ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

กระบวนการตระหนักรู้ตนเองของสมาชิกชุมชนผ่านทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์: กรณีศึกษาชุมชนบางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี

Self-awareness Process to Members of Community Throughout Experiential Learning Theory: A Case Study of Bang Sa Kao, Laem Singh District, Chanthaburi Province

เนตรนิภา เจียมศักดิ์*

Nednipa Jiemsak

Received : January 1, 2025

Revised : February 13, 2025

Accepted : March 6, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการตระหนักรู้ตนเองกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ ด้วยการอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และ 2) นำเสนอแนวทางการตระหนักรู้ตนเองผ่านประสบการณ์และด้วยการอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยวิเคราะห์จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการลงพื้นที่ภาคสนาม ณ ศูนย์การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (บ้านปลาธนาคารปู) ตำบลบางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการตระหนักรู้ตนเองมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แก่ การสะท้อนตนเอง การครุ่นคิดตนเอง การรู้คิด (อภิปัญญา) รวมถึงการฝึกสติผ่านวงจรทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์แบบรูปธรรม การสังเกตเชิงสะท้อน การสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม และการทดลองเชิงรุกหรือการทดลองปฏิบัติ และ 2) แนวทางการตระหนักรู้ตนเองที่ผ่านทฤษฎี การเรียนรู้จากประสบการณ์มาจากกิจกรรมของการลงพื้นที่ภาคสนาม อาทิ ผังเครือญาติ ฐานภูมิปัญญา (ลำสวดพระมาลัย) Photo Stories: เรื่องเรา-เรื่องเล่า-เรื่องราว และกราฟสายธารแห่งการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ให้แนวทางที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการนำองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่มีอยู่เดิมมาต่อยอดและบูรณาการสร้างองค์ความรู้ใหม่ของมนุษย์อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : การตระหนักรู้ตนเอง / ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ / การลงพื้นที่ภาคสนาม

*อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Lecturer in English Teaching Program, Faculty of Education, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

(Corresponding Author) e-mail: nednipa29@outlook.com

Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

ABSTRACT

This research aimed 1) to study the relationship between the self-awareness process and the experiential learning theory, and 2) to present an approach to self-awareness through the experiential learning theory by analyzing related research documents and fieldwork at the Natural and Environmental Learning Center (Baan Pla, Thanakhan Puu), Bang Sa Kao subdistrict, Laem Sing district, Chanthaburi province. The analysis results found that 1) The self-awareness process was related to the experiential learning theory, namely reflective self-awareness, ruminative self – awareness, metacognition, and mindfulness through the cycle of experiential learning theory, consisting of concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, and active experimentation; 2) The self-awareness through the experiential learning theory was performed by fieldwork activities, such as genogram, wisdom base (Lam Suat Phra Malai), Photo Stories: About us-Our Narration-Our Stories, and the learning stream graph. Therefore, experiential learning theory was guided an approach which enhanced self-awareness; because experiential learning theory emphasized the application of existing knowledge, skills. It also emphasized to continuously develop and to integrate new knowledge for human being.

Keywords : Self-awareness / Experiential Learning Theory / Fieldwork

บทนำ

การตระหนักรู้ตนเอง: กุญแจสำคัญสู่การรู้เท่าทันตนเอง

ท่ามกลางกระแสสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม การตระหนักรู้ตนเองช่วยให้มนุษย์ปรับตัวได้ดีขึ้นโดยไม่สูญเสีย Duval and Wicklund (1972) ได้เสนอแนวคิดการตระหนักรู้ตนเองว่าเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมตัวเอง และกระบวนการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสม เพื่อบรรลุเป้าหมายของมนุษย์ นอกจากนี้ การตระหนักรู้ตนเองยังเป็นรูปแบบหนึ่งของการประเมินตนเอง (Self-evaluation) ซึ่งเป็นการสะท้อนคิดกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน รวมถึงการรับรู้ตัวตนภายใน (Inner Self) ผ่านการคิด การแสดงความรู้สึก และการกระทำ

จากแนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการตระหนักรู้ตนเองคือการเข้าใจความคิด ความรู้สึก การกระทำและพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติ ซึ่งรวมถึงการรับรู้ถึงอารมณ์ ค่านิยม จุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง และผลกระทบจากการกระทำของตนที่มีต่อผู้อื่น การตระหนักรู้ตนเองสามารถแสดงออกทั้งภายในและภายนอก โดยภายในเน้นการรับรู้ลักษณะส่วนบุคคล ค่านิยม และความเชื่อ ขณะที่ภายนอกเน้นการรับรู้ว่าผู้อื่นมองตนเองอย่างไร การตระหนักรู้ตนเองจึงมีบทบาทสำคัญต่อมนุษย์ทุกสังคม London et al. (2023) ได้ศึกษาประเด็น

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

การตระหนักรู้ตนเอง โดยจำแนกออกเป็น 2 ประเด็นหลัก คือรูปแบบของการตระหนักรู้ตนเอง และกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รูปแบบของการตระหนักรู้ตนเองและกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง

รูปแบบของการตระหนักรู้ตนเอง	
1.การตระหนักรู้ตนเองภายใน (Internal Self-awareness)	ความสามารถด้านการตระหนักรู้ตนเองภายในจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ การรับรู้เหล่านี้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยคำนึงถึงการสะท้อนตัวตนและการยอมรับตนเองภายใน
2.การตระหนักรู้ตนเองภายนอก (External Self-awareness)	ความสามารถด้านความเข้าใจมุมมองจากภายนอกซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ผู้อื่น โดยการตีความทางพฤติกรรม การกระทำ การสื่อสาร การเห็นอกเห็นใจ และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน
3. การบูรณาการทั้งภายในและภายนอก (Internal and External Integration)	ความสามารถด้านการตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่นร่วมกัน โดยพัฒนาการรับรู้ของตนเองไปสู่ภายนอก เน้นบูรณาการและความเชื่อมโยงการตระหนักรู้ทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การยอมรับและการกล่าวชมเชย เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการรับรู้ตนเองและภายนอกอย่างรอบด้าน
4. การเข้าใจตนเองเชิงลึก (Self-insight)	การเข้าใจบุคลิกภาพ อารมณ์ พฤติกรรม และแรงจูงใจของตนเองอย่างลึกซึ้งเป็นความสามารถในการวิเคราะห์ ตีความสภาวะด้านจิตใจของตนเองอย่างเป็นกลาง และรับรู้ผลกระทบของตนเองที่มีต่อผู้อื่น นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง รวมถึงเป็นรากฐานของสติปัญญา
5. ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image)	การรับรู้จากบุคคลภายนอกมีต่อตนเอง ซึ่งครอบคลุมถึงมุมมองที่บุคคลมีต่อรูปลักษณ์ภายนอก ลักษณะบุคลิกภาพ ความสามารถ ค่านิยม และบทบาทในชีวิต ภาพลักษณ์ของตนเองได้หล่อหลอมจากประสบการณ์ส่วนตัว การยอมรับจากผู้อื่น และอิทธิพลทางสังคมโดยส่งผลต่อพฤติกรรมโดยรวมของบุคคล
6. อัตลักษณ์ของตนเอง (Self-identity)	ลักษณะเฉพาะ ความเชื่อ ค่านิยม บทบาทของบุคคลที่แสดงตัวตนผ่านความเป็นปัจเจกบุคคลให้กับผู้คนภายนอก

Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กระบวนการตระหนักรู้ตนเอง	
1.การสะท้อนตนเอง (Reflective Self-awareness)	ความสามารถทางการคิดวิเคราะห์ และประเมินความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และประสบการณ์ของตนเองอย่างมีสติ เน้นการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีวิจารณญาณ การสะท้อนตัวตนช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของตนเอง อีกทั้งส่งเสริมความเข้าใจต่อหน้าที่ และบทบาทของตนในสังคม
2.การครุ่นคิดตนเอง (Ruminative Self-awareness)	ความคิดไตร่ตรองทางอารมณ์ ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่อง แตกต่างจากการสะท้อนตนเองที่ส่งเสริมความเข้าใจและการเติบโต อย่างไรก็ตาม การครุ่นคิดตนเองมากเกินไปอาจส่งผลต่อสภาพจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า
3. การรู้คิด หรืออภิปัญญา (Metacognition)	การตระหนักรู้และเข้าใจกระบวนการคิดของตนเอง เน้นตรวจสอบ ควบคุม และปรับกิจกรรมทางด้านปัญญา เช่น การเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ และการจดจำ
4. การฝึกสติ (Mindfulness)	การมีสมาธิจดจ่อ และจดจ่ออยู่กับปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน เน้นการตระหนักรู้ทางความคิด ความรู้สึกทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมรอบข้างอย่างเต็มที่ โดยผ่านประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ที่มา: London et al. (2023, p. 263)

จากตารางที่ 1 แสดงรูปแบบของการตระหนักรู้ตนเองและกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง โดยรูปแบบของการตระหนักรู้ตนเองนั้นมีหลายระดับตั้งแต่ 1) การตระหนักรู้ตนเองภายใน 2) การตระหนักรู้ตนเองภายนอก 3) การบูรณาการทั้งภายในและภายนอก 4) การเข้าใจตนเองเชิงลึก และ 5) ภาพลักษณ์ของตนเอง รูปแบบของการตระหนักรู้ตนเองแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนกับผู้อื่นร่วมกัน นอกจากนี้ รูปแบบของการตระหนักรู้ตนเองก่อให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง ได้แก่ 1) การสะท้อนตนเอง 2) การครุ่นคิดตนเอง 3) การรู้คิด หรืออภิปัญญา และ 4) การฝึกสติ เห็นได้ว่าการตระหนักรู้ตนเองเป็นทักษะสำคัญของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันการตระหนักรู้ตนเองจึงเป็นกุญแจสำคัญของมนุษย์ที่ไขความลับภายในจิตใจของแต่ละบุคคลให้สามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิต เช่น แรงกดดันจากสังคม ความเครียดที่เผชิญในแต่ละวัน อีกทั้ง ยังเป็นกุญแจที่สานความสัมพันธ์ของมนุษย์ เพราะการตระหนักรู้ตนเองช่วยเสริมสร้างแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก อย่างไรก็ตาม ระดับของการตระหนักรู้ตนเองขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

“ประสบการณ์” หลากนิยามผ่านมุมมองของมนุษย์

ประสบการณ์ มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกช่วงวัย โดยเป็นแหล่งความรู้ของมนุษย์ในสังคม มนุษย์มีประสบการณ์ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเชื่อ ค่านิยม จารีตประเพณี รวมถึงบริบททางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ทุกสังคมต่างให้คุณค่าและความหมายต่อประสบการณ์ในด้านต่างๆ ดังนี้

