

ผลการใช้การเขียนบันทึกสะท้อนความคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้าง
ความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย
Effects of Using Reflective Journal Writing Along the Contemplative
Education to Enhance Self-awareness of Students
in Early Childhood Education Division

กรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง, สายวารี เกษแก้ว

Kunnaporn Rungjang, Saivaree KetKaew

มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

North Bangkok University

Corresponding Author, E-mail: Kunnaporn.ru@northbkk.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนความคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กปฐมวัย และ 2) ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัยที่มีต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิด กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำนวน 29 คน โดยนักศึกษาได้รับมอบหมายให้เขียนบันทึกสะท้อนคิดหลังสิ้นสุดการเรียนในแต่ละครั้ง จำนวนทั้งสิ้น 15 ครั้ง เก็บข้อมูลเชิงปริมาณก่อนและหลังจากการเขียนบันทึกสะท้อนคิดโดยใช้หลังการทดลองการเขียนบันทึกสะท้อนคิดประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์กลุ่มย่อยและจากการสอบถามความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิดนักศึกษากลุ่มเป้าหมายค่าเฉลี่ยของคะแนนตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. นักศึกษาสะท้อนความคิดว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดทำให้ได้ทบทวนความรู้ ความคิดของตนเองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน มีมุมมองด้านบวกตนเองและผู้อื่น ได้ฝึกฝนการสะท้อนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น
3. ทักษะที่ดีต่อการเรียนวิชาการสังเกตพฤติกรรมเด็กปฐมวัยทำให้เกิดการเข้าใจในประเด็นการสังเกตพฤติกรรมเด็กปฐมวัย ยอมรับในความแตกต่างในความเป็นตัวตนของเด็ก นอกจากนี้ นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิดภาพรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา, บันทึกสะท้อนคิด, การตระหนักรู้ในตนเอง, นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย

ได้รับบทความ: 21 เมษายน 2567; แก้ไขบทความ: 13 พฤษภาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 20 พฤษภาคม 2567

Received: April 21, 2024; Revised: May 13, 2024; Accepted: May 20, 2024

Abstract

The purposes of this research were: 1) to investigate the effects of utilizing reflective journaling alongside contemplative education in the course Young Children Behavioral Analysis among students in the early childhood education program, and 2) to examine the perceptions of early childhood education students towards writing reflective journals the target group is 29 students in the field of Early Childhood Education, 1st year, 2nd semester academic year 2023, North Bangkok University. Students are assigned to write a reflection journal after the end of each class, totaling of 15 times. Quantitative data were gathered before and after reflective journal writing to evaluate self-awareness using post-experiment measures. Qualitative data were collected through small group interviews to gather opinions. Quantitative data were analyzed using content analysis and statistical measures such as mean and standard deviation, while qualitative data was analyzed using content analysis.

The research results found that:

1. Following the implementation of reflective journaling for the target group, the mean self-awareness score significantly increased at the .05 level.
2. Students reported that writing reflective journals enabled them to review their own thoughts on various class events, foster a positive self-perception, engage in self-reflection leading to heightened self-awareness, and develop understanding of others.
3. A positive attitude towards studying the subject of observing early childhood behavior leads to an understanding of the issue of observing early childhood behavior. Accepting the differences in children's identities in addition, students' opinions on writing reflective journals as a whole were at a high level.

Keywords: Contemplative Education, Reflective Journal, Self-Awareness, Students in Early Childhood Education Division

1. บทนำ

การทำงานกับเด็กปฐมวัยถือเป็นงานที่มีความท้าทาย และอาศัยความละเอียดอ่อนสูง เพราะเด็กวัยนี้มีการเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งฝึกฝนประสบการณ์จากร่างกายและประสาทรับรู้ทั้งหมดของเด็กจะเปิดรับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างเต็มที่ โดยปราศจากสิ่งที่มาขัดขวางหรือปิดกั้นในการเรียนรู้ (ราหิมา บาลด์วิน แดนซี, 2551: 13) การเตรียมความพร้อมแก่ครูปฐมวัยในฐานะแม่พิมพ์ผู้มีจิตใจอ่อนโยน

