

ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรม การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาศิลปะการสอน

Effects of Using Reflective Journal Writing along the Contemplative
Education in the Subject of Art in Teaching

วิไลภรณ์ ฤทธิคุปต์^{1*}
Wilaiporn Rittikoop^{1*}

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาศิลปะการสอนและศึกษาความคิดเห็นของนิสิตครูที่มีต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิด กลุ่มเป้าหมายเป็นนิสิตครูชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 50 คน โดยนิสิตครูได้รับมอบหมายให้เขียนบันทึกสะท้อนคิดหลังสิ้นสุดการเรียนในแต่ละครั้ง จำนวนทั้งสิ้น 15 ครั้งรวบรวมข้อมูลจากบันทึกสะท้อนคิดผลงานของนิสิตภาพถ่ายบันทึกของผู้วิจัยและจากการสอบถามความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดทำให้นิสิตครูได้ทบทวนความรู้ ความคิดของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน มีมุมมองด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนวิชาศิลปะการสอนและต่อวิชาชีพครู นอกจากนี้นิสิตครูมีความคิดเห็นต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิดภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.11$, $\sigma = 0.76$)

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา, บันทึกสะท้อนคิด, นิสิตครู

ABSTRACT

The objectives of this research were to study; 1) the effectiveness of using reflective journal along the contemplative education in the subject of art in teaching and 2) the pre-service teachers' opinions. The target group was 50 of 4th year pre-service teachers studying at the 3th semester of 2015 University of Phayao who enrolled in the subject of Art in teaching. Pre-service teachers were assigned to submit reflective journal writing after finish their class learning for 15 weeks. Data were collected through reflective journal, documents from learning activities, pictures, and researcher's diary and questionnaire respondents. Content analysis, means, and standard deviation were used for data analysis. The research results revealed as follows: The reflection

¹ วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา, พะเยา 56000

School of Education, University of Phayao, Phayao 56000 Thailand

*Corresponding author. E-mail: wi.nitescr2@gmail.com

journal writing were encourage pre-service teachers; revision the lessons, ideas of the events that occur in the classroom, positive view themselves and others, positive attitude towards learning the art of teaching and the teaching profession. In addition, pre-service teachers' opinion reflects journal writing the overall high level ($\mu = 4.11$, $\sigma = 0.76$).

Keywords: Contemplative Education, Reflective Journal, Pre-service Teacher

บทนำ

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมายคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Fundamental) อย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ ซึ่งนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันในสังคม (ปราณี อ่อนศรี, 2557, น. 8)

การเขียนบันทึกสะท้อนคิด เป็นเครื่องมือที่สำคัญในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่ผู้สอนใช้ในการกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนรวมถึงกระตุ้นทักษะการสะท้อนคิดเป็นหลักฐานที่แสดงถึงความสามารถของกระบวนการคิดและกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้เรียนได้ทบทวนตนเองทั้งความรู้สึกนึกคิดและการกระทำ เกิดการประเมินศักยภาพของตนเอง เรียนรู้ปัญหาหรือจุดบกพร่องของตนเอง และค้นหาวิธีการแก้ไข ปรับปรุงหรือพัฒนา นำไปสู่การรู้จักตนเองมากขึ้น (กรรณิกา วิชัยเนตร, 2557, น. 192) ซึ่งวิจารณ์ พานิช (2558, น. 20) กล่าวว่า การเขียนบันทึกทั้งเขียนในรูปแบบออนไลน์และเขียนแบบสะท้อนคิดจะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะและวัตรปฏิบัติในการใช้การสะท้อนคิดอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นพัฒนาการด้านการเรียนรู้ขั้นสูง (Mature Cognitive Development)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดเป็นการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

