจ (ลักษณะ 2, 3, 4) ใช้อารมณ์ ความรู้สึกอย่างลุ่มลึก และศูนย์หัว (ลักษณะ 5, 6, 7) ใช้ความคิด วิเคราะห์ และหาเหตุผล แต่ละลักษณะมีความเฉพาะของนิสัย การจัดการอารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกแตกต่างกัน (สมาคม นพลักษณ์ไทย, 2556; Huffman et al., 2022)

Huffman et al. (2022) ทำวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาประสบการณ์นักศึกษาที่รู้จักนพลักษณ์ พบว่า ศาสตร์นพลักษณ์ทำให้เกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจและสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของบุคคล (personal transformation) รวมทั้งการเติบโตและพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตาม เส้นทางสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน คือ การปล่อยวางหรือขบวนการของการละทิ้งตัวตน ซึ่งการอาศัยเครื่องมือสะท้อนตนเองหรือการใคร่ครวญร่วมกับการเป็นกัลยาณมิตร

### 3) รูปแบบการบูรณาการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

Braud and Anderson (1998) นำเสนอรูปแบบการบูรณาการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานซึ่งเกิดขึ้นในระดับบุคคล และส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นผ่านปฏิสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน คือ การเปลี่ยนแปลงกรอบแนวคิด ความเชื่อ มุมมองที่มีต่อตนเองและโลกรอบตัว ประกอบด้วยลักษณะ 5 ประการ ที่มีความต่อเนื่อง ได้แก่ (1) การมีใจจดจ่อ เป็นการสังเกตปรากฏการณ์ที่มากระทบการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสอย่างมีสติ เท่าทันการตัดสินใจ นำไปสู่การรับรู้ที่ชัดเจน ชัดแจ้ง เห็นตามความเป็นจริง (2) ความสามารถในการเข้าใจ เป็นความสามารถในการแยกแยะความจริงออกจากการตัดสินใจ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์โดยพิจารณารอบด้าน และลึกซึ้งในที่มา ความสำคัญ ลักษณะ หรือแรงจูงใจ (3) การเห็นคุณค่าและความเข้าใจ เป็นการรู้ด้วยหัวใจหรือปัญญาญาณ มิใช่การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล (4) การเปลี่ยนแปลงตัวตน เป็นการบูรณาการประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้เข้าไปในตัวตน จากความคิดผ่านความรู้สึก ลงสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำ และ (5) การเปลี่ยนแปลงผู้อื่น เป็นผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงตัวตน เมื่อปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไป ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยการเปลี่ยนแปลงขยายจากบุคคลไปสู่สังคม และองค์กรที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ

### 4) การสืบค้นเชิงเรื่องเล่า

มนุษย์ดำเนินชีวิตและเล่าเรื่องราวชีวิตของตนซึ่งเป็นการสร้างความหมายในชีวิต การสืบค้นเชิงเรื่องเล่าเป็นระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการบรรยายเรื่องราวเป็นทั้งความคิดความเข้าใจต่อปรากฏการณ์และความคิดความเข้าใจต่อระเบียบวิธีวิจัย เป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจชีวิตของมนุษย์ การสืบค้นเชิงเรื่องเล่าเป็นการเข้าไปสร้างความเข้าใจต่อพื้นที่ 3 มิติ ได้แก่ คนและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (interaction) ความต่อเนื่องของช่วงเวลาตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคต (continuity) และสถานที่ (situation) โดยนักวิจัยเป็นผู้สืบค้นและเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการ นั่นคือ นักวิจัย

ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่ตนศึกษาเช่นกัน (Clandinin, 2006) ในฐานะครู Clarke (2023) นำเสนององค์ประกอบ 3 ประการ ในการสืบค้นเพื่อทำความเข้าใจการปฏิบัติทางวิชาชีพครู ได้แก่ ความสามารถในการเผยแพร่ปรากฏเกี่ยวกับการปฏิบัติของตน ความสามารถในการสร้างความหมายต่อประสบการณ์ในอดีตและความรู้ความเข้าใจในปัจจุบัน ต่อความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับการปฏิบัติของตน และความสำคัญในการเผยแพร่สู่สาธารณะเกี่ยวกับการปฏิบัติทางวิชาชีพ

ในหลากหลายวงการเริ่มนำการสืบค้นเชิงเรื่องเล่าไปใช้ซึ่งวิธีการที่ทำทนายและมีประโยชน์ต่อวิชาชีพระเบียบวิธีวิจัยในลักษณะนี้มองว่า ผู้เข้าร่วมเป็นหนึ่งในผู้สืบค้นและร่วมสร้างคำตอบแบบร่วมมือรวมพลัง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ตรวจสอบเอกสารต่าง ๆ และบันทึกภาคสนาม อีกหนึ่งความท้าทาย คือ การจัดการข้อมูลตามระเบียบวิธีเชิงคุณภาพ (Savin-Baden, 2007)

### วิธีการวิจัย : แผนการเดินทาง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้สืบค้นเชิงเรื่องเล่าเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ทุกข์ทางกายและใจที่เกิดขึ้นในวัย 34 ปี ทำให้ฉันตั้งคำถามกับตัวเองว่า เกิดอะไรขึ้นกับ “ตัวฉัน” ในอดีต อะไรคือสิ่งที่กำลังหลบเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยง อะไรคือคุณค่าที่ฉันยึดถือ และฉันจะสามารถพัฒนาตนเองเพื่อเป็นนักการศึกษาปฐมวัยที่มีคุณภาพได้หรือไม่ อย่างไร

