

Chulalongkorn University

## Chula Digital Collections

---

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

---

2022

### ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา

พิชกุล แก้วกำพลชนิด  
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>



Part of the [Elementary Education Commons](#)

---

#### Recommended Citation

แก้วกำพลชนิด, พิชกุล, "ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา" (2022). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 6388.  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6388>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของ  
นักเรียนประถมศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF THAI LANGUAGE READING COMPREHENSION ACTIVITIES USING REFLECTIVE  
THINKING TECHNIQUE ON SELF AWARENESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS



Miss Patchakul Keawgumpolnuchit

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education in Elementary Education

Department of Curriculum and Instruction

FACULTY OF EDUCATION

Chulalongkorn University

Academic Year 2022

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อน
	คิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา
โดย	น.ส.พัชกุล แก้วกำพลนุชิต
สาขาวิชา	ประถมศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิริติ คุวสานนท์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรวรรณ วัฒนวรรณะกร)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิริติ คุวสานนท์)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.อภิชา แดงจำรูญ)	

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

พัชกุล แก้วกำพลนุชิต : ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา. ( EFFECTS OF THAI LANGUAGE READING COMPREHENSION ACTIVITIES USING REFLECTIVE THINKING TECHNIQUE ON SELF AWARENESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.กิริติ คุวานนันท

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด 2) เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดก่อนเรียนและหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้น Year 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรนานาชาติ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความ วิชาภาษาไทย และวัฒนธรรมไทย ที่จัดการเรียนการสอนโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด จำนวน 12 แผน 2) แบบสังเกตการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล 3) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้นสูงสุด ได้แก่ การประเมินตนเอง การตระหนักรู้ทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ 2) นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดมีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา ประถมศึกษา  
ปีการศึกษา 2565

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6380113527 : MAJOR ELEMENTARY EDUCATION

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

Patchakul Keawgumpolnuchit : EFFECTS OF THAI LANGUAGE READING  
COMPREHENSION ACTIVITIES USING REFLECTIVE THINKING TECHNIQUE ON  
SELF AWARENESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: Asst. Prof. Kirati  
Khuvasanond, Ph.D.

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 2022 academic year. 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

The results showed that 1) the student's self awareness improved. The most improved followed by Self-assessment, Emotional awareness and Self-confidence. 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 .05

Field of Study: Elementary Education

Student's Signature .....

Academic Year: 2022

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือและความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิริติ คุวานนต อธิการบดีที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ เสนอแนะข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนเป็นกำลังใจให้ผู้เขียนสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ทำให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์และสำเร็จได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ในความรัก ความเมตตา และความกรุณาที่อาจารย์มอบให้ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรวรรณ ลัญฉวรรธนกร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.อภิชา แดงจำรูญ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์และถูกต้องมากยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ สัจจพิบูล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงใจ สีเขียว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมใจ ตั้งปณิธานสุข ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศวีร์ สายฟ้า อาจารย์ ดร. ณภัทร ชัยมงคล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ที่ได้กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาประถมศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และคำแนะนำ รวมทั้งเพื่อนๆ ในสาขาวิชาประถมศึกษาทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี ที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คณะผู้บริหารโครงการหลักสูตรนานาชาติ และเพื่อนร่วมงาน ที่คอยช่วยเหลือ คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดการทำวิทยานิพนธ์เสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาวที่ให้ความรักความอบอุ่นใจ ให้การสนับสนุน คอยดูแลห่วงใย ช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน และเป็นกำลังใจที่สำคัญมาโดยตลอด ทำให้ผู้วิจัยผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ตลอดจนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบคุณ คุณนิตยา แซ่ปูน และคุณพรประภา ศิลารักษ์ เพื่อนที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ คอยเป็นห่วง และให้คำแนะนำมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

พัชกุล แก้วกำพลนุชิต

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	
กิตติกรรมประกาศ.....จ	
สารบัญ.....ฉ	
สารบัญตาราง.....ณ	
สารบัญรูปภาพ.....ญ	
บทที่ 1 บทนำ..... 1	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	
คำถามการวิจัย..... 8	
วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 9	
สมมติฐานการวิจัย..... 9	
ขอบเขตของการวิจัย..... 9	
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย..... 10	
ประโยชน์ที่ได้รับ..... 12	
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 13	
1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)..... 14	
1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง..... 14	
1.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง..... 15	
1.3 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง..... 16	
1.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง..... 21	
1.5 การวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง..... 28	

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	30
2. การสะท้อนคิด (Reflection) .....	32
2.1 ความหมายของการสะท้อนคิด .....	32
2.2 ความสำคัญของการสะท้อนคิด.....	33
2.3 กระบวนการสะท้อนคิด .....	35
2.4 เทคนิคการสะท้อนคิด.....	39
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด .....	44
3. เทคนิคผังกราฟิก .....	46
3.1 ความหมายของผังกราฟิก .....	46
3.2 รูปแบบผังกราฟิกประเภทต่างๆ .....	47
3.3 ประโยชน์ของผังกราฟิกที่มีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน.....	61
3.4 ผังกราฟิกกับการเรียบเรียงความคิด .....	64
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	65
4. การอ่านจับใจความ .....	67
4.1 ความหมายของการอ่านจับใจความ.....	67
4.2 ความสำคัญของการอ่านจับใจความ .....	68
4.3 หลักการสอนอ่านจับใจความ .....	69
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	79
5. กรอบแนวคิดการวิจัย .....	81
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	82
1. การศึกษาทบทวนวรรณกรรม .....	82
2. การออกแบบการวิจัย (Research Design) .....	82
3. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	83
4. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	83

4.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง .....	83
4.2. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล .....	86
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	92
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวอย่างในการวิจัย .....	92
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	93
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis).....	95
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	131
สรุปผลการวิจัย .....	131
อภิปรายผลการวิจัย .....	132
ข้อเสนอแนะ .....	141
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ .....	141
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	141
บรรณานุกรม .....	143
ภาคผนวก .....	156
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	157
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ และหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย .....	159
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	167
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	177
ภาคผนวก จ คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	326
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างผลงานนักเรียน .....	342
ภาคผนวก ช รูปภาพขณะทำกิจกรรม.....	355
ประวัติผู้เขียน.....	361

## สารบัญตาราง

### หน้า

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดพฤติกรรมการตระหนักรู้ในตนเองของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา.....	19
ตารางที่ 2 การสังเคราะห์องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง .....	20
ตารางที่ 3 การสังเคราะห์ขั้นตอนการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง .....	23
ตารางที่ 4 การสังเคราะห์การวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเองที่ใช้ในงานวิจัย .....	28
ตารางที่ 5 การสังเคราะห์หลักการสอนอ่านจับใจความ .....	72
ตารางที่ 6 สารและมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาไทยสาระที่ 1 การอ่าน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	78
ตารางที่ 7 แบบแผนการทดลอง One Group Pretest – Posttest Design .....	83
ตารางที่ 8 จำนวนคาบและเนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้.....	84
ตารางที่ 9 ข้อเสนอแนะในการปรับแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ .....	86
ตารางที่ 10 ค่าสถิติข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่าง .....	92
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง .....	93
ตารางที่ 12 การสังเคราะห์พฤติกรรมด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล .....	95
ตารางที่ 13 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ .....	327
ตารางที่ 14 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง .....	334
ตารางที่ 15 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสังเกตการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง .....	338

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ตัวอย่างผังความคิดเรื่องการใช้ MIND MAP.....	51
ภาพที่ 2 ตัวอย่างผังมโนทัศน์เรื่องสัตว์.....	52
ภาพที่ 3 ตัวอย่างผังแมงมุมเรื่องการวัด.....	52
ภาพที่ 4 ตัวอย่างผังลำดับขั้นตอนการสอนแบบจุลภาค.....	52
ภาพที่ 5 ตัวอย่างผังก้างปลาหาสาเหตุของการประพาสติดระเปียบวินัยของนักเรียน.....	53
ภาพที่ 6 ตัวอย่างผังวัฏจักรแสดงกระบวนการวางแผนการสอนของแจกการ์ด.....	53
ภาพที่ 7 ตัวอย่างผังวงกลมซ้อนหรือเว้นไดอะแกรมแสดงความสัมพันธ์ของวัตถุประสงค์ 3 ด้าน.....	53
ภาพที่ 8 ตัวอย่างผังพล็อตไดอะแกรม.....	54
ภาพที่ 9 ตัวอย่างผังวีไดอะแกรม แผนผังรูปตัววี ของโกวิน (Novak and Gowin, 1984:3).....	54
ภาพที่ 10 ผังใยแมงมุม ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 24).....	55
ภาพที่ 11 ผังมโนทัศน์ ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 25).....	55
ภาพที่ 12 เว้นไดอะแกรม ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 26).....	56
ภาพที่ 13 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ตทางเดียว ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 26).....	56
ภาพที่ 14 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ตสองทาง ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 27).....	56
ภาพที่ 15 ผังกราฟิกรูปวายชาร์ต ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 27).....	57
ภาพที่ 16 ผังกราฟิก PMI Chart (Plus, Minus, Interesting) ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 27) .....	57
ภาพที่ 17 ผังกราฟิกข้อเท็จจริง/ความคิดเห็น ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 28).....	57
ภาพที่ 18 ผังกราฟิกแบบตารางสัมพันธ์ ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 28).....	58
ภาพที่ 19 ผังก้างปลา ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 29).....	58
ภาพที่ 20 ผังใยแมงมุม ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 29).....	58

ภาพที่ 21	ผังแสดงเหตุผล ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 30)	59
ภาพที่ 22	ผังลูกโซ่ ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 31)	59
ภาพที่ 23	เส้นเวลา ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 31)	60
ภาพที่ 24	ผังวัฏจักรหรือวงจร ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 32)	60
ภาพที่ 25	ผังกราฟิกแบบ Branching Diagram ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 32)	60
ภาพที่ 26	แผนภูมิต้นไม้ ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 33)	61
ภาพที่ 27	ตัวอย่างแบบสังเกตการพัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล	88
ภาพที่ 28	ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง	89



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม และการเติบโตอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ส่งผลกระทบต่อเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านการดำเนินชีวิต การที่เด็กจะใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างมีความสุขนั้นต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัวให้พร้อมที่จะเผชิญปัญหา และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการรับรู้และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้นั้นคือ ทักษะชีวิต (กมลวรรณ ศรีสำราญ และ อรพรรณ บุตรกัตถัญญ, 2562) ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2562) พบว่า ปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก คือ ความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่เด็กไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตและการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต โดยเฉพาะเรื่องทักษะชีวิต (life skills) การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการดำรงชีวิตของเด็กในยุคนี้นี้จึงมีความสำคัญและจำเป็น ระบบหลักสูตรจึงควรเน้นเรื่องทักษะสมรรถนะ เพื่อให้เด็กมีทักษะชีวิต (สมพงษ์ จิตระดับ, 2561) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต สำหรับเด็กในวัยเรียนคือ เด็กช่วงวัยอายุ 6-12 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงชั้นประถมศึกษา ควรได้รับการเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญ 2 ด้าน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะชีวิตด้านเจตคติ มี 2 องค์ประกอบ คือ ความภูมิใจในตนเอง และความตระหนักรู้ในตนเอง 2) ทักษะชีวิตด้านทักษะ มี 2 องค์ประกอบ คือ การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารหรือทักษะทางสังคม ทักษะชีวิตดังกล่าวนี้จะ เป็นพื้นฐานด้านบุคลิกภาพที่สำคัญ ที่เด็กควรได้รับการพัฒนาอย่างจริงจัง (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2558) เด็กที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะช่วยให้เด็กรู้จักที่จะอยู่กับตัวเอง รู้จักการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักคิด เมื่อพบปัญหาสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ รู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคม เป็นภูมิคุ้มกันสร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ในที่สุด (เอกพจน์ สืบญาติ, 2561)

การที่เด็กมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำ มีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ส่วนหนึ่งมีผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งเป็นทักษะที่เด็กต้องเรียนรู้ควบคู่ไปกับความรู้ทางวิชาการ เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่าง

เหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เด็กสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ (Goleman, 1998) กรมสุขภาพจิต (2543) อธิบายว่า อีคิว หรือความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การที่เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้เด็กพัฒนาศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตได้ดี เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ รู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างดี (กุลนิดา เต็มชวาลา และ สุวรรณ พุทธิศรี, 2555) ทั้งนี้ Goleman (1998) ระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1. Self-Awareness การตระหนักรู้ในตัวเอง 2. Self-Regulation การสามารถควบคุมตัวเองได้ 3. Motivation การมีแรงจูงใจจากภายใน 4. Empathy รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 5. Social Skill สร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การตระหนักรู้ในตนเองนั้นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ ทศพร ประเสริฐสุข (2554) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนอง ความต้องการ ของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถขึ้นนำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่นทั้งใน ฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ World Health Organization (2020) และ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้กำหนดให้การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ Goleman (1995) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองคือพื้นฐานของความงอกงามและการประสบความสำเร็จของบุคคล (self-awareness is the foundation of personal growth and success) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness ) เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ มีความมั่นใจในความมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์

(Emotional Awareness) การประเมินตนเอง (Self-Assessment) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ทั้งนี้ ธีรพร ทวีชัย (2555) กล่าวว่า การที่นักเรียนส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ ทำให้นักเรียนไม่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งสังเกตได้จากการที่นักเรียนไม่สามารถยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ตลอดจนไม่สามารถสื่อสารความต้องการของตนเองออกมาได้อย่างมั่นใจ รวมไปถึงการที่นักเรียนไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปและโน้มน้าวตามผู้อื่นได้ง่าย ดังนั้นการพัฒนาเด็กให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นเกราะป้องกันให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Eurich, 2018)

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งที่ครูสามารถพัฒนาให้แก่ผู้เรียนได้ โดยพัฒนาให้เกี่ยวข้องกับบริบทการใช้ชีวิตของนักเรียนทั้งการใช้ชีวิตในสังคมโรงเรียน และการใช้ชีวิตในครอบครัว (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) ซึ่งควรเริ่มพัฒนาดังแต่ระดับชั้นประถมศึกษา เพราะเด็กในวัย 6-12 ปี เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และเป็นช่วงอายุที่เด็กมีพัฒนาการจากวัยเรียนเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น มีพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม และความคิดเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เหมาะสมที่สุดในการปลูกฝังคุณลักษณะพึงประสงค์ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อีกทั้งการเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นกระบวนการที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ (กระทรวงสาธารณสุข, 2555) โดยเด็กจะสามารถพิจารณาและวิจารณ์ตนเอง เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น เด็กจะได้มีทักษะความรู้ที่สามารถนำไปต่อยอดในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น การรู้จักจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เข้าใจความรู้สึกของตนเอง จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี มีความพร้อมต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ซึ่งบางครั้งอาจเกิดขึ้นโดยไม่สามารถเตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้าได้ (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560) การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้เด็กมีความสามารถในการปรับตัวหรือสามารถควบคุมพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาไปสู่การแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ดังนั้น การพัฒนาเด็กในด้านความรู้เพียงด้านเดียวจึงไม่เพียงพอ ควรพัฒนาด้านความรู้ควบคู่ไปกับทักษะชีวิต โดยเฉพาะในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้เด็กมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในปัจจุบัน ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนในช่วงวัย 11-12 ปี นั้นขาดความมั่นใจในการแสดงออกทั้งทางความคิดและการกระทำ ขาดความคิดในการพัฒนาตนเอง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับ สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน (2562) กล่าวว่า

เด็กในปัจจุบันไม่รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม เกิดความสับสน หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจนำมาสู่ความรุนแรง ต้องได้รับการพัฒนาที่ดีที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์ ทั้งนี้ ผลการสำรวจในปี 2562-2563 ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า นักเรียนไทยมีปัญหาด้านการถูกกลั่นแกล้ง ทั้งทางวาจา ความสัมพันธ์ และทางกายภาพ มีการใช้ช่องทางออนไลน์เป็นที่ระบายอารมณ์ เมื่อเด็กมีปัญหา เด็กมักหาทางออกหรือแก้ไขปัญหาไม่ได้ เกิดปัญหาเด็กกระทำผิดซ้ำ ในหลายปัญหาพบว่ามีปัญหาด้านบุคลิกภาพและจริยธรรม เช่น เด็กมีบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ มีความหย่อนยานทางคุณธรรม ปัญหาที่กล่าวมานี้มีสาเหตุที่เชื่อมโยงกับการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งการที่เด็กไม่สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตนเอง ความมั่นใจในควมมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง ซึ่งเด็กในช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่มีความสับสนในการปรับตัวเพราะเป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น จึงมีสภาวะที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และอาจเป็นสาเหตุผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งเด็กในช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลายยังเป็นวัยที่กำลังก่อรูปแบบของบุคลิกภาพ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เด็กได้รับมีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็กในอนาคตเป็นอย่างมาก (สุขุมล เกษมสุข, 2548) เด็กวัยนี้จึงควรได้รับการฝึกทักษะชีวิต เพื่อเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและบุคคลรอบข้าง รวมไปถึงเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและรับมือกับภัยในเด็ก (สมพงษ์ จิตระดับ, 2562)

การจะพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตนเองให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ควรพัฒนาในช่วงประถมศึกษาตอนปลายหรือช่วงอายุระหว่าง 9-12 ปี เนื่องจากเด็กวัยนี้จะเริ่มมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ทั้งพัฒนาการในด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม เด็กวัยนี้สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ เด็กจะสามารถประมวลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น เริ่มประเมินคุณค่าของตัวเองจากผู้อื่นได้ สามารถรับข้อมูล เก็บข้อมูล และนำเอาข้อมูลนั้นออกมาใช้ได้ เด็กวัยนี้จะเข้าใจอารมณ์ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็กวัยนี้คือ ฝึกให้เด็กมีความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการรู้จักแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) นอกจากนี้ เด็กวัยประถมศึกษาตอนปลายจะเริ่มมีการเปรียบเทียบบุคลิกภาพระหว่างตนเองกับเพื่อน และเพื่อนนั้นมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาจุดเด่น จุดด้อยของเด็ก ซึ่งพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550) ทั้งนี้ การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้เด็กสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ (Sutton, 2016) ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและได้ผลดีที่สุดที่จะทำให้เด็กคนหนึ่งมีเกราะป้องกันตัวเองจากปัญหาต่าง ๆ (วัจนินทร์ โรหิตสุข, 2555)

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) กล่าวว่า การพัฒนาการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งStarfish Academy (2564) ได้เสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมการสอนของครูที่ช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง โดยให้นักเรียนตั้งคำถามกับตัวเองในเรื่องความชอบ ความสนใจ และบุคลิกภาพของตนเอง ฝึกให้นักเรียนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากนั้นทำการจดบันทึกในแต่ละวัน สะท้อนตัวเองผ่านการเรียนรู้ และทบทวนตัวเอง ขณะเดียวกัน Eurich (2018) ได้เสนอวิธีการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง โดยจดบันทึกการเรียนรู้ ความคิด เรื่องที่ต้องทำ หรือความรู้สึกบางอย่างเมื่อมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง ฝึกรับฟังอย่างลึกซึ้ง ขอความคิดเห็นหรือสอบถามสิ่งที่ปรากฏในสายตาผู้อื่น ฝึกการสะท้อนตนเอง ด้วยการย้อนกลับไปหาคำตอบของสิ่งที่อยู่ลึกภายใน โดยสามารถฝึกสะท้อนได้จากหลากหลายสถานการณ์ ช่วยทำให้ได้เห็นมุมมองใหม่ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ Waterloo University (2022) ที่เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้คือ ใช้แนวทางการสะท้อนตัวตนออกมา โดยอาจใช้คำถามเป็นตัวนำทาง เช่น ให้บอกข้อดีและข้อเสียของตนเอง สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับตนเอง สอบถามข้อสะท้อนคิด (Feedback) เพื่อให้รู้และเข้าใจในจุดอ่อน จุดแข็งของตนเองมากขึ้น ซึ่งหากเข้าใจและยอมรับจะทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้อย่างรวดเร็ว จากที่กล่าวมานี้จะพบว่าการสะท้อนคิดนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง การฝึกสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นประจำจะช่วยให้มีการพัฒนาทักษะการคิด จนกระทั่งเกิดมุมมองหรือแนวคิดใหม่ที่ได้จากการสะท้อนคิดด้วยตนเองและสามารถนำสิ่งที่ได้จากการสะท้อนคิดไปประยุกต์ใช้กับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้ ทำให้มีความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น รวมถึงมีความเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์อย่างที่เป็นจริง เป็นระดับความเข้าใจที่สูง (วัลภา คุณทรงเกียรติ, 2543) ทั้งนี้ อัจฉริกา ไพศาลศรีสมสุข (2559) กล่าวว่า ทุกคนมีการสะท้อนคิดในทุกวันแต่ไม่ลึกซึ้งเท่าการเขียนสะท้อนคิด การเขียนสะท้อนคิดจะช่วยให้เกิดความชัดเจน และเข้าใจในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ เป็นการสะท้อนประสบการณ์และความคิดเห็นต่อเหตุการณ์หรือข้อมูลที่ได้พบ เป็นการแสดงความคิดและความรู้สึกเพื่อการเรียนรู้และได้รับความรู้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลได้สะท้อนความเป็นตัวเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกของตนเองเกี่ยวข้อง กับเหตุการณ์ในชีวิต โดยอาจมีการถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าซึ่งกัน

และกัน จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ไปในทิศทางที่ดี (Morin, 2003) ซึ่งเครื่องมือที่สะท้อนความคิดให้กับผู้เรียนได้เป็นอย่างดีคือ ผังกราฟิก (สุทธิมาศ อภิรักษ์วิชัย, 2559)

เมื่อพิจารณาการสะท้อนคิด พบว่า เทคนิคการสะท้อนคิดมีความสอดคล้องกับขั้นตอนการอ่านจับใจความ การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ที่กว้างขวางมากขึ้น ช่วยพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ เช่น การแสดงความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์ ทักษะการคิด ซึ่งรวมถึงการสะท้อนคิดด้วย (ทีศนา แคมมณี, 2562) การใช้คำถามเป็นวิธีกระตุ้นเพื่อสืบสอบความคิดของนักเรียน (Benton, 2014) การเขียนบันทึกทำให้นักเรียนสามารถสะท้อนคิดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด มีผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของนักเรียน การยอมรับความแตกต่างทางความคิด ทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคิดตามความเป็นจริง รวมทั้งการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ เป็นการช่วยให้สิ่งที่นักเรียนสะท้อนคิดมีความชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น (Costa & Kallick, 2008) การสะท้อนคิดจากเรื่องที่อ่านจะช่วยให้มีการประยุกต์ใช้ความรู้ในการแก้ปัญหา มีการคิดทบทวนพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาหรือสิ่งที่ผิดพลาด เปลี่ยนปัญหาหรือประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติจริงเป็นความรู้และนำความรู้ที่ได้นั้นไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ (คัทธรียา รัตนวิมล, 2558) นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาความคิด ทำให้อ่านมีความรู้มากขึ้น มีข้อคิดเห็นต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถนำความรู้ ความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้ การอ่านทำให้รู้ในสิ่งที่ไม่รู้ หรือรู้เพิ่มขึ้นในมิติใหม่ ๆ จากวิสัยทัศน์ของผู้อื่น ดังนั้นการอ่านจึงมีส่วนสำคัญในการแสวงหาความรู้ พัฒนาความคิด นำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคมโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัจฉรา ชีวพันธ์, 2553) การอ่านช่วยแก้ปัญหาคำถามดำรงชีวิตในสังคมได้ การเลือกอ่านสาระความรู้ให้ตรงกับปัญหาหรือความต้องการในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ จะทำให้อ่านเข้าใจสภาพปัญหาได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถหาแนวทางแก้ไข หรือข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมได้หลากหลายแนวทาง เพื่อนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้น (สมพร แผงพิพัฒน์, 2555) สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายในการอ่านให้นักเรียนตีความ แปลความ ขยายความ จับใจความสำคัญเชิงวิเคราะห์ วิวิจารณ์ ซึ่งที่กล่าวมานี้ การอ่านจับใจความจึงมีความเหมาะสมกับผู้เรียนในวัยประถมศึกษาตอนปลาย และครูสามารถนำเทคนิคของการสะท้อนคิดมาใช้ในการจัดกิจกรรมการอ่านเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้ผู้เรียนได้ ทั้งการอภิปราย การใช้คำถาม การเขียนบันทึก การยอมรับความแตกต่างทางความคิด และการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561) กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิด ภายใต้เนื้อหาวรรณคดี

และวรรณกรรมนั้นส่งผลต่อการเรียกคืน สืบสอบประสบการณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมในอดีตของนักเรียนที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเชื่อมโยงเหตุการณ์ ประเด็นสำคัญ พฤติกรรมของตัวละคร โดยนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเป็นอิสระ เกิดบรรยากาศของการรับฟังซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจ ร่วมยินดี จึงทำให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์

การอ่านจับใจความเป็นทักษะที่นำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัจฉรา ชิวพันธ์, 2553) เป็นการอ่านที่ผู้อ่านสามารถเข้าใจและจดจำเนื้อความ ความรู้ และความคิดที่ผู้เขียนบันทึกไว้ เพื่อเก็บสาระสำคัญของเรื่อง หลังจากอ่านจบแต่ละครั้งแล้วสามารถรับรู้และทำความเข้าใจได้ตรงตามความมุ่งหมายของผู้เขียน (โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ผล, 2558) ในการสอนอ่านครูควรคำนึงถึงพัฒนาการในการอ่านของนักเรียนในแต่ละวัย เพื่อให้สามารถพัฒนานักเรียนและประเมินความสามารถในการอ่านของนักเรียนได้สอดคล้องตามพัฒนาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้กำหนดมาตรฐานในการสอนอ่านภาษาไทยสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้นักเรียนสามารถอ่านออกเสียงบทร้อยแก้วและบทร้อยกรองเป็นทำนองเสนาะได้ถูกต้อง อธิบายความหมายโดยตรงและความหมายโดยนัยของคำ ประโยค ข้อความ สำนวนโวหารจากเรื่องที่อ่าน เข้าใจคำแนะนำ คำอธิบายในคู่มือต่างๆ แยกแยะข้อคิดเห็นและข้อเท็จจริง จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านและนำความรู้ความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีมารยาทและมีนิสัยรักการอ่าน และเห็นคุณค่าสิ่งที่อ่าน ซึ่งระดับความสามารถในการอ่านจับใจความที่เหมาะสมสำหรับการใช้เทคนิคการสะท้อนคิดจากกิจกรรมอ่านจับใจความที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา คือ ระดับการนำไปใช้ เนื่องจากเป็นการอ่านที่ผู้อ่านใช้ความสามารถในการนำสิ่งที่เรียนรู้จากอ่านไปเชื่อมโยงกับความรู้เดิมของตนและนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ ได้ (มนิรัตน์ สุกโชติรัตน์, 2548) อย่างไรก็ตาม การอ่านจับใจความมีความสำคัญต่อผู้เรียนในทุกระดับชั้น เพราะจะทำให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่าน อีกทั้งแสดงความคิดเห็นได้แย้ง รวมทั้งเสนอแนวคิดใหม่ วิเคราะห์ สังเคราะห์ วิวิจารณ์ ประเมินค่าและนำความรู้ความคิดจากการอ่านมาพัฒนาตนเอง เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ (นันทวัฒน์ โยธา, 2560) ทั้งนี้ การอ่านจับใจความก่อให้เกิดประโยชน์ที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน ตั้งแต่การอ่านเพื่อความบันเทิง จนกระทั่งถึงการอ่านเพื่อการศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ (อาภรณ์ พรหม พงษ์สวัสดิ์, 2550)

จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กและเยาวชนในการดำรงชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง ช่วยให้เด็กดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การตระหนักรู้ในตนเองเป็นทักษะชีวิตที่ครูควรจะพัฒนาให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถประพจน์และปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองพบว่า การสะท้อนคิดเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการคิด พิจารณาสืบค้นต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยเชื่อมโยงความรู้จากประสบการณ์เดิมเกิดเป็นความรู้ใหม่ แนวคิดใหม่ ที่นำไปสู่การปฏิบัติอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า หากนำเทคนิคการสะท้อนคิดมาใช้ในการอ่านจับใจความในวิชาภาษาไทย จะช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้นักเรียนได้หรือไม่ เนื่องจากการอ่านจับใจความผ่านวรรณคดี วรรณกรรม จะทำให้นักเรียนได้พบเรื่องราว เหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนเห็นพฤติกรรมของตัวละคร ที่สามารถแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคิดได้หลายแง่มุม ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ความสามารถของนักเรียน นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณานำผังกราฟิกมาใช้ร่วมกับการเขียนสะท้อนคิด เนื่องจากผังกราฟิกเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ มองเห็นและอธิบายได้อย่างชัดเจน เห็นถึงความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ และความเป็นเหตุเป็นผล ช่วยให้เกิดทักษะกระบวนการคิด ดีความเปรียบเทียบ สรุป และเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน แสดงออกทางความคิดได้อย่างเป็นรูปธรรม เกิดความจำระยะยาว และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความสามารถของผู้เรียนหลังสิ้นสุดการเรียนการสอน หากแนวทางดังกล่าวนี้สามารถใช้ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองได้ ครูก็จะสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้นักเรียนควบคู่ไปกับการจัดการเรียนการสอนอ่านจับใจความได้ ซึ่งนักเรียนจะได้รับทั้งความรู้และได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตไปพร้อมกัน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา

### คำถามการวิจัย

การจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้หรือไม่อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดก่อนเรียนและหลังเรียน

### สมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การสะท้อนคิดจะช่วยให้สามารถรับรู้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ และตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้ชัดเจนขึ้น เป็นการฝึกให้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทัศนคติ ค่านิยม อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งตัวผู้สะท้อนจะสามารถมองเห็นได้ชัดเจนและเกิดการตระหนักได้ด้วยตนเอง เป็นการฝึกให้สะท้อนเชื่อมโยงสถานการณ์ต่าง ๆ มองเห็นปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (สถาบันข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ., 2560) และการอ่านจับใจความจากวรรณคดีและวรรณกรรม จะทำให้ผู้เรียนได้พบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่หลากหลายจากเรื่องที่อ่าน สะท้อนสภาพสังคม ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์และความสามารถของแต่ละคน เสริมสร้างจินตนาการ ความนึกคิด นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี (เสาวลักษณ์ รัตนวิชัย, 2550) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการนำเทคนิคการสะท้อนคิดมาใช้ในการกิจกรรมอ่านจับใจความจะช่วยเสริมสร้างและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ กล่าวคือ การอ่านจับใจความไม่เพียงแต่จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจเรื่องที่อ่าน เป็นการอ่านเพื่อจับใจความหรือข้อคิด ความคิดสำคัญหลักของข้อความหรือเรื่องที่อ่าน แต่ยังเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เรื่องต่าง ๆ ช่วยให้ผู้อ่านได้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านความรู้และความคิด นำความรู้ข้อคิดที่ได้มาประยุกต์ใช้พัฒนานตนเองให้เกิดประโยชน์ได้ การให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติวิเคราะห์เรื่องราวประสบการณ์ของผู้อื่น ประสบการณ์ของตนเองหรือรวบรวม ประสบการณ์ บทความ บทละคร ชีวิตจริงแล้วสรุปเป็นบทเรียน จะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเอง และเตรียมพร้อมในอนาคตเมื่อพบเจอภาวะวิกฤต (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้น Year 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรนานาชาติ จำนวน 30 คน

## 2. ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

2.1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด

2.2) ตัวแปรตาม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง

3. เนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความเป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด ช่วงชั้น ของสาระการอ่าน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การวิจัยครั้งนี้ใช้ เนื้อหาการอ่านจากวรรณคดี วรรณกรรม ข่าว และบทความที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม อย่างหลากหลาย

### คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง คุณลักษณะภายในสภาพจิตใจหรืออารมณ์ ที่บุคคลหนึ่ง ต้องจัดการ นำไปสู่ความเข้าใจ และยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อย ภายใต้สถานการณ์หนึ่ง ๆ อันจะแสดงผลออกได้ทางพฤติกรรม อัตลักษณ์ และทัศนคติ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและการแสดงออกทาง อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินตนเอง (Self-Assessment) หมายถึง การวิเคราะห์ ประเมินจุดเด่น และจุดด้อยของตนเองตามสภาพจริง มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ จากความคิดเห็นหรือข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่น

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง ความมั่นใจในความสามารถ ของตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างแน่วแน่ และมีความคิดที่มีเหตุผล

การอ่านจับใจความ หมายถึง การอ่านในระดับการนำไปใช้ ที่ผู้อ่านสามารถแปลความหมาย จากเรื่องที่อ่านได้ เข้าใจเรื่องที่อ่าน เรียงลำดับเหตุการณ์ และบอกสาระสำคัญตามจุดมุ่งหมายของ ผู้เขียนได้ โดยอาจมีการจดบันทึกหรือจดจำไว้ในสมอง นำสิ่งที่เรียนรู้จากอ่านไปเชื่อมโยงกับความรู้ เดิมของตนและนำไปประยุกต์ ใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ ได้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. อ่านเรื่องคร่าว ๆ เพื่อให้ทราบประเด็นสำคัญของเรื่อง
2. อ่านเก็บรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อความ เนื้อเรื่องในแต่ละย่อหน้า โดยอาจใช้เครื่องหมายกำกับ หรือเน้นข้อความด้วยปากกาเน้นข้อความ
3. ทำความเข้าใจในประเด็นสำคัญ สารสำคัญของเรื่อง
4. บอกใจความสำคัญของเรื่อง โดยเรียงลำดับ เรียบเรียงเรื่อง และจดบันทึก
5. ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

เทคนิคการสะท้อนคิด หมายถึง การเขียนสะท้อนคิดโดยใช้เทคนิคการอภิปราย การใช้คำถาม การเขียนบันทึก การยอมรับความแตกต่างทางความคิด และการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ โดยใช้ผังแสดงความคิดและผังแสดงเหตุผล

การใช้เทคนิคการสะท้อนคิดจากกิจกรรมอ่านจับใจความ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนเรื่องการอ่าน โดยให้นักเรียนจับใจความเรื่องที่อ่าน จากนั้นเขียนสะท้อนคิดโดยใช้เทคนิคการอภิปราย การใช้คำถาม การเขียนบันทึก การยอมรับความแตกต่างทางความคิด และการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ โดยใช้ผังแสดงความคิดและผังแสดงเหตุผล จากนั้นเปรียบเทียบผลของการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. อ่านเรื่องคร่าว ๆ เพื่อให้ทราบประเด็นสำคัญของเรื่อง
2. อ่านเก็บรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อความ เนื้อเรื่องในแต่ละย่อหน้า โดยอาจใช้เครื่องหมายกำกับ หรือเน้นข้อความด้วยปากกาเน้นข้อความ
3. ทำความเข้าใจในประเด็นสำคัญ สารสำคัญของเรื่อง
4. บอกใจความสำคัญของเรื่อง โดยเรียงลำดับ เรียบเรียงเรื่อง และจดบันทึก
5. สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก สาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้น
6. วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการบอกความรู้สึกของตนเอง
7. บรรยายและอภิปรายเหตุการณ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกัน และทำการจดบันทึก
8. อธิบายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง หาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
9. เขียนสะท้อนคิดในรูปแบบผังกราฟิก
10. สอบถามผู้อื่นเพื่อรับข้อมูลป้อนกลับ โดยครูเป็นผู้กระตุ้นให้คำแนะนำ เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจในตนเองมากขึ้น

## 11.ตอบคำถามจากเรื่อง

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้เรียนได้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง 3 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ทางอารมณ์ การประเมินตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้เรียนมีการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจผู้อื่น นำมาสู่การเขียนสะท้อนคิดอย่างสร้างสรรค์ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในสังคม
3. ได้แนวทางการเสริมสร้างและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนระดับ ประถมศึกษาผ่านการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยศึกษาทบทวนวรรณกรรมทั้งที่เป็นเอกสารภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ ดังรายการต่อไปนี้

#### 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)

- 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.3 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.5 การวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

#### 2. การสะท้อนคิด (Reflection)

- 2.1 ความหมายของการสะท้อนคิด
- 2.2 ความสำคัญของการสะท้อนคิด
- 2.3 กระบวนการสะท้อนคิด
- 2.4 เทคนิคการสะท้อนคิด
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด

#### 3. เทคนิคผังกราฟิก

- 3.1 ความหมายของผังกราฟิก
- 3.2 รูปแบบผังกราฟิกประเภทต่างๆ
- 3.3 ประโยชน์ของผังกราฟิกที่มีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน
- 3.4 ผังกราฟิกกับการเรียบเรียงความคิด
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคผังกราฟิก

#### 4. การอ่านจับใจความ

- 4.1 ความหมายของการอ่านจับใจความ
- 4.2 ความสำคัญของการอ่านจับใจความ
- 4.3 หลักการสอนอ่านจับใจความ
- 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอ่านจับใจความ

#### 5. กรอบแนวคิดการวิจัย

## 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญ ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต การตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งที่ครูสามารถพัฒนาให้แก่ผู้เรียนได้โดยพัฒนาให้เกี่ยวข้องกับบริบทการใช้ชีวิตของนักเรียน ทั้งการใช้ชีวิตในสังคมโรงเรียน และการใช้ชีวิตในครอบครัว (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) การที่ผู้เรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นเกราะป้องกันให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต หากขาดการตระหนักรู้ในตนเองจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งนักวิชาการแต่ละท่านได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

Goleman (1998) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าสติสามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง สอดคล้องกับ Eurich (2018) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ ความสามารถในการมองเห็นและเข้าใจในตัวเอง สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ Duval and Wicklund (1972) ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ คุณลักษณะการรับรู้ภายในตนเองที่มีผลมาจากปฏิกิริยาของตนเองต่อสังคม แวดล้อมมีความสัมพันธ์กับอุดมการณ์ ทักษะการสื่อสาร และการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตนเอง ซึ่ง กรมสุขภาพจิต (2543) เรียกการตระหนักรู้ในตนเองว่า “การรู้จักอารมณ์ของตนเอง” กล่าวคือ เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น รวมไปถึงความสามารถในการ แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่แตกต่างกันโดยให้ความสำคัญของการ ตระหนักรู้ในตนเองไปในด้านจิตใจ นอกจากนี้ ยอดแก้ว แก้วมหัสยา (2557) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกมีความเข้าใจในจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองโดยเห็น ความแตกต่างของบุคคลอื่นซึ่งจะสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับ ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ที่กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในควมมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง ในขณะเดียวกัน ชีระศักดิ์ จิระตราชู (2561) ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นคุณลักษณะภายในที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ หรืออารมณ์ในการรับรู้

เข้าใจ จัดการ และยอมรับในตนเอง ทั้งนี้ World Health Organization: Department of Child Adolescent Health and UNICEF (2000) ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการรับรู้คุณลักษณะภายในตนเอง เข้าใจจุดเด่นจุดด้อย และความแตกต่างระหว่างบุคคลในปัจจัยต่าง ๆ อาทิ ระดับการศึกษา อายุ สปีชี

จากการพิจารณาทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยจึงสรุปว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การรู้และเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน สามารถแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

## 1.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้กำหนดให้การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต ซึ่งการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นสิ่งที่ครูสามารถพัฒนาให้แก่ผู้เรียนได้โดย พัฒนาให้เกี่ยวข้องกับบริบทการใช้ชีวิตของนักเรียนทั้งการใช้ชีวิตในสังคมโรงเรียน และการใช้ชีวิตในครอบครัว (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559)

Salovey and Mayer (1990) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อการรู้เท่าทันในอารมณ์ตนเอง (Know one's emotions) โดยการสังเกตรู้ถึงอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไรในแต่ละช่วงขณะ การรับรู้ถึงลักษณะของอารมณ์ จะทำให้เกิดการรู้เท่าทันตนเอง นำไปสู่การควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังทำให้เรามองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง ซึ่งหากบุคคลที่ยอมรับในข้อบกพร่องส่วนนี้ของตนเองได้นั้นจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว เป็นหนทางไปสู่ความองอาจของชีวิต (Goleman et al., 2002) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อีร์ศักดิ์ จิระตราชู (2561) ที่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเองว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาคนให้มีความเจริญจากภายในเป็นฐาน มีความเกี่ยวข้องกับระบบความคิดการทำงานทั้งระหว่างตนเอง และสังคมในด้านต่าง ๆ โดยการตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานการพัฒนาตนเองเพื่อนำตนเองไปสู่ความสามารถหรือทักษะในด้านต่าง ๆ บุคคลผู้ซึ่งไม่รู้จักข้อดีของตนเอง ไม่รู้ศักยภาพ หรือแม้แต่ข้อด้อยเสียของตนเอง จะทำให้เกิดอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้อำนาจไปสู่ความเจริญก้าวหน้า หรือความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริงย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางที่มีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังทำให้เรามองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง ซึ่งหากบุคคลที่

ยอมรับในข้อบกพร่องส่วนนี้ของตนเองได้นั้นจะทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว เป็นหนทางไปสู่ความงอกงามของชีวิต

กล่าวได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญในการช่วยให้ควบคุมตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึกได้ นำมาสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายในสังคม ช่วยให้มีสติรู้ตัว รู้เท่าทันตนเอง เป็นหัวใจสำคัญในการนำไปสู่การพัฒนาตนเองและความสำเร็จของชีวิต

### 1.3 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการนำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยใช้ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นบทเรียน สร้างทัศนคติและมุมมองความรู้ใหม่เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง Polster (1973) ได้อธิบายว่าการตระหนักรู้ในตนเองแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้ในความรู้สึกรู้สึกจากการสัมผัสและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสผ่านทางอารมณ์ การได้ยิน และแสดงตนเองผ่านการเคลื่อนไหว หรือการแสดงออกทางคำพูด
2. การตระหนักรู้ในความรู้สึก เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึก และ ความรู้สึกทางร่างกาย เช่น เหงื่อออกที่มือ หรือหายใจสั้นๆ
3. ตระหนักรู้ในความต้องการ เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในความต้องการต่อเหตุการณ์ในอนาคตที่เกิดขึ้น เช่น สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัย
4. การตระหนักรู้ในคุณค่าและการประเมินเกี่ยวกับประสบการณ์ใหญ่ มากกว่าที่จะกล่าวถึง คุณค่าอย่างหนึ่งเป็นอย่างใด ปัญหาสังคมและจิตใจ รวมทั้งการประเมินเหตุการณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้

เป็นไปในแนวทางเดียวกับ Hassan et al. (2015) ที่สรุปองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ (Emotional awareness) คือ สามารถในการบอก อารมณ์และรู้ผลกระทบจากการแสดงออกทางอารมณ์นั้น
2. การประเมินตนเอง (Self-assessment) คือ การรู้จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองด้วยตนเอง
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) คือ ความเชื่อมั่นในศักยภาพ

และ ความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเอง

4. ความมุ่งหมาย (Intent) คือ การมีเป้าหมายที่แน่ชัดในการกระทำหรือ การปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

นอกจากนี้ Goleman (1998) ได้แบ่งการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional self-awareness) คือ การรับรู้ ความสัมพันธ์ ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก การกระทำ และคำพูดของตนเอง รู้สาเหตุแห่งการ เกิดอารมณ์ นำไปสู่การเข้าใจในอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ ตรงไปตรงมา และสามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง

2. การประเมินตนเอง (Accurate self-assessment) คือ การประเมิน จุดเด่นและจุดด้อยของตนเองตามสภาพจริง เพื่อนำไปสู่การประเมินความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รู้ขอบเขตความสามารถที่แท้จริงของตนเอง พร้อมรับฟังความคิดเห็นหรือข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่น ใช้ ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นบทเรียน สร้างทัศนคติและมุมมองความรู้ใหม่ เพื่อพัฒนาตนเองอย่าง ต่อเนื่อง

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คือ ความเชื่อมั่นจุดมุ่งหมาย และความสามารถของตนเอง โดยส่งผลทางบวกกับสิ่งที่ตนปฏิบัติอยู่ กล้ายืนกรานในสิ่งที่ถูกต้อง และสามารถตัดสินใจได้อย่างแน่วแน่ เด็ดเดี่ยว และมีเหตุผล

นันทา สุรักษา (2543) กล่าวถึงองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง 3 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ ของ ตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของ ตนเอง ดังนี้ คือ

1.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ

1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด

และทำ

1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่

และดับไป

## 2. การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment)

เป็นการ เข้าใจตนเองถึงข้อจำกัดของตนเอง ทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน บุคคลควรสามารถเข้าใจตนเอง ดังนี้

2.1 รู้จักจุดอ่อน และจุดแข็งของตน

2.2 สามารถสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตนเอง

2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึก อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพิ่มพูนพลัง แห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองที่เกี่ยวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นความมั่นใจ และตระหนักในคุณค่าและความสามารถในตนเอง บุคคลพึงปฏิบัติ ดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกัน และจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันถึงสิ่งแสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจ แม้ในท่ามกลางความกดดัน ความไม่แน่นอน

เป็นไปในแนวทางเดียวกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2543) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง 3 องค์ประกอบ คือ

1. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และ คาดคะเนผลที่เกิดตามมาได้

2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและค่าของ  
ตนเอง

ทั้งนี้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้ระบุว่า องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วยทักษะการกำหนดทิศทาง การวางแผนการดำเนินชีวิต การประเมิน และสร้างข้อสรุปจากผลการกระทำ การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางการใช้ทักษะชีวิตในอนาคต โดยมีตัวชี้วัดพฤติกรรม ดังนี้

**ตารางที่ 1** ตัวชี้วัดพฤติกรรมที่ตระหนักรู้ในตนเองของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง	1.1 วิเคราะห์ความถนัด ความสามารถ ของตนเองได้ 1.2 วิเคราะห์ลักษณะส่วนตน อุปนิสัย และค่านิยมของตนเองได้
2. รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของ ตนเองได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	3.1 ยอมรับในความแตกต่างทาง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของตนเองได้อย่างมีเหตุผล
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	4.1 สะท้อนมุมมองที่ดีของตนเอง และผู้อื่นได้
5. รักและเห็นคุณค่าในตนเอง	5.1 แสดงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่า ในตนเองได้ 5.2 นำเสนอคุณลักษณะที่ดีมีคุณค่า ของตนเองได้
6. มีความภาคภูมิใจในตนเอง	6.1 แสดงความรู้สึกภาคภูมิใจใน ความสามารถ ความดี ของตนเอง 6.2 แสดงความสามารถและความดีงาม ที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	7.1 กล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกและ การกระทำของตนเอง ด้วยความมั่นใจ
8. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	8.1 เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น ตามวิถีประชาธิปไตย 8.2 ปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองที่กล่าวไว้ข้างต้นมาวิเคราะห์ได้ดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 2 การสังเคราะห์องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง**

องค์ประกอบ	Polster (1973)	Goleman (1998)	Hassan Robani and Bokhari (2015)	สำนักวิชาการ และมาตรฐาน การศึกษา (2554)	นันทา สู่รักษา (2544)	ทศพร ประเสริฐสุข (2543)	สรุป
การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การประเมินตนเอง (Self-Assessment)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)		✓	✓	✓	✓	✓	✓
ความมุ่งหมาย (Intent)	✓		✓				

หมายเหตุ ✓ หมายถึง ปรากฏองค์ประกอบนั้นอยู่ในแนวคิด

การกำหนดองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีความแตกต่างกันไปตามแนวคิดและทฤษฎี โดยผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองจากคำสำคัญ สิ่งที่สัมพันธ์และสอดคล้องกัน จึงนำมาสู่องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (Polster, 1973; Goleman, 1998; Hassan, 2015; สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554; นันทา สู่รักษา, 2544; ทศพร ประเสริฐสุข, 2543) องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness) องค์ประกอบที่ 2 การประเมินตนเอง (Self-Assessment) องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบที่ 2 การประเมินตนเอง (Self-Assessment) หมายถึง การวิเคราะห์ ประเมินจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองตามสภาพจริง มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ จากความคิดเห็นหรือข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง ความมั่นใจในความ สามารถของตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างแน่วแน่ และมีความคิดที่มีเหตุผล

#### 1.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการที่มีการพัฒนามาจากการผสมผสานระหว่างอัตตา ภาพลักษณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม จริยธรรม คุณค่า ศักดิ์ศรี และเอกลักษณ์เฉพาะตน ซึ่งได้รับประสบการณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะบุคคลสำคัญในชีวิต คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน บุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเองจะต้องเปิดใจให้กว้างที่จะรับฟังความเห็นจากผู้อื่น แสวงหาข้อมูลทั้งด้านบวกและลบ จุดดี จุดอ่อนหรือจุดด้อยของตนเองนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย (นิตยา ศรีจางง, 2564)

นักการศึกษา นักวิชาการได้เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้หลากหลายแนวทาง โดย Waterloo University (2022) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้ 1. ใช้แนวทางการสะท้อนตัวตนออกมา โดยอาจใช้คำถามเป็นตัวนำทาง เช่น ให้ออกข้อดี และข้อเสียของตนเอง อะไรที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับตนเอง เมื่อมีความเครียดจะตอบสนองออกมาอย่างไรบ้าง เป็นต้น 2. การคาดคะเนความรู้สึก และการตอบสนอง เพื่อให้รู้ตนเองอยู่เสมอ ๆ 3. การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ โดยนำบทเรียน ข้อผิดพลาดในอดีตมาเป็นส่วนในการตัดสินใจลงมือทำ 4. การสอบถามข้อสะท้อนคิด(Feedback) เพื่อให้รู้และเข้าใจในจุดอ่อน จุดแข็งของตนเองมากขึ้น หากเข้าใจและยอมรับจะทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้อย่างรวดเร็ว 5. การระบุอารมณ์ตนเอง โดยการบอกความรู้สึกของตนเองเพียงแค่ 1 คำ โดยต้องเป็นคำที่ครอบคลุมความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง โดยไม่มีการซ่อนเร้น นอกจากนี้ Morin (2003) ได้เสนอแนวทางการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองว่า เมื่อบุคคลได้สะท้อนความเป็นตัวเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้

เกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกของตนเองเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิต โดยอาจมีการถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าซึ่งกันและกันเพื่อเสริมสร้างความมีส่วนร่วมทาง อารมณ์ จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความตระหนักรู้ไปในทิศทางที่ดี สอดคล้องกับ เพียร์ติ เปี่ยมมงคล (2556) ที่กล่าวว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มี 3 ขั้นตอน คือ 1. การฟังตนเอง (listening to oneself) เป็นการสำรวจความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นว่าเรามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และค้นหาสาเหตุของความรู้สึกว่าเกิดจากอะไร 2. การฟังคนอื่นวิจารณ์ตนเอง (listening to others) เป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่นป้อนกลับ (Feed back) หรือให้คำติชม 3. การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ขณะที่เราเปิดเผยตนเองเราจะรับรู้ความรู้สึกของเรามากขึ้นว่ามีความเข้มแข็งหรือความอ่อนแออย่างไร การเปิดเผยตนเองขึ้นอยู่กับความซื่อสัตย์ที่มีต่อตนเองและการที่บุคคลไว้วางใจในคนอื่น ผลของการพัฒนาตนเอง การเปิดใจกว้างรับฟังข้อมูลทั้งด้านบวกและลบ พิจารณาด้วยเหตุผลอย่างเป็นกลางตามความจริง หาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย จะทำให้ขอบเขตการรับรู้ตนเองจะขยายกว้างออก ทั้งนี้ Tjan (2015) ได้นำเสนอ 5 วิธีที่จะทำให้คุณเป็นคนตระหนักรู้ในตนเองได้ดีขึ้น คือ 1. การทำสมาธิ (Meditate) โดยมากการทำสมาธิมักจะเริ่มต้นด้วยการฟังความสนใจไปยังลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำให้เป็นแบบกิจลักษณะหรือทำตามพิธีทางศาสนาแต่อย่างใด อาจใช้คำถามเหล่านี้กับตัวเองไปด้วย เช่น ฉันกำลังพยายามทำอะไรให้สำเร็จ ฉันสามารถทำอะไรให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น 2. เขียนแผนงานที่ต้องทำและลำดับความสำคัญก่อนหลัง (Write down your key plans and priorities) การเขียนสิ่งที่ต้องการทำและติดตามความก้าวหน้าของมัน จะทำให้สามารถประเมินได้ว่าคุณสมบัติประจำตัวนั้นเปลี่ยนแปลงหรือไม่เมื่อเวลาผ่านไป 3. ทำการทดสอบทางจิตวิทยา (Take psychometric tests) การทดสอบทางจิตวิทยาจะช่วยให้เราเห็นตัวเองและเกิดการตระหนักรู้อย่างมีระบบ ซึ่งผลจากการวัดนี้คาดว่าจะเป็นตัวบ่งชี้หรือทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้ 4. ถามเพื่อนที่ไว้ใจได้ (Ask trusted friends) ไม่มีใครรู้ว่าเราเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่น ดังนั้นเราควรเชื่อในข้อมูลป้อนกลับ (feedback) ของคนสนิท หากต้องการให้เพื่อนเป็นกระจกเงาที่สะท้อนภาพได้อย่างชัดเจน ต้องทำให้เพื่อนรู้สึกสบายใจที่จะให้ความเห็นแบบตรงประเด็นและจริงใจ 5. ได้รับข้อมูลป้อนกลับที่ทำงาน (Get regular feedback at work ) นอกเหนือไปจากการถามเพื่อนและคนในครอบครัวอย่างกันเองเป็นครั้งคราวแล้ว ควรมองหาคนนอกที่จะสามารถให้ข้อมูลป้อนกลับได้เช่นกัน ข้อมูลป้อนกลับที่ทำในเชิงสร้างสรรค์จะช่วยให้คุณเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการจัดการเรียนรู้ในวิชาภาษาไทย พบว่า อธิศักดิ์ จิระตราฐ (2561) ได้เสนอวิธีการพัฒนาการ

ตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การสะท้อนคิดจากวรรณคดีและวรรณกรรมที่เรียน 7 ขั้นตอน คือ

- 1) รับประสบการณ์จากวรรณคดีและวรรณกรรม 2) บรรยายเหตุการณ์ จากวรรณคดีและวรรณกรรม
- 3) อธิบายความรู้สึกต่อวรรณคดีและวรรณกรรม 4) ประเมิน ประสบการณ์วรรณคดีและ วรรณกรรม
- 5) วิเคราะห์สาเหตุและ ผลของความรู้สึกที่เกิดขึ้น 6) สรุปผลการเรียนรู้ วรรณคดีและวรรณกรรม
- 7) วางแผนปฏิบัติ

ตารางที่ 3 การสังเคราะห์ขั้นตอนการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นตอนการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง					
Student Success Office, Waterloo University (2017)	Anthony Tjan (2014)	Morin (2003)	ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561)	เพียรดี เปี่ยมมงคล (2556)	สรุป
1) ใช้แนวทางการสะท้อนตัวตนออกมา โดยอาจใช้คำถามเป็นตัวนำทาง เช่น ให้บอกข้อดีและข้อเสียของ ตนเอง อะไรที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับตนเอง เมื่อมีความเครียด	1) การทำสมาธิ (Meditate) ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำแบบกิจลักษณะ หรือทำตามพิธีทางศาสนา ใช้คำถามเหล่านี้กับตัวเองไป ด้วย เช่น ฉันกำลังพยายามทำ	1) สะท้อนความเป็นตัวเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกของตนเอง เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิต	1) รับประสบการณ์จากวรรณคดีและวรรณกรรม	1) การฟังตนเอง (listening to oneself) เป็นการสำรวจความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นว่าเรามีความรู้สึก อะไร เกิดขึ้น และ ค้นหาสาเหตุของความรู้สึกว่าเกิดจากอะไร	1) สำรวจตนเองในขณะนั้นในด้านความรู้สึก ประสบการณ์ของตนเอง สาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากได้รับประสบการณ์ของ ตนเอง เหตุการณ์ต่าง ๆ

Student Success Office, Waterloo University (2017)	Anthony Tjan (2014)	Morin (2003)	ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561)	เพียรดี เปี่ยมมงคล (2556)	สรุป
จะตอบ สนอง ออกมา อย่างไรบ้าง เป็นต้น	อะไรให้ สำเร็จ ฉัน สามารถทำ อะไร ให้เกิด การเปลี่ยน แปลง เป็นต้น				
2) การ คาดคะเน ความรู้สึก และการ ตอบสนอง เพื่อให้รู้ ตนเองอยู่ เสมอ ๆ	2) เขียน แผนงานที่ ต้องทำและ ลำดับ ความสำคัญ ก่อนหลัง (Write down your key plans and priorities) เขียนสิ่งที่ ต้องการทำ และติดตาม ความก้าวหน้า	2) ถ่ายทอด ประสบการณ์ ซึ่งกันและ กันเพื่อ เสริมสร้าง ความร่วมมือ ร่วมทาง อารมณ์ จะ ทำให้บุคคล เปลี่ยนแปลง การ ตระหนักรู้ ในทางที่ดี	2) บรรยาย เหตุการณ์ จาก วรรณคดี และ วรรณกรรม	2) การฟังคน อื่นวิจารณ์ ตนเอง (listening to others) เป็น การเปิดโอกาส ให้คนอื่น ป้อนกลับ (Feed back) หรือให้คำติชม	2) บรรยาย เหตุการณ์ ถ่ายทอด ประสบการณ์ ซึ่งกันและ ทำการจด บันทึก

Student Success Office, Waterloo University (2017)	Anthony Tjan (2014)	Morin (2003)	ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561)	เพียรดี เปี่ยมมงคล (2556)	สรุป
3) การจัดจ้อยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติโดยนำบทเรียนข้อผิดพลาดในอดีตมาเป็นส่วนในการตัดสินใจลงมือทำ	3) ทำการทดสอบทางจิตวิทยา (Take psychometric tests) เพื่อช่วยให้ได้เห็นตัวเองและเกิดการตระหนักรู้ว่ามีระบบ ซึ่งผลจากการวัดนี้ คาดว่าจะเป็นตัวบ่งชี้หรือทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้		3) อธิบายความรู้สึกต่อวรรณคดีและวรรณกรรม	3) การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเองหาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย	3) อธิบายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองหาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
4) การสอบถามข้อสะท้อนคิด (Feedback) เพื่อให้รู้และเข้าใจในจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง	4) ถามเพื่อนที่ไว้ใจได้ (Ask trusted friends) ไม่มีใครรู้ว่าเราเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่น ดังนั้นเราควรเชื่อในข้อมูลป้อนกลับ		4) ประเมินประสบการณ์วรรณคดีและวรรณกรรม		4) สอบถามผู้อื่นเพื่อรับข้อมูลป้อนกลับให้รู้และเข้าใจในตนเองมากขึ้น

