



การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์
ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

THE DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS WITH CONTEMPLATIVE ART LEARNING
IN VISUAL ARTS FOR 9th GRADE STUDENTS

พิชญา แต่งสุวรรณ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณ
ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS WITH CONTEMPLATIVE ART LEARNING
IN VISUAL ARTS FOR 9th GRADE STUDENTS



PHITCHAYA TAENG SUWAN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Art Education)

Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์
ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ของ
พิชญา แต่งสุวรรณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพร วิจิตสถิตรัตน์)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสภณ บุญญานันต์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพร วิจิตสถิตรัตน์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริ บวรกิตติ)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ผู้วิจัย	พิชญา แดงสุวรรณ
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิพัชร วิจิตสถิตรัตน์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ 2) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลาดนบุญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสะท้อนตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจ ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ตามมาตรฐานของหลักสูตรแกนกลาง พุทธศักราช 2551 บูรณาาร่วมกับกระบวนการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ ซึ่งกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระบบการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ 7 ชั้น ดังนี้ ชั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ ชั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ชั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การนำเสนอและชมผลงานศิลปะร่วมกัน ชั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ ชั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ชั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต และชั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ผ่านการประเมินคุณภาพความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.81 ในระดับมากที่สุด ผลการศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ พบว่าคะแนนสอบหลังเรียนของผู้เรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะในด้านการรู้เท่าทันอารมณ์ การประเมินตนเองตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง ผู้เรียนสามารถสะท้อนอารมณ์ และความคิดของตนผ่านกิจกรรมการสร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการจากการรู้จักอารมณ์ เพื่อควบคุมพฤติกรรมไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งแท้จริง เห็นคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การเห็นตนในความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม นอกจากนี้ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนต่อกิจกรรมอยู่ในระดับดีมาก (S.D. = 4.62) โดยผู้เรียนเห็นว่ากิจกรรมส่งเสริมให้รู้จักตนเอง ผ่อนคลายความเครียด และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์, ความตระหนักรู้ในตนเอง, วิชาทัศนศิลป์,

Title	THE DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS WITH CONTEMPLATIVE ART LEARNING IN VISUAL ARTS FOR 9 th GRADE STUDENTS
Author	PHITCHAYA TAENG SUWAN
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Atipat Vijitsatitrat

This research aimed to 1) study and develop self-awareness among Grade 9 students through moral-aesthetic learning management in Visual Arts, and 2) investigate students satisfaction toward the moral-aesthetic learning activities. The sample group consisted of 30 Grade 9 students from Wat Lan Boon School, Bangkok. The research instruments included a self-awareness assessment, behavioral observation form, self-reflection record, and a satisfaction questionnaire. The researcher designed the learning activities based on the Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008), with a moral-aesthetic learning process. The moral-aesthetic learning activities in Visual Arts were carried out through the following 7-step process: 1) Preparing for mindful learning 2) Engaging in activities mindfully 3) Sharing and reflecting on art exhibitions together 4) Group reflection on emotional states mindfully 5) Mindful summarization of learning 6) Applying learned insights to daily life 7) Mindful evaluation. The contemplative art-based learning activities were rated at the highest level of appropriateness by experts, with a mean score of 4.81. A comparison of students' self-awareness before and after the activities showed a statistically significant improvement at the .05 level, particularly in emotional awareness, self-assessment, and self-confidence. Students were able to express and reflect on their emotions through art-making, which supported deeper self-understanding and behavioral regulation. Satisfaction with the activities was also high, with a mean score of 4.62, as students reported benefits such as stress relief, self-awareness, and practical life application.

Keyword : Contemplative art, Self-awareness, Visual arts education

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาและความอนุเคราะห์จากหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพร วิจิตสถิตรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำตรวจสอบ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า และอาจารย์ ดร.ภิญญ์ธนิษฐ์ พิจิตรพลากาศ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำและให้ความรู้อันทรงคุณค่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสมฉาย บุญญานันต์ ประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริ บวรกิตติ กรรมการบริหารหลักสูตร ที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ จิวไพโรจน์กิจ และ ดร.รัตมณี เสนีกาญจน์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข พัฒนาเครื่องมือให้มีคุณภาพในการนำไปใช้ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสถานศึกษาและคณะผู้บริหาร โรงเรียนเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงขอขอบคุณเพื่อนคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา สนับสนุนให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจมาตลอดระยะเวลาการศึกษาวิจัย

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้อง ที่คอยให้การสนับสนุนทางใจและคอยให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของผู้วิจัยเสมอมา รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีอาวโชนนามได้ทั้งหมด ณ ที่นี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณจากใจและขออภัยเชิญคุณความดีที่พึงประสงค์บังเกิดแก่ทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

พิชญา แดงสุวรรณ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
ความสำคัญในการวิจัย	7
ขอบเขตงานวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
สมมติฐานของงานวิจัย.....	12
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	13
1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	13
1.1 หลักการตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	13
1.2 จุดหมายตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	14
1.3 สมรรถนะของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	14
1.4 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	15

1.5	มาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	16
1.6	ตัวชี้วัดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	16
1.7	คุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	16
1.8	การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	17
1.9	บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน	17
2.	ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ วิชาทัศนศิลป์	18
2.1	ธรรมชาติวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	18
2.2	วิสัยทัศน์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	19
2.3	คุณภาพของผู้เรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	19
3.	รูปแบบการเรียนรู้และการจัดการเรียนรู้ศิลปะ	22
3.1	ความหมายของการจัดการเรียนรู้	23
3.2	แนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้	24
3.3	องค์ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	25
3.4	ลักษณะการจัดการเรียนรู้ที่ดี	29
3.5	การจัดการเรียนรู้ศิลปศึกษา	30
4.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์	31
4.1	การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา	31
4.2	ความหมายของจริยศิลป์	33
4.3	กระบวนการเรียนรู้ของจริยศิลป์	34
4.4	ประโยชน์การเรียนรู้ของจริยศิลป์	37
4.5	การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจริยศิลป์ไปใช้	37
5.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	38
5.1	นิยามความหมาย	39

5.2	ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์.....	39
5.3	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	41
5.4	คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์	45
5.5	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	47
6.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง	48
6.1	นิยามความหมาย.....	49
6.2	ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง	50
6.3	องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง.....	52
6.4	ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54
6.5	แนวทางการวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง	60
7.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะอารมณ์และพฤติกรรม	63
7.1	นิยามความหมาย.....	63
7.2	ระบบการดูแลช่วยเหลือภาวะอารมณ์และพฤติกรรม	64
7.3	การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนภาวะอารมณ์และพฤติกรรม	66
7.4	วิธีการและเครื่องมือในการประเมินภาวะอารมณ์และพฤติกรรม	69
7.5	การคัดกรองในการประเมินภาวะอารมณ์และพฤติกรรม.....	72
8.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง.....	74
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	79
	การกำหนดประชากรและการกลุ่มตัวอย่าง	79
	ประชากร	79
	กลุ่มตัวอย่าง.....	79
	ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย	79
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	80

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	80
1. แผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	80
2. แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)	87
3. แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง	89
4. แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน	91
5. แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง	91
6. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์	92
การเก็บรวบรวมข้อมูล	93
วิเคราะห์ข้อมูล	96
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	96
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	98
ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	99
ตอนที่ 2 ผลการใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ใน ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	107
ตอนที่ 3 ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์	129
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	131
สรุปผลการวิจัย.....	131
อภิปรายผล	133
ข้อเสนอแนะ	138
บรรณานุกรม	140
ประวัติผู้เขียน.....	141
ภาคผนวก.....	148

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 มาตรฐาน ศ 1.1 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	21
ตาราง 2 มาตรฐาน ศ 1.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	22
ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ ตัวชี้วัดและหน่วยการเรียนรู้ ในวิชาทัศนศิลป์กับทักษะศิลปศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	38
ตาราง 4 แสดงระดับและลักษณะการตอบสนองที่เกิดขึ้นในการแสดงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน ตามแนวคิดเฮย์กรุป Hay Group (2005)	62
ตาราง 5 วิเคราะห์หลักสูตร เนื้อหารายวิชาและผู้เรียน	80
ตาราง 6 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	83
ตาราง 7 ตัวอย่างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง.....	90
ตาราง 8 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	102
ตาราง 9 ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน	104
ตาราง 10 แสดงผลการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และสื่ออุปกรณ์การเรียนรู้	107
ตาราง 11 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้ จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ	108
ตาราง 12 การให้คะแนนและแปลผลข้อคำถาม เกณฑ์การวัดประเมินความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	112
ตาราง 13 เกณฑ์การวัดประเมินความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	113

ตาราง 14 ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการจัดการเรียนรู้.....	114
ตาราง 15 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน.....	127
ตาราง 16 แสดงผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	128
ตาราง 17 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	129



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์.....	11
ภาพประกอบ 2 การตระหนักรู้ในตนเองเป็นผลของกระบวนการทางปัญญา.....	58
ภาพประกอบ 3 แสดงกระบวนการดำเนินงานตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	68
ภาพประกอบ 4 สรุปขั้นตอนการสร้างแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์...	86
ภาพประกอบ 5 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิวิศิลป์.....	99
ภาพประกอบ 6 การเตรียมความพร้อมเรียนรู้้อย่างมีสติ.....	116
ภาพประกอบ 7 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 จุดจากสี ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน	117
ภาพประกอบ 8 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 1 จุดจากสี.....	117
ภาพประกอบ 9 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์ ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน	118
ภาพประกอบ 10 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์	118
ภาพประกอบ 11 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน	119
ภาพประกอบ 12 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ.....	119
ภาพประกอบ 13 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน.....	120
ภาพประกอบ 14 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย	120
ภาพประกอบ 15 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย ขณะการแกะพิมพ์ลายไทย	121
ภาพประกอบ 16 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย ขณะการพิมพ์ภาพลายไทย	121
ภาพประกอบ 17 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 6 ตุงแมงมุม ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน	122
ภาพประกอบ 18 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 6 ตุงแมงมุม.....	122
ภาพประกอบ 19 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสถานะตนเองในชั้นเรียน.....	124
ภาพประกอบ 20 สรุปการเรียนรู้้อย่างมีสติร่วมกันในชั้นเรียน	125

ภาพประกอบ 21 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน การนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน	126
ภาพประกอบ 22 ผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง.....	126



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การตั้งรับปรับตัวภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกอย่างพลิกผันในศตวรรษที่ 21 มีอิทธิพลได้ส่งผลกระทบต่อโลกหลายด้าน ทั้งในด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างก้าวรุดเพื่อเป็นฐานรองรับอุตสาหกรรม ทำให้ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเป็นดาบสองคมผันย้อนกลับไปทำลายคุณค่าความเป็นมนุษย์ในสังคมแห่งการแข่งขัน เพราะการพัฒนานั้นขาดองค์ประกอบที่สำคัญ มองข้ามความสำคัญบางประการของมนุษย์ การพัฒนาคนจึงขาดความสมดุลถือเป็นการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน

ระบบการศึกษาถือเป็นกลไกเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาความรู้ทักษะความสามารถและสมรรถนะของผู้เรียนให้ก้าวทันเทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมเป็นสำคัญ ยังต้องคำนึงถึงการพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นพลวัตที่มีทักษะเทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมควบคู่กับคุณธรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพอย่างยั่งยืนให้พร้อมรับมือกับการแข่งขันในยุคของความเปลี่ยนแปลงในสังคมบริบทโลกแห่งศตวรรษที่ 21 ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้จักชีวิต รู้จักสังคม คิดเป็นทำเป็น ตัดสินใจอย่างถูกต้องบนพื้นฐานของการเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงและร่วมกันสร้างสรรค์พัฒนาสังคมทุกระดับได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Anisimova, 2021) ซึ่งสอดคล้องกับแผนขององค์การสหประชาชาติ (UNESCO) ปฏิญญาเบอร์ลินว่าด้วยการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยกล่าวถึง 4 เสาหลักทางการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ 4 ลักษณะ คือ การเรียนรู้เพื่อรู้ทุกสิ่งอย่าง (Learning to know) การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติ (Learning to do) การเรียนรู้เพื่อการดำเนินชีวิต (Learning to with the others) และการเรียนรู้เพื่อให้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ (Learning to be) อีกทั้งยังเน้นย้ำที่ทักษะทางปัญญา การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ทักษะการทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหา การสร้างความยืดหยุ่นพันธุ์พันธุ์ให้แก่นักเรียน (Harahap, 2021) การจัดการเรียนรู้โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นผู้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถนำความรู้ไปต่อยอดให้เกิดเป็นความรู้ใหม่และเชื่อมโยงไปสู่ทักษะ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดจากกิจกรรมที่เน้นกระบวนการเท่านั้น ที่จะทำให้เกิดทักษะกระบวนการคิดการจัดการ การเผชิญสถานการณ์ การสร้างค่านิยมต่อสังคมที่จะส่งผลให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็นและกล้าตัดสินใจเลือกอย่างชาญฉลาด

จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารที่เข้ามาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในชีวิตความเป็นอยู่ เกิดโลกไร้พรมแดนซึ่งเป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงสังคมทั่วโลกให้ถึงกัน เกิดการ

แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่ทำให้เกิดเป็นพหุวัฒนธรรมในสังคมไทย วัฒนธรรมต่างชาติเข้ามามีบทบาทในจารีตประเพณีวัฒนธรรมไทยในปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ในด้านมิติวัฒนธรรมไทย จำเป็นจะต้องปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนมีความรัก ความหวงแหนภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ของ วัฒนธรรมท้องถิ่น รวมทั้งสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ซึ่งจะเป็น ฐานการนำไปสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566 – 2570) ตาม แผนกลยุทธ์การพัฒนาผู้เรียนที่อยู่ในช่วงวัยการศึกษาระดับพื้นฐานให้มีความตระหนักรู้ในตนเอง มีทักษะดิจิทัลและมีสมรรถนะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ การดำรงชีวิตและการทำงาน โดยการ พัฒนาการจัดการเรียนรู้แนวใหม่และขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดการตนเอง มี ความสามารถในการสื่อสาร สามารถรวมพลังทำงานเป็นทีม มีการคิดขั้นสูง เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ที่มุ่งพัฒนาในแนวทางเดียวกันกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2560 - 2579) ให้คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21 (สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2563)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ เป็นกลุ่มสาระที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการทางศิลปะ สามารถชื่นชมความงามและมีสุนทรียภาพ ตระหนักถึงคุณค่าแห่งศิลปะซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยรวม กิจกรรมทางศิลปะยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม อีกทั้งยังส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อม และเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างมั่นคง โดยกำหนดเป็นมาตรฐาน ศ.1.1 และ ศ.1.2 ทิศทางนี้มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการวิเคราะห์ วิพากษ์ และวิจารณ์คุณค่าของงานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึกและความคิดต่อผลงานศิลปะได้อย่างอิสระ พร้อมทั้งชื่นชมและประยุกต์ใช้ศิลปะในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ผู้เรียนจะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์กับประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ตระหนักถึงคุณค่าของงานทัศนศิลป์ในฐานะมรดกทางวัฒนธรรม ทั้งจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และสากล (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนเรื่องความสามารถในการคิดไว้ว่าผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อ

การตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงวัฒนธรรม, 2559) ซึ่งในบริบทของการจัดการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครนั้น ตามแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานครฉบับที่ 3 (พ.ศ.2564 – 2569) มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ เพื่อพัฒนาผู้สังเกตการณ์ผู้เรียนแห่งมหานครที่พร้อมด้วยคุณธรรม อัตลักษณ์ของนักเรียนกรุงเทพมหานครคือ รั้วหน้าที่ มีจิตสาธารณะ รักสิ่งแวดล้อมและเป็นนวัตกรรมที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การมุ่งพัฒนาผู้เรียนในทักษะความรู้และทักษะการใช้ชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม สอดคล้องกับหลักการและจุดมุ่งหมายของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ และเป็นไปตามเป้าประสงค์ของแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร

จากสภาพการณ์การจัดการศึกษาในบริบทของกรุงเทพมหานครนั้นพบว่า ปัญหาผู้เรียนออกกลางคันหรือย้ายโรงเรียนบ่อยครั้ง ปัญหาการขาดความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุสำคัญจากปัญหาครอบครัวและสภาพแวดล้อม ชุมชนใกล้เคียงที่ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงในสังคม ด้วยสังคมแห่งการแข่งขัน ส่งผลต่อครอบครัวที่ใช้ชีวิตในแบบปัจเจกบุคคลมากขึ้นค่านึงแต่ตนเอง จนมองข้ามคนรอบข้าง กลายเป็นละเลยความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น หากพิจารณาถึงพฤติกรรมสะท้อนคิดในมุมมองของการรู้จักตนเองซึ่งเป็นทักษะที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้เรียนในสังคม โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจำเป็นต้องมีการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม หากผู้เรียนมีความภูมิใจเห็นคุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตนเองได้แล้วนั้น ก็จะเกิดการทำความเข้าใจในธรรมชาติความต้องการและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ แต่ในปัจจุบันการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเองให้กับผู้เรียนยังไม่ได้ให้ความสำคัญในกระบวนการเรียนการสอนเท่าที่ควร ซึ่งตามหลักสูตรแกนการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ระบุไว้ว่า ความจำเป็นของการพัฒนาเสริมสร้างทักษะการตระหนักรู้ตนเอง และได้ระบุถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการตระหนักรู้ไว้อย่างชัดเจน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553, น.3) ในจุดมุ่งหมายของแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร มุ่งเน้นพัฒนาในด้านวิชาการ ความเป็นเลิศ การแข่งขันในเวทีต่าง ๆ ซึ่งจัดเป็นทักษะความรู้ ความสามารถ (Hard Skill) หากจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้นั้น การจัดการศึกษาจึงควรจะหันกลับมาให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ (Soft Skill) การรู้จักตนเอง การปรับตัวการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม ปรับเปลี่ยนหลักสูตรจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการให้เชื่อมโยงถึงกัน ไม่มุ่งเน้นในองค์ความรู้ตามรายวิชาเพียงอย่างเดียว แต่ควรเน้นทักษะด้านการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ สร้างประสบการณ์การเรียนรู้และพัฒนาทักษะในด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ความเอาใจใส่และเข้าใจ (Empathy) ให้ควบคู่กันไป ในกระบวนการเรียนรู้

การเรียนรู้ศิลปศึกษานั้น มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีกระบวนการเรียนรู้และแนวความคิดสร้างสรรค์ศิลปะด้วยหลักความรู้ ความคิดและความงาม สร้างความสมดุลในการรับรู้และสร้างสรรค์เชิงสุนทรียศาสตร์ โดยพัฒนาให้เหมาะกับการสร้างประสบการณ์ ความรู้ความคิดร่วม และเหมาะสมกับวุฒิภาวะที่จะพัฒนาไปสู่วิชาชีพ สอดคล้องกับผู้เรียน มีเป้าหมายในการสร้างคน สร้างชุมชนและสร้างสิ่งแวดล้อม (วิรุณ ตั้งเจริญ, 2548, น.3-4) ศิลปศึกษาถือเป็นเครื่องมือที่ช่วยถ่ายทอดสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและเป็นตัวช่วยสร้างสมาธิให้กับมนุษย์ ซึ่งทักษะการเรียนรู้ศิลปศึกษาจะเกิดขึ้นอย่างดียิ่งขึ้นนั้น ต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ครอบคลุมในการพัฒนาประสบการณ์สุนทรียะ ทั้งในเชิงสุนทรียศาสตร์ ศิลปวิจารณ์และในเชิงประวัติศาสตร์ศิลป์ การวางแผนจัดการเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสามารถความถนัดและความแตกต่างของผู้เรียน การฝึกทักษะองค์ประกอบศิลปกระบวนการคิด ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง สามารถประยุกต์ใช้เชื่อมโยงนำไปสู่ทักษะการปฏิบัติให้ทำได้คิดเป็นและเกิดการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรมค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษาแบบองค์รวม กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นพัฒนาทั้งในด้านจิตใจและปัญญาของผู้เรียน เพื่อฝึกฝน ทักษะการเรียนรู้ให้เข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงของทุกสิ่งที่เรียนและความเข้าใจในจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีงาม สร้างการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ วิถีคิด พฤติกรรม ขยายศักยภาพและสร้างสมดุลยภาพแห่งมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยวิธีการลงมือปฏิบัติและสะท้อนความหมาย ความรู้ ความเข้าใจอย่างเชื่อมโยงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับทั้งตนเอง สังคมและโลก สามารถประยุกต์ใช้ความรู้อย่างสร้างสรรค์ผ่านการกระทำ ทั้งกาย วาจาและใจ (ประเวศ วะสี, 2555) ซึ่งการเรียนรู้ของมนุษย์ มีทั้งการเรียนรู้ภายนอกเป็นการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทางโลกหรือสมมติบัญญัติ และการเรียนรู้ภายในเป็นการเรียนรู้ภายในจิตใจตนเอง เรียนรู้กระบวนการคิดและจิตใจของเรา อิทธิพลของอารมณ์จิตใจหรือที่เรียกว่าทางวิมุตติ (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552, น.13) กระบวนการเรียนรู้ที่ย้อนกลับสู่พื้นฐานจิตใจ การรู้จักตนเอง เป็นการเจริญสติ (Mindful Meditation) เป็นศาสตร์ที่ช่วยให้บุคคลสามารถล่วงรู้ถึงการรับรู้ของตนเอง รู้ถึงความคิด ผลจากอาการคิด ความรู้แจ้งในความจริงหลังจากการรู้นั้น ๆ ไปจนกระทั่งถึงการปลดปล่อยจิตใจจากความยึดมั่นถือมั่น

จริยศิลป์เป็นหนึ่งในจัดการศึกษาแบบองค์รวม กระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการสร้างสรรค์งานศิลปะเข้ากับการภาวนา จุดมุ่งหมายของจริยศิลป์คือการให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนและเรียนรู้ตนเอง โดยผู้สอนเป็นผู้แนะนำจิต นำแนวคิดของผู้เรียนให้เจริญสติผ่านการสังเกตและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้เรียนในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน ทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลังทำงานศิลปะ ยึดแนวทางกุญแจภาวนา 4 ดอกในพุทธศาสนาในการทำงานศิลปะ ภาวนาคือ รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง เป็นไปตามนั้นและอยู่อย่างสม่ำเสมอ (โชคชัย ตักโพธิ์, 2553, น.15) การทำงานศิลปะไปพร้อมกับการเจริญภาวนา โดยไม่แยกทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิง กล่าวคือไม่ใช่มุ่งแต่ภาวนาจนทิ้งงานศิลปะกลายเป็นเรื่องของศาสนธรรมเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะเป็นการมองกิจกรรมในชีวิตแบบแยกส่วน หากแต่เป็นการนำงานศิลปะมาเป็นตัวหลักเพื่อให้เกิดการพัฒนา (ผ่อง แซ่กิ่ง, 2551, น.40) จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเองในปัจจุบันขณะ ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการที่เป็นองค์รวมคือมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยบูรณาการทั้งความรู้ ทักษะความสามารถและความมีวุฒิภาวะ มีคุณธรรม เป็นการปลูกฝังให้เกิดความรักความเมตตาให้เพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งพร้อม ๆ กับการรู้จักศักยภาพของตนเอง รู้จักคุณค่าของชีวิต และใช้ความรู้ความสามารถ เพื่อยังประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นในเวลาเดียวกัน

จากการศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมนั้น ทำให้พบถึงความสัมพันธ์ในทักษะการร่วมรู้สึกลักษณะนั้นเป็นทักษะที่จะเกิดจากการมีความตระหนักรู้ในตนเอง รู้การแสดงออกของอารมณ์แต่ละอย่างให้ได้ ต้องอาศัยการเรียนรู้เปรียบเทียบอารมณ์ จึงจะสามารถเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่นได้ กล่าวคือ ยิ่งเราเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ดีเพียงใด เราก็จะสามารถเข้าถึงและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีเพียงนั้น (ยุทธนา ไชยจุลกุล, 2543, น.192) เป็นทักษะที่มีความสำคัญในวัยรุ่น จัดอยู่ในองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ การสร้างผลงานศิลปะเป็นตัวช่วยในการบำบัดอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่คำนึงถึงความสวยงามหลักเกณฑ์องค์ประกอบทางศิลปะใด แต่เน้นการสำรวจอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและอธิบายตัวตนผ่านผลงาน เนื่องจากการสร้างความตระหนักรู้ในวัยรุ่นนั้นเป็นส่วนช่วยขัดเกลาพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมเอื้อสังคม พฤติกรรมการสื่อสารปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งทักษะความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นหนทางแห่งสติสมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาในการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ รู้จักวิธีจัดการอารมณ์ของตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาสังเกตถึงปัญหาดังกล่าว จากพฤติกรรมของผู้เรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษา เพื่อหาแนวทางในการให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือและนำมาพัฒนาแก้ไขพฤติกรรม ทั้งในด้านการปรับตัวเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของตนเอง การปรับตัวกับสังคมเพื่อน จะเป็นประโยชน์ต่อระบบดูแลช่วยเหลือที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรมและมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขที่มุ่งหวังไว้ ครูผู้สอนจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษา มิใช่การสอนหนังสือเพื่อส่งต่อความรู้ไปสู่ผู้เรียนเท่านั้น แต่ครูควรเป็นผู้ที่มีบทบาทในการหล่อหลอมให้เกิดทักษะที่สำคัญแก่ผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง กระตุ้นและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสประสบการณ์จริงลงมือปฏิบัติและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้ ให้ผู้เรียนสามารถนำองค์ความรู้มาบูรณาการเชิงสร้างสรรค์ ไปสู่การมุ่งเน้นศักยภาพของผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิตและการเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมบนพื้นฐานความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะด้านการคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การคิดสร้างสรรค์และทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่สามารถนำไปเป็นฐานในการสร้างสรรค์ผลผลิตหรือนวัตกรรม (Innovation) ที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของประเทศและความผันผวนแห่งโลกอนาคต (วิชัย วงษ์ใหญ่และมารุต พัฒนา, 2562)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในกิจกรรมจริยศิลป์ ที่จัดเป็นการศึกษาแบบองค์รวมการเรียนรู้เพื่อสร้างจิตสำนึก โดยนำมาบูรณาการเข้ากับหลักสูตรวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ของผู้เรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น และในกิจกรรมการสอนในวิชาทัศนศิลป์ที่ใช้หลักสูตรวิชาทัศนศิลป์บูรณาการกับกิจกรรมจริยศิลป์ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะศิลปะภาวนาอย่างแท้จริง โดยเน้นที่ทักษะกระบวนการขั้นตอนในการสร้างสรรค์มากกว่าคุณภาพความสวยงามในผลงาน โดยศึกษากับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง สังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นโรงเรียนขยายโอกาสที่ส่วนใหญ่พบผู้เรียนกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาพฤติกรรม จากปัจจัยครอบครัวและชุมชน อีกทั้งระบบการดูแลช่วยเหลือ เพื่อแก้ไขปัญหของผู้เรียนกลุ่มเสี่ยงอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ โดยโรงเรียนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและสังคม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการเรียนการสอนในวิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์

ความสำคัญในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ได้แนวทางในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จิวยศิลป์ ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ได้กระบวนการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ ที่ช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. เป็นแนวทางรูปแบบการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ที่บูรณาการกับตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะของมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับครูผู้สอนวิชาทัศนศิลป์ ในการจัดการเรียนการรู้กับนักเรียนช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ทั้งหมด 4 ห้องเรียน ได้แก่ ห้อง ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3 และ ม.3/4 จำนวนนักเรียน 120 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้อง คือ ห้องมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 30 คน ได้โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยคัดเลือกห้องเรียนจากคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ในด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เป็นเวลาจำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง/คาบ ทั้งหมด 6 กิจกรรมการเรียนรู้

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระวิชาทัศนศิลป์ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในมาตรฐานการเรียนรู้

ศ 1.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่อกันศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชมและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและมาตรฐานการเรียนรู้

ศ 1.2 เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และสากล สามารถแบ่งเนื้อหาได้ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ (มาตรฐาน ศ 1.1)

กิจกรรมที่ 1 จุดจากสี่	1 ชั่วโมง/คาบ
กิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์	1 ชั่วโมง/คาบ
กิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ	1 ชั่วโมง/คาบ

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม (มาตรฐาน ศ 1.2)

กิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย	1 ชั่วโมง/คาบ
กิจกรรมที่ 5 พิมพ์ลายไทย	1 ชั่วโมง/คาบ
กิจกรรมที่ 6 โยงใยแมงมุม	1 ชั่วโมง/คาบ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

ความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 รูปแบบการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.2 ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเองที่เกิดในสถานการณ์ต่างๆ รู้ทันเหตุและผลที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม สามารถประเมินตนเองได้บนพื้นฐานตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถในตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาด มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness)
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment)
3. การมีความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)

การจัดการเรียนรู้ หมายถึง ปฏิบัติการใดๆ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เกิดทักษะสมรรถนะตามจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ปฏิบัติการต่างๆ จำดำเนินไปอย่างเป็นขั้นตอน มีแบบแผน โดยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

การเรียนรู้จริยศิลป์ (Contemplative Art) หมายถึง กระบวนการทำกิจกรรมงานศิลปะที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ภาวะภายในและเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายกับใจมากกว่าการมุ่งสู่ความสำเร็จในผลงาน โดยมีกระบวนการในการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะจิตของตนเองจากประสบการณ์ตรงในการทำงานศิลปะ โดยผู้สอนเป็นผู้นำน้อมความคิดของผู้เรียนให้เข้าไปรับรู้หรือจิตของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลังทำงานศิลปะ ทำให้ผู้เรียนเข้าไปดูจิตอยู่กับตนเอง อยู่กับอาการและสังเกตอาการของตนเองในทุกปัจจุบันขณะ ทำให้ผู้เรียนเห็นอาการรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ ของจิตตนเอง เช่น ความกลัว ความไม่พอใจ ความเบื่อ เป็นต้น ทั้งยังมีการสะท้อนการเรียนรู้ในกลุ่มที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะจิตของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ประกอบด้วย 7 ขั้น ดังนี้

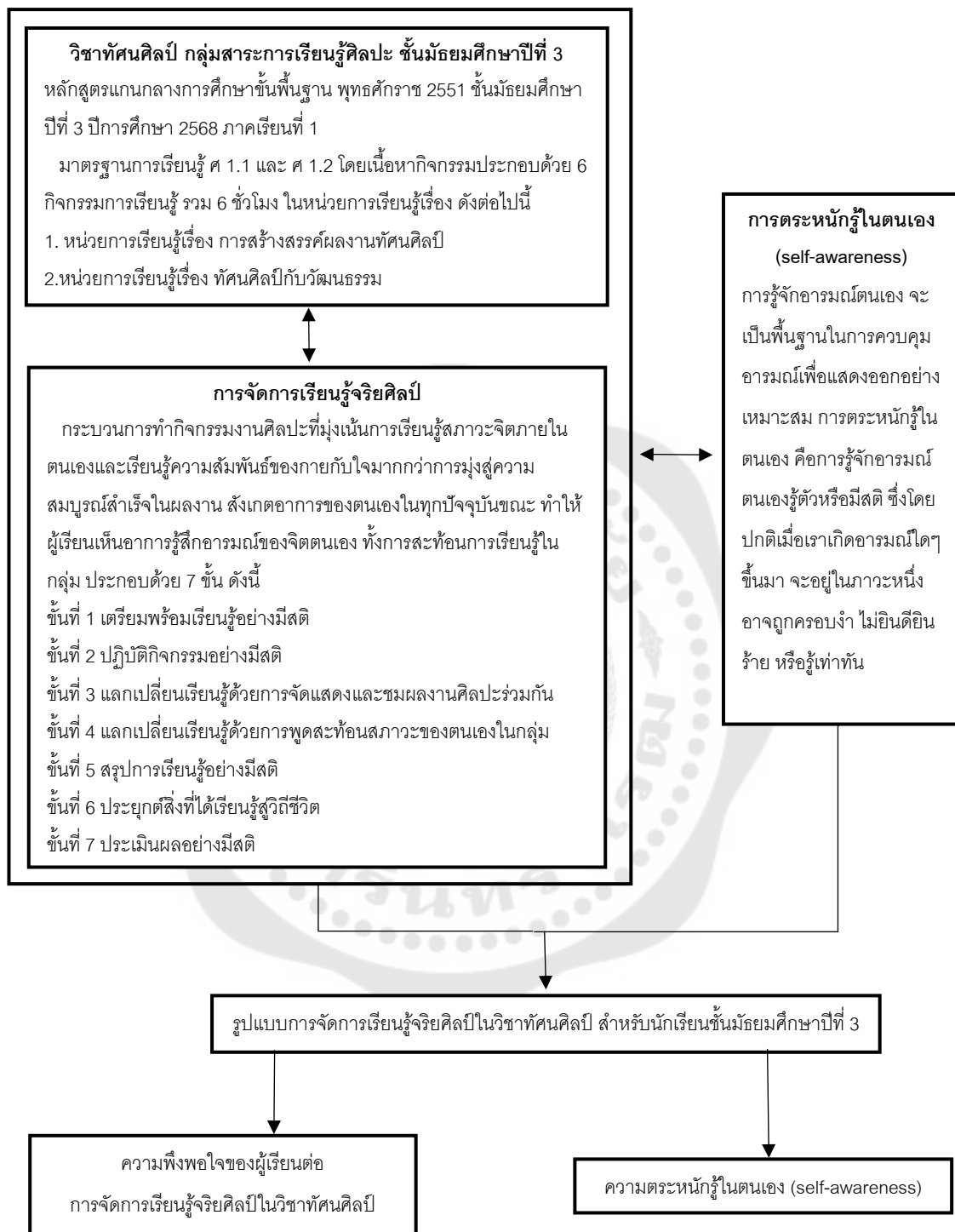
- ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ
- ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ
- ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน
- ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการพูดสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ
- ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ
- ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต
- ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างมีสติ การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะเข้ากับการภาวนา ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นส่วนเสริมในรายวิชาทัศนศิลป์ ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์และสามารถแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เหมาะสม ต้องปรับวิธีการวัดจากความสำเร็จสมบูรณ์สวยงามของผลงาน ไปเป็นความหมายกระบวนการในการเรียนรู้ภายใน ผู้สอนยังสามารถวัดผล “กระบวนการภายใน” (Inner process) ร่วมกับ “การประเมินภายนอก” (Learning achievement) ได้ในรูปแบบการประเมินแบบเน้นกระบวนการ (Process-Based Assessment) เช่น ความคิดสร้างสรรค์ประเมินจากกระบวนการคิด พฤติกรรมระหว่างการสร้างสรรค์ผลงานการแสดงออกทางอารมณ์ การจัดการตนเองขณะทำกิจกรรม เจตคติและทักษะการรู้คิดเท่าทันตนเอง ใช้แบบบันทึกสะท้อนตนเองและการสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วยแนวคิดหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ โดยบูรณาการเรียนรู้ในวิชาทัศนศิลป์ ศึกษาผลจากการใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ และศึกษาความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการประเมินคัดกรองปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของผู้เรียนโดยแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์การประเมินในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเข้ารับการพัฒนาภาวะอารมณ์และพฤติกรรม ในด้านความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ประกอบด้วยแนวคิดหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง
โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

สมมติฐานของงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้
จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์โดยรวมสูงขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการเรียนการสอน โดยใช้การจัดการเรียนรู้
จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความพึงพอใจต่อวิชาทัศนศิลป์ อยู่ในระดับดี



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย จึงได้นำเสนอหัวข้อต่างๆ ดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ วิชาทัศนศิลป์
3. รูปแบบการเรียนรู้และการจัดการเรียนรู้ศิลปะ
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง
7. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะอารมณ์และพฤติกรรม
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญของชาติ ให้เติบโตเป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม และมีจิตสำนึกในการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศและของโลก ยึดมั่นในความเป็นไทย พร้อมทั้งมีทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และมีเจตคติที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง บนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนได้เต็มที่ มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ นำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1.1 หลักการตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ

3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น

4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้

5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

1.2 จุดหมายตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรีย์ และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมมีจิตสำนึกในคุณธรรมที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

1.3 สมรรถนะของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. ความสามารถในการรับและถ่ายทอดสารอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ภาษาอย่างเหมาะสม มีวัฒนธรรมในการสื่อสาร สามารถแสดงความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม มีทักษะในการเจรจาต่อรองเพื่อลดความขัดแย้ง สามารถเลือกรับหรือปฏิเสธข้อมูล

ข่าวสารโดยใช้หลักเหตุผล และเลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเอง และสังคม

2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศที่นำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสมทั้งในระดับบุคคลและสังคม

3. ความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยเหตุผล ข้อมูล สารสนเทศ และคุณธรรม สามารถเข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงในสังคม แสวงหาความรู้ และประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา รวมถึงตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการนำทักษะและกระบวนการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข สามารถจัดการปัญหาและความขัดแย้ง ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม มีทักษะด้านกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อนำไปใช้ในการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยยึดหลักความถูกต้อง ความเหมาะสม และมีจริยธรรมกำกับการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ

1.4 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

1.5 มาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุลต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้เรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ศิลปะ
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. ภาษาต่างประเทศ

1.6 ตัวชี้วัดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กำหนดสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้การสอนและเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน ซึ่งตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.7 คุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เมื่อผู้เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. เข้าใจกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานมีทักษะการแสวงหาความรู้ทักษะกระบวนการแก้ปัญหาทักษะการจัดการมีลักษณะนิสัยการทำงานที่เสียสละมีคุณธรรมดัดสันใจอย่างมีเหตุผลและถูกต้องและมีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมอย่างประหยัดและคุ้มค่า

2. เข้าใจกระบวนการเทคโนโลยีและระดับเทคโนโลยีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาหรือสนองความต้องการสร้างสิ่งของเครื่องใช้หรือวิธีการตามกระบวนการเทคโนโลยีอย่างถูกต้องและปลอดภัยโดยถ่ายทอดความคิดเป็นภาพฉายเพื่อนำไปสู่การสร้างชิ้นงานหรือแบบจำลองความคิดและการรายงานผลเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ต่อชีวิตสังคมสิ่งแวดล้อมและลดการใช้ทรัพยากรเลือกใช้เทคโนโลยีที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

3. เข้าใจหลักเบื้องต้นของการสื่อสารข้อมูลเครือข่ายคอมพิวเตอร์หลักการและวิธีการแก้ไข การทำโครงการด้วยกระบวนการทางสารสนเทศมีทักษะการค้นหาข้อมูลและการติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์อย่างมีคุณธรรมจริยธรรมการใช้คอมพิวเตอร์ในการแก้ปัญหา สร้างชิ้นงานจากจินตนาการและการในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศนำเสนองาน

1.8 การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่นำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐานเป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตร ผู้สอนเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการเรียนรู้ต้องส่งเสริมผู้เรียนให้สามารถพัฒนาตามธรรมชาติ พัฒนาการทางสมองและเต็มตามศักยภาพ คำนึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งต้องพัฒนาทักษะความรู้ต่างๆ ควบคู่กับการปลูกฝังคุณธรรม เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อันเป็นสมรรถนะที่สำคัญให้บรรลุตามเป้าหมาย (กระทรวงศึกษาธิการ , 2553)

1.9 บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

บทบาทของผู้สอน

1. ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน
2. กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะกระบวนการที่เป็นความคิดรวบยอดหลักการและความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล และพัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย
4. จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้
5. จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นเทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
6. ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลายเหมาะสมกับธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาการของผู้เรียน

7. วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

บทบาทของผู้เรียน

1. กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง
2. เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้วิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้ ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ
3. ลงมือปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ
4. มีปฏิสัมพันธ์ ทำงานและกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู
5. ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ วิชาทัศนศิลป์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะเป็นกลุ่มสาระที่ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการทางศิลปะ ชื่นชมความงาม มีสุนทรียภาพ ความมีคุณค่า ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ กิจกรรมทางศิลปะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ตลอดจนการนำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองอันเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพได้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะจึงมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ มีทักษะวิธีการทางศิลปะ เกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของศิลปะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออกอย่างอิสระในศิลปะแขนงต่างๆ ประกอบด้วย 3 สาระ คือทัศนศิลป์ ดนตรีและนาฏศิลป์ โดยในสาระทัศนศิลป์มีสาระสำคัญ ดังนี้

สาระทัศนศิลป์มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจองค์ประกอบศิลป์ ทศนาตภาพ สร้างและนำเสนอผลงานทางทัศนศิลป์จากจินตนาการ โดยสามารถใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถใช้เทคนิควิธีการของศิลปินในการสร้างงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คุณค่างานทัศนศิลป์ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานศิลปะที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล ชื่นชมประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

2.1 ธรรมชาติวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

การเรียนรู้ในกลุ่มสาระศิลปะนั้นมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนด้านปัญญา พัฒนาระบบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาโดยการให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจธรรมชาติและชีวิตรู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นในการจัดการ

เรียนการสอนศิลปะจึงเป็นการ มุ่งเน้นการเรียนรู้ทางปัญญา ตลอดจนการเปิดโอกาสให้แสดงออกอย่างอิสระ ทำให้ผู้เรียนได้รับการ ส่งเสริม สนับสนุน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ดัดแปลงจินตนาการ มีสุนทรียภาพและเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

2.2 วิสัยทัศน์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การคิดที่เป็นเหตุเป็นผลถึงวิธีการทางศิลปะ ความเป็นมาของรูปแบบภูมิปัญญาท้องถิ่นและรากฐานทางวัฒนธรรม ค้นหาผลงานศิลปะสื่อความหมายได้ตามความคิดความรู้สึกของตนเอง ค้นหาศักยภาพความสนใจส่วนตัว ฝึกการเรียนรู้และการสังเกตที่ละเอียดอ่อนอันนำไปสู่ความรักเห็นคุณค่าและเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของศิลปะและสิ่งรอบตัว พัฒนาเจตคติ สมาธิ รสนิยมส่วนตัว มีทักษะกระบวนการวิธีการแสดงออก การคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงบทบาทของศิลปกรรมในสังคมในบริบทของการสะท้อนวัฒนธรรมทั้งของตนเองและวัฒนธรรมอื่น พิจารณาว่าผู้คนในวัฒนธรรมของตนมีปฏิริยาตอบสนองต่องานศิลปะ ช่วยให้มีมุมมองและเข้าใจโลกทัศน์ที่กว้างไกล ช่วยเสริมความรู้ ความเข้าใจ มโนทัศน์ด้านอื่นๆ สะท้อนให้เห็นมุมมองของชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง และความเชื่อความศรัทธาทางศาสนาด้วย ลักษณะธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะเสริมสร้างชีวิตมนุษย์ให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การเรียนรู้ เทคนิค วิธีการทำงาน ตลอดจนการเปิดโอกาสให้แสดงออกอย่าง อิสระ ทำให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมสนับสนุน ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการทางศิลปะ ชื่นชมความงาม มีสุนทรียภาพเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทยและสากล ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ ช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ตลอดจนการนำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

2.3 คุณภาพของผู้เรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะแล้ว ผู้เรียนจะมีสภาพจิตใจที่งดงาม มีสุนทรียภาพ มีรสนิยม รักความสวยงามมีการรับรู้อย่างพินิจพิเคราะห์ เห็นคุณค่า ความสำคัญของศิลปะ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ตลอดจนศิลปวัฒนธรรมอันเป็นมรดกทางภูมิปัญญาของคนในชาติ สามารถค้นพบศักยภาพความสนใจของตนเอง อันเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพทางศิลปะ มีจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพและมีความเชื่อมั่น

พัฒนาตนเองได้และแสดงออกได้อย่างสร้างสรรค์มีสมาธิในการทำงาน มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ผู้เรียนจะมีคุณภาพด้านทัศนศิลป์ ดังนี้

1. รู้และเข้าใจเรื่องทัศนธาตุและหลักการออกแบบและเทคนิคที่หลากหลายในการสร้างงานทัศนศิลป์ 2 มิติและ 3 มิติ เพื่อสื่อความหมายและเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างมีคุณภาพ วิเคราะห์รูปแบบเนื้อหาและประเมินคุณค่างานทัศนศิลป์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกงานทัศนศิลป์โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถออกแบบรูปภาพ สัญลักษณ์ กราฟิก ในการนำเสนอข้อมูลและมีความรู้ ทักษะที่จำเป็นด้านอาชีพที่เกี่ยวข้องกับงานทัศนศิลป์

2. รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของงานทัศนศิลป์ของชาติและท้องถิ่นแต่ละยุคสมัย เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่สะท้อนวัฒนธรรมและสามารถเปรียบเทียบงานทัศนศิลป์จากยุคสมัยและวัฒนธรรมต่างๆ

สาระมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระทัศนศิลป์

มาตรฐาน ศ 1.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐาน ศ 1.2 เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และสากล

ตาราง 1 มาตรฐาน ศ 1.1 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. บรรยายสิ่งแวดลอม และงานทัศนศิลป์ที่เลือกมาโดยใช้ความรู้เรื่องทัศนธาตุ และหลักการออกแบบ	ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในสิ่งแวดลอมและงานทัศนศิลป์
2. ระบุ และบรรยายเทคนิค วิธีการ ของศิลปินในการสร้างงานทัศนศิลป์	เทคนิค วิธีการในการสร้างงานทัศนศิลป์ของศิลปิน
3. วิเคราะห์ และบรรยายวิธีการใช้ ทัศนธาตุ และหลักการออกแบบในการสร้างงานทัศนศิลป์ของตนเอง ให้มีคุณภาพ	วิธีการใช้ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในการสร้างงานทัศนศิลป์
4. มีทักษะในการสร้างงานทัศนศิลป์อย่างน้อย 3 ประเภท	การสร้างงานทัศนศิลป์ทั้งไทยและสากล
5. มีทักษะในการผสมผสานวัสดุต่าง ๆ ในการสร้างงานทัศนศิลป์โดยใช้หลักการออกแบบ	การใช้หลักการออกแบบในการสร้างงานสื่อผสม
6. สร้างงานทัศนศิลป์ ทั้ง 2 มิติ และ 3 มิติ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์และจินตนาการ	การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์
7. สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์สื่อความหมายเป็นเรื่องราว โดยประยุกต์ใช้ทัศนธาตุ และหลักการออกแบบ	การประยุกต์ใช้ทัศนธาตุและหลักการออกแบบสร้างงานทัศนศิลป์
8. วิเคราะห์และอภิปรายรูปแบบ เนื้อหาและคุณค่าในงานทัศนศิลป์ ของตนเอง และผู้อื่น หรือของศิลปิน	การวิเคราะห์รูปแบบ เนื้อหา และคุณค่าในงานทัศนศิลป์
9. สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เพื่อบรรยาย เหตุการณ์ต่าง ๆ โดยใช้เทคนิค ที่หลากหลาย	การใช้เทคนิค วิธีการที่หลากหลายสร้างงานทัศนศิลป์เพื่อสื่อความหมาย
10. ระบุอาชีพที่เกี่ยวข้องกับงานทัศนศิลป์และทักษะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพนั้น ๆ	การประกอบอาชีพทางทัศนศิลป์
11. เลือกงานทัศนศิลป์โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสม และนำไป จัดนิทรรศการ	การจัดนิทรรศการ

ตาราง 2 มาตรฐาน ศ 1.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สาระทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับงานทัศนศิลป์ ที่สะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรม	งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรม
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของงานทัศนศิลป์ในแต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล	ความแตกต่างของงานทัศนศิลป์ในแต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล

คำอธิบายรายวิชา สาระทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

บรรยายสิ่งแวดล้อม และงานทัศนศิลป์โดยใช้ความรู้เรื่องทัศนธาตุ และหลักการออกแบบ ระบุ และบรรยายเทคนิค วิธีการของศิลปินในการสร้างงานทัศนศิลป์ วิเคราะห์ และบรรยายวิธีการใช้ ทัศนธาตุ และหลักการออกแบบในการสร้างงานทัศนศิลป์ของตนเองให้มีคุณภาพ มีทักษะในการสร้างงานทัศนศิลป์อย่างน้อย 3 ประเภท สามารถสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์สื่อความหมายเป็นเรื่องราว โดยประยุกต์ใช้ทัศนธาตุ และหลักการออกแบบวิเคราะห์ และอธิบายรูปแบบ เนื้อหาและคุณค่าในงานทัศนศิลป์ ของตนเอง และผู้อื่น หรือของศิลปิน สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เพื่อบรรยาย เหตุการณ์ต่าง ๆ โดยใช้เทคนิค ที่หลากหลายศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับงานทัศนศิลป์ที่สะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

วิเคราะห์และอธิบาย ทักษะในการผสมผสานวัสดุต่าง ๆ ในการสร้างงานทัศนศิลป์ โดยใช้หลักการออกแบบ สร้างงานทัศนศิลป์ ทั้ง 2 มิติ และ 3 มิติ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์และจินตนาการ ระบุอาชีพที่เกี่ยวข้องกับงานทัศนศิลป์และทักษะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพนั้นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพ เลื่องงานทัศนศิลป์โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถนำไปจัดนิทรรศการ

เปรียบเทียบความแตกต่างของงานทัศนศิลป์ในแต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล เห็นคุณค่าและความสำคัญในงานงานทัศนศิลป์แต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล

3. รูปแบบการเรียนรู้และการจัดการเรียนรู้ศิลปะ

การจัดการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการรวบรวมองค์ความรู้ที่มีการกระจัดกระจายอยู่ในตัวบุคคลหรือเอกสารมาจัดกระทำอย่างเป็นระบบ โดยให้ทุกคนสามารถ

เข้าถึงความรู้นั้นๆ ได้ ความรู้ดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่แต่ละบุคคลได้มาจากการสั่งสมประสบการณ์ หรือจากการปฏิบัติการเรียนรู้ โดยยังไม่ได้เขียนออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือถ่ายทอดออกมา 2) ความรู้ที่ชัดเจน (Explicit Knowledge) ความรู้ที่สามารถรวบรวมและถ่ายทอดออกมาได้อย่างชัดเจน เช่น องค์ความรู้ที่ได้รับและบันทึกไว้ในเอกสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ (สุวิทย์ มูลคำ, 2545)

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรนำไปสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะที่สำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร รวมทั้งปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะอันเป็นสมรรถนะที่สำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริม พัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล พัฒนาการสมอง เน้นการให้ความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรมกับผู้เรียน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

กระบวนการทัศน์ใหม่ในการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นการศึกษานี้เน้นให้คนมีปัญญา การเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาให้คนยุคใหม่มีความรู้สามารถสื่อสารได้ในระดับสากลในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ รู้วิธีการคิดการวิจัย และพัฒนาเป็นคนดีมีคุณธรรม มีค่านิยมต่อสังคม การจัดการศึกษาต้องจัดอย่างมีมาตรฐาน ครูต้องสามารถจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ใช้ปัญญาในการสร้างความรู้ด้วยตนเองอย่างมีค่าในสังคม (วิโรจน์ สารรัตน์, 2556)

3.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน มีผู้วิจัย นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายการจัดการเรียนรู้ไว้อย่างหลากหลายว่า

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (2557, น.7) ได้อธิบายความหมายว่า การจัดการเรียนรู้ คือกระบวนการใดๆ ก็ตามที่ถูกสอนนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ไม่ใช่เป็นเพียงการถ่ายทอดเฉพาะเนื้อหาวิชาโดยใช้วิธีการสอนให้จดจำและท่องจำเพื่อการสอบเท่านั้นแต่เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งซึ่งมีความหมายที่ลึกซึ้งและนำมาสู่การจัดกระบวนการอย่างสร้างสรรค์

วรภรณ์ ศรีวิโรจน์ (2558, น.2) ได้ให้ความหมายว่า การจัดการเรียนรู้ คือปฏิบัติการใดใดของผู้เรียนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือมาตรฐานตัวชี้วัด

ในหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คือวิธีการที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้องได้จัดดำเนินการขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้

Wasserman (2009, p.5) การจัดการเรียนรู้ คือ การวางแผนกระบวนการเรียนการสอนที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียนเพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะหรือทักษะความรู้ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้โดยผ่านกระบวนการการถ่ายทอดที่หลากหลาย

การจัดการเรียนรู้ หมายถึง สื่อการเรียนรู้ที่มีกิจกรรมหลายกิจกรรม โดยเป็นลักษณะของสื่อผสมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ โดยมีการจัดระบบเนื้อหากิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน มีความสมบูรณ์ในตนเองให้นักเรียนได้ ศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตามขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดกิจกรรม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนตลอดเวลา ทั้งยังเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครูจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการสอน และการประเมินผล เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามขั้นตอน สำเร็จตามจุดประสงค์ และทราบความก้าวหน้าในการเรียนหลังจากที่ใช้กิจกรรมการเรียนรู้นั้น (วัฒนา หงสกุล, 2561)

จากการศึกษาความหมายของการจัดการเรียนรู้สรุปได้ว่า เป็นกระบวนการแนวทางการปฏิบัติการใดๆ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเกิดทักษะความรู้สมรรถนะตามจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ในบทเรียน การปฏิบัติกระบวนการเรียนการสอนต่างๆจะดำเนินไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอนมีแบบแผนโดยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและเพื่อนในชั้นเรียน

3.2 แนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพจะต้องอาศัยแนวคิดทฤษฎีและหลักการ โดยมีนักการศึกษาได้ให้แนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

จิราภรณ์ บุญประเสริฐและคณะ (2550) กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักสูตร
2. จัดกิจกรรมให้ สอดคล้องกับจุดประสงค์การสอน
3. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเหมาะสมของวัย ความสามารถสนใจของผู้เรียน
4. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของเนื้อหาวิชาที่มีความหลากหลาย
5. จัดกิจกรรมให้มีลำดับขั้นตอน เพื่อผู้เรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง
6. จัดกิจกรรมให้น่าสนใจ โดยใช้สื่อการสอนที่เหมาะสม
7. จัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้กระทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก

8. จัดกิจกรรมโดยใช้วิธีการที่ทำทลายความคิดความสามารถของผู้เรียน ผักผ่อนวิธีการแสวงหาความรู้และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

9. จัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลายให้เหมาะสมกับสถานการณ์

10. จัดกิจกรรมโดยให้มีบรรยากาศที่ร่นรมย์ สนุกสนานและเป็นกันเอง

11. จัดกิจกรรมแล้วต้องมีการวัดผลไปปรับปรุงแก้ไขใช้ในครั้งต่อไป

วรารภรณ์ ศรีวิโรจน์ (2558, น.3) ได้กล่าวสรุปหลักกการการจัดการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1. เลือกประสบการณ์ที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ ตัวชี้วัดผลการเรียนรู้ หากเป็นทักษะ ควรเป็นทักษะที่ปฏิบัติแล้ว ผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ตาม วัตถุประสงค์

2. เลือกประสบการณ์ที่ผู้เรียนพึงพอใจ สนุก น่าสนใจ ไม่ซ้ำซาก มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน

3. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถทางด้านร่างกายของผู้เรียนที่จะปฏิบัติได้ และควรคำนึงถึงประสบการณ์เดิม เพื่อจัดกิจกรรมใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง

4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนรู้หลายๆ ด้าน

5. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงควรจัดกิจกรรมให้หลากหลาย ให้ผู้เรียนได้ใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้มากที่สุด

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะสามารถนำไปใช้ในกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพนั้น สรุปได้ดังนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นั้น ผู้สอนจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และความต้องการของผู้เรียน เพื่อจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ตามความสามารถให้กับผู้เรียนอย่างเหมาะสม ส่งเสริมการเรียนรู้กระบวนการกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนคอยให้คำแนะนำในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย เพื่อสร้างแรงจูงใจ เสริมแรงบวก กระตุ้นความกระตือรือร้นให้ผู้เรียนสนใจการเรียนรู้มากขึ้น อีกทั้งควรประเมินการเรียนรู้หลังจากกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ให้สามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 องค์ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การศึกษาถึงองค์ประกอบหลักของการจัดการเรียนรู้ ต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อแหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อนำมากำหนดองค์ประกอบ

หลักของการจัดการเรียนรู้ที่จะสร้างขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด โดยมีนักการศึกษากล่าวถึง องค์ประกอบหลัก ดังนี้

Houston (1972) ได้ให้ส่วนประกอบของชุดการจัดการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

1. คำชี้แจง (Propectus) จะอธิบายความสำคัญของจุดมุ่งหมายของชุดการเรียนการสอน สิ่ง que ผู้เรียนจะมีความรู้ก่อนเรียนและขอบข่ายของกระบวนการทั้งหมดในการเรียน
2. จุดมุ่งหมาย (Objectives) เป็นข้อความที่กำหนดว่า ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายอะไรหลังจากได้เรียนแล้ว
3. การประเมินผลเบื้องต้น (Pre-assessment) มีจุดประสงค์เพื่อให้ทราบว่าผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนและเพื่อให้ทราบผลสัมฤทธิ์ว่าได้ตามจุดประสงค์เพียงใด
4. การกำหนดกิจกรรม (Enabling Activities) กำหนดแนวทางและวิธีเพื่อไปสู่จุดประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นด้วย
5. ประเมินขั้นสุดท้าย (Post-assessment) แบบทดสอบเพื่อวัดผลการเรียนหลังจากที่ได้เรียนแล้ว

บุญชม ศรีสะอาด (2541) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมการเรียนการสอน มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ดังนี้

1. คู่มือการใช้งานชุดกิจกรรม เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้ชุดกิจกรรมศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อให้บรรลุผล ประกอบด้วยแผนการสอน สิ่งที่ครูต้องเตรียมก่อนการสอนบทบาทของผู้เรียนการจัดชั้นเรียน
2. บัตรงาน เป็นบัตรคำสั่งว่าให้ผู้เรียนต้องปฏิบัติอะไรบ้าง โดยมีการระบุกิจกรรมตามลำดับ ขั้นตอน
3. แบบทดสอบ ใช้สำหรับตรวจสอบหลังจากการเรียนด้วยชุดกิจกรรมจบแล้ว ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่
4. สื่อการเรียนต่างๆ เป็นสื่อสำหรับผู้เรียนได้ศึกษามีหลายชนิดประกอบกัน อาจเป็นประเภทสิ่งพิมพ์ เช่น บทความ เนื้อหาเฉพาะเรื่องบทเรียนโปรแกรมหรือประเภทโสตทัศนูปกรณ์ เช่น รูปภาพ แผนภูมิ เทปบันทึกเสียง สไลด์ เป็นต้น

จิราภรณ์ บุญประเสริฐและคณะ (2550, น.55) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ได้แก่

1. จุดประสงค์ (Objective) สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

2. การเรียนการสอน (Learning) กระบวนการที่จะทำให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้

3. การวัดผลและประเมินผล (Evaluation) สิ่งที่ต้องการตรวจสอบผู้เรียนว่าเกิดการเรียนรู้และมีพฤติกรรมหรือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วรรณทิพา รอดแรงคำ (2551, น.1-2) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ว่า

1. ชื่อกิจกรรม เป็นส่วนที่บอกถึงลักษณะที่ต้องการพัฒนาผู้เรียน
2. คำชี้แจงต้องอธิบายความมุ่งหมายและความสำคัญของการจัดกิจกรรม อธิบายหลักการแนวทางในการฝึกทักษะให้ผู้เรียนเห็นภาพการจัดกิจกรรมและประโยชน์ที่จะได้รับ ลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่
3. จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนที่ระบุความสำคัญของกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม
4. แนวคิดเป็นส่วนที่ระบุเนื้อหาของกิจกรรมนั้น เป็นการอธิบายเกี่ยวกับสาระสำคัญที่ผู้เรียนควรได้รับและเข้าใจจากการเรียนในกิจกรรม ซึ่งสาระสำคัญควรเน้นย้ำให้ผู้เรียนได้เข้าใจ
5. สื่อ เป็นส่วนที่ระบุถึงวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วยให้ครูทราบว่าจำเป็นจะต้องเตรียมอะไรล่วงหน้าบ้าง
6. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม จำเป็นจะต้องยืดหยุ่นตามความเหมาะสมของผู้เรียน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้เรียนในการเพิ่มหรือลดเวลากิจกรรม
7. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ระบุขั้นตอนวิธีการในการจัดกิจกรรม เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ วิธีการจัดกิจกรรมที่จัดไว้ตามขั้นตอนให้สะดวกต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาความก้าวหน้าในด้านความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะกระบวนการในด้านต่างๆ
 - 7.1 ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน
 - 7.2 ขั้นกิจกรรม ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ทำให้เกิดผู้เรียนเกิดประสบการณ์
 - 7.3 ขั้นอภิปราย ช่วยให้ผู้เรียนจะได้มีโอกาสนำประสบการณ์ที่ได้รับจากขั้นกิจกรรมวิเคราะห์เพื่อให้เกิดความเข้าใจและอภิปราย

7.4 **ขั้นสรุป** ครูและผู้เรียนประมวลความรู้ที่ได้จากขั้นกิจกรรมและขั้นอภิปราย นำมาสรุปหาสาระสำคัญและใจความสำคัญ

7.5 **การประเมินผล** เป็นการวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน หลังจากเรียนจบบทเรียนทุกกิจกรรมครบถ้วนทุกขั้นตอนแล้ว

7.6 **ภาคผนวก** เป็นส่วนที่ให้ความรู้กับครูผู้สอน

8. **การประเมินผล** เป็นการทดสอบผู้เรียนหลังจากได้ปฏิบัติกิจกรรมแล้ว ว่ามีความรู้ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด โดยแบบทดสอบที่ใช้ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แนวคิดและเนื้อหาสาระ อีกทั้งอาจมีการประเมิน การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

ทิสนา เขมณี (2552) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม ประกอบด้วยหมายเลขกิจกรรม ชื่อและเนื้อหาของกิจกรรม
2. คำชี้แจง ส่วนที่อธิบายเป้าหมายหลักของกิจกรรมลักษณะของกิจกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น
3. จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนที่ระบุจุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรม
4. ความคิดรวบยอด เป็นส่วนที่เน้นสาระสำคัญของเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยเนื้อหานี้จะได้รับการย้ำและให้ความสำคัญเป็นพิเศษในการจัดกิจกรรม
5. สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ หรือสื่อการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อการจัดกิจกรรม เพื่อช่วยให้ครูสามารถเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างครบถ้วนและเหมาะสม
6. เวลาที่ใช้ กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สามารถจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่วางไว้
7. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เป็นการกำหนดลำดับวิธีการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างเป็นระบบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนบรรลุตามวัตถุประสงค์ มีดังนี้

7.1 **ขั้นนำ** เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน

7.2 **ขั้นกิจกรรม** เป็นส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์นำไปสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

7.3 **ขั้นอภิปราย** เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนจะได้มีโอกาสนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมมาวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและอภิปราย

7.4 **ขั้นสรุป** เป็นส่วนที่ครูและผู้เรียนประมวลความรู้ที่ได้จากขั้นกิจกรรมและขั้นอภิปราย นำมาสรุปหาสาระสำคัญที่จะสามารถนำไปใช้ต่อไป

7.5 ขั้นฝึกปฏิบัติ เป็นส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากการเรียนในกิจกรรมไปฝึกปฏิบัติเพิ่ม

7.6 ขั้นประเมินผล เป็นส่วนที่วัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน หลังจากฝึกปฏิบัติกิจกรรมครบถ้วนทุกขั้นตอนแล้ว โดยให้ทำแบบฝึกหัดทบทวนท้ายกิจกรรม

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545) กล่าวว่าองค์ประกอบที่สำคัญในชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ สามารถจำแนกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. คู่มือครู เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับผู้สอนหรือผู้เรียนตามแต่ละชนิดของชุดกิจกรรม ภายในคู่มือจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดกิจกรรมเอาไว้อย่างละเอียด

2. บัตรคำสั่งหรือคำแนะนำ เป็นส่วนที่บอกให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนหรือกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบไปด้วย คำอธิบายเรื่องที่จะศึกษา คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินการ และการสรุปบทเรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ จะบรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนอาจประกอบด้วย การเรียนโปรแกรมสไลด์ เทปบันทึกเสียง รูปภาพ เป็นต้น ผู้เรียนจะศึกษาจากสื่อการสอนต่างๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดกิจกรรมตามบัตรคำสั่งที่กำหนดไว้ให้

4. แบบประเมินผล ผู้เรียนจะทำการประเมินผลความรู้ของตนเองก่อนและหลังเรียน โดยแบบประเมินผลอาจจะเป็นแบบฝึกหัด แบบเลือกคำตอบ แบบจับคู่ เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปได้ว่า องค์ประกอบสำคัญในการจัดการเรียนรู้คือ การทำแผนจัดการเรียนรู้ที่จะต้องระบุจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมและวิธีการประเมินผลกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนมีความพร้อมในการดำเนินกิจกรรมได้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 ลักษณะการจัดการเรียนรู้ที่ดี

คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2557, น.3) จัดลักษณะการจัดการเรียนรู้ 3 ลักษณะ คือ

1. การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งหมายความว่า การจัดการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้นั้น ผู้สอนและผู้เรียนต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

2. การจัดการเรียนรู้มีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่

ด้านที่ 1 ด้านความรู้ ความคิด หรือด้านพุทธิพิสัย

ด้านที่ 2 ด้านทักษะกระบวนการ หรือด้านทักษะพิสัย

ด้านที่ 3 ด้านเจตคติ หรือด้านจิตพิสัย

3. การจัดการเรียนรู้จะบรรลุจุดประสงค์ต้องอาศัยความสามารถทั้งศาสตร์และศิลป์ของผู้สอนหมายความว่าจัดการเรียนรู้จะบรรลุวัตถุประสงค์ได้หรือไม่นั้นต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้สอนทั้งด้านวิชาการทักษะและเทคนิคการจัดการเรียนรู้เป็นสำคัญ

วัฒนา หงสกุล (2561, น.479) ได้กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับศตวรรษที่ 21 ในวารสารการประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับนานาชาติ มีลักษณะสำคัญ 5 ประการด้วยกัน ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่เรียนรู้เพื่อส่วนรวม

2. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้เรียนได้รับทักษะจำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การสร้างนวัตกรรม การเรียนและการทำงานร่วมกันเป็นทีม การมีภาวะผู้นำ การสื่อสาร การใช้ข้อมูลและสารสนเทศ การติดต่อสื่อสารทางไกล การใช้คอมพิวเตอร์และปัญญาประดิษฐ์ การคิดคำนวณ

3. เป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการของการเรียนรู้ โดยยึดปัญหาเป็นฐาน เพื่อการนำไปปฏิบัติส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมการทำโครงการและแก้ไขปัญหาโจทย์ในรูปแบบต่างๆ

4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนแสวงหาโอกาส นำไปสู่การออกแบบลงมือปฏิบัติ ค้นหาคำตอบจากห้องทดลองปฏิบัติการ จัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียน สถานประกอบการ แปลงสาธิต โรงงานบริษัท เพื่อค้นหาคำตอบจากสถานการณ์จริง

5. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

จากแนวคิดของนักวิชาการในลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี สรุปได้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องคำนึงถึงผู้เรียน โดยยึดเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เน้นให้ผู้เรียนมีโอกาสใช้กระบวนการในการเรียนรู้ กระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ กระบวนการด้านจิตใจ และได้มีโอกาสในการฝึกฝนทักษะต่างๆ ด้วยตนเองให้เกิดประสบการณ์ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่มีความยั่งยืน

3.5 การจัดการเรียนรู้ศิลปศึกษา

ศิลปศึกษา (Art Education) การสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เกี่ยวกับศิลปะที่จัดขึ้นในโรงเรียน โดยแยกออกเป็นวิชาหลักๆ เช่น ทัศนศิลป์ ศิลปอุตสาหกรรม พาณิชยศิลป์ หรือวิชา

แยกรายละเอียด เช่น ออกแบบทฤษฎีศิลปะ ประวัติศาสตร์ศิลป์ เป็นต้น (มะลิฉัตร เอื้ออานันท์, 2542) เป็นการจัดการเรียนรู้ศิลปะที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ให้สามารถแสดงออกซึ่งความเป็นตนเองได้อย่างอิสระ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในวิชาศิลปศึกษาที่มุ่งเน้นเพื่อพัฒนาผู้เรียน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และทักษะความรู้ กระบวนการทางความคิด และทัศนคติ รวมไปถึงเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัย ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เทคนิควิธีการทำงาน ตลอดจนเปิดโอกาสให้แสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระ ผ่านกระบวนการทำงานศิลปะตามความสนใจ ส่งเสริมสนับสนุนให้มีจินตนาการ มีสุนทรียภาพ และเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและสากล

จากอดีตจนถึงปัจจุบันการเรียนการสอนได้พัฒนาจนมองเห็นความสำคัญของนักเรียนที่เรียกว่า เด็กเป็นศูนย์กลาง นักการศึกษาจึงคิดค้นวิธีสอนที่ตอบสนองต่อการแสดงออกของเด็กอย่างหลากหลาย รวมถึงในวิธีการสอนที่ครูจะต้องเข้าไปมีบทบาทในการเลือกสรรวิธีการสอนให้เหมาะสมตามลักษณะของบทเรียน และมุ่งให้ผู้เรียนได้เกิดหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น ทักษะความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ จนถึงการเน้นให้นักเรียนได้คิด ได้ทำและแก้ปัญหาด้วยตนเอง (นวลลออ ทิณานนท์, 2545, น.28) วิธีสอนจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายว่าจะให้ไปในทิศทางใดและควรพิจารณาจากผู้เรียนที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นการสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยครูผู้สอนเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวก ให้คำแนะนำในการทำกิจกรรมของผู้เรียน

การสอนศิลปะนับจากนี้ ควรจะได้เลือกสรรและหลอมรวมเอาวิธีการสอนศิลปะที่ดีที่สุด ของแต่ละแบบมาใช้ในการสอนศิลปะ เพราะวิธีสอนแต่ละแบบมีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากแม้ว่าการสอนศิลปศึกษาในทศวรรษหน้าจะยึดถือระบบการสอน แบบยึดหลักเกณฑ์ แต่ก็ไม่ควรทิ้งข้อดีของการสอนตามแบบพัฒนาการ เช่น การยึดเด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน ซึ่งยังเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย ในปัจจุบันการศึกษาแบบพัฒนาการช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าที่จะแสดงออก อันนำมาซึ่งความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงประสงค์สำหรับการพัฒนาประเทศชาติ

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์

4.1 การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

แนวคิดหลักของจิตตปัญญาศึกษานั้น พัฒนาการบนฐานสำคัญ 2 ฐาน คือ แนวคิดที่เกี่ยวกับศาสนาความเชื่อซึ่งมีทั้งที่เป็นแบบเทวนิยม แบบอเทวนิยม และแนวคิดที่พัฒนามาจากฐานที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาความเชื่อ ซึ่งมีทั้งลักษณะแบบเป็นบูรณาการองค์รวมแนวคิดยุคสมัย

นักบุญออกัสติน (St.Augustine) กล่าวถึงกระบวนการ Contemplation ไว้ว่า เป็นกระบวนการพัฒนาสู่ความสุขที่แท้จริง เพื่อบรรลุการตระหนักรู้ขั้นสูงสุด (ultimate realization) มีความปีติสุข (the bliss) ความสุขใจที่ได้เข้าถึงสัจธรรม (truth given joy) ซึ่งมีกระบวนการดังนี้ (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550)

1. Purgation (การชำระล้าง) คือ การกระทำพฤติกรรมให้บริสุทธิ์
2. Recollection (การระลึก) คือ การระลึกได้ซึ่งสัจธรรมของพระผู้เป็นเจ้า
3. Introversion (การรับรู้ใจตนเอง) คือ การเฝ้าครุ่นคิด ใคร่ครวญถึงสัจธรรมนั้น

ในกระบวนการ Recollection (การระลึก) และ Introversion (การรับรู้ใจตนเอง) เป็นการสร้างการตระหนักรู้ (awareness) และสร้างสมดุลภายในจิตใจ (balancing the mind) เสมือนขั้นสมาธิของศาสนาพุทธในกระบวนการไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

การปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาในการศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลาย จากการตระหนักรู้เข้าใจตนเอง จะเกิดผลการชื่นชมในคุณค่าประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายการศึกษาเชิงจิตตปัญญาไม่ละความเป็นวิชาการ เป็นการหยั่งรากลึกยิ่งขึ้นให้เป็นประสบการณ์ตรงส่วนตัวให้สมดุลกับการฝึกจิตมากขึ้น เป็นการบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียน บุคลิกลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้เข้าใจตนเอง การมีสมาธิ และความยืดหยุ่นทางความคิด (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550)

ในประเทศไทยปี พ.ศ. 2549 มีกลุ่มนักจิตวิวัฒน์ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สนใจเรื่องการขับเคลื่อนสังคมสู่จิตสำนึกใหม่อย่างจริงจัง มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สนใจในกระบวนการเชิงจิตตปัญญาในการเรียนการสอน มีการรวมตัวของเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Network) โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้พิจารณาความหมายคำว่า Contemplative Education ว่า กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาภายในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาใช้ชีวิตได้อย่างสมดุล

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่น้อมใจอย่างใคร่ครวญและค้นหาความจริงจากสรรพสิ่ง เป็นการเรียนรู้ที่สร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ เน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม การนำปรัชญาแนวพุทธมาพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดปัญญา

(สุมน อมรวิวัฒน์, 2549) ในสังคมไทยขับเคลื่อนการศึกษาเพื่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การศึกษาที่พัฒนาจิตใจ กระบวนการเรียนรู้อย่างมีจิตวิญญาณแบบองค์รวม การศึกษาวิถีพุทธ สถาบันองค์กรในเครือข่ายจิตตปัญญา เช่น โรงเรียนรุ่งอรุณ สถาบันอาศรมศิลป์ เครือข่ายโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนสัตยาไส เป็นต้น

จากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเป็นแนวคิดของการศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายใน เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และเกิดปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาจากภายในให้เกิดปัญญาและเกิดความตระหนักรู้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เรียนรู้ภายในสภาวะจิตอย่างใคร่ครวญ สัมพันธ์กับคุณธรรมความเป็นมนุษย์ เป็นการฝึกปฏิบัติแนวทางศาสนาบูรณาการศาสตร์อย่างอิสระ กิจกรรมสุนทรียศิลป์ที่สร้างสัมพันธภาพให้ผู้เรียนเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เข้าใจในตนเอง เข้าใจในผู้อื่น เกิดความรักความเมตตา รวมทั้งเป็นวิถีทางปฏิบัติที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ภายในตนเอง ช่วยให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ เกิดสติในจิตใจ สามารถเชื่อมโยงกับบริบทสภาพแวดล้อมได้ ทั้งยังช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารและก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

4.2 ความหมายของจริยศิลป์

สถาบันอาศรมศิลป์เป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนขนาดเล็กที่ใช้แนวคิดการจัดการศึกษาแบบองค์รวม (Holistic Education) เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ โดยเน้นการฝึกหัดพัฒนาด้านจิตใจและปัญญาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ รู้จักตนเองเป็นเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเป็นการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน สถาบันได้บรรจุการฝึกหัดพัฒนาด้านจิตใจและปัญญาไว้ในรายวิชาจริยศิลป์

จริยศิลป์เป็นกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ภายใน ซึ่งเป็นการสอนผ่านการทำงานศิลปะเข้ากับการภาวนา จุดมุ่งหมายของจริยศิลป์คือ การให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนตนเองและเรียนรู้ตนเอง โดยผู้สอนพุดน้อมจิตของผู้เรียนให้เจริญสติผ่านการสังเกตและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลังทำงานศิลปะ โดยให้นำกุญแจภาวนาสีดอกในพระพุทธศาสนา (โชคชัย ตักโพธิ์, 2553, น.15) ใช้ในการทำงานศิลปะภาวนาคือ รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง เป็นไปตามนั้นหรือทำไปตามนั้น และอยู่อย่างสม่ำเสมอหรือทำไปตามวิสัยปกติ มาใช้ในขณะทำงานสร้างสรรค์ศิลปะ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้อารมณ์และความคิดของตนเองทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

อาจารย์ผ่อง แซ่กิ่ง (2551, น.40) ผู้สอนในวิชาจริยศิลป์ของสถาบันอาศรมศิลป์ได้ให้ความหมายของวิชาจริยศาสตร์ว่า เป็นการทำงานศิลปะไปพร้อมกับการเจริญภาวนาโดยไม่แยก

ทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิงกล่าวคือไม่ใช่เรื่องแต่ภาวนาจนถึงงานศิลปะ จนเป็นเรื่องของ ศาสนาธรรมอย่างเดียวซึ่งเป็นการมองกิจกรรมในชีวิตแบบแยกส่วน หากแต่เป็นการนำงานศิลปะ มาเป็นตัวหลักเพื่อให้เกิดการพัฒนา

การรับรู้หรือการตามรู้สิ่งต่าง ๆ นั้น ในทางพุทธศาสนามีอายตนะหรืออินทรียซึ่ง ประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทำหน้าที่สำคัญมากสองอย่างคือ การเป็นทางรับรู้ข้อมูล ข่าวสารหรือเป็นทางลดความรู้คือ รับรู้ประสบการณ์เข้ามาในลักษณะที่เป็นข้อมูล ซึ่งเป็น องค์ประกอบสำคัญในการทำให้เกิดปัญญาที่จะรู้เข้าใจและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง เป็น การใช้อายตนะหรืออินทรียในการเรียนรู้ หรือเป็นเครื่องมือหาความรู้ อีกหน้าที่หนึ่งคือ เป็นทาง รับรู้ความรู้สึกหรือเป็นที่รับความรู้สึก การรับรู้ด้านที่เป็นความรู้สึกมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะ มันจะมาเป็นตัวนำพฤติกรรมในขณะที่คนยังไม่มีความรู้หรือไม่มีปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, น.16) ซึ่งการรับรู้ด้านที่เป็นความรู้สึกนี้ จะส่งผลต่อการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารซึ่งเป็นเครื่องมือของการเรียนรู้หากรับรู้และเกิดความรู้สึกไม่ชอบใจและไม่สนใจที่จะรับรู้ ข้อมูลข่าวสารนั้น จะทำให้ไม่รับรู้ข้อมูลข่าวสารนั้นอีกต่อไปหรือหากรับรู้เฉพาะข้อมูลข่าวสารที่ เสนอเพียงต่อความรู้สึกของตนเอง ก็จะทำให้ได้ข้อมูลไม่ตรงตามความจริงและไม่ครบถ้วน ดังนั้น การรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้รับรู้ความรู้สึก นอกจากจะส่งผลต่อการรู้จักตนเองและการพัฒนาปัญญา แล้วยังมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญหนึ่งในทักษะการ เรียนรู้ศตวรรษที่ 21 อีกด้วย ซึ่งการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์นั้น จะประกอบไปด้วยกระบวนการของจ ริยศิลป์ ประโยชน์ของจริยศิลป์และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจริยศิลป์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ มีความรู้ความเข้าใจและทราบถึงประโยชน์ของจริยศิลป์

4.3 กระบวนการเรียนรู้ของจริยศิลป์

จริยศิลป์เป็นการทำงานศิลปะที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ภาวะภายในและการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ของกายกับใจมากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ โดยมีกระบวนการที่ ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะจิตของตนเองที่เกิดขึ้นกับตนเองจากประสบการณ์ตรงในการทำงาน ศิลปะ โดยผู้สอนจะน้อมจิตให้ผู้เรียนเข้าไปรับรู้หรือดูจิตของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลัง ทำงานศิลปะ ทำให้ผู้เรียนเข้าไปดูจิตของตนเองอยู่เรื่อยๆ เป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้อยู่กับตนเอง อยู่ กับอาการของตนเอง และได้สังเกตอาการของตนเอง การน้อมเข้าไปดูจิตของตนเองทำให้ผู้เรียนมี อาการต่างๆของจิตตนเอง เช่น ความกลัว ความไม่พอใจ ของเป็นต้นนอกจากนี้ยังมี กระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะจิตของตนเองจากการสะท้อนการเรียนรู้ในกลุ่มที่ช่วย

ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากภาระของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น โดยเน้นกระบวนการของจริยศิลป์ดังนี้ (สมจิตต์ สุวรรณวงศ์ & ปานใจ จารุวณิช, 2562)

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

1. ผู้สอนบรรยายวิธีการทำงานศิลปะ
2. ผู้สอนสาธิตการทำงานศิลปะและพูดน้อมจิตผู้เรียนให้ใช้กุญแจภavana 4 ดอก

ในขณะทำงานศิลปะได้แก่

- 2.1 รู้เฉพาะหน้า
- 2.2 เห็นตามจริง
- 2.3 ทำไปตามนั้น หรือเป็นไปตามนั้น
- 2.4 ทำอย่างสม่ำเสมอหรืออยู่อย่างสม่ำเสมอ

3. ผู้สอนพูดเพื่อน้อมจิตของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจริยศิลป์ ดังนี้

3.1 ให้ผู้เรียนละความมุ่งหวัง สบายไม่สบาย ดีไม่ดี ถูกหรือผิด

3.2 ให้ผู้เรียนตามความรู้สึก ความนึกคิดของตนเอง ทั้งก่อนทำงานศิลปะ ขณะ

ทำงานศิลปะและหลังทำงานศิลปะ

3.3 ให้ผู้เรียนปิดวาจาและปิดโทรศัพท์มือถือ เพื่อตัดเรื่องที่จะเข้ามากระทบหรือรบกวนจิตใจ ช่วยให้ใจจดจ่อกับการทำงานศิลปะที่อยู่ตรงหน้า และสามารถตามรู้ดูสภาวะของกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนมารับวัสดุอุปกรณ์สำหรับทำงานศิลปะคนละหนึ่งชุด
2. ผู้สอนได้เหมือนทำกิจกรรมเป็นเวลาประมาณ 60 ถึง 90 นาที
3. ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ไปพร้อมกับการตามรู้หรือรับรู้ความรู้สึก และความ

นึกคิดที่เกิดขึ้นขณะทำงานศิลปะ โดยให้ผู้เรียนทำงานศิลปะอย่างมีอิสระและผู้สอนคอยสังเกตให้คำแนะนำ

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน

ผู้สอนให้ผู้เรียนนำผลงานศิลปะของตนมาจัดแสดงผลงานและชมผลงานร่วมกัน โดยผู้สอนสะท้อนผลงานศิลปะของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตนเองผ่านงานศิลปะและเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสและซาบซึ้งกับงานศิลปะ ทำให้ผู้เรียนเข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงานศิลปะ ก่อให้เกิดการยอมรับในความแตกต่าง เกิดความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานศิลปะต่อไป

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมหนึ่งวง
2. ผู้สอนเป็นกระบวนกรหาผู้เรียนสะท้อนสภาวะของตนในกลุ่มดังนี้
 - 2.1 ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการทำงานศิลปะ
 - 2.2 ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นขณะทำงานศิลปะ
 - 2.3 ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นหลังทำงานศิลปะ

ในขั้นตอนนี้เป็นกิจกรรมคู่สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนจะได้ทบทวนสภาวะของตนเอง ทั้งก่อนทำงานศิลปะ ขณะทำงานศิลปะและหลังทำงานศิลปะ แล้วถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาก่อให้เกิดการเรียนรู้สภาวะกายและจิตใจร่วมกัน โดยผู้สอนมีการใช้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนสภาวะของร่างกายและลักษณะของงานศิลปะที่ได้ในขณะที่มีความรู้สึกและความนึกคตินั้นเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงมองเห็นความสัมพันธ์ของกายและใจด้วยตนเอง

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสาระสำคัญของการสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มและประสบการณ์จากการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ในหัวข้อที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมจริยศิลป์

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต

ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการกิจกรรมจริยศิลป์ไปใช้ในชีวิตรประจำวันและทำงานได้อย่างไรบ้าง ตัวอย่างคำตอบเช่น นำไปใช้ในการฝึกสติและสมาธิให้แก่ตนเอง ตามรู้และควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเองให้สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีสติและมีสมาธิในการทำงาน

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

1. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ผลงานศิลปะ การตอบคำถามจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์

2. ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ การบันทึกในแบบบันทึกการสอนและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์

ในขั้นตอนนี้ผู้สอนให้ผู้เรียนเขียนบันทึกในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ ซึ่งจะเป็นการให้ผู้เรียนได้ทบทวนการเรียนรู้สภาวะภายในของตนเองได้อย่างครบถ้วนและชัดเจนมากขึ้น

หมายเหตุ สามารถปรับเปลี่ยนข้อตกลง ระยะเวลา สถานที่ สถานการณ์และคำถามได้ตามความเหมาะสมตามบริบทและวัยของผู้เรียน

4.4 ประโยชน์การเรียนรู้ของจริยศิลป์

การเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้เรียนมีสติ มีสมาธิ มีการผ่อนคลาย ทำให้รู้จักตนเองรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก นึกคิดของตนเองได้ ผีกลั่นตนเองและเป็นการสร้างความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขมากขึ้น ซึ่งผู้เรียนจะสะท้อนความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับกิจกรรมจริยศิลป์ ในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ ดังนี้ (สมจิตต์ สุวรรณวงศ์ & ปานใจ จารุณนิช, 2562)

1. ประโยชน์ต่อตนเอง เป็นการฝึกสติการฝึกสมาธิและเป็นการมีสติการมีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย การรู้จักตนเองและการรับรู้จัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกความคิดของตนเอง ฝึกความเพียรความอดทนและเป็นการพัฒนาตนเอง

2. ประโยชน์ต่อการสร้างความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมุ่งเรียนรู้ในกระบวนการทำงานมากกว่าการจำกัดของเขตและคุณภาพของงาน

4.5 การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจริยศิลป์ไปใช้

ผู้เรียนจริยศิลป์สามารถนำกิจกรรมจริยศิลป์ไปใช้ในการฝึกฝนตนเองและผู้อื่น เช่น การฝึกสติ การฝึกสมาธิ การฝึกรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ การฝึกฝนตนเองและการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ซึ่งผู้เรียนจะสะท้อนความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับกิจกรรมจริยศิลป์ ในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ ดังนี้

1. การนำไปใช้กับตนเอง เป็นการฝึกสติและการฝึกสมาธิ ได้รู้จักตนเอง ฝึกรับรู้และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของตนเอง ฝึกฝนการจัดลำดับความสำคัญ การพัฒนาตนเองในการทำงาน มีสติสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า

2. การนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ปรับพฤติกรรมและสภาวะใจของตนเอง ลดการคาดหวัง รับฟังผู้อื่น โดยไม่ยึดติดอคติส่วนตน ยอมรับในตัวผู้อื่นโดยไม่ตัดสินใจ

กล่าวโดยสรุปว่า กิจกรรมจริยศิลป์ เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกสติ ฝึกสมาธิให้อยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้นหรือเป็นไปตามนั้น ทำอย่างสม่ำเสมอหรืออยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือเป็นหัวใจของการเรียนรู้กิจกรรมจริยศิลป์ ตามหลักกุญแจภาวนา 4 ดอก จึงทำให้ผู้เรียนจริยศิลป์รู้จักตนเองเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและต้องการพัฒนาตนเอง ยังส่งผลให้เข้าใจผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นอีกด้วย ทั้งยังช่วยให้รู้เท่าทันและจัดการกับ

อารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมตนเองในการสร้างความสำเร็จ และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขมากยิ่งขึ้น กิจกรรมจริยศิลป์จึงเป็น กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้ภายในและเรียนรู้ภายนอกของผู้เรียนนำไปสู่การเกิดการเริ่มเปลี่ยนแปลง เกิดการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ในตนเองของผู้เรียน

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ ตัวชี้วัดและหน่วยการเรียนรู้ ในวิชาทัศนศิลป์กับทักษะศิลปศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวชี้วัดและหน่วยการเรียนรู้ ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	กระบวนการจัดการ การเรียนรู้จริยศิลป์	DBAE			
		ศิลปะปฏิบัติ	ประวัติศาสตร์	สุนทรียศาสตร์	ศิลปะวิจารณ์
มาตรฐาน ศ 1.1 และ ศ 1.2	ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ		✓	✓	
	ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ	✓	✓	✓	
หน่วยการเรียนรู้เรื่อง - การสร้างสรรค์ผลงาน ทัศนศิลป์ - ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม	ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัด แสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน		✓	✓	✓
	ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการสะท้อน สภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ		✓	✓	✓
	ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ		✓	✓	✓
	ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต		✓	✓	✓
	ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ		✓	✓	✓

5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

สิ่งที่จะสะท้อนภาวะอารมณ์และพฤติกรรมที่อยู่เบื้องหลังความคิดของมนุษย์คือ ความฉลาดทางอารมณ์ หรือเชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) ซึ่งมีบทบาทในชีวิตประจำวันเป็น ความพร้อมทางอารมณ์ที่ผู้เรียนจะสามารถอยู่ในผู้อื่นร่วมกับสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข รู้จักการปรับตัว การรู้จักตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความ

รับผิดชอบ ก่อให้เกิดภาวะการมีความตระหนักรู้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เป็นการพัฒนาดตนเองในทักษะความฉลาดทางสังคม สร้างศักยภาพของผู้เรียนอันดีศตวรรษที่ 21

5.1 นิยามความหมาย

ทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จะควบคู่กับความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ซึ่งคำว่า IQ เป็นคำย่อมาจาก Intelligence Quotient ดังนั้น จึงมักเข้าใจกันว่า EQ เป็นคำย่อมาจาก Emotional Intelligence ที่รู้จักและเรียกกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน สำหรับคำว่า EQ ในภาษาไทยมักใช้คำศัพท์เรียกว่า สติอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ปรีชาฉานทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ปัญญาของอารมณ์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์

Salovey and J.D. Mayer (1990, p.73) ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถที่จะสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง และทราบถึงความแตกต่างนั้น แล้วนำข้อมูลที่ได้มาใช้เพื่อนำความคิด และประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

Goleman D. (1998, p.317) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเองและบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้นิยามความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบคือ ความดี ความเก่ง และความสุข

สรุปความได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นอย่างมีอารมณ์ร่วม เพื่อการสร้างแรงจูงใจ การรับมือจัดการกับอารมณ์ เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเองและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง

5.2 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาให้ความสนใจในการศึกษาความสามารถด้านการฉลาดรู้ของเซาว์ปัญญา (cognitive) เช่น ความรู้ความจำและความสามารถในการแก้ปัญหา แต่มรนักจิตวิทยาอีกหลายคน ที่เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดรู้ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับเซาว์ปัญญา (non-cognitive aspects) ได้ให้ความเห็นว่าเซาว์ปัญญา (IQ) เป็นความสามารถหลายๆ ด้านรวมกันของคนๆ หนึ่ง ในการลงมือทำสิ่งต่างๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย คิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวกับเซาว์ปัญญาอีก 3 ด้าน คือ อารมณ์ บุคคล

และสังคม ดังนั้นการวัดคนหนึ่งคนแค่วัด IQ นั้นถือว่าการทดสอบคนหนึ่งคนที่ไม่สมบูรณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

Gardner Howard (2004, p.29) ได้เสนอแนวคิดว่าความสามารถภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Intelligence) และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่า IQ โดยทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดเรื่อง ความฉลาดรอบด้าน หรือ ความฉลาดในหลายมิติ (Multiple Intelligences) ซึ่งเป็นแนวทางในการเข้าใจศักยภาพของมนุษย์ในมิติต่าง ๆ เพื่อใช้ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ความฉลาดในหลายมิตินี้แบ่งออกเป็น 8 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ความฉลาดด้านภาษา – ความสามารถในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร 2) ความฉลาดด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ – ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลและแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ 3) ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ – ความสามารถในการมองเห็นภาพในเชิงพื้นที่และเข้าใจความสัมพันธ์ของรูปทรง 4) ความฉลาดด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย – ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างคล่องแคล่ว 5) ความฉลาดด้านดนตรี – ความสามารถในการเข้าใจจังหวะ ทำนอง และเสียง 6) ความฉลาดด้านความเข้าใจผู้อื่น – ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดของผู้อื่น 7) ความฉลาดด้านความเข้าใจตนเอง – ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้จุดแข็งจุดอ่อน และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และ 8) ความฉลาดด้านธรรมชาติวิทยา – ความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ที่ปรากฏผ่านพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละมิติ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีบทบาทต่อการตัดสินใจ การสร้างปฏิสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพและชาญฉลาด

Salovey and J.D. Mayer (1990, p.185) แนวคิดเกี่ยวกับ เซาว์นปัญญาส่วนบุคคล (Personal Intelligence) ได้ถูกพัฒนาต่อยอดและนิยามใหม่เป็นคำว่า "ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)" ซึ่งหมายถึง ทักษะและความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถนำข้อมูลทางอารมณ์เหล่านั้นมาใช้ประกอบการตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ คำว่า "ความฉลาดทางอารมณ์" เริ่มเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางเมื่อ แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) เขียนหนังสือ Emotional Intelligence และ Working with Emotional Intelligence ในปี ค.ศ. 1998 ซึ่งได้สร้างความตระหนักให้ผู้คนเห็นว่า "อารมณ์" เป็นองค์ประกอบสำคัญของ "ความฉลาด" ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและด้านการทำงาน โดยเฉพาะในบริบทของการพัฒนาภาวะผู้นำ การฝึกอบรม และการพัฒนา

ทรัพยากรมนุษย์ ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ได้ศึกษาและกำหนด โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับคนไทยไว้ 3 ด้านหลัก คือ 1) ความดี – ความมีคุณธรรม จริยธรรม การรู้ผิดชอบชั่วดี 2) ความเก่ง – ความสามารถในการเรียนรู้ วิเคราะห์ คิดแก้ปัญหา และพัฒนาตนเอง 3) ความสุข – การมีความพึงพอใจในชีวิต การรู้จักผ่อนคลายและปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มีคุณภาพ และประสบความสำเร็จทั้งในระดับบุคคลและสังคม.

จากการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ นักวิชาการส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่า ผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่ดีมักจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า เพราะสามารถปรับตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการบริหารจัดการตนเอง รวมถึงสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ยังส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตทางอารมณ์ บุคลิกภาพ การสื่อสาร และการแสดงออกทางความรู้สึกของตนเอง ผู้เรียนจะเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มองโลกในแง่บวก มีความสุขกับชีวิต และสามารถยอมรับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ แม้ในบางครั้งอาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็ตาม ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความร่วมมือในทางสร้างสรรค์ ลดพฤติกรรมในเชิงลบ เช่น การโจมตี การนินทา ความก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความฉลาดทางอารมณ์จึงกลายเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณภาพ มีความสมดุลทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551, น.258) ทำให้ใช้ชีวิตที่สร้างสุขและเป็นสุข เอื้อต่อการพัฒนาตนและพัฒนาผู้อื่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลง สามารถผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ไปได้ และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ดีกว่า เพราะมีการรับรู้และเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีกำลังใจ มีแรงจูงใจ มีความคิดทางบวก สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองตามขอบเขตความสามารถ ความถนัดของตนเองเพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิต และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

5.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยพบว่ามีผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

Gardner Howard (2004, p.39) ได้กล่าวถึง ความสามารถทางอารมณ์เป็นอีกหนึ่งขององค์ประกอบของความฉลาดของมนุษย์ ซึ่งนอกเหนือไปจากเชาว์ปัญญา (IQ) แล้ว ยังครอบคลุมถึงการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะสำคัญดังนี้

1. ความฉลาดในตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ความสามารถในการเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน รู้ว่าอารมณ์แต่ละอย่างมีผลกระทบต่อพฤติกรรมอย่างไร และสามารถใช้ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2. ความฉลาดต่อบุคคลอื่น (Interpersonal Intelligence) ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจของผู้อื่น ตลอดจนสามารถตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

Goleman D. (1998, p.46-47) ได้ให้ความสำคัญกับงานวิจัยของซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดย Goleman ได้นำแนวคิดดังกล่าวมาศึกษาอย่างลึกซึ้งและพัฒนาต่อยอดจนกลายเป็นผลงานหนังสือที่มีชื่อเสียงเรื่อง Emotional Intelligence และ Working with Emotional Intelligence ซึ่งได้อธิบายความฉลาดทางอารมณ์อย่างชัดเจนและครอบคลุมมากขึ้น ในหนังสือ Working with Emotional Intelligence Goleman ได้เสนอว่า ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ซึ่งแบ่งออกเป็น ทักษะในการบริหารจัดการตนเอง (Self-Management Skills) และ ทักษะในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship Skills) ได้แก่:

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และแรงขับเคลื่อนภายในของตนเอง ตระหนักถึงจุดแข็ง จุดอ่อน รวมถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้อื่น เป็นพื้นฐานสำคัญในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ รวมถึงการควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีความยืดหยุ่น และสามารถชะลอการตัดสินใจเพื่อไตร่ตรองก่อนลงมือปฏิบัติ

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) แรงผลักดันภายในที่ทำให้มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ มีความตั้งใจและความพยายามอย่างต่อเนื่องในการบรรลุเป้าหมาย ด้วยทัศนคติเชิงบวกและความกระตือรือร้น

4. การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และมุมมองของผู้อื่น สามารถตอบสนองอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นรอบข้าง

5. ทักษะทางสังคม (Social Skills) ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ มีการสื่อสารที่ชัดเจน น่าเชื่อถือ และสามารถสร้างความร่วมมือภายในกลุ่มหรือองค์กรได้อย่างราบรื่น

Raven Bar-On (2010) ได้แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้านหลัก มี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน (intrapersonal)
 - 1.1 การนับถือตนเอง (self-regard)
 - 1.2 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (emotional self-awareness)
 - 1.3 การกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง (assertiveness)
 - 1.4 ความเป็นอิสระ (independence)
 - 1.5 ความต้องการบรรลุสิ่งที่ตนปรารถนา (self-actualization)
2. ความสามารถระหว่างบุคคล (interpersonal)
 - 2.1 ความเข้าใจผู้อื่น (empathy)
 - 2.2 ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility)
 - 2.3 ความสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship)
3. ความสามารถในการปรับตัว (adaptability)
 - 3.1 ความสามารถในการตีความเป็นจริงได้ถูกต้อง (reality testing)
 - 3.2 ความยืดหยุ่น (flexibility)
 - 3.3 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (problem solving)
4. ความสามารถในการบริหารความเครียด (stress management)
 - 4.1 ความทนต่อความเครียด (stress tolerance)
 - 4.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (impulse control)

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (general mood)

5.1 มองโลกในแง่ดี (optimism)

5.2 มีความสุขกับชีวิต (happiness)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ในฐานะหน่วยงานหลักที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทย ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ ความดี ความเก่ง และความสุข ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจอย่างสมดุล ดังนี้

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งประกอบด้วยทักษะย่อย ดังนี้

- การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง: สามารถรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม และแสดงออกอย่างเหมาะสม

- ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น: ให้ความสนใจ เข้าใจ ยอมรับ และแสดงความเห็นใจต่อผู้อื่นในลักษณะที่เหมาะสม

- ความรับผิดชอบต่อ: รู้จักให้และรับ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ พร้อมให้อภัย และคำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจภายใน ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยทักษะย่อย ได้แก่

- รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง: รับรู้ศักยภาพของตนเอง รู้วิธีเสริมแรงใจให้ตนเอง และมีความพยายามมุ่งสู่เป้าหมาย

- การตัดสินใจและการแก้ปัญหา: มีความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ เข้าใจปัญหา มีแนวทางแก้ไข และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

- การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น: สื่อสารได้ดี สร้างความสัมพันธ์ที่ดี แสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในลักษณะที่สร้างสรรค์

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีจิตใจที่มั่นคง และสามารถมองโลกในแง่บวก ซึ่งประกอบด้วย

- ความภูมิใจในตนเอง: เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตัวเอง

- ความพึงพอใจในชีวิต: มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และรู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่

- ความสงบทางใจ: มีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข รู้จักการผ่อนคลาย และรักษาความสงบในจิตใจ

จากแนวความคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีหลายส่วนที่คล้ายกัน วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ โดยยึดแนวคิดของโกลแมน (Goleman) มี 5 องค์ประกอบใหญ่คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม

5.4 คุณลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ได้มีผู้เสนอลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ได้นำเสนอถึงลักษณะที่แสดงออกของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ตามองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการประเมินตนเองอย่างเป็นจริง และมีการยอมรับความผิดพลาดของตัวเองด้วยอารมณ์ขัน
2. การควบคุมตนเอง คือ มีความน่าไว้วางใจ น่าเชื่อถือและมีคุณธรรม ไม่วิตกกังวลในสถานการณ์ที่คลุมเครือ มีความเปิดเผยจริงใจในการเปลี่ยนแปลง
3. การมีแรงจูงใจ คือ มีแรงผลักดันอย่างรุนแรงต่อการที่จะประสบความสำเร็จ มองโลกในแง่ดีแม้ในเวลาที่ย่ำแย่ มีการอุทิศตัวให้กับองค์การ
4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ มีความชำนาญในการสร้างและรักษาบุคคลที่มีความสามารถ ไวต่อความรู้สึกในวัฒนธรรมที่ต่างออกไป ให้บริการและช่วยเหลือผู้อื่น
5. ทักษะทางสังคม คือ สามารถนำการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การชักจูงโน้มน้าวใจผู้อื่น ความเชี่ยวชาญในการสร้างและนำทีมงาน

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มนัส บุญประกอบ (2545) ได้ให้มุมมองเกี่ยวกับองค์ประกอบพื้นฐานของ ความฉลาดทางอารมณ์ ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของทักษะทางอารมณ์ที่ส่งผลโดยตรงต่อการเป็นผู้นำและการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเสนอองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เป็นจิตสำนึกภายในที่ช่วยให้ผู้นำสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่มีความตระหนักรู้ในระดับสูงจะสามารถใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นแนวทางในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่สามารถหาคำตอบจากภายนอกได้

2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมและถ่วงดุลอารมณ์ของตน ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความกลัว โดยไม่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม การจัดการกับอารมณ์ไม่ใช่การปฏิเสธความรู้สึก แต่เป็นการเข้าใจและเลือกแสดงออกในทางที่สร้างสรรค์และเหมาะสมกับสถานการณ์

3. การรู้จักตนเอง เป็นความสามารถในการรักษาแรงบันดาลใจ มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดีแม้ต้องเผชิญอุปสรรค ความสามารถนี้เป็นพื้นฐานของการบรรลุเป้าหมายในระยะยาว และช่วยเสริมพลังใจในการดำเนินชีวิต

4. ความเห็นอกเห็นใจ เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องมีคำพูด แต่สามารถรับรู้ผ่านน้ำเสียง สีหน้า และท่าทาง เป็นทักษะที่ต่อยอดจากความตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้ผู้นำสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเข้าใจและมีมนุษยธรรม

5. ทักษะทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับมือกับความขัดแย้ง ประสานความร่วมมือ และส่งเสริมการทำงานเป็นทีม เป็นทักษะสำคัญของผู้นำที่ดีในทุกองค์การ

