

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด
เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลปพัทลุง
The Development of Learning Activities through Reflection Promotes
Self-Awareness and Academic Achievement of 3rd Year
Undergraduate Students, Phatthalung College of Dramatic Arts

ภัทรภรณ์ กาญจนารัตน์
Pattaraporn Kanchanarat

Received: April 30, 2023; Revised: April 16, 2024; Accepted: April 23, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง วัดผลประสงค์การวิจัยเพื่อ
1) พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) เปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ใน
ตนเองก่อนและหลังเรียน 3) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียน 4) ศึกษาความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้
ของนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาจากประชากรทั้งหมด คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียน
วิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 วิทยาลัยนาฏศิลปพัทลุง จำนวน 55 คน เครื่องมือการ
ทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบบันทึกการสะท้อนคิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าประสิทธิภาพของแผนการ
เรียนรู้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าร้อยละความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนการ
จัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80.18/81.45 2) คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนของ
นักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนเรียน 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักศึกษา
ที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน 4) ค่าร้อยละความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้
ภาพรวม เท่ากับร้อยละ 44.45 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในตนเอง, การสะท้อนคิด, กิจกรรมการเรียนรู้, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ABSTRACT

It was a collective experimental study. Results from pre- and post-tests are measured in a single-group study. The goals of the study were to: 1) create 80/80-compliant visual learning activities; 2) compare the self-knowledge basics scores before and after learning; and 3) compare the learning outcomes before and after. 4) Research the data on the student's education. This research was based on the entire population, namely 55 third-year undergraduate students enrolled in research subjects to develop learning, semester 1, academic year 2022, Phatthalung College of Dramatic Arts. The reflective learning management plan served as the experimental tool. Data gathering instruments Tests of self-awareness, learning proficiency, and reflection are the first three. The effectiveness of the learning plan, the mean, and the standard deviation were determined by analysis of the data. and determine the learning outcomes' % progress. The study's findings showed that 1) a learning management system can be developed through reflection. 80.18/81.45 percent of the criteria were effective. 2) Students who studied learning through reflection exercises scored higher on self-awareness tests after learning than they did before learning. 3) Students who learned through reflection and engaged in learning activities after learning achieved more than before. 4) The progress percentage of overall learning outcomes is equal to 44.45 percent, which is higher than the specified criteria.

Keywords: self-awareness, reflection, learning activities, academic achievement

บทนำ

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นทักษะชีวิตหนึ่งที่สำคัญของผู้เรียน ความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักรู้สภาวะอารมณ์ของตัวเองในแต่ละขณะ คนโดยทั่วไปมักไม่รู้สภาวะอารมณ์ของตัวเองและระดับที่อารมณ์นั้นมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมและขบวนการความคิด และเมื่อไรที่เราสามารถจัดการสภาวะอารมณ์ของตัวเองได้ เมื่อนั้นเราก็จะสามารถจัดการส่วนต่าง ๆ ของชีวิตได้ดีขึ้น ความตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการมองคำพูดและการกระทำของตัวเองจากมุมมองคนอื่นด้วย คือ การมองเห็นตัวเองแบบที่คนอื่นเห็น ความตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นทักษะที่ทุกคนควรพยายามพัฒนา ถ้าสามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ก็สามารถควบคุมผลกระทบด้านอารมณ์ในที่ทำงาน จากการเข้าสังคม หรือจากบรรยากาศครอบครัวได้ โดยการตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลเจริญงอกงาม (Growth) จัดการกับตนเองและพัฒนาทักษะการทำงาน ช่วยในการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง จัดการความเครียดในชีวิต โดยเริ่มต้นที่การเข้าใจและการรับรู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต เป็นจุดแข็งที่สำคัญของบุคลิกภาพ หากบุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเองอาจมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดพลาดเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค แต่หากบุคคลรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองแล้ว จะเป็นเครื่องมือในการเผชิญกับความท้าทาย ช่วยแก้ปัญหา เลือกแนวทางในการเผชิญ ช่วยในการตัดสินใจ และการทำนายถึงผลที่จะตามมาจากการตัดสินใจได้ (Palmiere, C., 2012, อ้างอิงใน ภาวดี เหมทานนท์ และอมวาลี อัมพันศิริรัตน์, 2563) การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถทำได้ตลอดเวลาเพื่อทบทวนอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในชีวิตประจำวัน การพยายามจับความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น การรู้ตัวบ่อยๆ บอกกับตัวเองว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ยอมรับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง และจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ สังเกตความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ และเขียนบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์รู้สึกอย่างไร การฝึกการตระหนักรู้ในตนเองจึงสามารถทำได้โดยการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว และการสังเกตความรู้สึกของตนเอง (สุวิภา ภาควัยอด, 2547)

การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองสามารถนำมาบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอน ซึ่งแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง วิธีหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจ คือ การสอบถามข้อสะท้อนคิด (Feedback) เพื่อให้รู้และเข้าใจในจุดอ่อนจุดแข็งของตนเองมากขึ้น ปิยาณี ณ นคร (2556) กล่าวว่า หากผู้เรียนเข้าใจและยอมรับจะทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้อย่างรวดเร็ว การสะท้อนคิดเป็นการคิดทบทวนไตร่ตรอง มองดูความคิด ความรู้สึกและการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง เพื่อการเปลี่ยนแปลงการกระทำที่ดีขึ้น การสะท้อนคิดทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และโดยธรรมชาติของมนุษย์ ทุกคนมีการสะท้อนคิดด้วยการตั้งคำถามและตอบคำถามด้วยตนเอง โดยหยุดคิดเรื่องที่กำลังคิดไว้ชั่วคราวเพื่อตั้งคำถามและหาคำตอบในเรื่องที่กำลังคิด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้โดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ในกรณีที่การสะท้อนคิดเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ ก็จะทำให้ได้ข้อสรุปที่ผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง และไม่ใช่ว่าแก่นแท้ของประเด็น ดังนั้น จึงมีการนำกระบวนการสะท้อนคิดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมาศึกษา เพื่อวิเคราะห์ขั้นตอนและกระบวนการในการสะท้อนคิด จากนั้นเลียนแบบการคิด โดยการฝึกการสะท้อนคิดให้เป็นระบบและสะท้อนคิดอย่างมีเป้าหมายในทางสร้างสรรค์ โดยมุ่งหวังว่าการสะท้อนคิดดังกล่าวจะช่วยให้ได้ข้อสรุปใหม่ที่มีประสิทธิภาพทางบวก และมุ่งสะท้อนจากสิ่งที่รู้แล้วเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องนั้นเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำข้อสรุปใหม่ที่ได้ไปใช้ในโอกาสข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ (Bulman, C. & Schutz, S., 2008)

การสะท้อนคิดจึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจความหมายการเรียนรู้ของตนเอง สามารถกำหนดแนวทางหรือเป้าหมายในการเรียนรู้ของตนเองได้ การมีความสามารถในการคิดอย่างไตร่ตรองถี่ถ้วน ละเอียดย รอบคอบ จะเป็นการได้เปรียบในความสามารถทางการคิดสูงกว่าผู้เรียนทั่วไปที่ไม่ได้มีการจัดการกับความคิดของตนเอง จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด จะสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียน เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาด้านตนเองให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ได้นำกิจกรรมการสะท้อนคิด มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานักเรียนและนักศึกษา ด้านทักษะและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ผลการวิจัยในเชิงบวก และกิจกรรมสะท้อนคิดเป็นกิจกรรมที่ดี มีประโยชน์ สามารถพัฒนาผู้เรียนได้ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนด้วยการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของภาวดี เหมทานนท์ และอมวสี อัมพันศิริรัตน์ (2563) ศึกษาผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล พบว่า รูปแบบการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิดที่ใช้สถานการณ์จำลองในการฝึกปฏิบัติการปรึกษาทางสุขภาพเป็นลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experience) นำสู่การสะท้อนคิด (Reflection) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นที่ต่างไปจากตนเอง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง ประกอบกับการใช้กรณีตัวอย่างของผู้รับบริการที่มีปัญหาทางจิตสังคมที่มีรายละเอียดของบริบท รวมถึงความสามารถในการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาที่รับบทบาทเป็นผู้รับบริการ ทำให้ผู้ให้การศึกษาเห็นภาพได้ชัดเจน ย่อยต่อการการสะท้อนคิด และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของธีรศักดิ์ จิระตราชู (2561) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมตามปกติ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน นักเรียนพึงพอใจต่อการเรียนภาษาไทยในสาระวรรณคดีและวรรณกรรม ทำให้เกิดบรรยากาศการเกื้อกูลกันในชั้นเรียน ช่วยให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหา และรู้คุณค่าวรรณคดีและวรรณกรรมอย่างลึกซึ้ง

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดสามารถช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 เรื่อง การดำเนินการวิจัย ในรายวิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เพื่อให้ นักศึกษาได้สะท้อนคิดและทบทวนตนเอง สะท้อนปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างเรียนและปฏิบัติงานวิจัย ซึ่งที่ผ่านมา นักศึกษายังขาดทักษะด้านการวิจัย และผู้วิจัยเล็งเห็นว่านักศึกษาวิชาชีพครูจำเป็นต้องส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มีความกระตือรือร้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้ตลอดเวลา เชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้เข้ากับการปฏิบัติงาน รู้จักคิด วิเคราะห์ข้อมูลและแก้ปัญหาได้ และที่สำคัญเพื่อให้นักศึกษาเห็นความก้าวหน้าทางการเรียนและกระบวนการทำวิจัยของตนเอง เข้าใจปัญหาจากการเรียนและการฝึกปฏิบัติการวิจัยของนักศึกษา เมื่อนักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเอง แก่ตนเองแล้ว ผู้วิจัยคาดหวังว่านักศึกษาจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น โดยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดที่ผู้วิจัยพัฒนานั้น มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีขั้นตอนของการสะท้อนคิดและมีแนวคำถามในขั้นตอนการสะท้อนคิดเพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนคิดออกมาโดยผ่านการเขียนบันทึกการสะท้อนคิด และศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด
3. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด
4. เพื่อศึกษาความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาจากประชากรทั้งหมด คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จำนวน 55 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 มีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แผนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด และการตระหนักรู้ในตนเอง

2) คัดเลือกลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยเลือกใช้การจัดการเรียนรู้ของ เออร์โซลูและอาร์สแลน (Ersözlu, Z. & Arslan, M., 2009) ซึ่งมีขั้นตอนของการสะท้อนคิดเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนคิด

3) ศึกษาเนื้อหาสาระเรื่อง การดำเนินการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (4 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562 จากนั้นกำหนดเนื้อหา จำนวนชั่วโมงเรียน ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เรื่อง การดำเนินการวิจัย

4) กำหนดกิจกรรม และจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ตามจำนวนชั่วโมงที่กำหนด จากนั้นนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อขอคำแนะนำตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม

5) ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบพิจารณาความถูกต้อง ความครบถ้วน ความสอดคล้อง ระหว่างจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ และให้ผู้เชี่ยวชาญทำการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบประเมินที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) โดยผลคะแนนเฉลี่ยของผู้เชี่ยวชาญ แต่ละแผนมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูล มีค่าเฉลี่ย 4.68 2) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การสร้างเครื่องมือวิจัย มีค่าเฉลี่ย 4.73 3) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การหาคุณภาพเครื่องมือ มีค่าเฉลี่ย 4.85

6) ปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

7) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพ สำหรับการทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เวลาออกชั้นเรียน และแยกนักศึกษามาเรียนต่างหากจากห้องเรียน ผลการหาประสิทธิภาพ พบว่า

7.1) การทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) โดยทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาคณตรีศึกษา ที่กำลังเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จำนวน 3 คน จากนักศึกษาที่มีผลการเรียนระดับ เก่ง 1 คน ปานกลาง 1 คน อ่อน 1 คน ผลการทดลองพบว่า เนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้นักศึกษาอ่านแล้วไม่เข้าใจ และเวลาที่ใช้ในการศึกษาและทำกิจกรรมในแต่ละแผนน้อยเกินไป ทำให้นักศึกษาทำกิจกรรมไม่สำเร็จตามเวลาที่กำหนด ผลการหาประสิทธิภาพเท่ากับ 64.76/65.00

7.2) การทดลองแบบกลุ่มเล็ก (1:10) โดยทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขาคณตรีศึกษา ที่กำลังเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จำนวน 9 คน เป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนระดับอ่อน 3 คน ปานกลาง 3 คน เก่ง 3 คน ผลการทดลองพบว่า ปรับปรุงเนื้อหา ขั้นตอนกิจกรรมและวิธีการสอนให้กระชับมากขึ้น 2) ปรับปรุงแก้ไขกับการใช้ภาษาของขั้นตอนกิจกรรมและวิธีการสอนให้กระชับ เข้าใจง่าย และ 3) ปรับคำถามในขั้นตอนการสะท้อนคิดให้เข้าใจง่ายขึ้น ผลการหาประสิทธิภาพเท่ากับ 71.59/72.22

7.3) การทดลองภาคสนาม (1:100) โดยทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 สาขานาฏศิลป์ศึกษาที่กำลังเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จำนวน 30 คน ทำการสอนในห้องเรียนจริง โดยใช้เวลาทำการสอนทั้งหมด 22 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่า เวลาที่ใช้น้อยเกินไปโดยเฉพาะกิจกรรมในใบงานที่ 4 - 6 จึงขยายช่วงเวลาในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 จากเดิม 10 ชั่วโมง เป็น 12 ชั่วโมง และปรับเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่ม เนื่องจากบางกิจกรรมนักศึกษาต้องใช้เวลาในการอภิปรายและสะท้อนคิด ผลการหาประสิทธิภาพเท่ากับ 81.95/82.25 และเมื่อปรับปรุงและได้แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพแล้วจึงไปใช้กับประชากร

7.4) การทดลองกับประชากร โดยทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ของวิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จำนวน 55 คน เมื่อสิ้นสุดการทดลองตามแผนการจัดการเรียนรู้ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนจำนวน 40 ข้อ ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับก่อนเรียน ใช้เวลา 1 ชั่วโมง เพื่อนำคะแนนที่นักศึกษาทำได้ไปหาประสิทธิภาพ แล้วบันทึกผลการศึกษา

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแบบวัดที่มีแนวคิดมาจากโกลแมน Goleman, D. (1998A, อ้างอิงใน ช่อเพชร เบ้าเงิน, 2545) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง ความมั่นใจในตนเอง และผู้วิจัยได้ปรับใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของสุธาสิณี นพัญญะ (2551), ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2557), ศจีแพรว โปธิกุล (2555) และพนัดดา ยะดิน (2560) ประกอบด้วยข้อคำถาม 53 ข้อ มีข้อความทางบวก 48 ข้อ และข้อความทางลบ 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (จริงมากที่สุด จริงค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย) มีเนื้อหาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งนี้ได้แบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 3 ด้าน ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ค่าที่ได้ตั้งแต่ 0.67 - 1.00 และนำไปหาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคกับนักศึกษาที่ไม่ใช่ประชากร จำนวน 30 คน มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.21 - 0.86 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.95 การแปลผลคะแนนของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถแบ่งระดับตามคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยศึกษาจากงานวิจัยของ (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 5.00 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.49 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เรื่อง การดำเนินการวิจัย เป็นแบบสอบประเภทเลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67 - 1.00 และนำไปหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก กับนักศึกษาที่ไม่ใช่ประชากร จำนวน 30 คน ได้ค่าความยากตั้งแต่ 0.30 - 0.73 ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 - 0.60 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 และนำแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เรื่อง การดำเนินการวิจัย พิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อเป็นแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ในการวิจัยกับประชากรต่อไป

