

การจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อ
การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร
Thai Language Reading Comprehension Activities Using
Reflective Thinking Technique on Self-Awareness
of Bangkok Primary School Students

พัชกุล แก้วกำพลนุชิต^{1*}, กิริติ คุวานนท์²
Patchakul Keawgumpolnuchit^{1*}, Kirati Khuvasanond²

สาขาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Division of Elementary Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

*Corresponding email: patchakulk@ppip.prathomswu.ac.th
Received: 29 May 2023; Revised: 10 July 2023; Accepted: 14 July 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด ก่อนเรียนและหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้น Year 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรนานาชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด จำนวน 12 แผน 2) แบบสังเกตการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล 3) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการสอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มประชากรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีการพัฒนาด้านการประเมินตนเอง การตระหนักรู้ทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ และ 2) นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดมีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในตนเอง, เทคนิคการสะท้อนคิด, กิจกรรมอ่านจับใจความ,
นักเรียนประถมศึกษา

ABSTRACT

The purposes of the research were to 1) to develop self awareness by using the reflective thinking technique along with Thai language reading comprehension activities

and 2) to compare the self awareness of the students by using the reflective thinking technique along with Thai language reading comprehension activities between before and after learning. The participants of this study were 30 students of Year 6 who were studying at Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Elementary) International Programme PPIp during the 2022 academic year, which were obtained from Purposive sampling. The research instruments included 1) twelve lesson plans of Thai language reading comprehension 2) An observational form for the development of self-awareness of individual students and 3) self awareness assessment form. Experts in instruction were asked to evaluate the instruments. The statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation, and dependent t-test.

The results showed that 1) the student's self awareness improved. The most improved followed by Self-assessment, Emotional awareness and Self-confidence. And 2) the student's self awareness had increased after participating in the reflective thinking technique along with Thai language reading comprehension activities at a significant level of 0.05

KEYWORDS: Self-Awareness, Reflective Thinking Technique, Thai Language Reading Comprehension Activities, Elementary Students

บทนำ

การจะพัฒนานักเรียนในกรุงเทพมหานครสู่การเป็นพลเมืองโลกนั้นจำเป็นต้องปรับปรุงหลักสูตรให้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ควรพัฒนาทักษะความรู้ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในโลกยุคใหม่ (ชัชชาติ สิทธิพันธุ์, 2566) เนื่องจากศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของโลกดิจิทัล ทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เป็นยุคที่โลกต้องการผู้ที่สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากทักษะทางด้านนวัตกรรม ทักษะทางด้านอาชีพ และทักษะทางด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารแล้ว “ทักษะชีวิต” เป็นอีกหนึ่งทักษะที่มีความจำเป็นกับเด็กในศตวรรษที่ 21 (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2566) การที่เด็กจะใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างมีความสุขนั้น ต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัวให้พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการรับรู้และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้นั้นคือ ทักษะชีวิต การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการดำรงชีวิตของเด็กในยุคนี้จึงมีความสำคัญและจำเป็น

การที่เด็กมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำ มีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ส่วนหนึ่งมีผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การตระหนักรู้ในตนเองเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ World Health Organization [WHO] (1994) และ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้กำหนดให้การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต Goleman (1995) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองคือพื้นฐานของความองอาจและการประสบความสำเร็จของบุคคล การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถ

ประเมินตนเองได้ มีความมั่นใจในควมมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ (Emotional Awareness) การประเมินตนเอง (Self-assessment) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในปัจจุบัน ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนในช่วงวัย 11-12 ปี นั้นขาดความมั่นใจในการแสดงออกทั้งทางความคิดและการกระทำ ขาดความคิดในการพัฒนาดตนเอง ไม่สามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ไม่สามารถยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงของ สถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ตลอดจนไม่สามารถสื่อสารความต้องการของตนเองออกมาได้อย่างมั่นใจ (อินยพร ทวีชัย, 2555) สอดคล้องกับ สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน (2562) กล่าวว่า เด็กในปัจจุบันไม่รู้จัก วิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม เกิดความสับสน หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจนำมาสู่ความ รุนแรง ต้องได้รับการพัฒนาที่ดีที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์ ทั้งนี้ การสำรวจของ สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562) พบว่า นักเรียนไทยมีปัญหาด้านการถูกกลั่นแกล้ง ทั้งทาง วาจา ความสัมพันธ์ และทางกายภาพ มีการใช้ช่องทางออนไลน์เป็นที่ระบายอารมณ์ เมื่อเด็กมีปัญหา เด็กมักหาทางออกหรือแก้ไขปัญหาไม่ได้ เกิดปัญหาเด็กกระทำผิดซ้ำ ซึ่งเด็กในช่วงวัยประถมศึกษาตอน ปลาย เป็นวัยที่มีความสับสนในการปรับตัวเพราะเป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น จึงมีสภาวะที่ก่อให้เกิด ความตึงเครียดทางอารมณ์และอาจเป็นสาเหตุผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งเด็กในช่วง วัยประถมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่กำลังก่อรูปแบบของบุคลิกภาพ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เด็กได้รับมี อิทธิพลต่อชีวิตของเด็กในอนาคตเป็นอย่างมาก (สุขุมล เกษมสุข, 2548) เด็กวัยนี้จึงควรได้รับการฝึก ทักษะชีวิต เพื่อเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและ บุคคลรอบข้าง รวมไปถึงเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและรับมือกับภัยในเด็ก

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) กล่าวว่า การพัฒนาการตระหนักรู้และเห็น คุณค่าในตนเองและผู้อื่นจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น Eurich (2018) ได้เสนอวิธีการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง โดยจัดบันทึกการเรียนรู้ ความคิด เรื่องที่ต้อง ทำ หรือความรู้สึบบางอย่างเมื่อมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง ขอความ คิดเห็นหรือสอบถามสิ่งที่ปรากฏในสายตาผู้อื่น ฝึกการสะท้อนตนเองด้วยการย้อนกลับปหาคำตอบของ สิ่งที่อยู่ลึกภายใน โดยสามารถฝึกสะท้อนได้จากหลากหลายสถานการณ์ ช่วยทำให้ได้เห็นมุมมองใหม่ที่ เกิดขึ้น สอดคล้องกับ Waterloo University (2022) ที่เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้ คือ ใช้แนวทางการสะท้อนตัวตนออกมา โดยอาจใช้คำถามเป็นตัวนำทาง เช่น ให้ออกข้อดีและข้อเสียของ ตนเอง สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับตนเอง สอบถามข้อสะท้อนคิด (Feedback) เพื่อให้รู้และเข้าใจในจุดอ่อน จุดแข็งของตนเองมากขึ้น ซึ่งหากเข้าใจและยอมรับจะทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ อย่างรวดเร็ว จากที่กล่าวมานี้จะพบว่าการสะท้อนคิดนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาการ ตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อพิจารณาการสะท้อนคิด พบว่า เทคนิคการสะท้อนคิดมีความสอดคล้องกับ ขั้นตอนการอ่านจับใจความโดย การอภิปรายนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ที่กว้างขวางมากขึ้น ช่วยพัฒนา ทักษะในด้านต่าง ๆ เช่น การแสดงความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์ ทักษะการคิด ซึ่งรวมถึงการสะท้อน คิดด้วย (ทศนา แหมมณี, 2562) การใช้คำถามเป็นวิธีกระตุ้นเพื่อสืบสอบความคิดของนักเรียน (Benton, 2014) การเขียนบันทึกทำให้นักเรียนสามารถสะท้อนคิดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด มีผลต่อ พฤติกรรมและการเรียนรู้ของนักเรียน การยอมรับความแตกต่างทางความคิด ทำให้นักเรียนกล้าแสดง ความคิดเห็นและสะท้อนคิดตามความเป็นจริง รวมทั้งการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ

เป็นการช่วยให้สิ่งที่นักเรียนสะท้อนคิดมีความชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น (Costa & Kallick, 2008) การสะท้อนคิดจากเรื่องที่อ่านจะช่วยให้มีการประยุกต์ใช้ความรู้ในการแก้ปัญหา มีการคิดทบทวน พิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาหรือสิ่งที่ผิดพลาด เปลี่ยนปัญหาหรือประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติจริงเป็น ความรู้และนำความรู้ที่ได้นั้นไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ (ศุภรียา รัตนวิมล และคณะ, 2558) นอกจากนี้ ยังเป็นการพัฒนาความคิด ทำให้ผู้อ่านมีความรู้ มีข้อคิดเห็นต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้สามารถ นำความรู้ ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้ การอ่านทำให้รู้ในสิ่งที่ไม่รู้ หรือรู้เพิ่มขึ้นในมิติใหม่ ๆ จาก วิสัยทัศน์ของผู้อื่น ดังนั้นการอ่านจึงมีส่วนสำคัญในการแสวงหาความรู้ พัฒนาความคิด นำมาซึ่งการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคมโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัจฉรา ชิวพันธ์, 2553)

จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการ เตรียมความพร้อมให้แก่เด็กและเยาวชนในการดำรงชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง ช่วยให้เด็ก ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นทักษะชีวิตที่ครูควร จะพัฒนาให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถประพฤติและปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเด็กจะสามารถพิจารณาและวิจารณ์ตนเอง เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์และ สร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น เด็กจะได้มีทักษะความรู้ที่สามารถนำไปต่อยอดในระดับ การศึกษาที่สูงขึ้น การรู้จักจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เข้าใจความรู้สึก ของตนเอง จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี มีความพร้อมต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ ในตนเองพบว่า การสะท้อนคิดเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นกระบวนการคิด พิจารณาสืบค้นต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยเชื่อมโยงความรู้จากประสบการณ์เดิม เกิดเป็น ความรู้ใหม่ แนวคิดใหม่ ที่นำไปสู่การปฏิบัติอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งช่วยให้เกิดความเข้าใจใน ตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า การนำการเขียนสะท้อนคิดมาใช้ในการอ่านจับใจความในวิชา ภาษาไทยจะช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้นักเรียนได้หรือไม่ เนื่องจากการอ่านจับใจความผ่าน วรรณคดี วรรณกรรม จะทำให้นักเรียนได้พบเรื่องราว เหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย ทำ ให้นักเรียนเห็นพฤติกรรมของตัวละคร ที่สามารถแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคิดได้หลายแง่มุม ช่วย เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ความสามารถของนักเรียน นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ พิจารณานำผังกราฟิกมาใช้ร่วมกับการเขียนสะท้อนคิด เนื่องจากผังกราฟิกเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดข้อมูลได้ อย่างเป็นระบบ มองเห็นและอธิบายได้อย่างชัดเจน เห็นถึงความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ และความเป็น เหตุเป็นผล ช่วยให้เกิดทักษะกระบวนการคิด ตีความ เปรียบเทียบ สรุป และเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน แสดงออกทางความคิดได้อย่างเป็นรูปธรรม เกิดความจำระยะยาว และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหรือความสามารถของผู้เรียนหลังสิ้นสุดการเรียนการสอน หากแนวทางดังกล่าวนี้สามารถใช้ ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองได้ ครูก็จะสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้นักเรียนควบคู่ไปกับ การจัดการเรียนการสอนอ่านจับใจความได้ ซึ่งนักเรียนจะได้รับทั้งความรู้และได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ไปพร้อมกัน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการ สะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดก่อนเรียนและหลังเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้น Year 6 โรงเรียนหลักสูตรนานาชาติ เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

1.2 ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้น Year 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรนานาชาติ จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากผู้วิจัยต้องการทำการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาในกลุ่มผู้เรียนในบริบทโรงเรียนที่ใช้หลักสูตรนานาชาติ โดยพิจารณาจากความเหมาะสมในการนำขั้นตอนการเรียนการสอนไปทดลองใช้

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย การจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด และการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ขอบเขตเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เนื้อหาสาระเกี่ยวกับการอ่านจับใจความ ซึ่งกำหนดในหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สาระที่ 1 การอ่าน มาตรฐาน ท.1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน ตัวชี้วัด ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้อ่านจับใจความวิชาภาษาไทย และวัฒนธรรมไทยที่จัดการเรียนการสอนด้วยการเขียนสะท้อนคิดร่วมกับการใช้ผังกราฟิก จำนวน 12 แผน แผนละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบเรียน โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุง

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่

4.2.1 แบบสังเกตการพัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล มีลักษณะเป็นแบบบันทึก โดยมีมาตรฐานประมาณค่า (Rating scale) ตามพฤติกรรมของนักเรียน ผู้บันทึกคือ ผู้วิจัย ดำเนินการบันทึกข้อมูล 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนการทดลอง ช่วงระหว่างการศึกษา และช่วงปลายของการทดลอง

4.2.2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท (Likert Rating Scale) ซึ่งมีระดับการให้คะแนน 5 ระดับ มีองค์ประกอบการวัดคือ 1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ 2) การประเมินตนเอง 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 วัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนก่อนเรียน (Pre-test) ของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5.2 ปฏิบัติการสอนโดยวางกำหนดการในปีการศึกษา 2565 ภาคเรียนที่ 1 มีระยะเวลาในการเปิดภาคเรียนตั้งแต่วันที่ 22 สิงหาคม 2565 ถึง วันที่ 9 ธันวาคม 2565

5.3 ผู้วิจัยทำการบันทึกแบบสังเกตการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนการทดลอง ช่วงระหว่างการทดลอง และช่วงหลังของการทดลอง

5.4 วัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนหลังเรียน (Post-test) โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดก่อนเรียน

5.5 นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตการพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ในตนเองหรือไม่ อย่างไร ในประเด็นต่อไปนี้

6.1.1 การตระหนักรู้ทางอารมณ์

6.1.2 การประเมินตนเอง

6.1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

6.2 การวิจัยนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองมาวิเคราะห์ทางสถิติแล้วเขียนบรรยายผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อรายงานผล ซึ่งการทดสอบและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยนั้น ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณค่าร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และใช้สถิติทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

6.2.1 ประเมินพัฒนาการของนักเรียนในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

6.2.2 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้การทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Samples) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด

การตระหนักรู้ในตนเอง	n	Min	Max	$\bar{X}$	S.D.
องค์ประกอบที่ 1					
การตระหนักรู้ทางอารมณ์					
ก่อนการทดลอง	30	1.89	4.22	3.05	0.47
หลังการทดลอง	30	2.11	4.44	3.31	0.44