วิระวัฒน์ บันนิตมัย (2551) ได้เสนอลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จักคิดก่อนพูด และพิจารณาคำพูดของตน
2. แสดงอารมณ์ตรงกับความรู้สึก แต่เหมาะสมกับกาลเทศะ
3. สามารถควบคุมอารมณ์ให้กลับมาเป็นปกติได้เร็ว เมื่อเผชิญความเครียดแรงกดดัน
4. รักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดี สามารถประคองสถานการณ์ที่ยากลำบากได้
5. โน้มน้าวผู้อื่นได้โดยไม่ใช้การบังคับ สามารถเอาชนะอุปสรรคด้วยสติปัญญา
6. มีความเฉลียวฉลาด รู้จักเลือกเวลาและโอกาสที่เหมาะสม
7. ฝึกจิตใจให้สงบ เยือกเย็น ซึ่งจะเพิ่มพลังในการคิด พูด และกระทำ
8. ทำให้ผู้อื่นรู้สึกมั่นใจและสบายใจเมื่อได้พบหรือพูดคุยด้วย

จะเห็นได้ว่า ทักษะความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพและการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น นำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้เป็นที่รักและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ความสามารถตระหนักรู้ในตนเองจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งในทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นการเรียนรู้ภายในจิตใจของตนเอง เรียนรู้กระบวนการคิดและจิตใจของเรา เมื่อเรารู้จักตนเอง รู้อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดแล้วนั้น ผ่านการไตร่ตรองในความคิด การพูดและการกระทำ ไม่เป็นการนึกถึงแต่ตนเองเพียงฝ่ายเดียวคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น

5.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นทักษะเฉพาะบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง และมีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว ความสัมพันธ์ส่วนตัว และสังคม เนื่องจากเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น รับรู้จุดแข็งจุดอ่อนของตน และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

Goleman D. (1995) ดัชนีเสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้าน ดังนี้:

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยสามารถแบ่งลักษณะการตอบสนองของบุคคลต่ออารมณ์ออกเป็น 3 ภาวะ ได้แก่

- ถูกครอบงำ: แสดงอารมณ์อย่างรุนแรงตามความรู้สึก
- ไม่ยินดียินร้าย: พยายามเพิกเฉยหรือระงับอารมณ์
- รู้เท่าทัน: มีสติรับรู้อารมณ์และเลือกการแสดงออกที่เหมาะสม

2. การควบคุมตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งสามารถฝึกได้ผ่านวิธีต่างๆ เช่น

- การทบทวนพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้น
- การเตรียมตัวก่อนแสดงออก
- การมองด้านดีของสิ่งที่เกิดขึ้น
- การเปลี่ยนมุมมองจากปัญหาเป็นโอกาส
- การผ่อนคลายความเครียดผ่านกิจกรรมต่างๆ

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) เป็นการสร้างแรงผลักดันภายในให้สามารถมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย แม้ในภาวะที่มีอุปสรรค โดยใช้เทคนิค เช่น

- การจัดลำดับความต้องการในชีวิต
- การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและลงมือปฏิบัติ
- การลดความคาดหวังแบบสมบูรณ์แบบ
- การปรับมุมมองต่ออุปสรรค
- การสร้างทัศนคติเชิงบวก และสร้างความหมายในชีวิตจากสิ่งเล็กๆ

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมในสังคม โดยสามารถพัฒนาได้ด้วย

- การสังเกตสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง
- การสอบถามเพื่อยืนยันอารมณ์ (ในบริบทที่เหมาะสม)
- การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- การแสดงความเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจเมื่อผู้อื่นประสบปัญหา

5. ทักษะทางสังคม (Social Skills) ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมการทำงานร่วมกัน เช่น

- การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
- การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- การแสดงน้ำใจและการให้เกียรติผู้อื่น
- การชื่นชมและให้กำลังใจกันตามโอกาสอันเหมาะสม

สำหรับกรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเองและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงาน ไว้ดังนี้

1. รู้ตัว รู้ตน คือ การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง ทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน และความสามารถในการประเมินตนเองอย่างตรงไปตรงมา รวมถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น

2. รู้ตน รู้ควร คือ การควบคุมตนเองภายใต้สถานการณ์ต่างๆ รู้จักรับอารมณ์ด้านลบ และมีความสามารถในการปรับตัว รับฟังผู้อื่น และแสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ

3. รู้สร้างกำลังใจ คือ การสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองก้าวข้ามปัญหา มองโลกในแง่ดี และมีพลังใจในการพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่เป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เรียนรู้หากได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ นำไปสู่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จได้ดี เนื่องจากสามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิด ความสามารถ ความถนัด จุดอ่อนจุดแข็งของตนเองได้ อีกทั้งยังเป็นผลดีสามารถอยู่ร่วมในสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เมื่อเกิดความเข้าใจในตนเองในระดับที่ดีแล้ว ก็มักจะส่งผลให้เกิดความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรปัญหาทางภาวะอารมณ์และพฤติกรรมมาศึกษาและพัฒนา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะความตระหนักรู้ในตนเอง

6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้างานวิจัยครั้งนี้พบว่า มีนักจิตวิทยาและนักวิจัย เรียกแทนคำว่า Self-awareness ในภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น การรู้จักตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง การเข้าใจ

ตนเอง ความเข้าใจในตนเองเป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้หัวใจใช้คำว่า Self-awareness หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเอง

คำว่า Self-awareness หรือการตระหนักรู้ในตนเองนั้น ใช้ครั้งแรกในปีค.ศ. 1972 เมื่อนักทฤษฎี Duval และ Wicklund ได้เสนอทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness Theory) พวกเขาได้เขียนหนังสือที่มีชื่อว่า A theory of objective self-awareness โดยทฤษฎีดังกล่าวอธิบายถึงสถานะที่บุคคลให้ความสนใจกับตนเองเสมือนว่าตนเป็นวัตถุหรือเป้าหมายของความสนใจโดยแบ่งเป็นความสนใจในตัวตนเป็นด้านที่ซ่อนเร้นและตัวตนด้านที่เป็นสาธารณะในการทดลองดังกล่าวได้ศึกษาปัจจัยที่กระตุ้นให้บุคคลสนใจในตัวตนด้านที่ซ่อนเร้น พบว่าสิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจในตนเองคือคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกความหิวความเจ็บทางกาย ส่วนปัจจัยที่กระตุ้นให้บุคคลสนใจตัวตนด้านสาธารณะคือ การถูกจ้องมอง การถูกละเลย จากทฤษฎีแสดงให้เห็นว่าบุคคลจะให้ความสนใจหรือเกิดการตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้นเพื่อดึงดูดความสนใจของตนเอง

6.1 นิยามความหมาย

โซเครตีส (Socrates) นักปรัชญาชาวกรีกในสมัยก่อน ค.ศ. 469-399 เป็นบุคคลแรกที่ยอมรับคุณค่าและความสำคัญของการรู้จักตนเอง โดยได้กล่าวว่า จงรู้จักตนเอง (Know Thyself) และกล่าวอีกว่า “ชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองเป็นชีวิตที่ไม่มีค่า” (An unexamined life is not worth living)

Koffka (1978) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความหมายเหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดและความปรารถนาต่างๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ หมายความว่า ระยะเวลาหรือประสบการณ์และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองขึ้น (วสิกาล ญาณสาร, 2550)

Raven Bar-On (2010, p.25) ให้ความหมายของเชาว์อารมณ์ว่า เป็นชุดของขีดความสามารถและสมรรถนะ ทักษะทางจิตพิสัยที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสำเร็จในชีวิต

Goleman D. (1995, p.318) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) ไว้ว่า หมายถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นและใช้อารมณ์ที่

ดีนั้นเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริงและมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2543, น.22) ได้ให้ความหมายว่าการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นความสามารถในการค้นหาตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น รู้ถึงความต้องการ ตลอดจนรู้ถึงสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ ทำให้รู้ตัวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียด อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ อีกด้วย นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตได้จัดการตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะชีวิตในหมวดจิตพิสัย

มนัส บุญประกอบ (2545) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองเห็นตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) ได้อธิบายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึงความสามารถในการรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รวมถึงสามารถควบคุม จัดการ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังมีสติรับรู้ได้ว่าขณะนั้นกำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร และสามารถรับรู้สภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างเหมาะสม

ชลลัดดา ขวัญเมือง (2542) ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือภาวะของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีอยู่ภายใน เป็นความสามารถในการมีสติและรู้เท่าทันว่า ขณะนั้นตนเองกำลังมีอารมณ์แบบใด สามารถจำแนกและบอกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

โดยสรุปแล้ว การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลสังเกตและไตร่ตรองในการรู้เท่าทัน จัดการอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกภายในของตนเองในปัจจุบันขณะ สถานการณ์นั้นๆ รู้สาเหตุของอารมณ์ ที่เป็นผลในการแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น สามารถประเมินสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

6.2 ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์วัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (Unesco) ได้จัดให้มีการประชุมนานาชาติ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนต่างๆ ทั่วโลก เกี่ยวกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จนกระทั่งได้ข้อสรุปแนวทางการจัดการศึกษาใน

ศตวรรษที่ 21 โดยคณะกรรมการมานานาชาติว่าด้วยการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จัดทำรายงานที่มีชื่อว่า “Learning: The Treasure Within (Delors et al., 1996, p.137) แปลว่า “การเรียนรู้ขุมทรัพย์ในตน” โดยมีสาระสำคัญกล่าวถึง “สี่เสาหลักทางการศึกษา” ซึ่งประกอบไปด้วยการเรียนรู้ 4 ลักษณะ ได้แก่ การเรียนเพื่อรู้ (Learn to know) การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง (Learn to do) การเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน (Learn to live together) และการเรียนรู้เพื่อชีวิต (Learn to be) ได้ระบุว่า การศึกษาต้องมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกด้านทั้งจิตใจและร่างกาย สติปัญญา ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ภาษาและวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบต่อสังคมสิ่งแวดล้อม มีศีลธรรม สามารถปรับตัวและปรับปรุงบุคลิกภาพของตนสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น

Weisinger (1998) ได้ให้ทัศนะว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการในการปรับข้อมูลมากมายที่มีอยู่ ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้ทางประสาทสัมผัส การประเมินค่า แสดงออกและความตั้งใจ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจในตนเองและข้อมูลเหล่านี้ จะช่วยให้เราเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรม การสื่อสารและการปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ของตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองระดับสูงจะทำให้สามารถตรวจสอบและสังเกตตนเองในการแสดงออกแบบต่างๆ ได้ ส่วนการขาดการตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้ขาดข้อมูลที่เพียงพอในการตัดสินใจที่ดี รวมทั้งเป็นอุปสรรคในการตอบสนองต่อผู้อื่นและสถานการณ์ต่างๆ เนื่องจากมีข้อมูลไม่เพียงพอที่จะเข้าใจในสิ่งเหล่านั้น

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543) การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตนเอง ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่รู้ว่าตนมีข้อดีข้อเสียอย่างไร มีบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบอะไร ซึ่งเป็นอุปสรรคในการพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังทำให้มองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้วก็จะมี ความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

พรณพิมล หล่อตระกูล (2545, p.1) ได้กล่าวว่า ความเข้าใจในตนเองเริ่มต้นตั้งแต่วัยวัยรุ่น และก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ บุคคลควรมีความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในด้านอารมณ์และความต้องการส่วนตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การจัดการกับอารมณ์และความต้องการได้อย่างเหมาะสม ความสามารถนี้ช่วยให้สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งในชีวิตครอบครัวที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน รวมทั้งข้อขัดแย้งอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

อีกทั้งยังครอบคลุมถึงการเข้าใจบทบาทของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เพราะแต่ละบุคคลล้วนมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทตามความสัมพันธ์และหน้าที่ความรับผิดชอบ ซึ่งทำให้ไม่สามารถทำตามความรู้สึกหรือความต้องการส่วนตัวได้เสมอไป

Adele B. Lynn (2005) กล่าวว่า ผู้ที่มีระดับของการตระหนักรู้ในตนเองสูง มักจะสามารถรับมือกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างมั่นคง ไม่รู้สึกตกใจหรือหวั่นไหวต่อสิ่งเร้า และยังสามารถตรวจสอบที่มาของตัวกระตุ้นทางอารมณ์ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการแสดงปฏิกิริยานั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายของการฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง จึงมุ่งเน้นไปที่การเพิ่มการรับรู้ต่อตัวกระตุ้นอารมณ์ดังกล่าว ผู้ที่มีความสามารถด้านอารมณ์ที่ดีจะมองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความเชื่อมั่น ทั้งยังสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีและปรับอารมณ์ของตนเองในเชิงบวกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีระดับของการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ จะไม่สามารถเข้าถึงหรือเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้ขาดความชัดเจนในความรู้สึกของตน และกลายเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง

Sutton (2016) ได้กล่าวถึงผลดีของการได้มีทักษะรู้จักตนเองว่า การศึกษาความเป็นไปของตนเองในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึกภายในมุมมองต่างๆ สามารถทำให้เราเป็นบุคคลที่ตนเองต้องการได้มากขึ้น

จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองนั้นถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการทำให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในเรื่องความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ช่วยให้เห็นถึงข้อบกพร่อง จุดอ่อนของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่โอกาสในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่วนผู้ที่ขาดความตระหนักรู้ในตนเองนั้น จะทำให้เป็นผู้ขาดความรับผิดชอบในตนเอง มองไม่เห็นในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และผลกระทบในอารมณ์ของตนเองถึงผู้อื่น จึงทำให้เป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเองและการตอบสนองต่อผู้อื่นในสังคม เป็นแนวโน้มที่นำมาซึ่งพฤติกรรมที่จะเป็นปัญหาตามมาในภายหลัง ดังนั้นหากตนเองเกิดความเข้าใจในตนเองในระดับที่ดีแล้วนั้น ก็จะส่งผลให้เกิดความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย

6.3 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

มีนักจิตวิทยาเสนอแนวคิดองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเองไว้หลายท่าน ดังนี้

Carl R. Roger (1961, p.225-242) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับตนเองไว้ว่า

1. ตนเองตามอุดมคติ (Idea Self) หมายถึง ตนตามจินตนาการที่ตนคิดอยากจะเป็น และอยากจะได้ เช่น อยากจะเป็นคนดี คนเด่น คนดัง อยากร่ำรวย เป็นต้น

2. ตนตามที่รับรู้ (Perceived Self) หมายถึง ตนตามที่คุณรับรู้ ทั้งที่ตนเองปกปิดและเปิดเผย รวมทั้งตนตามที่ผู้อื่นคาดหวัง (Other Expectation)

3. ตนตามความเป็นจริง (Real Self) หมายถึง ตนที่เป็นจริง ซึ่งมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อย ทั้งที่ทราบหรือไม่ทราบ ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนว่า ไม่มีบุคคลใดที่สมบูรณ์แบบดังกล่าวว่า “Nobody Perfect” หมายถึงไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

Goleman D. (1995, p.54-72) แบ่งองค์ประกอบการตระหนักรู้ตนเองไว้ 3 ด้านดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของตนเองและสามารถใช้อารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ประกอบไปด้วย รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสาเหตุการเกิดอารมณ์นั้นๆ ตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความคิด การกระทำ คำพูด และยอมรับได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกมีแนวทางในการตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมาย

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความต้องการปรับปรุงตนเองและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ได้ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถไตร่ตรองและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ได้ เปิดใจรับข้อมูลสะท้อนกลับ มุมมองความคิดใหม่ๆ เรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีการพัฒนาตนเอง และสามารถมีอารมณ์ขันต่อตนเองได้

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self- confident) หมายถึง การมีความกล้าและมีความเชื่อมั่นในความสามารถ ประกอบไปด้วยการแสดงตนได้อย่างมั่นใจด้วยการมีตัวตนของตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่และยืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง มีความเด็ดขาดสามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างเด็ดเดี่ยวแม้จะรู้สึกไม่มั่นใจและอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

Rose C. (2011, p.4-8) ได้อธิบายว่า เพื่อจะพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีองค์ประกอบใดบ้างที่ต้องพัฒนาบ้าง ซึ่งได้ระบุถึงลักษณะ 4 ประการ ที่เป็นพื้นฐานของการสำรวจการตระหนักรู้ในตนเอง

1. ตัวตนที่เปิดใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Self as open to change) กล่าวถึง การที่บุคคลมีทัศนคติที่พร้อมจะรับรู้ตนและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เพราะการตระหนักรู้ในตนเองนั้น ไม่ได้จบเพียงที่การรับรู้ว่าเป็นอย่างไร ควรนำไปสู่ความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วย

2. ตัวตนตามบริบท (Self as contextual) เพราะการดำเนินชีวิตจริงแต่ละบุคคลยังต้องอยู่ในสังคมต่างบริบทกัน และด้วยเหตุนี้ทำให้เราพบว่าในบริบทที่แตกต่างกัน บุคคลก็จะมีความรู้สึกและพฤติกรรมที่ต่างกัน

3. ตัวตนที่มีความหลากหลาย (self as multiple) หลายครั้งนักจิตวิทยาพบว่า ตัวตนของแต่ละบุคคลไม่ได้มีความเหมือนในตลอดเวลา แต่เนื่องด้วยความสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ ทำให้บุคคลมีความหลากหลายทางความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย

4. ไม่มีความเป็นตัวตนใดที่ขาดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (No self without other) แม้เราจะบอกการตระหนักรู้ในตนเองเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล แต่แท้จริงความเป็นตัวตนของบุคคลนั้นได้รับอิทธิพลและเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ

จากองค์ประกอบดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองนั้นเกิดจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional-Awareness) หมายถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์นั้นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมในความสามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำและคำพูดของตนเองได้ ตลอดจนสามารถใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจได้

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) หมายถึงความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา สามารถเปิดใจในการรับรู้ข้อมูลในทางย้อนกลับและรับมุมมองความคิดที่แปลกใหม่ มีอารมณ์ขันต่อตนเอง มีการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confident) หมายถึงการมีความเชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตัวตนของตนเองได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเองกล้ายืนยันทนในสิ่งที่ถูกที่ควร สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดบนพื้นฐานแห่งความจริงแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน

6.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองทำให้พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป เนื่องด้วยปัจจัยที่มีผลต่อการตลาดด้วยตนเองหลายประการ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ปัจจัยภายใน ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ อิทธิพลของความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และความสามารถทางสมอง ดังนี้

เพศ จากการศึกษาค้นคว้าความแตกต่างระหว่างเพศสรุปได้ว่า โดยทั่วไปเพศหญิงจะรับรู้สภาวะอารมณ์ของตน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีการปฏิบัติระหว่างบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวได้ง่ายกว่าและจัดการกับสภาวะกดดันได้ดีกว่าเพศหญิง ซึ่งความแตกต่างของเพศยังไม่ใช่ว่าปัจจัยที่มากพอที่จะส่งผลให้มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันในเพศหญิงและเพศชาย

อายุ มีส่วนสำคัญกับพัฒนาการด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จักและทำความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ทางอารมณ์หลากหลายรูปแบบ ซึ่งทักษะนี้จะพัฒนาไปตามอายุ

กรมสุขภาพจิต (2543, น.57) ได้อธิบายถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของมนุษย์ว่า พัฒนาการที่สมบูรณ์ของความสามารถในการรับรู้มีบทบาทสำคัญมากต่อพัฒนาการทางอารมณ์ ซึ่งในระดับอายุที่แตกต่างกัน เด็กก่อนวัยเรียน เป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญที่เด็กเริ่มแสดงความรู้สึกได้โดยตรงจนสามารถศึกษาหรือสังเกตได้ เป็นระยะที่เด็กสามารถเรียนรู้คุณค่าและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกจากสมาชิกในครอบครัว ในระยะนี้เริ่มเรียนรู้ความถูกต้องซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการด้านคุณธรรมอาจมีประสบการณ์กับความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลจากคนที่ได้รับภายนอก

ในทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ตามทฤษฎีของอีริกสัน Erikson (1968, p.96-134) ว่าในแต่ละช่วงอายุมีพัฒนาการในการรับรู้ตนเองและรับรู้สังคมแตกต่างกัน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ระยะทารก (Infancy period) อายุ 0-2 ปี

ขั้นนี้ไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้าน ตลอดจนความรักและสอนให้ทารกพบกับสิ่งเร้าใหม่ๆ การได้รับสัมผัสอ่อนโยนอบอุ่นได้รับความรักความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็นคนแรกในทางตรงข้ามถ้าหากต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้วทารกจะมีอาการเหมือนกลัวไม่ได้ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใดใดทั้งสิ้นทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

ขั้นที่ 2 วัยเริ่มต้น (Toddler period) อายุ 2-3 ปี

ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองหากได้รับการสนับสนุนในการกระตุ้นให้เด็กได้กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกและอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัวในทางตรงกันข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัดเจ้าระเบียบให้เด็กตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมาก

เกินไป ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเองเด็กจะพัฒนาตนเองในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเอง หรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 ระยะก่อนไปโรงเรียน (Preschool period) อายุ 3-6 ปี

ขั้นนี้มีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวางมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดจินตนาการของตน ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่างๆจากทางพ่อและแม่ เด็กยังมีความมั่นใจในตนเองการซักถามมีความคิดริเริ่ม การแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ตรงกันข้ามถ้าพ่อแม่ไม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 ระยะเข้าโรงเรียน (School period) อายุ 6-12 ปี

ขั้นนี้อาการเอางานกับความเป็นปมด้อย ระยะนี้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนแล้วก็จะยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความรักมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งท้าทายความสามารถ สติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระต้องรับผิดชอบ

ขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ 12-20 ปี

ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกลับไม่เข้าใจตนเอง เป็นระยะที่เริ่มสนใจในเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมไม่ต้องการ ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตนเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไรและตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตนเองเกิดความสับสนและความขัดแย้ง

ขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period) อายุ 20-40 ปี

ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงานและมีชีวิตครอบครัว ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเองก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตน ก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆได้ มักจะรู้สึกเหงาเปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

ขั้นที่ 7 ระยะผู้ใหญ่อายุ (Adult period) 40-60 ปี

ขั้นการอนุเคราะห์ที่เกื้อกูลกับการพะว้าพะวงแต่ตนเอง เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอกเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคมคิดถึงผู้อื่น ไม่โลภเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่

ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกความคิดหมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลางมีชีวิตอย่างไรมีความสุข

ขั้นที่ 8 ระยะวัยสูงอายุ (Aging period) อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป

ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกซับซ้อนใจและไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในการวิจัยนี้ พัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มช่วงวัยรุ่น อายุ 13-15 ปี ซึ่งสอดคล้องกับระยะวัยในขั้นที่ 5 ช่วงวัยที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เริ่มสนใจในอัตลักษณ์ การรู้จักตนเอง เกิดความสงสัยในตนเอง ซึ่งมาจากความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน ผู้ใหญ่ และบุคคลอื่นๆ ในสังคม มีความคิดเห็นเป็นของตนเอง ซึ่งเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงการทั้งทางร่างกายและจิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะมีลักษณะรุนแรง และการขาดความควบคุม รู้สึกสับสน ขาดความมั่นใจและทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี เพื่อการพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่และได้รับการยอมรับจากสังคม จำเป็นจะต้องเรียนรู้และปรับตัว รู้จักการสื่อสารเจรจา การประนีประนอม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การมีทักษะทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ความภูมิใจในตนเองและบุคลิกภาพที่ดี หากไม่มีการพัฒนาความเข้าใจตนเองในช่วงอายุนี้อาจส่งผลให้ช่วงชีวิตต่อไปสับสนและแสดงบทบาทที่ไม่เหมาะสม ไม่ประสบความสำเร็จและขาดความสุขในการใช้ชีวิต

จากพัฒนาการทางอารมณ์ดังกล่าวจึงอาจสรุปได้ว่า อายุมีผลต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จักการแยกแยะ ทำความเข้าใจความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเว้นวรรคซึ่งจะมีการพัฒนาแบบก้าวหน้าขึ้น โดยเทวิส แบรดเบอรี่ และ จีน กรีฟ (Travis Bradberry & Jean Greaves, 2005) ก็ได้แสดงทัศนะว่าคนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นตลอดชีวิตและจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้นตามอายุอีกด้วย

ความสามารถทางสมอง อูมาพร ตรังคสมบัติ (2544, น.40) ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า สมองคนเราอาจแบ่งง่าย ๆ เป็นสองส่วนคือ สมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่คิด (Thinking brain) และสมองส่วนที่ทำหน้าที่รู้สึกหรือมีอารมณ์เว้นวรรค (Emotional brain) สมองส่วนที่คิดเรียกว่าคอร์เท็กซ์ (Cortex) ส่วนสมองที่ทำหน้าที่รู้สึกเรียกว่า ระบบลิมบิก (Limbic system) ระบบนี้ฝังตัวอยู่ลึกลงไปใต้กลีบสมอง

ประกอบด้วยส่วนเล็กๆสามส่วนคือ อะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นส่วนควบคุมอารมณ์ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งทำหน้าที่ด้านความทรงจำและการรับรู้ต่างๆเกี่ยวกับอารมณ์ และธาลามัส (Thalamus) ซึ่งเป็นตัวเชื่อมโยงสองส่วนแรกเข้ากับคอร์เทกซ์ ลิมบิก เป็นจุดที่เกิดความรู้สึก เช่น รู้สึกโกรธ รู้สึกดีใจ ส่วนคอร์เทกซ์ จะทำหน้าที่คิด เข้าใจและวิเคราะห์หาเหตุผล เมื่อลิมบิกเกิดความรู้สึกโกรธ คอร์เทกซ์ จะทำความเข้าใจว่าทำไม จึงรู้สึกโกรธ ประเมินสถานการณ์ว่าที่รู้สึกโกรธนั้นมีเหตุผลหรือไม่ ควรคิดและรู้สึกอย่างไรและประเมินการกระทำว่าจะแสดงออกซึ่งความรู้สึกอย่างไรจึงจะเหมาะสม

จากแนวคิดดังกล่าวจึงอาจสรุปได้ว่า ความสามารถของสมองเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้นำไปสู่การเกิด “การตระหนักรู้ในตนเอง” อย่างเป็นระบบ หากบุคคลใดมีความบกพร่องหรือความเสียหายทางสมอง ก็อาจส่งผลกระทบโดยตรงต่อทักษะในการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้ไม่สามารถรับรู้หรือเข้าใจตนเองได้อย่างเหมาะสม สำหรับขั้นตอนของการเกิด “การตระหนักรู้ในตนเอง” จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการทำงานของสมองที่มีลำดับและความซับซ้อนอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ตามลำดับดังนี้ (สุชิน สงวน ปญญศิริ, 2532 น.17)



ภาพประกอบ 2 การตระหนักรู้ในตนเองเป็นผลของกระบวนการทางปัญญา

จากภาพประกอบดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) โดยเริ่มต้นเมื่อบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้นหรือสัมผัสจากสิ่งเร้า จากนั้นสมองจะเกิดการรับรู้ (Perception) ต่อสิ่งเร้า นั้น ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจความหมายของสิ่งที่รับรู้ และส่งต่อไปยังขั้นตอนของการเรียนรู้ เมื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เผชิญ บุคคลจึงเริ่มตระหนักรู้ในสิ่งนั้นได้ กระบวนการตระหนักรู้นี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า กล่าวได้ว่า ความสมบูรณ์และประสิทธิภาพของสมอง โดยเฉพาะในด้านการ

วิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประมวลผลข้อมูลหรือประสบการณ์ต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการเกิด “การตระหนักรู้ในตนเอง”

2. ปัจจัยภายนอก ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอันประกอบไปด้วย วิธีการเลี้ยงดูในครอบครัวและประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลนั้นมีดังนี้

วิธีการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิต ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตจนถึงปัจจุบัน มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงคุณค่าและการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543, น.61) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการทางอารมณ์ว่า เด็กแต่ละคนมีประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านบวกและลบ ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้มีผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก โดยเฉพาะปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ในวัยทารก ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของความรู้สึกต่อตนเองและต่อบุคคลรอบข้างในอนาคต เด็กที่ได้รับการเอาใจใส่และตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสมจะรู้สึกมั่นใจในตนเอง รู้ว่าตนมีคุณค่า และพร้อมเปิดรับความช่วยเหลือเมื่อต้องการ ขณะที่เด็กที่ขาดการเอาใจใส่มักจะรู้สึกว่าตนไม่ได้รับความสนใจหรือการยอมรับ การรู้จักตนเองจึงไม่ได้เกิดขึ้นเพียงจากการรู้สึกว่าเป็นที่รักและยอมรับของครอบครัวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึกว่าตนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีศักยภาพในการตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่น เด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมเช่นนี้จะเริ่มสามารถประเมินและวิจารณ์ตนเอง เข้าใจกฎเกณฑ์ทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่นได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543, น.58)

จะเห็นได้ว่าการที่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูให้ความรักความเอาใจใส่ที่เหมาะสมและสนับสนุนให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเองได้นั้น จะมีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองได้ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายองค์ประกอบรวมกันทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาถึงวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นส่วน สร้างปัจจัยภายนอกที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ แล้วส่งผลไปถึงสิ่งที่เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในการแสดงออกและเกิดความเข้าใจความตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดขึ้นได้นั้น มีปัจจัยหลายด้านหลายองค์ประกอบที่หล่อหลอมด้วยกัน ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาและพัฒนาทักษะกระบวนการทางปัญญาในด้านการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์

ประมวลผลซึ่งเป็นปัจจัยภายใน เมื่อเกิดทักษะการเรียนรู้แล้วจะนำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง

6.5 แนวทางการวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง

Zlotnik Sharon (2018, p.2) ได้กล่าวอธิบายถึงหลักการประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองว่า การประเมินความสามารถในการรู้จักตนเองเชิงปริมาณนั้น โดยส่วนใหญ่จะใช้หลักการประเมินผ่านการจัดลำดับคะแนนของบุคคลที่มีผลต่อการตอบสนองกับสถานการณ์ต่างๆ จะเป็นการประเมินตนเองหรือผู้ใกล้ชิดประเมินก็ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (Sutton, 2016, p.6) ได้กล่าวในงานวิจัยถึงเรื่อง การวัดผลความสามารถในการตระหนักรู้ของตนเองว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ของตนเองนั้นคือ การที่บุคคลตระหนักรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในตนและการตอบสนองของตนและการตอบสนองของตนต่อสิ่งที่มีภายนอก ดังนั้นการตระหนักรู้ในตนเองสามารถประเมินได้ในแง่มุมที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับว่างานวิจัยนั้นสนใจการตอบสนองในเรื่องใดบ้าง

ตามที่ได้ศึกษางานวิจัยข้างต้น เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณาในการวิจัยการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งการศึกษาพฤติกรรมการตอบสนองบุคคลที่เกิดขึ้น ภายใต้ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน ตามแนวคิดโกลแมน (Goleman D., 1998, p.53-68) มีดังนี้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional awareness) การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมสามารถตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำ ระดับของบุคคลที่มีการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เป็นดังนี้

1.1 ตระหนักถึงความรู้สึกของตน (Aware of own feelings) รับรู้ได้ว่าตนรู้สึกไปในทิศทางใดเช่น รู้สึกในทางลบหรือทางบวก

1.2 ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ (Aware of triggers) การรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้

1.3 เข้าใจผลกระทบของอารมณ์ (Understands implications of on emotion) การยอมรับได้ว่าอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นนั้น จะมีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของตน

1.4 มีความเข้าใจทางอารมณ์ (Has emotional insight) มีความสามารถที่จะนำความคิด ความรู้สึก ค่านิยมภายในมาช่วยเป็นแนวทางในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ

ด้านที่ 2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) ความสามารถในการวิเคราะห์จุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง เป็นดังนี้

2.1 ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน (Aware of own strengths and limits) รับรู้ว่าจะอะไรที่ตนเองทำได้ดี และอะไรที่ตนเองทำไม่ได้

2.2 เปิดรับความคิดเห็น (Open to feedback) การยอมรับเสียงสะท้อนกลับที่มาจากตนเอง และเรียนรู้ที่จะตอบสนองตามประสบการณ์เดิมที่เคยประสบมา

2.3 มีอารมณ์ขันในตนเอง (Has a sense of humor about oneself) สามารถมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

2.4 เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา (Solicits honest Critiques) เปิดใจยอมรับการวิจารณ์อันหลากหลายที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุงตน

ด้านที่ 3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง สามารถแสดงตนได้อย่างมั่นใจ มีจุดยืนในตนเอง กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาด แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันและไม่แน่นอน ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง ดังนี้

3.1 มีความมั่นใจในการทำงาน (Be confident in job capability) มีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างให้สำเร็จ

3.2 เชื่อมั่นในตนเอง (Believes in oneself) สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อผู้อื่น ไม่สงสัยในตนเอง

3.3 มีความมั่นคงในตนเอง (Be Self-assured) สามารถยืนหยัดในความคิดเห็น การตัดสินใจของตน แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ที่หวั่นไหว กัดดันความไม่แน่นอน

3.4 เป็นตนของตนเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี (Has “Presence”) เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีมารยาทและมักทำให้ผู้อื่นประทับใจ

ซึ่งแนวทางการวัดระดับความสามารถในการรู้จักตนเองของเฮย์กรุป (Hay Group, 2005) ซึ่งเป็นทีมงานวิจัยและสร้างนวัตกรรมที่ใช้แนวคิดของโกลแมน (Goleman) ผู้เขียนหนังสือ Emotional intelligence (1995) เป็นแนวทางเครื่องมือในการวัดการพัฒนาทักษะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ได้อธิบายถึงระดับของการตระหนักรู้ตนเองในแต่ละด้าน ดังนี้

ในหนังสือคู่มือ ECI : Emotional Competence Inventory ของทีมวิจัยเฮย์กรุป (Hay Group, 2005) อธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีระดับความตระหนักรู้ในระดับสูง ควรมีคุณลักษณะ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. ความตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง | อยู่ในระดับ 3 ขึ้นไป |
| 2. การประเมินตนเองตามจริง | อยู่ในระดับ 3 ขึ้นไป |
| 3. ความมั่นใจในตนเอง | อยู่ในระดับ 4 |

ทั้งนี้ในการวิเคราะห์ของเฮย์กรุป (Hay Group) ในคู่มือการวัดระดับสติปัญญาทางอารมณ์ ยังกล่าวว่าการที่ผลคะแนนของบุคคลออกมาอยู่ในระดับใกล้เคียงกันทั้ง 3 องค์ประกอบ ดีกว่าผลคะแนนที่บุคคลได้ผลคะแนนด้านหนึ่งด้านใดสูงกว่าด้านอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด

ตาราง 4 แสดงระดับและลักษณะการตอบสนองที่เกิดขึ้นในการแสดงความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองทั้ง 3 ด้าน ตามแนวคิดเฮย์กรุป Hay Group (2005)

ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง	ระดับ	ลักษณะการตอบสนอง
ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง Emotional Self-Awareness	1	ตระหนักถึงความรู้สึกของตน (Aware of own feelings)
	2	ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ (Aware of triggers)
	3	เข้าใจผลกระทบถึงอารมณ์ (Understands implications of on emotion)
	4	มีความเข้าใจทางอารมณ์ (Has emotional insight)
ประเมินตนเองตามความเป็นจริง Accurate Self-assessment	1	ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน (Aware of own strengths and limits)
	2	เปิดรับความคิดเห็น (Open to feedback)
	3	มีอารมณ์ขันในตนเอง (Has a sense of humor about oneself)
	4	เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา (Solicits honest Critiques)
ความมั่นใจในตนเอง Self-confident	1	มีความมั่นใจในการทำงาน (Be confident in job capability)
	2	เชื่อมั่นในตนเอง (Believes in oneself)
	3	มีความมั่นคงในตนเอง (Be Self-assured)
	4	เป็นตนของตนเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี (Has "Presence")

จากการศึกษาแนวทางการวัดระดับขั้นของความสามารถในการรู้จักตนเองข้างต้น พบว่า ระดับสูงสุดของการตระหนักรู้คือการที่บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ภายในตนเองพร้อมกับรับรู้ความเป็นไปของสภาพแวดล้อม จากนั้นจึงเกิดการตัดสินใจว่าจะนำสิ่งที่เกิดจากการตระหนักรู้ไปใช้อย่างไร บุคคลที่นำสิ่งที่เกิดจากการตระหนักรู้ไปใช้ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเอง และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การตระหนักรู้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา

ตนเอง หากบุคคลไม่สามารถรับรู้ภายในตนเองและไม่รับรู้ความเป็นไปของสภาพแวดล้อม บุคคลนั้นจึงถูกเรียกว่า เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ ในการวิจัยครั้งนี้กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จะถูกสร้างขึ้นโดยปรับให้เข้ากับแผนจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรวิชาทัศนศิลป์ของชั้นมัธยมศึกษา เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและรับรู้สภาพแวดล้อม เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และสามารถตัดสินใจในการศึกษา เลือกเส้นทางการศึกษาต่อ ประกอบอาชีพในอนาคตที่เหมาะสมกับตนเองหลังจากจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้วิจัยจึงนำแนวทางการวัดระดับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของเฮย์กรุป (Hay Group) ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของโกลแมน (Goleman) อ้างอิงเพื่อใช้วัดความก้าวหน้าพัฒนาทักษะของผู้เรียนเป็นหลักในงานวิจัย

7. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะอารมณ์และพฤติกรรม

สภาพปัญหาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์จิตใจของผู้เรียนในปัจจุบัน จากผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยในปี 2552 พบว่าในช่วงวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่น มั่นใจในความสามารถของตนเองในด้านการควบคุมอารมณ์เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาการขาดเรียน ปัญหาในการเข้าสังคมกับเพื่อน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจากผู้เรียนมีปัญหาในด้านเชาวน์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

7.1 นิยามความหมาย

ภาวะอารมณ์และพฤติกรรม เป็นลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการประเมินพฤติกรรม SDQ (The Strengths and Difficulties Questionnaire) ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนเป็นผู้สรุปผลการประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การประเมินนักเรียนประกอบด้วยภาวะอารมณ์และพฤติกรรม 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมเกร (conduct problem)
2. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity)
3. ปัญหาทางอารมณ์ (emotional problem)
4. ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน (peer problem)
5. พฤติกรรมสัมพันธ์ทางสังคม (prosocial behavior) ภาวะอารมณ์และ

พฤติกรรม แบ่งได้เป็น 2 ระดับ ได้แก่ เกณฑ์ปกติ และเกณฑ์เสี่ยงหรือมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

7.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือภาวะอารมณ์และพฤติกรรม

ในระบบการศึกษาการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ และการพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรมและมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังไว้ ซึ่งบริบทโรงเรียนจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งทางด้านการสื่อสารเทคโนโลยีต่างๆ ที่ส่งผลต่อผู้เรียนและการเปลี่ยนแปลงที่สร้างผลเสีย ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียดที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้สอนซึ่งเป็นผู้จัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ต้องเป็นผู้ช่วยเหลือดูแล พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้เติบโต งอกงาม เป็นบุคคลที่มีคุณค่ากับสังคม (กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2546, น.54)

ความหมายของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้แต่ละบุคคลเข้าใจตนเองและโลกเกี่ยวกับตนเองได้ดี สามารถตัดสินใจในการเลือกเรียนต่อ เลือกประกอบอาชีพ รู้จักปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีและมีคุณภาพ (ระวีวรรณ ชินะตระกูล, 2539, น.2) การดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสหสัทธิใหม่ในภาพรวมควรจะมีทิศทางในการดำเนินงานลักษณะที่มุ่งเน้นให้เด็กเป็นศูนย์กลางของระบบให้เด็กรู้จักตนเอง มีการควบคุมตนเอง ให้รู้จักพึ่งพาตนเองได้และสามารถที่จะทำงานต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ต้องฝึกฝนเด็กให้มีความรู้ ทักษะ ประสพการณ์ด้านการวางแผนการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ส่วนบุคลากรที่ต้องให้การช่วยเหลือและพัฒนาหรือต้องให้คำปรึกษา คือ ครูทุกคนหรือการจัดกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันหากเป็นปัญหาพิเศษที่ต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านนั้นต้องขอความช่วยเหลือโดยตรง เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อจัดให้มีการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จัดเป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอนเป็นระบบ พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือ ที่มีระบบการทำงานที่ชัดเจน โดยมีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงานดังกล่าว และมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครูที่เกี่ยวข้อง หรือบุคคลภายนอกรวมทั้งการสนับสนุนส่งเสริมจากทางโรงเรียน การดูแลช่วยเหลือ การส่งเสริม การป้องกันและการแก้ไขปัญหา โดยมีวิธีการและเครื่องมือสำหรับครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการดำเนินงานพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และมีชีวิตที่ปราศจากสารเสพติดทุกชนิด กระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มีแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง รวมทั้งให้ครูได้รู้จักผู้เรียนมากขึ้น

สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียนไม่ว่าจะเป็นกลุ่มปกติและกลุ่มพิเศษ และระบบการดูแลช่วยเหลือ

ประโยชน์ของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2546, น.76) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างทั่วถึงและตรงตามสภาพปัญหา
2. สัมพันธภาพระหว่างครูนักเรียนเป็นไปด้วยดี และอบอุ่น
3. นักเรียนรู้จักตนเองและควบคุมตนเองได้
4. นักเรียนเรียนรู้อย่างมีความสุข
5. นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในส่วนของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลือและพัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิต และสภาพแวดล้อมทางสังคมอย่างทั่วถึง ได้รับป้องกันแก้ไขปัญหาด้านการเรียนรู้และความสามารถพิเศษ ได้รู้จักตนเอง สามารถปรับตัวมีทักษะทางสังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข มีทักษะชีวิตและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ครู และผู้ปกครอง
2. ผู้ปกครอง ชุมชนตระหนักในการมีส่วนร่วมกับโรงเรียน เข้าใจถึงวิธีการอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตรหลานและบุคคลในชุมชน มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรหลานเป็นครอบครัวที่เข้มแข็ง
3. ครูตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีเจตคติที่ดีต่อผู้เรียน มีผลงานสอดคล้องกับมาตรฐานการประเมินคุณภาพการศึกษา มีความรักและศรัทธาในวิชาชีพครู
4. ผู้บริหารรู้ศักยภาพของครูในการขับเคลื่อนให้เกิดการปฏิรูปการเรียนรู้ ได้ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน ใช้ในการกำหนดแนวทางในการพัฒนานักเรียน หลักสูตรและคุณภาพการจัดการศึกษามีรูปแบบกระบวนการพัฒนาและการพัฒนาเชิงระบบภายใต้การมีส่วนร่วม
5. โรงเรียนมีผลการดำเนินงานตามมาตรฐานการศึกษา ได้รับการยอมรับการสนับสนุนและความร่วมมือจากชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องมีการพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้และเอื้ออาทร

6. หน่วยงานต้นสังกัดพัฒนานวัตกรรมในการพัฒนานักเรียน พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน การนิเทศติดตามผล ประเมินผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีระบบข้อมูลสารสนเทศทั้งระดับบุคคลและโรงเรียนเพื่อพัฒนางานต่อไป

7. ประเทศชาติมีประชากรที่มีคุณภาพดีมีปัญญาและมีความสุข มีการเชื่อมโยงข้อมูลของเยาวชนทุกระดับ ลดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน ลดค่าใช้จ่ายของหน่วยงานต่างๆ ประชาชนมีคุณภาพเป็นกำลังอันสำคัญในการพัฒนาประเทศ

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนจึงต้องอาศัยความรักและความเมตตาที่มีต่อศิษย์ และภาคภูมิใจในบาทที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้เติบโตงอกงาม เป็นบุคคลที่มีคุณเป็นกรอบป้องกันปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของสารเสพติด ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ปัญหาครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากความหลากหลายในแต่ละปัญหาที่เกิดขึ้น การดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากครูทุกคนโดยต้องมีกระบวนการทำงานที่เป็นระบบ มีหลักฐานการปฏิบัติงานที่มีเทคนิควิธีการหรือการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ที่ต้องใช้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งทางตรงและทางอ้อม ของครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและสังคม อันจะสร้างสังคมที่ดี ปลูกฝังเยาวชนของชาติให้เป็นคนดีของสังคมที่ยั่งยืน

7.3 การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนภาวะอารมณ์และพฤติกรรม

การดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน มีภารกิจหลักที่เป็นหัวใจของการดำเนินงาน 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล 2) การคัดกรองนักเรียน 3) การส่งเสริมนักเรียน 4) การป้องกันและแก้ไขปัญหา 5) การส่งต่อ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559, น.4)

1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล นักเรียนแต่ละคนมีพื้นฐานความเป็นมาของชีวิตที่ไม่เหมือนกันหล่อหลอมให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ การรู้ข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครูมีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้น สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อการคัดกรองนักเรียน เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมพัฒนาป้องกันแก้ไขและช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องหาวิธีการรู้จักเด็กนักเรียนของตนให้มากที่สุด ซึ่งครูจะต้องใช้เวลาในการศึกษานักเรียนจากหลายสถานการณ์ และต้องศึกษาในทุกด้านที่เกี่ยวกับเด็ก เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียนให้มากที่สุด ซึ่งข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับตัวนักเรียนที่ครูควรรู้ ประกอบด้วย 1) ด้านความสามารถทางการเรียน

ความสามารถพิเศษ 2) ด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม 3) ด้านครอบครัว เศรษฐกิจ การคุ้มครองสวัสดิภาพ 4) ด้านสารเสพติด 5) ด้านความปลอดภัย 6) พฤติกรรมทางเพศ 7) ด้านอื่นๆ ที่ครูพบเพิ่มเติม ซึ่งมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2. การคัดกรองนักเรียน เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาจำแนกตามเกณฑ์การคัดกรองที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น จัดกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีปัญหา โดยสถานศึกษาควรมีการประชุมครู กำหนดเกณฑ์การคัดกรอง เพื่อจัดกลุ่มนักเรียนร่วมกัน ให้เป็นที่ยอมรับของครูในสถานศึกษา และสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง มีการกำหนดเกณฑ์ว่า ความรุนแรงหรือความถี่เท่าไรจึงจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงกลุ่มมีปัญหา เมื่อจัดกลุ่มแล้วจะต้องสรุปการคัดกรองนักเรียนบันทึกลง ในแบบสรุปเพื่อดำเนินการในส่วนเกี่ยวข้อง

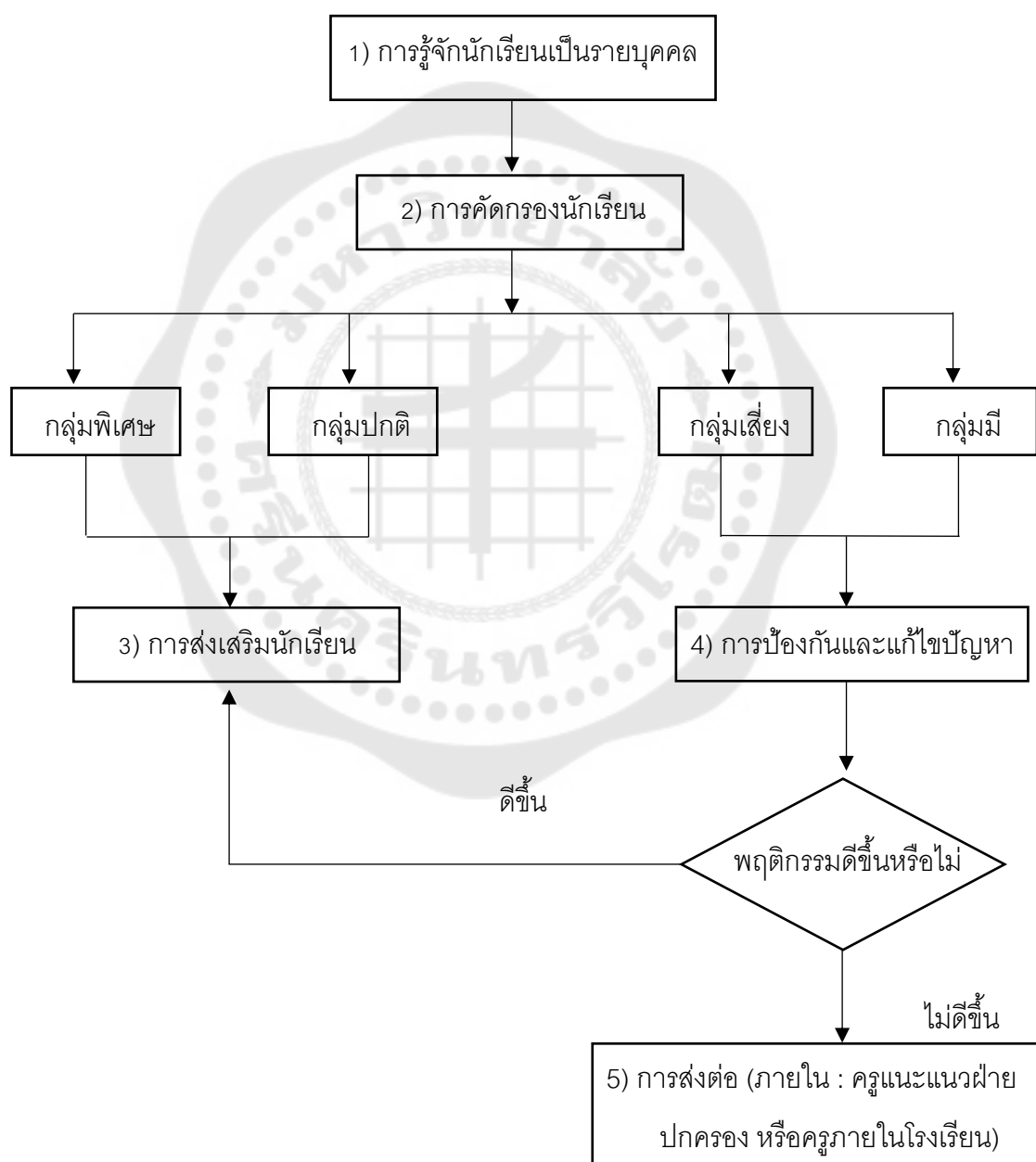
3. การส่งเสริมและพัฒนา เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะช่วยป้องกันมิให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหา และเป็นการช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง มีปัญหากลับมามีพฤติกรรมดีขึ้น ตามที่สถานศึกษาหรือชุมชนคาดหวัง สามารถปรับปรุงพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมให้ได้ ซึ่งวิธีการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนสามารถทำได้หลายวิธีการ แต่วิธีการที่สำคัญที่สถานศึกษาจะต้องดำเนินการมี 2 กิจกรรมหลัก คือ การจัดกิจกรรมโฮมรูม และการจัดประชุมผู้ปกครองนักเรียนเป็นรายชั้นเรียน

4. การป้องกันช่วยเหลือและแก้ไขในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ครูควรให้ความเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนเท่าเทียมกัน แต่สำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงนั้น จำเป็นอย่างมากที่ต้องให้ความสนใจดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ และหาวิธีการช่วยเหลือ รวมทั้งการป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ โดยไม่ปล่อยปละละเลยจนนักเรียนจนกลายเป็นปัญหาของสังคม การป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ให้กับนักเรียนมีวิธีการหลัก ดังนี้ 1) การให้การปรึกษาเบื้องต้น 2) การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ และ 3) การติดตามดูแลช่วยเหลือ

5. การส่งต่อ ในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ของนักเรียนตามกระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนนั้น ในกรณีที่มีปัญหายากต่อการช่วยเหลือ หรือไม่สามารถทำให้พฤติกรรมของเด็กนักเรียนดีขึ้น ควรส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อแก้ไขปัญหานี้และในกรณีที่มีเด็กพิเศษ เด็กอัจฉริยะ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ รวมถึงเด็กด้อยโอกาส ควรส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อได้รับการส่งเสริมพัฒนาและช่วยเหลืออย่างถูกต้องอย่างรวดเร็ว ซึ่งการส่งต่อมี 2 ลักษณะ คือ 1) การส่งต่อภายใน เป็นการส่งที่ครูประจำชั้นไปยังครูแนะแนว หรือครูฝ่ายปกครอง ขึ้นอยู่กับ

สภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน 2) การส่งต่อภายนอก เป็นการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ กรณีเกินความสามารถของบุคลากรในสถานศึกษา

การดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน มีภารกิจหลักที่เป็นหัวใจของการดำเนินงาน 5 กิจกรรม คือ 1) การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล 2)การคัดกรองนักเรียน 3) การส่งเสริมและพัฒนา 4) การป้องกันช่วยเหลือและแก้ไข และ 5) การส่งต่อ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) ดังแผนภาพ



ภาพประกอบ 3 แสดงกระบวนการดำเนินงานตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

7.4 วิธีการและเครื่องมือในการประเมินภาวะอารมณ์และพฤติกรรม

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559, น.37) อธิบายวิธีการ เครื่องมือการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล สามารถดำเนินงานได้ ดังนี้

1. สังเกต
2. สัมภาษณ์
3. การเยี่ยมบ้าน
4. ศึกษาข้อมูลจากระเบียนสะสม
5. ผลการประเมินและทดสอบต่างๆ

วิธีการและเครื่องมือในการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา ควรใช้วิธีการและเครื่องมือที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลนักเรียนที่ครอบคลุมทั้งด้าน ความสามารถด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว ที่สำคัญคือ

1. ระเบียนสะสม (ปพ.8) ระเบียนสะสมแบบพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และเอกสาร วิชาการ ระเบียนการวัดผลของสถานศึกษา เป็นเอกสารที่รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และ รายละเอียดในด้านต่าง ๆ ของนักเรียนแต่ละคนอย่างมีแบบแผน เช่น ประวัติส่วนตัว ครอบครัว รายงานการเรียนการสอนทดสอบสุขภาพ ความถนัด ความสนใจ กิจกรรมพิเศษ โครงการศึกษาและ อาชีพในอนาคต บันทึกการสัมภาษณ์ การให้คำปรึกษาและรายงานอื่น ๆ ที่ทางโรงเรียนต้องการ ทราบเกี่ยวกับตัวนักเรียน การสังเกต ระเบียนพฤติกรรม การสัมภาษณ์ อดีตชีวิต และสังคม โดยเก็บรวบรวมไว้ในระเบียนสะสม มีทั้งข้อมูลในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ศึกษาข้อมูลเพื่อการ รู้จักและเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ โดยเก็บไว้มีติด ในตู้เอกสารให้สะดวกใช้ และการบริการข้อมูลเด็กเป็นรายบุคคล เป็นบริการสำคัญ เพราะเป็นการ รวบรวมข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเด็กที่แตกต่างกัน เพื่อช่วยให้ครูแนะแนว ผู้ปกครองและ ผู้บริหารสถานศึกษา สามารถเข้าใจเด็กได้อย่างลึกซึ้ง สามารถเข้าใจเด็กได้อย่างลึกซึ้งสามารถ ดูแลช่วยเหลือเด็กได้อย่างถูกต้องและตรงตามความต้องการของผู้เรียน

2. แบบประเมินพฤติกรรมเด็กหรือแบบประเมินตนเอง (SDQ) สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559, น.130) กล่าวถึงแบบประเมินพฤติกรรมแบบประเมิน ตนเอง (SDQ) ว่าเป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก (The Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามี ประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหาและให้การ ช่วยเหลือเบื้องต้นในโรงเรียน เหมาะสมที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4-16 ปี แบบประเมินแต่ละชุดมี

2 หน้า หน้าแรกเป็นลักษณะพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
2. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น (5 ข้อ)
3. พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ (5 ข้อ)
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1-4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงสภาพพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้นๆ (Total Difficulties Score) ส่วนคะแนน ในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength Score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้ในการช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่นๆ แก่เด็กต่อไป ในขณะที่เดียวกับคะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง) การให้ความช่วยเหลือปัญหาพฤติกรรมจะง่ายกว่าเด็กที่ไม่มีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ) เป็นต้น หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ต่อตัวเด็กเองมีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมและชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า "เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา" แบบประเมินตนเอง (SDO) มีทั้งหมด 3 ชุด คือ

1. แบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง 1 ชุด
2. แบบประเมินที่ครูประเมินนักเรียน 1 ชุด
3. แบบประเมินที่ผู้ปกครองประเมินนักเรียน 1 ชุด

แบบประเมินทั้ง 3 ชุด มีลักษณะข้อคำถามคล้ายคลึงกับข้อคำถามในแบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง ตลอดจนการตรวจให้คะแนน ยกเว้นเกณฑ์การแปลผลที่แตกต่างกันเล็กน้อยการให้คะแนนและแปลผล

แบบประเมินตนเอง (SDQ) มี 2 หน้า คือ ด้านหน้า เป็นการประเมินพฤติกรรม 5 ด้าน การให้คะแนนแยกตามรายด้าน รวม 5 ด้าน

- | | |
|-------------|---|
| ด้านที่ 1-4 | ได้คะแนน 0-5 อยู่ในกลุ่มปกติ |
| | ได้คะแนน 6 อยู่ในกลุ่มเสี่ยง |
| | ได้คะแนน 7-10 อยู่ในกลุ่มมีปัญหาช่วยเหลือ |

ด้านที่ 5

ได้คะแนน 4-10 จุดแข็ง

ได้คะแนน ต่ำกว่า 3 ไม่มีจุดแข็ง

ส่วนด้านหลัง ประเมินว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบตัวเด็ก มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมและชีวิตประจำวันของเด็กในการประเมินว่าตัวเองมีปัญหาด้านอารมณ์ ค่านิยม ด้านพฤติกรรมหรือความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้

ถ้าตอบว่า "ไม่"

ไม่ต้องคิดคะแนนข้อต่อไป

ถ้าตอบว่า "ใช่"

ให้พิจารณาแบบประเมินในหัวข้อต่อไป

1. ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

2. ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ หรือไม่

ใน 2 ข้อนี้ ถ้าตอบ "ไม่เลย" หรือ "เล็กน้อย" ให้ 0 คะแนน "ค่อนข้างมาก" ให้ 1 คะแนน "มาก" ให้ 2 คะแนน

สรุปการแปลผล

คะแนนรวม 0 คะแนน = ปกติ

คะแนนรวม 1-2 คะแนน = เสี่ยง

คะแนนรวม 3 คะแนนขึ้นไป = มีปัญหา/ช่วยเหลือ

3. การเยี่ยมบ้านนักเรียน

นางลักษณ วิชัยรัตน์ และคนอื่นๆ (2553, น.13) กล่าวถึงการเยี่ยมบ้านนักเรียนว่าเป็นวิธีการหนึ่งของกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน หมายถึง การที่ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาไปเยี่ยมบ้านได้พบและสนทนากับผู้ปกครองของนักเรียน เพื่อจะได้รู้เห็นสภาพแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริงของนักเรียน ทราบเจตคติของผู้ปกครองที่มีต่อนักเรียนและต่อโรงเรียน และทำให้ครูประจำชั้นและครูที่ปรึกษาได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือแก้ไข หรือส่งเสริมนักเรียน ได้ถูกต้องยิ่งขึ้น การเยี่ยมบ้านนักเรียนเป็นวิธีการหนึ่งที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบ้านกับโรงเรียนอีกทางหนึ่งด้วย การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลของนักเรียนในด้านต่างๆ อย่างครบถ้วนถูกต้อง และเป็นปัจจัยซึ่งต้องอาศัยเทคนิค และเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสมกับสภาพของนักเรียนแต่ละคน ตลอดจนทั้งรายละเอียด ที่เกี่ยวกับนักเรียนอย่างถูกต้องและจะเป็นแนวทางให้ครูที่ปรึกษา ครูประจำชั้นช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ และตรงกับสภาพที่นักเรียนประสบอยู่ การดำเนินงานให้มีการวิเคราะห์ข้อมูลลงในระเบียบสะสม แล้วเก็บไว้เป็นระบบสะดวกในการใช้ ทั้งคอยติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง

7.5 การคัดกรองในการประเมินภาวะอารมณ์และพฤติกรรม

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559, น.43-44) กล่าวถึงการคัดกรองนักเรียนว่าเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลแล้วนำผลที่ได้มาจำแนกตามเกณฑ์การคัดกรองที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น ซึ่งสถานศึกษาควรมีการประชุมครูกำหนดเกณฑ์การคัดกรอง เพื่อจัดกลุ่มนักเรียนร่วมกันให้เป็นที่ยอมรับของครูในสถานศึกษาและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง รวมทั้งให้มีการกำหนดเกณฑ์ว่าความรุนแรงหรือความถี่เท่าไรจึงจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหา ทั้งนี้การจัดกลุ่มนักเรียนให้ถือเป็นความลับการคัดกรองนักเรียนจะแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มปกติ หมายถึง นักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของตนเองหรือสังคมส่วนรวมในด้านลบ

กลุ่มเสี่ยง หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น เก็บตัว แสดงออกเกินขอบเขต ปรับตัวทางเพศไม่เหมาะสม ทดลองสิ่งเสพติด ผลการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงไปในทางลบ

กลุ่มมีปัญหา หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาชัดเจนมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวันของตนเองหรือสังคมส่วนรวมในด้านลบ

การจัดกลุ่มนักเรียนจะมีประโยชน์ต่อครูประจำชั้น หรือครูที่ปรึกษาในการหาวิธีการเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้ถูกต้อง โดยเฉพาะการแก้ปัญหาให้ตรงกับปัญหาของนักเรียนยิ่งขึ้น และมีความรวดเร็วในการแก้ปัญหา เพราะมีข้อมูลของนักเรียนในด้านต่างๆ ซึ่งครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา ไม่ได้คัดกรองนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มแล้ว ความชัดเจนในเป้าหมายเพื่อการแก้ปัญหาของนักเรียนจะมีน้อยลง ส่งผลต่อความรวดเร็วในการช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องแก้ไขเร่งด่วนประเด็นการพิจารณาเพื่อจัดทำเกณฑ์การคัดกรองและแหล่งข้อมูลเพื่อการคัดกรองนักเรียนแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถ

1.1 ด้านการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่ได้และความเปลี่ยนแปลงของผลการเรียน, ความเข้าใจในความพร้อมในการเรียน, ความสามารถในการเรียน, ความสม่ำเสมอในการมาโรงเรียน เวลาที่มาโรงเรียน การเข้าชั้นเรียนข้อมูลที่ได้รับมาจากกระเป๋านสะสมและวิธีการอื่นๆ เช่น การสังเกตพฤติกรรมนักเรียนการได้ข้อมูลจากครูที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เป็นต้น

1.2 ด้านความสามารถอื่นๆ การแสดงออกถึงความสามารถพิเศษที่มี ความถนัด ความสนใจและผลงานในอดีตที่ผ่านมา บทบาทหน้าที่พิเศษในโรงเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

ของนักเรียน ข้อมูลที่ได้รับจากระเบียบสะสมและวิธีการอื่น ๆ เช่น การได้ข้อมูลจากเพื่อนนักเรียน
เพิ่มสะสมผลงาน พฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียน เป็นต้น

2. ด้านสุขภาพ

2.1 ด้านร่างกาย ความปกติ ความพิการ หรือความบกพร่องทางร่างกาย เช่น การมองเห็น โรคประจำตัว ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง ความสะอาดของร่างกาย ข้อมูลที่ได้รับมาจากระเบียบสะสมและวิธีการอื่น ๆ เช่น การสังเกต การสอบถามจาก

2.2 ด้านจิตใจ สภาพอารมณ์ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวล ความประพฤติดุติกรรมต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อการเรียน ความสามารถพิเศษและการปรับตัวของนักเรียน เช่น พฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่ง เป็นต้น ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู ผู้ปกครอง การใช้สารเสพติด การลักขโมยการ ทำร้ายตนเอง พฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ข้อมูลที่ได้รับมาจากระเบียบสะสม แบบประเมินพฤติกรรม (SDQ) และวิธีการอื่น ๆ เช่น การได้ข้อมูลจากเพื่อนนักเรียน จากแบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรม เป็นต้น

3. ด้านครอบครัว

3.1 ด้านเศรษฐกิจ ผู้หารายได้ให้ครอบครัว ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ภาระหนี้สิน ความเพียงพอของรายรับรายจ่าย จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับและใช้จ่ายในแต่ละวัน ข้อมูลได้รับจากระเบียบสะสมและวิธีการอื่น ๆ เช่น การได้ข้อมูลจากเพื่อนนักเรียนหรือจากนักเรียนโดยตรง เป็นต้น

3.2 ด้านการคุ้มครองนักเรียน ความสามารถในการคุ้มครองดูแลนักเรียนได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสมของผู้ปกครอง ความเหมาะสมของสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว เช่น ความอบอุ่นหรือมักทะเลาะเบาะแว้ง ใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน เช่น ซึมเศร้าเฉื่อยเฉื่อย แสดงออกถึงการไม่ยอมกลับบ้าน พฤติกรรมก้าวร้าว การใช้สารเสพติด สุราหรือเล่นการพนัน รวมถึงความเจ็บป่วยเรื้อรัง/รุนแรงของสมาชิกในครอบครัว ข้อมูลที่ได้รับมาจากระเบียบสะสมและวิธีการอื่น ๆ เช่น การได้ข้อมูลจากเพื่อนนักเรียนการสอบถามจากนักเรียนโดยตรงหรือจากกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

4. ด้านอื่น ๆ

พฤติกรรมอื่นๆ ที่เปลี่ยนแปลงจากเดิม ซึ่งอาจเป็นไปในทางที่ดีขึ้นหรือมีความไม่เหมาะสมที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถ สุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนจากการคัดกรองนักเรียนจะพบเด็กที่มีความต้องการพิเศษแทรกอยู่ในเด็กทั้ง 3 กลุ่ม ซึ่งเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ได้แก่

- 4.1 เด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
- 4.2 เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
- 4.3 เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
- 4.4 เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย
- 4.5 เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้
- 4.6 เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม
- 4.7 เด็กออทิสติก
- 4.8 เด็กอัจฉริยะ

ส่วน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551, น.11) สรุปว่าการจัดการกลุ่มนักเรียนนี้มีประโยชน์ต่อครูที่ปรึกษาในการหาวิธีการเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาให้ตรงกับปัญหาของนักเรียนยิ่งขึ้นและมีความรวดเร็วในการแก้ไขปัญหา เพราะข้อมูลของนักเรียนในด้านต่างๆ ซึ่งหากครูที่ปรึกษาไม่ได้คัดกรองนักเรียนเพื่อจัดกลุ่มแล้ว ความชัดเจนในเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหานักเรียนจะมีน้อยลง มีผลต่อความรวดเร็วในการช่วยเหลือซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องแก้ไขเร่งด่วน

ผลการคัดกรองนักเรียน ครูที่ปรึกษาจำเป็นต้องระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ทำให้นักเรียนรับรู้ได้ว่าตนถูกจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีปัญหา ซึ่งมีความแตกต่างจากกลุ่มปกติ โดยเฉพาะนักเรียนวันรุ่นที่มีความไวต่อการรับรู้ (Sensitive) แม้จะว่านักเรียนจะรู้ตัวดีว่า ขณะนี้ตนมีพฤติกรรมอย่างไรหรือประสบกับปัญหาใดก็ตามและเพื่อเป็นการป้องกันการล้อเลียน ในหมู่เพื่อนอีกด้วย ดังนั้นครูที่ปรึกษาที่มีการประสานงานกับผู้ปกครองเพื่อการช่วยเหลือนักเรียนก็ควรระมัดระวัง การสื่อสารที่ทำให้ผู้ปกครองเกิดความรู้สึกว่าบุตรหลานของตนถูกจัดอยู่ในกลุ่มที่ผิดปกติ แตกต่างจากเพื่อนนักเรียนอื่น ๆ ซึ่งอาจมีผลเสียต่อนักเรียนในภายหลังได้

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง และการออกแบบรูปแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในงานวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดโดยสรุป ดังนี้

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษาไทย ได้แสดงให้เห็นถึงปัจจัยต่างๆ ที่จะส่งผลทำให้ผู้เรียนเกิดคุณสมบัติตามกระบวนการเรียนรู้ของคำว่า จิตตปัญญาศึกษา ตามวัตถุประสงค์การวิจัยนั้น สรุปได้ว่า

ปัจจัยที่สำคัญอันจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจไปสู่วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา คือ เยาวชนไทยที่มีปัญญา คุณคุณธรรม ความดีงาม มีปัญญา รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้ตื่นรู้ อยู่ดีมีความสุข ทำตนเป็นประโยชน์เกื้อกูล และจากการศึกษาแนวคิดไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนอย่างชัดเจน อันได้แก่ ปัจจัยภายในคือ การตระหนักรู้และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอกคือ กัลยาณมิตร ผู้สอนและการเรียนรู้แบบองค์รวม และปัจจัยเกื้อหนุนคือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการประเมินผล การเรียนรู้ของผู้เรียน

ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2550) ได้ศึกษาและพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาพบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในของผู้เข้าร่วมกระบวนการที่เกิดขึ้นกับทั้งตนเอง เพื่อนและกลุ่มผู้เข้าร่วมทั้งหมด เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระดับกลุ่มโดยรวม เป็นวิถีปฏิบัติและแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่เปลี่ยนไปคือ 1) วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ และวัฒนธรรมการเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับตนเองและสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา 2) การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคนและสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองและเพื่อน ซึ่งมีส่วนที่เปลี่ยนแปลงภายในที่แสดงออกเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติทั้งหมด 5 ประการ ได้แก่ สติในชีวิตประจำวัน การเข้าใจและการยอมรับตนเอง ความเข้าใจ ความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ในสังคม การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ รวมทั้งการเกิดความสุขในตนเอง

ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชุมพร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 366 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน โดยงานวิจัยนี้ใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านการความมั่นใจในตนเอง 2) แบบวัดการร่วมความรู้สึก ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิด ด้านอารมณ์และด้านการแสดงออก ซึ่งหลังจากการดำเนินงานพบว่า 1) การร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านการมีความมั่นใจในตนเอง 2) นักเรียนหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองและด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่มีระดับผลการ

เรียนต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณิศา ปลอดโปร่ง (2555) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง การเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2555 กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยสุ่มแบบกลุ่ม งานวิจัยนี้ใช้เครื่องมือ ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ .93 2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ .89 ค่าความเที่ยงเท่ากับ .76 ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ .43 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนพบว่านักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

Morigushi Yoshiya (2006) ได้ทำการวิจัยในเรื่อง ความบกพร่องในการตระหนักรู้ในตนเองและทฤษฎีทางจิตใจ โดยประเมิน FMRI เพื่อประเมินการทำงานทางจิตใจในผู้ที่ขาดความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง (Alexithymics) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ขาดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง (Alexithymics) จะมีคะแนนด้านการทำงานของจิตใจ (mentalizing) ต่ำ และมีคะแนนด้านการหยั่งลึกทางสังคม (perspective-taking) จากแบบประเมิน IRI ในระดับต่ำ กล่าวคือ ผู้ที่ขาดความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง จะมีความบกพร่องในการทำงานของจิตใจ ที่สัมพันธ์กับการขาดความสามารถในการเข้าใจมุมมองความคิดกับผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ทักษะในการเข้าใจมุมมองความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ทักษะในการเข้าใจมุมมองความคิดเห็นของผู้อื่น จึงเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งสัมพันธ์กับการแสดงบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์

Flavian (2016) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน และมีครูเข้าร่วมงานวิจัย 4 คน ที่ดำเนินการสอนแบบ Mediated Learning Experience โดยใช้การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์รายบุคคลและการสังเกตเพื่อรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าการดำเนินการสอนแบบ Mediated Learning Experience ที่ครูเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้และใช้คำถามเรื่องการเรียนรู้ เน้นการพัฒนากระบวนการคิด ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลในการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้น่าสนใจและเพิ่มแรงจูงใจภายในของนักเรียนในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น จากการศึกษา ยังพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง 6 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness) การตระหนักรู้ถึงอายุและความเติบโตทางกายของตนเอง (Awareness of age and growth) การตระหนักรู้พฤติกรรมตนเอง (Behavioral Awareness) การตระหนักรู้ด้านวิชาการ (Academic Awareness) การตระหนักรู้บทบาททางสังคม (Awareness through the MLE processes)

Tran (2019) ได้พัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยการพัฒนาโมเดลการแนะแนวในโรงเรียน (Improving The Self-awareness Capacity Of Secondary School Students By Forming A School Counseling Model Based On Student Capacity Development Orientation In Vietnam) โดยการสร้างแบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 726 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 474 คน เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness capacity problem: SAC) และความต้องการของนักเรียนในการให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (Need for self-awareness capacity problems counseling) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองกับความต้องการของนักเรียนในการให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง และยังพบว่าการสามารถระบุปัญหาที่เกี่ยวกับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ยังช่วยให้ผู้วิจัยพัฒนาโมเดลใหม่ในการให้คำปรึกษานักเรียนในเรื่องปัญหาการตระหนักรู้ในตนเองของโรงเรียนในประเทศเวียดนามได้

จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอาจสรุปได้ว่า ผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี จะเกิดการเปิดใจเข้าใจมุมมองความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีอีกด้วย การพัฒนาความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นจะต้องใช้ประสบการณ์ในการพัฒนาตามช่วงวัย ผู้วิจัยเห็นว่าในบทบาทของการเป็นครู สามารถใช้การจัดการเรียนรู้ การจัดการศึกษาใน

แนวทางจิตตปัญญาศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองได้ในเวลาการเรียนรู้ที่จำกัด นอกจากนี้ยังพบปัจจัยหลักที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองคือ ช่วงวัยที่เหมาะสมในการพัฒนาทักษะเป็นช่วงอายุ 12-15 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงที่เริ่มสำรวจตนเองและค้นหาความเป็นตนเองภายใน หากผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก็จะส่งผลดีในระยะยาวต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในอนาคต จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบว่ามีผู้ที่เคยได้ศึกษา การพัฒนาความตระหนักรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้การเรียนรู้จรัสศิลป์มาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเรียนรู้จรัสศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลาดนบุญ เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ ที่จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาทางความตระหนักรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยได้ศึกษาแนวทางในการสร้างความตระหนักรู้ของผู้เรียน การพัฒนาภาวะพฤติกรรมและอารมณ์ ที่เป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามช่วงวัย รวมทั้งศึกษาปัจจัยผลกระทบอารมณ์และพฤติกรรมที่จะมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตใจในอนาคตของผู้เรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากผลของการประเมินพฤติกรรมมาใช้วิเคราะห์การจัดการเรียนรู้จรัสศิลป์บูรณาการกับหลักสูตรแกนกลางพื้นฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะในรายวิชาทัศนศิลป์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับผู้เรียน สำหรับครูผู้สอนและผู้สนใจ สามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้ศิลปะในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวิจัยเชิงทดลองและเชิงคุณภาพ (Experimental and Qualitative Research Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้ศิลปะ และวัดความพึงพอใจของผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการเรียนการสอนในวิชาทัศนศิลป์ โดยมีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การกำหนดประชากรและการกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 4 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้อง คือ ห้องมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 30 คน ได้โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้การคัดเลือกห้องเรียนจากคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 เป็นเวลาจำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง/คาบ โดยเนื้อหากิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 6 กิจกรรม รวม 6 ชั่วโมง ในหน่วยการเรียนรู้เรื่องการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ และทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เครื่องมือดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)
3. แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง
4. แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน
5. แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง
6. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารตำรา เนื้อหาข้อมูลต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรูปแบบการเรียนรู้จริยศิลป์ การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

1.2 ขั้นการวิเคราะห์ (Analyze) นำข้อมูลศึกษาจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขั้นตอนการวิเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตาราง 5 วิเคราะห์หลักสูตร เนื้อหารายวิชาและผู้เรียน

ลำดับขั้น	ผลการวิเคราะห์ที่ได้
1. วิเคราะห์	หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
หลักสูตร	วิสัยทัศน์ มุ่งพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติมีความสมดุล ทั้งร่างกาย 知識คุณธรรมมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลกยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขมีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษต่อการศึกษาประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มตามศักยภาพ หลักการ มีเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ทักษะเจตคติและคุณธรรมประชาชนทุกคนมีโอกาสดำเนินการศึกษ้อย่างเสมอภาคและมีคุณภาพให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ศิลปะ สาระที่ 1 ทัศนศิลป์

ตารางที่ 5 วิเคราะห์หลักสูตร เนื้อหารายวิชาและผู้เรียน (ต่อ)

ลำดับชั้น	ผลการวิเคราะห์ที่ได้
1. วิเคราะห์หลักสูตร (ต่อ)	มาตรฐาน ศ 1.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจักษ์คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตัวชี้วัด ม.3/1 บรรยายสิ่งแวดล้อม และงานทัศนศิลป์ที่เลือกมาโดยใช้ความรู้เรื่องทัศนธาตุ และหลักการออกแบบ ม.3/2 ระบุ และบรรยายเทคนิค วิธีการ ของศิลปินในการสร้างงาน ทัศนศิลป์ ม.3/3 วิเคราะห์ และบรรยายวิธีการใช้ทัศนธาตุ และหลักการออกแบบในการสร้างงานทัศนศิลป์ของตนเอง ให้มีคุณภาพ ม.3/4 มีทักษะในการสร้างงานทัศนศิลป์อย่างน้อย 3 ประเภท ม.3/5 มีทักษะในการผสมผสานวัสดุต่างๆ ในการสร้างงานทัศนศิลป์โดยใช้หลักการออกแบบ ม.3/6 สร้างงานทัศนศิลป์ ทั้ง 2 มิติและ 3 มิติ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์และจินตนาการ ม.3/7 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์สื่อความหมายเป็นเรื่องราว โดยประยุกต์ใช้ทัศนธาตุและหลักการออกแบบ ม.3/8 วิเคราะห์และอภิปรายรูปแบบ เนื้อหาและคุณค่าในงานทัศนศิลป์ของตนเองและผู้อื่น หรือของศิลปิน ม.3/9 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เพื่อบรรยาย เหตุการณ์ต่างๆ โดยใช้เทคนิค ที่หลากหลาย ม.3/10 ระบุอาชีพที่เกี่ยวข้องกับงานทัศนศิลป์และทักษะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพนั้นๆ ม.3/11 เลือกงานทัศนศิลป์โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสมและนำไปจัดนิทรรศการ มาตรฐาน ศ 1.2 เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล ม.3/1 ศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับงานทัศนศิลป์ ที่สะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรม ม.3/2 เปรียบเทียบความแตกต่างของงานทัศนศิลป์ในแต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล

ตารางที่ 5 วิเคราะห์หลักสูตร เนื้อหารายวิชาและผู้เรียน (ต่อ)

ลำดับขั้น	ผลการวิเคราะห์ที่ได้
2. วิเคราะห์เนื้อหาวิชา (ต่อ)	คำอธิบายรายวิชา บรรยายสิ่งแวดล้อมงานทัศนศิลป์ โดยใช้ความรู้ทัศนธาตุหลักการออกแบบ ระบุบรรยายเทคนิควิธีการของศิลปินในงานทัศนศิลป์ วิเคราะห์วิธีการใช้ทัศนธาตุหลักการออกแบบในการสร้างงานทัศนศิลป์ของตนเองให้มีคุณภาพ มีทักษะการสร้างงานทัศนศิลป์อย่างน้อย 3 ประเภท สามารถสื่อความหมายเรื่องราว บรรยายเหตุการณ์ต่างๆ โดยใช้ทัศนธาตุหลักการออกแบบและเทคนิคที่หลากหลาย วิเคราะห์รูปแบบเนื้อหาคุณค่าในงานทัศนศิลป์ของตนเองและผู้อื่นหรือศิลปิน ศึกษาอภิปรายงานทัศนศิลป์ที่สะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรม วิเคราะห์ทักษะในการผสมผสานวัสดุต่างๆ ในการสร้างงานทัศนศิลป์โดยใช้หลักการออกแบบ ทั้ง 2 มิติและ 3 มิติ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์จินตนาการ ระบุอาชีพที่เกี่ยวกับงานทัศนศิลป์ ทักษะที่จำเป็นเพื่อเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพนั้นๆ เลือกงานทัศนศิลป์โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดอย่างเหมาะสม สามารถนำไปจัดนิทรรศการเปรียบเทียบความแตกต่างของงานทัศนศิลป์ในแต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล เห็นคุณค่าและความสำคัญในงานทัศนศิลป์แต่ละยุคสมัยของวัฒนธรรมไทยและสากล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะ รูปแบบการสอนควรเลือกใช้รูปแบบที่มีความเหมาะสมหลากหลายและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และทักษะ ศิลปะเป็นศาสตร์ที่มุ่งไปที่กระบวนการกับความคิดสร้างสรรค์ การแสดงออก การรับรู้ความงาม กิจกรรมศิลปะจัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกทางความคิดจินตนาการอย่างอิสระจากประสบการณ์ของตน ผ่านการปฏิบัติ โดยผู้สอนเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และพัฒนาการด้านต่างๆ ของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ กิจกรรมการเรียนรู้ภายใน ความสัมพันธ์ของกายกับใจมากกว่ามุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผู้เรียนได้ฝึกฝนเรียนรู้ตนเอง เจริญสติผ่านการสังเกตและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนผ่านประสบการณ์ในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ สังเกตอาการตนเองทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลังทำงาน ศิลปะโดยให้น่าทึ่งและงดงามสอดแทรกในพระพุทธศาสนา ใช้ในการทำงานศิลปะภาวนาคือ รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง เป็นไปตามนั้นและอยู่อย่างสม่ำเสมอหรือทำไปตามวิสัยปกติ มาใช้ในขณะสร้างสรรค์ศิลปะ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้อารมณ์ความคิดของตนเองทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น (โชคชัย ตักโพธิ์, 2553, น.15)

จากการวิเคราะห์สรุปได้ว่า การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้น สามารถพัฒนาทักษะความสามารถในความตระหนักรู้ได้เป็นอย่างดี จากการวิเคราะห์พบว่ามีผลสอดคล้องกันระหว่างหลักสูตร เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาทัศนศิลป์และช่วงวัยของผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.3 ขั้นตอนการออกแบบ (Design) นำข้อมูลที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ไว้ มาออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ โดยเนื้อหากิจกรรมประกอบด้วย 6 กิจกรรมการเรียนรู้ รวม 6 ชั่วโมง ในหน่วยการเรียนรู้เรื่องการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ และทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม

ตาราง 6 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรม	สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา	จำนวน ชั่วโมง
การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์	1. กิจกรรมจุดจากสี	ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในสิ่งแวดล้อมและ การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ใช้ความรู้ในเรื่ององค์ประกอบทัศนธาตุ หลักการออกแบบ ถ่ายทอดจินตนาการ อารมณ์ความรู้สึก ด้วยการใช้อะคริลิคบรรจุในขวด และอุปกรณ์ในการสร้างจุด สร้างสรรค์เป็นงานทัศนศิลป์	1 ชั่วโมง
	2. กิจกรรมเส้นสร้างสรรค์	ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในสิ่งแวดล้อมและ การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ใช้ความรู้ในเรื่องเส้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบทัศนธาตุ สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์จากการถ่ายทอดตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการวาดเส้นเคลื่อนไหวไปตามรูปทรงของวัตถุต้นแบบ โดยไม่มองภาพผลงานบนกระดาน	1 ชั่วโมง
	3. กิจกรรมมันดาลากับธรรมชาติ	ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในสิ่งแวดล้อมและ การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ใช้ความรู้เรื่องหลักการออกแบบ โดยการนำวัสดุธรรมชาติอย่างเมล็ดพืช กิ่งไม้ ใบไม้และทรายมาวางเรียงลักษณะเป็นวงกลมสมดุล สร้างเป็นผลงานทัศนศิลป์ลงบนพื้นระนาบ	1 ชั่วโมง

ตาราง 6 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรม	สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง
ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม	4. กิจกรรมเส้นสายลายไทย	งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและสากล ใช้ความรู้ในเรื่องเส้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบทัศนธาตุสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์จากการถ่ายทอดตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการวาดเส้นเคลื่อนที่ไปตามรูปทรงของวัตถุต้นแบบ โดยไม่มองภาพผลงานบนกระดาษ	1 ชั่วโมง
	5. กิจกรรมพิมพ์ลายไทย	งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและสากล ใช้ความรู้ในการสร้างงานทัศนศิลป์ สร้างผลงานภาพพิมพ์ จากการแกะสลักยางลบเป็นลายไทยพื้นฐาน เพื่อเป็นแม่พิมพ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานภาพพิมพ์	1 ชั่วโมง
	6. กิจกรรมโยงโยแมงมุม	งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและสากล ใช้ความรู้ในการสร้างงานทัศนศิลป์ผสมผสานงานฝีมือ เป็นศิลปะไทยท้องถิ่น สร้างผลงานโดยการนำไหมพรมพันวนตามปลายแท่งโครงไม้ไผ่ที่ขัดกัน	1 ชั่วโมง

1.4 ขั้นการพัฒนา (Develop) นำข้อมูลด้านเนื้อหา และขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำการวิเคราะห์และออกแบบ มาเขียนเป็นรายละเอียดในรูปแบบของแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ศิลปะ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.5 เมื่อพัฒนาแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เรียบร้อยแล้ว จึงเสนอแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ต่อที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่แก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนศิลปะและเชี่ยวชาญในด้านหลักสูตรวิชาทัศนศิลป์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรเทพ จิวไพโรจน์กิจ
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
3. อาจารย์ ดร. รัตมณี เสนีย์กาญจน์
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

เพื่อทำการประเมินแล้วนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (มาเรียม นิลพันธุ์, 2555, น.177)

1.6 ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรับแผนการจัดการเรียนรู้ รูปแบบการสอนให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ ตัวชี้วัด และหลักสูตรสาระวิชาทัศนศิลป์ในช่วงชั้น

1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทั้ง 6 แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ไปทดลองใช้กับผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อหาข้อควรปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยนำไปทดลองกับผู้เรียนกลุ่มย่อยจำนวน 3 คน พบว่า ควรปรับการอธิบายเนื้อหาให้กระชับขึ้น จากนั้นนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่แก้ไขแล้วไปทดลองกับกลุ่มผู้เรียนใหญ่จำนวน 10 คน พบว่าผู้เรียนให้ความสนใจในการเรียน มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาวิชา ผ่านการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะเป็นอย่างดี

1.8 นำแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วนั้น ไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยทดสอบกับผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่เรียนวิชาทัศนศิลป์ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 30 คน สรุปขั้นตอนแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 4 สรุปขั้นตอนการสร้างแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

2. แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)

แบบประเมินตนเอง (SDQ) นี้ เป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหาและให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน แบบประเมินตนเอง (SDQ) นี้เหมาะที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4-16 ปี ซึ่งแบบประเมินมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2546)

2.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยเครื่องมือแบบวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก วัตถุประสงค์ในการใช้แบบวัดประเมิน รวมทั้งกระบวนการดำเนินการให้คะแนนและแปลผลของแบบวัด

2.2 ศึกษาแบบประเมินพฤติกรรม ซึ่งแบบประเมินแต่ละชุดมี 2 หน้า หน้าแรกเป็นลักษณะพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่

- 1) พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
- 2) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น (5 ข้อ)
- 3) พฤติกรรมเกร/ความประพฤติก (5 ข้อ)
- 4) พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
- 5) พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1 -4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้นๆ (Total Difficulties Score) ส่วนคะแนนในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength Score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้ในการช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่น 1 แก่เด็กต่อไป ในขณะเดียวกัน

คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง) การให้ความช่วยเหลือปัญหาพฤติกรรมจะง่ายกว่าเด็กที่ไม่มีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ)

หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ต่อตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม และชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า "เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา"

2.3 ศึกษาข้อแนะนำในการใช้ แบบประเมินตนเอง (SDQ) มี 3 ชุด คือ

1. แบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง 1 ชุด
2. แบบประเมินที่ครูประเมินนักเรียน 1 ชุด
3. แบบประเมินที่ผู้ปกครองประเมินนักเรียน 1 ชุด

แบบประเมินทั้ง 3 ชุดนี้ มีลักษณะข้อคำถามคล้ายคลึงกับข้อคำถามในแบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง ตลอดจนการตรวจให้คะแนน ยกเว้นเกณฑ์การแปลผลต่างกันเล็กน้อย ครูที่ประเมินนักเรียน ตลอดจนผู้ปกครองที่จะประเมิน ควรรู้จักนักเรียนและมีความใกล้ชิดกับนักเรียนมาระยะเวลาหนึ่ง และควรประเมินทั้ง 25 ข้อในครั้งเดียว ระยะเวลาที่นักเรียนประเมินตนเอง ครูประเมินนักเรียน หรือผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียนควร เป็นระยะเวลาที่ใกล้เคียงกันครั้งแรกอาจให้นักเรียนประเมินตนเองก่อน แล้วครูหรือผู้ปกครอง สามารถใช้แบบประเมินตนเองฉบับของครูหรือผู้ปกครอง ทำการประเมินนักเรียนซ้ำ เพื่อดูผลที่ได้ว่าสอดคล้องกันหรือไม่

2.4 การให้คะแนนและการแปลผล ประเมินว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบตัวเด็ก มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมและชีวิตประจำวันของเด็ก ในการประเมินว่าตนเองมีปัญหาด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้

ถ้าตอบว่า "ไม่" ไม่ต้องคิดคะแนนข้อต่อไป
 ถ้าตอบว่า "ใช่" ให้พิจารณาแบบประเมินในหัวข้อต่อไปนี้
 ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือไม่
 ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ หรือไม่

ใน 2 หัวข้อนี้ ถ้าตอบว่า "ไม่เลย" หรือ "เล็กน้อย" ให้ 0 คะแนน
 "ค่อนข้างมาก" ให้ 1 คะแนน
 "มาก" ให้ 2 คะแนน

สรุปการแปลผลด้านหลัง

คะแนนรวม	0	คะแนน	=	ปกติ
คะแนนรวม	1-2	คะแนน	=	เสี่ยง
คะแนนรวม	3	คะแนนขึ้นไป	=	ช่วยเหลือ/มีปัญหา

2.5 นำแบบวัดประเมินสังเกตพฤติกรรมเด็ก เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2.6 นำแบบวัดประเมินสังเกตพฤติกรรมเด็ก ที่ตรวจความเหมาะสม ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปใช้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

3. แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอ้างอิงแนวคิด ทฤษฎีของโกลแมน (Goleman D., 1995) เกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองและการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตนเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ถึง ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น เพื่อใช้วัดระดับความพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ของผู้เรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ตามลำดับ ขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยรวมทั้งตัวอย่างเครื่องมือแบบวัดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง พร้อมทั้งกำหนดคุณลักษณะที่ต้องการวัดประเมิน

3.2 สร้างแบบการวัดการตระหนักรู้ในตนเองในลักษณะแบบสอบถามชนิดจัดลำดับคุณภาพเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท (Likert's rating scale) เพื่อวัดความตระหนักรู้ในตนเอง 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional awareness)
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self-awareness)
3. การมีความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)

3.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และตรวจสอบความเหมาะสม ทั้งทางด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความสอดคล้องครอบคลุมตามนิยามของตัวแปรที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนโรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 120 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาคุณภาพของการวัด

3.5 นำข้อมูลในข้อ 4 มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) และระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรายด้านโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่ค่า r มีนัยสำคัญ

3.6 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟา (Alpha-coefficient)

3.7. จัดทำแบบวัดความตระหนักรู้ฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 30 คน

ตาราง 7 ตัวอย่างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม				
		จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง						
0	ฉันสามารถบอกอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ได้					
00	ฉันรับรู้ได้ว่าเวลาที่ฉันมีอารมณ์ที่แตกต่างกัน					
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง						
0	ฉันไม่รู้ว่าตัวเองเก่งหรือไม่เก่งในเรื่องใด					
00	ฉันรู้ว่าฉันควรปรับปรุงตนเองในด้านใดบ้าง					
ด้านการมีความเชื่อมั่นในตนเอง						
0	ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถ					
00	ฉันไม่กล้าตัดสินใจอะไรด้วยตนเองตามลำพัง					

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามในแบบประเมินมี 2 ลักษณะ มีดังนี้

คุณลักษณะในทางบวก ได้แก่ เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้ 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้ 3 คะแนน
ไม่จริง	ให้ 2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้ 1 คะแนน

คุณลักษณะในทางลบ ได้แก่ เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้ 1 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้ 3 คะแนน
ไม่จริง	ให้ 4 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้ 5 คะแนน

4. แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน

แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน โดยผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ของผู้เรียน โดยผู้สอนเป็นกระบวนกร มีการใช้คำถาม เพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนสภาวะทางร่างกายและลักษณะของงานศิลปะที่ได้ในขณะที่มีความรู้สึกและความนึกคตินั้นเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาพูด จากนั้นผู้สอนเป็นผู้สังเกตพฤติกรรม แล้วบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน ดังนี้

4.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เครื่องมือแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน วัตถุประสงค์ในการใช้แบบสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งลักษณะของการใช้คำถาม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์

4.2 สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน โดยพัฒนาจากหลักคุณงามความดี 4 ดอก ในการฝึกฝนตนเองตามแนวคิดของอาจารย์โชคชัย ตักโพธิ์ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้จริยศิลป์ เจริญสติผ่านการสังเกต ได้รับความรู้สึกในจิตใจของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลังทำงานศิลปะ

4.3 นำแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะตนเอง และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา แล้วปรับปรุงแก้ไข

4.4 นำแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะตนเอง และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง มาปรับปรุงให้อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ และนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการประเมินและให้ข้อเสนอแนะ

4.5 ปรับปรุงแก้ไข แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะตนเอง และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.6 จัดพิมพ์แบบแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะตนเอง และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองฉบับสมบูรณ์ และนำไปเก็บข้อมูล

5. แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง

แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง เป็นแบบประเมินผลการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้และรู้สึกจากการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ ผ่านการจดบันทึกสภาวะทางร่างกายและลักษณะของงานศิลปะที่ได้ในขณะที่มีความรู้สึกและความนึกคตินั้น

เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ลงในแบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง เพื่อทบทวนสถานะที่เกิดขึ้นในทุก
ขณะการปฏิบัติกิจกรรม มีขั้นตอนการสร้างแบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง ดังนี้

5.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เครื่องมือแบบบันทึกสะท้อน
สถานะของตนเอง วัตถุประสงค์ในการใช้แบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง พร้อมทั้งกำหนดข้อ
คำถามที่สอดคล้องกับขั้นตอนการเรียนรู้วิจัยศิลป์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด
และความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมวิจัยศิลป์

5.2 สร้างแบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง โดยพัฒนาจากหลักกรรมกฎแกวานา
4 ดอก ในการฝึกฝนตนเองตามแนวคิดของอาจารย์โชคชัย ตักโพธิ์ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการ
เรียนรู้วิจัยศิลป์ เจริญสติผ่านการสังเกต รับรู้ความรู้สึกในจิตใจของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำและ
หลังทำงานศิลปะ

5.3 นำแบบสังเกตพฤติกรรมสถานะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสถานะตนเอง
และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและ
ความเหมาะสมของภาษา แล้วปรับปรุงแก้ไข

5.4 นำแบบสังเกตพฤติกรรมสถานะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสถานะตนเอง
และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง มาปรับปรุงให้อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ และนำเสนอต่อ
ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการประเมินและให้ข้อเสนอแนะ

5.5 ปรับปรุงแก้ไข แบบสังเกตพฤติกรรมสถานะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อน
สถานะตนเอง และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5.6 จัดพิมพ์แบบแบบสังเกตพฤติกรรมสถานะของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อน
สถานะตนเอง และแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองฉบับสมบูรณ์ และนำไปเก็บข้อมูล

6. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้วิจัยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อกิจกรรมการจัดการเรียนรู้วิจัยศิลป์ในวิชา
ทัศนศิลป์ เพื่อการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีขั้นตอนการสร้าง
แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน ดังนี้

6.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมิน
ความพึงพอใจของผู้เรียน

6.2 สร้างแบบประเมินความพึงพอใจ ที่มีข้อคำถามครอบคลุมโครงสร้างการจัดการ
เรียนการสอน ได้แก่ 1) ด้านกิจกรรม 2) ด้านสื่อการเรียนรู้ 3) ด้านการประเมินผล 4) ด้าน

ประโยชน์ที่ได้รับโดยแบบ ประเมินความพึงพอใจ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับของลิเคิร์ต มีเกณฑ์การประเมินดังนี้

5	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
4	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
3	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
2	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

วิเคราะห์ข้อมูลของแบบประเมินความพึงพอใจโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ซึ่งได้มีการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.51 - 5.00	หมายความว่า	พึงพอใจระดับมากที่สุด
3.51 - 4.50	หมายความว่า	พึงพอใจระดับมาก
2.51 - 3.50	หมายความว่า	พึงพอใจระดับปานกลาง
1.51 - 2.50	หมายความว่า	พึงพอใจระดับน้อย
1.00-1.50	หมายความว่า	พึงพอใจระดับน้อยที่สุด

6.3. นำแบบประเมินความพึงพอใจเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

6.4 นำแบบประเมินความพึงพอใจที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปใช้เก็บข้อมูล เพื่อการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จากแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) พร้อมทั้งแนะนำผู้ปกครองในการทำแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) เพื่อที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ชี้แจงผู้เรียนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ชี้แจงบทบาทระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน อธิบายวิธีวัดและประเมินผลให้ผู้เรียนเข้าใจก่อนการเริ่มกิจกรรมการจัดการเรียนรู้

4. ก่อนการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ในขั้นแรกให้ผู้เรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) โดยให้ผู้เรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมของตนเอง และครูผู้สอนประเมินพฤติกรรมผู้เรียน แล้วนำแบบประเมินพฤติกรรมมารวบรวมคะแนน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและคัดกรองกลุ่มผู้เรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด

5. ดำเนินกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้กับผู้เรียนในกลุ่มเสี่ยง เพื่อพัฒนาความสามารถในความตระหนักรู้ โดยใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวมระยะเวลาที่ใช้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 ชั่วโมง มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ 7 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นเตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ ผู้สอนบรรยายวิธีการทำงานศิลปะ และสาธิตการทำงานศิลปะและพูดโน้มน้าวให้ผู้เรียนให้ใช้กฎเงาขาว 4 ดอก ในขณะที่ทำงานศิลปะ ได้แก่ รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้น และทำอย่างสม่ำเสมอ ให้ผู้เรียนปิดวาจาปิดโทรศัพท์ ตัดเรื่องที่จะเข้ามารบกวนจิตใจ ช่วยให้ใจจดจ่อกับการทำงานศิลปะที่อยู่ตรงหน้า และสามารถตามรู้ดูสภาวะของกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง

2) ขั้นปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ผู้เรียนรับวัสดุอุปกรณ์สำหรับทำงานศิลปะคนละหนึ่งชุด โดยใช้ทำกิจกรรมเป็นเวลาประมาณ 45-60 นาที ปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ไปพร้อมกับการตามรู้หรือรับรู้ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นขณะทำงานศิลปะ โดยให้ผู้เรียนทำงานศิลปะอย่างมีอิสระและผู้สอนคอยสังเกตให้คำแนะนำ

3) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน ผู้เรียนนำผลงานศิลปะของตนมาจัดแสดงผลงานและชมผลงานร่วมกัน โดยผู้สอนสะท้อนผลงานศิลปะของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตนเองผ่านงานศิลปะ และเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสซาบซึ้งกับงานศิลปะ ทำให้ผู้เรียนเข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงานศิลปะ ก่อให้เกิดการยอมรับในความแตกต่าง เกิดความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานศิลปะต่อไป

4) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกันโดยสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมหนึ่งวง ผู้สอนเป็นกระบวนกรหาผู้เรียนสะท้อนสภาวะของตนในกลุ่มดังนี้

4.1) ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการทำงานศิลปะ

4.2) ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นขณะทำงานศิลปะ

4.3) ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นหลังทำงานศิลปะ

ในขั้นตอนนี้เป็นกิจกรรมคู่สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่ม ผู้เรียนจะได้ทบทวนสภาวะของตนเอง ทั้งก่อนทำงานศิลปะ ขณะทำงานศิลปะและหลังทำงานศิลปะ แล้วถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาก่อให้เกิดการเรียนรู้สภาวะกายและจิตใจร่วมกัน โดยผู้สอนใช้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนสภาวะของร่างกายและลักษณะของงานศิลปะที่ได้ในขณะที่มีความรู้สึกและความนึกคตินั้นเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงมองเห็นความสัมพันธ์ของกายและใจด้วยตนเอง

5) ขั้นสรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ผู้สอนเป็นกระบวนการพาผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสาระสำคัญของการสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มและประสบการณ์ในหัวข้อที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์

6) ขั้นประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต ผู้สอนเป็นกระบวนการพาผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการกิจกรรมจริยศิลป์ไปใช้ในชีวิตประจำวันและทำงานได้อย่างไรบ้าง

7) ขั้นประเมินผลอย่างมีสติ ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ การตอบคำถามจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้เรียน แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์

6. ประเมินทักษะความสามารถตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน และแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง

7. ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

8. หลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ทำแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) โดยผู้เรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมของตนเอง ครูและผู้ปกครองประเมินพฤติกรรมนักเรียน แล้วนำแบบประเมินพฤติกรรมมารวบรวมคะแนน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก่อน-หลังทำกิจกรรมของกลุ่มผู้เรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด

9. รวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

วิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำคะแนนจากการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจ โดยใช้แผนภูมิการการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป แปลผลและการวิเคราะห์ข้อมูล

3. อภิปรายผล โดยใช้ตารางและการพรรณนา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, น.101)

1.1 ร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตร

$$\text{สูตร } P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนใช้สูตร

$$\text{สูตร } \bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	คะแนนค่าเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนข้อมูล

1.3 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตร } S.D = \frac{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2}}{n(n-1)}$$

โดย	$S.D$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	แทน	ค่าคะแนน
	n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
	$\sum$	แทน	ความถี่ของข้อมูลแต่ละชั้น

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบวัดความตระหนักรู้ จากกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้อง IOC (Hambleton, 1984)

$$\text{สูตร } IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดย	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

t – test แบบ Dependent Samples

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	$df = n-1$		
	D	แทน	ค่าผลต่างระหว่างคู่คะแนน
	$\sum d^2$	แทน	ค่าคะแนน
	$(\sum d)^2$	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
	n	แทน	ความถี่ของข้อมูลแต่ละชั้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง เป็นวิจัยเชิงทดลองและเชิงคุณภาพ (Experimental and Qualitative Research Design) มีมุ่งหมายของงานวิจัยเพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการเรียนการสอนในวิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์

ซึ่งการเก็บข้อมูลผู้วิจัยเลือกใช้เครื่องมือที่หลากหลาย ทั้งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แบบวัดประเมิน แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์สะท้อนสภาวะ และแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกต และจัดบันทึกข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยตนเอง นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ผลการพัฒนาแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ผลการประเมินคุณภาพความเหมาะสมของแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