ละเอียดอ่อน และตอบสนองต่อความต้องการของเด็กปฐมวัยถือเป็นงานที่สำคัญประการหนึ่งของสถาบันที่ผลิตครูปฐมวัย ซึ่งความสามารถในการตอบสนองต่อความต้องการของเด็กปฐมวัยได้อย่างเหมาะสมขึ้นอยู่กับการตัดสินใจที่ดี (Baum and King, 2006: 220) กล่าวว่าพื้นฐานของการตัดสินใจที่ดี คือ การพัฒนาให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีความตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการพัฒนาศักยภาพของแต่ละบุคคลเกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองทั้งใน ด้านความรู้ ความสามารถ และภาพลักษณ์ของตนเอง กฤษณ มูรติ (2558: 72) กล่าวว่า การศึกษาที่ถูกต้องจะต้องเกิดจากเข้าใจตัวเองและไม่ยึดติดกับแบบแผนความคิดใด ๆ การสอนนักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อจะต้องเป็นครูผู้สอนต่อไปในอนาคต คือ การทำให้ครูผู้สอนเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ท้าทายที่สุดประการหนึ่ง เนื่องจากปัจจุบันการเรียนการสอนเป็นการเรียนรู้แบบปลูกฝังความคิดสำเร็จรูปให้กับผู้เรียน แทนการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาและรู้จักกระบวนการคิด ดังนั้นการศึกษาควรพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจจิตใจของตนเอง และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น (ประเวศ วะสี, 2556: 102) การศึกษาที่มีกระบวนการเข้าใจตนเองรับรู้ถึงความเป็นจริง ความดี ความงามจิตใจหรือกลไกภายในของมนุษย์ ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education

การเป็นครูปฐมวัยที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การรู้จักตัวเองและมีคุณลักษณะความเป็นปัจเจกของตนส่งผลต่อการตัดสินใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการของการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้น นักศึกษาวิชาชีพครูปฐมวัยจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก รวมทั้งและพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจน และมีความเข้าใจถึงว่าเหตุใดควรทำสิ่งบางอย่างหรือรู้สึกอย่างหนึ่งในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองนำไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจที่ดี ดังนั้นครูปฐมวัยจึงต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบบนฐานของการสะท้อนความคิด ความรับผิดชอบ จรรยาบรรณ ความคิดสร้างสรรค์ และความใส่ใจ (Baum & King, 2006: 219)

การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเข้าใจเป็นธรรมชาติภายในของตน การรับรู้ที่ตนเองมีจุดแข็งจุดอ่อนหรือข้อจำกัดอะไร อย่างไร มีแบบแผนความคุ้นชินหรือความคิดยึดติดอย่างไรการตระหนักรู้ในตนเองเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพยายามในการฝึกฝนการสะท้อนตนเองการใคร่ครวญเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง การทบทวนตัวเองบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ Jones, Jenkin & Loard, (2006: 98) กล่าวว่า การสะท้อนตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่อาศัยกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญาเป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมสำรวจประสบการณ์การเรียนรู้ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าและความเข้าใจใหม่การสะท้อนตนเองเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างมากกับการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถที่ควรพัฒนาในครูปฐมวัย นักศึกษาวิชาชีพครูปฐมวัยซึ่งต้องลงฝึกปฏิบัติการสอนในอนาคตจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะการสะท้อนตนเองเพื่อให้

สามารถตัดสินใจและตอบสนองได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของเด็กมิใช่ตัดสินใจและตอบสนองบนความต้องการหรือความคาดหวังของครูเพียงฝ่ายเดียว ในการสร้างให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นต้องเปิดโอกาสให้เกิดการสะท้อนตนเองเป็นระยะ ๆ ด้วยการชะลอการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ พยายามหยุดการกระทำที่เป็นการตอบสนองตามความคุ้นชิน แยกตัวเองออกจากประสบการณ์นั้น ๆ สังเกตความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นค้นหาแรงจูงใจในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีหลากหลายแนวทาง ได้แก่ การให้นักศึกษาวิชาชีพครูค้นพบความต้องการในอนาคตของตนเอง การให้ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อน และความสนใจของตนเอง การประเมินตนเองเกี่ยวกับบทบาทการเป็นครูปฐมวัย การเล่าประวัติส่วนตัว และการเขียนบันทึกส่วนตัว (Baum & King, 2006: 217) งานวิจัยของ Perez (2011: 108) นำเสนอให้เห็นความสำคัญของการเขียนบันทึกสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกและสะท้อนความคิดว่า มีคุณค่าอย่างมากในการพัฒนาการตระหนักรู้และการใส่ใจกับปัจจุบัน ตลอดจนการเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นต้องอาศัยความความเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง สร้างโอกาสให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้สังเกตตนเอง และสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่องรวมถึงการสำรวจและการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ความคิด หรือมุมมองใหม่ ๆ