สำหรับด้านสังคมวิทยา Thakur (2021) แสดงทัศนะว่าประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากประสบการณ์เป็นรากฐานของภูมิปัญญา ประเพณีทางวัฒนธรรม และบรรทัดฐานทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ การสร้างนโยบาย และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสบการณ์ทางสังคม เช่น เหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ ความท้าทายระดับโลก ได้หล่อหลอมอัตลักษณ์ของสังคมนั้น ขณะที่ประสบการณ์ส่วนบุคคลสร้างมุมมองที่หลากหลาย และส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำนองเดียวกับด้านวรรณกรรม ประสบการณ์ได้สะท้อนมุมมองของวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และยุคสมัย โดยทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนสังคม ประสบการณ์มักเป็นมุมมอง โลกทัศน์จากนักเขียน โดยประสบการณ์ส่วนตัว หรือประสบการณ์ที่รับรู้มา เพื่อสร้างเรื่องราวในโลกวรรณกรรม ประสบการณ์ของนักเขียนได้ส่งต่อผู้อ่าน ก่อให้เกิดประสบการณ์ร่วมกัน ผู้อ่านจึงสามารถสัมผัสโลก อารมณ์ และความคิดที่แตกต่างจากตนเอง ส่วนด้านจิตวิทยานั้น ประสบการณ์หมายถึงเหตุการณ์หรือกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยรู้ตัวมีการเผชิญ รับรู้ รวมถึงแสดงอารมณ์ ความคิด และความทรงจำซึ่งถูกกำหนดโดยสิ่งเร้าภายนอก และส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ประสบการณ์เป็นเรื่องส่วนตัวและมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ พฤติกรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพ นักจิตวิทยาได้แบ่งประเภทของประสบการณ์ ประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส เช่น การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส รวมถึง 2) ประสบการณ์ทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกเชิงบวก และเชิงลบ เห็นได้ว่าประสบการณ์มักเกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ผลกระทบภายในจิตใจ อารมณ์ เป็นหลัก Schleider (2023) เห็นว่าประสบการณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งในทางจิตวิทยา เนื่องจากประสบการณ์ช่วยส่งเสริมและประเมินการบำบัดทางจิตเวช การนำประสบการณ์จริงของผู้ที่มีความต้องการด้านสุขภาพจิตมาผสมผสานกันจะช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วม ปรับการรักษาให้เหมาะกับแต่ละบุคคล และเป็นประโยชน์ต่อชุมชนที่หลากหลาย สำหรับด้านการศึกษา ประสบการณ์หมายถึงกระบวนการในการได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ ค่านิยม และทัศนคติผ่านการมีส่วนร่วมโดยตรงกับกิจกรรม ปฏิสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อม โดยเน้นการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ การสังเกต หรือการมีส่วนร่วมแทนที่จะพึ่งพาการสอนเชิงรับ หรือความรู้เชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว องค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์ในการศึกษา ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วม เช่น การทดลองโครงงาน การลงพื้นที่ภาคสนาม นักวิชาการด้านการศึกษาจึงให้ความสำคัญต่อประสบการณ์ รวมถึงพัฒนาองค์ความรู้ดังกล่าวจนก่อให้เกิด “ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์” (Experiential Learning Theory: ELT) ที่ได้รับการยอมรับทั่วโลก

จากคำนิยามของประสบการณ์ในแต่ละด้านต่างให้คุณค่าและความหมายว่าเป็นเหตุการณ์หรือกระบวนการที่เกิดขึ้นของมนุษย์ผ่านการเผชิญและรับรู้ทางสังคม โดยแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความทรงจำ และการกระทำ ประสบการณ์เป็นเรื่องส่วนตัวและมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ พฤติกรรม และ

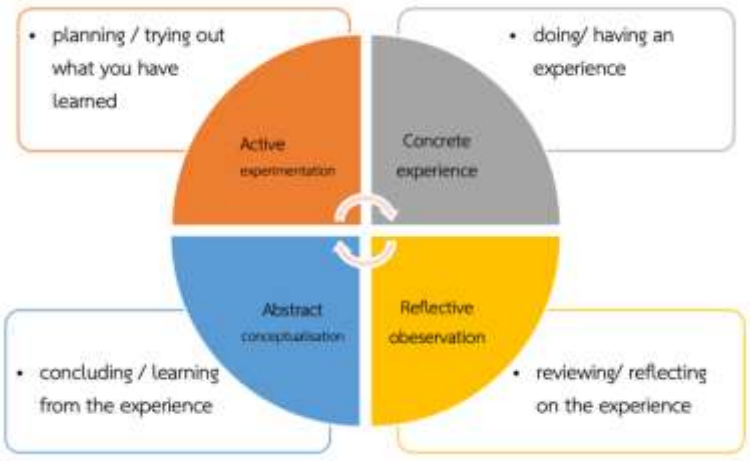
Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

การพัฒนาบุคลิกภาพ อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์สามารถเกิดขึ้นร่วมกับบุคคลอื่น หรือในกลุ่มด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ประสบการณ์มีผลต่อการเรียนรู้ทางปัญญา ความคิด การแก้ไขปัญหา และการไตร่ตรองความคิดซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ และพฤติกรรมในอนาคต ด้วยเหตุนี้ ประสบการณ์จึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์ในทุกช่วงวัย

ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์: การเรียนรู้ที่มีความหมายและยั่งยืน