Student Success Office, Waterloo University (2017)	Anthony Tjan (2014)	Morin (2003)	ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561)	เพียรดี เปี่ยมมงคล (2556)	สรุป
มากขึ้น หากเข้าใจ และยอมรับ จะทำให้ สามารถ เปลี่ยน พฤติกรรมไม่ พึงประสงค์ ได้ อย่าง รวดเร็ว	(feedback) ของคนสนิท หากต้องการให้ เพื่อนเป็น กระจกเงาที่ สะท้อนภาพได้ อย่างชัด เจน ต้องทำให้เพื่อน รู้สึก สบายใจที่ จะให้ความเห็น แบบตรง ประเด็นและ จริงใจ				
5) การระบุ อารมณ์ตนเอง โดยการ บอกความรู้สึกของ ตนเองเพียง แค่ 1 คำ โดยต้องเป็น คำที่ครอบคลุมความรู้สึกของ ตนเองอย่าง	5) ได้รับข้อมูล ป้อนกลับที่ นอกเหนือไป จากการถาม เพื่อนและคน ในครอบครัว มองหาคนนอก ที่จะสามารถให้ ข้อมูลป้อนกลับ ได้		5) วิเคราะห์ สาเหตุและ ผลของ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น		5) วิเคราะห์ สาเหตุของ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดย การบอก ความรู้สึก ของตนเอง

Student Success Office, Waterloo University (2017)	Anthony Tjan (2014)	Morin (2003)	ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561)	เพียรดี เปี่ยมมงคล (2556)	สรุป
แท้จริง โดย ไม่มีการซ่อน เร้น					
			6) สรุปผล การเรียนรู้		
			7) วางแผน ปฏิบัติ		

จากข้อมูลดังกล่าวมา สรุปได้ว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถพัฒนาได้โดยการสะท้อนตัวตนออกมาจากการสะท้อนคิดของตนเองและผู้อื่น เปิดโอกาสให้ผู้อื่นป้อนกลับหรือให้คำติชม เขียนสิ่งที่ต้องการทำและติดตามความก้าวหน้า ทั้งนี้ควรหาแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายด้วย ขั้นตอนการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีความแตกต่างกันไปตามแนวคิดและทฤษฎี โดยผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจากสำคัญ สิ่งที่มีสัมพันธ์และสอดคล้องกัน จึงนำมาสู่ขั้นตอนในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง 5 ขั้นตอน ดังนี้ (Waterloo University, 2017; Tjan, 2014; Morin, 2003; ธีรศักดิ์ จิระตราชู, 2561; เพียรดี เปี่ยมมงคล, 2556) 1) สำรวจตนเองในขณะนั้นในด้านความรู้สึกรับรู้ประสบการณ์ของตนเอง สาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับประสบการณ์ เหตุการณ์ต่าง ๆ 2) บรรยายเหตุการณ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกันและทำการจดบันทึก 3) อธิบายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

หาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเอง 4) สอบถามผู้อื่นเพื่อรับข้อมูลป้อนกลับ ให้รู้และเข้าใจในตนเองมากขึ้น 5) วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการบอกความรู้สึกของตนเอง

### 1.5 การวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วิธีการวัดและประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ส่วนใหญ่ใช้การวัดโดยใช้แบบวัด สามารถสรุปได้ดังตารางนี้

ตารางที่ 4 การสังเคราะห์การวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเองที่ใช้ในงานวิจัย

	องค์ประกอบการวัด	เครื่องมือวัดประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง	มาตรการวัด
ทัศนีย์ สุริยะไชย 2554	1. การตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง 2. การประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง 3. การมีความมั่นใจใน ตนเอง	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง	มาตรฐานค่า (Rating Scale) แบบมาตราส่วน ประมาณค่าของลิ เคิร์ท (Likert rating scale) ซึ่งมีระดับ การให้ คะแนน 6 ระดับ
ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา 2554	1. เข้าใจตนเอง เกี่ยวกับ คุณลักษณะ นิสัย ความสามารถ ความ ต้องการ 2. รู้จักข้อดี ข้อเสีย จุดเด่นและ ข้อบกพร่อง 3. มีแนวทางในการ พัฒนาศักยภาพ 4. รู้จักและเข้าใจหน้าที่ บทบาทของ ตนเอง	แบบวัดความตระหนักรู้ ในตนเอง	มาตรฐานค่า (Rating Scale) แบบมาตราส่วน ประมาณค่าของลิ เคิร์ท (Likert rating scale) ซึ่งมีระดับการให้ คะแนน 4 ระดับ
ธีรศักดิ์ จิระตราชู 2561	1) มิติด้านวิชาการ 2) มิติด้านสังคมภายใน โรงเรียน 3) มิติด้านครอบครัว	แบบวัดการตระหนักรู้ใน ตนเอง	มาตรฐานค่า (Rating Scale) แบบมาตราส่วน ประมาณค่าของลิ

	องค์ประกอบการวัด	เครื่องมือวัดประเมิน การตระหนักรู้ในตนเอง	มาตรการวัด
			เคิร์ท (Likert rating scale) ซึ่งมีระดับการให้คะแนน 5 ระดับ
Arabsarhangi & Noroozi 2014	1.Emotional Self-Awareness 2.Accurate Self-Assessment 3.Self-Confidence	แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness questionnaire.)	มาตรประมาณค่า (Rating Scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท (Likert rating scale) ซึ่งมีระดับการให้คะแนน 5 ระดับ
สรุป	1. การเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณลักษณะ นิสัย ความสามารถ ความต้องการ 2. รู้จักและเข้าใจหน้าที่ บทบาทของตนเอง 3. การมีความมั่นใจในตนเองและการรู้จักพัฒนาตนเอง	แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง	มาตรประมาณค่า (Rating Scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท (Likert rating scale) ซึ่งมีระดับการให้คะแนน 5 ระดับ

ข้อมูลจากตารางสรุปได้ว่า เครื่องมือที่เหมาะสมในการวัดการตระหนักรู้ในตนเองคือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยกำหนดระดับการให้คะแนนแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท (Likert rating scale) ซึ่งมีระดับการให้คะแนน 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด (5 คะแนน) จริง (4 คะแนน) ค่อนข้างจริง (3 คะแนน) ค่อนข้างไม่จริง (2 คะแนน) ไม่จริง (1 คะแนน)

### 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2557) ศึกษาการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) ความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลหลังเรียนในภาพรวมมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองระดับสูงและเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังพบว่ามีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลกับการสอนด้วยวิธีปกติพบว่านักเรียนที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนด้วยวิธีปกติและเมื่อนำมาเปรียบเทียบนักเรียนที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลกับการสอนด้วยวิธีปกติก็พบว่าความตระหนักรู้ในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561) ศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยสรุปว่า (1) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า การร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม และการร่วมรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านการมีความมั่นใจในตนเอง วัยรุ่นหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเอง มีการร่วมรู้สึกโดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าวัยรุ่น

ชาย และวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับชั้นเรียนที่แตกต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเองและการร่วมรู้สึกโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนในรายด้านพบว่า วัยรุ่นที่ศึกษาในระดับชั้นต่างกันมีการร่วมรู้สึกด้านการคิดแตกต่างกัน วัยรุ่นที่มีระดับผลการเรียนต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมแตกต่างกัน ในกลุ่มวัยรุ่นชายรายด้านพบว่า วัยรุ่นที่ศึกษาในระดับชั้นต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเองด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงแตกต่างกัน สำหรับการร่วมรู้สึกพบว่า วัยรุ่นที่มีระดับผลการเรียนต่างกัน มีการร่วมรู้สึกโดยรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกัน วัยรุ่นหญิงกลุ่มปกติมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม ในด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านการมีความมั่นใจในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นหญิงในกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหา แต่ไม่พบความแตกต่างนี้ในกลุ่มวัยรุ่นชาย สำหรับการร่วมรู้สึกพบว่า วัยรุ่นกลุ่มปกติมีการร่วมรู้สึกเฉพาะด้านการแสดงออกสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหา

กาญจนา ปัญญาเพชร (2548) ศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์ กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้หลักการของทักษะชีวิต ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศ การคิด อย่างมีวิจารณญาณและการตัดสินใจ ซึ่งใช้ กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย อาทิ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมด้วยกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง และการแสดงบทบาทสมมติผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นสูงกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2550) ศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคมและการสร้างโมเดลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย ผลการศึกษาวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ ด้านความรู้สึกไวต่อสังคม ด้านความ เข้าใจสังคม ด้านการสื่อสารทางสังคม ด้านการแก้ไขปัญหาสังคม และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสามารถวัดองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทางสังคมได้และการตระหนักรู้ทางสังคมโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และหลังติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้การตระหนักรู้ทางสังคมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

Sutton et al. (2015) ศึกษาเรื่องพัฒนาการของบุคคลหรือกลุ่มใน ช่วงเวลาหลายปีด้วยวิธีการแบบผสมผสานของการอบรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองในที่ทำงาน พบว่า

การอบรมผ่านกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันนั้นจะสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และสร้างการสื่อสารที่ดีในองค์กร รวมถึงพนักงานมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

## 2. การสะท้อนคิด (Reflection)

การสะท้อนคิดเป็นสิ่งที่ครูผู้สอนสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้นักเรียนได้ เนื่องจากการสะท้อนคิดเป็นรูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการรับรู้ ความคาดหวังและความรู้สึกตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ จากนั้นมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต ผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2553) ซึ่งครูผู้สอนจะต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ดีแก่นักเรียนและเป็นผู้ฟังที่ดี มีการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความคิด เชื่อมโยงความรู้และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับนักเรียนอย่างเหมาะสม

### 2.1 ความหมายของการสะท้อนคิด

การสะท้อนคิดเป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตน (Reflective Practice) ช่วยให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ นำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเอง และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Johns, 2000)

Morin (2003) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นการแสดงความคิดและความรู้สึกเพื่อการเรียนรู้และได้รับความรู้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลได้สะท้อนความเป็นตัวเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ทางบวกของตนเองเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิต โดยอาจมีการถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าซึ่งกันและกัน จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ไปในทิศทางที่ดี นอกจากนี้ การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้วิธีหนึ่ง เมื่อเกิดปัญหาขึ้น การสะท้อนคิดจะเป็นวิธีที่ช่วยให้เกิดการแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างเข้าใจเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Schon, 1987) ทั้งนี้ การสะท้อนคิดยังเป็นการคิดไตร่ตรองทบทวน วิเคราะห์ ใคร่ครวญ ทบทวนตนเอง พิจารณาส่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา ทั้งประสบการณ์ ความเชื่อ และการรับรู้ที่ผ่านมาอย่างรอบคอบ สะท้อนการกระทำของตน (Reflective Practice) ผ่านการพูดและการเขียน เพื่อค้นหาคำตอบโดยใช้เหตุผล ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้จากประสบการณ์นำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเอง (Johns, 2017) โดย Taggart (2005) ได้ระบุว่า การสะท้อนคิดนั้นเป็นการคิดพิจารณาอย่างละเอียด รอบคอบ ระมัดระวัง โดยพิจารณาเหตุและผลที่อาศัยความรู้และการสนับสนุนความรู้ที่นำเสนอไปสู่ข้อสรุป ซึ่ง เท็ดคักดี ผลจันทร์ (2559) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นการมองภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง และคิดนึกตรึกตรอง พิจารณาจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นความสัมพันธ์แห่งเรื่องราวเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น

ในชีวิตได้เข้าใจทั้งหมดและชัดเจน เห็นทางที่จะดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปได้ เป็นไปในแนวทางเดียวกับ อาทิตยา สีหราช (2561) ที่กล่าวว่า การสะท้อนคิดคือกระบวนการคิดพิจารณาจากเหตุและผลของ ปัญหาหรือสภาพเหตุการณ์จำแนกรายละเอียด วิเคราะห์จุดเด่นและจุดด้อย ตลอดจนเสนอแนวทางที่ เหมาะสมเกี่ยวกับปัญหา หรือสภาพเหตุการณ์นั้น ๆ โดยสามารถเลือกเสนอวิธีการ หลักการ หรือ ความรู้ใหม่ อาศัยความรู้จากประสบการณ์เดิมของตนเองเชื่อมโยงกัน ทำให้เกิดการนำไปสู่การปฏิบัติ ที่ถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเป็นการทบทวนประสบการณ์จากเหตุ และผลของปัญหาหรือสภาพ เหตุการณ์ที่ผ่านมาของตนเองและผู้อื่น จากนั้นนำมาเชื่อมโยงกับความรู้เดิมของตนเองแล้วประมวล ออกมาเป็นความรู้ใหม่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อพบกับปัญหา หรือ สถานการณ์เดิม และนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม (เชษฐชาติรี นวลขำ, 2562)

จากการให้ความหมายของการสะท้อนคิดดังกล่าว สรุปได้ว่าการสะท้อนคิด คือ กระบวนการคิด พิจารณาสืบค้น อย่างมีเหตุผล โดยเชื่อมโยงความรู้จากประสบการณ์เดิมเกิดเป็น ความรู้ใหม่ แนวคิดใหม่ ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

## 2.2 ความสำคัญของการสะท้อนคิด

การสะท้อนคิดมีความสำคัญในแง่ของการใช้ความคิดต่อแง่มุมต่าง ๆ โดยเชื่อมโยง ข้อมูลและรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผสานความคิดรวมกันเกิดเป็นมโนทัศน์ ทำให้สามารถ สังเคราะห์ความรู้ใหม่ตามแนวคิดของตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ประกอบการตัดสินใจเพื่อ แก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม (รัตนา บรรณารธรรม, 2546)

ธีรพล เพียรเพ็ง (2556) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการสำคัญที่มีส่วนใน การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดมุมมองความคิดที่หลากหลาย โดยใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ที่ฝึกให้ผู้เรียนเกิดการค้นหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเอง สามารถเผชิญกับสภาพสถานการณ์ต่าง ๆ และนำเอาหลักการความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน มาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลมีโอกาสะท้อนคิดความคิดของตนเอง เป็นการเปิด โอกาสในการสื่อสารความคิดของตนกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเข้าใจ และพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และ สังเคราะห์ของตนเอง ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล ซึ่ง รัชนิกร ทอง สุขดี (2545) ได้ให้ความสำคัญของการสะท้อนคิดหลายประการดังนี้

1. สร้างความท้าทายที่สร้างสรรค์ในการนำเสนอความคิดของตน
2. เปิดโอกาสในการจับประเด็นหรือทบทวนคิดถึงสิ่งที่คิดในรูปแบบที่ถาวรหรือปรับ

เสริมความคิดใหม่

3. เป็นการพัฒนาความมีระเบียบและทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิด
4. เปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตนเอง
5. เปิดโอกาสในการสื่อสารความคิดของตนเองกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเองเข้าใจและพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง
6. เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ และเป็นการเติมเต็มระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติ
7. ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล

Roffey-Barentsen and Malthouse (2013) ได้กล่าวว่า การสะท้อนคิดช่วยเพิ่มทักษะการแก้ปัญหา ช่วยในการตัดสินใจ สามารถพัฒนาทักษะการจัดองค์ความรู้ที่มีระบบ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคลในทิศทางที่ดีขึ้น เห็นคุณค่าในตัวเอง ให้คำแนะนำสำหรับตนเอง นอกจากนี้ การสะท้อนคิดยังสามารถช่วยเพิ่มศักยภาพให้กับผู้เรียน (Dewey, 1933; Finlay, 2008; Forrest, 2008; Moon, 1999 อ้างถึงใน อาทิตยา สิริราช, 2561) คือ

1. ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงระหว่างความรู้เก่ากับความรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ
2. ผู้เรียนเกิดมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น สามารถพิจารณาความซับซ้อนของปัญหา การอาศัยการคิดที่แตกต่างทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้เกิดความเข้าใจ ตลอดจนสามารถสร้างแนวทางหรือหลักการการนำไปใช้ได้กว้างขวางมากขึ้น
3. ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น
4. ผู้เรียนมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ปิยาณี ณ นคร (2556) กล่าวว่า การเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่คุณครูสามารถนำมาใช้ในการช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ประสบการณ์จริงหรือปัญหาที่ได้มาเป็นตัวอย่งของการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักกระบวนการคิดใคร่ครวญ และการตระหนักรู้ตนเองอย่างถ่องแท้ เกิดการเชื่อมโยงการคิด ความรู้สึกที่มีอยู่เดิมไปสู่การคิดรู้และความรู้สึกใหม่ มีการมองสถานการณ์ด้วยมุมมองใหม่ที่แตกต่างและหลากหลาย ทำให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนหรือขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนและนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้การสะท้อนคิดยังเป็นตัวเชื่อมที่ช่วยให้ผู้สอนได้เพิ่มความเข้าใจถึงการรับรู้ของผู้เรียนอย่างชัดเจน สอดคล้องกับ จุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2559)

ที่อธิบายว่า การสะท้อนคิดทำให้มนุษย์เกิดความตระหนักในคุณค่าของสิ่งนั้น เกิดความระมัดระวังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น อีกทั้งการสะท้อนคิดจะช่วยให้สามารถรับรู้ ปรากฏการณ์ ต่าง ๆ และตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้ชัดเจนขึ้น และยังเป็นการฝึกให้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทัศนคติ ค่านิยม อารมณ์และจิตใจ ซึ่งตัวผู้สะท้อนจะสามารถมองเห็นได้ชัดเจนและเกิดการตระหนักได้ด้วยตนเอง เป็นการฝึกให้สะท้อนเชื่อมโยงสถานการณ์ต่าง ๆ มองเห็นปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (สถาบันข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ., 2560)

จากความสำคัญของการสะท้อนคิดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การสะท้อนคิดมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เกิดมุมมองความคิดที่หลากหลาย โดยใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล นำเอาหลักการเรียนรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาประยุกต์ใช้กับปัญหา สถานการณ์ต่าง ๆ สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### 2.3 กระบวนการสะท้อนคิด

การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีการทบทวนไตร่ตรองเกี่ยวกับการกระทำของตนเองจากสถานการณ์ที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วม จากมุมมองที่หลากหลาย ก่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ตระหนักรู้ในการกระทำของตนเอง และคุณค่าในประสบการณ์ที่เรียนรู้มากขึ้น (รัตติกกร เหมือนนาคดอน และคณะ, 2562) หัวใจสำคัญของการสะท้อนคิด คือ การสร้างและแยกแยะความหมายของสิ่งต่างๆ ออกมาให้ชัดเจน เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองและแนวคิดใหม่ โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาและทัศนคติ การทบทวนประสบการณ์ที่ได้พบ ได้เห็น และได้ฟังมา เพื่อเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ รวมทั้งเป็นการสำรวจตนเอง เพื่อค้นหาว่าตนเองรู้และไม่รู้อะไร จนนำไปสู่ความเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น (ศรีธญา โสสิตะมงคล, 2556)

ดิวอี้ (Dewey, 1933) เป็นบุคคลแรกที่เสนอคำว่า “การสะท้อนคิด” โดยกระบวนการสะท้อนคิดของ Dewey แบ่งออกเป็น 5 ระยะหลัก ได้แก่

- 1) ความงุนงง (Perplexity) คือ การเกิดการฉงนสงสัย เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะ (Sugestions) ที่เป็นนามธรรม และ ความคิด (Idea) ที่พร้อมจะเผชิญปัญหา
- 2) การวิเคราะห์ข้อปัญหา (Elaboration) การแสวงหา ประสบการณ์ในอดีตที่มีความใกล้เคียง หรือมีลักษณะใกล้เคียงกับสถานการณ์ของปัญหาที่เผชิญอยู่
- 3) การตั้งสมมติฐาน (Hypotheses) การตั้งสมมติฐานเพื่อเป็นแนวทางของการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายตามประสบการณ์

4) การเปรียบเทียบสมมติฐาน (Comparing hypotheses) การค้นหาแนวทางที่สัมพันธ์กับสมมติฐานที่สร้างขึ้นโดยมีการเปรียบเทียบเพื่อค้นหาสมมติฐานที่ดีที่สุด

5) การปฏิบัติ (Taking action): การลงมือปฏิบัติ หรือแก้ปัญหาตามสมมติฐานที่เลือก

ภายหลังนักการศึกษาได้จัดระบบแนวคิดของ Dewey ใหม่ ซึ่งแบ่งแนวคิดออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1) ระยะก่อนการสะท้อนคิด (Pre-Reflective Thinking) เป็นช่วงที่เกิดความสงสัยใคร่รู้ ความงงงวย สับสนไม่แน่ใจ เป็นระยะกำหนดปัญหาสำหรับการสะท้อนคิดอย่างรอบคอบเพื่อนำไปสู่การตั้งคำถามเพื่อแสวงหาคำตอบ

2) ระยะของการสะท้อนคิด (Stages of Reflective) ซึ่งประกอบด้วย 5 ระยะย่อย ได้แก่

2.1) ระยะการเสนอแนะทางเลือก (Suggestion) การรับปัญหาแล้วนำมาสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา นั้น เป็นการแก้ปัญหาเชิงทำนาย หรือการคาดการณ์ในส่วน of ความเป็นไปได้

2.2) ระยะการใช้เชาวน์ปัญญา (Intellectualization) การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหโดยประเมินจากความยากของปัญหา

2.3) ระยะการตั้งสมมติฐาน (Hypothesis) เป็นการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดและพอจะเป็นไปได้สืบสอบค้นหาข้อเท็จจริง

2.4) ระยะการใช้เหตุผล (Reasoning) เป็นระยะที่ต้องวิเคราะห์สมมุติฐานที่สร้างขึ้นอย่างมีเหตุผลเพื่อให้สมมุติฐานถูกต้องอย่างมีเหตุและผล

2.5) ระยะทดสอบสมมุติฐาน (Hypothesis Testing) เป็นระยะที่ปฏิบัติตามทางเลือกหรือสมมุติฐานที่คัดเลือกมาแล้ว เพื่อตรวจสอบว่าผลลัพธ์ตามสมมุติฐานที่เลือกไว้ โดยการ แสดงออกจริงหรือการลงความเห็นภายในใจ

3) ระยะหลังการสะท้อนคิด (Post-Reflective Thinking) ระยะที่ปัญหาถูกแก้ไข ส่งผลให้ได้รับประสบการณ์ตรงจากการแก้ไขปัญห ได้พัฒนาศักยภาพจนเกิดความพึงใจในตน

Schon (1987) ได้เสนอกระบวนการสะท้อนคิดมีพื้นฐานจากงานวิจัยของ Dewey ว่า กระบวนการสะท้อนคิดมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่มีการใช้ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่ผ่านมาในการตัดสินใจแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1) การสะท้อนขณะการปฏิบัติ (reflection-in-action) คือ กระบวนการที่มีการใช้ความรู้ทักษะ และประสบการณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน กล่าวคือ บุคคลจำเป็นต้องมีสติจดจ่ออยู่กับอยู่การกระทำของตน พร้อมทั้งสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อปรับปรุงงานได้ทันที แนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดที่แตกต่างจากการสะท้อนคิดทั่วไปที่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติเป็นหลัก เพราะมีความเชื่อว่าจะเห็นผลที่เกิดขึ้นได้เป็นรูปธรรมกว่า (Dimova & Kamarska, 2015)

2) การสะท้อนคิดหลังการปฏิบัติ (reflection-on-action) คือ การพิจารณาใคร่ครวญ ทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์ประสบการณ์นั้นผ่านไปแล้ว อาจสะท้อนผ่านข้อดี และข้อเสีย จุดเด่น จุดบกพร่องในการปฏิบัติงานได้ทั้งการพูด และการเขียน วิธีนี้มักมีการนำไปใช้ในการปฏิบัติงานในเชิงวิชาชีพ (อัจฉริกา ไพศาลศรีสมสุข, 2559)

Kolb (2014) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ฐานประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งมีการสะท้อนคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของรูปแบบการเรียนรู้ โดยอธิบายว่าความรู้เกิดขึ้นจากกระบวนการ 2 ส่วน ได้แก่ การได้รับประสบการณ์ (Grasping Experience) และการแปรเปลี่ยนรูปของประสบการณ์ (Transformation Experience) การรับประสบการณ์เป็นกระบวนการรับรู้ข้อมูลเบื้องต้น ส่วนการแปรเปลี่ยนรูปของประสบการณ์เป็นกระบวนการตีความข้อมูลที่ได้รับเข้ามาก่อนให้เกิดการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งการเรียนรู้ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นตามขั้นตอนในวงจรการเรียนรู้ของคอลบซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) ผู้เรียนจะต้องมีประสบการณ์ที่เป็น รูปธรรมต่อสิ่งที่จะเรียนรู้ก่อน โดยเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้ประสบการณ์ด้วยตนเอง

2) ขั้นการสังเกตอย่างไตร่ตรอง (Reflective Observation) การเรียนรู้จากการพินิจพิเคราะห์ด้วยการสังเกตอย่างถี่ถ้วนลึกซึ้งโดยจัดเป็นการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับมา

3) ขั้นการสร้างมโนทัศน์ (Abstract Conceptualization) การเข้าถึงความคิดที่เป็นนามธรรม แล้วนำสิ่งที่สังเกตได้เข้าแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อผู้เรียนจะได้นำแนวคิดใหม่ที่ได้มาเป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติ

4) ขั้นการทดลองปฏิบัติจริง (Active Experimentation) การลองผิดลองถูกของแนวคิดในขั้นก่อนหน้าเพื่อให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติเพื่อตรวจสอบแนวคิดของตนเองที่สร้างขึ้น

เพื่อให้เกิดการรวมกันของประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ และสร้างเป็นประสบการณ์รูปธรรมอื่น ๆ โดยจะเป็นวงจรต่อเนื่องและมีความซับซ้อนมากขึ้นตามประสบการณ์ที่ได้รับ

Gibbs (1988 อ้างถึงใน ชีระศักดิ์ จิระตราชู, 2562) ได้พัฒนารูปแบบการสะท้อนคิดของกิบส์ (Gibbs' model of reflection) ต่อยอดมาจากวงจรการเรียนรู้ของ คอลบ์ (Kolb's experiential learning cycle) โดยความแตกต่างคือ รูปแบบของกิบส์ เน้นกระบวนการสืบสอบการสะท้อนคิดเชิงโครงสร้าง (Structured Debriefing) รูปแบบการสะท้อนคิดของกิบส์เป็นกระบวนการคิดสะท้อนเป็นกระบวนการตรวจสอบภายในและค้นหาสิ่งที่ตนเองสนใจจะเกิดขึ้นโดยการกระตุ้นจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา และมีผลนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดใหม่ (Boyd & Fales, 1983) กระบวนการคิดสะท้อนนั้นถือเป็นบริบทของการเรียนรู้โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาและทัศนคติต่อการกระทำ ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถค้นหาได้จากประสบการณ์เดิมของตนเองนำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับสิ่งใหม่ ๆ และถือได้ว่าการคิดสะท้อนเป็นศักยภาพของบุคคลในการเรียนรู้ซึ่งก่อให้เกิดผลในการเปลี่ยนมุมมอง โดยจะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ (Jarvis, 1992) มีวงจรการสะท้อนคิดด้วยกันทั้งหมด 6 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การบรรยาย (Description) เป็นระยะการบรรยายเหตุการณ์สถานการณ์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องตัดสิน

ขั้นที่ 2 การสะท้อนความรู้สึก (Feeling) เป็นระยะการพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์สถานการณ์ ประสบการณ์ โดยไม่ต้องวิเคราะห์เหตุการณ์สถานการณ์ ประสบการณ์

ขั้นที่ 3 การประเมินผล (Evaluation) เป็นระยะการประเมินตัดสินผลดีและผลเสียของเหตุการณ์สถานการณ์ ประสบการณ์

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นระยะการแยกแยะเหตุการณ์สถานการณ์ ประสบการณ์ ที่เกิดขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์และความรู้เดิม

ขั้นที่ 5 การสรุปผลโดยภาพรวม (Conclusion) เป็นระยะการสรุปผลจากประสบการณ์และการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจนกลายเป็นความรู้ใหม่ที่เกิดจากการเรียนรู้ในเหตุการณ์สถานการณ์ ประสบการณ์นั้น นำไปสู่การสร้างข้อสรุปแบบเจาะจงเฉพาะตนเอง

ขั้นที่ 6 การวางแผนปฏิบัติ (Action Plan) เป็นระยะการวางแผนหรือเตรียมตัวในการจัดการปัญหาหรือเหตุการณ์ สถานการณ์ ประสบการณ์ ที่คล้ายคลึงกันที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

สำลี ทองธิว (2538) ได้อธิบายกระบวนการสร้างความคิดวิเคราะห์แบบตอบโต้ หรือ การสะท้อนคิดไว้ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลหลากหลายเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
2. เปรียบเทียบกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับข้อมูล
3. อภิปรายร่วมกับเพื่อนนักเรียน เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในแง่มุมต่าง ๆ
4. ครูให้ความรู้เสริม เพื่อกระตุ้นการอภิปราย ทำให้การอภิปราย ทำให้การอภิปรายกว้างขวางมากขึ้น
5. สรุปสาระสำคัญ ตั้งประเด็นอภิปราย

จากที่กล่าวมาข้างต้น กระบวนการสะท้อนคิดมีรูปแบบที่หลากหลาย ช่วยส่งเสริมให้คนเกิดการพัฒนาตนเอง การนำกระบวนการสะท้อนคิดมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ครูควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับเนื้อหาและการพัฒนาการของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เกิดมุมมองและแนวคิดใหม่ ๆ ดังนั้นการนำกระบวนการสะท้อนคิดมาใช้ในการอ่าน จึงเลือกใช้การสะท้อนคิด 6 ขั้นตอน คือ 1. การบรรยาย 2. การสะท้อนความรู้สึก 3. การประเมินผล 4. การวิเคราะห์ 5. การสรุปผลโดยภาพรวม 6. การวางแผนปฏิบัติ

## 2.4 เทคนิคการสะท้อนคิด

เทคนิคการสะท้อนคิดเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และการตีความของบุคคลต่อวัตถุหรือสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ซึ่งเป็นการฉายภาพของตนเองออกมาให้เห็นความรู้สึกนึกคิดที่แฝงเร้นอยู่ภายใน เทคนิคนี้เป็นการบอกเล่าด้วยตนเอง (self-report technique) และเป็นการให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล, 2543) การสะท้อนคิดจะต้องใช้การคิดอย่างมีเหตุผลมากกว่าการคิดจากความรู้สึกหรือการคิดเข้าข้างตนเอง (สำลี ทองธิว, 2538) เป็นความคิดที่สามารถอธิบายหรือสะท้อนแง่มุมต่าง ๆ ของเหตุการณ์ โดยเชื่อมโยงเหตุการณ์นั้นกับมโนทัศน์ และหลักการหรือทฤษฎีที่เหมาะสมทั้งของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ตามแนวทางของตนเอง จนสามารถนำแนวทางนี้ไปใช้เป็นความรู้เพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสมหรือดีที่สุดสำหรับสถานการณ์สภาพแวดล้อมตามบริบทนั้น เป็นผลให้เกิดการบรรลุตามเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่กำหนด (วาริรัตน์ แก้วอุไร, 2541) โดยรูปแบบของเทคนิคการสะท้อนความรู้สึกนึกคิด นั้นมีหลายรูปแบบ

พัชรภรณ์ เอมมื่นน้อม (2553) ได้เสนอสรุปเทคนิคการสะท้อนคิดไว้ ดังนี้

1) การสะท้อนความรู้สึกนึกคิดผ่าน รูปภาพ ภาพถ่ายเหตุการณ์ชีวิตที่สนใจ  
ใช้คำถามกระตุ้น

2) การสะท้อนความรู้สึกโดยการเขียน เช่น

2.1) เติมช่องว่างให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์ (Complete sentences) โดยให้ข้อความเริ่มต้น แล้วให้นักเรียนเขียนเติมตามความรู้สึกนึกคิดให้เกิดประโยคที่สมบูรณ์และสะท้อน ความรู้สึกของนักเรียนได้แท้จริง เช่น “ถ้าหากเป็นฉัน ฉันจะเลือกเป็น.....”