และประสิทธิผลรูปแบบหนึ่งที่ผ่านการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณและเกิดความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน อาทิ เศรษฐศาสตร์ แก้วพรม (2556, น. 12-20) พบว่าหลังได้รับการมอบหมายให้เขียนบันทึกการเรียนรู้จนกระทั่งสิ้นสุดรายวิชา ผู้เรียนมีพฤติกรรมสะท้อนคิดและระดับการสะท้อนคิดเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการเขียนบันทึกการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะสะท้อนคิด สอดคล้องกับ จุลมณี สุระโยธิน (2554) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันทางอินเทอร์เน็ตด้วยการเขียนสะท้อนคิดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และมีพฤติกรรมสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม การเรียนรู้ร่วมกันในภาพรวมอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกับ Timmins and Neill (2013; อ้างถึงใน กรรณิกา วิชัยเนตร, 2557, น. 197) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการเรียนรู้สูงจะมีระดับการสะท้อนคิดสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในขณะที่รุ่งฟ้า กิตติญาณสุนต์ (2012, น. 96-107) พบว่า นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อวิชาชีพครูในด้านบวกมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพครู มีแรงบันดาลใจในการทำหน้าที่ครูที่ดี มีการเปลี่ยนแปลงในด้านการมองสังคม และมีแนวคิดที่จะเป็นครูที่เสียสละ ทำหน้าที่ของตนเองเพื่อประเทศชาติ กล่าวคือเป็นการเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ของการเรียนรู้อย่างแท้จริง

รายวิชาศิลปะการสอน (161323: Art in Teaching) เป็นรายวิชาเลือกสำหรับนิสิตครู มหาวิทยาลัยพะเยาได้กำหนดคำอธิบายรายวิชาคือ ศึกษาการสอนในฐานะเป็น

ศิลปะการเขียนบรรยายให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดสำนึกที่จะเรียน และเรียนด้วยความรู้สึก...ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสามารถของนิสิตครูในการนำจิตวิทยา ศาสตร์การสอน วิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ในการสอนเพื่อช่วยให้การสอนมีความน่าสนใจ มีชีวิตชีวา บรรลุเป้าหมายตาม จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ทั้งนี้การนำแนวคิดปรัชญาศึกษามา บูรณาการในรายวิชาดังกล่าว เป็นการสร้างโอกาสให้นิสิต ครูได้ใคร่ครวญต่อประสบการณ์การเรียนรู้ในรายวิชา ซึ่งเป็นกุญแจที่ช่วยทำให้เกิดการเข้าใจความหมายของ ประสบการณ์ต่างๆที่เชื่อมโยงกับตัวตนของนิสิตครู อย่างแท้จริงดังนั้นการเขียนบันทึกสะท้อนคิด จึงเป็น เครื่องมือสำคัญที่ผู้สอนใช้ในการกระตุ้นการเรียนรู้ของ ผู้เรียนรวมถึงกระตุ้นทักษะการสะท้อนคิด

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำกิจกรรมการเขียนบันทึก สะท้อนคิดตามแนวคิดปรัชญาศึกษามาใช้ในรายวิชา ดังกล่าว ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้นิสิตครูเกิดการเรียนรู้จากการ วิเคราะห์ตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในทั้งด้านการ สอนและจิตวิญญาณแห่งความเป็นครู เพื่อให้เป็นบัณฑิต ครูที่สมบูรณ์ในอนาคต

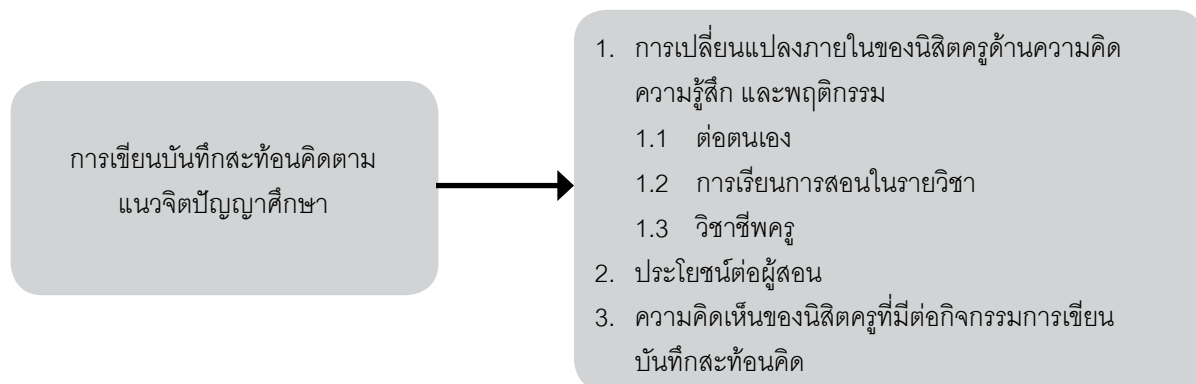
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาลักษณะการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ตามแนวคิดปรัชญา ศึกษา รายวิชาศิลปะการสอน