การตระหนักรู้ในตนเอง	n	Min	Max	$\bar{X}$	S.D.
องค์ประกอบที่ 2					
การประเมินตนเอง					
ก่อนการทดลอง	30	2.00	3.90	3.02	0.48
หลังการทดลอง	30	2.10	4.60	3.32	0.60
องค์ประกอบที่ 3					
ความเชื่อมั่นในตนเอง					
ก่อนการทดลอง	30	2.00	4.11	2.96	0.61
หลังการทดลอง	30	1.78	4.44	3.25	0.59
การตระหนักรู้ในตนเอง					
ก่อนการทดลอง	30	2.17	4.00	3.01	0.43
หลังการทดลอง	30	2.43	4.20	3.29	0.43

จากตารางที่ 1 พบว่า 1) คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองด้านการตระหนักรู้ทางอารมณ์ หลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.31) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.05) โดยก่อนการทดลองตัวอย่างมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1.89 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.22 ในขณะที่หลังการทดลองมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.11 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.44

2) คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองด้านการประเมินตนเอง หลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.32) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.02) โดยก่อนการทดลองตัวอย่างมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.00 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 3.90 ในขณะที่หลังการทดลองมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.10 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.60

3) คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.25) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 2.96) โดยก่อนการทดลองตัวอย่างมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.00 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.11 ในขณะที่หลังการทดลองมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1.78 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.44

4) คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.29) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.01) โดยก่อนการทดลองตัวอย่างมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.17 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.00 ในขณะที่หลังการทดลองมีคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 2.43 คะแนนสูงสุดเท่ากับ 4.20

แสดงว่านักเรียนมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้ของกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบกันทั้ง 3 องค์ประกอบ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองด้านที่สูงที่สุด ได้แก่ การประเมินตนเอง รองลงมาคือการตระหนักรู้ทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ ดังนั้นการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ

2. ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด ก่อนเรียนและหลังเรียน แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การตระหนักรู้ในตนเอง	n	Min	Max	$\bar{X}$	S.D.	t	P-Value
องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ทางอารมณ์							
ก่อนการทดลอง	30	1.89	4.22	3.05	0.47	3.372*	0.002
หลังการทดลอง	30	2.11	4.44	3.31	0.44		
องค์ประกอบที่ 2 การประเมินตนเอง							
ก่อนการทดลอง	30	2.00	3.90	3.02	0.48	2.770*	0.010
หลังการทดลอง	30	2.10	4.60	3.32	0.60		
องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อมั่นในตนเอง							
ก่อนการทดลอง	30	2.00	4.11	2.96	0.61	2.279*	0.030
หลังการทดลอง	30	1.78	4.44	3.25	0.59		
การตระหนักรู้ในตนเอง							
ก่อนการทดลอง	30	2.17	4.00	3.01	0.43	3.874*	0.001
หลังการทดลอง	30	2.43	4.20	3.29	0.43		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า t (Paired-Sample t-test) พบว่า 1) คะแนนด้านการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (p-value = .002) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

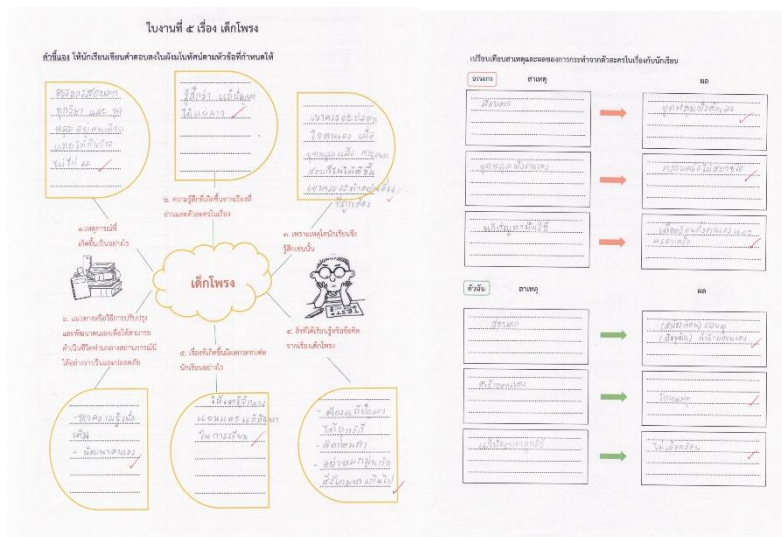
2) คะแนนด้านการประเมินตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (p-value = .010) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) คะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (p-value = .030) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (p-value = .001) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value < .05) ทั้ง 3 องค์ประกอบ และจากการสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเป็นรายบุคคลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี เกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งในด้าน การตระหนักรู้ทางอารมณ์ การประเมินตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ นักเรียนมีการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง สามารถแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ดี มีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในการเรียน แสดงในภาพที่ 1 ซึ่งการที่นักเรียนได้สะท้อนคิดอย่างเป็นประจำ ทำให้