2.2) การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกที่เป็นความเรียงขนาดสั้นตามหัวข้อ ประเด็นที่กำหนดให้การเขียนควรเป็นไปอย่างอิสระไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว

2.3) การเขียนบันทึกการเรียนรู้เป็นการเขียนสะท้อนคิดอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งมีหลายประเภท ได้แก่

2.3.1) บันทึกการเรียนรู้รายบุคคล (personal journals) เป็นการบันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันตามเหตุการณ์ที่นักเรียนสนใจ

2.3.2) บันทึกการเรียนรู้จากบทสนทนา (dialogue journals) เป็นการเขียนบันทึกการโต้ตอบไปมาระหว่างบุคคล เช่น การตั้งคำถามระหว่างการสนทนาไปมาของครูกับนักเรียนเกี่ยวกับชิ้นงาน เป็นต้น

2.3.3) บันทึกการเรียนรู้ (learning logs) เป็นการบันทึกข้อความรู้ หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ในรายวิชา เครื่องมือสะท้อนการเรียนรู้เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม และสามารถใช้เป็นหลักฐานการเรียนรู้ได้ด้วย

อัจฉริกา ไพศาลศรีสมสุข (2559) ได้สรุปเทคนิคการสะท้อนคิดจากการศึกษาไว้ 3 แนวทาง ได้แก่ เทคนิคการเขียนบันทึกการสะท้อนคิด (Reflective Journal) เทคนิคการใช้คำถาม (Questioning) และ เทคนิคการอภิปราย (Discussion) โดยมีรายละเอียดดังนี้

เทคนิคการเขียนบันทึกการสะท้อนคิด (Reflective Journal) การเขียนบันทึกประจำวัน (Journal Writing) เป็นการเขียนบันทึก เรื่องราว เหตุการณ์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนักเรียน โดยมีการแสดง “ความคิดเห็น” และ “ความรู้สึก” ที่มีต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ซึ่งการเขียนบันทึกประจำวันทำให้เกิดการพัฒนาการคิด และการกระทำของบุคคลให้เป็นระบบ ข้อดีของวิธีการเขียนบันทึกการสะท้อนคิดคือ สามารถตรวจสอบการสะท้อนคิดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรม รูปแบบในการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ประกอบด้วย (1) วันเดือนปีที่บันทึก (2) บรรยายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

(3) การสะท้อนคิดของผู้เขียนหรือความคิดเห็นผู้เขียนที่มีต่อเหตุการณ์ และ (4) แนวทางแก้ไขหรือที่จะกระทำในอนาคต โดยมีกลยุทธ์ดังนี้

- 1) จัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในการเรียนการสอน โดยอาจส่งเสริมให้เกิดจากการปฏิบัติ หรือการทำงานในชั้นเรียน โดยทำให้เป็นกิจวัตร มีระยะการเขียนสม่ำเสมอ
- 2) การใช้คำถามนำให้นักเรียนเกิดการตั้งคำถามกับตนเองนำไปสู่การเขียนสะท้อน คิด เช่น “ปัญหาอะไรที่ฉันจำเป็นต้องแก้ไข” “ฉันจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร” “ฉันแก้ไขปัญหานี้ได้ ไหม” “ฉันแก้ไขปัญหาลดได้ดีหรือไม่” “อะไรที่ฉันจะปรับปรุงในครั้งถัดไป” “เพราะอะไร”

เทคนิคการใช้คำถาม (Questioning) ผู้สอนสามารถใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนคิด สิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ ครูควรกระตุ้นให้ผู้เรียนสำรวจความคิดของตนเองและกระบวนการเรียนรู้ของตนเองมากกว่าการมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับความรู้เพียงอย่างเดียว คำถามควรมีลักษณะปลายเปิดเพื่อกระตุ้นการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครูผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นในกรณีที่เป็นการเรียนรู้กลุ่ม ผู้สอนควรใช้เทคนิคการตั้งคำถามมาประยุกต์ใช้ในการสอน (Benton, 2014) สำหรับเทคนิคการใช้คำถาม ผู้สอนสามารถใช้การถามตามระดับจุดมุ่งหมายทางด้านพุทธิพิสัยของบลูม (Bloom, 1956) จากการคิดระดับต่ำไปสูง 6 ระดับ คือ ระดับความรู้ความจำ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล โดยผู้สอนสามารถนำระดับการคิดนี้ไปใช้ในการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนคิดในระดับที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ

เทคนิคการอภิปราย (Discussion) การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน มีความรู้ที่กว้างขวางมากขึ้น ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างครู ผู้เรียน และเพื่อนร่วมชั้น ช่วยพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการพูด การแสดงความคิดเห็น ทักษะการฟัง การโต้แย้ง การวิพากษ์วิจารณ์ ทักษะการคิด ซึ่งรวมถึงการสะท้อนคิดด้วย (ทีศนา แคมมณี, 2562) การนำเทคนิคอภิปรายไปใช้ ผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นให้มากและเป็นการกระตุ้นให้คำแนะนำมากกว่าเป็นผู้พูดเอง ผู้สอนควรมีใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียนขณะอภิปราย ผู้สอนควรเก็บประเด็นและความเห็นให้มากที่สุด เพื่อใช้ในการสรุปบทเรียน (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2553)

Costa and Kallick (2008) เสนอกลยุทธ์ที่เป็นแนวทางในการสะท้อนคิด โดยเสนอไว้ 4 รูปแบบได้แก่ (1) การอภิปราย (Discussions) (2) การสัมภาษณ์ (Interviews) (3) การใช้คำถาม (Questioning) และ (4) การเขียนบันทึก (Logs and journals)

1) การอภิปราย (Discussions) เป็นการเชิญชวนให้ผู้เรียนคิดทบทวนความคิดของตนเอง เป้าหมายสำคัญคือ การตระหนักถึงการสร้างความหมายของการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการอภิปรายนั้นต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนย้อนทวนความคิดของตนเองได้ นำไปสู่แนวทางในการแก้ปัญหา และเข้าใจถึงสถานะภายในจิตใจของตนเองจากการรับฟัง และค้นพบคำตอบด้วยการใช้สติปัญญา

2) การสัมภาษณ์ (Interviews) เป็นวิธีหนึ่งที่จะนำพานักเรียนไปสู่การแบ่งปันความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้และการเติบโตของนิสัยของจิตใจ วิธีการอาจเกิดจากครูสามารถสัมภาษณ์นักเรียน หรือนักเรียนสามารถสัมภาษณ์เพื่อนร่วมชั้นได้ โดยครูจัดเตรียมเวลาเรียนไว้ในตอนท้ายของช่วงการเรียนรู้ เพื่อถามคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ แนะนำนักเรียนให้มองหาวิธีที่สามารถนำการเรียนรู้ไปใช้ในอนาคต ครูสัมภาษณ์ต้องฟังด้วยความเข้าใจและเอาใจใส่การคิด

3) การใช้คำถาม (Questioning) เป็นวิธีกระตุ้นเพื่อสืบสอบความคิดของนักเรียนออกมาให้ประจักษ์ โดยคำถามที่ดีควรผ่านการออกแบบออกแบบเพื่อสนับสนุนจากบรรยากาศในชั้นเรียน อยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจ ครูต้องพยายามช่วยให้นักเรียนได้เปิดเผยข้อมูลเชิงลึก ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้การเรียนรู้ และนิสัยการเรียนรู้

4) การเขียนบันทึก (Logs and journals) การบันทึกการเรียนรู้ เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือสำหรับการสะท้อนของนักเรียน โดยครูอาจนำให้นักเรียนเขียนบันทึกเป็นระยะ และให้นักเรียนลองอ่านทบทวนข้อเขียนเก่าที่เคยเขียนไว้ก่อนหน้านี้ เปรียบเทียบสิ่งที่นักเรียนรู้ตอนเริ่มเรียนกับสิ่งที่นักเรียนรู้ตอนนี้ จากนั้นให้นักเรียนเลือกสิ่งที่เรียนรู้จากการเขียนบันทึก เพื่อนำไปใช้สร้างการเรียนรู้ในอนาคตและดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติ

Hopkins (2000) เสนอหลักการสังเกตวงจรการสะท้อนคิด เพื่ออำนวยความสะดวกให้มีการสะท้อนคิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1) ก่อนการสะท้อนคิดจะเริ่มต้นควรสร้างบรรยากาศไว้วางใจกันระหว่างผู้สังเกตการสะท้อนคิดกับผู้ถูกสังเกต

2) มีจุดประสงค์ในการสำรวจวงสะท้อนคิด

3) มีเกณฑ์ต่าง ๆ หรือวิธีการในการใช้เพื่อการสังเกตการสะท้อนคิด และเกณฑ์นั้นควรเห็นชอบ และยินยอม ทั้งผู้สังเกตกับผู้ถูกสังเกต

4) ควรมีการให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการเรียนการสอน/การสะท้อนคิด  
Epstein (2003) ได้เสนอกลยุทธ์ที่ช่วยสนับสนุนการสะท้อนความคิดไว้ดังนี้

- 1) ความถี่ในการใช้การสะท้อนความคิดเป็นส่วนหนึ่งในหลักสูตร
- 2) การใช้คำถามปลายเปิด
- 3) การยอมรับความแตกต่างทางความคิดของเด็ก
- 4) ให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่เด็กปฏิบัติ
- 5) เขียนบันทึกสิ่งที่เด็กพูดสะท้อนออกมา
- 6) การให้ความช่วยเหลือเด็กเชื่อมโยง “ภาระงาน” และ “กิจกรรม” โดยให้เด็กสะท้อนความคิด
- 7) สนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมต่อไปในครั้งหน้า

อย่างไรก็ตาม (Dewey, 1933) กล่าวว่า การที่ผู้เรียนจะสามารถสะท้อนคิดได้ดี ครูผู้สอนควรคอยสังเกตและต้องรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน ต้องให้เวลาผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และต้องไม่ปล่อยให้ผู้เรียนสะท้อนคิดเพียงลำพัง ทั้งนี้ กนกนุช ชื่นเลิศสกุล (2544) ระบุว่า ผู้สอนควรให้การสะท้อนกลับเพื่อให้ผู้เรียนถามคำถามในระดับที่สูงขึ้น พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนขึ้น เรียนรู้การเชื่อมโยงความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ เพิ่มทักษะการคิดและการประเมิน โดยผู้สอนอาจเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้าเพื่อให้ทิศทางของคำถามย่อย ๆ เหล่านั้นสอดคล้องและนำไปสู่เป้าหมายสุดท้ายของการเรียนรู้ ซึ่งสิ่งสำคัญต่อการสะท้อนคิดคือ 1. องค์ประกอบทางด้านความรู้ความคิด (cognitive element) องค์ประกอบนี้มุ่งสนใจว่าจะใช้ความรู้ของตนเองในการปฏิบัติและการตัดสินใจอย่างไร 2. องค์ประกอบด้านการวิเคราะห์วิจารณ์ (critical element) องค์ประกอบนี้สนใจในเรื่อง สิ่งที่เป็นพลังผลักดันความคิด ได้แก่ ประสบการณ์ ความเชื่อ และค่านิยมทางสังคมการเมือง 3. องค์ประกอบด้านการเล่าเรื่องราว (narratives) การเล่าเรื่องราวมีประโยชน์คือช่วยให้เราทราบรายละเอียดของสภาพปัญหา (dilemmas) และเหตุการณ์ในหลายๆ กรณี และการรู้อย่างถ่องแท้ อันเป็นผลมาจากการสืบเสาะหาตนเอง (Sparks-Langer et al., 1991)

การเขียนสะท้อนคิด (Reflective writing) เป็นเทคนิคที่นิยมใช้ในการสะท้อนคิด และมีประสิทธิภาพสูงในการเพิ่มการสะท้อนคิด โดยมักจะแทรกกระหว่างการเรียนการสอน หรือหลังการเรียนการสอน (Ersöz et al., 2009) การสะท้อนคิดโดยการเขียนเป็นการบันทึกประสบการณ์

ส่วนตัว อาจเพื่อต้องการบันทึกภาพเหตุการณ์ สำนวญความรู้สึก หรือทำความเข้าใจกับสิ่งที่รับรู้ เป็นการสร้างความรู้จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ เป็นหนึ่งในวิธีกระตุ้นการสะท้อนคิด และทำให้สามารถสะท้อนคิดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด (Olson, 2009) นอกจากนี้ Boud (2001) กล่าวว่า การเขียนสะท้อนคิดเป็นการสะท้อนประสบการณ์และความคิดเห็นต่อเหตุการณ์หรือข้อมูลที่ได้พบ เป็นการแสดงความคิดและความรู้สึกเพื่อการเรียนรู้และได้รับความรู้ด้วยตนเอง เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดความชัดเจน และเข้าใจในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ ทุกคนมีการสะท้อนคิดในทุกวัน แต่บางครั้งไม่ลึกซึ้งเหมือนการเขียนสะท้อนคิด ทั้งนี้ การเขียนบัตรคำ การเขียนแผนผังความคิด จะช่วยให้สามารถสะท้อนคิดต่อผลงาน และสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ดี มีการทบทวนเกิดขึ้น (กรรณิกา วิชัยเนตร, 2557) เนื่องจากการเขียนเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ในการรายงานความคิด ความรู้สึกและความคิดเห็น มีผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ในอนาคตของผู้สะท้อนคิด (Williams & Wessel, 2004)

จากที่กล่าวมาข้างต้น เทคนิคการสะท้อนคิดเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาสู่การสะท้อนคิดที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อสิ่งที่นักเรียนแสดงออก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคการอภิปราย การใช้คำถาม การเขียนบันทึก การยอมรับความแตกต่างทางความคิด และการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ มาใช้ในการสะท้อนคิดจากกิจกรรมอ่านจับใจความ เนื่องจากมีความสอดคล้องกับขั้นตอนการอ่านจับใจความ และการอภิปรายนั้นทำให้นักเรียนเกิดการคิดทบทวนความคิดของตนเอง การใช้คำถามเป็นวิธีกระตุ้นเพื่อสืบสอบความคิดของนักเรียน การเขียนบันทึก ทำให้นักเรียนสามารถสะท้อนคิดออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด มีผลต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของนักเรียน การยอมรับความแตกต่างทางความคิด ทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคิดตามความเป็นจริง รวมทั้งการให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ เป็นการช่วยให้สิ่งที่นักเรียนสะท้อนคิดมีความชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งเทคนิคที่กล่าวมานี้จะช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน มีความรู้ที่กว้างขวางมากขึ้น ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างครู นักเรียน และเพื่อนร่วมชั้น เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นให้มากและเป็นการกระตุ้นให้คำแนะนำ

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะท้อนคิด

ชนิกานต์ ดุลนกิจ (2556) ศึกษาผลของการใช้หนังสือการ์ตูนเรื่องโดราเอมอน ร่วมกับการ สะท้อนคิดเพื่อสร้างความตระหนักเรื่องความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) ผลของคะแนนแบบวัดความตระหนักเรื่องความมุ่งมั่นในการทำงานในรูปแบบของแบบมาตราประมาณค่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักเรื่องความ

มุ่งมั่นใน การทำงานของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ผลของคะแนนแบบวัดความตระหนักเรื่องความมุ่งมั่นในการทำงานในรูปแบบของการเขียนเติมประโยคให้สมบูรณ์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความตระหนักเรื่องความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกชัย วิเศษศรี (2557) ศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุของทักษะการสะท้อนคิดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการสอนแบบสะท้อนคิดของครูเป็นตัวแปรปรับ ผลการวิจัยพบว่า วิธีการสอนของครูส่งผลต่อค่าเฉลี่ยทักษะการสะท้อนคิดของนักเรียนและค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนที่มีการสะท้อนคิด ( $M = 3.44$ ) มีค่าเฉลี่ยของทักษะการสะท้อนคิดสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนปกติ ( $M = 3.10$ ) และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนที่มีการสะท้อนคิด ( $M = 16.83$ ) มีค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนปกติ ( $M = 12.32$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีการสะท้อนคิดสูงมีกระบวนการสะท้อนคิด 4 ขั้นตอน คือ (1) รู้ว่ากำลังทำ อะไร (2) แก้ไขในสิ่งที่คลุมเครือ (3) เรียนรู้จากสิ่งที่ทำมาแล้ว และ (4) เปลี่ยนความเข้าใจในสิ่งที่ทำ

ปิยพจน์ ดัชนีผลิน (2559) ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ออนไลน์โดยการสะท้อนคิดร่วมกันด้วย กรณีศึกษาเพื่อส่งเสริมความตระหนักถึงการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตของนิสิตนักศึกษาครูที่มีรูปแบบ การระบุตัวตนในการเรียนแตกต่างกันและเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อความตระหนักถึงการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตของนิสิตนักศึกษาครู ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้เรียนมีทัศนคติต่อพฤติกรรมที่มีแนวโน้มเป็นการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตหลังการทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ผลการเปรียบเทียบความตระหนักถึงการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตของนิสิตนักศึกษาครูที่ทำกิจกรรมสะท้อนคิดร่วมกันแบบเปิดเผยตัวตนและไม่เปิดเผยตัวตนพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) ผู้เรียนที่มีระดับทัศนคติหลังทำกิจกรรมแตกต่างกันจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการรับมือการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Quinton and Smallbone (2010) ศึกษาการใช้ข้อเสนอแนะเพื่อส่งเสริมการสะท้อนคิด และการเรียนรู้ของนักเรียน การมีส่วนร่วมในการสะท้อนคิดเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้สำหรับนักศึกษา และการปฏิบัติควรเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบหลักสูตร คำติชมเกี่ยวกับงานเขียน

อาจใช้เป็นหลักฐานการเรียนรู้สำหรับการสะท้อน ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเรียนรู้การสะท้อนคิดทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงการมีส่วนร่วมแสดงข้อคิดเห็นในห้องเรียน สามารถสะท้อนความคิดเห็นในห้องเรียน และส่งผลต่อการประเมินตนเอง ทำให้เกิดการกระทำที่ดีขึ้น

Wang et al. (2017) ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการสะท้อนคิดต่อการคิดเชิงบวก แรงจูงใจในการเรียน และการกำกับตนเอง ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศไทยได้หวน ในระยะเวลา 18 สัปดาห์ ซึ่งจะได้ทำกิจกรรมสะท้อนตนเองแทรกอยู่ในการเรียนแบบบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย และการทำงานเป็นกลุ่ม การศึกษานี้พบว่า การอภิปรายกับเพื่อนและอาจารย์ และกิจกรรมสะท้อนตนเอง ช่วยให้นักศึกษาในกลุ่มทดลองเกิดความคิดเชิงบวก มีแรงจูงใจในการเรียน และกำกับตนเองได้เพิ่มมากขึ้น

### 3. เทคนิคผังกราฟิก

เทคนิคการใช้ผังกราฟิกเป็นกลวิธีการที่นำมาใช้เสริมให้การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ใช้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด และความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล ทำให้เกิดความเข้าใจสาระสำคัญของข้อมูลได้ง่ายขึ้น สามารถกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดและเกิดความคิดได้ดี แสดงความคิดออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม สะท้อนถึงการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งครูผู้สอนสามารถเข้าใจความคิดหรือตรวจสอบความคิดของผู้เรียน ประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียนได้ ปัจจุบันผังกราฟิกมีหลากหลายรูปแบบแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้

#### 3.1 ความหมายของผังกราฟิก

ผังกราฟิกคือเครื่องมือที่สามารถสื่อสารถ่ายทอดให้เห็นเป็นรูปธรรม ข้อมูลที่นำเสนอขึ้นจะต้องผ่านกระบวนการคิดขั้นสูง เป็นนามธรรมที่แสดงออกมาให้เห็นเป็นภาพ (วิทวัส อินทมานนท์, 2554) โดยผังกราฟิกประกอบไปด้วยความคิดหรือข้อมูลสำคัญ ๆ ที่เชื่อมโยงกันอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ (ทิตินา เขมมณี, 2555) Porcaro (2012) กล่าวว่า ผังกราฟิกเป็นการแสดงข้อมูลทางทัศนะ ที่ใช้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด ซึ่ง Hall and Strangman (2008) ให้คำจำกัดความของผังกราฟิกคือ การแสดงผลด้วยภาพ และเกี่ยวข้องกับการมองเห็นด้วยตา ซึ่งจะบรรยายให้เห็นภาพของความสัมพันธ์ระหว่างข้อเท็จจริง เจาะลึก และ/หรือ ความคิดในชิ้นงานนั้น ๆ ทั้งนี้ วรรณาท รักสกุลไทย (2561) ให้ความหมายของ ผังกราฟิกว่าเป็นเครื่องมือนำเสนอข้อมูลที่เป็นรูปธรรมในลักษณะของแผนภาพที่แสดงให้เห็นถึง ความคิดรวบยอดความเป็นหมวดหมู่ ความสัมพันธ์ และความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล ฯลฯ เป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ข้อมูลได้ ผ่านการมองเห็น ช่วยให้

ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด ตีความ เปรียบเทียบ สรุป และเชื่อมโยงข้อมูลความรู้เข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความเข้าใจสาระสำคัญของข้อมูลได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับ พิมพันธ์ เดชะคุปต์ และ เพียวร์ ยินดีสุข (2551) กล่าวว่า ผังกราฟิก คือ แบบของการสื่อสารเพื่อให้นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมอย่างเป็นระบบ มีความเข้าใจง่าย กระชับ กะทัดรัด ชัดเจน ผังกราฟิกได้มาจากการนำข้อมูลดิบ หรือความรู้จากแหล่งต่าง ๆ มาจัดกระทำข้อมูล ในการจัดกระทำข้อมูลต้องใช้ทักษะการคิด เช่น การสังเกต การเปรียบเทียบ การแยกแยะ การจัดประเภท การเรียงลำดับ การใช้ตัวเลข เช่น ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และการสรุป เป็นต้น จากนั้นจึงมีการเลือกแบบผังกราฟิกเพื่อนำเสนอข้อมูลที่จัดกระทำแล้วตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการนำเสนอ นอกจากนี้ ลักษณะมี แป้นสุข (2562) ได้กล่าวว่า ผังกราฟิก หมายถึง รูปแบบของการสื่อสาร ที่เป็นเครื่องมือนำเสนอข้อมูลอย่างเป็นรูปธรรมด้วยภาพและเกี่ยวกับการมองเห็น ผู้เรียนจึงสามารถรับรู้ข้อมูลได้โดยผ่านการมองเห็น ผังกราฟิกประกอบไปด้วยความคิดหรือข้อมูลสำคัญ ๆ ที่เชื่อมโยง กันอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ จึงทำให้เห็นโครงสร้างความรู้หรือเนื้อหาสาระนั้น ๆ และเป็นเครื่องมือจัดกระทำข้อมูลหรือความรู้อย่างเป็นระบบ ใช้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด ความคิดรวบยอด ความเป็นหมวดหมู่ และความเกี่ยวข้องกัน อย่างเป็นเหตุเป็นผล ผังกราฟิกอาจหมายถึง แผนผังความรู้ แผนผังความคิดรวบยอด แผนผังเรื่องราว แผนภาพทางปัญญา แผนภาพระดับสูง หรือแผนผังมโนทัศน์ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ เป็นรูปแบบที่ไม่ตายตัว สามารถสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ตามความเหมาะสม ในการที่จะช่วยจัดระบบข้อมูลหรือความรู้ อย่างเป็นระบบระเบียบ ทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด ตีความ เปรียบเทียบ สรุป และเชื่อมโยง ข้อมูลความรู้เข้าด้วยกัน ทำให้เกิดความเข้าใจสาระสำคัญของข้อมูลได้ง่ายขึ้น และจดจำได้นานขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า ผังกราฟิก คือ การนำเสนอข้อมูลที่เชื่อมโยงกันอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ ใช้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด และความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล ทำให้เกิดความเข้าใจสาระสำคัญของข้อมูลได้ง่ายขึ้น

### 3.2 รูปแบบผังกราฟิกประเภทต่างๆ

ปัจจุบันผังกราฟิกมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์และความเหมาะสมในการนำไปใช้ นักการศึกษาและนักวิชาการได้นำเสนอผังกราฟิกแต่ละรูปแบบไว้ดังนี้

Baxendell (2003) ได้ใช้ผังกราฟิกเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการจัดการเรียนการสอน โดยมีหลักการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ Consistent Coherent และ Creative ผังกราฟิกที่ผู้เขียนนำเสนอ คือ ผังแสดงเหตุผล (Cause-and-effect diagrams) ผังลำดับขั้นตอน (Sequence chart)

ผังความสำคัญและรายละเอียด (Main-idea-and-detail chart) และผังเปรียบเทียบความแตกต่าง (Compare/contrast diagrams) ผู้เขียนใช้ผังกราฟิกสำหรับส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเขียน ดังนี้

ผังแสดงเหตุผล (Cause-and-effect diagrams) เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มาก ในชั้นเรียน ใช้ในการแสดงผลจากการกระทำของตัวละครที่นักเรียนอ่านจากเรื่องประเภทบันเทิงคดี และสารคดี ผู้เขียนรวมผังแสดงเหตุผลเข้ากับการสอนเขียนเพื่อช่วยนักเรียนจัดวางองค์ประกอบให้เป็นระบบ ผังแสดงเหตุผลสามารถใช้ได้อย่างสร้างสรรค์ในชั้นเรียน โดยใช้ได้ทั้งการทำงานเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม

ผังลำดับขั้นตอน (Sequence chart) สามารถเป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่ทำให้บรรลุผลได้ในทุกส่วนของหลักสูตรประถมศึกษา ใช้ในการเขียนย่อหน้าแบบ “วิธีการทำ (how to)” หรือเรื่องสั้น ผังใจความสำคัญและรายละเอียด (Main-idea-and-detail chart) ด้านการเขียน ผังกราฟิกนี้ช่วยนักเรียนมุ่งเน้นเขียนย่อหน้าที่ประกอบด้วยประโยค 5 ประโยค

ผังเปรียบเทียบความแตกต่าง (Compare/contrast diagrams) เป็นเครื่องมือการสอนมาตรฐานสำหรับการจัดการศึกษา รูปแบบทั่วไปของผังกราฟิกนี้ คือ เวนน์ไดอะแกรม ซึ่งเป็นการแสดงความเหมือนและความแตกต่างของใจความสำคัญ 2 หรือ 3 ใจความทางการมองเห็น ได้ดีเยี่ยม ด้านการเขียน ผังกราฟิกนี้มีประโยชน์สำหรับการเตรียมก่อนการเขียนย่อหน้าที่มีเนื้อหาแสดงการเปรียบเทียบ