การเดินทางในครั้งนี้ใช้เวลา 1 เดือน ผ่านการศึกษาชีวประวัติในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ฉันเดินทางย้อนกลับไปในช่วงเวลาที่เฉพาะเจาะจงในอดีตและกลับมาสู่เวลาปัจจุบัน รวมทั้งสิ้น 7 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 0-7 ปี ครั้งที่ 2 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 7-14 ปี ครั้งที่ 3 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 14-21 ปี ครั้งที่ 4 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 21-28 ปี ครั้งที่ 5 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 28-ปัจจุบัน ครั้งที่ 6 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 14-21 ปี และครั้งที่ 7 การเดินทางกลับไปในช่วงอายุ 28-35 ปี ระยะเวลาที่ใช้ในการย้อนรำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตแต่ละครั้งประมาณ 5-10 นาที ร่วมกับการจดบันทึกประสบการณ์ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยทำแบบทดสอบอุปนิสัยของมนุษย์และนพลักษณ์ เพื่อทำความเข้าใจบุคลิกลักษณะของตน นอกจากนี้ ใช้กระบวนการสนทนากับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อดึงข้อมูลและประสบการณ์ ได้แก่ คนในครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ที่ปรึกษา โดยเป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง

แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากับผู้เกี่ยวข้องเพื่อย้อนทบทวนประสบการณ์ในแต่ละช่วงวัย เช่น 1) ช่วงวัยเด็ก 0-7 ปี ผู้วิจัยชอบเล่นอะไร เล่นกับใคร มีลักษณะการเล่นอย่างไร เวลาเสียใจหรือเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่ต้องการผู้วิจัยแสดงออกหรือตอบสนองอย่างไร 2) ผู้วิจัยมีลักษณะนิสัยเป็นอย่างไร มีเพื่อนสนิทหรือไม่ อย่างไร 3) การเปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนประถมไปสู่โรงเรียนมัธยม พ่อแม่หรือสมาชิกอื่นในครอบครัวสังเกตเห็นความกังวลใจหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้วิจัยหรือไม่ อย่างไร 4) ช่วงชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยเป็นคนอย่างไรในสายตาหรือความคิดของเพื่อน และเมื่อกลับมาพบกันอีกครั้งหลังสำเร็จการศึกษา

ผู้วิจัยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร 6) ตัวตนของผู้วิจัยในปัจจุบันเป็นอย่างไร ต่างจากวัยเรียนอย่างไร 7) ผู้วิจัยรับมือกับเหตุการณ์และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร ตัวอย่างคำถามที่กล่าวมาข้างต้นเป็นคำถามที่ตั้งไว้เป็นแนวทางในการสืบค้นจากการสนทนาในชีวิตประจำวัน เมื่อผู้วิจัยประเมินว่า เรื่องราวที่สนทนานั้นสามารถเชื่อมโยงไปยังเรื่องราวในอดีตได้ จึงใช้คำถามย่อยเพื่อสืบค้นให้ลึกขึ้นตามกรอบการพัฒนามนุษย์ 7 ระยะ ผู้วิจัยจัดบันทึกข้อมูลเพิ่มเติม ร่วมกับการทำงานศิลปะเพื่อตีความประสบการณ์ผ่านภาพและสีสันทัน

ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการอ่านข้อมูลจากบันทึกประสบการณ์ของการเดินทางกลับไปในแต่ละช่วงวัย ข้อมูลจากการทำความเข้าใจตนเองจากการใช้แบบทดสอบอุปนิสัยของมนุษย์และนพลักษณ์ ร่วมกับบันทึกข้อมูลและประสบการณ์จากการพูดคุยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงสังเกตภาพวาดหรือบรรยากาศของภาพ สีสันทันของภาพที่ปรากฏขึ้นระหว่างการบันทึกข้อมูลในแต่ละช่วงเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการวิเคราะห์เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก โดยผู้วิจัยพิจารณาข้อมูลที่ปรากฏซ้ำในแต่ละช่วงชีวิต ได้แก่ เหตุการณ์ที่เป็นแรงต้านหรือความท้าทาย ผู้คน พฤติกรรมการแสดงออก ความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น จัดกลุ่มข้อมูล และสร้างหัวเรื่องที่เป็นคำตอบต่อคำถามวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการถอดความจากบันทึกประสบการณ์และอ่านซ้ำหลายรอบ โดยทิ้งระยะเวลาให้ข้อมูลตกตะกอนเป็นเวลา 2-3 วัน ก่อนกลับมาอ่านซ้ำเรื่องราวอีกครั้ง เพื่อให้การถอดความเป็นไปตามความจริงที่ปรากฏขึ้นในการเดินทางศึกษาอัตชีวประวัติของตน ผู้วิจัยสร้างหัวเรื่องคำตอบโดยแบ่งเป็น 3 ช่วงของการเดินทาง และนำเสนอผลการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองตามกรอบการบูรณาการเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผลงานศิลปะที่สะท้อน “ตัวตน” จากอดีต ปัจจุบัน สู่อนาคต

### ย้อนมองตัวตน : ก่อร่างสร้างตัว ตกหลุมพราง ก้าวเดินต่อ

ก่อก่อร่างสร้างตัว วัย 0-7 ปี เป็นช่วงเวลาของการเดินทางที่ราบรื่น สบาย ๆ ฉันเติบโตในบ้านที่เป็นโรงเรียนสภาพแวดล้อม บรรยากาศ เรื่องราวที่ได้ยินล้วนเกี่ยวข้องกับการศึกษา โรงเรียน นักเรียน และครู จนทำให้เกิดความเคยชินและคุ้นเคยกับบริบทนี้ ฉันได้รับการดูแลเอาใจใส่ ได้รับความรัก ความหวังใย และการตามใจจากทั้งพ่อแม่ พี่น้อง และพี่เลี้ยงที่อาศัยอยู่ด้วยกันมานานจนเสมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน ช่วงเวลานี้เองที่ทำให้ตระหนักได้ว่า ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาและดูแลเด็กปฐมวัย ฉันมองกลับไปก็ครั้ง มักเห็นภาพครอบครัว กลิ่นของบ้าน และสัมผัสที่อบอุ่น