"การเรียนรู้โดยการลงมือทำ" (Learning by Doing) เป็นวลีสำคัญของ John Dewey ผู้ริเริ่มทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ Dewey (1933) เชื่อว่าการศึกษาที่แท้จริงมาจากประสบการณ์ของมนุษย์โดยประสบการณ์ไม่ควรอยู่อย่างอิสระ แต่ควรสร้างขึ้นมาร่วมกัน ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนผ่านประสบการณ์ตรง มิใช่การเรียนแบบท่องจำ แต่ควรลงมือปฏิบัติจริงด้วยตัวเอง เช่น การทดลองวิทยาศาสตร์ การทำโครงงาน การแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง เป็นต้น เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaningful Learning) และจดจำได้นานกว่า เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของตนเอง สามารถเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติ อีกทั้ง พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหาซึ่งสอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ในทำนองเดียวกัน Kolb (2005) ได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยตั้งสมมติฐานกระบวนการเรียนรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ เห็นได้จากวงจรทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ดังแผนภาพ



ภาพที่ 1 วงจรทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (2005)

จากแผนภาพที่ 1 Kolb (2005) ได้สร้างวงจรทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นการสร้างประสบการณ์แบบรูปธรรม (Concrete Experience: CE) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เน้นความรู้สึกจากประสบการณ์จริง การมีส่วนร่วมในสถานการณ์โดยตรง 2) ขั้นการสังเกตเชิงสะท้อน (Reflective Observation: RO) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนคิดไตร่ตรอง ทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้จากการสังเกต และสะท้อนคิดจากประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม เน้นการคิด

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

เกี่ยวกับประสบการณ์และประเมินประสบการณ์ 3) ขั้นการสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization: AC) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนสรุปผลที่ได้จากการสะท้อนคิดจากการสังเกต จากนั้นสร้างเป็นองค์ความรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงการพัฒนาทฤษฎีหรือแนวคิดที่มาจากการคิดไตร่ตรอง และ 4) ขั้นการทดลองเชิงรุก หรือขั้นทดลองปฏิบัติ (Active Experiment: AE) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนนำองค์ความรู้ที่ตนเองสร้างขึ้นไปทดลองปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ โดยทบทวน และปรับปรุงความเข้าใจผ่านการประยุกต์ใช้ ซึ่งอาจนำไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ก่อให้เกิดการหมุนเวียนเป็นวงจรการเรียนรู้ใหม่ เช่นเดียวกับ Sharlanova (2004) อธิบายว่าวงจรทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (2005) เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ในหลายสาขา เช่น การศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และจิตวิทยา เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นศูนย์กลางด้านการเรียนรู้ของมนุษย์ที่มีความหมาย และยั่งยืน เห็นได้จากการจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) และการออกแบบหลักสูตรที่เน้นประสบการณ์ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ทั้งนี้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และพัฒนาทักษะการคิดอย่างเป็นระบบ การประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ การนำความรู้เชิงทฤษฎีไปใช้ในบริบทของโลกแห่งความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การลงพื้นที่ภาคสนาม (Fieldwork) เป็นกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ตรงในการทำงานร่วมกันระหว่างตนเองกับชุมชน ทำให้เกิดองค์ความรู้ และการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ การไตร่ตรอง การคิดวิเคราะห์ประสบการณ์ส่วนบุคคลอย่างมีวิจารณญาณ การเผชิญสถานการณ์จริงช่วยเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถในการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ประสบการณ์เหล่านี้มักนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการปรับตัว ดังนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถบูรณาการผู้เรียนให้เชื่อมโยงองค์ความรู้กับชีวิตจริงได้อย่างชัดเจน

ประสบการณ์ภาคสนามเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง

บางสระเก้าเป็นตำบลหนึ่งของอำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี มีสภาพเป็นที่ลุ่มแบบชายทะเล พื้นที่นี้ตั้งอยู่บริเวณปากแม่น้ำที่เชื่อมต่อกับทะเลป่าชายเลน เป็นพื้นที่ 3 น้ำ ได้แก่ น้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย นอกจากนี้ ยังมีลำคลองไหลผ่านหลายสาย อาทิ คลองพลิ้ว คลองบางสระเก้า และคลองหนองบัว บริบททางกายภาพส่งผลต่อการประกอบอาชีพของคนในชุมชน คือ การทอเสื่อ การประมงพื้นบ้าน และเกษตรกรรมที่ทำระบบ 9 นา ประกอบด้วย นาข้าว นากก นาปอ นาบัว นาถั่วเหลือง นาข้าวโพด นามะพร้าว นามะนาว และนากุ้ง เห็นได้ว่าวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่ผูกพันต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมส่งผลให้ชุมชนเกิดการตระหนักรู้ทรัพยากรที่มีค่าเหล่านี้

ศูนย์การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (บ้านปลา ธนาคารปู) ตั้งอยู่ในหมู่ที่ 5 ตำบลบางสระเก้า โดยมีนายสถิตย์ แสนเสนาะ อดีตผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5 เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้ง เมื่อปี พ.ศ. 2557 จุดประสงค์หลักของศูนย์การเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำด้วยการเสริมสร้างระบบนิเวศน์ทางธรรมชาติให้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำ เป็นแหล่งอาหารของชุมชน และสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน “บ้านปลา” คือ ที่พักอาศัยของสัตว์น้ำนานาชนิด ส่วน “ธนาคารปู” เป็นการสร้างที่เลี้ยงปูในลำคลอง เน้นการทำแบบเล้าปู และทำแบบกระชัง นอกจากนี้ บ้านปลา ธนาคารปูยังเป็นศูนย์เรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้กับนักเรียน นักศึกษา นักท่องเที่ยวและ