2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนิสิตครูที่มีต่อการ จัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึก สะท้อนคิด ตามแนวคิดปรัชญาศึกษา รายวิชาศิลปะ การสอน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความ ตระหนักรู้และการเรียนรู้มิติโลกด้านใน (อารมณ์ความรู้สึก ความคิดความเชื่อที่ศรัทธา มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของ ตนเองมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตน จากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลายโดยการบูรณาการ การศึกษาร่วมกับประสบการณ์ของบุคคลช่วยยกระดับ คุณค่าความดีงามเสริมกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองให้ ผู้เรียนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุข (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2552, น. 9 ;วิจักขณ์ พานิช, 2550, น.19-20) การเขียนบันทึกสะท้อนคิดเป็นกิจกรรมหนึ่งของแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนตามแนวคิด ของ Gibbs (1988) ดังนี้ 1) การบรรยายสถานการณ์ที่ เกิดขึ้น 2) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 3) การ ประเมินประสบการณ์ 4) การวิเคราะห์สถานการณ์ 5) สรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์และ 6) การวางแผนเพื่อนำ ไปใช้จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาลักษณะ การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึก สะท้อนคิด ตามแนวคิดปรัชญาศึกษา รายวิชาศิลปะ การสอนดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

นิสิตครูหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ภาควิชาภาษาไทยวิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา ศิลปะการสอน (161323: Art in Teaching) ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบบันทึกสะท้อนคิด

2. แบบสอบถามความคิดเห็นของนิสิตครูที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .82

3. เอกสารและผลงานของนิสิตจากกิจกรรมต่างๆ ในชั้นเรียน

4. ภาพถ่าย

5. บันทึกของผู้วิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูลผู้เรียนโดยใช้บันทึกสะท้อนคิดที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย

1. ออกแบบแบบบันทึกสะท้อนคิดความยาว 1 หน้ากระดาษโดยประยุกต์ใช้แนวคิด Gibbs reflective-cycle ในการกำหนดแนวทางการเขียนบันทึกสะท้อนคิด 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ กิจกรรม เหตุการณ์ บุคคล สถานที่ ฯลฯ

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็น/การสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับสิ่งที่ภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องพัฒนาปรับปรุงแรงบันดาลใจ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและประยุกต์ใช้ในวิชาชีพครู ฯลฯ

2. มอบหมายให้นิสิตครูเขียนบันทึกสะท้อนคิดหลังสิ้นสุดการเรียนในแต่ละสัปดาห์ จำนวน 15 ครั้ง พร้อมทั้งชี้แจงนิสิตครูให้เห็นประโยชน์ของการบันทึกวิธีการบันทึกและช่วงเวลาในการส่งแบบบันทึก

3. ผู้วิจัยอ่านผลการบันทึกสะท้อนคิดของนิสิตทุกสัปดาห์แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นรายบุคคล หรือเป็นรายกลุ่มพร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้รับมาปรับปรุงการสอนของตนเอง

4. รวบรวมเอกสารทั้งหมดของนิสิต ได้แก่บันทึกสะท้อนคิดไปงานและเอกสารต่างๆ ที่จัดกิจกรรมในชั้นเรียนภาพถ่าย และผลงานตามความสนใจ

5. จัดกิจกรรม AAR (After Action Review) ในช่วงโมเมนต์ท้ายของการเรียน

6. สอบถามความคิดเห็นของนิสิตครูที่มีต่อกิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดในช่วงโมเมนต์ท้ายของการเรียน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 15 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากบันทึกสะท้อนคิดของนิสิตครู เอกสารผลงานภาพถ่าย ไดอารี่ของผู้วิจัย และกิจกรรม AAR ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ความคิดเห็นของนิสิตครูที่มีต่อกิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการวิจัย

1. ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ตามแนวคิดตปัญญาศึกษารายวิชาศิลปะการสอน พบว่า

1.1 ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง เกิดผลต่อนิสิตครูดังนี้