วัย 7-14 ปี ฉันในวัยประถมศึกษายังคงเต็มไปด้วยความสดใส ร่าเริง มอบรอยยิ้มให้กับทุกคนที่เดินผ่านเข้ามาในชีวิต ได้รับประสบการณ์ที่รุ่มรวยจากการได้ท่องเที่ยวไปกับครอบครัวในสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งการดูแลเอาใจใส่และตามใจจากทุกคน ในช่วงวัยนี้ การเล่น คือสาระสำคัญของชีวิต ฉันเรียนในโรงเรียนที่ให้ความรู้สึกว่าเป็นบ้าน มีเพื่อนฝูงมากมายรายล้อม เล่นแบบไม่รู้จักคำว่าเหน็ดเหนื่อย การช่วยเหลือเพื่อนใหม่ที่ไมคุ้นเคยกับ

สถานที่แห่งนี้เป็นประจำที่ฉันเต็มใจทำเสมอ เมื่อย้อนมองกลับไปฉันพบกับมิตรภาพ ความสัมพันธ์ เพื่อน และครู

**จุดพลิกผันที่ 1** การเปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนที่เป็นบ้านไปสู่โรงเรียนมัธยมศึกษา ฉันได้ก้าวไปสู่รั้วโรงเรียนแห่งใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดขนาดใหญ่ “รอยเชื่อมต่อทางการศึกษา” ที่เปลี่ยนผ่านจากบ้านสู่โรงเรียน และจากระดับอนุบาลสู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ผ่านมา ฉันมีต้องปรับตัวเพื่อเข้าสู่การศึกษาในระดับปฐมวัยหรือประถมศึกษา หากในวัย 13 ปี เส้นทางชีวิตของฉันแตกต่างออกไป ฉันเผชิญหน้ากับความยากลำบากในการปรับตัวในช่วงรอยเชื่อมต่อจากโรงเรียนประถมศึกษาสู่โรงเรียนมัธยมศึกษา ฉันเปลี่ยนไป จากเด็กที่ร่าเริงชอบเล่นกับคนอื่น กลายเป็นเด็กที่เก็บตัว ไม่สูงส่งกับใคร มีเพื่อนสนิทเพียง 2-3 คน ความกดดันจากครอบครัวมากขึ้นและการเลี้ยงดูเปลี่ยนจากการตามใจเป็นเข้มงวด อุปนิสัยที่ก่อรูปชัดเจนขึ้นในวัยนี้ แสดงให้เห็นถึงความป็นธาตุน้ำ สงบนิ่ง เฉื่อยชา ฉันปล่อยให้ตัวเองลอยไปเรื่อย ๆ ไหลไปกับความต้องการของครอบครัว ซึมซับไปอยู่กับเพื่อนแบบเงียบ ๆ ทำให้ฉันที่กำลังมองเด็กคนนั้นตั้งคำถามขึ้นในใจ “ทำไมเธอถึงเงียบขนาดนี้ล่ะ” ฉันเดินทางกลับมาปัจจุบันอีกครั้ง พร้อมเก็บคำถามนั้นกลับมาจดลงในบันทึกประสบการณ์ เพื่อรอคอยคำตอบที่จะทำความเข้าใจตัวฉันในวัยนั้นให้มากขึ้น การเดินทางช่วงนี้เริ่มมีความหนักอึ้ง ท่วมท้นไปด้วยความรู้สึก ความคิด ฟุ้งปรាកฏขึ้นจนหลายครั้งที่ฉันต้องหยุดพัก แล้วจึงเริ่มเดินทางย้อนมองกลับไปได้อีกครั้ง

ประสบการณ์เดิมในการศึกษาอัตชีวประวัติในช่วงวัย 14-21 ปี ค่อนข้างกระทบต่อความรู้สึกอย่างมาก ฉันระมัดระวังในการเดินทางกลับไปในช่วงเวลานี้เป็นพิเศษ ในวัยมัธยมช่วงอายุ 14-18 ปี ดำเนินชีวิตอย่างเป็นแบบแผน มาโรงเรียน เรียนหนังสือ เรียนดนตรี กลับบ้าน เมื่อย้อนกลับไปก็ครั้งก็พบแต่ความนิ่ง เฉย เยียบ ไร้ความสนุกสนาน มีเพียงสถานที่แห่งเดียวเท่านั้นที่ฉันได้เป็นฉันในแบบที่มีความสุข นั่นคือ ห้องดนตรีของโรงเรียน ความสุขเล็ก ๆ จากการซ้อมดนตรีหลังเลิกเรียนเป็นพลังชีวิตที่เติมเต็มความเหนื่อยล้าในจิตใจตลอด 5 ปี

**จุดพลิกผันที่ 2** การยอมจำนนต่อความต้องการของตัวเอง เมื่อถึงเวลาที่ต้องเลือกเส้นทางการศึกษาของตนในวัย 18 ปี ฉันเลือกละทิ้งเส้นทางสายดนตรีที่ฉันชอบ โดยเข้าศึกษาในคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารตามความต้องการของบุคคลรอบข้าง การไม่เลือกในสิ่งที่ต้องการเป็นบาดแผลทางความรู้สึกที่ติดอยู่ในใจมาตลอด เมื่อได้ย้อนกลับไปมองตัวเองในวันนั้น พบว่า ฉันเองนี่แหละ คือ คนปิดกั้นทางเลือกของตัวเองจนหมดสิ้น เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง ฉันจึงยินยอม อะไรก็ได้ หลีกเลี่ยงการปะทะ หลีกหนี ความเป็นคนลักษณะ 9 ปรากฏออกมาอย่างชัดเจน