การเขียนบันทึกสะท้อนคิด เป็นเครื่องมือที่สำคัญในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่ผู้สอนใช้กระตุ้นการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาชีพครูรวมถึงกระตุ้นทักษะ สะท้อนตนเองเกี่ยวกับกระบวนการความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ช่วยให้นักศึกษาวิชาชีพครูเข้าใจและวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งเป็นการทบทวนตนเองความรู้สึกนึกคิดและการกระทำ เกิดการประเมินศักยภาพของตนเอง เรียนรู้ปัญหาหรือจุดบกพร่องของตนเอง และค้นหาวิธีการแก้ไข ปรับปรุงหรือพัฒนา นำไปสู่การรู้จักตนเองมากขึ้น (กรรณิกา วิชัยเนตร, 2557: 192) ซึ่ง วิจารย์ พาณิช (2558: 20) กล่าวว่า การเขียนบันทึก ทั้งเขียนในรูปแบบออนไลน์ และเขียนแบบสะท้อนคิด จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะและวัตรปฏิบัติในการใช้การสะท้อนคิดอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นพัฒนาการด้านการเรียนรู้ขั้นสูง (Mature Cognitive Development)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดเป็นการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพรูปแบบหนึ่งผ่านการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง สามารถพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณและเกิดความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน เชษฐา แก้วพรม (2556: 14) พบว่า หลังได้รับการมอบหมายให้เขียนบันทึกการเรียนรู้จนสิ้นสุดรายวิชา นักศึกษาวิชาชีพครูมีพฤติกรรมสะท้อนคิดและระดับการสะท้อนคิดเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการเขียนบันทึกการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาวิชาชีพครูมีทักษะสะท้อนคิด สอดคล้องกับ วิไลภรณ์ ฤทธิคุปต์ (2560: 31) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมเขียนสะท้อนตามแนวคิด

ปัญญาศึกษาในรายวิชาศิลปะการสอน พบว่า นิสิตมีความคิดเห็นต่อการเขียนสะท้อนความคิดภาพรวมอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกับ Timmins and Neill (2013; อ้างใน กรรณิกา วิชัยเนตร, 2557: 197) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการเรียนรู้สูงจะมีระดับการสะท้อนคิดสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ รุ่งฟ้า กิติญาณสุนต์ (2555: 106) พบว่า นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อวิชาชีพครูในด้านบวกมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพครู มีแรงบันดาลใจในการทำหน้าที่ครูที่ดี มีการเปลี่ยนแปลงในด้านการมองสังคม และมีแนวคิดที่จะเป็นครูที่เสียสละ ทำหน้าที่ของตนเองเพื่อประเทศชาติ กล่าวคือเป็นการเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ของการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้สอนนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยที่จะต้องประกอบวิชาชีพครู จึงมีความสนใจในการนำกิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดตปัญญาศึกษามาใช้เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองในรายวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมเด็ก (ECE132: Young Children Behavioral Analysis) ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้จากการวิเคราะห์ตนเอง นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ที่เกี่ยวกับการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้จากกันและกัน เพื่อให้เป็นบัณฑิตครูและเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในทั้งด้านการสอน และจิตวิญญาณแห่งความเป็นครู เพื่อให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ในอนาคตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดตปัญญาศึกษา รายวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กปฐมวัย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กปฐมวัย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 29 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบบันทึกสะท้อนคิด
2. แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ตนเอง การรู้นิสัยของตนเอง และการรู้ความ

ต้องการของตนเอง องค์กรประกอบละ 4 ข้อ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา ซึ่งได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือหาค่าความตรงของเครื่องมือ (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญได้ค่าระหว่าง 0.60 -1.00 ผ่านเกณฑ์ทุกรายการ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัย ชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบในข้อคำถามของแบบประเมิน พบว่า นักศึกษาสามารถตอบแบบประเมินได้อย่างเข้าใจ ได้สัมผัสประสิทธิภาพครบถ้วน พบว่าได้ค่าเท่ากับ 0.80 ซึ่งมีความเที่ยง

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาศาสาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัยต่อการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษามีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .85

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้บันทึกสะท้อนคิดที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย

1. แบบบันทึกสะท้อนคิดโดยประยุกต์ใช้แนวคิด Gibbs Reflective Cycle โดยประกอบด้วยแนวทางการเขียนสะท้อนความคิด 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ กิจกรรมเหตุการณ์ บุคคลสถานที่ ฯลฯ