3) บันทึกการสะท้อนคิด เป็นเครื่องมือที่ให้นักศึกษาเขียนบันทึกหลังจากที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1- 3 โดยผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาเขียนบันทึกการสะท้อนคิดโดยใช้กรอบแนวคิด Gibbs Reflective Cycle (Chong, M. C., 2009) เพื่อให้เกิดการสะท้อนคิดตามระยะของวงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ สำคัญใน

การขับเคลื่อนไปได้ก็คือ คำถามนำ ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถสรุปการเรียนรู้จากการเชื่อมโยงประสบการณ์การฝึกภาคปฏิบัติกับสาระสำคัญของวิชาที่ฝึกปฏิบัติ โดยกำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ขั้นการทดสอบก่อนเรียน ผู้วิจัยชี้แจง อธิบาย กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด และทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และวัดความตระหนักรู้ในตนเองด้วยแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองก่อนเรียน

3.2 ขั้นดำเนินการทดลอง ดำเนินการสอนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การดำเนินการวิจัย มีหน่วยย่อยรวมทั้งหมด 3 หน่วย ระยะเวลาในการดำเนินการเรียนการสอน 24 ชั่วโมง ดังนี้

- 1) หน่วยที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูล 4 ชั่วโมง
- 2) หน่วยที่ 2 การสร้างเครื่องมือวิจัย 8 ชั่วโมง
- 3) หน่วยที่ 3 การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย 12 ชั่วโมง

พร้อมทั้งให้นักศึกษาเขียนสะท้อนคิดตามแบบบันทึกการสะท้อนคิดหลังจากทำใบงานย่อยประจำหน่วยการเรียนรู้ทั้ง 3 หน่วย จำนวน 6 ครั้ง โดยผู้สอนให้ข้อมูลย้อนกลับทั้ง 6 ครั้ง

3.3 ขั้นการทดสอบหลังเรียน โดยดำเนินการทดสอบหลังเรียน (Post-test) ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และวัดความตระหนักรู้ในตนเองด้วยแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองฉบับเดิม

3.4 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดระหว่างเรียนและแบบทดสอบหลังเรียนมาหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

4.1 วิเคราะห์ประสิทธิภาพของแผนการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามเกณฑ์ 80/80 ใช้สูตรการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ E_1/E_2 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2556)

4.2 วิเคราะห์ระดับความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักศึกษา โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ซึ่งเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีการแปลความหมาย (ศจีแพรว โพธิกุล, 2555) ดังนี้

- | | | | |
|-----------------|-------------|---------|--|
| คะแนนรวมระหว่าง | 3.50 – 5.00 | หมายถึง | มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง |
| คะแนนรวมระหว่าง | 2.50 – 3.49 | หมายถึง | มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง |
| คะแนนรวมระหว่าง | 1.00 – 2.49 | หมายถึง | มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับต่ำ |

4.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนทดสอบระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาที่เรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

4.4 วิเคราะห์ความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ร้อยละความก้าวหน้า

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยอ่านบันทึกการสะท้อนคิดของนักศึกษาและการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้สอน และประมวลเป็นความเรียงเพื่อแสดงถึงสถานการณ์และพฤติกรรมที่ส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

ผลการวิจัย

1. ผลการหาประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการหาประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การดำเนินการวิจัย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำนวน 55 คน มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

ประสิทธิภาพ	จำนวน คน	คะแนน รวม	คะแนนที่ได้	μ	σ	ร้อยละ	ระดับประสิทธิภาพ (E_1 / E_2)
ประสิทธิภาพกระบวนการ (E_1)	55	3,850	3,087	56.13	1.84	80.18	80.18/81.45
ประสิทธิภาพผลลัพธ์ (E_2)	55	2,200	1,792	32.58	1.91	81.45	

จากตารางที่ 1 ผลการหาประสิทธิภาพกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 80.18/81.45 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. ผลคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนเรียนและหลังการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบผลคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนเรียนและหลังการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ภาพรวมโดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ผลต่างของคะแนน

คะแนน	ก่อนเรียน		หลังเรียน		ผลต่างของคะแนน การตระหนักรู้ใน ตนเองก่อนและหลัง เรียน
	การตระหนักรู้ ในตนเอง	ระดับการ ตระหนักรู้ใน ตนเอง	การตระหนักรู้ ในตนเอง	ระดับการ ตระหนักรู้ ในตนเอง	
μ	3.86	สูง	4.26	สูง	0.40
σ	0.33		0.38		

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนเรียนและหลังการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดของกลุ่มเป้าหมาย 55 คน โดยภาพรวม มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน หลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เท่ากับ 4.26 และ 0.38 มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง ก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 3.86 และ 0.33 มีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง โดยมีผลต่างของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียน เฉลี่ยเท่ากับ 0.40

3. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาที่จัดการเรียนการสอนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำนวน 55 คน ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด

คะแนน	จำนวนนักศึกษา (คน)	คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
		ก่อนเรียน (X_1)	หลังเรียน (X_2)
คะแนนรวม	55	814.00	1,792.00
คะแนนเฉลี่ย	55	14.80	32.58

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 32.58 และคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 14.80

4. ผลการวิเคราะห์ร้อยละความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ของนักศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบร้อยละของความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด

คะแนน	จำนวนนักศึกษา (คน)	คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		คะแนนความก้าวหน้า ($X_2 - X_1$)	ร้อยละของความก้าวหน้า
		ก่อนเรียน (X_1)	หลังเรียน (X_2)		
คะแนนรวม	55	814.00	1,792.00	+978.00	2,445.00
คะแนนเฉลี่ย	55	14.80	32.58	+17.78	44.45

จากตารางที่ 4 พบว่า ร้อยละความก้าวหน้าเฉลี่ย เท่ากับ 44.45 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ร้อยละ 25) แสดงว่านักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

สรุปผลและอภิปรายผล

1. ผลการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 พบว่ามีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.18/81.45 นักศึกษาได้คะแนนเฉลี่ยจากการเรียนการสอนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ในแต่ละใบงาน จำนวน 6 ใบงาน คิดเป็นร้อยละ 80.18 และได้คะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน คิดเป็นร้อยละ 81.45 แสดงว่ากิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด เนื่องจากการพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม แสวงหาคำตอบด้วยตนเองส่งผลให้เกิดการใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ของตน และกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ การทบทวนตัวเอง ทบทวนเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค หรือได้ทบทวนสิ่งที่ต้องกลับไปแก้ไข ปรับปรุง หากเจอรู้ศักยภาพของตนเองและได้รับรู้ทักษะของตนเองในด้านการปฏิบัติงานวิจัย ได้พบ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และได้รู้ว่าตนเองขาดความรู้เรื่องอะไร และมีอะไรที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมจึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน ที่ได้เพิ่มสูงขึ้นกว่าระหว่างเรียน ประกอบกับกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดมีแนวคำถามตามวงจรการสะท้อนคิด

ของกิบส์ทั้ง 6 ขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษาสะท้อนคิดผ่านการเขียนสะท้อนคิด เช่นเดียวกับการศึกษาของ ประไพ กิตติบุญฉวี และคณะ (2561) กล่าวว่า คำถามเป็นเครื่องมือสำคัญในการสกัดองค์ความรู้จากประสบการณ์ การเลือกใช้คำถามในการสะท้อนขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การสะท้อนคิดซึ่งหากเป็นการสะท้อนคิดการปฏิบัติงาน การถามสามารถใช้แนวทางการตั้งคำถาม 6 ขั้นตอนตามวงจรการสะท้อนของกิบส์ได้ นั่นคือ 1) บรรยายสภาพรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้น 2) แสดงความรู้สึกและความคิดทั้งของตนเองและผู้อื่น 3) การประเมินสิ่งที่ทำได้ดีแล้วมีอะไรที่ยังทำไม่ดี 4) การวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งนี้ 5) หาข้อสรุปทางเลือกที่หลากหลาย 6) วางแผนปฏิบัติเพื่อพัฒนาให้ดีกว่าเดิม ในครั้งต่อไป ผลจากการเขียนสะท้อนคิดจากการตั้งคำถามจึงทำให้นักศึกษาได้ทบทวน ไตร่ตรอง เกี่ยวกับประสบการณ์ในปัจจุบันและวางแผนเตรียมพร้อมในอนาคต เช่นเดียวกับ กมลวรรณ บัณฑิตสาธิสรณ์ (2561) ได้ศึกษาการสะท้อนคิดของ นักศึกษาสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า กิจกรรมการสะท้อนคิด โดยการเขียนสะท้อนคิดเป็นวิธีการ สะท้อนคิดที่ทำให้นักศึกษาสะท้อนคิดได้ เพราะได้เรียบเรียงความคิดและประสบการณ์ รวมถึงมีการคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับ ประสบการณ์อย่างลึกซึ้งกว่าการสะท้อนคิดโดยการพูดคุย เพราะนักศึกษามีเวลาได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการเขียนสะท้อนคิดยังช่วยให้นักศึกษามีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบตามกระบวนการสะท้อนคิด ช่วยในการวิเคราะห์ปัญหา แก้ปัญหา และเห็นภาพรวมของปัญหาอย่างรอบด้านมากขึ้น ทำให้ได้ทบทวนประสบการณ์ที่ตนเอง พบ จึงมองเห็นรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้จดจำปัญหาและความผิดพลาดได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดทำให้นักศึกษามีเวลาได้ทบทวนตัวเอง มีเหตุการณ์อะไรที่เป็นปัญหาอุปสรรค หรือได้ทบทวนสิ่งที่ ต้องกลับไปแก้ไข ปรับปรุง หากเจอสภาพปัญหาหรือเหตุการณ์เดิมเกิดขึ้นอีก เช่นเดียวกับกัตตมกล พิศแลงงาม (2562) ศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดโดยใช้รูปแบบวงจรของกิบส์ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาภาษา การ สื่อสาร และเทคโนโลยีสารสนเทศ หมวดวิชาชีพศึกษาทั่วไป พบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดนั้นเป็นการแก้ปัญหา จากสถานการณ์จริง ลงมือแก้ปัญหาเน้นให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์จากเหตุการณ์ปัญหาตามรูปแบบวงจรของกิบส์ (Gibbs, G., 1998) เมื่อลงมือปฏิบัติจะเห็นผลสะท้อนได้อย่างชัดเจนว่าต้องกลับไปแก้ไขส่วนไหน อย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา เดิมซ้ำอีก

2. ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านการสะท้อนคิด นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนจากกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด มีคะแนนเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังเรียนเท่ากับ 4.26 และ 0.38 สูงกว่าก่อนเรียนซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และ 0.33 โดยมี ระดับการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูงทั้งก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรม ผลการเปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ ในตนเองแต่ละด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ทั้ง 3 ด้าน โดยด้านที่มี คะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการประเมินตนเอง ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยขั้นตอนหนึ่ง ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นั้น แต่ละกิจกรรมจะมีขั้นการสะท้อนคิด ความสำคัญของขั้นตอนนี้ คือ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการ เปลี่ยนแปลงทางความคิดจากการสะท้อนคิด โดยใช้ข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมเรียนรู้แต่ละกิจกรรมนี้นักศึกษาทุกคนในกลุ่มต้องร่วมมือกันปฏิบัติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คำถามที่ใช้ถามจึงเป็น แนวคำถามนำตามวงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ ทั้ง 6 ระยะ โดยเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับบริบทของประสบการณ์ที่นักศึกษา ได้รับ และคำถามนั้นจะสัมพันธ์กับคำถามในระยะถัดไปด้วยเช่นกัน ข้อคำถามจะเป็นลักษณะคำถามปลายเปิด (Open-ended question) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิด และร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (Fakude & Bruce, 2003 อ้างอิงใน อาทิตยา สีหราช, 2561) เพราะฉะนั้นเมื่อนักศึกษาเข้ากลุ่มและเขียนบันทึกการสะท้อนคิดแบบกลุ่มเพื่อประเมินกลุ่มตนเอง ผลงานของกลุ่ม และสะท้อนประสบการณ์ต่าง ๆ ในกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สอนและเพื่อน ร่วมชั้น ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็น แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเป็นอิสระ เกิดบรรยากาศของการ

รับฟังซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจ ร่วมยินดี จึงทำให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ เช่นเดียวกับ ภาวดี เหมทานนท์ และอมวาลี อัมพันศิริรัตน์ (2563) ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง หลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิด ทั้งนี้เกิดจากรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิดที่ใช้สถานการณ์จำลองในการฝึกปฏิบัติการปรึกษาทางสุขภาพเป็นลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experience) นำสู่การสะท้อนคิด (Reflection) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนแลกเปลี่ยนกับผู้คนที่ต่างไปจากตนเอง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดจากแบบบันทึกการสะท้อนคิด และการให้ข้อมูลย้อนกลับ การเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาตามองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

2.1 ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ (Emotional awareness) กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ทำให้นักศึกษากล้าพูดความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนหรืออาจารย์ ให้รับทราบอย่างตรงไปตรงมา และการแสดงออกต่อเพื่อนได้ตรงกับความคิดและความรู้สึก ความสามารถในการรับรู้ว่าคุณลักษณะของตนเองมีอารมณ์อย่างไร รู้จักอารมณ์ของตนเองหรือการเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น รวมไปถึงความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับ Morin, A. (2011) พบว่า ความรู้สึกนึกคิดเป็นเสมือนคลังข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นตนเองในทุก ๆ ด้านมีผลผูกพันเชื่อมโยงกับสภาพจิตใจ และการกระทำโดยตรง ดังนั้น เมื่อแสดงออกทางความรู้สึก อารมณ์ได้เหมาะสมก็จะทำให้การพัฒนาการตระหนักรู้เกิดขึ้นไปพร้อมกันด้วย

2.2 ด้านการประเมินตนเอง (Self-Assessment) กิจกรรมการสอนให้มีการระบุข้อดี ข้อเสียของความรู้สึกเอื้อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ผลที่ได้คือ นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ความถนัดของตนเองในการทำกิจกรรมกลุ่ม สังเกตได้จาก ประการที่หนึ่ง เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มนักศึกษาจะบอกเพื่อนถึงความสามารถของตนเองที่สามารถช่วยเหลืองานกลุ่มได้ นอกจากนี้ยังยอมรับได้ว่าตนเองไม่มีความถนัดอะไร และต้องการความช่วยเหลืออะไรจากเพื่อนบ้าง พฤติกรรมที่นักศึกษาสามารถประเมินตนเองได้ดังกล่าว สอดคล้องกับ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) การที่นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองนั้นต้องเกิดจากเข้าใจตนเองในทุก ๆ สถานการณ์รู้จักมองตนเองมากกว่ามองคนอื่น รู้ว่าตนเองบกพร่องในด้านใดและมีจิตใจพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เช่นเดียวกับ ชีรศักดิ์ จิระตราชู (2561) พบว่า นักเรียนสามารถบอกถึงคุณลักษณะของตนเองต่อสถานการณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ผ่านมามีบุคลิกอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดบุคลิกแบบนั้น โดยกล้าพูดเรื่องดังกล่าวกับเพื่อนอย่างตรงไปตรงมา มีการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองเป็นระยะ