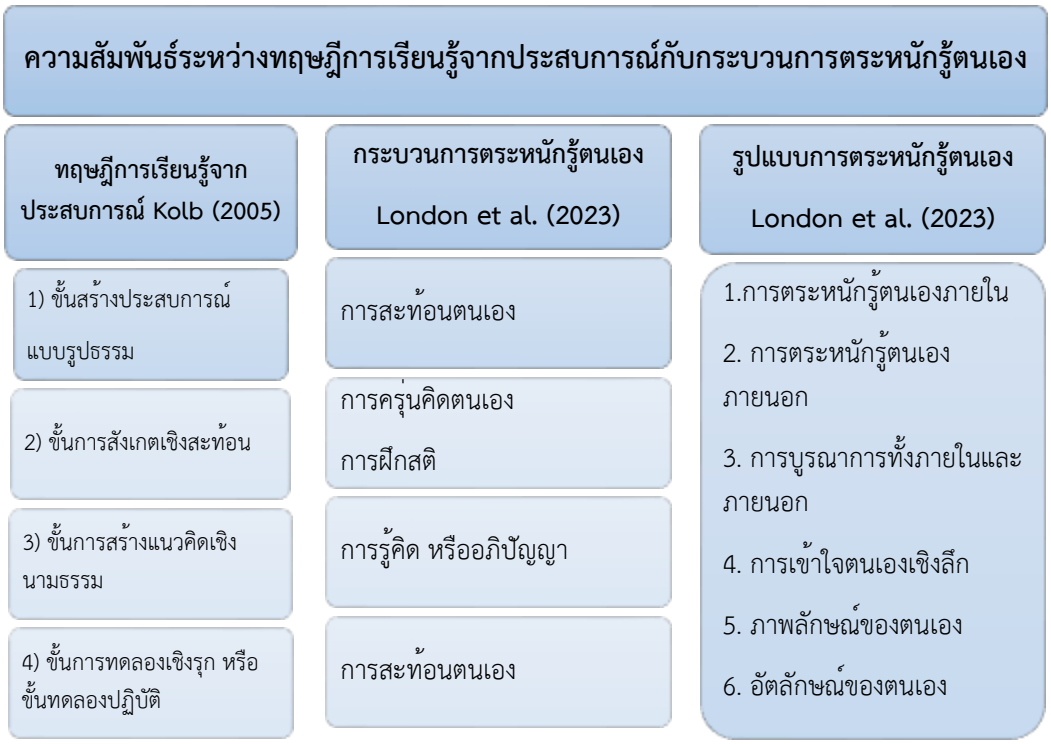
Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

ประชาชนผู้สนใจ โดยมีการจัดกิจกรรม แบ่งเป็น 6 ฐาน ได้แก่ ฐานบ้านปลา ฐานธนาคารปู ฐานภูมิปัญญาท้องถิ่นเสื่อกกบางสระเก้า ฐานวิถีประมงคน น้ำตื้น ฐานสมุนไพรใกล้ตัว และฐานภูมิปัญญาถนอมอาหารทะเล ด้วยวิสัยทัศน์และพันธกิจของชุมชนที่ตระหนักรู้ และต้องการอนุรักษ์ทรัพยากรทางธรรมชาติ ส่งผลให้ศูนย์การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (บ้านปลา ธนาคารปู) “เป็นต้นแบบแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ” ที่ได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนอย่างต่อเนื่อง ศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้เน้นพัฒนากระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เช่น การมีส่วนร่วมกับชุมชนที่สร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความรักและหวงแหนในทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงการสร้างเสริมพฤติกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างแยบคาย

ภาพที่ 2 ศูนย์การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (บ้านปลา ธนาคารปู)

จากการลงพื้นที่ภาคสนาม ณ ชุมชนบางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ระหว่างวันที่ 2-8 ตุลาคม พ.ศ. 2567 นับเป็นเวลา 7 วันที่สร้างประสบการณ์ตรงให้กับผู้เขียนได้ตระหนักรู้ตนเอง และผู้อื่น โดยมีการเชื่อมโยงองค์ความรู้ระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์กับกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง ดังแผนภาพที่ 3

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์กับกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง

จากแผนภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์กับกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง โดยแต่ละขั้นของทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์สามารถสร้างกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง ดังนี้ 1) ขั้นการสร้างประสบการณ์แบบรูปธรรมมีความสัมพันธ์ต่อการสะท้อนตนเอง 2) ขั้นการสังเกตเชิงสะท้อนมีความสัมพันธ์กับการครุ่นคิดตนเอง และการฝึกสติ 3) ขั้นการสร้างแนวคิดเชิงนามธรรมมีความสัมพันธ์ต่อการรู้คิด หรืออภิปัญญา และ 4) ขั้นการทดลองเชิงรุก หรือขั้นทดลองปฏิบัติมีความสัมพันธ์ต่อการสะท้อนตนเอง เมื่อทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ได้ผสานกระบวนการตระหนักรู้ตนเองส่งผลให้เกิดรูปแบบการตระหนักรู้ตนเองในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเองภายใน การตระหนักรู้ตนเองภายนอก การบูรณาการทั้งภายในและภายนอก การเข้าใจตนเองเชิงลึก ภาพลักษณ์ของตนเอง และอัตลักษณ์ของตนเอง เห็นได้ว่าการตระหนักรู้ตนเอง พัฒนาความคิด สติปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกซึ่งช่วยเสริมสร้างจรณะทักษะ (Soft Skill) โดยเฉพาะการทำงานเป็นทีม การคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์ ลักษณะสำคัญเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้จากประสบการณ์ กล่าวได้ว่าขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์มีความสัมพันธ์กับกระบวนการตระหนักรู้ตนเองอย่างบูรณาการโดยแสดงผ่านกิจกรรมต่างๆ ในการลงพื้นที่ภาคสนาม

Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

กิจกรรมสร้างการตระหนักรู้ตนเองผ่านทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ผังเครือญาติ: สายสัมพันธ์ที่ทรงอานุภาพของชุมชน

สำหรับการลงพื้นที่ภาคสนาม การทำเครื่องมือ 7+1 เป็นกิจกรรมที่สร้างความเข้าใจบริบททางชุมชนผ่านมุมมองทางวิชาการได้อย่างรอบด้าน โดยเครื่องมือสำหรับการลงพื้นที่ชุมชนบางสระเก้านี้ ได้นำแนวคิดจาก Jongsathienthap et al. (2019) ในหนังสือวิถีชุมชน เครื่องมือ 7 ชิ้นที่ทำให้งานชุมชนง่ายขึ้น ได้ผลและสนุก ประกอบด้วย แผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ โครงสร้างองค์กรชุมชน ระบบสุขภาพชุมชน ปฏิทินชุมชน ประวัติศาสตร์ชุมชน และประวัติชีวิต นอกจากนี้ ทางคณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้พัฒนาเครื่องมือเพิ่มเติมอีก 1 ชิ้น คือ แผนการจัดการเรียนรู้ชุมชน จากกิจกรรมการสำรวจและศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือดังกล่าว ทำให้เกิดประสบการณ์ตรงในการลงพื้นที่ ทั้งการเตรียมความพร้อม การดำเนินการ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เขียนกับชุมชน การสรุปผลและประเมินในแต่ละวัน ก่อให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังตัวอย่าง การจัดทำผังเครือญาติ

ภาพที่ 4 การจัดทำผังเครือญาติ

จากภาพที่ 4 แสดงการจัดทำผังเครือญาติ ความสัมพันธ์ทางเครือญาติเป็นมิติทางสังคมที่มักพบในสังคมชนบท เนื่องจากผู้คนในชุมชนมีวิถีชีวิตที่ยึดโยงอาชีพทางด้านเกษตรกรรม การประมง หรือปศุสัตว์เป็นกิจกรรมหลัก การทำผังเครือญาติช่วยให้เข้าใจความสัมพันธ์ของคนในชุมชนโดยการใช้สัญลักษณ์แสดงตัวบุคคลและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งทางสายเลือด และความสัมพันธ์จากการแต่งงาน Jongsathienthap et al. (2019) เห็นว่าผังเครือญาติเป็นรากฐานที่สุดของชีวิตครอบครัว และมีความเกี่ยวข้องกันตลอดชีวิต ดังนั้นการทำผังเครือญาติจึงช่วยสร้างความเข้าใจระบบความสัมพันธ์ที่สำคัญทั้งในครอบครัวและชุมชนได้เป็นอย่างดี จากกิจกรรมทำผังเครือญาติสื่อให้เห็นกระบวนการตระหนักรู้ตนเองว่าระบบเครือญาติเป็นโครงสร้างทางสังคมขนาดเล็ก แต่มีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ ระบบความสัมพันธ์ดังกล่าวได้สร้างการตระหนักรู้ตนเองถึงการยอมรับนับถือญาติผู้ใหญ่ในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การแสดงความรักความห่วงใยกับคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการใช้เวลาว่างร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

ฐานภูมิปัญญาลำสวดพระมาลัย: คุณค่าและความหมายของความตาย

ฐานภูมิปัญญาถืออีกหนึ่งกิจกรรมที่ศึกษาองค์ความรู้ และวิเคราะห์ทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนได้เฉพาะทาง ประกอบด้วย 5 ฐาน ดังนี้ ฐานภูมิปัญญาที่ 1: ลำสวดศพ (สวดพระมาลัย) ฐานภูมิปัญญาที่ 2: ภูมิปัญญาการเลี้ยงผึ้งชันโรง ฐานภูมิปัญญาที่ 3: สมุนไพรใกล้ตัว ฐานภูมิปัญญาที่ 4: ภูมิปัญญาไก่ชน และฐานภูมิปัญญาที่ 5: ภูมิปัญญากับวิถีประมง ในการลงพื้นที่ภาคสนาม ผู้เขียนมีความสนใจเรื่องลำสวดศพพระมาลัย เนื่องจาก ความตาย (Death) เป็นสิ่งสากลที่ปรากฏทุกวัฒนธรรม มนุษย์และสิ่งมีชีวิตต้องประสบพบเจอแต่ละสังคมนิยามความตายไปในทิศทางเดียวกันว่าเป็นสภาวะของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตที่สิ้นสภาพของร่างกาย แม้นิยามของความเชื่อหลังความตายในแต่ละศาสนาจะแตกต่างกัน แต่จุดร่วมของทุกศาสนาที่มีต่อความตายคือ “พิธีกรรมงานศพ” สังคมมนุษย์มักให้ความหมายและคุณค่าเรื่องความตายตามความเชื่อ ค่านิยม ศาสนา จารีต ผ่านรูปแบบพิธีกรรมงานศพที่แตกต่างกัน