*คนลักษณะ 9 ผู้ประสานไมตรี มองว่าทุกคนมีความสำคัญ เราไม่ควรเรียกร้องความสำคัญมากเกินไป หากต้องทำตัวให้กลมกลืน ทำให้ลักษณะ 9 เป็นคนง่าย ๆ ชอบความสงบ มีความสม่ำเสมอ ใส่ใจในการสร้างความสัมพันธ์ที่ถาวร มักหลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้ง ชอบช่วยเหลือ สนับสนุนผู้อื่น จนหลงลืมตัวตน ยอมทำตามคนอื่น ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ชอบตัดสินใจ ลังเล ช้า เฉื่อยฉะ และคือเงียบ*

ฉันเลือกใช้ชีวิตแบบสบายๆ เรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ โดยปล่อยวางการตัดสินใจในทุกสิ่ง ผนวกกับอุปนิสัยชาตุน้ำ ยิ่งทำให้ฉันปล่อยไหล ลอยไปตามความคิดเห็นของครอบครัวอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ฉันใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยด้วยความรู้สึกเป็นอิสระ ใช้เวลาสนุกสนานกับเพื่อนโดยมิต้องคิดกังวลกับสิ่งใด และเป็นจุดเริ่มต้นที่ฉันเริ่มคุ้นชินกับการใช้ชีวิตลำพัง ห่างไกลจากครอบครัวในทางกายภาพ

วัย 21-28 ปี ช่วงเวลาที่ต้องค้นหาความถนัด การค้นหาตัวเองและอาชีพการงาน ฉันในวัย 26 ปี เริ่มก้าวเข้าสู่เส้นทางวิชาชีพทางการศึกษาปฐมวัย โดยเข้าศึกษาในระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย แม้เป็นการเลือกบนความต้องการของครอบครัว ฉันยังคงเลือกที่จะไม่ตัดสินใจบนความต้องการของตัวเอง ระหว่างเรียนในรายวิชาหนึ่ง ฉันพบกับคำถามจากอาจารย์ผู้สอนท่านหนึ่งว่า “หนูกำลังหนีอะไรอยู่หรือเปล่า” อย่างไรก็ตาม ฉันเลือกปล่อยคำถามนี้ให้ลอยในอากาศโดยไม่รู้ตัวว่า คำถามนี้ได้ฝังลึกลงไปในตัวฉัน

**ตกหลุมพราง** หลังสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโททางการศึกษาปฐมวัย เป็นครั้งแรกที่ฉันได้ตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตด้วยตนเอง ฉันเลือกเดินทางไปตามต่างแดนเพื่อใช้ชีวิตและทำงานอยู่ในชุมชนที่ให้การศึกษาบำบัดแก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษ การช่วยเหลือผู้คนในชุมชน การช่วยเหลือและดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษในโรงเรียน แม้จะมีความสุข ความอึดอ้อมใจ แต่เส้นทางนี้เต็มไปด้วยหลุม บ่อ ไม่ว่าจะปัญหาจากการทำงาน การรับมือกับผู้ร่วมงาน ความเห็นอกเห็นใจและความเจ็บปวดใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือเด็กได้ หรือแม้แต่ความสับสนในความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะ “ฉันกำลังทำอะไรอยู่ นี่คือเส้นทางที่ฉันสามารถเติบโตทางวิชาชีพได้จริงหรือ” ฉันเลือกกระโดดข้ามบ้าง เดินหลบบ้าง หลีกหนีบ้าง บางครั้งก็ตกลงไป

**จุดพลิกผันที่ 3** การเผชิญหน้ากับความทุกข์ภายในจิตใจ ฉันในวัย 28 ปี เดินทางถึงทางแยกอีกครั้ง ฉันเลือกกลับมาเดินทางต่อในเส้นทางการศึกษาปฐมวัย ฉันเตรียมพร้อมตนเองอยู่สักระยะหนึ่งและตัดสินใจเข้าศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ขณะที่เฝ้ามองคู่อิต ความคิดหนึ่งปั้งแว็บขึ้นมา “หรือนี่คือ เส้นทางชีวิตของเราจริง ๆ” และ “สิ่งนี้ คือ ความสุขที่แท้จริงใช่หรือไม่” เมื่อเข้าศึกษามาได้ระยะหนึ่ง ฉันตกลงไปในหลุมลึกที่มีสามารถป็นกลับขึ้นมาได้ง่าย ๆ ฉันหมดพลัง ไร้สิ้นเรี่ยวแรง รวากับว่ากำลังนั่งอยู่ใต้พื้นบ่อที่เย็นเยือก อย่างไรก็ตามหวัง ความคิดมากมายผุดขึ้นมา “ทำไมฉันต้องมาอยู่จุดนี้? “ตัวตนของฉันหายไปไหน ? เดินต่อหรือหยุดแค่นี้ ?” จุดนี้เองที่ทำให้เห็นตัวตนว่า ฉันพยายามจะหลบหลีก ฉันเลือกที่จะหลีกหนีมาตลอดชีวิต