2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) เมื่อนักศึกษามีโอกาสแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนในกลุ่มส่งผลต่อการนำความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเรื่องราวนั้นมาใช้ในการใคร่ครวญ ทบทวนตนเอง การได้รู้เรื่องราว ความเป็นตัวตนซึ่งกันและกันนั้นทำให้นักศึกษาเห็นอกเห็นใจกันมากยิ่งขึ้น เช่น นักศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า 1) การสร้างแบบทดสอบเป็นเรื่องที่ยาก เพราะเนื้อหาที่เลือกมานั้นมีน้อย ทำให้สร้างแบบทดสอบออกมาได้ไม่นาน ถามซ้ำเรื่องเดิม ๆ หรือบางกลุ่มคิดว่าการสร้างแบบทดสอบเป็นเรื่องที่ยากเพราะไม่เคยทำมาก่อน 2) รู้ว่ากลุ่มตนเองยังสร้างแบบทดสอบไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ยังใช้คำถามกำกวม มีข้อคำถามที่ถามในเรื่องเดียวกันหลายข้อ ทำให้เกิดการสะท้อนคิดว่า ในครั้งต่อไปหากจะสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยอีกครั้ง จะต้องวางแผนอย่างรอบคอบ ทำความเข้าใจหลักการสร้างแบบทดสอบ คำนึงถึงหลักสูตรเนื้อหา จุดประสงค์การเรียนรู้ และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ และวางแผนให้รัดกุมมากยิ่งขึ้น ศึกษาเทคนิคในการเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อลดความผิดพลาดและความลำเอียงเหมือนที่เคยผ่าน ๆ มา เช่นเดียวกับกฤษณา ขำปากพลี (2557) ศึกษาผลการใช้การบันทึกเชิงสะท้อนคิดที่มีต่อพฤติกรรมของผู้สอนและผู้เรียนในชั้นเรียนวิจัยการศึกษา: การวิจัยเชิงทดลองแบบผสมวิธี พบว่า ผลจากการใช้บันทึกเชิงสะท้อนคิดที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนต่อการเรียนรู้ ผู้เรียนเกิดการรับรู้และตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองผ่านการเขียนบันทึกเชิงสะท้อนคิด เพราะก่อนการเขียนบันทึกเชิง

สะท้อนคิดผู้เรียนจะต้องรับรู้และตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกของตนเองก่อน และจากการบันทึกของผู้เรียนมักจะสะท้อนความรู้สึกของตนเองออกมา

3. ผู้วิจัยได้สรุปผลและอภิปรายผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดและผลการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ของผลการเรียนรู้ของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ไว้ด้วยกัน โดยผู้วิจัยต้องการที่จะประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษาเป็นรายบุคคลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ จึงเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน และตรวจสอบความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ ซึ่งพิจารณาได้จากคะแนนการสอบก่อนและหลังเรียนโดยกำหนดเกณฑ์แปลผลความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ไว้ที่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เพื่อให้การแปลผลการประเมินมีความชัดเจนยิ่งขึ้น (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2559) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด โดยภาพรวมคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 14.80 และคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 32.58 คะแนนเพิ่มขึ้นเฉลี่ย +17.78 คะแนนความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้เป็นรายบุคคลพบว่า นักศึกษาได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นทุกคน เพิ่มขึ้นตั้งแต่ +11 ถึง +23 คะแนน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ (10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 25) และมีค่าร้อยละความก้าวหน้าของผลการเรียนรู้ภาพรวม เท่ากับร้อยละ 44.45 ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นมีลำดับขั้นตอนกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนประกอบด้วย 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นให้ความกระจ่าง 3) ขั้นการเสนอความรู้ ประสบการณ์ และกิจกรรม 4) ขั้นการสะท้อนคิด 5) ขั้นประเมินผล ตามแนวคิดของเออร์โซลูและอาร์สแลน (Ersözülü, Z. N. & Arslan, M., 2009) ซึ่งมีขั้นตอนของการสะท้อนคิดเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนคิด และเปลี่ยนแปลงทางความคิด โดยผู้สอนใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของตนเอง ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ทบทวนตนเองเกิดการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ทบทวนตนเองในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้ และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาด้านตนเองขึ้น ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำกระบวนการสะท้อนคิดมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน พบว่า มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นและเป็นการแสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีความก้าวหน้าทางการเรียน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของกัตตมกล พิศแลงงาม (2562) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดโดยใช้รูปแบบวงจรของกิบส์ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาภาษา การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศหมวดวิทยาศาสตร์ศึกษาทั่วไป พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบของกิบส์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยวิธีการเรียนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้วิธีการสะท้อนคิดนั้น เป็นการพัฒนาระบบการคิดของผู้เรียนให้มีการคิดอย่างมีกระบวนการและสามารถวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ได้ เช่นเดียวกับศิริพร สว่างจิตร์ และคณะ (2562) ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบกระบวนการกลุ่มผ่านการสะท้อนคิดเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา สำหรับนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียนด้วยรูปแบบการสอนแบบกระบวนการกลุ่มผ่านการสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการสอนแบบกระบวนการกลุ่มผ่านการสะท้อนคิด โดยใช้ Gibb's model ที่ช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การรวบรวมข้อมูล ทักษะการแก้ปัญหาและประเมินวิเคราะห์ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่า มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในการเรียนรู้โดยมีอาจารย์ประจำกลุ่มใช้วิธีการสอดแทรก คำถามในการสะท้อนคิด คอยกระตุ้นผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการแก้ปัญหา ร่วมกันหาข้อสรุปเพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผลประกอบในการวางแผนการพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดในการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาล สรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนเองทั้งในขณะและหลังจากการสะท้อนคิด ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมี

อิสระและมีประสิทธิภาพ โดยผู้เรียนจะต้องขึ้นนำตนเองเป็นหลักมากกว่าการสอนแบบชี้แนะโดยอาจารย์ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Timmins F., & Neill F. (2013) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การสอนแบบสะท้อนคิด คือ กลยุทธ์สำคัญของการเรียนรู้ เพราะผู้เรียนสามารถเรียนรู้ พร้อมไปกับการสะท้อนคิด และพบว่านักศึกษาที่ใช้โมเดลเป็นแนวทางในการสะท้อนคิด มีระดับผลการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้โมเดลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการจัดการเรียนการสอน ดังนั้นในฐานะผู้สอนควรเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น กระตุ้นผู้เรียนโดยการเสริมแรงทางบวก เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง และเท่าเทียม
2. การบันทึกการสะท้อนคิดในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาและทดลองใช้กับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา หากนำไปใช้กับผู้เรียนในระดับอื่น การบันทึกการสะท้อนคิดอาจต้องเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับบริบทของผู้บันทึกและผู้นำข้อมูลไปใช้ประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ อาทิ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาเชิงลึกมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสะท้อนคิดโดยการเขียนบันทึกการสะท้อนคิด ร่วมเทคนิคการสอนรูปแบบต่าง ๆ เพื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย และในวิชาอื่นๆ ตามความเหมาะสมของรายวิชานั้น ๆ
3. ควรจัดทำบทเรียนและกรณีตัวอย่างเรื่องอื่น ๆ สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสะท้อนคิดร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ เพราะวิธีการคิดในรูปแบบนี้เป็นการส่งเสริมกระบวนการคิดเชิงบวกให้แก่ผู้เรียน ให้ความตระหนักรู้ รู้เท่าทันตนเอง นำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีระบบ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ บัณฑิตสาธิตสรค์. (2561). การสะท้อนคิดของนักศึกษาสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- กฤษณา ข้าปากพลี. (2557). ผลการใช้การบันทึกสะท้อนคิดที่มีต่อพฤติกรรมของผู้สอนและผู้เรียนในชั้นเรียนวิจัยการศึกษา: การวิจัยเชิงทดลองแบบผสมวิธี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัตตมกล พิศแลงาม. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดโดยใช้รูปแบบวงจรของกิบส์ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาภาษา การสื่อสาร และเทคโนโลยีสารสนเทศ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 13(2), 12.
- ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2545). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 5(1), 5-20.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น [สารนิพนธ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ธีรศักดิ์ จิระตราขุ. (2561). ผลการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีและวรรณกรรมโดยใช้วงจรการสะท้อนคิดของกิปส์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปนัดดา ยะติน. (2560). ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลต์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนพิการเรียนรวม โรงเรียนวังเหนือวิทยา จังหวัดลำปาง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประไพ กิตติบุญฉวี, จิราภรณ์ ชื่นนำ และศุภลักษณ์ ศรีธัญญา. (2561). การสะท้อนคิด : จากประสบการณ์ที่ล้ำค่าสู่การเปลี่ยนแปลง. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 12(1), 102.
- ปิยาณี ณ นคร. (2556). การเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด Learning by Reflective Thinking. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*, 3(2), 1-20.
- พิชิต ฤทธิจรรณ. (2559). เทคนิคการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาวดี เหมทานนท์ และอมารสี อัมพันศิริรัตน์. (2563). ผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 7(7), 275-288.
- ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา. (2557). การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิแพรว โปธิกุล. (2555). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริพร สว่างจิต, กุสุมา กังหลี และนันทิกานต์ กลิ่นเชตุ. (2562). ผลของการใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบกระบวนการกลุ่มผ่านการสะท้อนคิด เพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการแก้ปัญหา สำหรับนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก, *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(3), 333-342.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุธาสิณี นพธัญญะ. (2551). ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดยา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวิภา ภาควัยอด. (2547). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาทิตยา สีหราช. (2561). การส่งเสริมความสุขในการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยการจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับในวิชาเคมี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bulman, Chris. & Schutz, Sue. (2008). *Reflective Practice in Nursing*. (4th ed.). Blackwell.
- Chong, M. C. (2009). Is reflective practice a useful task for student nurses. *Asian Nursing Research*, 3(3), 111-120.
- Ersöz, Z. N., & Arslan, M. (2009). The effect of developing reflective thinking on Meta cognitive awareness at primary education level in Turkey. *Reflective Practice*, 10(5), 683-695.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford Further Education Unit.

- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823.
- Timmins F., & Neill F.(2013). Reflection: An Audit of Students Use of Structured Model Within Specific Assessments. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 93(4), 1368-1370.