1) นิสิตครูได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจสิ่งที่ได้เรียนรู้แต่ละครั้ง มีการตรวจสอบข้อมูลโดยการถามเพื่อน ส่งผลให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ในเนื้อหาที่เรียนได้สะท้อนถึงความสามารถของตนเองในการเรียน

“รู้เลยว่าความสามารถของตัวเองอยู่ระดับไหน ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญมากในการเรียนวิชานี้” (บันทึกสะท้อนคิด)

2) นิสิตครูได้ทบทวนความคิดของตนเอง ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ส่งผลให้เข้าใจตนเองและพฤติกรรมของเพื่อนมากขึ้นเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี มีความขัดแย้งลดน้อยลง

“วันนี้ประทับใจในคำพูดประโยคหนึ่งของ อารัม (ชื่อนิสิต) ที่พี่เซ็นต์งานในวันนี้ ด้วยคำพูดที่ว่า คิดถึงตัวเองให้น้อยลง แล้วเราจะเห็นโลกใบใหม่ที่แตกต่าง ทำให้คิดได้ว่าเวลาทำงานกลุ่ม บางครั้งเราใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลักให้เพื่อน ๆ ทำตามเรา แต่เราลืมคิดไปว่า ความคิดของเพื่อนอาจจะดีกว่าก็ได้” (บันทึกสะท้อนคิด)

3) นิสิตครูมีการจัดลำดับความคิดของตนเอง เปิดใจรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาที่อาจารย์สอน และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างเรียน แล้วนำสิ่งเหล่านั้น มาประมวล วิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาที่จะนำมาเขียนในแต่ละครั้ง นอกจากนี้ การได้รับมอบหมายให้เขียนบันทึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้นิสิตครูพัฒนาทักษะในการเขียนของตนเองให้ดีขึ้นด้วย

“ในครั้งแรกใช้เวลาในการเขียนบันทึกมาก เขียนไม่ค่อยออก เพราะต้องถ่ายทอดความรู้สึกมาเป็นตัวหนังสือให้อาจารย์อ่านแล้วเข้าใจ และไม่รู้จะเอาอะไรมาเขียน แต่เมื่อเขียนไปหลาย ๆ ครั้งแล้ว ใช้เวลาน้อยลง” (สัมภาษณ์)

1.2 ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อการเรียนวิชาศิลปะการสอน

1) นิสิตครูเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน รายวิชาศิลปะการสอนจากการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ทำให้นิสิตครูสนุกกับการเรียนและนำแนวทางที่ได้รับไปปรับใช้ในการสอนของตนในอนาคต

2) นิสิตครูมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน ในรายวิชา โดยมีการร่วมคิดและวางแผนเลือกกิจกรรม มีความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

“หลังจากอาจารย์ปล่อยแล้ว กลุ่มของเรา อยู่กันจนเย็น ใช้เวลานานมากในการคิดรูปแบบกิจกรรมที่

จะมานำเสนอเพื่อนในชั้นเรียน ให้เพื่อนได้ความรู้ และมีความสุขในการเรียน เหมาะสมกับรายวิชาที่ชื่อว่า “ศิลปะการสอน” ความคิดของเพื่อนหลากหลายมาก แต่ละความคิดก็มีเหตุผลของตัวเอง” (บันทึกสะท้อนคิด)

1.3 ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อวิชาชีพครูนิสิตมีมุมมองที่ดีต่อตนเองต่อสาขาที่เรียน และต่อวิชาชีพครูมีความมุ่งมั่นที่จะเป็นครูที่ยึดหลักจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ และครูเก่งที่ใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการจัดการเรียนรู้วิชาที่รับผิดชอบ ให้เป็นห้องเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และนักเรียนเรียนรู้อย่างมีความสุข

“ผมว่าครู ควรจะใช้ประชาธิปไตยในห้องเรียน ผมรู้สึกหุดหุดและไม่ชอบครูในคลิป $2+2=5$ ที่เป็นนักเผด็จการ ไม่รับฟังความคิดเห็นของเด็กเลย ไม่ว่าเด็กจะได้แย้งที่ครูสอนผิด ไม่ใช่ว่าครูจะเป็นผู้ที่ถูกเสมอไป ครูก็เป็นมนุษย์ธรรมดาที่อาจจะสอนผิดบ้าง แต่เมื่อรู้ว่าผิดก็ต้องให้สิ่งที่ถูกต้องกับนักเรียน” (สัมภาษณ์)