นอกจากนี้ Hall and Strangman (2008) เสนอว่า ผังกราฟิกมีหลายรูปแบบที่ต่างกัน และได้นำเสนอตัวอย่างผังกราฟิกแต่ละรูปแบบตามความเหมาะสมกับการจัดระบบข้อมูลที่มีรูปแบบเฉพาะ ดังนี้

1. ผังความสัมพันธ์เชิงลำดับ (A Descriptive Thematic Map) เหมาะสำหรับการทำแผนผังข้อมูลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะสำหรับการทำแผนที่ความสัมพันธ์ที่เป็นลำดับขั้น
2. โครงสร้างเครือข่าย (A Network Tree) เหมาะสำหรับใช้จัดการชุดข้อมูลที่เป็นลำดับขั้น โดยแสดงให้เห็นองค์ประกอบที่อยู่เหนือกว่าหรือข้อมูลที่อยู่ลำดับล่าง
3. ผังใยแมงมุม (A Spider Map) เหมาะสำหรับใช้จัดการข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับใจความสำคัญหรือประเด็นสำคัญ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ไม่สามารถจัดให้เป็นลำดับขั้นได้
4. ผังแสดงปัญหาและการแก้ปัญหา (A Problem and Solution Map) เหมาะสำหรับใช้ กับข้อมูลที่ประกอบด้วยสาเหตุและผลกระทบจากปัญหาและการแก้ปัญหา

5. โครงร่างปัญหาและการแก้ปัญหา (A Problem-Solution Outline) ผังนี้ช่วยให้นักเรียนเปรียบเทียบแนวทางการแก้ปัญหาที่มีความแตกต่างกัน
6. ผังลำดับเหตุการณ์ (A Sequential Episodic Map) ผังกราฟิกนี้มีประโยชน์มากสำหรับการทำแผนภาพสาเหตุของปัญหาและผลกระทบ
7. ผังก้างปลา (A Fishbone Map) เหมาะสำหรับข้อมูลที่มีความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบ ทั้งความสัมพันธ์ที่มีความซับซ้อนและไม่มีความซับซ้อน
8. ผังการเปรียบเทียบความแตกต่าง (A Comparative and Contrastive Map) ผังนี้สามารถช่วยให้นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างของมโนทัศน์ 2 มโนทัศน์ ตามลักษณะของมโนทัศน์นั้นๆ
9. ตารางเมตริกซ์แสดงการเปรียบเทียบ (A Compare-Contrast Matrix) เป็นผังกราฟิกอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้แสดงการเปรียบเทียบมโนทัศน์ต่าง ๆ
10. ขนาดที่มีความต่อเนื่อง (A Continuum Scale) คือผังที่มีประสิทธิภาพสำหรับการจัดระบบข้อมูลด้วยการหาขอบเขต/การวัดระยะ/การวัดขนาด/การหามิติ เช่น น้อยไปมาก ต่ำไปสูง และเล็กน้อยไปมาก
11. ผังกราฟิกแบบลำดับเหตุการณ์ลักษณะลูกโซ่ (A Series of Events Chain) รูปแบบผังประเภทนี้สามารถช่วยนักเรียนจัดการข้อมูลตามขั้นตอนหรือลำดับขั้นที่หลากหลาย ได้แก่ ผังวัฏจักร (A Cycle Map) ผังนี้มีประโยชน์มากสำหรับการจัดระบบข้อมูลที่มีลักษณะเป็นวงจร หรือเป็นวัฏจักร คือข้อมูลที่ไม่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดที่แน่นอน ผังกราฟิกประเภทนี้อีกรูปแบบหนึ่ง คือ โครงร่างแสดงปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ A Human Interaction Outline ผังประเภทนี้มีประสิทธิภาพในการจัดระบบของเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่ต่อเนื่องกันและปฏิกิริยา การตอบสนอง (โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์)

สุวิทย์ มูลคำ (2551) ได้นำเสนอลักษณะของผังกราฟิกไว้ดังนี้

1. ผังมโนทัศน์ (Concept Map) เป็นแผนที่แสดงความสัมพันธ์ของมโนทัศน์ต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเป็นลำดับขั้น มีจุดประสงค์เพื่อสร้างองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ ใช้จัดระบบความคิดและความจำ ให้นำเสนอข้อมูล
2. แผนผังความคิด (Mind Map) เป็นแผนที่แสดงความเชื่อมโยงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งระหว่างความคิดหลัก ความคิดรอง และความคิดย่อยที่สัมพันธ์กัน ใช้ในการระดมสมอง จัดระบบความคิด และช่วยให้จำได้ดีขึ้น ใช้สรุปหรือสร้างองค์ความรู้ ใช้วิเคราะห์เนื้อหาหรือ งานต่าง ๆ และใช้ในการนำเสนอข้อมูล

3. แผนผังใยแมงมุม (Web Diagram, Spider Map) ใช้แสดงการแยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ของข้อมูล ใช้จัดระบบจัดลำดับข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กัน ตั้งแต่องค์ประกอบหลัก องค์ประกอบรอง องค์ประกอบย่อย สรุปประเด็นหรือรายละเอียดต่าง ๆ

4. ผังโครงสร้างต้นไม้ (Tree Structure) เป็นแผนผังแสดงความสัมพันธ์ของเรื่องที่มีความสำคัญลดหลั่นกันเป็นลำดับขั้น มีรูปร่างคล้ายแผนภูมิบริหารองค์กร ใช้สรุปประเด็น สรุปความสัมพันธ์ขององค์ประกอบหลัก องค์ประกอบรอง และองค์ประกอบย่อยของแต่ละเรื่อง โดยเรียงลำดับความสัมพันธ์ของข้อมูลอย่างเป็นระบบ ใช้ในการเปรียบเทียบข้อมูลหรือจำแนกประเภทข้อมูล

5. แผนภูมิเวนน์ (Venn Diagram) เป็นแผนผังที่ใช้แสดงข้อมูลเพื่อให้เกิดความคิดรวบยอดที่แสดงถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ เป็นผังวงกลม 2 วง หรือมากกว่า ที่มีส่วนซ้อนกันอยู่ เป็นผังที่เหมาะสมสำหรับการนำเสนอสิ่งสองสิ่งหรือมากกว่า ซึ่งมีความเกี่ยวข้อง ความเหมือน หรือความแตกต่างกัน

6. ผังแบบขั้นบันได (Time Ladder Map) แผนผังรูปแบบนี้ใช้แสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีลักษณะแสดงลำดับเวลา กระบวนการ หรือขั้นตอน เป็นลำดับอย่างง่าย ๆ ใช้ในการแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีลำดับขั้นหรือกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

7. ผังวงจร หรือ ผังวัฏจักร (Cycle Map) เป็นแผนผังแสดงข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กัน ระหว่างเหตุการณ์กับระยะเวลา เป็นวงจรที่ไม่มีจุดเริ่มต้น และจุดสิ้นสุดที่แน่นอน ใช้แสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีลักษณะเรียงลำดับหรือวงจร โดยใช้หัวลูกศรเป็นสัญลักษณ์ในการสื่อ

8. แผนผังแสดงลำดับขั้นในการทำงาน (Flowchart Diagram) แผนผังรูปแบบนี้ใช้แสดงความเคลื่อนไหวของข้อมูลที่มีลักษณะการมองเห็นกระบวนการเป็นวงจรที่มีการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง แต่สุดท้ายก็จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ โดยมีกรอบของข้อความและลูกศรเป็นสัญลักษณ์ที่บอกกระบวนการทำงาน การวางแผน ขั้นตอนการปฏิบัติ มักนำไปใช้ในการแสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

9. แผนผังแสดงความสัมพันธ์ (Matix Diagram) แผนผังรูปแบบนี้ใช้แสดงข้อมูลที่เน้นถึงชนิดและความสัมพันธ์ที่สำคัญ ซึ่งได้แก่ การเปรียบเทียบความเหมือน ความต่าง ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล หรือลำดับเวลา ใช้ในการวางแผนการปฏิบัติงาน

10. แผนผังก้างปลา (Fish Bone Map) เป็นแผนผังที่นำเสนอข้อมูลที่มีประเด็นปัญหาหลักแล้วเสนอสาเหตุหรือผลต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน ใช้สำหรับแก้ไขปัญหา โดยวิเคราะห์หาสาเหตุและผล หรือวิธีการแก้ปัญหา

11. ผังแสดงความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ต่าง ๆ (Time Line) แผนผังนี้ใช้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามลำดับเวลาโดยกำหนดสเกลของระยะเวลา ช่วงของสเกล

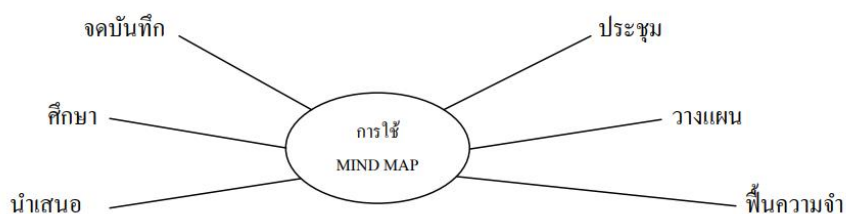
จะเท่า ๆ กัน จากนั้นระบุเหตุการณ์ลงไปตามระยะเวลานั้น ๆ ใช้ในการจัดระบบข้อมูลตาม ระยะเวลา หรือช่วงเวลาที่เกิดขึ้น ใช้แสดงความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ต่าง ๆ กันระยะเวลาที่เกิดขึ้น

12. ผังแสดงลำดับเหตุการณ์ (Events Chain) มีลักษณะคล้ายคลึงกับผังแสดงสัมพันธ์ของเหตุการณ์ต่าง (Time Line) แต่แตกต่างกันตรงที่ไม่มีการแสดงระยะสเกล เพียงแต่บอก ลำดับก่อน-หลังเท่านั้น

13. แผนผังแสดงความสัมพันธ์แบบจำแนกประเภท (Classification Map) แผนผังนี้จะแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีการจำแนกเป็นประเภท ได้แก่ หัวข้อเรื่อง ตัวอย่าง คุณสมบัติ คุณลักษณะ โดยหัวข้อที่กล่าวถึงจะอยู่บนสุด โดยมีการหัวข้อต่าง ๆ ตามลำดับ

นอกจากนี้ ทิศนา แคมมณี (2562) ให้ตัวอย่างผังกราฟิกในรูปแบบต่างๆ ไว้ดังนี้

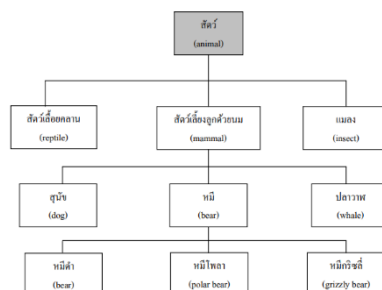
1. ผังความคิด (A Mind Map) ผังความคิดเป็นผังที่แสดงความสัมพันธ์ของสาระ หรือความคิดต่างๆ ให้เห็นเป็นโครงสร้าง ในภาพรวม โดยใช้เส้น คำ ระยะห่างจากจุดศูนย์กลาง สี เครื่องหมาย รูปทรงเลขาคณิต และภาพ แสดงความหมายและความเชื่อมโยงของความคิดหรือสาระ นั้นๆ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

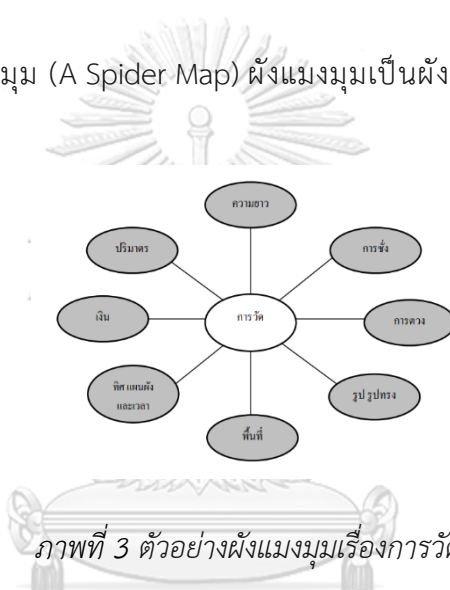
ภาพที่ 1 ตัวอย่างผังความคิดเรื่องการใช้ MIND MAP

2. ผังมโนทัศน์ (A Concept Map) ผังมโนทัศน์ เป็นผังที่แสดงมโนทัศน์หรือ ความคิดรวบยอดใหญ่ไว้ตรงกลางและแสดง ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ใหญ่และมโนทัศน์ย่อยๆ เป็นลำดับขั้นด้วยเส้นเชื่อมโยง



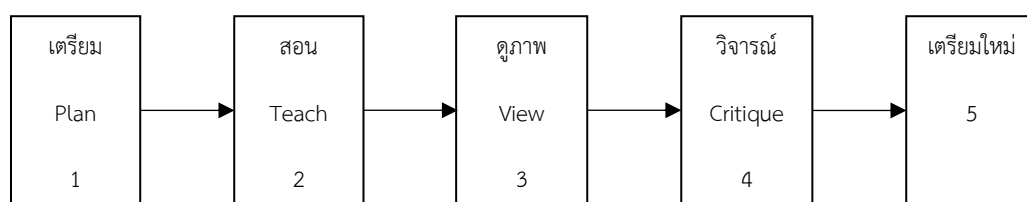
ภาพที่ 2 ตัวอย่างผังมโนทัศน์เรื่องสัตว์

3. ผังแมงมุม (A Spider Map) ผังแมงมุมเป็นผังแสดงมโนทัศน์แบบหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะคล้ายใยแมงมุม



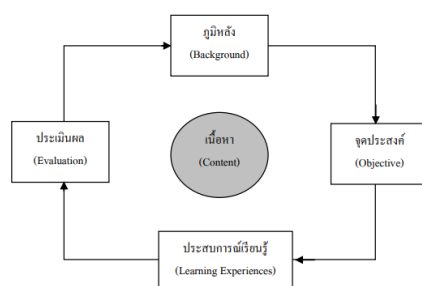
ภาพที่ 3 ตัวอย่างผังแมงมุมเรื่องการวัด

4. ผังลำดับขั้นตอน (A Sequential Map) ผังลำดับขั้นตอน เป็นผังที่แสดงลำดับขั้นตอนของสิ่งต่างๆ หรือกระบวนการต่างๆ



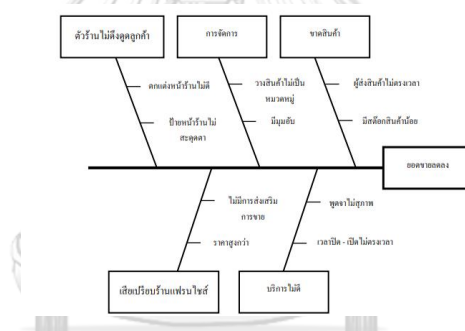
ภาพที่ 4 ตัวอย่างผังลำดับขั้นตอนการสอนแบบจุลภาค

5. ผังก้างปลา (A Fishbone Map) ผังก้างปลา เป็นผังที่แสดงสาเหตุของปัญหาซึ่งมีความสัมพันธ์ซับซ้อน ผังก้างปลาจะ ช่วยทำให้เห็นสาเหตุหลักและสาเหตุย่อยที่ชัดเจน



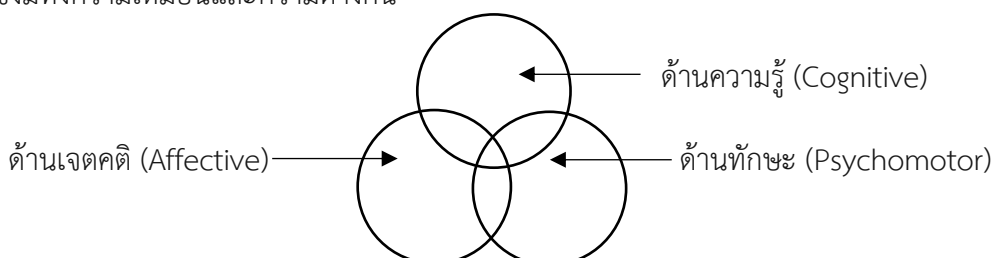
ภาพที่ 5 ตัวอย่างผังก้างปลาหาสาเหตุของการประพัตติผิดระเบียบวินัยของนักเรียน

6. ผังวัฏจักร (A Circle or Cyclical Map) ผังวัฏจักรเป็นผังที่แสดงลำดับขั้นตอนที่ต่อเนื่องกันเป็นวงกลม หรือเป็นวัฏจักร ที่ไม่แสดงจุดสิ้นสุดหรือจุดเริ่มต้นที่แน่นอน



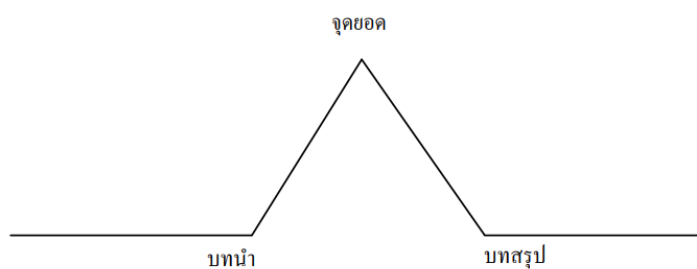
ภาพที่ 6 ตัวอย่างผังวัฏจักรแสดงกระบวนการวางแผนการสอนของแจกการ์ด

7. ผังวงกลมซ้อนหรือเวินไดอะแกรม (Venn Diadram) ผังเวินไดอะแกรมเป็นผังวงกลม 2 วง หรือมากกว่าที่มีส่วนหนึ่งซ้อนกันอยู่เป็นผัง ที่เหมาะสำหรับการนำเสนอสิ่ง 2 สิ่ง หรือมากกว่า ซึ่งมีทั้งความเหมือนและความต่างกัน



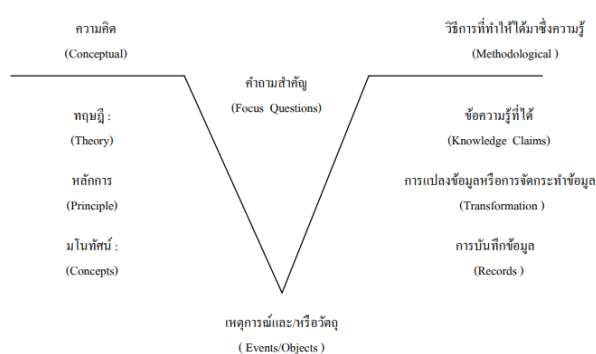
ภาพที่ 7 ตัวอย่างผังวงกลมซ้อนหรือเวินไดอะแกรมแสดงความสัมพันธ์ของวัตถุประสงค์ 3 ด้าน

8. ผังพล็อตไดอะแกรม (Plot Diagram) ผังพล็อตไดอะแกรมเป็นผังที่ช่วยในการอ่านเรื่องราวที่มีเหตุการณ์ต่อเนื่องกัน ยืดยาว เหมาะสำหรับการสอนอ่าน ผู้เรียนสามารถใช้ผังนี้ช่วยในการหาพล็อตเรื่อง ซึ่งก็คือเหตุการณ์ สำคัญที่นำไปสู่จุดยอดของเรื่องและมีเรื่องดำเนินไปสู่จุดยอดคือจุดสำคัญที่สุดของเรื่องแล้วเหตุการณ์ ก็คลี่คลายไปสู่บทสรุปของเรื่อง



ภาพที่ 8 ตัวอย่างผังพล็อตไดอะแกรม

9. ผังวีไดอะแกรม (Vee diagram) แผนผังรูปตัววี เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาธรรมชาติความรู้ และผลผลิต ของความรู้ในวิชาวิทยาศาสตร์ แผนผังรูปตัววีเป็นแผนผังที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎี กับวิธีการ ความคิดกับการสังเกต และวิธีการเชื่อมโยงความเข้าใจระหว่างกิจกรรมการทดลองกับด้านความรู้ (Cognitive) ด้านทักษะ (Psychomot ด้านเจตคติ (Affective)



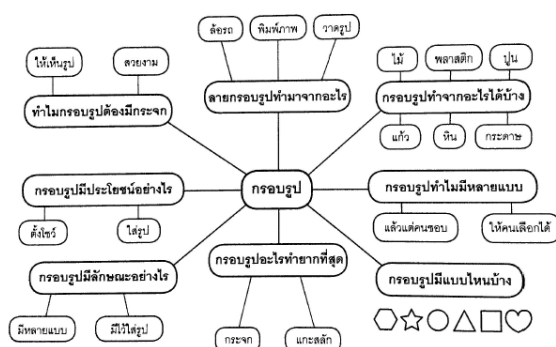
ภาพที่ 9 ตัวอย่างผังวีไดอะแกรม แผนผังรูปตัววี ของโกวิน (Novak and Gowin, 1984:3)

วรนาท รักสกุลไทย (2561) นำเสนอตัวอย่างผังกราฟิกที่มีการดัดแปลงเพื่อให้เข้ากับบริบทของเด็กไทย ดังนี้

1. ผังกราฟิกเพื่อพัฒนาความคิดรวบยอด (Mind Map) เป็นผังกราฟิกที่นำเสนอกระบวนการคิดโดยบอกเนื้อหาหรือเรื่องราวลำดับขั้นตอนของข้อมูล เชื่อมโยงข้อเท็จจริงสู่แนวคิด การแสดง

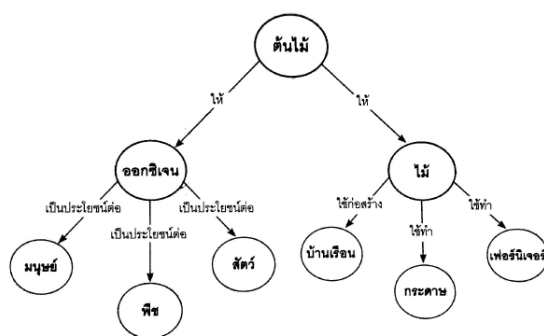
องค์ประกอบสำคัญ เชื่อมโยงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน หรืออธิบายคุณสมบัติต่างๆ ตัวอย่างผังกราฟิกลักษณะนี้ เช่น

1.1 ผังใยแมงมุม (Web Diagram) เป็นผังกราฟิกที่นำเสนอกระบวนการคิดโดยบอกเนื้อหาหรือเรื่องราว ลำดับขั้นตอนของข้อมูล เชื่อมโยงข้อเท็จจริงสู่แนวคิด การแสดงองค์ประกอบสำคัญ เชื่อมโยงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน หรืออธิบายคุณสมบัติต่างๆ ตัวอย่างผังกราฟิกลักษณะนี้



ภาพที่ 10 ผังใยแมงมุม ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 24)

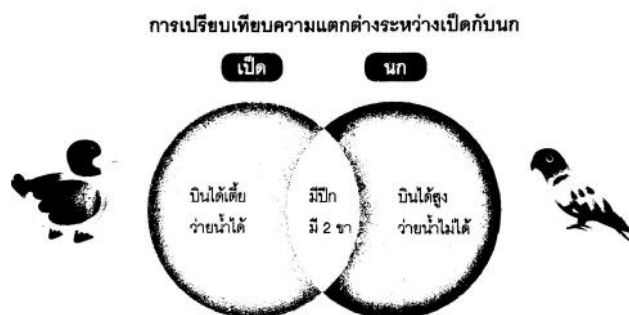
1.2 ผังมโนทัศน์ (Concept Mapping) เป็นผังกราฟิกที่แสดงความคิดรวบยอดหลัก หรือความคิดรวบยอดใหม่ไว้ตรงกลาง โดยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดรวบยอดหลัก และความคิดรวบยอดย่อยๆ เป็นลำดับขั้นด้วยเส้นเชื่อมโยงและมีคำเชื่อม



ภาพที่ 11 ผังมโนทัศน์ ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 25)

2. ผังกราฟิกแสดงความสัมพันธ์ เป็นผังกราฟิกที่นำเสนอกระบวนการคิดที่แยกแยะข้อเท็จจริง แสดงความเหมือน แสดงประเด็นสำคัญ และความเกี่ยวข้องร่วมกัน ตัวอย่างผังกราฟิกลักษณะนี้ เช่น

2.1 เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagram) ผังวงกลม 2 วง หรือมากกว่า ใช้แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ของข้อมูล แสดงการแยกแยะข้อมูลออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ แสดงความสัมพันธ์และไม่สัมพันธ์กันของข้อมูล แสดงการเปรียบเทียบข้อมูล



ภาพที่ 12 เวนน์ไดอะแกรม ของ วรนาท รักสกุลไทย (2561: 26)

2.2 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ต (T-Chart) ผังกราฟิกที่แสดงความเหมือน ความต่างของสิ่งที่ศึกษา

### 2.2.1 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ตทางเดียว (One-Tail T-Chart)

การจำแนกสิ่งของที่พบในกระเป๋านักเรียนจำนวน 5 อย่าง

กินได้	กินไม่ได้
ขนมปัง นม	ดินสอ สมุด ยางลบ

ภาพที่ 13 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ตทางเดียว ของวรนาท รักสกุลไทย (2561: 26)

### 2.2.2 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ตสองหาง (Two-Tails T-Chart)

ตารางการสำรวจการเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียน

รถโดยสารประจำทาง	รถยนต์	เดิน
ค.ญ.กนกวรรณ ค.ญ.สุดแสงธิง	ค.ช.กฤตพรต ค.ช.อริศัล ค.ญ.กัญญาวีร์ ค.ญ.แก้วบี ค.ช.ภัทรชัย ค.ช.ศริน	ค.ช.ฐพี

ภาพที่ 14 ผังกราฟิกแบบทีชาร์ตสองหาง ของ วรนาท รักสกุลไทย (2561: 27)

2.3 ผังกราฟิกรูปรววยชาร์ต (Y-Chart) ผังกราฟิกที่ให้ผู้เรียนเขียนสรุปสิ่งที่ศึกษา  
สิ่งที่อ่านลงในช่องกราฟิก 3 ส่วน

ผังกราฟิกที่ให้ผู้เรียนเขียนสรุปสิ่งที่ศึกษา สิ่งที่อ่านลงในช่องกราฟิก 3 ส่วน



ภาพที่ 15 ผังกราฟิกรูปรววยชาร์ต ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 27)

2.4 ผังกราฟิก PMI Chart (Plus, Minus, Interesting) ผังกราฟิกที่ช่วยในการคิด  
เพื่อตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

การระดมสมองหลังปิด Project Approach ของนักเรียนชั้น อนุบาล 3/1 โรงเรียนเกษมพิทยา

สิ่งที่ชอบ ในการทำ Project นี้	สิ่งที่หนูไม่ชอบ ในการทำ Project นี้	หนูสนใจที่จะเรียน Project นี้อีกครั้งไหม

ภาพที่ 16 ผังกราฟิก PMI Chart (Plus, Minus, Interesting) ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 27)

2.5 ผังกราฟิกข้อเท็จจริง/ความคิดเห็น (Fact/Opinion Chart) ผังกราฟิกที่ใช้  
แยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น

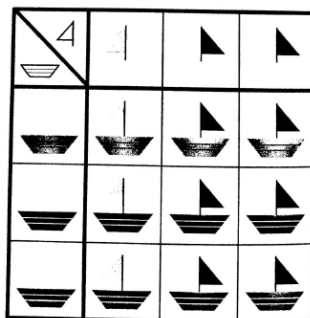
การสำรวจผีเสื้อของนักเรียนชั้น อนุบาล 2/3 โรงเรียนเกษมพิทยา

ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>• หนอนผีเสื้อกินใบไม้เป็นอาหาร</li> <li>• ผีเสื้อมี 6 ขา</li> <li>• ผีเสื้อเป็นแมลง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผีเสื้อน่ารัก</li> <li>• เราไม่ควรทำร้ายผีเสื้อ</li> <li>• ฉันไม่ชอบหนอนแต่ชอบผีเสื้อ</li> </ul>

ภาพที่ 17 ผังกราฟิกข้อเท็จจริง/ความคิดเห็น ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 28)

2.6 ผังกราฟิกแบบตารางสัมพันธ์ (Matrix Diagram) ผังกราฟิกที่ใช้สรุป จัดแยก  
ข้อมูลออกเป็นกลุ่ม เปรียบเทียบความคล้ายคลึงและความแตกต่างของข้อมูล การพิจารณาผลที่จะ

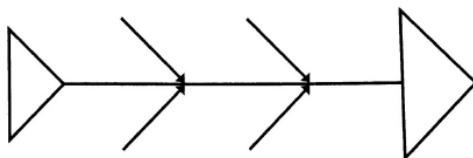
เกิดขึ้น การทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการความเคลื่อนไหว และแนวโน้มต่างๆ การตัดสินใจแก้ปัญหาในเรื่องเรื่องหนึ่ง



ภาพที่ 18 ผังกราฟิกแบบตารางสัมพันธ์ ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 28)

3. ผังกราฟิกแสดงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสาเหตุและผลที่เกิดขึ้น เป็นผังกราฟิกสำหรับนำเสนอเนื้อหาสาระที่มีความสัมพันธ์เชิงความเป็นเหตุและผล หรือแนวโน้มของเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตัวอย่างผังกราฟิกลักษณะนี้ เช่น

3.1 ผังก้างปลา (Fishbone Map) ผังกราฟิกที่นำเสนอให้เห็นถึงสาเหตุและผล ของเรื่องใดเรื่องหนึ่ง