การตกหลุมพรางนี้ เป็นการมองย้อนกลับไปจุดที่เกิดบาดแผลทางจิตใจซึ่งส่งผลไปถึงความเจ็บป่วยทางกาย นี่เป็นจุดเริ่มต้นในการศึกษาอัตชีวประวัติ กระบวนการทบทวนชีวิตอย่างเป็นวัตรวิสัยผ่านการใคร่ครวญด้วยหัวใจ ทำให้พบว่า “ฉันเต็มไปด้วยความกลัว ฉันไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ขาดความมั่นใจ กลัวว่าจะทำไม่ได้ และไม่สำเร็จตามความคาดหวัง” ฉันที่นั่งอยู่ใต้หลุมลึก นั่งไตร่ตรอง ทำความเข้าใจ เปิดใจ รับฟังเสียงภายในของตัวฉัน ในวัยเด็ก มองเห็นตัวตนที่แท้จริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จนกล้าเผชิญกับความทุกข์ และพัฒนาภายในตนเอง เปิดโอกาสให้ได้เป็นฉันที่แท้จริง ฟังตัวเองและผู้อื่นอย่างตั้งใจ และเข้าใจตนเองและผู้อื่นในแบบที่แต่ละคนเป็น

**ก้าวเดินต่อ** การศึกษาอัตชีวประวัติ ทำให้ฉันได้ทบทวนอดีต ทำให้เข้าใจปัจจุบัน และรับรู้อย่างมั่นใจขึ้นว่า “นี่คือเส้นทางที่ถูกต้อง” ฉันอยู่บนเส้นทางที่กำลังพัฒนาตนให้เป็นนักการศึกษาปฐมวัย ฉันต้องระมัดระวังในการดำเนินชีวิต สร้างสมดุลในการเรียน การทำงาน และการดูแลตนเอง แม้ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงธรรมชาติภายในที่เป็นคนลักษณะ 9 และอุปนิสัยธาตุน้ำได้ แต่ฉันตระหนักรู้และพร้อมเดินทางต่อไปด้วยความสมดุลอย่างมีสติและรู้เท่าทัน

ภาพ 1 แผนที่เส้นทางชีวิตฉบับสมบูรณ์ 0-35 ปี



0-14 ปี : ก่อร่างสร้างตัว

14-28 ปี : ตกหลุมพราง

28-35 ปี : ก้าวข้ามเพื่อเดินต่อ

การเดินทางย้อนรอยศึกษาอัตชีวประวัติข้างต้น แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของ “ตัวฉัน” ของผู้วิจัยในช่วงวัยแรกเกิด ถึง อายุ 35 ปี ปรากฏเป็นภาพของเด็กหญิงที่สดใสไร้กังวล ไม่ใคร่แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง สิ่ง que ทุกคนจะได้รับจากเด็กหญิง คือ รอยยิ้ม เด็กหญิงเติบโตและใช้ชีวิตในลักษณะไหลเลื่อนเคลื่อนคล้อยตามสภาพแวดล้อมและคำเชิญชวนของผู้คนรอบตัว เปรียบเสมือนที่น้ำไหลซ้ำ เอื่อยเฉื่อยไปตามสายลม ชื่นชอบความสงบ หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ความวุ่นวาย และยังเป็นผู้ที่ทุ่มเทแรงทั้งร่างกายและแรงใจให้การช่วยเหลือผู้อื่นจนหลงลืมการให้ความสำคัญกับตนเอง

ในช่วงวัยปฐมวัยเติบโตและได้รับการเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว เปิดโอกาสให้เลือกในสิ่งที่สนใจ หากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ครอบครัวกำหนดเส้นทางและเป้าหมายทางการเรียนโดยมิได้มีพื้นที่ส่วนตัวในการคิดและตัดสินใจ “ตัวฉัน” ในวันนั้นดำเนินชีวิตตามเส้นทางที่ผู้อื่นชี้นำเป็นหลัก ผสมผสานกับความเป็นคนลักษณะ 9 ที่ประนีประนอม ส่งผลให้เติบโตขึ้นมาโดยไม่กล้าตัดสินใจ ขาดความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และมักยอมทำตามคนรอบข้างเพื่อให้เกิดความสบายใจ หากเกิดเกิดความโกรธและขุ่นเคืองใจไว้ภายใน

เมื่อเข้าใจตัวตนของตนเองแล้วนั้นทำให้เห็นว่า อุปสรรคของการเติบโตมิใช่เพียงจากการอบรมเลี้ยงดู และการหล่อหลอมมุมมองความคิดจากครอบครัวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเป็นตัวตน บุคลิกลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด การเดินทางที่ยืดตืดความสบาย ความไม่เชื่อมั่น และความหลีกเลี่ยงความวุ่นวายมาตลอด 35 ปี ได้แสดงออกผ่านการตีความทางศิลปะ สีเส้นและภาพที่ปรากฏสื่อถึงการเดินทางของตัวฉันตั้งแต่วัย 0-35 ปี โดยเรียงช่วงเวลาจากซ้ายไปขวา อย่างไรก็ตาม การเดินทางนี้ยังไม่มีที่สิ้นสุด ภาพนี้เป็นเพียงการเดินทางครั้งชีวิตที่ฉันได้ผ่านมาและกำลังจะผ่านพ้นไป

## การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองตามกรอบการบูรณาการเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

การเรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ฉันตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน รวมถึงความปรารถนาของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาในด้านในของตนเอง เท่าทันความรู้สึกนึกคิดที่พาฉันตกหลุมพรางซึ่งเป็นกิเลสตามลักษณะ นั่นคือ การยึดติดกับความสบาย การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง ประสบการณ์ในการศึกษาต่อชีวิตประวัติของตนเองในครั้งนี้ นำมาซึ่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตน นำพาให้ฉันกลับมาดำเนินชีวิตอย่างสมดุล รับฟังและทำตามเสียงภายในของตน เข้าใจตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัวตามความเป็นจริง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ ในขณะเดียวกัน พร้อมยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น คุณภาพเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญในฐานะนักการศึกษาปฐมวัยที่มีคุณภาพ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล รวมทั้งการทำงานร่วมกับครู ผู้ปกครอง และผู้ร่วมสายอาชีพที่มีความแตกต่างหลากหลายทางตัวตน ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำ

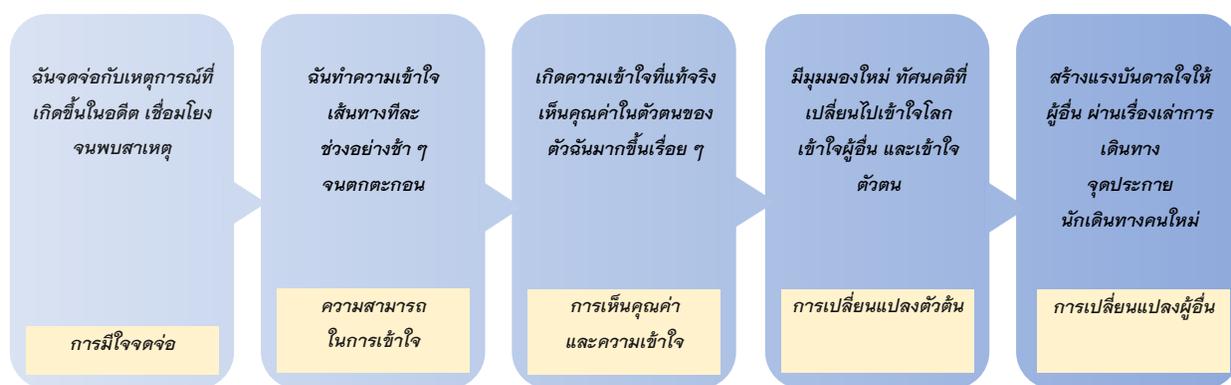
การศึกษาต่อชีวิตประวัติ หลายคนอาจมองว่าเป็นเพียงการย้อนมองอดีต แต่ประสบการณ์การเดินทางในครั้งนี้ ทำให้เข้าใจได้ว่า การศึกษาต่อชีวิตประวัติมิใช่เพียงการเดินทางย้อนกลับไปในอดีตเท่านั้น หากเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตเพื่อการตระหนักรู้และพัฒนาตนเอง การเกิดซ้ำพฤติกรรมหรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ เหตุการณ์ในลักษณะเดิม ด้วยวิธีคิด การกระทำ มุมมองเดิมมิได้ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านจิตวิญญาณหรือการเติบโตในมิติด้านใน หากการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานเกิดขึ้นจากร่องรอยหลักฐานเชิงประจักษ์ ที่ปรากฏซ้ำ ๆ เมื่อได้ย้อนกลับไปมองอดีต ทำให้เห็นแบบแผน วิธีคิด การตอบสนองต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นแบบอัตโนมัติตามอุปนิสัยหรือบุคลิกลักษณะของคนลักษณะ 9 และธาตุน้ำ ด้วยการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมุมมอง ความคิด ทักษะคิด และพฤติกรรม สอดคล้องกับวิจารณ์ พานิช (2558) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งเนื้อทั้งตัวในทุกมิติของบุคคล โดยต้องเปลี่ยนทั้งโลกทัศน์ ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรม

เมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามกรอบการบูรณาการเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน พบว่า สอดคล้องกับกระบวนการทั้ง 5 ขั้น (ภาพ 2) ในฐานะนักวิชาการด้านการศึกษาปฐมวัย การเดินทางบนเส้นทางนี้มิได้เพียงพัฒนาภายในตัวตนเท่านั้น หากเป็นการเติบโตทางจิตใจ เปิดรับ และเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกับเด็กปฐมวัย กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เป็นการเติบโตทางวิชาชีพ (Professional growth) สอดคล้องกับ หลุ่ยย อนุสรราชกิจ (2558) ที่กล่าวว่า กระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองภายในของครู ก่อนที่จะดูแลช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กได้ ตัวครูควรพัฒนาตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จนนำไปสู่การพัฒนาด้านองค์ความรู้ เจตคติ และทักษะวิชาชีพครู

เมื่อพิจารณาคุณสมบัติที่นักวิชาการทางการศึกษาปฐมวัยพึงมี ได้แก่ ความรักในงาน ความรักในการเรียนรู้ ความสามารถในการมองเห็นตามความเป็นจริง มานะ อดทน รักและเมตตา ความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กระตือรือร้น การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ความสามารถในการจัดการ ทักษะการสื่อสาร

และการอุทิศตน (Bluefield University, n.d.; Colker, 2008; QLD Education, n.d.) การเติบโตทางวิชาชีพจากการศึกษาชีวิตประจำวันในครั้งนี้อย่างนี้เปลี่ยนแปลงมุมมองทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และศาสตร์การศึกษาปฐมวัย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติต่อบุคคลรอบข้าง คุณลักษณะที่เปลี่ยนแปลงจากเดิม ได้แก่ การมองเห็นตามความเป็นจริงและไม่ตัดสิน การมีสติรู้ตัว การตระหนักรู้ตนเอง การไวต่อความรู้สึก การจัดการอารมณ์ตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ “ตัวฉัน” ได้สัมผัสถึงความรัก ความเข้าใจ ความอดทนต่อความท้าทาย ความกล้าหาญ ความมั่นใจในตนเอง และความสามารถในการปฏิบัติและตอบสนองต่อเด็กตามความต้องการที่แท้จริง