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็น/การสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับ สิ่งที่ภาคภูมิใจ/สิ่งที่ต้องการพัฒนา ปรับปรุงแรงบันดาลใจ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการนำไปประยุกต์ใช้ในวิชาชีพครูมอบหมายให้นักศึกษาศาสาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัยเขียนบันทึกสะท้อนคิดหลังสิ้นสุดการเรียนในแต่ละสัปดาห์ จำนวน 15 ครั้ง ผู้วิจัยอ่านผลการบันทึกสะท้อนคิดของนักศึกษาศาสาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัยทุกสัปดาห์ พร้อมให้ข้อมูลกลับเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มพร้อมนำข้อมูลที่ได้รับปรับปรุงการสอนของตนเอง

2. แบบประเมินความตระหนักรู้ ของนักศึกษาศาสาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัย ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง 5 องค์กรประกอบ ได้แก่ การรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ตนเอง การรู้นิสัยของตนเอง และการรู้ความต้องการของตนเอง องค์กรประกอบละ 4 ข้อ รวมทั้งหมด 20 ข้อ โดยเก็บข้อมูลในคาบแรกและคาบสุดท้ายของการเรียนการสอนในรายวิชา

3. แบบสอบถามแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาศาสาวิชาการศึกษาศาสตร์ ปฐมวัย ต่อการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ โดยเก็บข้อมูลในคาบสุดท้ายของการเรียนในรายวิชา

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาสาขาการศึกษาปฐมวัย, แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยต่อการจัดการเรียนการสอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากบันทึกสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 หลังจากการจัดกิจกรรมการเขียนสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาวิชาการศึกษาปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.87 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.17

เมื่อพิจารณาการตระหนักรู้ในแต่ละประเด็น พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้จักบุคลิกภาพของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของตนเองก่อน และการรู้นิสัยของตนเอง หลังการจัดกิจกรรมเขียนสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยคะแนนการรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเองก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.56 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 4.19 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเข้าใจอารมณ์ของตนเองก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.85 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.13 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้นิสัยของตนเองก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.88 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 4.28 ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการเห็นคุณค่าของตนเองก่อนจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.54 หลังจัดกิจกรรมเท่ากับ 4.09 และ คะแนนการรู้ความต้องการของตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรม กับ 3.98 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 4.25 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการทดลอง

รายการ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ
การตระหนักรู้ในตนเอง	3.77	3.51	มาก	4.19	0.43	มาก
1. การรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง	3.56	0.71	มาก	4.19	0.37	มาก
2. การเห็นคุณค่าของตนเอง	3.54	0.69	มาก	4.09	0.50	มาก
3. การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง	3.85	0.65	มาก	4.13	0.43	มาก
4. การรู้นิสัยของตนเอง	3.88	0.45	มาก	4.28	0.63	มาก
5. การรู้ความต้องการของตนเอง	3.98	0.45	มาก	4.25	0.82	มาก

4.2 ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิด พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการเขียนบันทึกสะท้อนคิดภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.13$, $\sigma = 0.79$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดทำให้นักศึกษาได้ทบทวนบทเรียนที่เรียนรู้ในแต่ละครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่าข้ออื่น ($\mu = 4.56$, $\sigma = 0.65$) รองลงมา ได้แก่ นักศึกษาเข้าใจเพื่อนและคนรอบข้างมากขึ้น ($\mu = 4.36$, $\sigma = 0.60$) ตามลำดับ

สำหรับผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดตปัญญศึกษา รายวิชา การวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กปฐมวัย พบว่า

1. ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง เกิดผลต่อนักศึกษา วิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ดังนี้

1.1 นักศึกษาได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจสิ่งที่ได้เรียนรู้แต่ละครั้ง มีการตรวจสอบข้อมูลโดยการถามเพื่อน ส่งผลให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้เรียน ได้สะท้อนถึงความสามารถของตนเองในการเรียน

“มองตัวเองรู้เลยว่าเรามีความสามารถอยู่ในระดับไหน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเรียนวิชานี้ (บันทึกสะท้อนคิด)”

1.2 นักศึกษาได้ทบทวนความคิดของตนเองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ส่งผลให้เข้าใจตนเองและพฤติกรรมของเพื่อน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี มีความขัดแย้งลดน้อยลง