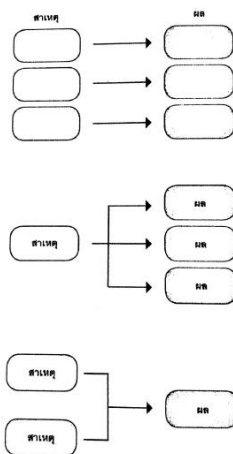
ภาพที่ 19 ผังก้างปลา ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 29)

3.2 ผังใยแมงมุม (Spider Map) ผังกราฟิกที่แสดงความเกี่ยวโยงของแนวคิดหลัก และแนวคิดย่อย



ภาพที่ 20 ผังใยแมงมุม ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 29)

3.3 ผังแสดงเหตุผล (Cause and Effect Chart) ผังกราฟิกที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลกัน



ภาพที่ 21 ผังแสดงเหตุผล ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 30)

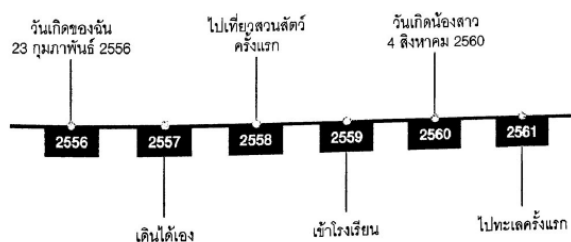
4. ผังกราฟิกที่นำเสนอข้อมูลที่มีการจัดเรียงลำดับข้อมูล สัมพันธ์กับระยะเวลา พัฒนาการ กระบวนการ ขั้นตอน หรือความสัมพันธ์ในลักษณะต่างๆ ตัวอย่างผังกราฟิกลักษณะเช่นนี้ เช่น

4.1 ผังลูกโซ่ (Chain Diagram) หรือผังเรียงลำดับ (Event Chain) ผังกราฟิกที่ใช้เรียงลำดับเหตุการณ์หรือขั้นตอนต่างๆ หรือใช้เรียงลำดับข้อมูลที่สัมพันธ์กับระยะเวลา พัฒนาการ หรือกระบวนการ



ภาพที่ 22 ผังลูกโซ่ ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 31)

4.2 เส้นเวลา (Timeline/Continuum Diagram) ผังกราฟิกที่ใช้จัดเรียงลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามลำดับเวลา โดยกำหนดช่วงของระยะเวลาซึ่งอาจเป็นปี เดือน สัปดาห์ วัน หรือ ชั่วโมง อย่างใดอย่างหนึ่งโดยแต่ละช่วงสเกลกำหนดระยะห่างเท่าๆ กัน จากนั้นบันทึกข้อมูล ที่เป็นเหตุการณ์ หรือเรื่องราวลงไปตามระยะเวลานั้น



ภาพที่ 23 เส้นเวลา ของวรรณาท รักสกุลไทย (2561: 31)

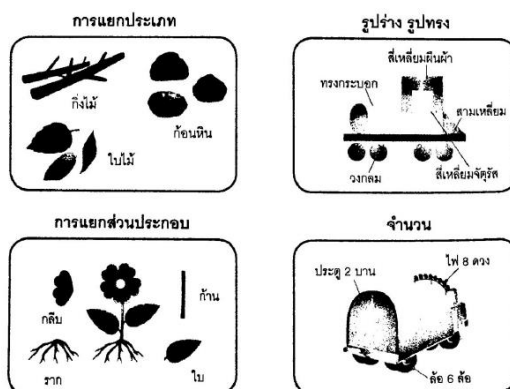
4.3 ผังวัฏจักรหรือวงจร (Cycle Diagram) ผังที่แสดงลำดับขั้นตอนที่ต่อเนื่องกัน เป็นวงกลม หรือเป็นวัฏจักรที่ไม่แสดงจุดสิ้นสุดหรือจุดเริ่มต้นที่แน่นอน



ภาพที่ 24 ผังวัฏจักรหรือวงจร ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 32)

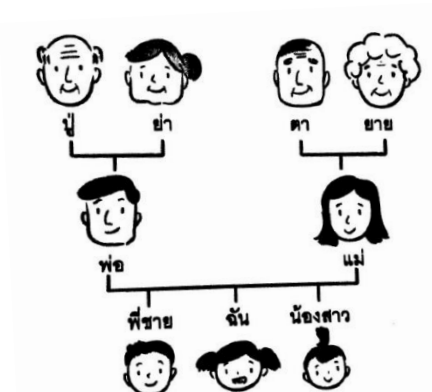
5. ผังกราฟิกแบบจัดกลุ่มหรือจำแนกประเภท ผังกราฟิกที่ใช้นำเสนอเนื้อหาสาระในลักษณะ ของความสัมพันธ์เชิงจำแนก หรือจัดกลุ่มประเภทต่างๆ ตัวอย่างผังกราฟิกลักษณะนี้ เช่น

5.1 ผังกราฟิกแบบ Branching Diagram ผังกราฟิกที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล ในลักษณะของการสรุปให้เห็นองค์ประกอบของข้อมูลต่างๆ ในภาพรวม โดยแสดงการแยก ส่วนประกอบต่างๆ ทั้งส่วนหลักและส่วนย่อย หรือใช้ในการเปรียบเทียบข้อมูล



ภาพที่ 25 ผังกราฟิกแบบ Branching Diagram ของ วรรณาท รักสกุลไทย (2561: 32)

## 5.2 แผนภูมิต้นไม้ (Tree Chart) ผังกราฟิกใช้แสดงแนวคิดหรือข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับความคิดหลักที่เป็นแกนกลาง



ภาพที่ 26 แผนภูมิต้นไม้ ของ วรนาท รักสกุลไทย (2561: 33)

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ผังกราฟิกมีหลากหลายรูปแบบแตกต่างกัน การนำผังกราฟิกแต่ละรูปแบบไปใช้ครูผู้สอนต้องมีการวางแผนการจัดการเรียนรู้ คัดเลือกผังกราฟิกให้ตรงตามวัตถุประสงค์ และมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ผังกราฟิกเพื่อพัฒนาความคิดรวบยอด และผังกราฟิกแสดงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นมาใช้ในการเขียนสะท้อนคิด เนื่องจากผังกราฟิกเพื่อพัฒนาความคิดรวบยอด เป็นผังที่นำเสนอกระบวนการคิดโดยบอกเนื้อหาหรือเรื่องราวลำดับขั้นตอนของข้อมูล เชื่อมโยงข้อเท็จจริงสู่แนวคิด แสดงความสัมพันธ์ของสาระหรือความคิดต่างๆ ให้เห็นเป็นโครงสร้างในภาพรวม แสดงความหมายและความเชื่อมโยงของความคิดหรือสสารนั้นๆ ในขณะที่ผังกราฟิกแสดงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นนั้น ใช้สรุป จัดแยกข้อมูลออกเป็นกลุ่ม เปรียบเทียบความคล้ายคลึงและความแตกต่างของข้อมูล การพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้น การทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการความเคลื่อนไหว แนวโน้มต่าง ๆ รวมไปถึงการตัดสินใจแก้ปัญหาในเรื่องเรื่องหนึ่ง

### 3.3 ประโยชน์ของผังกราฟิกที่มีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน

ผังกราฟิกเป็นรูปแบบการแสดงออกของความคิดที่สามารถมองเห็นและอธิบายได้อย่างเป็นระบบชัดเจน (ทีศนา แคมมณี, 2550) ช่วยให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น การนำผังกราฟิกมาใช้ในการเรียนรู้จะสามารถพัฒนาการแสดงออกทางความคิดได้อย่างรอบด้าน (กรรณิการ์ สุพิชญ์ และ สันติ วิจักขณาลัญญ์, 2558) ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนได้ใช้ทักษะการคิดในระดับสูง ทั้งการวิเคราะห์

สังเคราะห์ ไตร่ตรอง และประเมินค่า สะท้อนถึงการเรียนรู้ของนักเรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมของนักเรียน เกิดภาพที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบการคิดในสมองของผู้เรียนที่เป็นรูปธรรม สามารถมองเห็นและอธิบายได้อย่างชัดเจน (วรนาท รักสกุลไทย, 2561)

Jones and Hunter (1989) ได้นำเสนอประโยชน์ของการให้ผู้เรียนใช้ผังกราฟิก ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและหาบทสรุปแนวคิดที่ซับซ้อนให้เป็นไปในทางเดียวกัน สามารถใช้อธิบายความหมายของคำหรือประโยคได้ดี
2. สามารถอธิบายรายละเอียด และความเกี่ยวพันของเนื้อเรื่องได้ดี
3. ช่วยให้ผู้เรียนเลือกเนื้อเรื่องที่สำคัญ ค้นหาข้อมูลที่สำคัญ ค้นหาข้อมูลที่ขาดหาย และมีความเกี่ยวข้องกับรายละเอียดได้
4. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น
5. ช่วยส่งเสริมความคิดที่กระจัดกระจายให้เป็นหมวดหมู่ สามารถสรุปเนื้อหาและลำดับความคิดให้เป็นระเบียบ

Spencer (1998) กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เทคนิคผังกราฟิก ดังนี้

1. การใช้ผังกราฟิกทำให้มองเห็นกระบวนการคิดของผู้เรียนได้
2. การใช้ผังกราฟิกทำให้ผู้เรียนสามารถขยายทักษะการคิดเพิ่มขึ้น
3. การให้ผู้เรียนทำผังกราฟิก ซึ่งมีลักษณะที่เป็นทั้งภาพและข้อความเป็นการสนับสนุนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างตื่นตัวและช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย

พิมพันธ์ เดชะคุปต์ (2544) กล่าวว่า ประโยชน์ของการให้ผู้เรียนใช้ผังกราฟิก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เป็นการพัฒนาการคิดในระดับสูง คือ ฝึกผู้เรียนให้ใช้การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การประเมิน การเปรียบเทียบ การจัดกลุ่ม การสร้างมโนทัศน์ การสร้างแบบแผน เป็นต้น
2. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจในสิ่งที่เรียน การใช้ผังกราฟิกเป็นการฝึกให้ผู้เรียนคิดและปฏิบัติด้วยตนเอง การกระทำด้วยตนเองจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจความรู้เนื้อหาในบทเรียนนั้น
3. ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจำได้ เป็นความจำแบบถาวร เพราะผู้เรียนใช้การคิดในการจัดกระทำกับข้อมูล ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงและการได้เห็น ได้วาดภาพ เมื่อมีการออกแบบผังกราฟิก เพื่อนำเสนอเป็นสิ่งช่วยให้ผู้จัดทำผังกราฟิกจำเนื้อหาความรู้ได้นาน

4. ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาปัญญาอย่างหลากหลาย (Multiple Intelligences) การจัดทำผัง กราฟิกเป็นการพัฒนาหุปัญญา โดยเฉพาะปัญญา 3 ด้าน คือ ปัญญาด้านภาษา (Verbal Intelligences) ปัญญาด้านการคิดและคณิตศาสตร์ (Logical - Mathematical Intelligences) ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ (Visual/Spatial Intelligences)

นอกจากผังกราฟิกจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจสิ่งที่เรียนและสามารถจำได้เป็นความจำแบบถาวรแล้ว การให้ผู้เรียนใช้ผังกราฟิกยังมีประโยชน์อีกหลายประการ รวมไปถึงสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดและเกิดความคิดได้ดี (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2556) เป็นการพัฒนาความคิดแก่ผู้เรียน ฝึกการรู้จักวิเคราะห์ สังเคราะห์และเชื่อมโยงสัมพันธ์ของข้อมูลหรือโน้ตส์ต่าง ๆ เป็นการฝึกนำตนเอง รู้ว่าตนเองทำอะไร บังคับตนเองไปในทิศทางตามจุดประสงค์ที่ต้องการ มองเห็นทิศทาง หรือมิติต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องในสิ่งที่ตนเองกำลังค้นคว้าหรือศึกษาหรือแก้ปัญหา (วลัย พานิช, 2549) ซึ่ง มนตรี วรารักษ์สัจจะ (2558) ระบุว่า ผังกราฟิกช่วยให้เกิดความเชื่อมโยงในเนื้อหา เกิดความคิดรวบยอดเป็นเครื่องมือในการประเมินผลของผู้เรียน พัฒนาความคิดในระดับสูง จัดระบบข้อมูล เกิดการเข้าใจอย่างแท้จริง สอดคล้องกับ Mercuri (2010) ที่กล่าวว่า ผังกราฟิกช่วยนักเรียนในการจำแนก สรุป แสดงความสัมพันธ์ท่ามกลางความคิด ช่วยให้ครูสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมของนักเรียน ส่งเสริมการเขียนของนักเรียนให้ง่ายต่อการเข้าใจ ครูสามารถใช้ผังกราฟิกในการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียนได้ การใช้ผังกราฟิกเป็นการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย ช่วยกำหนดแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (วรศรา ชากำนัน, 2563) รวมไปถึงช่วยสนับสนุนให้นักเรียนประสบความสำเร็จด้านการเขียน มีผลทำให้การสอนของครูมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อันจะสะท้อนให้เห็นถึงผลการเรียนรู้ของนักเรียน (Cochane, 2010 อ้างถึงใน Miller, 2011) ทั้งนี้ ผังกราฟิกจะช่วยให้นักเรียนที่เรียนภาษาสามารถเห็นความคิดรวบยอดที่เป็นเป้าหมายได้อย่างทันทีทันใด ตลอดจนคำสำคัญและโครงสร้างที่จำเป็นต้องนำมาประกอบกัน หรือต้องนำมาปฏิบัติการในการกิจที่ได้รับมอบหมาย ช่วยให้จัดการความคิดที่เกี่ยวข้องกับการเขียนของตนได้ (Porcaro, 2012)

เมื่อกล่าวถึงการนำผังกราฟิกมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนสอน มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาเกี่ยวกับการนำผังกราฟิกมาใช้ช่วยพัฒนาความสามารถของนักเรียนระบุว่า ผังกราฟิกเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถช่วยพัฒนาความสามารถของนักเรียนได้ จากงานวิจัยของ เพ็ญภา พิทักษ์ (2559) ที่ศึกษาความสามารถอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ จากการสอนด้วยวิธี DR-TA ร่วมกับผังกราฟิก พบว่า ผังกราฟิกช่วยให้นักเรียน

นำข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดมาจัดเรียงอย่างเป็นระบบ สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น กระชับ กระชับ และชัดเจน เกิดความเข้าใจและความคงทนในการจำ อีกทั้งสามารถตรวจสอบความเข้าใจ ความคิดของนักเรียนได้ สอดคล้องกับ สิปกร บุนนาค (2564) ที่ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาพร้อมกับผังกราฟิก ระบุว่า การพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียน ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาพร้อมกับผังกราฟิก สามารถทำให้ความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนสูงขึ้น และมีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ ทฤษฎีพหุปัญญาพร้อมกับผังกราฟิก อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก จึงถือว่า มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ ประกอบการจัดการเรียนรู้ต่อไป

สรุปได้ว่า ผังกราฟิกมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างมีความหมาย เกิดการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ ส่งผลให้แสดงออกทางความคิดได้อย่างเป็นรูปธรรม แสดงให้เห็นถึงความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ และความเป็นเหตุเป็นผล ช่วยให้ผู้เรียน สามารถคิด ตีความ เปรียบเทียบ สรุป และเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ ง่ายขึ้น นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความสามารถของผู้เรียนหลังสิ้นสุดการเรียนการสอน นอกจากนี้ ผังกราฟิกยังช่วยให้ครูผู้สอนเข้าใจความคิดหรือตรวจสอบความคิดของนักเรียน ประเมิน ความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียนได้

### 3.4 ผังกราฟิกกับการเรียบเรียงความคิด

การใช้ผังกราฟิกเป็นเทคนิคการสอนที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริม กระบวนการคิด เนื่องจากผังกราฟิกเป็นแผนผังทางความคิด ซึ่งประกอบไปด้วยความคิดหรือข้อมูล สำคัญที่เชื่อมโยงกันอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นรูปแบบการแสดงออกทางความคิดที่สามารถมองเห็น และอธิบายได้อย่างเป็นระบบชัดเจน (ทิตินา แคมมณี, 2562)

Barkley et al. (2005) กล่าวถึงผังกราฟิกว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนค้นพบรูปแบบ และความสัมพันธ์ของความคิด แสดงความสัมพันธ์ระหว่างส่วนแต่ละส่วน ช่วยให้นักเรียนมองข้อมูล ทั้งแบบองค์รวมและแบบทีละส่วน ทำให้นักเรียนตีความหมาย เกิดความเข้าใจ และเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ได้ง่ายขึ้น สามารถเปลี่ยนข้อมูลที่ซับซ้อนให้ดูง่ายขึ้น ในขณะที่ พิมพันธ์ เดชะคุปต์ (2544) กล่าวว่า ผังกราฟิกเป็นการพัฒนาการคิดในระดับสูง ฝึกให้ผู้เรียนใช้การวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน การเปรียบเทียบ การจัดกลุ่ม และการสร้างโมเดล ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจในสิ่งที่เรียน ฝึกให้ผู้เรียนคิด และปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง จำเนื้อหาความรู้ได้นาน พัฒนา ปัญญาอย่างหลากหลาย สอดคล้องกับ Millis (1998) กล่าวว่า ผังกราฟิกช่วยให้นักเรียนจัดเรียบเรียง

ข้อมูลและความคิด โดยแสดงออกมาในรูปแบบของแผนภาพ การแสดงแบบองค์รวมของข้อเท็จจริงและความสัมพันธ์ ผังกราฟิกช่วยให้ตระหนักถึงการเชื่อมโยงระหว่างความคิดอย่างมีเหตุผล เพราะโดยปกติกระบวนการของความคิดเป็นนามธรรมแต่ผังกราฟิกจะทำให้กลายเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ Ellis (2001) ได้กล่าวถึงผังกราฟิกกับกระบวนการคิด ไว้ 3 ประการ คือ 1. ผังกราฟิกช่วยให้สามารถแยกแยะข้อมูลที่สำคัญ ออกจากข้อมูลที่ไม่จำเป็น 2. ผังกราฟิกช่วยจัดระบบของเนื้อหาให้เข้าใจง่าย 3. ผังกราฟิกช่วยส่งเสริมความสามารถในการวิเคราะห์ ทั้งนี้ ผังกราฟิกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้นักเรียนมองเห็นว่าความคิดย่อย ๆ ของแต่ละส่วน มีความเชื่อมโยงกันเป็นเรื่อง ช่วยให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความคิดอย่างมีเหตุผล รวมไปถึงเป็นเครื่องมือนำเสนอข้อมูลที่เป็นรูปธรรมในลักษณะของแผนภาพที่แสดงให้เห็นถึงความคิดรวบยอด ความเป็นหมวดหมู่ ความสัมพันธ์ และความเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล ผ่านการมองเห็น ช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดเชื่อมโยงข้อมูลเดิมกับประสบการณ์ใหม่เข้าด้วยกัน (วรนาท รักสกุลไทย, 2561)

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ผังกราฟิกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถจัดระบบข้อมูลต่างๆ ได้ มองเห็นความคิดย่อย ๆ ของแต่ละส่วน มีการเชื่อมโยงระหว่างความคิดอย่างมีเหตุผล แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของข้อมูล เชื่อมโยงข้อมูลเดิมกับประสบการณ์ใหม่เข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเกิดความจำระยะยาว

### 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุปรียา ต้นสกุล (2540) ได้ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการสอนโดยใช้ผังกราฟิกที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มทดลองได้รับการสอนด้วยรูปแบบการใช้ผังกราฟิก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 และรูปแบบการสอน โดยใช้ผังกราฟิกที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักศึกษา การใช้ผังกราฟิกช่วยให้นักศึกษาเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้น

สุมาลี ชูบุญ (2560) ศึกษาผลการใช้เทคนิคเพื่อนคู่คิดร่วมกับผังกราฟิกที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาไทยของ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ร่วมกิจกรรมการอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคเพื่อนคู่คิดร่วมกับผังกราฟิกมี

คะแนนความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาไทยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2)นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ร่วมกิจกรรมการอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคเพื่อนคู่คิดที่ไม่ใช้ผังกราฟิกมีคะแนนความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาไทยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3)นักเรียนกลุ่มทดลองที่ร่วมกิจกรรมการอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคเพื่อนคู่คิดร่วมกับผังกราฟิกมีคะแนนความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาไทยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ร่วมกิจกรรมการอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคเพื่อนคู่คิดที่ไม่ใช้ผังกราฟิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4)คะแนนความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาไทยของนักเรียนรายบุคคลเมื่อวิเคราะห์ตามแบบการเรียนรู้ เรียงลำดับจากคะแนนสูงไปต่ำ ได้แก่ นักเรียนที่มีแบบการเรียนรู้แบบการดูหรือมองเห็น การสัมผัสหรือเคลื่อนไหวร่างกาย และการฟังหรือได้ยิน ตามลำดับ

อังชนิภรณ์ ศรีคำสุข (2559) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ผังกราฟิกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ผังกราฟิกในวิชาสังคมศึกษาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การสอนโดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ผังกราฟิก สามารถนำไปใช้ในการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถทางการคิด ทำให้สามารถปรับตัวเข้าสู่ยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างรู้เท่าทัน

Millet (2000) ได้ศึกษาผลการใช้ผังกราฟิกในการสอนอ่านเพื่อความเข้าใจสำหรับเด็กชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2 โดยกลุ่มทดลองเรียนโดยใช้ผังกราฟิก กลุ่มควบคุมเรียนโดยวิธีสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า การสอนอ่านโดยใช้ผังกราฟิกช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในการอ่านสูงกว่าการสอนอ่านโดยวิธีสอนแบบปกติ

Karla (2001) ศึกษาว่าการใช้แผนผังกราฟิกเพื่อเพิ่มความสามารถในการคิดขั้นสูงของผู้เรียน ระดับมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่าแผนผังกราฟิกสามารถช่วยส่งเสริมการคิดวิพากษ์ของผู้เรียนกับบทความที่ไม่ได้เป็นวรรณกรรมได้ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอบถาม โดยงานวิจัยนี้ได้ศึกษากับแผนผังกราฟิกทั้งสิ้น 12 ชนิด ซึ่งได้ผลว่าแผนผังกราฟิกมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้าใจ และส่งผลต่อการตัดสินใจทักษะการคิดเชิงวิพากษ์โดยตรง ซึ่งส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการ

เรียน นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียนของผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งแสดงว่านอกจากด้านพุทธิปัญญาแล้ว ผู้เชี่ยวชาญยังมีความเห็นว่าแผนผังกราฟิกส่งผลต่อเจตคติในการเรียนรู้ของผู้เรียนอีกด้วย

Rodriguez (2006) ศึกษาประสิทธิผลของผู้จัดทำกราฟิกในการปรับปรุงทักษะการเรียนรู้เป็นการศึกษาจากเอกสารวิจัยที่เกี่ยวกับแผนผังกราฟิกจำนวน 15 งานวิจัย นำมาวิเคราะห์และหาผลสรุป ซึ่งเป็นการดำเนินการวิจัยด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษาพบว่าแผนผังกราฟิกช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจในการอ่าน การจำได้ และเกิดความคงทนในการเรียนรู้ เกิดการคิดวิพากษ์วิจารณ์ได้ งานวิจัยชิ้นนี้จึงช่วยสนับสนุนแนวคิดในการใช้แผนผังกราฟิกเพื่อพัฒนาความคงทนในการเรียนรู้ การพัฒนาความเข้าใจ และการพัฒนาการคิดวิพากษ์วิจารณ์ได้

#### 4. การอ่านจับใจความ

การอ่านมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิต นอกจากจะสอนให้นักเรียนสามารถอ่านออก เขียนได้แล้วการสอนให้นักเรียนจับใจความจากเรื่องที่อ่านก็เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับครูผู้สอนวิชาภาษาไทย การอ่านจับใจความเป็นทักษะที่นำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัจฉรา ชิวพันธ์, 2553) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องราวที่อ่าน หากนักเรียนไม่สามารถอ่านจับใจความได้ จะนำมาซึ่งผลกระทบในการอ่านระดับที่สูงขึ้น

##### 4.1 ความหมายของการอ่านจับใจความ

การอ่านจับใจความเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจเรื่องที่อ่าน บอกถึงสาระสำคัญของเรื่อง เป็นหัวใจสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระต่าง ๆ (สุรรัตน์ บำรุงสุข และคณะ, 2555) ช่วยส่งเสริมความคิด ทำให้ผู้อ่านเกิดแนวคิดในการดำเนินชีวิต นำมาสู่การแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเอง

Farris (2004) กล่าวว่า การอ่านจับใจความ คือ กระบวนการในการทำความเข้าใจสารที่ผู้เขียนต้องการสื่อ สอดคล้องกับ อรพัทธ ศิริแสง (2558) ที่ได้กล่าวถึงความหมายของการอ่านจับใจความว่าหมายถึง การอ่านที่ผู้อ่านสามารถเข้าใจความหมายและแปลความหมายของเรื่องที่อ่าน เข้าใจสาระสำคัญของเรื่อง และสรุปประเด็นสำคัญ หาประโยคใจความสำคัญ เรียงลำดับเหตุการณ์ สามารถตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้ นอกจากการการอ่านจับใจความ จะเป็นการทำความเข้าใจและแปลความหมายของคำ ประโยคและข้อความ ตลอดจนเนื้อเรื่องทั้งหมดที่อ่านแล้ว ยังเป็นกระบวนการทางสมองที่ผู้อ่านต้องใช้ประสบการณ์และความรู้เดิม เพื่อให้สามารถจับสาระ ประเด็นสำคัญตามแนวคิดของเขียนได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว โดยสามารถตั้งคำถาม ตอบคำถาม และลำดับ

เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง (ณัฐภัทร ปันปิ่น, 2559) ทั้งนี้การอ่านจับใจความ ยังเป็นการทำความเข้าใจในเนื้อเรื่องที่อ่าน โดยผู้อ่านจะต้องสามารถจับสาระสำคัญของเนื้อเรื่อง แปลความหมายของสิ่งที่อ่านได้และมีความเข้าใจจุดหมายของเรื่องนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี (ไกรสร ประดับเพชร, 2561) การอ่านจับใจความนั้นไม่ใช่เพียงแค่การอ่านแล้วสรุปใจความสำคัญหรือข้อความที่สำคัญ แต่ผู้อ่านควรมีการจดบันทึกย่อหรือจดจำไว้ในสมองหรือด้วยวิธีการขีดเส้นใต้ของหนังสือนั้น โดยใจความสำคัญที่ผู้อ่านได้รับอาจมีลักษณะตามแต่จะต้องการ เช่น เป็นสาระสำคัญของเนื้อเรื่อง เป็นความรู้หรือข้อมูลที่ผู้อ่านสนใจเป็นความคิดหรือทัศนะของผู้เขียนหรือจุดมุ่งหมายสำคัญของเรื่อง (สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์, 2552)

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การอ่านจับใจความ คือ การอ่านที่ผู้อ่านสามารถ แปลความหมายจากเรื่องที่อ่านได้ เข้าใจเรื่องที่อ่าน เรียงลำดับเหตุการณ์ และบอกสาระสำคัญตาม จุดมุ่งหมายของผู้เขียนได้ โดยอาจมีการจดบันทึกหรือจดจำไว้ในสมอง

#### 4.2 ความสำคัญของการอ่านจับใจความ

การอ่านจับใจความสำคัญเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาหาความรู้และพัฒนาชีวิต ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความรู้แล้ว ยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และส่งเสริมให้มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ได้แนวคิดในการดำเนินชีวิต การอ่านจับใจความสำคัญจึงเป็นหัวใจของการศึกษาทุกระดับ และเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เรื่องต่างๆ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551)

กรมวิชาการ (2546) ระบุว่า การอ่านจับใจความมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน เป็นยุคข้อมูลข่าวสาร การอ่านจับใจความจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อการอ่าน เพราะทำให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้ และจำเป็นอย่างยิ่งที่นักเรียนใช้เป็นเครื่องมือในการอ่านเรื่องราวต่างๆ นอกจากนี้ การอ่านจับใจความยังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่ผู้อ่านประสบความสำเร็จจากการอ่าน และเป็นทักษะพื้นฐานของการแสวงหาความรู้ เพราะการอ่านจับใจความเป็นการอ่านที่ฝึกให้ผู้อ่านได้จับประเด็นสำคัญ สาระสำคัญจากเรื่องที่อ่าน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่เรารอ่านทั้งหมด ทำให้อ่านหนังสือได้อย่างรวดเร็ว เข้าใจเรื่องที่อ่าน และนำความรู้ข้อคิดที่ได้มาประยุกต์ใช้พัฒนาตนให้เกิดประโยชน์ได้ (ศิริพร ลีธดาสุวรรณ, 2557) สอดคล้องกับ นัทธวัจน์ โยธา (2560) ที่กล่าวว่า การอ่านจับใจความมีความสำคัญต่อผู้เรียนในทุกระดับชั้น เพราะจะทำให้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่าน อีกทั้งแสดงความคิดเห็น

โต้แย้ง รวมทั้งเสนอแนวคิดใหม่ วิเคราะห์ สังเคราะห์ วิจารณ์ ประเมินค่าและนำความรู้ ความคิดจากการอ่านมาพัฒนาตนเอง เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้การอ่านจับใจความก่อให้เกิดประโยชน์ที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน ตั้งแต่การอ่านเพื่อความบันเทิง จนกระทั่งถึงการอ่านเพื่อการศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ (อาภรณ์พรรณ พงษ์สวัสดิ์, 2550)