1.4 ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้สอน

1) บันทึกสะท้อนคิดของนิสิตครู ทำให้ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนการสอน นำไปสู่การปรับปรุงการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2) การที่ผู้วิจัยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ โดยการเขียนโต้ตอบในบันทึกสะท้อนคิดของนิสิต ทำให้นิสิตมีความไว้วางใจและคุ้นเคยกับผู้วิจัยในเวลาอันรวดเร็ว ส่งผลให้บรรยากาศในชั้นเรียนดำเนินอย่างราบรื่น

3) ผู้วิจัยนำตัวอย่างข้อความ คำคม การนำความรู้ประยุกต์ใช้ และความคิดเห็นต่อวิชาชีพครูจากบันทึกสะท้อนคิด มาอ่านให้นิสิตฟังก่อนการเรียน และโพสต์ลงในเฟสบุ๊ค เป็นการสร้างแรงเสริมให้นิสิตครูเขียนบันทึกสะท้อนคิดที่มีข้อมูลเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ส่งผลให้ผู้วิจัยรู้จักผู้เรียนรายบุคคล การออกแบบการสอนในแต่ละครั้ง มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น

“รู้สึกดีใจมากที่อาจารย์เลือกบันทึกของหนูมาอ่านให้เพื่อนฟัง เป็นกำลังใจในการเรียนวิชาครูและเป็นครูที่ดีต่อไปค่ะ” (AAR)

2. ความคิดเห็นของนิสิตครูที่มีต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิด พบว่า นิสิตมีความคิดเห็นต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิดภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.11, \sigma = 0.76$) เมื่อพิจารณาความคิดเห็นรายข้อ พบว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดทำให้นิสิตได้ทบทวนบทเรียนที่เรียนรู้ในแต่ละครั้ง มีค่าเฉลี่ยมากกว่าข้ออื่น ($\mu = 4.36, \sigma = 0.60$) รองลงมาได้แก่ นิสิตเข้าใจบทเรียนที่เรียนในแต่ละครั้งมากขึ้น และนิสิตเข้าใจเพื่อนและคนรอบข้างมากขึ้น ($\mu = 4.32, \sigma = 0.77$) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ พบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดทำให้นิสิตครูได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ได้ทบทวนความคิดของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน มีมุมมองด้านบวกตนเองและผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนวิชาศิลปะการสอนและต่อวิชาชีพครู

2. นิสิตครูมีความคิดเห็นต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิดภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.11, \sigma = 0.76$)

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายดังนี้

1. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อตนเองจากข้อค้นพบที่ว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิด ทำให้นิสิตได้ทบทวนความรู้ที่ได้เรียนในแต่ละครั้ง มีการทบทวนความคิดของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน เข้าใจบทเรียนที่เรียนในแต่ละครั้งมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นิสิตครูเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง (ประเวศ วะสี, 2554) ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับ Chong (2009 อ้างถึงใน เศษฐา แก้วพรม, 2556, น. 14) ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการเขียนบันทึกการเรียนรู้ช่วยให้เกิดการพัฒนาในหลาย ๆ ด้านเช่น กระบวนการคิดวิเคราะห์การเข้าใจตนเองกระบวนการ