ภาพที่ 5 ฐานภูมิปัญญาลำสวดพระมาลัย

จากภาพที่ 5 แสดงฐานภูมิปัญญาลำสวดพระมาลัย โดยมีกำนันชาตรี พลอยศิริเป็นหัวหน้าคณะลำสวด โดยการลำสวดพระมาลัยเป็นหนึ่งในพิธีกรรมงานศพที่ปรากฏทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย เช่นเดียวกับชุมชนอื่นๆ ชุมชนบางสระเก้ามีคณะลำสวดพระมาลัยที่ก่อตั้งมายาวนานนับ 50 ปี ด้วยลักษณะเฉพาะทางด้านดนตรี เทคนิคการเอื้อนเสียง เทคนิคด้านคำร้อง และเทคนิคการท่องทำนองเพลง ได้สร้างอัตลักษณ์ให้กับชุมชน จากกิจกรรมนี้ได้สร้างประสบการณ์ทางดนตรีที่แปลกใหม่ให้กับผู้เขียน อีกทั้ง ได้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง โดยเฉพาะการฝึกสติที่มุ่งเน้นสร้างสมาธิจดจ่อ และตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

Photo Stories: เรื่องเรา-เรื่องเล่า-เรื่องราว

เรื่องเล่ามีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์และสังคมในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสังคมและวัฒนธรรม เรื่องเล่าสามารถพัฒนาและต่อยอดเป็นภูมิปัญญา ค่านิยม และความเชื่อในสังคม การถ่ายทอดองค์ความรู้ท้องถิ่นและวัฒนธรรมพื้นบ้านส่วนใหญ่มาจากเรื่องเล่าเป็นหลัก นอกจากนี้ เรื่องเล่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรม ความเชื่อ และคุณค่าทางสังคมจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง เช่น นิทานพื้นบ้าน ตำนาน

Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

ประวัติศาสตร์ชุมชน รวมถึงการสร้างอัตลักษณ์ของชุมชน กล่าวได้ว่าเรื่องเล่าเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการถ่ายทอดความรู้ วัฒนธรรม และประสบการณ์ รวมถึงเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน เรื่องเล่าจึงมิได้เป็นเพียงความบันเทิง แต่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความเป็นมนุษย์และการอยู่ร่วมกันในสังคม

ภาพที่ 6 กิจกรรม Photo Stories: เรื่องเรา-เรื่องเล่า-เรื่องราว

จากภาพที่ 6 แสดงกิจกรรม Photo Stories: เรื่องเรา-เรื่องเล่า-เรื่องราว ได้สะท้อนมุมมองของตนเองที่มีต่อชุมชนผ่านทางรูปถ่ายจำนวน 3 ใบ เพื่อบอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึก และความสัมพันธ์ของภาพซึ่งได้นำเสนอเรื่องราวของ “วีถีการกินของคนเป็น และผีบรรพบุรุษ” เน้นถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านการกินอาหารท้องถิ่น เช่น ยำปลาเงี่ยน[1] เห็นได้ว่าประสบการณ์ด้านอาหารท้องถิ่นมีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน อาหารมิใช่แค่เพียงสิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโตเท่านั้น แต่ยังสร้างคุณค่า และอัตลักษณ์ของคนในชุมชนนับตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จนถึงผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว แม้ว่ากิจกรรม Photo Stories: เรื่องเรา-เรื่องเล่า-เรื่องราว เป็นกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการระดมความคิดและทำงานร่วมกัน อย่างไรก็ตาม กระบวนการตระหนักรู้ตนเองได้เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะการรู้คิด หรืออภิปัญญาที่เน้นกิจกรรมทางปัญญา เช่น การเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ และการควบคุมตนเองได้ดี

กราฟสายธารแห่งการเรียนรู้: สายธารชีวิตที่รู้เท่าทันอารมณ์

อารมณ์ คือ สภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ มีลักษณะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นชั่วคราว ขึ้นอยู่กับบริบทและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อารมณ์มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว และความตื่นเต้น อย่างไรก็ตาม อารมณ์มักเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเนื่องจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการแปรผันของปัจจัยทั้งภายในและภายนอก สำหรับด้านการศึกษา อารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยทั่วไป ผู้สอนมักเลือกใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ เป็นแนวทางหนึ่งในการจัดการเรียนรู้ รวมถึงวัดและประเมินผลผู้เรียน

[1] ยำเนื้อปลาเห็ดโคนสดแล่เป็นชิ้นบางๆ คลุกเคล้าด้วยน้ำมะนาวและน้ำมะปี๊ดผสมกับสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อดับคาวปลา ห่อด้วยใบชะพลู ราดน้ำจิ้มถั่วรสเข้มข้น รสชาติจัดจ้าน

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

ภาพที่ 7 กิจกรรมกราฟสายธารการเรียนรู้

จากภาพที่ 7 แสดงกิจกรรมกราฟสายธารการเรียนรู้ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้วัดและประเมินผลทางอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าตลอดระยะเวลา 7 วันที่อยู่ร่วมกับชุมชนมีความรู้สึกอย่างไร กิจกรรมนี้ใช้ประสบการณ์ตรงของแต่ละบุคคลผ่านกราฟที่แสดงแกนระนาบ x และ y โดยมีการใช้สัญรูปอารมณ์ (Emoticon) สีเขียวแสดงอารมณ์เชิงบวก เช่น ดีใจ สนุกสนาน ตื่นเต้น และสัญรูปอารมณ์สีส้มแสดงอารมณ์เชิงลบ เช่น กังวลใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น เห็นได้ว่าอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เนื่องจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และการแปรผันของปัจจัยทั้งภายในและภายนอก จากกิจกรรมดังกล่าวได้สร้างกระบวนการตระหนักรู้ตนเอง ทั้งการสะท้อนตนเอง และการครุ่นคิดตนเอง การเปลี่ยนแปลงอารมณ์เป็นเรื่องธรรมชาติ และสะท้อนความรู้สึกของมนุษย์ในการปรับตัวกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การตระหนักรู้ตนเองสามารถรับรู้และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสมดุล

อภิปรายผล

1. ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการตระหนักรู้ตนเองกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ ด้วยการอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Kolb (2005) จากการศึกษา พบว่ากระบวนการตระหนักรู้ตนเองมีบทบาทสำคัญในแต่ละขั้นของวงจรการเรียนรู้ อาทิ ขั้นการสังเกตเชิงสะท้อน มนุษย์สามารถตระหนักรู้ตนเองบุคคลโดยพิจารณาประสบการณ์ของตนเองได้ โดยตระหนักถึงจุดแข็ง จุดอ่อนอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการเรียนรู้จากประสบการณ์ และขั้นการสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม เมื่อมนุษย์ไตร่ตรองและเข้าใจประสบการณ์ของตนเองได้ดีขึ้น โดยสามารถพัฒนาแนวคิดที่นำไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ได้ การตระหนักรู้ตนเองช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นรูปแบบของพฤติกรรมและปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและตัดสินใจ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในอนาคต

Vol.32 No.2 April-June 2026 ISSN 2985-2196 (Online)

2. แนวทางการตระหนักรู้ตนเองผ่านประสบการณ์และด้วยการอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Kolb (2005) ที่แสดงกระบวนการช่วยให้มนุษย์พัฒนาการตระหนักรู้ตนเองผ่านการสะท้อนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผ่านขั้นการสร้างประสบการณ์แบบรูปธรรมช่วยให้มนุษย์ย้อนคิดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ขั้นการสังเกตเชิงสะท้อนแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองที่ผ่านมา ขั้นการสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม เสริมสร้างการเรียนรู้จากการไตร่ตรองเพื่อพัฒนา ต่อยอดแนวคิดใหม่ และ 4) ขั้นการทดลองเชิงรุก หรือขั้นทดลองปฏิบัติได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากมุมมองของผู้อื่น เช่นเดียวกับ Dewey (1933) ที่เน้นการคิดไตร่ตรอง (Reflective Thinking) ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ จากนั้นลงมือปฏิบัติเพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรม โดยให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเอง การคิดไตร่ตรองช่วยให้บุคคลมองเห็นรูปแบบของพฤติกรรมและความคิดของตนเอง เพื่อพัฒนาแนวทางใหม่ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ การคิดไตร่ตรองควรครอบคลุมทั้งมุมมองภายในและภายนอก เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองที่สมดุล

สรุป

การตระหนักรู้ตนเองเป็นความสามารถที่มนุษย์เกิดการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการในระดับปัจเจกชนอย่างรู้เท่าทัน อีกทั้ง การตระหนักรู้ตนเองยังสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม นับตั้งแต่ระดับระหว่างบุคคลไปสู่สังคมโลก มนุษย์ให้ความสำคัญและส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเองในหลากหลายรูปแบบ การเรียนรู้จากประสบการณ์ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเองทั้งภายในและภายนอก เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่มีอยู่เดิมมาต่อยอดและบูรณาการสร้างองค์ความรู้ใหม่ โดยเฉพาะการลงพื้นที่ภาคสนามเป็นวิธีการสร้างองค์ความรู้จากประสบการณ์ตรง รวมถึงการสร้างจรณทักษะซึ่งเป็นทักษะสำคัญในศตวรรษที่ 21 ประสบการณ์ภาคสนาม ณ ศูนย์การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (บ้านปลา ธนาคารปู) ตำบลบางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี สร้างกระบวนการตระหนักรู้ของสมาชิกในชุมชนสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์แบบรูปธรรม การสังเกตเชิงสะท้อน การสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม และการทดลองเชิงรุกหรือการทดลองปฏิบัติ ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์กับกระบวนการตระหนักรู้ตนเองมีความเกี่ยวข้องต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ การตระหนักรู้ตนเองเป็นความสามารถของมนุษย์ในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งไม่เพียงส่งผลต่อระดับปัจเจกบุคคล แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ตั้งแต่ระดับระหว่างบุคคลไปจนถึงสังคมโลก ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงให้ความสำคัญและส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเองผ่านหลากหลายวิธี หนึ่งในแนวทางสำคัญคือการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งเสริมสร้างการรู้เท่าทันตนเอง การเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ การอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ทุนทางวัฒนธรรม รวมถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน

ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2569 ISSN 2985-2196 (Online)

References

Dewey, J. (1933). *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. D.C. Heath & Co Publishers.

Duval, S., and Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness.* Academic Press.

Kolb, D. A. (2005). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development.* Prentice-Hall, Inc.

Jongsathienthap, K., Tengrang, K., Pinkaew, R., and Petchkong, W. (2019). *Community Ways: 7 Tools that Make Community Work Easy, Effective, and Fun* (13th ed.). Suksala. [In Thai]

London, M., Sessa. I. V., and Shelly. A. L. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10*, 261-288. http://DOI:10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531

Schleider, J. L. (2023). The fundamental need for lived experience perspectives in developing and evaluating psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 91*(3), 119-121. https://doi.org/10.1037/ccp0000798

Sharlanova, V. (2004). *Experiential Learning.* Retrieved October 1, 2024, from http://www.uni-sz.bg/tsj/volume2_4/experiential%20learning.pdf

Thakur, M. (2021). *Sociology and management education: Engagements and agendas*. Routledge.