นักเรียนมีความมั่นใจมากขึ้น นักเรียนกล้าที่จะพูดแสดงความคิดเห็นและตอบคำถามมากขึ้น มีความกังวลน้อยลง เทคนิคการสะท้อนคิดนั้นทำให้นักเรียนได้คิดพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่ตนเองคิดและกระทำต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เป็นเทคนิคที่นำมาสู่การเรียนรู้ที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเอง โดยนักเรียนมักจะกล่าวถึงวิธีการแก้ปัญหาของตนเองกับเหตุการณ์ในเรื่องอย่างเป็นประจำ มีการคิดไตร่ตรองถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสมและมีเหตุผลหากตนเองต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้น นักเรียนมีความระมัดระวังในการทำสิ่งต่าง ๆ มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น มีการหาเหตุผลมาสนับสนุนความคิดของตนเอง ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง รวมไปถึงสามารถแสดงออกทางความคิดและการกระทำได้อย่างมั่นใจ ครูและนักเรียนพบเห็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชั้นเรียนน้อยลง



ภาพที่ 1 ใบงานการเขียนสะท้อนคิดของนักเรียนหลังการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญในการอภิปรายผล ดังนี้

1. นักเรียนมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีการพัฒนาด้านการประเมินตนเอง การตระหนักรู้ทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เพราะขั้นตอนการจัดกิจกรรมการอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดในแต่ละขั้นนั้นมีการสังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความ การใช้เทคนิคการสะท้อนคิด และการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่ได้รับการตรวจสอบแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ จนมีความเหมาะสมในการนำมาใช้และเหมาะสมกับวัยของนักเรียน กล่าวคือ ขั้นการสำรวจตนเองในด้านความรู้สึกและสาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเรื่องที่อ่าน จากนั้นวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการบอกความรู้สึกของตนเอง นักเรียนจะได้รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ และมีการนำประสบการณ์ของตนเองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับสิ่งที่ตัวละครในเรื่องแสดงออกว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นและพฤติกรรมของนักเรียนที่

แสดงออกมีความเหมาะสมหรือไม่ ตนเองควรมีการแสดงออกอย่างไร ซึ่งการสำรวจและวิเคราะห์ความรู้สึก สาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้นักเรียนได้ใช้เวลาในการคิดพิจารณาตนเองกับตัวละครในเรื่อง โดยเฉพาะข้อดีและข้อเสียของตนเอง ได้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวละครในเรื่องเป็นตัวอย่าง ทำให้นักเรียนสามารถมองเห็นตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น นักเรียนสามารถบอกและจำแนกสิ่งที่ดีและไม่ดีได้ด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกนั้นมีความเหมาะสมกับสถานการณ์มากขึ้น และไม่ส่งผลเสียแก่ผู้อื่น การทำกิจกรรมในขั้นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Waterloo University (2022) ที่กล่าวถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การสะท้อนตัวตนออกมา อาจใช้คำถามเป็นตัวนำทาง เช่น ให้ออกข้อดี และข้อเสียของตนเอง การคาดคะเนความรู้สึก และการตอบสนอง เพื่อให้รู้ตนเองอยู่เสมอ ๆ และ Goleman (1998) ที่กล่าวถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่เริ่มจากการรู้เท่าทันตนเองในด้านความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออกจากการวิเคราะห์ และ ประเมินพฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองอย่างละเอียด จนกระทั่งเกิดความเข้าใจตนเองและพร้อมจะปรับพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ในขั้นบรรยายและอภิปรายเหตุการณ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกัน และทำการจดบันทึก ขั้นนี้เป็นขั้นที่ค่อนข้างใช้เวลาในการทำกิจกรรม เนื่องจากนักเรียนแต่ละคนจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในบรรยายภาคการเรียนการสอนที่เป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง และเท่าเทียม ครูและเพื่อนเป็นผู้ฟังที่ดี นักเรียนไว้วางใจที่จะแบ่งปันเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ครูได้รู้จักตัวตนของนักเรียน ได้ทราบถึงความคิด ประสบการณ์และแนวทางการใช้ชีวิตของนักเรียน รวมไปถึงพบว่านักเรียนหลายคนต่างเคยพบเจอกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายแก่ตนเอง และมีนักเรียนอีกหลายคนที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ หลังจากที่นักเรียนได้บรรยายและอภิปรายเหตุการณ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ร่วมกับเพื่อน นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในขั้นเรียนมากขึ้น มีความมั่นใจ มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง สามารถพูดได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่วิตกกังวลในความคิดที่ไม่เหมือนเพื่อนและสิ่งที่ตนเองแสดงออก เปิดใจรับฟังผู้อื่น ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน มีแนวคิดและวิธีการในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมมากขึ้น นักเรียนสามารถทำงานที่ท้าทายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูคอยกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดสอดคล้องกับ Morin (2003) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลได้สะท้อนความเป็นตัวเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกของตนเองเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิต โดยอาจมีการถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าซึ่งกันและกัน จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ไปในทิศทางที่ดี และ (Kember et al., 2008) กล่าวว่า การสะท้อนคิดมีส่วนช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น สามารถที่จะเขียนความรู้สึกของตนเอง เข้าใจกระบวนการคิดของตนเองมากขึ้น สามารถวิเคราะห์การปฏิบัติงานหรือประสบการณ์ของตนเองได้ ขั้นต่อมาคือ ขั้นการอธิบายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง การหาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ขั้นการสอนนี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนแต่ละคนจะได้บอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานการณ์และตัวละครในเรื่อง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม และแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาตนเอง ซึ่งครูและเพื่อนจะได้ทราบถึงตัวตน ประสบการณ์ และแนวทางในการใช้ชีวิตของนักเรียน การที่นักเรียนได้สะท้อนคิดในกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มในการแก้ไข ปรับปรุง เพื่อพัฒนาตนเอง ได้เรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีประโยชน์ เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง โดยกิจกรรมนี้ครูจะมีการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความคิดให้นักเรียนอยู่บ่อยครั้งเมื่อนักเรียนมีการแสดงความรู้สึกบอกแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเองที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้คำถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เป็นการกระตุ้นให้การอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการปรับปรุงและพัฒนาตนเองมีความเหมาะสมมากขึ้น เช่น “นักเรียนคิดว่า

วิธีใดมีความเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมากที่สุด” “วิธีการพัฒนาตนเองที่นักเรียนบอก
ส่งผลดีอย่างไรกับนักเรียนบ้าง” สอดคล้องกับ Johns (2017) ที่กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการ
พิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยใช้สติและสมาธิ ทำให้บุคคลได้ใช้ความคิดในการทบทวนและสะท้อน
การกระทำของตน อันนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเอง และการแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ
และ ปิยาณี ณ นคร (2556) ที่กล่าวว่า การสะท้อนคิดเกิดขึ้นได้จากการตั้งคำถาม เป็นกระบวนการที่ทำให้
ให้เกิดการเรียนรู้ ผู้เรียนได้พินิจพิเคราะห์อย่างใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจในความคิดของตนเองอย่างถ่อง
แท้ รู้จักตนเอง สามารถเชื่อมโยงเนื้อหาส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิด
ความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีกว่าเดิม และในขั้นการเขียนสะท้อนคิดในรูปแบบผังกราฟิก
นอกจากนักเรียนจะได้สะท้อนคิดผ่านการพูดแล้ว นักเรียนยังได้สะท้อนคิดผ่านการเขียนในรูปแบบผัง
แสดงความคิด โดยนักเรียนได้มีการเปรียบเทียบสาเหตุและผลของการกระทำจากตัวละครในเรื่องกับ
นักเรียนโดยใช้ผังแสดงเหตุผล การเขียนสะท้อนคิดนี้เป็นการเขียนบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของ
นักเรียน โดยมีการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาการคิด
และการกระทำของบุคคล โดยครูสามารถนำสิ่งที่นักเรียนเขียนสะท้อนคิดในแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบ ดู
พัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ตรวจสอบความคิดของนักเรียนได้ อีกทั้งนักเรียนยังได้สื่อสาร
กับครูในเรื่องที่ไม่ต้องการเปิดเผยให้เพื่อนในชั้นเรียนทราบ สิ่งที่ต้องการสะท้อนคิดเพิ่มเติมผ่านการเขียน
นักเรียนเกิดการไตร่ตรองพิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองคิดและแสดงออก มีความพยายามในการหาคำตอบ หา
แนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง นำมาสู่การพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับ รัชนิกร ทองสุคติ (2545) ที่กล่าว
ว่า การเขียนสะท้อนคิดนั้นทำให้นักเรียนสะท้อนคิดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด ยิ่งนักเรียน
สะท้อนคิดมากเท่าไรจะทำให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้มากขึ้น นับว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนา
ตนเอง และ วรนาท รักสกุลไทย (2561) ที่กล่าวว่า ผังกราฟิกว่าเป็นเครื่องมือนำเสนอข้อมูลที่เป็น
รูปธรรมในลักษณะของแผนภาพที่แสดงให้เห็นถึง ความคิดรวบยอดความเป็นหมวดหมู่ ความสัมพันธ์
และความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดภาพที่เป็นรูปธรรม แสดงให้เห็นถึง
รูปแบบการคิดในสมองของผู้เรียน สามารถมองเห็นและอธิบายได้อย่างชัดเจน ขั้นตอนสุดท้าย คือ ขั้นการ
สอบถามผู้อื่นเพื่อรับข้อมูลป้อนกลับ โดยครูเป็นผู้กระตุ้นให้คำแนะนำ เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจใน
ตนเองมากขึ้น ขั้นนี้เป็นกิจกรรมขั้นสุดท้ายของกระบวนการสะท้อนคิด โดยนักเรียนจะได้รับข้อสังเกต
ความคิดเห็น และคำแนะนำจากครู กล่าวคือเป็นข้อมูลย้อนกลับเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ ช่วยให้สิ่ง
ที่นักเรียนสะท้อนคิดมีความชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งนักเรียนแต่ละคนจะได้รับความคิดเห็นจากครู
ที่แตกต่างกันอย่างเหมาะสม นำมาซึ่งแนวทางในการพัฒนาตัวเองที่มีประสิทธิภาพ หลังจากที่นักเรียน
ได้รับข้อมูลป้อนกลับและคำแนะนำจากครู นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและ
การดำเนินชีวิตที่มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง นักเรียนไม่ค่อยแสดงอารมณ์หรือ
พฤติกรรมที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ยอมรับฟังในสิ่งที่ตนเองต้องปรับปรุงและพัฒนา มีความ
พยายามในการปรับปรุงตนเอง อีกทั้งนักเรียนยังมีความเข้าใจในการกระทำของเพื่อน มีการคิดอย่าง
ละเอียดรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจหรือลงมือทำสิ่งใด สอดคล้องกับ Quinton and Smallbone (2010)
ที่กล่าวว่า คำติชมเกี่ยวกับงานเขียนอาจใช้เป็นหลักฐานการเรียนรู้สำหรับการสะท้อน แนวทางการเรียนรู้
การสะท้อนคิดทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงการมีส่วนร่วมแสดงข้อคิดเห็นในห้องเรียน สามารถสะท้อนความ
คิดเห็นในห้องเรียน และส่งผลต่อการประเมินตนเอง ทำให้เกิดการกระทำที่ดีขึ้น และ จงกลวรรณ มุสิก
ทอง (2556) ที่กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับควรชื่นชมการกระทำที่ดี และชี้ให้ผู้เรียนเห็นในการกระทำ