ภาพ 2 การเรียนรู้จากการเดินทางของฉันตามกระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง



### อภิปรายผล : การเรียนรู้จากเรื่องเล่า

เรื่องเล่าเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา เป็นเสมือนคลังสมบัติที่บุคคลสามารถมองกลับไปเพื่อหาคำตอบ ไขข้อข้องใจหรือเรียนรู้เข้าใจตัวตน การเดินทางในครั้งนี้ได้ให้แผนที่เส้นทางชีวิตฉบับสมบูรณ์ที่ฉันสร้างขึ้นมาจากการสำรวจอดีต วิเคราะห์ร่วมกับตัวตน บุคลิกลักษณะและอุปนิสัยของฉัน จนเป็นเส้นทางที่นำพาตัวฉันที่อ่อนแอให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง สามารถสรุปการเติบโตในครั้งนี้เป็น 3 ประเด็น ดังนี้

#### 1) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูส่งผลต่อความเป็น “ตัวฉัน”

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ปรากฏขึ้นในเรื่องเล่าของฉัน เป็นการเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive parenting style) ในช่วงวัย 0-7 ปี และ 7-14 ปี ได้รับความรัก ความอบอุ่น และการตอบสนองต่อความต้องการ แต่ขาดขอบเขตที่ชัดเจน ในขณะที่ช่วงวัย 14-21 ปี รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็นแบบควบคุม เข้มงวด (Authoritarian parenting style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติตามวัยของเด็ก กล่าวคือ การตอบสนองต่อเด็กในช่วงปฐมวัยควรมีความยืดหยุ่นต่ำ และปรับเปลี่ยนการตอบสนองให้มีความยืดหยุ่นสูงเมื่อเด็กเข้าวัยรุ่น การอบรมเลี้ยงดูในช่วง 0-21 ปี หล่อหลอมตัวตนให้ฉันเป็นคนที่ไม่กล้าตัดสินใจ หลบเลี่ยงการเผชิญหน้า หลีกหนีและยอมจำนน สอดคล้องกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของ Baumrind (1971) อ้างถึงใน รุ่งรัตน์ สุขะเดชะ (2563) ที่ได้แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ แบบเอาใจใส่ แบบควบคุม

แบบตามใจ และแบบทอดทิ้ง ซึ่งเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามรูปแบบตามใจ และควบคุม ส่งผลต่อการปรับตัว การเผชิญหน้ากับปัญหา การจัดการปัญหา และการกำกับตนเอง ดังนั้น ครอบครัวหรือพ่อแม่เป็นรากฐานสำคัญในการเลี้ยงดูและดูแลในรูปแบบที่เหมาะสม โดย James Hackman ได้กล่าวถึง การให้ความรู้ผู้ปกครอง โดยเฉพาะเรื่องการเลี้ยงดูลูกแบบประชาธิปไตย ที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กให้เติบโตในสังคมได้อย่างมีความสุข (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2565)

## 2) การพัฒนาภายในจากการสะท้อนตนเอง

การเดินทางศึกษาอันท้าทายชีวิต เกิดการสะท้อนตนเองตลอดกระบวนการ มีการกลั่นกรองความรู้สึกนึกคิด การใคร่ครวญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ที่ได้รับอย่างจริงจัง เปิดใจยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จนเกิดเป็นคำถามที่สงสัย ซึ่งคำถามเหล่านี้เองที่นำทางฉันไปสู่ความเข้าใจตนเอง เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างแท้จริง การสะท้อนคิดยังทำให้เห็นรูปแบบหรือการกระทำเดิม ๆ ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก ดังนั้นฐานะของครูปฐมวัยที่ต้องใช้ชีวิตและทำงานกับเด็ก ต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องตั้งคำถามในใจ ความสงสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก การหาคำตอบที่แท้จริงต้องอาศัยการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการสะท้อนตนเองหรือความสามารถในการสะท้อนการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถสร้างการจัดการเรียนการสอนและการประเมินเด็กได้อย่างมีคุณภาพ (บุษบง ดันตวิงศ์ และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2558) ดังนั้น การสะท้อนคิด จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ครูปฐมวัยควรพัฒนาให้สามารถสะท้อนคิดได้อย่างลึกซึ้ง ให้เห็นตัวตนของตัวเอง เพื่อการทำงานกับเด็กและผู้ปกครอง

## 3) การประเมินในฐานะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การศึกษาอันท้าทายชีวิตตนเองในครั้งนี้สอดคล้องกับกระบวนการประเมินในฐานะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้ได้ยินเสียงของตนเองที่ชัดเจน นั่นคือ ความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ นำไปสู่ความก้าวหน้าและเป้าหมายในการพัฒนาทางวิชาชีพ สอดคล้องกับ Gotch et al. (2021) ที่นำเสนอความคิดเกี่ยวกับการประเมินในฐานะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ว่า เป็นแนวทางการประเมินที่อาศัยการพิจารณาถึงประสบการณ์เรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน มุ่งเน้นกระบวนการและก่อให้เกิดการเติบโตของผู้เรียน โดยผู้เรียนมีบทบาทหลักในการตัดสินใจ ทำให้เกิดความสามารถในการเข้าใจกระบวนการคิดและความสามารถในการกำกับการเรียนรู้ของตน และสอดคล้องกับกระบวนการสืบค้นเชิงเรื่องเล่าซึ่งเป็นเครื่องมือในการสร้างความหมายต่อประสบการณ์เพื่อทำความเข้าใจการปฏิบัติทางวิชาชีพครู โดยการสืบค้นในพื้นที่ 3 มิติ ได้แก่ ตัวฉันและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความต่อเนื่องของช่วงเวลาตั้งแต่ 0-35 ปี และบริบทที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นบ้าน โรงเรียน และมหาวิทยาลัย (Clandinin, 2006; Clarke, 2023)