เรียนรู้ด้วยตนเองเนื่องจากบันทึกสะท้อนคิดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินตนเอง (Self-assessment) ผ่านกระบวนการเขียนทบทวนปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ผู้บันทึกพิจารณาตนเองและเกิดความเข้าใจในตนเองรู้จุดเด่นจุดด้อยและความสามารถของตนเองเกิดการวางแผนการดำเนินการสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือเกิดกระบวนการแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบดังนั้น หากมีการนำกิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดมาใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ จะช่วยให้นิสิตครูได้พัฒนาทักษะหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทักษะการพัฒนาด้านตนเอง ทักษะการทำงานกลุ่ม ทักษะการเขียนสื่อสาร ทักษะการคิด และมุมมองต่อสิ่งรอบตัว เพราะนอกจากจะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถสะท้อนในสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบแล้วยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกการสังเกต พิจารณาใคร่ครวญ รู้เท่าทันความคิดของตนเอง และฝึกการประเมินตนเอง ส่งผลให้สามารถเผชิญกับสภาพสถานการณ์ต่าง ๆ และนำเอาหลักการความรู้และประสบการณ์เดิมของตนมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อการเรียนวิชาศิลปะการสอนจากข้อค้นพบที่ว่า นิสิตครูเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนวิชาศิลปะการสอนจากการเรียนผ่านกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติทั้งรายบุคคลและกลุ่ม นิสิตครูสนุกกับบทเรียนและนำแนวทางไปปรับใช้ในการสอนของตนทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากบรรยากาศการเรียนในรายวิชามีลักษณะ Active Learning ในห้องเรียนที่ไม่เข้มงวดจนเกินไป มีการชี้แจงให้นิสิตครูได้ตระหนักถึงประโยชน์ของบทเรียนเนื่องจากนิสิตครูสามารถนำเทคนิควิธีการ และกิจกรรมที่ปฏิบัติในห้องเรียนไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนของตนเองในอนาคตได้ส่งผลให้นิสิตครูมีความกระตือรือร้นในการเรียน การปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ดังนั้น การเรียนการสอนในชั้นเรียนที่เหมาะสมกับการใช้บันทึกสะท้อนคิด คือการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และเน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย มีเจตคติที่ดี และตระหนักถึงความสำคัญต่อ

การเรียนรู้ในรายวิชาชีววิทยาสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐวัฒน์ มะลิวรรณ และวรรณิ แกมเกตุ (2557, น. 232) ที่พบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิด ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนในรายวิชา และมีความพึงพอใจในการเรียน

3. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ดีต่อวิชาชีววิทยาคือ ผลการวิจัยที่พบว่า นิสิตครูมีมุมมองที่ดีต่อตนเองต่อสาขาที่เรียน และมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีววิทยามีความมุ่งมั่นที่จะเป็นครูที่ดีต่อหลักจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ และเป็นครูเก่งที่ใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการจัดการเรียนรู้ วิชาที่ตนรับผิดชอบ ให้เป็นห้องเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อาจเนื่องมาจาก การเขียนบันทึกสะท้อนคิด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มาจากจิตใจของนิสิตครูในเชิงสร้างสรรค์ ทั้งต่อตนเองสังคมและวิชาชีพครู เป็นไปตามหลักการและแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษาที่ว่ากระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น เกิดความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นดำรงชีวิตเพื่อให้เกิดคุณค่าแก่คนรอบข้างอย่างแท้จริง (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2552) ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการเขียนสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ปลูกฝังเจตคติต่อวิชาชีววิทยให้กับนิสิตได้เป็นอย่างดี

4. ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้สอน พบว่า การที่นิสิตครูได้เขียนบันทึกสะท้อนคิดในแต่ละครั้ง ทำให้ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนได้รู้จักผู้เรียนรายบุคคล ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนการสอนนำไปสู่การปรับปรุงการสอนให้มีประสิทธิภาพ และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น เนื่องจากข้อมูลจากบันทึกสะท้อนคิดของนิสิต ทำให้ผู้สอนรับรู้กระบวนการคิดและความรู้สึกของผู้เรียน ซึ่งไม่สามารถรับรู้ได้โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการอื่นแต่จากการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตครูในชั้นเรียนกลับพบว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดมีทั้งข้อมูลที่ดีสอดคล้องและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ดังนั้น การจัดกิจกรรมโดยใช้บันทึกสะท้อนคิด ผู้สอนควรมีการชี้แจงทำความเข้าใจ สร้างความตระหนักให้นิสิตเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการบันทึกสะท้อนคิด และให้มีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง เน้นย้ำให้ผู้เขียนบันทึกด้วยข้อมูลที่เป็นจริง ซึ่งหากบันทึกข้อมูลที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