สรุปได้ว่า การอ่านจับใจความไม่เพียงแต่จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจเรื่องที่อ่าน เป็นการอ่านเพื่อจับใจความหรือข้อคิด ความคิดสำคัญหลักของข้อความหรือเรื่องที่อ่าน แต่ยังเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เรื่องต่าง ๆ ช่วยให้อ่านได้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านความรู้และความคิด นำความรู้ข้อคิดที่ได้มาประยุกต์ใช้พัฒนาตนให้เกิดประโยชน์ได้

#### 4.3 หลักการสอนอ่านจับใจความ

การสอนอ่านจับใจความมีรูปแบบที่หลากหลายและเป็นสิ่งที่ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญ โดยคำนึงถึงรูปแบบการสอนที่เหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียนและเนื้อหาในบทเรียน เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างราบรื่น บรรลุวัตถุประสงค์ และนักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการอ่าน ซึ่งการสอนอ่านที่ดีนั้น ครูควรมีเป้าหมายในการสอนว่าต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของผู้เรียนด้านใด และครูจำเป็นต้องให้ผู้เรียนเข้าใจ รับรู้ความหมายของคำก่อน เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในการอ่านเรื่องราวต่าง ๆ (สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์, 2545)

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดแนวทางในการอ่านจับใจความไว้ ดังนี้

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่านชัดเจน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดการอ่านได้ อย่างเหมาะสมและสามารถจับใจความหรือคำตอบได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
2. สรุปรวส่วนประกอบของหนังสืออย่างคร่าว ๆ เช่น ชื่อเรื่อง คำนำ สารบัญ คำชี้แจง ในการใช้หนังสือ ภาคผนวก ฯลฯ เพราะส่วนประกอบของหนังสือจะทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องหรือหนังสือที่อ่านได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว
3. ทำความเข้าใจลักษณะของหนังสือว่าเป็นประเภทใด เช่น สารคดี ตำรา บทความ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้มีแนวทางในการอ่านจับใจความสำคัญได้ง่าย
4. ใช้ความสามารถทางภาษาในการแปลความหมายของคำ ประโยคและข้อความต่าง ๆ อย่างถูกต้องรวดเร็ว

5. ใช้ประสบการณ์หรือภูมิหลังเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านมาประกอบ จะทำให้เข้าใจและ จับใจความที่อ่านได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

ซึ่ง โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ผล (2558) กล่าวถึงหลักการสอนอ่านจับใจความโดยทั่วไป 5 ขั้นตอน คือ 1. อ่านเรื่องคร่าว ๆ อาจเริ่มพิจารณาชื่อเรื่องประกอบด้วย เพราะชื่อเรื่องมักมีส่วนช่วยบอกขอบเขตหรือประเด็นของเรื่องได้ แล้วจึงอ่านเก็บข้อมูลเบื้องต้นว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร แต่ละหัวข้อหรือย่อหน้าสัมพันธ์กันอย่างไร 2. อ่านเก็บรายละเอียด พิจารณาจับใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า อาจใช้เครื่องหมายกำกับ หรือเน้นข้อความด้วยปากกาเน้นข้อความ หรือบันทึกตามความถนัด 3. เมื่อได้ใจความสำคัญแล้วแยกแยะข้อความ หรือส่วนเสริมของใจความสำคัญ เช่น รายละเอียด ตัวอย่างประกอบ ตัวเลข สถิติ หรือความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน 4. เมื่ออ่านจบแล้วสามารถบอกได้ว่า ผู้เขียนมีจุดประสงค์ใดเป็นหลัก จุดประสงค์ใดเป็นรอง สารสำคัญของเรื่องคือตอนใด รวมทั้งบอกแหล่งที่มาของเรื่องได้ 5. จัดบันทึกแล้วนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ต่อไป สอดคล้องกับ สุรวิรัตน์ บำรุงสุข และคณะ (2555) ที่กำหนดขั้นตอนการอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ 1. อ่านชื่อเรื่อง การอ่านชื่อเรื่องจะช่วยให้เห็นถึงจุดสำคัญของเรื่อง อ่านย่อหน้าแรกซึ่งเป็นส่วนนำของเรื่อง ที่จะสื่อให้เห็นว่าเรื่องที่อ่านนั้นมีเนื้อหา เกี่ยวกับอะไร จากนั้นอ่านย่อหน้าสุดท้ายของเรื่องเพื่อให้ทราบถึงบทสรุป จะทำให้เข้าใจว่าเรื่องที่อ่านนั้น ผู้เขียนมุ่งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอะไร 2. อ่านเรื่องทั้งหมด ตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหาของเรื่องทั้งหมดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม โดยให้สังเกตลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหาที่ทำให้เรื่องดำเนินไปถึงจุดมุ่งหมายสำคัญของเรื่อง 3. พิจารณาเนื้อหาในแต่ละย่อหน้า เพื่อหาใจความสำคัญหรือใจความหลัก และหาใจความรองที่เป็นรายละเอียด ซึ่งใจความสำคัญส่วนมากมีลักษณะเป็นประโยค ปรากฏอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของย่อหน้า ส่วนใหญ่ประโยคใจความสำคัญจะอยู่ตอนต้นย่อหน้า เพราะผู้เขียนบอกประเด็นสำคัญไว้ก่อนแล้วจึงบอกรายละเอียด รองลงมาคือประโยคใจความสำคัญอยู่ท้ายย่อหน้า เป็นการสรุป นอกจากนี้ อาจจะมีอยู่ตอนกลางของย่อหน้า หรือมีบางย่อหน้าที่อาจจะไม่มีประโยคใจความสำคัญปรากฏชัดเจน 4. นำใจความสำคัญของเรื่องที่รวบรวมได้ มาเขียนเรียบเรียงใหม่ ให้นำเนื้อหามีความสอดคล้องต่อเนื่องกัน จนได้ใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ยังมีแนวทางการจับใจความสำคัญที่ปฏิบัติได้อย่างง่าย คือ 1. อ่านเรื่องที่ต้องการจับใจความสำคัญโดยเริ่มตั้งแต่ชื่อเรื่อง เพราะชื่อเรื่องมีความสอดคล้องกับเนื้อเรื่อง หรือช่วยบ่งชี้ให้เห็นถึงจุดสนใจและจุดสำคัญของเรื่อง แล้วอ่านตั้งแต่ต้นจนจบเพื่อให้เห็นเนื้อหาส่วนรวม แล้วตอบคำถามให้ได้ว่า เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ใด เมื่อไร อย่างไร ทำไมจึงทำ และได้ผลอย่างไร โดยสังเกตลำดับและความสัมพันธ์ของเนื้อหาซึ่งทำให้เรื่องดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมาย 2. พิจารณาใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า โดยใช้ความรู้พื้นฐานเรื่องการเขียนย่อหน้าแต่ละย่อหน้ามีใจความสำคัญเพียงใจความเดียว

ซึ่งครอบคลุมเนื้อความในย่อหน้านั้นทั้งหมด โดยสามารถสังเกตคำสำคัญ ที่มักปรากฏให้เห็นหลายครั้งในย่อหน้านั้น ๆ 3. นำใจความสำคัญของเรื่องที่จับใจความมาได้ทั้งหมดมาเรียบเรียง ให้ต่อเนื่อง สละสลวย โดยรักษาเนื้อความเดิมไว้ และตัดส่วนที่ซ้ำซ้อนกันออก เรียบเรียงใจความสำคัญเป็นย่อหน้าที่สุดคล้องเหมาะสมกับประเด็นของเรื่องและใช้คำสันธานเชื่อมแต่ละประโยคให้สัมพันธ์กัน รวมถึงใช้ภาษาเขียนที่เข้าใจง่ายสื่อความหมายได้ชัดเจนถูกต้องตามหลักภาษาไทย 4. เมื่อเรียบเรียงเสร็จแล้วควรทบทวน ว่าใจความสำคัญที่เรียบเรียงใหม่มีเนื้อความที่ต่อเนื่องกันและมีใจความสำคัญครบถ้วนหรือไม่ เพื่อพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขต่อไป (คณาจารย์ภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542) ขณะที่ สุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์ (2545) กล่าวว่า การสอนอ่านจับใจความมี 4 ขั้นตอน คือ 1.การแปลความหมายของสัญลักษณ์ที่ปรากฏในสาร เป็นขั้นที่ผู้อ่านจะทำความเข้าใจ หรือรู้จักสัญลักษณ์ที่ผู้เขียนได้กำหนดไว้ในบทอ่าน 2. การทำความเข้าใจความหมายของคำ ประโยคและข้อความในบทอ่าน เป็นขั้นที่ผู้อ่านจะตอบสนองด้วยการใช้สมองทำความเข้าใจกับ ความหมายของคำ ข้อความ โดยอาศัยประสบการณ์เดิมที่มีต่อความหมายของคำ ประโยค หรือ ข้อความนั้นๆ มาก่อน 3. การจับใจความสำคัญและแนวคิดของผู้เขียน เป็นขั้นที่ผู้อ่านจะใช้ความคิด ของตนเองช่วยตัดสินใจในการเลือกใจความสำคัญของเรื่องจึงเป็นขั้นที่ผู้อ่านทำความรู้จักกับความคิด ของผู้เขียนโดยอาศัยการตีความของภาษาที่ปรากฏเป็นสัญลักษณ์เพื่อแปลความคิดของผู้เขียนสู่ผู้อ่าน 4. กระบวนการคิดที่เกิดขึ้นขณะที่ทำความเข้าใจหมายสัญลักษณ์ เป็นขั้นที่ผู้อ่านจะแสดงออกถึงสิ่งที่ คิดที่เข้าใจต่อสิ่งที่อ่านว่ามีความเป็นมาอย่างไร ในขั้นนี้จึงมักจะต้องการประเมินผลโดยใช้ แบบทดสอบความสามารถในการอ่านเพื่อตรวจสอบดูว่าผู้อ่านมีความเข้าใจต่อสิ่งที่อ่านนั้นมากน้อย เพียงไรสามารถถ่ายทอดความรู้ความคิดจากสิ่งที่อ่านด้วยภาษาของตนเองได้

จากการสอนอ่านจับใจความ ตามแนวคิดของ กรมวิชาการ (2546); โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ผล (2558); สุรรัตน์ บำรุงสุข และคณะ (2555); คณาจารย์ภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2542) และ สามารถสรุปได้ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 5 การสังเคราะห์หลักการสอนอ่านจับใจความ

(คณาจารย์ ภาควิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2542)	สุนันทา มันเศรษฐวิทย์ (2545)	กรมวิชาการ (2546)	สุริย์รัตน์ บำรุง สุข และ คณะ (2555)	โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ ผล (2558)	สรุป
1. อ่านเรื่อง ที่ต้องการจับ ใจความ สำคัญโดย เริ่มตั้งแต่ชื่อ เรื่อง อ่าน ตั้งแต่ต้นจน จบเพื่อให้ เห็นเนื้อหา ส่วนรวม แล้ว ตอบคำถาม ให้ได้ว่าเรื่อง ที่อ่านเป็น เรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ใด เมื่อไร อย่างไร ทำไมจึงทำ ได้ผล อย่างไร	1.การแปล ความหมาย ของสัญลักษณ์ ที่ปรากฏในสาร เป็นขั้นที่ผู้อ่าน จะทำความเข้าใจ หรือรู้จัก สัญลักษณ์ที่ ผู้เขียนได้ กำหนดไว้ใน บทอ่าน	1. ตั้ง จุดมุ่งหมายใน การอ่าน ชัดเจน	1.อ่านชื่อเรื่อง อ่านย่อหน้า แรกซึ่งเป็นส่วน นำของเรื่อง ที่ จะสื่อให้เห็นว่า เรื่องที่อ่านนั้นมี เนื้อหา เกี่ยวกับอะไร จากนั้นอ่านย่อ หน้าสุดท้าย ของเรื่อง เพื่อให้ ทราบถึง บทสรุป	1. อ่านเรื่อง คร่าว ๆ อาจ เริ่มพิจารณาชื่อ เรื่องประกอบ ด้วย	1. อ่านเรื่อง คร่าว ๆ เพื่อให้ทราบ ประเด็น สำคัญของ เรื่อง
2. พิจารณา ใจความ สำคัญของ แต่ละย่อ หน้า โดยใช้	2. การทำ ความเข้าใจ ความหมาย ของคำ ประโยคและ	2. สำนวน ส่วนประกอบ ของหนังสือ อย่างคร่าว ๆ	2. อ่านเรื่อง ทั้งหมดตั้งแต่ ต้นจนจบ เพื่อ ทำความเข้าใจ กับเนื้อหาของ	2. อ่านเก็บ รายละเอียด พิจารณาจับ ใจความสำคัญ ของแต่ละย่อ	2. อ่านเก็บ รายละเอียด ทำความเข้าใจ ข้อความ

(คณาจารย์ ภาควิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2542)	สุนันทา มันเศรษฐวิทย์ (2545)	กรมวิชาการ (2546)	สุริย์รัตน์ บำรุง สุข และ คณะ (2555)	โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ ผล (2558)	สรุป
ความรู้ พื้นฐานเรื่อง การเขียนย่อ หน้าแต่ละ ย่อหน้ามี ใจความ สำคัญเพียง ใจความ เดียว ซึ่ง ครอบคลุม เนื้อความใน ย่อหน้านั้น ทั้งหมด โดย สามารถ สังเกตคำ สำคัญ ที่มัก ปรากฏให้ เห็นหลาย ครั้งในย่อ หน้านั้นๆ	ข้อความในบท อ่าน เป็นขั้นที่ ผู้อ่านจะตอบ สนองด้วยการ ใช้สมองทำ ความเข้าใจ กับความ หมาย ของคำ ข้อความ โดย อาศัย ประสบการณ์ เดิมที่มีต่อ ความหมาย ของคำ ประโยค หรือ ข้อความนั้นๆ มาก่อน		เรื่องทั้งหมด ว่าเป็นเรื่อง เกี่ยวกับอะไร ใครทำอะไร ที่ ไหน เมื่อไร อย่างไรและ ทำไม	หน้า อาจใช้ เครื่องหมาย กำกับ หรือ เน้นข้อความ ด้วยปากกา เน้นข้อความ	เนื้อเรื่องใน แต่ละย่อ หน้า โดย อาจใช้ เครื่องหมาย กำกับ หรือ เน้นข้อความ ด้วยปากกา เน้นข้อความ
3. นำ ใจความ สำคัญของ เรื่องที่จับ ใจความมา	3. การจับ ใจความ สำคัญ และแนวคิด ของผู้เขียน	3. ทำความ เข้าใจ ลักษณะของ หนังสือว่า เป็นประเภท	3. พิจารณา เนื้อหาในแต่ ละย่อหน้า เพื่อหา ใจความ	3. เมื่อได้ ใจความ สำคัญแล้ว แยกแยะ ข้อความ หรือ	3. ทำความ เข้าใจใน ประเด็น สำคัญ สาระสำคัญ

(คณาจารย์ ภาควิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2542)	สุนันทา มันเฑียรวิทย์ (2545)	กรมวิชาการ (2546)	สุริย์รัตน์ บำรุง สุข และ คณะ (2555)	โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ ผล (2558)	สรุป
ได้ทั้งหมด มาเรียบ เรียงให้ ต่อเนื่อง สละสลวย โดยรักษา เนื้อความ เดิมไว้ และ ตัดส่วนที่ ซ้ำซ้อนกัน ออก เรียบ เรียงใจ ความสำคัญ เป็นย่อหน้า ที่สอดคล้อง เหมาะสม กับประเด็น ของเรื่อง และใช้คำ สันธาน เชื่อม แต่ละ ประโยคให้ สัมพันธ์กัน รวมถึงใช้ ภาษาเขียน	เป็นขั้นที่ ผู้อ่านจะใช้ ความคิดของ ตนเองช่วย ตัดสินใจใน การเลือก ใจความ สำคัญ ของเรื่องจึง เป็นขั้นที่ ผู้อ่านทำ ความ รู้จักกับ ความคิดของ ผู้เขียนโดย อาศัยการ ตีความของ ภาษาที่ ปรากฏเป็น สัญลักษณ์ เพื่อแปล ความคิด ของผู้เขียนสู่ ผู้อ่าน	ใด	สำคัญ หรือใจความ หลัก และหา ใจความรองที่ เป็นราย ละเอียด	ส่วนเสริมของ ใจความ สำคัญ	ของเรื่อง

(คณาจารย์ ภาควิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2542)	สุนันทา มันเศรษฐวิทย์ (2545)	กรมวิชาการ (2546)	สุริย์รัตน์ บำรุง สุข และคณะ (2555)	โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ ผล (2558)	สรุป
<p>ที่เข้าใจง่าย สื่อความ หมายได้ ชัดเจน ถูกต้องตาม หลัก ภาษาไทย 4. เมื่อเรียบ เรียงเสร็จ แล้วควร ทบทวนว่า ใจความ สำคัญที่ เรียบเรียง ใหม่มีเนื้อ ความที่ ต่อเนื่องกัน และมีใจ ความสำคัญ ครบถ้วน หรือไม่เพื่อ พัฒนาและ ปรับปรุง แก้ไขต่อไป</p>	<p>4. กระบวน การคิดที่ เกิดขึ้นขณะที่ ทำความเข้าใจ หมาย สัญลักษณ์ เป็นขั้นที่ ผู้อ่านจะ แสดงออกถึง สิ่งที่คิด ที่เข้าใจต่อสิ่ง ที่อ่านว่ามี ความเป็นมา อย่างไร</p>	<p>4. ใช้ความ สามารถทาง ภาษาในการ แปลความ หมายของคำ ประโยคและ ข้อความ ต่าง ๆ อย่างถูกต้อง รวดเร็ว</p>	<p>4. นำใจความ สำคัญของ เรื่องที่ รวบรวมได้ มา เขียนเรียบ เรียงใหม่ ให้ เนื้อหามีความ สอดคล้อง ต่อเนื่องกัน จนได้ใจความ สำคัญของ เรื่องที่อ่าน อย่างครบถ้วน</p>	<p>4. เมื่ออ่านจบ แล้วสามารถ บอกได้ว่า ผู้เขียนมี จุดประสงค์ใด เป็นหลัก จุดประสงค์ใด เป็นรอง สาระสำคัญ ของเรื่องคือ ตอนใด</p>	<p>4. บอก ใจความ สำคัญของ เรื่อง โดย เรียงลำดับ เรียบเรียง เรื่อง และจด บันทึก</p>

(คณาจารย์ ภาควิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2542)	สุนันทา มันเศรษฐวิทย์ (2545)	กรมวิชาการ (2546)	สุริย์รัตน์ บำรุง สุข และคณะ (2555)	โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ ผล (2558)	สรุป
5. ตอบ คำถาม เกี่ยวกับ เรื่องทีอ่าน โดยสรุปเป็น สำนวน ภาษาของ ตนเอง		5. ใช้ประ สพการณ์ หรือภูมิหลัง เกี่ยวกับ เรื่องทีอ่าน มาประกอบ จะทำให้ เข้าใจและ จับใจความ ได้ง่ายขึ้น		5. จัดบันทึก แล้วนำความรู้ ที่ได้รับไป ประยุกต์ใช้ ต่อไป	5. ตอบ คำถาม เกี่ยวกับ เรื่องทีอ่าน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า หลักการสอนอ่านอ่านจับใจความ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1. อ่านเรื่องคร่าว ๆ เพื่อให้ทราบประเด็นสำคัญของเรื่อง 2. อ่านเก็บรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อความ เนื้อเรื่องในแต่ละย่อหน้า โดยอาจใช้เครื่องหมายกำกับ หรือเน้นข้อความด้วยปากกาเน้นข้อความ 3. ทำความเข้าใจในประเด็นสำคัญ สารสำคัญของเรื่อง 4. บอกใจความสำคัญของเรื่อง โดยเรียงลำดับ เรียบเรียงเรื่อง และจัดบันทึก 5. ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องทีอ่าน

การสอนอ่านจับใจความของนักเรียนแต่ละระดับชั้นมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 วิธีสอนจะเน้นเรื่องการอ่านจับใจความ การเล่าเรื่อง และการวิเคราะห์เรื่องทีอ่าน (อารี สันหลวี, 2550) ทั้งนี้ครูผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมผู้เรียนทางด้านการอ่านได้อย่างหลากหลาย และนำไปสู่การส่งเสริมความคิด พัฒนาตนเองในทักษะต่าง ๆ

บันลือ พฤษะวัน. (2545) กล่าวว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายนั้น เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางการอ่าน เป็นวัยที่เริ่มรู้จักคิดหาเหตุผลจากเรื่องที่อ่านได้มากขึ้น แสวงหาสิ่งที่ตนสนใจในการอ่าน เรื่องที่เหมาะสมในการนำมาใช้สอนอ่านให้กับเด็กในวัยนี้ ได้แก่

1. เรื่องเกี่ยวกับชีวิตจริง
2. นิทานสุภาษิต นิทานอีสป
3. สารคดีการท่องเที่ยว สภาพแวดล้อม
4. นิยายท่องเที่ยวผจญภัย
5. นิทานอภินิหารเกี่ยวกับอภินิหาร ความศักดิ์สิทธิ์
6. ประวัติความเป็นมาของครอบครัว สถานที่ ชุมชน
7. นิทานประจำถิ่นและตำนาน
8. เรื่องราวที่เกี่ยวกับขนบประเพณี บุญบাপ กฎแห่งกรรม
9. เรื่องงานประดิษฐ์คิดค้นเกี่ยวกับงานและอาชีพ
10. เรื่องราวที่ชวนขัน นิทานตลก
11. ประวัติบุคคลสำคัญ เกร็ดประวัติศาสตร์
12. บทความทางวิชาการ ข่าว เหตุการณ์
13. วรรณคดีภาพหรือวรรณคดีฉบับง่าย
14. วรรณคดี หรือบทประพันธ์ร้อยกรอง

ทั้งนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) ได้กำหนดคุณภาพ ผู้เรียน เมื่อจบระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในสาระการอ่านว่า

“อธิบายความหมายโดยตรง และความหมายโดยนัยของคำ ประโยค ข้อความ สำนวนโวหาร จากเรื่องที่อ่าน เข้าใจคำแนะนำ คำอธิบายในคู่มือต่าง ๆ แยกแยะข้อคิดเห็นและ ข้อเท็จจริง รวมทั้งจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านและนำความรู้ความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มีมารยาทและมีนิสัยรักการอ่าน และเห็นคุณค่าสิ่งที่อ่าน”

นอกจากนี้ยังได้กำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาไทย สาระที่ 1 การอ่าน มาตรฐาน ท 1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการ ดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่านสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 6 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาไทยสาระที่ 1 การอ่าน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.5	1. อ่านออกเสียงบทร้อยแก้วและบทร้อยกรองได้ถูกต้อง	♦ การอ่านออกเสียงและการบอกความหมายของบทร้อยแก้วและบทร้อยกรองที่ประกอบด้วย
	2. อธิบายความหมายของคำ ประโยค และข้อความที่เป็นการบรรยายและการพรรณนา	- คำที่มีพยัญชนะควบกล้ำ - คำที่มีอักษรนำ - คำที่มีตัวการันต์ - อักษรย่อและเครื่องหมายวรรคตอน - ข้อความที่เป็นการบรรยายและพรรณนา - ข้อความที่มีความหมายโดยนัย
	3. อธิบายความหมายโดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย	♦ การอ่านบทร้อยกรองเป็นทำนองเสนาะ
	4. แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน	♦ การอ่านจับใจความจากสื่อต่าง ๆ เช่น
	5. วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	- วรรณคดีในบทเรียน - บทความ - บทโฆษณา - งานเขียนประเภทโน้มน้าวใจ - ข่าวและเหตุการณ์ประจำวัน
	6. อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อแนะนำ และปฏิบัติตาม	♦ การอ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อแนะนำ และปฏิบัติตาม เช่น
		- การใช้พจนานุกรม - การใช้วัสดุอุปกรณ์ - การอ่านฉลากยา - คู่มือและเอกสารของโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน - ข่าวสารทางราชการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.5	7. อ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ การอ่านหนังสือตามความสนใจ เช่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- หนังสือที่นักเรียนสนใจและเหมาะสมกับวัย</li> <li>- หนังสือที่ครูและนักเรียนกำหนดร่วมกัน</li> </ul> </li> </ul>
	8. มีมารยาทในการอ่าน	♦ มารยาทในการอ่าน

จากหลักสูตรดังกล่าว นำมาสู่แนวทางในการจัดการเรียนการสอนอ่านจับใจความที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียน จึงสรุปได้ว่าการจัดการเรียนการสอนในเรื่องการอ่าน สำหรับนักเรียนระดับชั้น Year 6 หรือระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ควรจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนอ่านออกเสียงบทร้อยแก้วและบทร้อยกรอง อธิบายความหมายของคำ ประโยค ข้อความ และความหมายโดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อเสนอแนะ และปฏิบัติตาม อ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน รวมไปถึงมีมารยาทในการอ่าน

#### 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอี่ยมพร โชคสุชาติ (2556) ศึกษาการศึกษาศาสนาสามารถอ่านจับใจความของนักเรียนอายุ 9–12 ปีที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ด้านการอ่าน จากการสอนอ่านโดยวิธี PQ4R ร่วมกับเทคนิคแผนที่ความคิด ผลการวิจัยพบว่าความสามารถอ่านจับใจความของนักเรียนอายุ 9–12 ปีที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ด้านการอ่าน หลังการสอนอ่านโดยใช้วิธี PQ4R ร่วมกับเทคนิค แผนที่ความคิด อยู่ในระดับดีและสามารถอ่านจับใจความของนักเรียนอายุ 9–12 ปีที่มี ปัญหาทางการเรียนรู้ด้านการอ่าน หลังการสอนอ่านโดยใช้วิธี PQ4R ร่วมกับเทคนิคแผนที่ ความคิด อยู่ในระดับสูงขึ้น

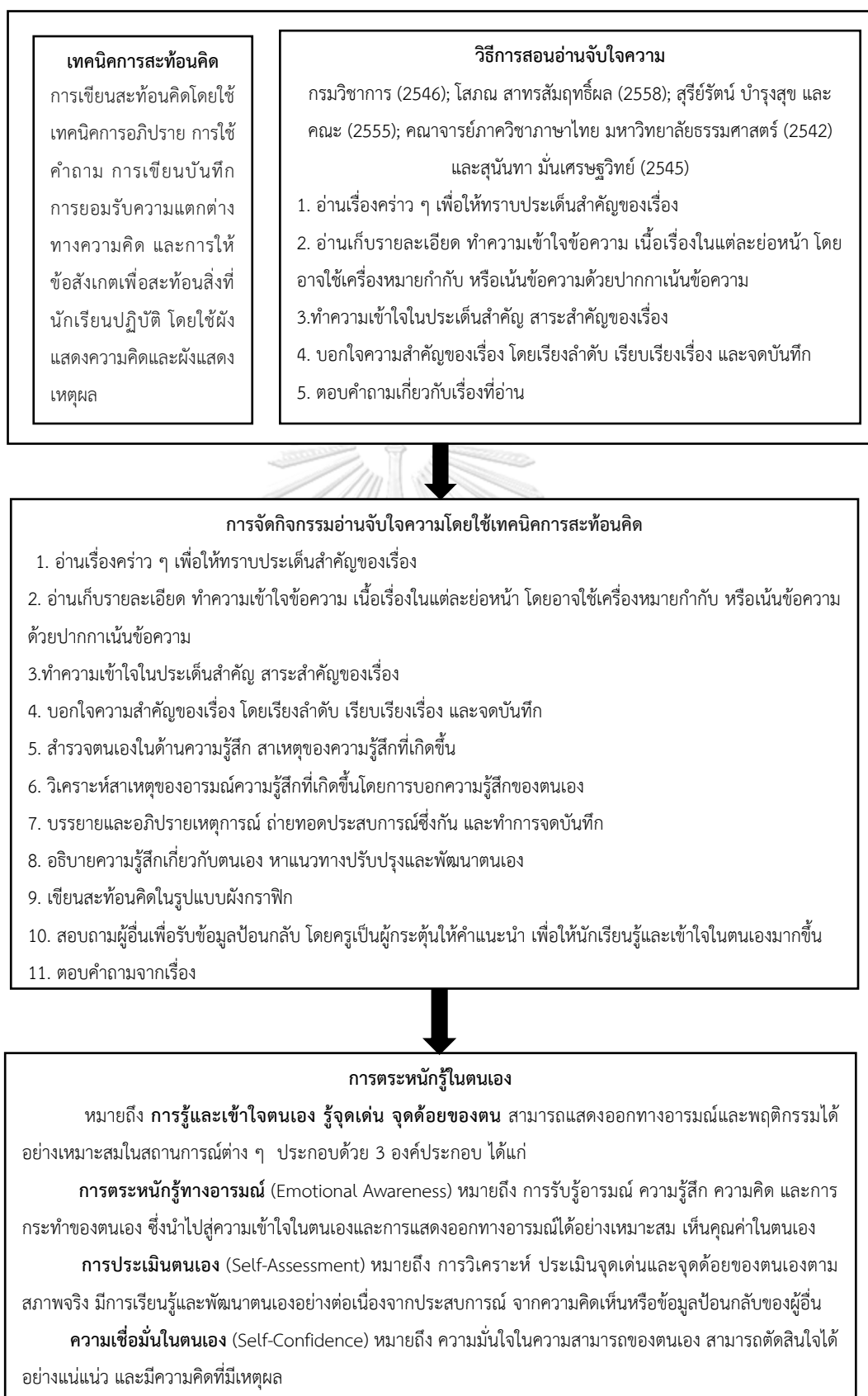
กนกทิพย์ ปินะพั่ง (2557) ที่ศึกษาการศึกษาศาสนาสามารถอ่านจับใจความภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ด้านการอ่านจากการสอนโดยวิธีPASS ร่วมกับผังกราฟิก ผลการวิจัยพบว่าความสามารถอ่านจับใจความภาษาไทย ของ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ด้านการอ่าน หลังการสอนโดยวิธี PASS ร่วมกับผังกราฟิกอยู่ในระดับ และความสามารถอ่านจับใจความภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ด้านการอ่านหลังการสอนโดยวิธี PASS ร่วมกับผังกราฟิกสูงขึ้น