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2565, พฤศจิกายน 10). *บรรยายพิเศษโดย Prof. James J. Heckman นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล (Nobel Laureate in Economics, 2000)*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2j476NGIZSk>
- ชาติ สุชาติ. (2561, สิงหาคม 13). *การเดินทาง*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Jy35oa5oFoY>
- ชินริณี วีระวุฒิวังศ์. (2558). *Biography: การศึกษาชีวประวัติ เพื่อก้าวสู่เส้นทางแห่งความหมาย*. ออฟเซ็ท พลัส. ฐานปณีย์ ดวงฉายจรัสไชย. (2564). *ประเมินอย่างไรให้ได้ประโยชน์ทั้งกับคุณครูและนักเรียน*. EDUCA. <https://www.educathai.com/knowledge/articles/417>
- บุษบง ต้นติววงศ์. (2552). *การศึกษาวอลดอร์ฟ ปรัชญา หลักสูตรและการสอน*. ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบง ต้นติววงศ์ และ ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ. (2558). *การประเมินอย่างใคร่ครวญ แนวคิดและการปฏิบัติเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย*. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งรัตน์ สุขะเดชะ. (2563). การอบรมเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวไทย : การทบทวนวรรณกรรมแบบบูรณาการอย่างเป็นระบบ. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 43(1), 1-9.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). *เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Transformative Learning*. เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์. สมาคมนักพิมพ์ไทย. (2556, 9 ตุลาคม). *ความเป็นผู้นำของคน ลักษณะ 9 (ผู้สมานไมตรี)*. [https://enneagramthailand.org/บทความ-showdetail-22655-45556-ความเป็นผู้นำของคน\\_ลักษณะ\\_9.html](https://enneagramthailand.org/บทความ-showdetail-22655-45556-ความเป็นผู้นำของคน_ลักษณะ_9.html)
- หฤทัย อนุสรราชกิจ. (2558). กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับการพัฒนาครูปฐมวัย. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 9(1), 123-128.

### ภาษาอังกฤษ

- Barbosa, M. L. D. O., & Marín-Suelves, D. (2024). Content and Sentiment Analysis of Autobiographical Narratives of Experienced and Well-Evaluated Teachers in Spain. *Education Sciences*, 14(6), 1-18. <https://doi.org/10.3390/educsci14060642>
- Bluefield University. (n.d.). *10 qualities of great early childhood educators*. <https://www.bluefield.edu/blog/qualities-childhood-educators/>

- Braud, W., & Anderson, R. (1998). *Transpersonal research methods for the social science: Honoring human experience*. Sage.
- Buzeti, J., Stare, J., Klun, M., & Kotnik, Z. (2016). The impact of leader's temperament on work absence. *Transylvanian Review of Administrative Sciences*, 12(SI), 23-37.
- Clandinin, D. J. (2006). Narrative inquiry: A methodology for studying lived experience. *Research Studies in Music Education*, 27(1), 44-54. <https://doi.org/10.1177/1321103X0602700103>
- Clarke, A. (2023). Teacher inquiry: By any other name. *International Encyclopedia of Education*, 4(5), 232-242. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818630-5.04026-4>
- Colker, L. J. (2008). Twelve characteristics of effective early childhood teachers. *YC Young Children*, 63(2), 68-73.
- Gotch, C. M., Carbonneau, K. J., & Orman, D. S. J. V. (2021). Preparing pre-service teachers for assessment of, for, and as learning. In S. L. Nichols & D. Varier (Eds.), *Teaching on assessment* (pp. 17-36). Information Age Publishing.
- Huffman, L., Lefdahl-Davis, E. M., & Alayan, A. (2022). The enneagram and the college student: Empirical insight, legitimacy, and practice. *Christian Higher Education*, 21(3), 214-232. <https://doi.org/10.1080/15363759.2021.1929566>
- Kosyakov, A., & Ishkov, A. (2024). Typology of temperaments "Priority": Sustainable development of the organization due to the increase in the personnel work efficiency. *BIO Web of Conference*, 116, 1-10. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202411608013>
- Maser, M. (2024). Your story, your life, your learning: Autobiography Reveals Basis for Supporting Personalize, Holistic Pedagogy. *Journal of Contemplative and Holistic Education*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.25035/jche.02.01.01>
- Queensland Government, Early Childhood Education and Care [QLD Education]. (n.d.). *Qualities for great early childhood educators*. <https://earlychildhood.qld.gov.au/careers/qualities-of-great-early-childhood-educators>
- Savin-Baden, M. (2007). Narrative inquiry: Theory and practice. *Journal of Geography in Higher Education*, 31(3), 459-472. <http://doi.org/10.1080/03098260601071324>
- Schaefer, S. (2004). Working with Biography: Sharing stories of becoming. *Lilipoh*, 36(9), 6-7.
- Staley, B. K. (2004). The seven-year rhythm. *Lilipoh*, 36(9), 12-14.
- Steiner, R. (1996). *The education of the child and early lectures on education*. Anthroposophic.

Sunbridge Institute. (n.d.). *Rudolf Steiner & Anthroposophy*.

<https://www.sunbridge.edu/about/rudolf-steiner-anthroposophy/>

Yilmaz, A., Aras, S., Ülker, A., & Şahin, F. (2021). Reconceptualizing the role of the child portfolio in assessment: How it serves for ‘assessment as learning’. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 24(4), 411-424. <https://doi.org/10.1177/146394912111048002>