ก็จะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เลย นอกจากนี้บันทึกสะท้อนคิดยังเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้สื่อสารระหว่างผู้สอนและนิสิตครู โดยเฉพาะนิสิตครูที่ไม่กล้าซักถามผู้สอนในชั้นเรียนแต่มีความตั้งใจในการเรียนระหว่างดำเนินการวิจัยพบว่า ช่วงแรกนิสิตครูบางคนยังเขียนบันทึกสะท้อนคิดในลักษณะของการสรุปความรู้ที่ได้เรียนเท่านั้น เมื่อผู้วิจัยให้คำแนะนำเขียนได้ตอบ กล่าวคำชมเชยในบันทึกสะท้อนคิดแล้วส่งคืนนิสิต จึงพบว่านิสิตครูมีพัฒนาการเขียนบันทึกสะท้อนคิดดีขึ้นตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่า บันทึกสะท้อนคิดเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนรับรู้ความสามารถของตนเองเข้าใจผู้อื่น พัฒนาทักษะกระบวนการคิดและทักษะการเขียน รวมถึงเป็นเครื่องมือที่สะท้อนถึงพฤติกรรม การสอนของผู้สอน จึงควรส่งเสริมให้มีการนำบันทึกสะท้อนคิดมาใช้ประกอบการเรียนการสอน และนำมาใช้ประเมินผู้เรียนในกระบวนการวิชาชีววิทย

1.2 การส่งเสริมให้นิสิตครูเขียนบันทึกสะท้อนคิดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตัวผู้เรียนและต่อการเรียนการสอนนั้นผู้สอนควรสร้างความตระหนักให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการบันทึกสะท้อนคิด และให้มีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นย้ำให้ผู้เรียนเขียนบันทึกด้วยข้อมูลที่แท้จริง

1.3 ผู้สอนที่มอบหมายให้ผู้เรียนเขียนบันทึกสะท้อนคิด ควรมีการตอบกลับด้วยวิธีการหลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะการสะท้อนคิด และการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการเขียนบันทึกสะท้อนคิดจากแหล่งที่ต่างกัน ได้แก่ บันทึกในกระดาษ และบันทึกออนไลน์

2.2 การนำกิจกรรมฝึกปฏิบัติทางจิตตปัญญา มาใช้ควบคู่กับการเขียนบันทึกสะท้อนคิด

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิกา วิชัยเนตร. (2557). การสะท้อนคิด: การสอน
 เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลพัฒนาการคิดอย่างมี
 วิจรรย์ญาณในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล.
 วารสารพยาบาลตำรวจ, 6(2), น. 192-199.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2552). จิตตปัญญาศึกษา: รุ่งอรุณ
 แห่งจิตสำนึกใหม่ทางการศึกษา. สืบค้นเมื่อ
 15 สิงหาคม 2559, จาก <http://jitwiwat.blogspot.com>
- จุลมนี สุระโยธิน. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมการ
 เรียนรู้ร่วมกันทางอินเทอร์เน็ตด้วยการเขียน
 สะท้อนคิดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อทักษะ
 ทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- เชษฐา แก้วพรม. (2556). การพัฒนาทักษะสะท้อนคิดของ
 นักศึกษาพยาบาลด้วยการเขียนบันทึกการเรียนรู้ใน
 รายวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ.
 วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี,
 24(2), น. 12-20.
- ณัฐวัฒน์ มะลิวรรณ และวรรณ แกมเกตุ. (2557).
 การเขียนบันทึกเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 และเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น: การวิเคราะห์พัฒนาการ.
Online Journal of Education OJED, 9(1), 2014,
 p. 221-234. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2559, จาก
<http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V91/v91d0018.pdf>
- ประเวศ ะสี. (2554). ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยาก
 ของคนทั้งแผ่นดิน (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม:
 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปราณี อ่อนศรี. (2557). จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อ
 การพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21. วารสารพยาบาล
 ทหารบก, 15(1), น. 7-11.
- รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์. (2012). กระบวนการคิดความรู้สึก
 และพฤติกรรมของนิสิตต่อวิชาชีพครู: การเรียนรู้
 ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน.
Journal of Education, 23(1), p. 96-109.
- วิจักขณ์ พานิช. (2550). การเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ:
 การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ.
 กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). *เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*
Transformative Learning. กรุงเทพฯ: เอสอาร์
 พรินติ้ง.
- สมสิทธิ์ อัสตรนธิ (บ.ก.). (2552). จิตตปัญญาศึกษา
 คืออะไร. กรุงเทพฯ: 21 Century.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A guide to
 teaching and learning methods*. Retrieved
 August 15, 2016, from <https://www.brookes.ac.uk>