ที่ไม่เหมาะสม พร้อมแนะแนวทางการแก้ไข และครูผู้สอนควรให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ ควรให้หลังจากการปฏิบัติงานเสร็จในทันทีเพื่อให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น

2) นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดมีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดในทุก ๆ ชั้น ทำให้นักเรียนได้มีการวิเคราะห์ ประเมินจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองตามสภาพจริง มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ จากความคิดเห็นหรือข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่น นักเรียนจึงรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ควรแสดงออกอย่างไร นักเรียนมีการตระหนักถึงความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และการกระทำของตนเอง รู้สาเหตุแห่งการเกิดอารมณ์ นำไปสู่การเข้าใจตนเอง โดยสอดคล้องกับผลการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นคำถามแบบท้ายแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่กล่าวว่า “ได้รับบทเรียนว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้” “ได้รู้ว่าเราต้องพัฒนาตัวเอง และจะปรับปรุงตัวเอง” “ทำให้เห็นมุมมองต่าง ๆ ของตนเอง รู้ว่าตนเองยังรู้น้อยกว่าที่คิด รู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ ในทางที่ถูกและคิดรอบคอบ” “มีอารมณ์ร่วมกับเรื่องในบางครั้ง ได้คิดว่าตนเองควรจะปรับปรุงพัฒนาตนเองหรือไม่ สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้” “ได้รู้ว่าต้องเปลี่ยนตัวเอง สามารถนำไปใช้ได้จริงเพราะมันดี” กล่าวคือ ก่อนที่นักเรียนจะพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ นักเรียนจะต้องมีการประเมินตนเองก่อน จึงจะนำมาสู่การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้านอื่น ๆ ซึ่งการสะท้อนคิดนั้นทำให้นักเรียนได้มีการประเมินตนเอง นำมาสู่การพิจารณาตนเองว่าควรมีการแสดงออก และมีการปรับปรุงพัฒนาตนเองอย่างไร สอดคล้องกับ Dewey (1933) ที่กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นการประเมินตนเอง เป็นรูปแบบหนึ่งของการพินิจพิเคราะห์ ตรikirตรอง ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง และใช้ความพยายามในการค้นหาคำตอบจากการเรียนรู้ นำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง และ Arthur (1995) ที่กล่าวว่า การประเมินตนเองทำให้ทราบจุดเด่นจุดด้อย และขอบเขตของการพัฒนาตนเองในแต่ละบุคคล รู้ว่าจะพัฒนาตนเองอย่างไรในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

- 1.1 เรื่องที่นำมาใช้ในการอ่าน ควรเป็นเรื่องที่โด่งดังอยู่ในกระแสสังคม จะทำให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมกับเรื่อง เข้าใจเรื่องและสถานการณ์ได้ง่าย และเห็นได้อย่างประจักษ์ว่าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งนักเรียนทุกคนมีความเสี่ยงที่จะต้องพบเจอเหตุการณ์ในลักษณะนี้
- 1.2 ควรจัดการเรียนการสอนโดยมีครูร่วมสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนอย่างทั่วถึง ซึ่งจะช่วยให้ครูได้มีโอกาสร่วมกันเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างการสอนได้มากขึ้น โดยข้อมูลที่ได้จะช่วยให้การวิเคราะห์ผลการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนครบถ้วนและชัดเจน
- 1.3 ทำใบงานให้เขียนสะท้อนคิดในรูปแบบอื่น โดยอาจใช้ผังความคิดรูปแบบอื่น หรือเขียนในรูปแบบอื่นๆ ที่เป็นใบงานที่มีรูปแบบดึงดูดความสนใจในการเขียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลหรือมีความสำคัญต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนา ส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป
- 2.2 ทดลองโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดอื่น ๆ เพิ่มเติม และอาจนำไปวิจัยร่วมกับเนื้อหาวิชาอื่น ๆ เช่น วิชาภาษาอังกฤษ วิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โดยเลือกเรื่องที่