สุมาลี ชุบุญ (2560) ศึกษาการใช้เทคนิคเพื่อนคู่คิดร่วมกับผังกราฟิกที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความภาษาไทยของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง คะแนนของนักเรียนรายบุคคลเมื่อวิเคราะห์ตามแบบการเรียนรู้ เรียงลำดับจากคะแนนสูงไปต่ำ ได้แก่ นักเรียนที่มีแบบการเรียนรู้แบบการดู การสัมผัส และการฟัง ตามลำดับ

ภณิตา พงศ์วัชร (2559) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการอ่านโดยใช้แนวคิดสมองเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการอ่านโดยใช้แนวคิดสมองเป็นฐานมีคะแนนความสามารถในการอ่านจับใจความสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการอ่านโดยใช้แนวคิดสมองเป็นฐานมีคะแนนความสามารถในการอ่านจับใจความสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

## 5. กรอบแนวคิดการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด 2) เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การศึกษาทบทวนวรรณกรรม
2. การออกแบบการวิจัย
3. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
4. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
5. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การศึกษาทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรม ค้นคว้าข้อมูล เพื่อสนับสนุนงานวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ศึกษานโยบาย แนวโน้มการศึกษา ปัญหาการจัดการเรียนการสอน และปัญหาของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในปัจจุบันเพื่อนำไปสู่การกำหนดหัวข้อการวิจัย
2. ศึกษาตำรา เอกสารงานวิจัย วารสารทางวิชาการ ทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการกำหนดตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม
3. ศึกษาตำรา เอกสารงานวิจัย วารสารทางวิชาการ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การสะท้อนคิด และผังกราฟิก เพื่อหาแนวทางการนำไปส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง
4. ศึกษาตำรา เอกสารงานวิจัย วารสารทางวิชาการ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความ เพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ในงานวิจัย

#### 2. การออกแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre – Experiment Research) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบ One Group Pretest – Posttest Design โดยดำเนินการทดลองกับตัวอย่างจำนวนหนึ่งกลุ่ม ทำการทดสอบก่อนและหลัง เก็บข้อมูลและประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคลขณะดำเนินการทดลอง มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 7 แบบแผนการทดลอง One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่มทดลอง	สอบก่อนเรียน	ทดลอง	สอบหลังเรียน
E	$T_1$	$X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$	$T_2$

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E แทน ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

$T_1$  แทน การทำแบบประเมินก่อนการทดลอง (Pretest)

$X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$  แทน การทดลองโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความ โดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด

$T_2$  แทน การทำแบบประเมินหลังการทดลอง (Posttest)

### 3. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้น Year6 โรงเรียนหลักสุตรนานาชาติ เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร นคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพิจารณาใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักเรียนระดับชั้น Year6A และ Year6B จำนวน 30 คน เนื่องด้วยผู้วิจัยต้องการทำการวิจัยเพื่อแก้ปัญหากลุ่มผู้เรียนในบริบทโรงเรียนที่ใช้หลักสุตรนานาชาติ พิจารณาจากความเหมาะสมในการนำขั้นตอนการเรียนการสอนไปทดลองใช้ โดยนักเรียนจะต้องมีความสามารถในการอ่านระดับพื้นฐาน

### 4. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

#### 4.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนการจัดการเรียนรู้อ่านจับใจความ วิชาภาษาไทยและวัฒนธรรมไทย ที่จัดการเรียนการสอนด้วยเทคนิคการสะท้อนคิด จำนวน 12 แผน แผนละ 2 คาบ คาบละ 50 นาที ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบเรียน โดยมีรายละเอียดขั้นตอนในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้





















































































































2. ศึกษาตัวแปรในด้านทักษะชีวิตของนักเรียน ที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น การกล้าแสดงออก ความมั่นใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น เพื่อที่จะได้สร้างแนวทางการพัฒนานักเรียนเพิ่มขึ้น

3. ออกแบบแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่ม เช่น แบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

4. ทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อจะได้มีการเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น ในประเด็นที่แตกต่างกัน































ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ





ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ และหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



















ข้อที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
5.	ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ว่าฉันกำลังโกรธ อารมณ์ไม่ดี จากสีหน้าหรือท่าทางของฉัน					
6.	ฉันสามารถแยกแยะว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดีได้ด้วยตนเอง					
7.	ฉันคิดอย่างรอบคอบก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นเพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนจิตใจผู้อื่น					
8.	ฉันแสดงการกระทำต่าง ๆ ต่อเพื่อนได้ตรงกับความรู้สึกฉัน					
9.	ฉันปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน					
10.	ฉันสามารถบอกข้อดีข้อเสียของฉันได้					
11.	ฉันไม่แน่ใจว่าฉันเก่งในเรื่องใด หรือทำอะไรได้ดี					
12.	ฉันรู้วิธีการในการพัฒนาตนเอง					
13.	ฉันมีความพยายามปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น					

ข้อที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
14.	ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอย่างไร กระทั่งมีผู้อื่นมาบอก					
15.	ฉันรู้ความรู้สึกของตนเอง ขณะที่กำลังเรียนหรือทำกิจกรรมอยู่					
16.	ฉันพร้อมยอมรับความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นที่แตกต่างจากสิ่งที่ฉันคิดหรือรู้สึก					
17.	ฉันไม่รู้ว่าต้องปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาตนเองอย่างไร					
18.	ฉันเรียนได้ดีขึ้น เพราะฉันนำประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมามาพัฒนาตนเอง					
19.	เมื่อครูหรือเพื่อนให้คำแนะนำ ฉันตั้งใจฟังและนำไปปรับแก้ไข เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดียิ่งขึ้น					
20.	ฉันมีเหตุผลของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ					
21.	เมื่อฉันได้รับมอบหมายงาน ฉันสามารถวางแผนในการทำงานได้ด้วย					

ข้อที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
	ตนเอง					
22.	ฉันมีความมั่นใจในความคิดของตนเองและกล้าแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้					
23.	เมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก ฉันมักรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะทำได้สำเร็จ					
24.	ในการทำงานกลุ่มฉันมักเชื่อมั่นในความคิดของตนเองมากกว่าความคิดเห็นของเพื่อน					
25.	ฉันมีความมั่นใจในการแสดงความเห็นของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้					
26.	ฉันกล้ายืนยันความคิดของตนเองต่อผู้อื่น					
27.	ฉันไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะมีแนวคิดหรือเหตุผลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุน					
28.	ฉันมักตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง					

### ตอนที่ 3 : การสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำตอบตามความเป็นจริง

1) เมื่อนักเรียนได้อ่านและเขียนตอบคำถามจากเรื่องทีอ่าน นักเรียนคิดอย่างไร และรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2) จากการอ่านวรรณคดี วรรณกรรม และเรื่องราวต่าง ๆ ในคาบเรียน นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับตนเองหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

3) นักเรียนคิดว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทอ่านสามารถนำไปปรับใช้หรือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

แบบสังเกตการพัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเป็นรายบุคคล

คำชี้แจง พิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนที่เกิดขึ้น โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียนมากที่สุดและบันทึกรายละเอียดหรือข้อค้นพบจากนักเรียน

- 3 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นทุกครั้งในคาบเรียน และครูสามารถสังเกตพฤติกรรมนั้นได้อย่างชัดเจน
- 2 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นเป็นบางครั้งในคาบเรียน และครูสามารถสังเกตพฤติกรรมนั้นได้
- 1 หมายถึง นักเรียนไม่ได้ปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นในคาบเรียน

พฤติกรรมนักเรียนที่เกิดขึ้น	ระดับพฤติกรรม			ข้อมูลที่สังเกตได้จากนักเรียน
	3	2	1	
การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness)				
1. นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจนหลังจากอ่านเรื่องที่กำหนดให้				
2. นักเรียนแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจากเหตุการณ์ในเรื่อง				
3. นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากเรื่องที่ได้อ่านได้อย่างราบรื่นและปลอดภัย				
4. นักเรียนไม่ให้ความสนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องที่อ่าน				

พฤติกรรมนักเรียนที่เกิดขึ้น	ระดับพฤติกรรม			ข้อมูลที่สังเกตได้จากนักเรียน
	3	2	1	
5. นักเรียนสามารถใช้คำพูดและแสดงออกทางความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์เรื่องได้ด้วยตนเอง				
6. นักเรียนสามารถบอกวิธีการจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องได้อย่างเหมาะสม				
7. นักเรียนสามารถบอกเหตุผลของการกระทำต่าง ๆ จากเรื่องที่อ่านได้อย่างชัดเจน				
การประเมินตนเอง (Self-Assessment)				
1. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนและครูที่แตกต่างจากความคิดของตนเอง				
2. นักเรียนบอกข้อดีหรือจุดแข็งของตัวเองที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตหากต้องอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องได้				
3. นักเรียนไม่สามารถบอกริธีแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องได้				
4. นักเรียนบอกริธีการพัฒนาตนเองจากเหตุการณ์ที่ปรากฏในเรื่องได้				

พฤติกรรมนักเรียนที่เกิดขึ้น	ระดับพฤติกรรม			ข้อมูลที่สังเกตได้จากนักเรียน
	3	2	1	
5. นักเรียนสามารถนำคำแนะนำจากครูหรือเพื่อนมาปรับใช้กับตนเองได้				
6. นักเรียนบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเรื่องที่อ่านได้				
7. นักเรียนให้ความสนใจในการแก้ปัญหาเพื่อให้ดำเนินชีวิตในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น				
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)				
1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง				
2. นักเรียนสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในเรื่องได้อย่างมั่นใจ				
3. สิ่งที่น่าทึ่งที่สะท้อนคิดออกมาเป็นความคิดที่มีเหตุผล สามารถนำไปใช้ได้จริงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง				
4. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นหรือวิธีการแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ในเรื่องที่แตกต่างจากผู้อื่น				
5. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านในชั้นเรียน				
6. ครูต้องคอยให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาเพื่อนำเข้าสู่วิธีการแก้ปัญหา				

พฤติกรรมนักเรียนที่เกิดขึ้น	ระดับพฤติกรรม			ข้อมูลที่สังเกตได้จากนักเรียน
	3	2	1	
7. เมื่อวิธีการแก้ปัญหาของตนเองไม่เหมือนเพื่อนส่วนใหญ่ นักเรียนมักจะเกิดความลังเลกับคำตอบของตนเอง				
8. นักเรียนเขียนสะท้อนคิดได้ด้วยตนเอง				





โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมอ่านจับใจความโดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด

จำนวน 24 คาบ

เนื้อหา	จำนวนคาบ
1. ภัยเงียบ	2
2. ปลอดภัยไว้ก่อน	2
3. แรงกระทบ	2
4. ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	2
5. เด็กโพรง	2
6. ข่าวนักเรียนถูกทำร้าย	2
7. ข่าวเด็กติดเกมออนไลน์	2
8. อยากมีเพื่อนจัง	2
9. ข่าวเด็กถูกโกงเงินผ่านเฟซบุ๊ก	2
10. ชีวิตที่ 21 ของอดีต	2
11. ตาแป๊ะซีโกง	2
12. น้ำพุ	2
รวม 24 คาบ	















	<p>13. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ของตนเองที่มีลักษณะคล้ายกับเรื่องราวในเรื่องอย่างอิสระ โดยมีครูและเพื่อนคอยแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำ</p> <p>14. นักเรียนจับบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้</p>	<p>มากขึ้น ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างครู ผู้เรียน และเพื่อนร่วมชั้น</p> <p>โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นให้ผู้เรียนและเป็นการกระตุ้นให้คำแนะนำ ในขณะที่ผู้เรียนกำลังอภิปราย ผู้สอนทำการเก็บประเด็นและความคิดเห็นนั้นให้ได้มากที่สุด</p> <p>♦ การยอมรับความแตกต่างทางความคิดของเด็ก</p>
8. อธิบายความรู้สึเกี่ยวกับตนเอง	15. นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึของตนเองและแนวทางการปรับปรุงพัฒนาตนเองจากเหตุการณ์ในเรื่องที่เกิดขึ้น	
9. เขียนสะท้อนคิดในรูปแบบผังกราฟิก	<p>16. นักเรียนเขียนสะท้อนความคิดของตนเองในรูปแบบผังกราฟิก โดยมีหัวข้อในการสะท้อนคิด ดังนี้</p> <p>1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร</p>	<p>♦ การใช้คำถาม (Questioning) เป็นวิธีการกระตุ้นเพื่อสืบสอบความคิด</p>



		อนาคตและดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนอย่างมีสติ ♦ การให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่ได้ปฏิบัติ
11.ตอบคำถามจากเรื่อง	<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>18. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปบทเรียนและข้อคิดจากเรื่องภัยเงียบ</p> <p>19. นักเรียนตอบคำถามจากเรื่องภัยเงียบ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้แม่เพนถึงมีมือการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์</li> <li>- ทำให้แม่เพนไม่ชอบอยู่น้าคอม</li> <li>- นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดแม่เพนจึงไวใจพี่เจียบ</li> <li>- ถ้าวันนี้นเป็นแม่เพนจะให้พี่เจียบยืมเงินหรือไม่</li> <li>- บอกประโยชน์และโทษของการใช้คอมพิวเตอร์</li> </ul>	

#### การวัดและประเมินผล

1. ความถูกต้องของคำตอบ
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามในชั้นเรียน
3. การตรวจใบงาน
4. สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น



เปรียบเทียบสาเหตุและผลของการกระทำจากตัวละครในเรื่องกับนักเรียน

แพน	สาเหตุ	ผล
	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>
	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>
	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>

ตัวฉัน	สาเหตุ	ผล
	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>
	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>
	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>







แทนพ่อและแม่ได้ เหมือนกับตุ๊กตากระโดดจากเด็กชั้น ป.๕ ไปเป็นหนุ่มชั้น ม.๕ เลย อะไรไม่สำคัญ เท่ากับที่ตัววิ่งเข้ามาถอดแล้วพูดว่า "เวลาตัวอยู่กับพี่ตุ๊กตา รู้สึกปลอดภัยจังเลยนะ" ถ้าทุกคน ดำรงชีวิตด้วยความมีสติ รู้จักสังเกตสิ่งรอบตัว ใส่ใจวิธีการป้องกันตัว ไม่ประมาท มีความรอบคอบ อย่าพูดแต่คำว่า "ไม่เป็นไร" ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด หรือไปที่ไหน ก็จะมีแต่ความปลอดภัย



















































































































	<p>3. ทำให้เด็กชายจึงไปเล่นที่บ้านรุ่นพี่</p> <p>4. เด็กชายถูกรุ่นพี่ทำร้ายร่างกายอย่างไร</p> <p>5. เมื่อถูกทำร้ายร่างกาย เด็กชายเป็นอย่างไร</p>	
--	--	--

### การวัดและประเมินผล

1. ความถูกต้องของคำตอบ
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามในชั้นเรียน
3. การตรวจใบงาน
4. สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น









ขึ้นหรือไม่ และเงินส่วนใหญ่หมดไปกับการเล่นเกมและเติมเกมหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเกือบ 20% ตอบว่า ใช่ ส่วนผลสำรวจต่อมานั้นพบว่า เด็กไทยอายุระหว่าง 6-18 ปี จำนวน 15,318 คน จากทั่วประเทศ ใช้อินเทอร์เน็ต 6-10 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 39 ที่ถือได้ว่าเป็นสัดส่วนการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ค่อนข้างสูง และส่วนใหญ่เด็กใช้ไปในเชิงของการพักผ่อนและความบันเทิง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 67% ซึ่งคิดเป็นอัตราส่วนในการใช้เพื่อความบันเทิงที่สูงเช่นเดียวกัน ทั้งที่ความจริงแล้วเด็กในช่วงวัยดังกล่าวไม่ควรอยู่กับโซเชียลนานเกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน เพราะข้อมูลทางการแพทย์ออกมาระบุว่า หากเด็กใช้เวลาอยู่กับโซเชียลนานเกินกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน และติดต่อกันนาน 3 ปี จะทำให้เด็กเสี่ยงต่อการติดเกมสูง 2-3 เท่า ซึ่งคิดร้อยละ 38% อีกทั้งยังกระตุ้นให้เด็กเป็นโรคทางจิตเพราะติดเกมอีกด้วย















	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพราะเหตุใดเด็กชายจึงไม่โหมและทำร้ายแม่ของตนเอง</li> <li>- เด็กชายทำร้ายมารดาของตนอย่างไร</li> <li>- เด็กชายสำนึกผิดในการกระทำของตนเองหรือไม่ อย่างไร</li> </ul>	
--	---	--

**การวัดและประเมินผล**

1. ความถูกต้องของคำตอบ
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามในชั้นเรียน
3. การตรวจใบงาน
4. สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

















3. ทำความเข้าใจในประเด็นสำคัญ สารสำคัญของเรื่อง	5. เมื่อจบแต่ละย่อหน้า ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ	
4. บอกใจความสำคัญของเรื่อง โดยเรียงลำดับ เรียบเรียงเรื่อง และจดบันทึก	6. นักเรียนช่วยกันบอกและเรียงลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง 7. นักเรียนช่วยกันบอกใจความสำคัญของเรื่องในประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัวละครในเรื่องมีใครบ้าง</li> <li>- เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นในเรื่อง</li> <li>- เหตุการณ์นี้เกิดจากอะไร</li> <li>- ผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร</li> <li>- นักเรียนได้รับความรู้หรือข้อคิดอะไรจากเรื่อง</li> </ul>	
5. สืบสวนเองในด้านความรู้สึกสาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้น	8. ครูให้นักเรียนสำรวจตนเองในขณะนั้นว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องที่อ่าน และเพราะเหตุใดจึงรู้สึกแบบนี้ ในประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การที่ผู้จัดทำตัวเองให้ละเอียดจะประอะเปื้อนเพื่อให้ตนเองมีเพื่อนคบ</li> <li>- การที่ผู้ไม่กล้าพูดความจริงกับแม่</li> <li>- การที่ผู้มีความสุขที่ได้มีเพื่อน</li> </ul>	
6. วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการบอกความรู้สึกของตนเอง	9. ครูให้นักเรียนพิจารณาได้ตรงถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนได้สำรวจตนเอง โดยถามนักเรียนว่า <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลของการกระทำของตัวละครส่งผลต่อความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร</li> <li>- สาเหตุใดที่ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเช่นนั้น</li> </ul>	

7. บรรยายและอภิปรายเหตุการณ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกัน และทำการจัดบันทึก	10. นักเรียนบอกความรู้สึกรู้สึกของตนเอง	
เหตุการณ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกัน และทำการจัดบันทึก	<p>11. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่นักเรียนมีเกี่ยวกับเหตุการณ์ในเรื่อง</p> <p>12. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ของตนเองที่มีลักษณะคล้ายกับเรื่องราวในเรื่องอย่างอิสระ โดยมีครูและเพื่อนคอยแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำ</p> <p>13. นักเรียนจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้</p>	<p>◆การอภิปราย ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน มีความรู้ที่กว้างขวางมากขึ้น ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างครูผู้เรียน และเพื่อนร่วมชั้น</p> <p>โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นให้มากและเป็นการกระตุ้นให้คำแนะนำในขณะให้ผู้เรียนกำลังอภิปราย</p> <p>ผู้สอนทำการเก็บประเด็นและความคิดเห็นนี้ให้ได้มากที่สุด</p> <p>◆การยอมรับความแตกต่างทางความคิดของเด็ก</p>
8. อธิบายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง หาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาตนเอง	14. นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองและแนวทางการปรับปรุงพัฒนาตนเองจากเหตุการณ์ในเรื่องที่เกิดขึ้น	



		แผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างมีสติ ♦ การให้ข้อสังเกตเพื่อสะท้อนสิ่งที่ได้ปฏิบัติ
11.ตอบคำถามจากเรื่อง	<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>18. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปบทเรียน ข้อคิดที่ได้รับจากเรื่อง</p> <p>19. นักเรียนตอบคำถามจากการระดมความคิดเพื่อนำมาตั้ง ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพราะเหตุใดปู่จึงไม่มีเพื่อน</li> <li>- ทำไมลุงน้อยจึงทราบเหตุผลที่ปู่ไม่มีเพื่อน</li> <li>- แม่ทำอะไรเมื่อรู้ว่ามีลูกไม่มีเพื่อน</li> <li>- ยายสอนปู่อย่างไร เมื่อปู่มีลูกไม่มีเพื่อน</li> </ul>	

#### การวัดและประเมินผล

1. ความถูกต้องของคำตอบ 2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามในชั้นเรียน 3.การตรวจใบงาน 4.สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น









จะแจ้งความดำเนินคดีและประจานน้อง ทำให้น้องเขากลับ ตนถือว่าแบบนี้เป็นมิจฉาชีพหลอก  
แม้กระทั่งเด็กๆ เงินที่ผ่อนไปก็เกินราคาโทรศัพท์ สุดท้ายโทรศัพท์ก็ไม่ได้สักเครื่องเงินก็สูญไปอีก  
จากนั้นไปจะพาผู้ปกครองไปแจ้งความดำเนินคดีกับมิจฉาชีพรายนี้ที่สม.บ้านดุงต่อไป



















เปรียบเทียบสาเหตุและผลของการกระทำจากตัวละครในเรื่องกับนักเรียน

เด็กที่ถูกโกงเงิน	สาเหตุ	ผล

ตัวฉัน	สาเหตุ	ผล









สบถอย่างอาภรณ์เสียออกมาคำหนึ่งแล้วกด "ฮัลโหล ทำไมอีกละแม่ นี่มันเวลางานผมนะ...เออรู้แล้ว  
ทำไมต้องโทร.มาย้ำด้วย เดียวผมซื้อเข้าไปไง แม่ไม่ต้องโทร.มาอีกแล้วนะ แค่นี้ละ!"

อดิสรเก็บโทรศัพท์มือถือลงกระเป๋าทางเกง จัดการความเรียบร้อยของตัวเองหลังปัสสาวะพลาถคิด  
วนเวียนอยู่ในใจว่าหากเจ้านายถามเหตุผลของการเข้าทำงานสาย เขาจะเล่าเรื่องประสบการณ์เฉียด  
ตายครั้งที่ ๒๑ ให้เจ้านายฟัง หรืออ้างว่ารถติดเหมือนที่เคยอ้างมาตลอดชีวิตการทำงานดี

















# การวัดและประเมินผล

1. ความถูกต้องของคำตอบ 2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามในชั้นเรียน 3. การตรวจใบงาน 4. สังเกตพฤติกรรมการที่เกิดขึ้น



ชื่อ.....ชั้น.....

## ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง ชีวิตที่ ๒๑ ของอดิศร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในผังมโนทัศน์ตามหัวข้อที่กำหนดให้

















































เปรียบเทียบสาเหตุและผลของการกระทำจากตัวละครในเรื่องกับนักเรียน

น้ำพุ	สาเหตุ	ผล

ตัวอื่น	สาเหตุ	ผล



ภาคผนวก จ

คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล























































เปรียบเทียบสาเหตุและผลของการกระทำจากตัวละครในเรื่องกับนักเรียน

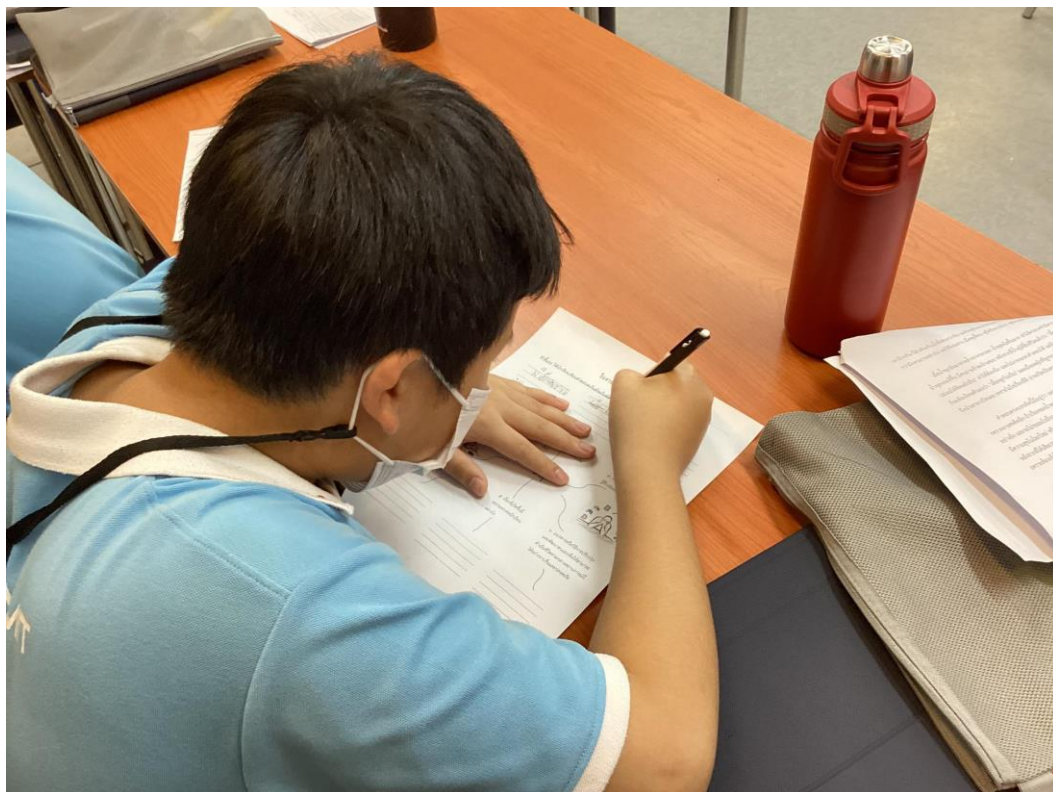
ดาแป๊ะ	สาเหตุ	ผล
	ซีโง้ง	โดนโง้งกลับ ✓
	โกหก	โดนโง้ง ✓
	ไปซื้อสัตว์	ไปช่วยเขาเรียนในสัตว์ ✓

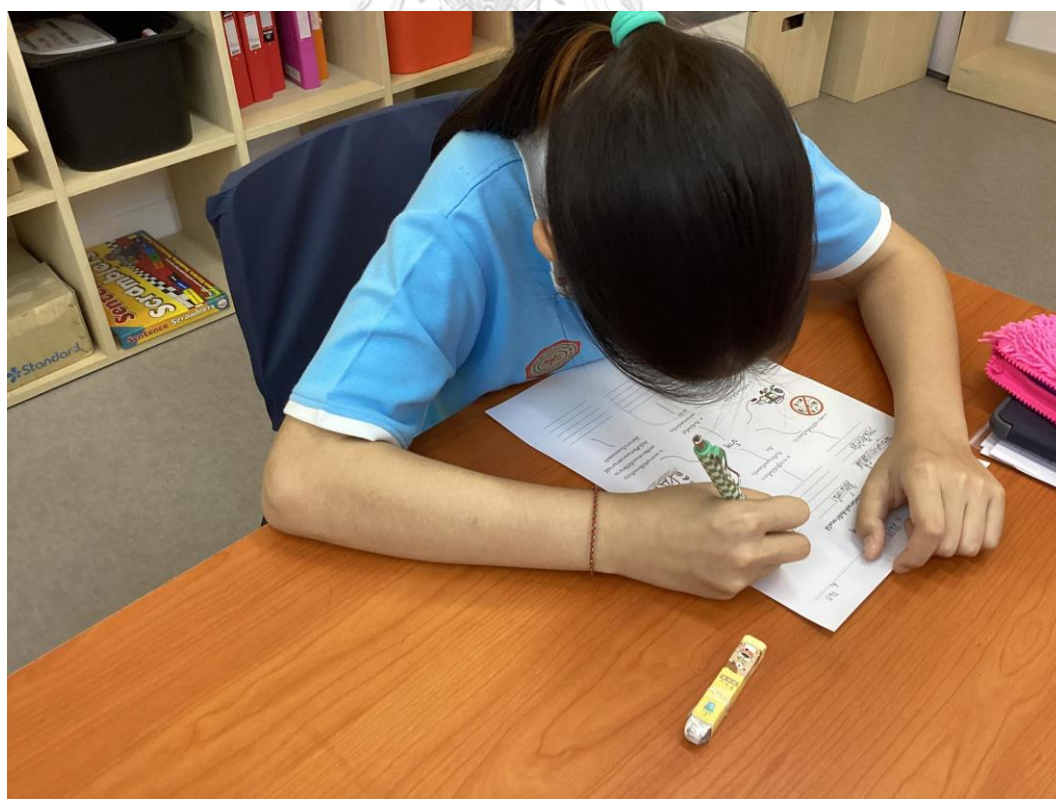
ตัวฉันท	สาเหตุ	ผล
	ไปซื้อโง้ง	ไปผิด ✓
	ซื้อสัตว์	คนผิด ✓
	ไปโกหก	ไปโกงคน ✓













จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