“เรามองตัวเองและมองเพื่อนเชื่อมผ่านกันซึ่งวันนี้ประทับใจคำพูดของแบบ(เพื่อนนักศึกษา) ที่พรีเซนต์งานในวันนี้ ที่พูดว่าคนเราคิดถึงตัวเองให้น้อยลง แล้วเรามองเห็นโลกใบใหม่ที่แตกต่างทำให้คิดถึงตอนทำงานกลุ่ม เพราะบางครั้งฉันใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลัก โดยให้เพื่อน ๆ ทำตามเรา จนลืมนึกไปว่าความคิดของเพื่อนอาจจะดีกว่าก็ได้ (บันทึกสะท้อนคิด)”

1.3 นักศึกษามีการจัดลำดับความคิดของตนเอง เปิดใจรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาที่อาจารย์สอน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างเรียน โดยนำสิ่งเหล่านั้นมาประมวล วิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาที่จะนำมาเขียนในแต่ละครั้งที่เรียน ทำให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการเขียนของตนเองให้ดีขึ้นด้วย

“ในครั้งแรก ที่เขียนบันทึกจะเรียบเรียงถ่ายทอดความรู้สึกไม่ค่อยได้ และใช้เวลามาก แต่เมื่อได้เขียนหลาย ๆ ครั้งทำให้สามารถถ่ายทอดได้ดี และใช้เวลาน้อยลง”

2. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อการเรียนวิชาวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กปฐมวัย

2.1 นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรายวิชานี้ผ่านกิจกรรมการบันทึกสะท้อนคิดโดยใช้กระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นักศึกษารู้สึกสนุกการเรียน และนำแนวทางที่ได้รับไปปรับใช้ในการสอนในอนาคต

2.2 นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมของรายวิชานี้ โดยมีการร่วมคิดและวางแผนในการทำกิจกรรม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการทำงานกลุ่มร่วมกัน

“หลังจากที่อาจารย์ได้มอบหมายงาน กลุ่มเรามีการวางแผนแบ่งหน้าที่และประชุมกันหลังเลิกเรียน เราใช้เวลาในการคิดรูปแบบกิจกรรมที่จะนำเสนอเพื่อนในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อจะนำกิจกรรมออกไปจัดในโรงเรียน ทำให้พวกเรามีประสบการณ์จากการที่ได้ปฏิบัติจากสถานที่จริง มีการประชุมสรุปหลังที่เราได้จัดกิจกรรมเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน” ความคิดของเพื่อนหลากหลายมาก แต่ละคนมีมุมมองและเหตุผลของแต่ละคน (บันทึกสะท้อนคิด)

3. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อวิชาชีพ นักศึกษามีมุมมองที่ดีต่อสาขาวิชาที่เรียนและต่อวิชาชีพครูมีความมุ่งหมายที่จะเป็นครูดียึดหลักจรรยาบรรณของวิชาชีพ เป็นครูที่เก่งใช้ศาสตร์และศิลป์ในการจัดการเรียนรู้วิชาที่รับผิดชอบ ให้เป็นห้องเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และนักเรียนเรียนรู้อย่างมีความสุขรักการเรียนรู้

“หนูคิดว่าครูต้องมีความรักให้กับเด็กและเข้าใจ หนูรู้สึกหุดหู่มากตอนที่ออกไปสังเกตการณ์สอนในโรงเรียนและเห็นคุณครูที่ตีเด็กและเสียงดังจนทำให้เด็กกลัวมาก ๆ มีเหตุการณ์ที่เศร้ามาก ๆ คือมีอยู่วันหนึ่งครูในชั้นเรียนแค่เรียกชื่อเด็กเท่านั้น แต่ปฏิกิริยาของเด็กคือเด็กยกมือไหว้และเกิดอาการกลัวมาก ๆ พอหนูเห็นแล้ว ทำให้สงสารเด็กมาก ๆ ค่ะ เพราะเด็กที่อยู่ในโรงเรียนเป็นเด็กที่ครอบครัวยากจนถึงปานกลาง สิ่งที่หนูทำได้ก็คือเขาไปกอดปลอบเด็กคนนั้น” สิ่งที่หนูคิดคือครูที่สอนเด็กอนุบาลต้องมีความรักและเมตตาเป็นทั้งแม่และครูให้กับเด็กที่เขาเลี้ยงไว้เพียงสา (สัมภาษณ์)

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายผลดังนี้

5.1 การเขียนสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาวิชาการศึกษาปฐมวัย

การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรับรู้บุคลิกภาพลักษณะ จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งด้านความคิด และการแสดงออก อาศัยการสะท้อนตนเองอย่างสม่ำเสมอ ผลการวิจัย พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองหลังการจัดกิจกรรมการเขียนสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยกิจกรรมในชั้นเรียนออกแบบให้นักศึกษาได้สะท้อนตนเองในรูปแบบการเขียนบันทึกสะท้อนความคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษาสอดคล้อง Baum & King (2006: 222) กล่าวว่านักศึกษาวิชาการศึกษาปฐมวัยเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การเขียนบันทึกสะท้อนความรู้สึกมีคุณค่ามากในการพัฒนาการตระหนักรู้และการใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน การตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดขึ้น เมื่อผู้เรียนสามารถเห็นหรือ ทำความเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของตนเองผ่านการสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่อง

การตระหนักรู้ในตนเองนำไปสู่การเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น พบว่าองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ คือ การรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และการรู้จักนิสัยของตนเอง จากการสัมภาษณ์นักศึกษาส่วนมากนักศึกษาชอบกิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เพราะได้มีการใคร่ครวญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น รวมทั้งเข้าใจในความแตกต่างของเพื่อนแต่ละคน ทำให้ยอมรับเพื่อนมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Young (2001: 30) ที่กล่าวว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องอาศัยความเข้าใจในตนเอง และสอดคล้องกับ Goleman (2013: 258) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุม และตอบสนองได้กับสถานการณ์ก่อให้เกิดความเมตตาและเข้าใจผู้อื่น

การเขียนสะท้อนคิดตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

1. ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง จากข้อค้นพบว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิด นักศึกษาได้ทบทวนความรู้ที่ได้เรียนในแต่ละครั้ง มีการทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดในชั้นเรียน เข้าใจบทเรียนแต่ละครั้งมากยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง (ประเวศ วะสี, 2554: 60) สอดคล้องกับ Chong (2011: 33) อ้างถึง ในวิไลภรณ์ ฤทธิคุปต์, 2560: 32) พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการเขียนบันทึกการเรียนรู้ช่วยให้เกิดพัฒนาการหลาย ๆ ด้านเช่น กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการเข้าใจตนเอง กระบวนการเรียนรู้ตนเองจากการบันทึกการเขียนสะท้อนคิดตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา สามารถเป็นเครื่องมือในการประเมินตนเอง (Self-assessment) ผ่านกระบวนการเขียนทบทวนใคร่ครวญกับปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดความเข้าใจในตนเองรู้จุดเด่นจุดด้อย และความสามารถของตนเอง เกิดการวางแผนอย่างเป็นระบบ หากมีการนำกิจกรรมการเขียนสะท้อนคิดตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา มาใช้ในการจัดการเรียนรู้ จะช่วยให้นักศึกษาครูได้พัฒนาทักษะหลายด้าน เช่น ทักษะการทำงานกลุ่ม ทักษะการคิด ทักษะการเขียนสื่อสาร มุมมองต่อสิ่งรอบตัว นักศึกษายังได้ฝึกการสังเกต พิจารณาอย่างใคร่ครวญ รู้เท่าทันความคิดของตนเอง สามารถนำเอาหลักความรู้และประสบการณ์เดิมของตนมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

2. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อการเรียนวิชาวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กปฐมวัย พบว่านักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนการสอนในรายวิชานี้ โดยผ่านการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล นักศึกษานำแนวทางไปปรับใช้ในรายวิชาการออกฝึกสังเกตในสถานศึกษาโดยได้นำสิ่งที่ได้จากการเขียนบันทึกสะท้อนคิดที่ส่งผลให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีการสังเกต พิจารณาใคร่ครวญ และการคิดวิเคราะห์พฤติกรรมเด็กในสถานศึกษา ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการเรียนการสอนในรายวิชานี้เป็นลักษณะ Active Learning ที่ไม่เข้มงวดเกินไป มีการชี้แจงให้นักศึกษาตระหนักถึง

ความสำคัญ และประโยชน์ของบทเรียน เนื่องจากนักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนของตนเองในอนาคตต่อไป ส่งผลให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเรียน มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายรวมทั้งการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ดังการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับการใช้บันทึกสะท้อนคิด คือการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และเรียนรู้ผ่านกิจกรรมและสถานการณ์จริง ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ อย่างมีความหมาย มีเจตคติที่ดี ตระหนักถึงความสำคัญต่อการเรียนการสอนในรายวิชาชีวพศร สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐวัฒน์ มะลิวรรณ และวรรณิ แกมเกตุ (2557: 232) ที่พบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดปัญญาศึกษา ทำให้ผู้เรียนในรายวิชา และมีความพึงพอใจในการเรียน

3. ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อวิชาชีวพศร พบว่านักศึกษามีมุมมองที่ดีต่อตนเองต่อสาขาที่เรียน และมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีวพศรมีความมุ่งมั่นที่จะเป็นครูที่ดี ยึดหลักจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ และเป็นครูที่เก่ง ที่ใช้ทั้งศาสตร์ และศิลป์ในการจัดการเรียนรู้ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เนื่องมาจากการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ที่มาจากจิตใจของนักศึกษาในเชิงสร้างสรรค์ ทั้งต่อสังคมและวิชาชีวพศร เป็นไปตามหลักการและแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษาที่ว่า กระบวนการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น ตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ดำรงชีวิตให้เพื่อให้เกิดคุณค่าแก่คนรอบข้างอย่างแท้จริง (สมสิทธิ์ อัสตรนธิ, 2552: 19) ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังเจตคติต่อวิชาชีวพศร ให้กับนักศึกษาได้อย่างดี

4. ประโยชน์ที่เกิดกับผู้สอน พบว่า การที่นักศึกษาได้เขียนบันทึกสะท้อนคิดในแต่ละครั้ง ทำให้ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนได้รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล รู้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการเรียนการสอน นำไปปรับปรุงการสอนให้มีประสิทธิภาพ และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น และความรู้สึกของผู้เรียน ซึ่งไม่สามารถเก็บได้จากการสังเกตพฤติกรรมได้เพียงอย่างเดียว และกลับพบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดมีทั้งข้อมูลที่สอดคล้อง และไม่สอดคล้องกับความจริง ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ผู้สอนควรมีการชี้แจงทำความเข้าใจ สร้างความตระหนักให้นักศึกษาเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการบันทึกสะท้อนคิด และควรบันทึกอย่างต่อเนื่อง เน้นให้เขียนบันทึกด้วยข้อมูลที่เป็นจริง เพราะข้อมูลไม่ตรงกับความเป็นจริงก็จะไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ เลย การบันทึกเขียนบันทึกสะท้อนคิดยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนและนักศึกษา โดยเฉพาะกับนักศึกษาที่ไม่กล้าซักถามในระหว่างที่อยู่ในชั้นเรียน แต่มีความตั้งใจในการเรียน ในระหว่างการทำเนิวิจัยพบว่า ช่วงแรกนักศึกษาบางคนยังเขียนบันทึกสะท้อนคิดในลักษณะเป็นเพียงการสรุปบทเรียนเท่านั้น แต่เมื่อผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำ เขียนโต้ตอบ ให้คำชมเชย พบว่านักศึกษามีพัฒนาการเขียนบันทึกสะท้อนคิดดีขึ้นตามลำดับ

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่าการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดปัญหาศึกษาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดความรู้สึกออกมา ใคร่ครวญความเป็นตนเองออกมาถึงจุดเด่น และจุดที่ควรพัฒนาของตนเองออกมา ส่งผลให้นักศึกษามีความตระหนักในตนเองมากขึ้น ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีการนำการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามจิตตปัญญาศึกษามาใช้ประกอบการเรียนการสอน และนำมาใช้ประเมินผู้เรียนในกระบวนการวิชาชีพครู

2. การให้นักศึกษาสรุปความตระหนักในตนเองโดยใช้แบบสรุปข้อมูลรายบุคคลเป็นวิธีการที่ให้นักศึกษามองเห็น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการปฏิบัติของตนเองให้ชัดเจน

3. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดปัญหาศึกษา ควรมีวิธีตอบกลับด้วยวิธีการหลากหลายซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะการสะท้อนคิดและการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์มากขึ้น

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายผลนำการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามจิตตปัญญาศึกษาไปใช้กับนักศึกษาสาขาอื่น หรือ ระดับที่หลากหลาย รวมทั้งนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทางวิชาชีพแก่ครูประจำการ

2. ศึกษาผลการใช้รูปแบบการเขียนบันทึกสะท้อนคิดที่แตกต่างกัน ได้แก่ บันทึกในกระดาษ และออนไลน์

3. นำรูปแบบตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เช่น การฟังอย่างใคร่ครวญ การใช้ศิลปะ เป็นต้น มาใช้เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาหรือเปรียบเทียบกับผลที่นำมาใช้