เหมาะสมกับช่วงวัยและความสนใจของนักเรียน ออกแบบกระบวนการจัดการเรียนการสอน ให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทของวิชา เพื่อให้ได้ผลการทดลองที่แตกต่างกันออกไป

2.3 ศึกษาตัวแปรในด้านทักษะชีวิตของนักเรียน ที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น การกล้าแสดงออก ความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น เพื่อที่จะได้สร้างแนวทางการพัฒนานักเรียนเพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- คัทรียา รัตนนิมล, วาริรัตน์ แก้วอุไร และ พูลสุข หิงคานนท์. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียน การสอนโดยผู้ปวยจำลองร่วมกับงานสนทนาแห่งความไวใจเพื่อส่งเสริมความสุขในการเรียน สำหรับนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ, 9(3), 179-190.
- จกมลวรรณ มุสิกทอง. (2556, 14 พฤษภาคม). *Clinical Teaching: Feedback* (การให้ข้อมูลย้อนกลับ). คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
https://ns.mahidol.ac.th/english/thdepartments/MN/th/km/56/km_feedback.html
- ชัชชาติ สิทธิพันธุ์. (2566, 2 กุมภาพันธ์). ให้การศึกษาพัฒนานักเรียนสู่พลเมืองโลก.
<https://www.chadchart.com/policy/6214b64e204d4c4f8ab8c822>
- ทศนา แคมมณี. (2562). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ บริษัทด้านสุทธาการพิมพ์.
- ธัญพร ทวีชัย. (2555, 9 เมษายน). ผลการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวทางความฉลาดทางสภาวะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย.
<https://academic.prc.ac.th/TeacherResearch/ResearchDetail.php?ID=917>.
- ปิยาณี ณ นคร. (2556). การเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด (Learning by Reflective Thinking). วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร 2556, (3 กรกฎาคม 2556), 1-20.
- รัชนิกร ทองสุคติ. (2545). การเขียนสะท้อนความคิด: ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้. ศึกษาศาสตร์สาร, 29(2), 45-51
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2560). คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก เด็กวัยเรียน6-12ปี. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- วรนาท รักสกุลไทย. (2561). การใช้ผังกราฟิก (*Graphic Organizer*) เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย. บริษัทแปลน พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2566, 9 มกราคม). เด็กไทยมีทักษะชีวิตเป็นอย่างไร.
https://www.camri.go.th/th/home/infographic/infographic-897?fbclid=IwAR08WZzBfL4xeULSgrqkg7rdzAnRnt_Wa3gz4PzeALalBiFamDaVQHyo7Xc
- สรวงมณธ์ สิทธิสมาน. (2562, 5 พฤษภาคม). ทักษะการแก้ปัญหาของเด็กหายไปไหน. ผู้จัดการออนไลน์.
<https://mgronline.com/qol/detail/9620000079842>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). รายงานประจำปี 2562. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุขุมล เกษมสุข. (2548). การปลูกฝังจริยธรรมแก่เด็ก. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา ชิวพันธ์. (2553). ภาษาพาสอน เรื่องน่ารู้สำหรับครูภาษาไทย. แอคทีฟพริ้นท์จำกัด.
- Arthur, H. (1995). Student self evaluation: How useful? How valid? *Journal of Nurse Studies*, 32, 271-276.
- Benton. (2014). *Thinking about Thinking: Metacognition for Music Learning*. Rowman & Littlefield Education.
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2008). *Learning and leading with habits of mind: 16 essential characteristics for success*. ASCD.
- Eurich, T. (2018, 4 January). *What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)*. Harvard Business School. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Dell.
- Goleman, D. (1998). The emotional intelligence of leaders. *Leader to Leader*, 1998(10), 20-26.
- Johns, C. (2017). *Becoming a reflective practitioner*. John Wiley & Sons.
- Kember, D., McKay, J., Sinclair, K., & Wong, F. K. Y. (2008). A four-category scheme for coding and assessing the level of reflection in written work. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 33(4), 369-379.
- Morin. (2003). Self-awareness review Part 2: Changing or escaping the self. Science & Consciousness Review. *Science and Consciousness Review*, 1, 1-8.
- Quinton, S., & Smallbone, T. (2010). Feeding forward: using feedback to promote student reflection and learning-a teaching model. *Innovations in Education and Teaching International*, 47, 125-135.
- Waterloo University. (2022, 20 october). *Self-awareness*. Waterloo University. <https://uwaterloo.ca/student-success/events/cultivating-self-awareness-personality-dimensionsr-9>
- World Health Organization [WHO] (1994). (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools Geneva*. World Health Organization.