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการผลการดำเนินงานวิจัยเรื่อง “ผลการใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวคิดปัญหาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ คือ หลักในการจัดการกิจกรรมตามกระบวนการจิตตปัญญาเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้นักศึกษาที่จะประกอบอาชีพครูในอนาคตได้ เริ่มต้นจากการได้รู้จักตนเอง ได้ใคร่ครวญ และ รู้คุณค่าและตระหนักรู้ในตนเอง โดยผ่านกระบวนการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ซึ่งเป็นการพิจารณาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งที่มากระทบความความรู้สึก และได้แนวทางการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาที่จะส่งเสริมพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ของนักศึกษา โดยนำหลักการพิจารณาใคร่ครวญสามารถนำมาปรับใช้ เช่น สนุหริยสนทนา การสงบนิ่งก่อนทำกิจกรรม การอ่านบทกวีหรือบทประพันธ์ด้วยความสงบ การหยุดใคร่ครวญกับสิ่งที่เรียนรู้หลังทำกิจกรรม ภายใต้บรรยากาศแห่งความรัก

และเมตตา ในชั้นเรียน การเคารพซึ่งกันและกัน และการตั้งใจฟังเสียงจากผู้อื่น และเสียงภายในจากตนเอง

แนวทางปฏิบัติตามแนวคิดปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
1. การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง (Stillness Practice)	มุ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ	การทำสมาธิ
2. การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practice)	ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย	โยคะ ซิงก ไทเก็ก การเดิน
3. การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation Process Practices)	สังเกตใคร่ครวญภายในและพัฒนาญาณทัศนะ (Intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต	การวาดภาพ จัดดอกไม้ การเขียนมนต์ดารา
4. การปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม	สัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง	การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร
5. การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์	ฝึกสติ ฝึมองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกลายณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน	สุนทรียสนทนา การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง การสนทนากับเสียงภายใน (Voice Dialogue)

เอกสารอ้างอิงเพื่อ

- กฤษณ มูรติ. (2558). มิติใหม่ทางการศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ : พุดกับครู. สงขลา: มูลนิธิอันวิภษณา/Munnithi An Wik Sana.
- กรรณิกา วิชัยเนตร. (2557). การสะท้อนคิด: การสอนเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล. วารสารพยาบาลตำรวจ, 6(2), 192-199.
- เชษฐา แก้วพรม. (2556). การพัฒนาทักษะสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลด้วยการเขียนบันทึกการเรียนรู้ในรายวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี, 24(2), 12-20.
- ณัฐวัฒน์ มะลิวรรณ และวรรณิ์ แกมเกตุ. (2557). การเขียนบันทึกเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น: การวิเคราะห์พัฒนาการ. Journal of Education OJED, 9(1), 221-234.
- ประเวศ วะสี. (2556). ระบบการศึกษาแก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราหิมา บาลด์วิน แดนซี. (2551). คุณคือครูคนแรกของลูก. พิมพ์ครั้งที่ 5. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์บ้านภายใน.

- รุ่งฟ้า กิติญาณสันต์. (2555). ความรู้สึกและพฤติกรรมของนิสิตต่อวิชาชีพครู: การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 23(1), 96-107.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: ศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ. กรุงเทพมหานคร: สวนเงินมีมา.
- วิไลภรณ์ ฤทธิ์คุปต์. (2560). ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเขียนบันทึกสะท้อนคิดตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาศิลปะการสอน. *วารสารราชพฤกษ์*, 15(2), 27 – 34.
- สมสิทธิ์ อัสตรนิจี (บ.ก.). (2556). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร*. กรุงเทพมหานคร: 21 Century.
- Baum, A. C. & King, M.A. (2006). Creating a climate or self-awareness in early childhood teacher preparation programs. *Early Childhood Journal*, 33(4), 217-222.
- Goleman, D. (2013). Daniel Goleman on focus: The secret to high performance and fulfillment. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=HlfYv3IEOqM> (Accessed August 31, 2023).
- Jones, J., Jenkin. M., & Loard, S. (2006). *Developing effective teacher performance*. London: Paul Chapman.
- Perez, L. M. (2011). Teaching emotional self- awareness through inquiry-based education. *Early Childhood Research & Practice*, 13(2), 103-110.
- Young, A. J. (2001). Mandalas circling the square in education. *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 14, 25-33.