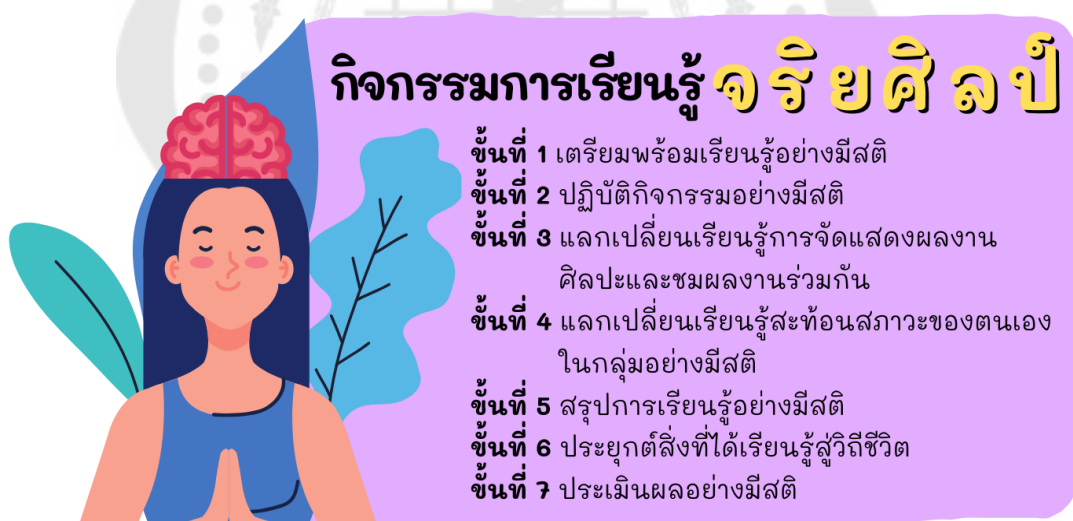
ตอนที่ 2 ผลการใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ผลการประเมินคุณภาพความเหมาะสมของแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ในการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ผลการศึกษาความตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 3 ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในวิชาทัศนศิลป์ ตามหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะขั้นพื้นฐาน กิจกรรมจริยศิลป์ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพความสามารถตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เข้ากับการภาวนา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน เรียนรู้สภาวะอารมณ์ ความคิดภายใน และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การบันทึกสภาวะอารมณ์ การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ จะเน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ มีสติอยู่กับตนเอง สังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน ตามลำดับขั้นของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการจัดการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน ดังนี้



ภาพประกอบ 5 แสดงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

ผู้สอนสร้างบรรยากาศ โดยการเปิดเสียงดนตรีเบาๆ และพูดน้อมจิตของผู้เรียนก่อนการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ ให้ผู้เรียนตามความรู้สึกเรียนรู้สภาวะอารมณ์ความนึกคิดของตนเอง ก่อนการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ให้ผู้เรียนปิดวาจาและปิดโทรศัพท์มือถือ เพื่อสร้างสมาธิให้ใจ

จดจ่อกับกิจกรรม สามารถตามทันสภาวะของกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง ให้รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้น และทำอย่างสม่ำเสมอ อธิบายและสาธิตวิธีการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

ผู้สอนอธิบายลักษณะ วิธีการใช้วัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างงานทัศนศิลป์ จากนั้นผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จิตรศิลป์ ตามหน่วยการเรียนรู้ในสาระวิชาทัศนศิลป์ ใช้เวลาในการสร้างสรรค์ผลงานประมาณ 20 - 30 นาที สร้างสรรค์ผลงานอย่างมีอิสระไปพร้อมกับการตามรับรู้ความรู้สึก และความนึกคิดที่เกิดขึ้นขณะสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ โดยผู้สอนคอยสังเกตให้คำแนะนำเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน

ผู้เรียนนำผลงานทัศนศิลป์ของตนมาจัดแสดงผลงานร่วมกันในชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองการถ่ายทอดผลงาน โดยผู้สอนสะท้อนผลงานทัศนศิลป์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตนเองผ่านผลงานและเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัส ชาบซึ่งในผลงานทัศนศิลป์ ทำให้ผู้เรียนเข้าถึงสุนทรีย์ความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงานศิลปะ ก่อให้เกิดการยอมรับในความแตกต่าง เกิดความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ต่อไป

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ

ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมสะท้อนสภาวะของตนในกลุ่ม เกี่ยวกับความรู้สึก ความนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างงาน ขณะสร้างงานและหลังสร้างงานทัศนศิลป์ กิจกรรมที่ผู้เรียนจะได้ทบทวนสภาวะของตนเอง แล้วถ่ายทอดออกมาเป็นภาษา ก่อให้เกิดการเรียนรู้สภาวะกายและจิตใจ โดยผู้สอนใช้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนสภาวะของร่างกาย และลักษณะของผลงานที่ได้สร้างสรรค์ ในขณะที่ผู้เรียนมีความรู้สึก และความนึกคิดนั้นเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงมองเห็นความสัมพันธ์ของกายและใจด้วยตนเอง

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสาระสำคัญของการสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียนและประสบการณ์ จากการปฏิบัติกิจกรรมในสาระหน่วยการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ในกิจกรรมจิตรศิลป์

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต

ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากภารกิจกิจกรรมจิตรศิลป์ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ได้อย่างไรบ้าง เมื่อตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเองในทุกขณะ

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์การสร้างสรรค์ผลงาน การแลกเปลี่ยนทัศนคติเรียนรู้ การตอบคำถาม จากนั้นบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ในกิจกรรมจริยศิลป์ ลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ ซึ่งจะเป็นการให้ผู้เรียนได้ทบทวนการเรียนรู้สภาวะภายในของตนเองได้อย่างครบถ้วนและชัดเจนมากขึ้น

แผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล แนวคิดทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาออกแบบแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ในมาตรฐาน ศ 1.1 และ ศ 1.2 หน่วยการเรียนรู้เรื่องการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ และทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม ซึ่งประกอบไปด้วยชื่อ กิจกรรม สาระการเรียนรู้ จุดประสงค์ เทคนิคการสร้างผลงานและจำนวนชั่วโมง โดยดำเนินกิจกรรมด้วยกันทั้งหมด 6 กิจกรรม ระยะเวลา 6 ชั่วโมง ในคาบที่ 6 เวลา 14:30 – 15:30 น. ดังนี้

ตาราง 8 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาบรรณวิชาชีพในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

มาตรฐาน	หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรม	สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา	จุดประสงค์	เทคนิคผลงาน	จำนวน
ศ 1.2	ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม	4. เส้นสายลายไทย	เส้นเป็นองค์ประกอบทัศนธาตุสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์จากการถ่ายทอดลายไทยตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการวาดเส้นเคลื่อนที่ไปตามรูปร่างของลวดลายไทยต้นแบบ โดยไม่มองภาพผลงานบนกระดาษ	อธิบายลักษณะใช้ทักษะการมองเห็นประกอบารวาดเส้นลายไทยพื้นฐานได้อย่างสมารถ เห็นคุณค่าทัศนศิลป์ไทยในการสร้างผลงาน	เทคนิค นวงารลากและการระบาย	1 ชั่วโมง
		5. ภาพพิมพ์ลายไทย	เส้นลายไทยสร้างผลงานภาพพิมพ์จากการแกะสลักยางลบเป็นลวดลายไทยพื้นฐาน เพื่อเป็นแม่พิมพ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานภาพพิมพ์บนพื้นผิววัสดุ	อธิบายวิธีการในการสร้างสรรค์การแกะลวดลายไทยบนวัสดุยางลบ และพิมพ์ภาพบนกระดาษได้อย่างมีสมารถ	เทคนิคการแกะสลักยางลบและภาพพิมพ์	1 ชั่วโมง
		6. กิจกรรมดูใบแมงมุม	ใช้ทักษะความรู้ปราชญ์ศิลป์ในการสร้างงานทัศนศิลป์ผสมผสานงานฝีมือ เป็นศิลปะไทยท้องถิ่น สร้างสรรค์สิ่งหรือรูป โดยการนำใหม่พรหมลาคี ถัก พันสลับกันตามโครงไม้ที่ขั้ดกัน	สามารถสร้างสรรค์ผลงานดูใบแมงมุมให้เกิดรูปแบบของตนเอง ด้วยวัสดุใหม่พรหมได้อย่างมีสมารถ	เทคนิคการถักสานไหมพรม	1 ชั่วโมง

2. ผลการประเมินคุณภาพความเหมาะสมของแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน

ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ประเมินคุณภาพเครื่องมือของแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

ซึ่งผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน โดยลักษณะการประเมินเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ของลิเคอร์ท (Likert R, 1967) มี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ	5	หมายถึง	ระดับมากที่สุด
ระดับ	4	หมายถึง	ระดับมาก
ระดับ	3	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ระดับ	2	หมายถึง	ระดับน้อย
ระดับ	1	หมายถึง	ระดับน้อยที่สุด

ตาราง 9 ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D	ระดับความเหมาะสม
กิจกรรมการเรียนรู้			
1. มาตรฐานการเรียนรู้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์	4.83	0.17	มากที่สุด
3. สอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาความตระหนักรู้	4.83	0.17	มากที่สุด
4. เหมาะสมกับช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	4.78	0.19	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.85	0.04	มากที่สุด

ตาราง 9 ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D	ระดับความเหมาะสม
จุดประสงค์การเรียนรู้			
1. สอดคล้องเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.83	0.17	มากที่สุด
2. ครอบคลุมด้านความรู้ ทักษะและเจตคติ	4.94	0.10	มากที่สุด
3. สอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาความตระหนักรู้	4.67	0.58	มาก
4. สอดคล้องและเหมาะสมกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์	4.72	0.48	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.79	0.23	มากที่สุด
สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา			
1. สอดคล้องกับกิจกรรม และหน่วยการเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
2. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
3. สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.91	0.07	มากที่สุด
เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้			
1. สอดคล้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.83	0.17	มากที่สุด
2. สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5.00	0.00	มากที่สุด
3. สอดคล้องและเหมาะสมกับการเรียนรู้จรรยาบรรณ	5.00	0.00	มากที่สุด
4. สอดคล้องและเหมาะสมกับหลักสูตรในวิชาชีพศิลป์	4.67	0.34	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.88	0.16	มากที่สุด
กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
1. สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.89	0.19	มากที่สุด
2. กิจกรรมดำเนินตามขั้นตอนการเรียนรู้จรรยาบรรณ	4.72	0.48	มากที่สุด
3. สร้างความสามารถในการตระหนักรู้ให้ผู้เรียนได้	4.67	0.58	มาก
4. ผู้เรียนเกิดสมาธิในการเรียนรู้ด้วยตนเอง	4.67	0.58	มาก
5. ระยะเวลาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม	4.56	0.51	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.65	0.16	มากที่สุด

ตาราง 9 ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D	ระดับความเหมาะสม
การวัดประเมินผล			
1. สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.33	0.58	มาก
2. สอดคล้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.50	0.50	มากที่สุด
3. สอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาการตระหนักรู้	4.67	0.58	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.50	0.04	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม	4.81	0.06	มากที่สุด

จากตารางที่ 9 พบว่าผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้ง 6 กิจกรรม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.81$, S.D. = 0.06)

เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินคุณภาพความเหมาะสม

ค่าเฉลี่ย	4.51 – 5.00	อยู่ในระดับ	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51 – 4.50	อยู่ในระดับ	มาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.50	อยู่ในระดับ	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.51 – 2.50	อยู่ในระดับ	พอใช้
ค่าเฉลี่ย	1.01 – 1.50	อยู่ในระดับ	ปรับปรุง

ผลการทดลองใช้เครื่องมือ

นำแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้ว นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตลาดกระบัง ที่เรียนในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และสื่ออุปกรณ์การเรียนรู้ ซึ่งพบปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงดังต่อไปนี้

ตาราง 10 แสดงผลการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และสื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

รายการประเมิน	ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
ด้านเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงาน	1. ผู้เรียนบางคนขาดความรู้ในเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์พื้นฐาน เกิดความกังวลและลังเลในการปฏิบัติกิจกรรม ยากต่อการสร้างสมาธิให้จดจ่อกับการสร้างผลงาน	1. สาธิตเทคนิคการสร้างผลงานในขั้นตอนการเตรียมความพร้อม ก่อนการพูดเพื่อสร้างสมาธิให้แก่ผู้เรียน นำเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ
ด้านเวลาการจัดกิจกรรม	1. ผู้เรียนใช้เวลาการสร้างสรรค์ผลงานในขั้นตอนปฏิบัติกิจกรรมมากเกินไป จนกระทบเวลาในขั้นตอนอื่นๆ 2. ขั้นตอนการสรุปกิจกรรม ผู้เรียนยังขาดการแลกเปลี่ยน และขั้นตอนการประเมินผลอย่างมีสติเหลือเวลาในการบันทึกน้อยเกินไป	1. ควบคุมเวลาตั้งแต่ในขั้นตอนของการเตรียมพร้อมเรียนรู้ และผู้สอนจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม 2. ใช้กิจกรรมการสุ่ม เพื่อกระตุ้นการแสดงออกของผู้เรียน เพื่อกระชับเวลาในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ด้านสื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้	1. กิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ขวดบีบสี เพื่อสร้างสรรค์ผลงาน อุปกรณ์ไม่เพียงพอ เนื่องจากผู้เรียนใช้อุปกรณ์พร้อมๆ กัน จะต้องรอการใช้อุปกรณ์ต่อจากเพื่อน จึงส่งผลให้เวลาในขั้นตอนการปฏิบัติเพิ่มขึ้น	1. ผู้สอนเตรียมอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อผู้เรียน จากเดิมเตรียมอุปกรณ์สัดส่วน 5 คนต่อชุด ปรับเป็น 3 คนต่อชุด เพื่อความต่อเนื่องในการสร้างสรรค์ผลงาน

ตอนที่ 2 ผลการใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ผลการประเมินคุณภาพความเหมาะสมของแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ในการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

การประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ในการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของโกลแมน (Goleman D., 1995) แล้วนำมาพัฒนาแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองในการจัดการ

เรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตาม เพื่อนำมาใช้ประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังจากการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแยกตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยจึงปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ มีดังนี้

ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินคุณภาพความเหมาะสม สรุปได้ดังนี้

ระดับค่าเฉลี่ย	≥ 0.50	หมายถึง สอดคล้อง
ระดับค่าเฉลี่ย	< 0.50	หมายถึง ไม่สอดคล้อง

ตาราง 11 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ความหมาย
ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Assessment)			
1	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหา	1.00	สอดคล้อง
2	ฉันไม่รู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี	1.00	สอดคล้อง
3	ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวัง หรือเสียใจได้	0.67	สอดคล้อง
4	ฉันสามารถรอคอย เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด	1.00	สอดคล้อง
5	ฉันมักแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างชัดเจน	1.00	สอดคล้อง
6	ฉันสามารถบอกอารมณ์ตนเอง เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้	1.00	สอดคล้อง
7	เมื่อหัวใจฉันเต้นแรง ฉันรู้ทันทีว่า ฉันกำลังตื่นเต้น	1.00	สอดคล้อง
8	ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกของคนที่มาต่อคนรอบข้าง	0.67	สอดคล้อง
9	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจนตรงตามกาลเทศะ	1.00	สอดคล้อง
10	ฉันรู้ว่าเวลาที่มีอารมณ์ดี ฉันจะคิดอะไรได้ดีขึ้น	1.00	สอดคล้อง
11	ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันหดหู่	0.67	สอดคล้อง

ตาราง 11 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้
 จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ความหมาย
ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Assessment) (ต่อ)			
12	ฉันรู้สึกตัวทันทีเมื่ออารมณ์เสีย และคำนึงถึงผลที่ตามมาเสมอ	1.00	สอดคล้อง
13	เมื่อได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน หรือให้ทำกิจกรรมต่างๆ ฉัน จะรู้สึกดีใจ	1.00	สอดคล้อง
14	ฉันรู้สึกท้อแท้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ	1.00	สอดคล้อง
15	ฉันรู้ว่า ตนเองสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	0.67	สอดคล้อง
16	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร	-0.33	ไม่สอดคล้อง
	เฉลี่ย	0.84	สอดคล้อง
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment)			
17	ถ้าฉันต้องทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ฉันรู้ว่าตนเองรู้สึก อย่างไร เช่น เบื่อ ผิดหวัง มีความสุข เป็นต้น	1.00	สอดคล้อง
18	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถ แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น	1.00	สอดคล้อง
19	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง	0.67	สอดคล้อง
20	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหาทางแก้ไข	1.00	สอดคล้อง
21	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด	0.67	สอดคล้อง
22	ฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม แม้ต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง	0.67	สอดคล้อง
23	ฉันไม่คำนึงถึงข้อบกพร่องของตนเอง	1.00	สอดคล้อง
24	ฉันคิดพิจารณาอย่างดีก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น	-0.33	ไม่สอดคล้อง
25	ฉันไม่เก็บสิ่งที่เพื่อนต่อว่ามาคิดอีก	-0.33	ไม่สอดคล้อง
26	ฉันรู้จักจุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง	1.00	สอดคล้อง
27	ฉันไม่ทราบว่าคุณสมบัติอะไรดีบ้าง	0.67	สอดคล้อง
28	ฉันจะระมัดระวังคำพูดของตนเองเสมอ เพื่อไม่ให้กระทบ ความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ	1.00	สอดคล้อง
29	ฉันมีความพยายามในการเรียนและทำงาน	1.00	สอดคล้อง
30	ฉันจะทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของเพื่อน	1.00	สอดคล้อง
31	ฉันยอมรับบุคคลอื่นที่มีการดำเนินชีวิตแตกต่างจากฉันได้	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 11 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้
 จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ความหมาย
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment) (ต่อ)			
32	ฉันมักลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ	0.67	สอดคล้อง
33	ฉันรู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	-1.00	ไม่สอดคล้อง
	เฉลี่ย	0.71	สอดคล้อง
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)			
34	ฉันไม่ค่อยมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้	1.00	สอดคล้อง
35	ฉันต่อสู้เพื่อความถูกต้องเสมอ	-1.00	สอดคล้อง
36	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้คนที่ตรงข้ามกับฉัน	1.00	สอดคล้อง
37	ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ	1.00	สอดคล้อง
38	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง	1.00	สอดคล้อง
39	เมื่อต้องทำงานต่างๆ ฉันคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ	-0.33	ไม่สอดคล้อง
40	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง	-0.67	ไม่สอดคล้อง
41	ฉันรู้สึกโชคดียิ่งที่ได้เกิดมาอย่างที่เป็นอยู่	-0.67	ไม่สอดคล้อง
42	ฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	0.00	สอดคล้อง
43	ฉันภูมิใจในผลงานที่ทำเสมอ	1.00	สอดคล้อง
44	ฉันรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง	1.00	สอดคล้อง
45	ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ใช้ความสามารถให้เกิดประโยชน์	1.00	สอดคล้อง
46	ฉันไม่มั่นใจทุกครั้งทีพูด หรือแสดงความคิดเห็น	1.00	สอดคล้อง
47	ฉันมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	1.00	สอดคล้อง
48	ฉันไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	1.00	สอดคล้อง
49	ฉันรู้สึกมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้จะประสบความสำเร็จ	0.33	ไม่สอดคล้อง
50	เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทน กิจกรรมต่างๆ ฉันจะรีบสมัครทันที	0.00	ไม่สอดคล้อง
51	ฉันไม่เคยลังเลใจในสิ่งที่ตนเองต้องทำ	0.33	ไม่สอดคล้อง
52	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นที่มีคุณค่า	0.00	ไม่สอดคล้อง
53	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน	1.00	สอดคล้อง
54	ฉันรู้สึกพอใจกับผลงานที่ผ่านมาของฉัน	0.33	ไม่สอดคล้อง

ตาราง 11 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้ จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ความหมาย
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) (ต่อ)			
55	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวฉัน	1.00	สอดคล้อง
56	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ	1.00	สอดคล้อง
57	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้	1.00	สอดคล้อง
58	ฉันไม่เคยทำงานอะไรให้สำเร็จได้เลย	1.00	สอดคล้อง
เฉลี่ย		0.63	สอดคล้อง
เฉลี่ยรวม		0.71	สอดคล้อง

จากตารางที่ 11 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้ จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Awareness) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระดับค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.84 ซึ่งอยู่ในระดับ สอดคล้อง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระดับค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.71 ซึ่งจัดอยู่ในระดับ สอดคล้อง และด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระดับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 0.63 ซึ่งอยู่ในระดับ สอดคล้อง เช่นกัน ภาพรวมของข้อคำถามการประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของผู้เรียนมีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ที่ 0.71 มีคุณภาพ ซึ่งแบบวัดความตระหนักรู้ดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ จริยศิลป์ได้

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล

ข้อคำถามมี 2 ลักษณะคือ คำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบ เกณฑ์ให้คะแนน มีดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นข้อความในเชิงบวก ให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้คะแนน	5	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อคำถามที่เป็นข้อความในเชิงลบ ให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้คะแนน	1	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	5	คะแนน

การแปลผลคะแนนรวมในด้านสัมพันธภาพทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ความยากง่ายในการแก้ปัญหา พัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียน ผู้เรียนที่มีจุดแข็งในตนเองจากคะแนนรวมในด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง จะสามารถพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ พฤติกรรมได้ง่ายกว่าผู้เรียนที่ไม่มีจุดแข็งจากคะแนนรวมในด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ ดังตาราง

ตาราง 12 การให้คะแนนและแปลผลข้อคำถาม เกณฑ์การวัดประเมินความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายการประเมิน	ระดับสติปัญญาทางอารมณ์				
	4 (สูงมาก)	3 (สูง)	2 (ปานกลาง)	1 (ปกติ)	0 (ต่ำ)
คะแนนรวมพฤติกรรมใน ด้านตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	มากกว่า 65	50 – 64	35 - 49	20 – 34	น้อยกว่า 19
คะแนนรวมพฤติกรรมใน ด้านประเมินตนเองตามความเป็นจริง	มากกว่า 65	50 – 64	35 - 49	20 – 34	น้อยกว่า 19
คะแนนรวมพฤติกรรมใน ด้านความมั่นใจในตนเอง	มากกว่า 65	50 – 64	35 - 49	20 – 34	น้อยกว่า 19
คะแนนในด้านสัมพันธภาพทางสังคม	มีจุดแข็ง			ไม่มีจุดแข็ง	

จากเกณฑ์การแปลผลคะแนนรวมแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองในตารางที่ 12 ซึ่งผลรวมของคะแนนพฤติกรรมตามระดับขั้นของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของผู้เรียน ควรมีระดับคะแนนรวมพฤติกรรมที่ใกล้เคียงสัมพันธ์กันทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตระหนักรู้ในตนเอง ด้านประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านความมั่นใจในตนเอง อธิบายตามลักษณะการตอบสนองของสติปัญญาทางอารมณ์ ซึ่งการแปลผลคะแนนรวมความสามารถการตระหนักรู้ในตนเอง แบ่งเป็นระดับสติปัญญาทางอารมณ์ 5 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์ที่ใช้ในการวัดระดับสติปัญญาทางอารมณ์ ความสามารถในการตระหนักรู้

ระดับ	0	ความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับ ต่ำ
ระดับ	1	ความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับ ปกติ
ระดับ	2	ความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับ ปานกลาง
ระดับ	3	ความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับ สูง
ระดับ	4	ความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับ สูงมาก

ตาราง 13 เกณฑ์การวัดประเมินความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง	ระดับ	ลักษณะการตอบสนอง
ด้านตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	1	ตระหนักถึงความรู้สึกของตน
	2	ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์
	3	เข้าใจผลกระทบถึงอารมณ์
	4	มีความเข้าใจทางอารมณ์
ด้านประเมินตนเองตามความเป็นจริง	1	ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน
	2	เปิดรับความคิดเห็น
	3	มีอารมณ์ขันในตนเอง
	4	เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายตรงไปตรงมา
ด้านความมั่นใจในตนเอง	1	มีความมั่นใจในการทำงาน
	2	เชื่อมั่นในตนเอง
	3	มีความมั่นคงในตนเอง
	4	เป็นตนของตนเอง วางตัวในสังคมได้อย่างดี

2. ผลการศึกษาความตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

ในการศึกษาความตระหนักรู้ในตนเองของผู้เรียนในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้นำแผนการจัดการเรียนรู้จิรศิลป์ที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 30 คน โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ในรายวิชาทัศนศิลป์ การดำเนินการจัดการเรียนรู้ในการวิจัยทั้งหมด 6 กิจกรรม ระยะเวลา 6 ชั่วโมง โดยจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในคาบเรียนที่ 6 เวลา 14.30 – 15.30 น. ก่อนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ มีการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง และหลังจากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ทั้ง 6 กิจกรรม มีการวัดความตระหนักรู้ในตนเองหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์อีก 1 ครั้ง เพื่อวัดผลก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม มีรายละเอียดของระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการจัดการเรียนรู้ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 14 ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้เรื่อง	กิจกรรมการเรียนรู้ / เรื่อง	เวลา / ชั่วโมง
1	วัดความตระหนักรู้ในตนเองก่อนปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้		1
2	การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม	กิจกรรมที่ 1 จุดจากสี่	1
3		กิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์	1
4		กิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ	1
5		กิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย	1
6		กิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย	1
7		กิจกรรมที่ 6 ตุ๊กตาแมงมุม	1
8	วัดความตระหนักรู้ในตนเองหลังปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้		1

จากตารางที่ 14 ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การเก็บข้อมูลจากแบบบันทึกในแบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน ร่วมกับการเก็บข้อมูลจากแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองที่นักเรียนได้บันทึกในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม และได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตีความ เพื่อศึกษาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ผู้วิจัยพบว่าผู้เรียนได้แสดงออกถึงด้านความสามารถตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Awareness) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment) และด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment) ซึ่งจากการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในขั้นตอนการเรียนรู้ทั้ง 7 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ
- ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ
- ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัดแสดงผลงานศิลปะ
- ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการสะท้อน
- ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ
- ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต
- ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

เริ่มจากการสร้างข้อตกลงในการเปิดวาจาและปิดโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดใจอยู่กับการสร้างผลงานตรงหน้า ตัดสิ่งรบกวนความสนใจอย่างอื่น จากนั้นผู้สอนจึงเริ่มอธิบายรูปแบบและเทคนิคที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจก่อนการปฏิบัติกิจกรรม กระตุ้นความสนใจโดยตั้งคำถามชวนคิดจากการสาธิตเทคนิควิธีการสร้างสรรค์ จากนั้นผู้สอนสร้างบรรยากาศด้วยการเปิดเสียงเพลงคลอเบาๆ เพื่อสร้างสมาธิ ความสงบและปลอดภัยให้เอื้อต่อการเปิดใจเรียนรู้ แล้วจึงเริ่มด้วยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ในขณะที่ลืมตา วางมือลงบนกระดานเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ภาวะรู้ตัว (Mindfulness) ให้ผู้เรียนคอยสังเกตสภาวะจิตก่อนการสร้างผลงาน ในขณะสร้างผลงานและหลังจากสร้างผลงาน สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เป็นวิธีการเตรียมความพร้อมเรียนรู้ โดยใช้กับทุกกิจกรรมก่อนการเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ จากการสังเกตผู้เรียนพบว่า ผู้เรียนเข้าสู่กิจกรรมด้วยการฝึกสติโดยการนั่งสมาธิแบบการฝึกจิตภาวนา แล้วรู้สึกอึดอัด จึงปรับการใช้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรม โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ยาวขึ้น ด้วยการนับเลขในใจ 1-5 การฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงฝนประกอบเพลง ใช้เทคนิคสื่อเสียงที่ชวนผ่อนคลายมากขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมในช่วงแรก ผู้เรียนบางคนไม่สามารถมีสมาธิได้ในช่วงแรก ยังขาดความคุ้นชินกับขั้นตอนการฝึกสติเตรียมความพร้อม แต่เมื่อทำกิจกรรมในสัปดาห์ต่อมา ผู้เรียนเริ่มมีสมาธิ สงบนิ่งมากขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวและการจัดการตนเอง



ภาพประกอบ 6 การเตรียมความพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

ผู้สอนจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ในกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ให้ผู้เรียน เหมาะสมกับจำนวน การใช้สร้างสรรค์ผลงานในกลุ่มอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก และใช้เทคนิคการเปิดเสียงเพลง เพื่อสร้างความผ่อนคลาย และให้มีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติกิจกรรม ลงมือสร้างสรรค์ผลงานตามโจทย์แต่ละกิจกรรม โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที อยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ สี หรือเส้น ไม่เร่งรีบในการสร้างผลงาน มีอิสระเปิดกว้าง ไม่มีการตัดสินแนวคิดวิธีการถูกหรือผิด ผู้สอนคอยเตือนสติ เน้นย้ำให้ผู้เรียนเกิดการรู้ตัว ตามรับรู้ความรู้สึกนึกคิดในขณะการปฏิบัติกิจกรรม และคอยสังเกตพฤติกรรมให้คำแนะนำในการสร้างสรรค์ผลงาน

พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่มีสมาธิระยะสั้น สามารถจดจ่อในการปฏิบัติสร้างสรรค์ผลงาน เรียนรู้สภาวะอยู่กับตนเองได้ไม่เกิน 20 นาที จากการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ในขณะการสร้างสรรค์ผลงาน บางคนสมาธิหลุดไปสนใจผลงานของเพื่อน จึงเกิดการเปรียบเทียบผลงานสำเร็จ ผู้สอนจึงจะต้องคอยเน้นย้ำ กำชับถึงวัตถุประสงค์ในการการสร้างสรรค์ผลงานที่เอากะบวนการมากกว่าความสำเร็จสวยงามสมบูรณ์ ไม่มีการตัดสินถูกหรือผิดในรูปแบบผลงาน วิธีการสร้างสรรค์ เมื่อผู้สอนพูดตีสติผู้เรียนก็นิ่งสงบขึ้น

กิจกรรมที่ 1 จุดจากสี กิจกรรมนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการสำรวจภาวะภายในของนักเรียนผ่าน "สี" และ "จุด" ซึ่งมีลักษณะไม่ตายตัวและเปิดให้แสดงออกได้อย่างอิสระ นักเรียนสามารถเชื่อมโยงอารมณ์กับสีที่เลือกใช้ จากการสังเกตการสร้างสรรค์ผลงาน ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนมีความสนใจในการเลือกใช้สีป้ายหยดจากขวดให้เกิดเป็นจุดในลักษณะและขนาดที่ต่างกันอย่างประณีต ตั้งใจ บางคนมีการวางแผน ออกแบบแนวคิดในการเรียงจุดให้เกิดเป็นภาพ มีแนวคิดรูปแบบในการสร้างสรรค์ ในส่วนผู้เรียนบางคนป้าย หยดสีอย่างอิสระ ตามความรู้สึก ไม่มีการวางแผนรูปแบบ มีการใช้เทคนิคในการปาด ทั้งในทิศทางเดียวกัน ทิศทางสวนกัน เกิดการทดลองเทคนิคการปาดสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ๆ ซึ่งรูปแบบผลงานแต่ละคน มีเอกลักษณ์ด้วยการใช้สีและทิศทางการปาดในแบบของตนเอง



ภาพประกอบ 7 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 จุดจากสี ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพประกอบ 8 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 1 จุดจากสี

กิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์ กิจกรรมนี้ได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่าง “เส้น” กับ “อารมณ์” เชื่อมโยงร่างกาย ความคิดและจิตใจเข้าด้วยกัน โดยสื่อสารด้วยการสร้างสรรค์ผลงาน ถ่ายทอด “ระบาย” ความรู้สึกลงบนกระดาษ ผ่านเส้น สี รูปร่างตามอารมณ์อย่างอิสระ ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสจดจำในขณะที่กำลังเลือกสีลากเส้น ผีกลึงเกิดยอมรับอารมณ์ของตัวเอง จากการสังเกตพบว่า ผู้เรียนมีความกังวลว่าสร้างผลงานออกมาไม่สวย เพราะไม่มีความสามารถในด้านศิลปะ บางคนมักจะมองผลงานของเพื่อนในชั้นเรียนขณะที่สร้างสรรค์ผลงาน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับผลงานตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความลังเล เสียสมาธิและบั่นทอนความภาคภูมิใจในการสร้างผลงาน โดยรวมผลงานของผู้เรียนในกิจกรรมเส้นสร้างสรรค์มีความหลากหลายและสร้างสรรค์ออกมาได้ดี แนวคิดอิสระได้ดีกว่ากิจกรรมจุดจากสี



ภาพประกอบ 9 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์ ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพประกอบ 10 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ การสร้างสรรค์ศิลปะการจัดวางรูปวงกลม จากวัสดุธรรมชาติ กิ่งไม้ ใบไม้ เมล็ดพืช วางเรียงบนพื้นระนาบ เชื่อมโยงธรรมชาติกับสภาวะภายในของตนเอง ทำให้เกิดสมาธิการจดจ่อในขณะการจัดเรียงวัสดุจากศูนย์กลางวงกลมให้เกิดเป็นมณฑลาลา ในรูปแบบของตนเองบนขอบเขตของกระดาษ ได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิต เกิดขึ้นการสร้างผลงานจากการจัดวาง ตั้งอยู่ผลงานจากการออกแบบตามความต้องการ และดับไปผลงานที่ไม่มีการยึดติด เมื่อถูกลมพัดแรงกระทบก็จะถูกทำลายลง จากการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ผู้เรียนมีสมาธิกับการปฏิบัติมากขึ้นกว่าในสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้อยู่กับตนเอง ตั้งใจเลือกวัสดุกิ่งไม้ เมล็ดพืชอย่างพิถีพิถัน นิ่งสงบตั้งใจและเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ในจัดเรียงวางเป็นวงกลมอย่างประณีต



ภาพประกอบ 11 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพประกอบ 12 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ

กิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย กิจกรรมนี้เน้นความประณีตและความต่อเนื่องในการวาดเส้นเคลื่อนที่ไปตามการมองเห็นผ่านการถ่ายทอดออกมาเป็นผลงาน เป็นการวาดเส้นผ่านประสาทสัมผัส ด้วยการเพ่งมองรายละเอียดของลักษณะเส้นลายไทยจากจุดเริ่มต้นต่อกันไปเรื่อยๆ พร้อมกับการสร้างผลงานเป็นลายเส้นแบบวาดต่อเนื่องไม่ยกสีหรือดินสอออก โดยไม่มองกระดาษในระหว่างการสร้างผลงาน เพื่อให้เกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับกระบวนการสังเกตมากกว่าผลงานสำเร็จ จากการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนพบว่า ผู้เรียนมีสติจดจ่อกับการสังเกตมองจดจ่อที่ลายไทย จึงทำให้การสร้างผลงานค่อยๆ เป็นไปอย่างช้าๆ ผู้สอนเลือกลายไทยประจำยามซึ่งเป็นลายพื้นฐานที่ผู้เรียนสามารถใช้เทคนิคการลากและการระบายได้ โดยไม่กังวลถึงความยากในการเขียนลาย ผลงานสำเร็จทำให้ผู้เรียนเข้าใจถึงการสังเกตสภาวะจิตใจในขณะที่สร้างผลงาน



ภาพประกอบ 13 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพประกอบ 14 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย

กิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย กิจกรรมการสร้างภาพพิมพ์จากลายไทย จะต้อง มีขั้นตอนการวางแผนในการสร้างลายบนพื้นผิววัสดุอย่าง ให้ความอดทนในการใช้คัตเตอร์ค่อยๆบากผิวยางให้เกิดเป็นลวดลายไทย และยอมรับความผิดพลาดได้ ผู้สอนเลือกให้สร้างสรรค์ลายประจำยามซึ่งเป็นลายพื้นฐานจากนั้นนำตรายางที่แกะเสร็จ พิมพ์ลายลงบนกระดาษ จากการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน พบว่ากิจกรรมนี้สร้างข้อแตกต่างในผลงานอย่างมาก ผู้เรียนบางคนมีประสบการณ์การใช้เครื่องมือ บางคนมีความประณีตมากน้อยที่ต่างกัน ผลงานที่สำเร็จสอนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ยอมรับความผิดพลาดของการแกะพิมพ์ที่อาจไม่สมบูรณ์ แต่เกิดกระบวนการมีสติสมาธิ ตั้งใจจดจ่ออยู่กับการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรม



ภาพประกอบ 15 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย ขณะการแกะพิมพ์ลายไทย



ภาพประกอบ 16 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย ขณะการพิมพ์ภาพลายไทย

กิจกรรมที่ 6 ตุงโยแมงมุม ในหน่วยการเรียนรู้ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรมเลือกใช้สื่อ วัฒนธรรมในการสำรวจศูนย์กลางของตนเอง โดยการสร้างสรรค์ผลงานหัตถกรรม การพันไหมพรมจากแกนกลางออกไปเป็นตุงโยแมงมุม ด้วยการพันเส้นไหมพรมไปตามหลักไม้ไผ่ทั้ง 4 ด้านที่ละเส้นทีละรอบ เลือกใช้สีของเส้นไหมพรมให้เกิดเป็นตุงในรูปแบบของตนเอง จากการสังเกตพฤติกรรม พบว่าผู้เรียนจะต้องเรียนรู้การพันเส้นไหมพรม โดยใช้แรงดึงที่พอดีและทำความเข้าใจลำดับของเส้นไหม จะต้องใช้สมาธิจดจ่ออยู่กับการทำซ้ำๆอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตใจเข้าสู่สภาวะที่สงบนิ่ง โดยผู้สอนจะคอยให้คำแนะนำเทคนิคการพันไหมพรมในการสร้างผลงาน



ภาพประกอบ 17 การปฏิบัติกิจกรรมที่ 6 ตุงแมงมุม ขณะการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพประกอบ 18 ภาพผลงานสำเร็จในกิจกรรมที่ 6 ตุงแมงมุม

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน

ผู้สอนจัดพื้นที่แสดงผลงานในชั้นเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้มุมมองแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานกันในห้องเรียน ผู้สอนสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย และสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจ ปราศจากการตัดสิน เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงออกความคิด ความรู้สึกอย่างแท้จริง การแสดงผลงานของผู้เรียนเป็นการอธิบายผลงานของตนเองต่อเพื่อน เปิดโอกาสให้ถามตอบอย่างเข้าใจ ไม่วิจารณ์ผลงานเชิงลบ เพื่อพัฒนาทักษะการฟังและเห็นคุณค่าในผลงานผู้อื่น

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในเรื่อง แนวคิดของผลงาน การใช้สีและเส้นในการสื่อสารสร้างสรรค์ผลงาน เชื่อมโยงกับอารมณ์ ซึ่งแสดงถึงระดับเริ่มต้นของการตระหนักรู้ในตนเองผ่านศิลปะ โดยยังไม่ต้องใช้ภาษาพูดมาก พบว่า ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หลังจากการสร้างสรรค์ผลงานเสร็จสิ้น แต่ผู้เรียนบางคนไม่เคยพูดในห้องเรียน อาจไม่สามารถเชื่อมโยง หรือตีความหมายของแนวคิดในผลงาน ได้ ผู้สอนจึงต้องชี้หน้าที่เหมาะสมด้วยการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมสำรวจความรู้สึกและความคิดของตนเองจากผลงาน โดยไม่เป็นการชี้นำหรือตีความแทน ในขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้บางกิจกรรมใช้เวลาเกินกว่ากำหนด

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสถานะของตนเอง

นักเรียนสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้ก่อนการสร้างสรรค์ ระหว่างสร้างสรรค์ และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน โดยใช้แบบบันทึกการสะท้อนสถานะตนเอง หลังจากได้บันทึกการสังเกตสภาวะกายและจิตใจของตนเองแล้ว จึงให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมภายในชั้นเรียน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสะท้อนสถานะจากการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรมโดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ โดยผู้สอนใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้เรียนกล้าเปิดใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในห้องเรียน โดยสามารถใช้ภาษาพูดในการอธิบายในห้องเรียนได้ เพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง รู้สึกสบายใจปลอดภัยระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน ผู้เรียนสะท้อนถึงความกังวล ความกลัวในการสร้างผลงาน กังวลเรื่องวิธีการเทคนิคที่ใช้ถูกหรือผิด ความยากง่ายในการสร้างสรรค์ แนวคิดความสวยงามของผลงานจะเป็นในรูปแบบไหน กังวลกับการอยู่กับตนเองในความเงียบ รู้สึกตื่นเต้นกับกิจกรรม และวัสดุ อุปกรณ์ที่จะใช้สร้างสรรค์ผลงาน

ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นในขณะการสร้างสรรค์ผลงาน ผู้เรียนสะท้อนในด้านการใช้จินตนาการ ประสบการณ์ ความชอบ ความกลัว ความเศร้า บางคนสะท้อนว่าไม่ได้คิดอะไร ปล่อยใจไปกับการใช้สี วาดเส้น การจัดวางและการพันไหม บางคนรู้สึกหงุดหงิด อึดอัดกับความเงียบ การอยู่กับตัวเอง รู้สึกจิตใจวุ่นวาย คิดแต่เรื่องในอดีต หรือคิดถึงอนาคตเรื่องที่จะต้องทำต่อไปในวันนี้ พรุ่งนี้

ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นหลังการสร้างสรรค์ผลงาน ผู้เรียนส่วนใหญ่สะท้อนถึงอารมณ์ ความพอใจและไม่พอใจในความสำเร็จ สมบูรณ์ของผลงาน บางคนผลงานไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน รู้สึกหงุดหงิด ต่อต้านการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ท้อแท้ ปิดกั้น ตัดพ้อต่อการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ ด้วยจากอารมณ์ หรืออคติภายในจิตใจ



ภาพประกอบ 19 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะตนเองในชั้นเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

ผู้สอนสรุปรวบรวมประเด็นการสะท้อนสภาวะร่วมกันในชั้นเรียน ให้ผู้เรียนทบทวน ประสพการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ทั้งด้านทักษะและสภาวะจิตใจ ผู้เรียน เชื่อมโยงสิ่งเรียนรู้กับตัวเองและเขียนบันทึกลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการปฏิบัติกิจกรรมในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์

จากการสรุปการเรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียน ผู้เรียนได้รู้จักความอดทน การรู้จักตนเอง อยู่กับปัจจุบัน รู้จักอารมณ์วิตกกังวลของตนเอง มีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงในใจตนเองระหว่างทำกิจกรรม ได้สำรวจ ค้นพบตนเอง และทำความเข้าใจตนเองมากขึ้นผ่านผลงาน การถ่ายทอดความรู้สึกผ่านเส้นสี เชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ในอดีต ความคาดหวัง ความกลัวที่ซ่อนอยู่ภายใน ช่วยให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจนสำเร็จ สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองได้ (Self-esteem) ความรู้สึกนี้เป็นรากฐานสำคัญของการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง บางคนค้นพบแบบแผนทาง

พฤติกรรมของตนเองซ้ำๆ ความไม่มั่นใจ ความกลัวที่จะทำผิดพลาด หรือการเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับผู้อื่น การตระหนักรู้ในสิ่งนี้ เป็นก้าวที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง



ภาพประกอบ 20 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติร่วมกันในชั้นเรียน

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ในชั้นเรียนช่วยกันระดมความคิด แสดงความคิดเห็นในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้แล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวันอย่างไร ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่จะนำแนวคิดจากกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ผู้เรียนแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน เป็นการใช่วิธีนั้นบ่มเพาะใจจากขั้นตอนการเตรียมพร้อมการเรียนรู้ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกโกรธ การยอมรับความผิดพลาดเพื่อการเรียนรู้ และเติบโตจากการทำกิจกรรมภาพพิมพ์ที่อาจจะไม่สมบูรณ์ ถ้าที่จะทดลองทำอะไรใหม่ๆ เอาชนะความกลัว ไม่มั่นใจภายในจิตใจของตนเอง การสังเกตสิ่งเล็กน้อยที่ปกติอาจมองข้ามไป ช่วยลดความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน และทำให้ตระหนักถึงจังหวะของตัวเองและธรรมชาติรอบตัว การมองเห็นและยอมรับคุณค่าในความไม่สมบูรณ์แบบในตัวเองและในชีวิตได้เช่นกัน การสร้างสรรค์สิ่งที่สวยงามด้วยความตั้งใจแล้วต้องยอมรับการสลายไปของมัน เป็นการฝึกการปล่อยวางยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป



ภาพประกอบ 21 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน การนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ด้วยการสังเกตผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรม แล้วจึงบันทึกลงในแบบการสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน และแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองที่ผู้เรียนเป็นผู้บันทึกด้วยตนเอง รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียน เป็นการใช้การประเมินแบบองค์รวม ทั้งผลงานทัศนศิลป์ พฤติกรรมและสภาวะภายใน



ภาพประกอบ 22 ผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง

จากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ทั้ง 6 กิจกรรม ในการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ มีการออกแบบกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจากง่ายไปหายาก ทั้งทักษะเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานและระดับการสำรวจสภาวะภายใน โดยมีการฝึกสติ การสร้างสมาธิและฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ตระหนักรู้อารมณ์ ณ ปัจจุบัน ขณะที่กำลังเลือกสีหรือลากเส้นจะจดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อจดจ่ออย่างเต็มที่ จิตใจจะเข้าสู่สภาวะสงบและผ่อนคลาย คล้ายกับการทำสมาธิ การสะท้อนตน และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เป็นสำคัญ ผู้เรียนมีพัฒนาการจากการ รู้จักอารมณ์ เพื่อควบคุมพฤติกรรม ไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งแท้จริง เห็นคุณค่าของตนเองนำไปสู่การเห็นตนในความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาในทุกองค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง โดยแยกตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotion Self-Awareness) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Emotion Self-Awareness) และด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment) มีดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 15 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน

ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง	การทดสอบ	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D
ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotion Self-Awareness)	ก่อนเรียน	75	47.30	9.09
	หลังเรียน	75	54.67	7.85
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Emotion Self-Awareness)	ก่อนเรียน	75	45.77	6.96
	หลังเรียน	75	53.80	5.99
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment)	ก่อนเรียน	75	43.00	6.51
	หลังเรียน	75	49.00	4.65

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ทั้งก่อนและหลังเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 3 ด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 47.30 และ 54.67 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 45.77 และ 53.80 ตามลำดับ และคะแนนเฉลี่ยด้านความมั่นใจในตนเองก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 43.00 และ 49.00ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	S.D.	t
ความตระหนักรู้ตนเอง					
ก่อนเรียน	30	225	135.60	21.06	10.42*
หลังเรียน	30	225	156.70	16.60	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 16 พบว่าความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 135.60 คะแนน และ 156.70 คะแนนตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่าคะแนนสอบหลังเรียนของผู้เรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลสถิติข้างต้นสรุปได้ว่า มีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้านและผลคะแนนรวมสูงขึ้น ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยในข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์โดยรวมสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม คะแนนในทุกด้านของความตระหนักรู้ในตนเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในรายวิชาทัศนศิลป์ มีส่วนช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนทั้งในด้านอารมณ์ การประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง

ตอนที่ 3 ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน หลังการเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ จากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 17 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม	รายการประเมิน
ด้านการจัดการเรียนรู้				
1. การเรียนรู้มีความหลากหลาย น่าสนใจ	30	4.73	0.52	มากที่สุด
2. การเรียนรู้กระตุ้นให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ	30	4.77	0.43	มากที่สุด
3. การเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์	30	4.83	0.38	มากที่สุด
4. การเรียนรู้สามารถทำให้เข้าใจรับรู้ความรู้ลึก อารมณ์จิตใจตนเอง	30	4.77	0.50	มากที่สุด
เฉลี่ยด้านการจัดการเรียนรู้	30	4.78	0.30	มากที่สุด
ด้านสื่อการเรียนรู้				
1. วัสดุ อุปกรณ์ที่จัดเตรียมครบถ้วนเพียงพอต่อผู้เรียน	30	4.70	0.54	มากที่สุด
2. สื่อในการเรียนรู้มีความหลากหลายน่าสนใจ	30	4.80	0.48	มากที่สุด
3. สื่อในการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้	30	4.83	0.38	มากที่สุด
4. สื่อการเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์	30	4.87	0.43	มากที่สุด
เฉลี่ยด้านสื่อการเรียนรู้	30	4.80	0.33	มากที่สุด
ด้านการประเมินผล				
1. มีความพึงพอใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดแสดงผลงานศิลปะ	30	4.67	0.84	มากที่สุด
2. มีความพึงพอใจในการแลกเปลี่ยนประเมินผลงานกับเพื่อน	30	4.50	0.51	มาก
3. มีความพึงพอใจในการสะท้อนสภาวะของตนเองกับผลงาน	30	4.77	0.43	มากที่สุด
เฉลี่ยด้านการประเมินผล	30	4.64	0.35	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ				
1. นำทักษะการจัดการอารมณ์ มีสติสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน	30	4.53	0.68	มากที่สุด
2. สร้างความสัมพันธ์และกระบวนการทำงานร่วมกับผู้อื่น	30	4.43	0.82	มาก
เฉลี่ยด้านประโยชน์ที่ได้รับ	30	4.48	0.69	มาก
รวมเฉลี่ย	30	4.68	0.32	มากที่สุด

จากตารางที่ 17 การประเมินความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โดยรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.32) ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยในข้อ 2 ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการเรียนการสอน โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความพึงพอใจต่อวิชาทัศนศิลป์ โดยรวมสูงขึ้นเมื่อพิจารณาเป็นข้อคำถามรายด้านจะเห็นได้ว่า ในด้านการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.30) การเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและสามารถเข้าถึงและรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ ด้านสื่อการเรียนรู้ นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.33) สื่อการเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์แสดงให้เห็นว่าสื่อมีบทบาทสำคัญในการจุดประกายจินตนาการและการคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน ด้านการประเมินผลนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.35) โดยเฉพาะการสะท้อนสภาวะของตนเองผ่านผลงานศิลปะ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง และด้านประโยชน์ที่ได้รับนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.69) การนำทักษะการจัดการอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันมีค่าเฉลี่ยสูงสุดแสดงถึงการเชื่อมโยงการเรียนรู้กับการใช้ชีวิตจริงของนักเรียน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลองและเชิงคุณภาพ (Experimental and Qualitative Research Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการเรียนการสอนในวิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ 1) แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง 2) แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน 3) แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง 4) แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

จุดมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการเรียนการสอนในวิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์

สมมติฐานงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์โดยรวมสูงขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการเรียนการสอน โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความพึงพอใจต่อวิชาทัศนศิลป์ อยู่ในระดับดี

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ โดยมีกระบวนการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ โดยดำเนินกิจกรรมด้วยกันทั้งหมด 6 กิจกรรม 1) จุดจากสี 2) เส้นสร้างสรรค์ 3) มันทาลากับธรรมชาติ 4) เส้นสายลายไทย 5) ภาพพิมพ์ลายไทย 6) ดึงใยแมงมุม ทั้งนี้พบว่าแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ที่ผ่านการประเมินคุณภาพความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.81 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.06 โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด

2. ผลการศึกษาความตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ผลการบันทึกการสะท้อนสภาวะตนเอง และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน จากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ทั้ง 6 กิจกรรม พบว่าผู้เรียนมีพัฒนาการด้านสภาวะภายใน และความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง สามารถสำรวจอารมณ์ของตนเองก่อน ระหว่าง และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน มีการฝึกสมาธิ การหายใจ การอยู่กับปัจจุบัน และการสะท้อนความรู้สึกด้วยศิลปะอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เช่น ลดความวิตกกังวล กล้าแสดงออกมากขึ้น ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง และเข้าใจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น กิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาความตระหนักรู้มากที่สุด เป็นกิจกรรมจุดจากสี และเส้นสร้างสรรค์ช่วยส่งเสริมการรับรู้อารมณ์ผ่านสีและเส้นได้อย่างสร้างสรรค์และเปิดเผย อีกทั้งกิจกรรมมันทาลากับธรรมชาติ และกิจกรรมดึงใยแมงมุมที่ช่วยให้ผู้เรียนจดจำ มีสมาธิสงบนิ่ง

3. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้านของความตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotion Self-Awareness) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Emotion Self-Awareness) และด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment) มีคะแนนสูงขึ้นซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยในข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์โดยรวมสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม คะแนนในทุกด้านของความตระหนักรู้ในตนเองมีค่าเฉลี่ย

เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในรายวิชาทัศนศิลป์ มีส่วนช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนทั้งในด้านอารมณ์ การประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง

4. ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ พบว่า โดยรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งยอมรับสมมติฐานในข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการเรียนการสอน โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความพึงพอใจต่อวิชาทัศนศิลป์ อยู่ในระดับดี

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นทั้งหมด 6 กิจกรรม ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 3 คน โดยการตรวจสอบคุณภาพความเหมาะสมของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.81$, S.D. = 0.06) พบว่าแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้มีคุณภาพ

แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา ค้นคว้าอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างและและพัฒนาแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ จากนั้นจึงเริ่มวิเคราะห์ หลักการ วัตถุประสงค์ แนวทางการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะสาระทัศนศิลป์ รูปแบบการเรียนรู้และการจัดการเรียนรู้ศิลปะ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1995) แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์และออกแบบให้เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยมีการกำหนดวิธีการนำเสนอเนื้อหาบทเรียนให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 6 กิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ 1) จุดจากสี 2) เส้นสร้างสรรค์ 3) มันทาลากับธรรมชาติ 4) เส้นสายลายไทย 5) ภาพพิมพ์ลายไทย

6) ดุจโยเมงมมู ผู้วิจัยได้สร้างแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้ครอบคลุม การเรียนรู้ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเองของ Goleman (1995) ตามที่ได้ศึกษามา จากนั้นนำข้อมูลด้านเนื้อหา และขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่วิเคราะห์ออกแบบ มาพัฒนาโดยเขียนเป็นรายละเอียดในรูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แล้วจึงนำแผนการจัดการเรียนรู้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินคุณภาพความเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทั้ง 6 แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ไปทดลองใช้กับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อควรแก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้ไปเป็นเครื่องมือในการวิจัยกับผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน ซึ่งการดำเนินการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่สำคัญอันจะเป็นสิ่งชี้นำทางไปสู่วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาคือ เยาวชนไทยที่มีปัญญา คุณคุณธรรม ความดีงาม มีปัญญา รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้ตื่นรู้ อยู่ดีมีความสุข ทำตนเป็นประโยชน์เกื้อกูล ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนอย่างชัดเจน อันได้แก่ ปัจจัยภายในคือการตระหนักรู้และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตร ผู้สอนการเรียนรู้แบบองค์รวม และปัจจัยเกื้อหนุนคือการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน จึงกล่าวได้ว่าแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้

เพื่อเป็นการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ที่พัฒนาขึ้นทดลองใช้กับผู้เรียนกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน ที่เรียนวิชาทัศนศิลป์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 พบว่า ผู้เรียนให้ความสนใจในรูปแบบการเรียนรู้ มีความตั้งใจ กระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงาน ให้ความร่วมมือในทุกๆ ขั้นตอนการเรียนรู้ ผู้เรียนมีพัฒนาการจากการ รู้จักอารมณ์ เพื่อควบคุม

พฤติกรรม ไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งแท้จริง เห็นคุณค่าของตนเองนำไปสู่การเห็นตนในความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม กล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากการวิเคราะห์แนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง และกระบวนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ มีขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุกๆด้าน สอดคล้องหลักการของสาระการเรียนรู้ศิลปะตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ที่กล่าวว่า กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะเป็นกลุ่มที่ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการทางศิลปะ ชื่นชมความงาม มีสุนทรียภาพ ความมีคุณค่า ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ กิจกรรมทางศิลปะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ตลอดจนการนำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองอันเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพได้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะจึงมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ มีทักษะวิธีการทางศิลปะ เกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของศิลปะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออกอย่างอิสระในศิลปะแขนงต่างๆ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เข้ากับการภาวนา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน เรียนรู้สภาวะอารมณ์ความคิดภายใน และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การบันทึกสภาวะอารมณ์ การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ จะเน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ มีสติอยู่กับตนเอง สังเกตอาการทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน ตามลำดับขั้นของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง สอดคล้องกับ จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวว่า การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลาย จากการตระหนักรู้เข้าใจตนเอง จะเกิดผลการชื่นชมในคุณค่าประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายการศึกษาเชิงจิตตปัญญาและความเป็นวิชาการ เป็นการหยั่งรากลึกยิ่งขึ้นให้เป็นประสบการณ์ตรงส่วนตัวให้สมดุลกับการฝึกจิตมากขึ้น เป็นการบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียน บุคลิกลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้เข้าใจตนเอง การมีสมาธิ และความยืดหยุ่นทางความคิด เป็นการศึกษาปฏิบัติเชิงจิตตปัญญา (Contemplative Education)

2. ผลการใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จากผลการเปรียบเทียบความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ จากผลคะแนนเฉลี่ย พบว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองออกทั้ง 3 ด้าน หลังเรียนมีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน ซึ่งการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้ ทั้งในด้านอารมณ์ การประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน เรียนรู้สภาวะอารมณ์ความคิดภายใน และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ จะเน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ มีสติอยู่กับตนเอง สังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน จึงส่งผลให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น โดยเริ่มจากขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ กระตุ้นความสนใจโดยตั้งคำถามชวนคิด จากนั้นผู้สอนสร้างบรรยากาศ เพื่อสร้างสมาธิความสงบและปลอดภัยให้เอื้อต่อการเปิดใจเรียนรู้ แล้วจึงเริ่มด้วยการเตรียมพร้อมเข้าสู่ภาวะรู้ตัว (Mindfulness) ให้ผู้เรียนคอยสังเกตสภาวะจิตก่อนการสร้างผลงาน ในขณะที่สร้างผลงานและหลังจากสร้างผลงาน สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงาน โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ใช้เทคนิคการเปิดเสียงเพลง เพื่อสร้างความผ่อนคลายและให้มีสมาธิจดจ่อ ผู้สอนคอยเน้นย้ำให้ผู้เรียนเกิดการรู้ตัว ตามรับรู้ความรู้สึกนึกคิดในขณะการปฏิบัติกิจกรรม และคอยสังเกตพฤติกรรมให้คำแนะนำในการสร้างสรรค์ผลงาน ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้มุมมองแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานกันในห้องเรียน ผู้สอนสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย และสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจ ปราศจากการตัดสิน เพื่อให้ผู้เรียนกล้าที่จะแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกอย่างแท้จริง การแสดงผลงานของผู้เรียนเป็นการอธิบายผลงานของตนเองต่อเพื่อน เปิดโอกาสให้ถามตอบอย่างเข้าใจ ไม่วิจารณ์ผลงานเชิงลบ เพื่อพัฒนาทักษะการฟังและเห็นคุณค่าในผลงานผู้อื่น ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเอง นักเรียนสะท้อนสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้ก่อนการสร้างสรรค์ ระหว่างสร้างสรรค์ และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน ในชั้นเรียน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสะท้อนสภาวะจากการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรมโดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ สรุปรวบรวมประเด็นการสะท้อนสภาวะร่วมกันในห้องเรียน ให้ผู้เรียนทบทวนประสบการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ทั้งด้านทักษะและสภาวะจิตใจ เชื่อมโยงสิ่งเรียนรู้จากการปฏิบัติ

กิจกรรมในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ชั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต ตั้งคำถามเพื่อให้ในชั้นเรียนช่วยกันระดมความคิด แสดงความคิดเห็นในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ แล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวันอย่างไร ชั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ด้วยการสังเกตผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรม แล้วจึงบันทึกลงในแบบการสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน และแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียน

4. ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ พบว่าโดยรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้จุดประกายจินตนาการและเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สามารถเข้าถึงและรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ โดยเฉพาะการสะท้อนสภาวะของตนเองผ่านผลงานศิลปะ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเชื่อมโยงความรู้ นำทักษะการจัดการอารมณ์ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ส่งผลให้ผู้เรียนมีความพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อวิชาทัศนศิลป์ สอดคล้องกับงานวิจัย ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งหลังจากการดำเนินงานพบว่า 1) การร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านการมีความมั่นใจในตนเอง 2) นักเรียนหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองและด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง มีการพัฒนาการร่วมรู้สึกจะต้อง ประกอบไปด้วยด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริงและการมีความมั่นใจในตนเอง กล่าวคือการส่งเสริมทักษะในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกต่างๆของตนเองจะช่วยให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดีขึ้นผ่านการเปรียบเทียบความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น

ผู้วิจัยคิดว่า จากการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ นักเรียนพอใจ ชอบการเรียนรู้และสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย น่าสนใจ ช่วย

กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สามารถทำให้เข้าถึงการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ทางอารมณ์จิตใจของตนเองได้ จึงเกิดความพึงพอใจในการสะท้อนสถานะ ของตนเองกับผลงาน และเกิดการสร้างสรรค์ภาพที่ตีร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน เหมาะสมกับ รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยขอเสนอแนะที่เห็นว่าจะเป็นประโยชน์ ต่อการจัดการเรียนรู้และการศึกษาวิจัยพัฒนาครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอเพื่อนำไปใช้

1.การนำกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ ผู้สอนควรทำความเข้าใจในลำดับขั้นตอน ของการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ และกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนให้ถูกต้องชัดเจน เพื่อให้สามารถ จัดการเรียนรู้ให้บรรลุได้ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

2.ในการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้ ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม และให้อิสระต่อผู้เรียนได้สร้างสรรค์ผลงานอย่าง อิสระ สามารถแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยไม่ตัดสินถูกหรือผิด อีกทั้งควรสอนให้ ผู้เรียนเคารพทุกความคิดเห็นในชั้นเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเองและกล้า แสดงออก

3.ในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ สามารถบริหารจัดการเวลาได้ตามความ เหมาะสมและบริบทของ ผู้สอน ผู้เรียน เพื่อให้กิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ บรรลุตามจุดประสงค์

4.กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวิศิลป์ สามารถประยุกต์ใช้ในรายวิชาทัศนศิลป์และ รายวิชาอื่นๆ ได้ เช่น

- รายวิชาดนตรี นาฏศิลป์ กิจกรรมที่เน้นการภาวนาและการสะท้อนตนเอง โดยให้ นักเรียนสร้างสรรค์งานจากอารมณ์ ความคิดหรือประสบการณ์จริง เพื่อพัฒนา Soft Skills และ ความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง เช่น การแต่งทำนองเพลงตามความรู้สึกในขณะมีสมาธิอยู่กับตนเอง หรือการแสดงละครเจียบสะท้อนสถานะทางใจของตนเอง

- รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กิจกรรมการฝึกภาวนาและเน้นการสังเกตอารมณ์ สามารถช่วยผู้เรียนในการฝึกสมาธิและสร้างวินัยในตนเอง เพิ่มความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมตนเองและลดความเครียด ซึ่งเป็นพื้นฐานของสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ

- วิชาภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ กิจกรรมการเขียนสะท้อนตนเองในกิจกรรมจิรียศิลป์ เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนเชิงบูรณาการ เช่น การเขียนเรียงความ การแต่งกลอน หรือการเขียนจดหมายถึงตนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งทักษะด้านภาษาและการเข้าใจตนเองในเวลาเดียวกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะประเด็นที่ควรนำมาศึกษา ดังนี้

1.ควรมีการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้สามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ ที่มีปัญหาหรือกลุ่มเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีความชัดเจนในการพัฒนาความตระหนักรู้ มากกว่าแบบวัดพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ในด้านสัมพันธภาพทางสังคม

2.ควรมีการพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมองค์ประกอบทางความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

3.ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิรียศิลป์กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้อื่นๆ ในวิชาทัศนศิลป์

บรรณานุกรม



ประวัติผู้เขียน



- Adele B. Lynn. (2005). *The EQ Difference : a poerful program for putting emotional intelligence to work*. New York: Amacom.
- Anisimova, E. (2021). Collaborative tools for teamwork in the digital age. *Journal of Educational Technology & Society*. Taiwan: International Forum of Educational Technology & Society (IFETS).
- Carl R. Roger. (1961). *On becoming a person; a therapist's view of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin company.
- Delors et al., J. (1996). *Learning: The treasure within - report to UNESCO of the international commission on education for the twenty-first century*. Norwich, England: Stationery Office Books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identify: Youth and crisis*. New York: WW Norton.
- Flavian, H. (2016). Towards teaching and beyond: Strengthening education by understanding students self-awareness development. *Power and education*, 8(1), 88-100.
- Gardner Horward. (2004). *Changing Mind: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds*. Massachusetts: Harvard Business School Press.
- Goleman D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter than IQ for character, health and lifelong achievement*. London, England: Bantam Books.
- Goleman D. (1998). *Working with emotional intellengence*. New York: Bantam Books.
- Hambleton, R. K. (1984). Validating the test scores I. R. A. B. (Ed) *A guide to criterion referenced test construction* (pp. 199-223). Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Harahap, F., et al. (2021). *A review of active learning models in the 21st century*. *International Journal of Instruction*. Turkey: International Journal of Instruction
- Hay Group. (2005). Emotional Competence Inventory (ECI) D. Steven B. Wolff (Ed.).
Retrived from
https://www.eiconsortium.org/pdf/ECI_2_0_Technical_Manual_v2.pdf

- Houston, a. o. (1972). *Developing Instructional Modules A Modular System for Writing College of Education*. Houston: University of Houston.
- Moriguchi Yoshiya, e. a. (2006). *Impaired self-awareness and theory of mind: An FMRI study of mentalizing in alexithymia*. from <http://www.linkinghub.elsevier.com/revrrieve/pii/S1053811906004915>
- Raven Bar-On. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Rose C. (2011). *Self awareness and personal development: Resources for psychotherapists and counsellors (C. Rose Ed.)*. London, England: Red Globe Press.
- Salovey, P., & J.D. Mayer. (1990). *Emotional Intelligence Imagination, Cognition and Intelligence*. New York: Basic Books.
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Eur. J. Psychol.*, 12(4), 645-658.
- Tran, L., Huynh, SV, DINH, HD, Giang VT. (2019). Improving The Self-Awareness Capacity Of Secondary School Students By Forming A School Counseling Model Based On Student Capacity Development Orientation In Vietnam. *Problems of Education in the 21st Century*, 77(6). Retrieved from <http://oaji.net/articles/2019/457-1575642480.pdf>
- Wasserman, J. (2009). Overview of Learning Activities. *Activity Design Book*. Retrieved from http://www.pcrest.com/reseacrch/ActivityDesignHandbook_072109sm.pdf
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Zlotnik Sharon. (2018). Measuring adolescent self-awareness and accuracy using a performance-based assessment and parental report. *Front Public Health*, 6(15).
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). ภาวะสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: องค์การ
ส่งเสริมสุขภาพผ่านศึก.

กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการบริหารระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ช่วงชั้น 3-4. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การส่งเสริมสุขภาพผ่านศึก.

กระทรวงวัฒนธรรม. (2559). ร่างกรอบทิศทางการยุทธศาสตร์ 20 ปี ด้านวัฒนธรรมตามกรอบทิศทาง
ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี. กรุงเทพฯ: กระทรวงวัฒนธรรม.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (พิมพ์
ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กัจจ สุนพงษ์ศรี. (2556). สุนทรียศาสตร์ หลักปรัชญาศิลปะ ทฤษฎีทัศนศิลป์ ศิลปะวิจารณ์
(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษาไทย.

(วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุฎบัณฑิต). สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบายการจัดการ
และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

จิราภรณ์ บุญประเสริฐและคณะ. (2550). การพัฒนาแผนจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ หน่วยการ
เรียนรู้เรื่องไฟฟ้า กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
(การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร,, พิษณุโลก.

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม, พิษณุโลก.

โชคชัย ตักโพธิ์. (2553). ศิลปะภาวนา, หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทย เล่ม 4 : ศิลปะเพื่อ
การพัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด.

ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น.
(วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

Retrieved from <http://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/1164>

ทิตนา แคมณี. (2552). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี
ประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนา นิลชัยโกวิท, แ. (2550). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้าน
จิตตปัญญาศึกษา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นงลักษณ์ วิรัชรัตน์ และคนอื่นๆ. (2553). การดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแม่ฮ่องสอน เขต 2. (การศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- นวลลออ ทินานนท์. (2545). การคิดเพื่อพัฒนาการรู้. วารสารศิลปกรรมศาสตร์, 10(2), 28-42.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). การพัฒนาอารมณ์ รวมบทความวิชาการทาง E.Q. กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- บุญเกื้อ คอระหาเวช. (2545). นวัตกรรมการศึกษา. กรุงเทพฯ: เอสอาร์พรินต์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). การพัฒนาการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประเวศ วะสี. (2555). จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (*Meditation and transformation*). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผ่อง แซ่กิ่ง. (2551). จริยศิลป์ : เมื่อศิลปะกับภาวนาเป็นเรื่องเดียวกัน ชายคาอาศรม. กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ E.Q. รวมบทความทางวิชาการ E.Q. จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ (Vol. 2). กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว รวมบทความทาง E.Q. : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ (Vol. 2). กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- มนัส บุญประกอบ. (2545). อีคิวกับภาวะผู้นำในบางประเด็น รวมบทความวิชาการอีคิว (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2557). คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้. อัญญา: เทียนวัฒนาพรินต์.
- มะลิฉัตร เอื้ออานนท์. (2542). ศิลปศึกษาความเป็นมา ปรัชญาหลักการ วิวัฒนาการด้านหลักสูตร ทฤษฎี การเรียนการสอนและการค้นคว้าวิจัย เอกสารประกอบการสอน ภาควิชา ศิลปศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาเรียม นิลพันธุ์. (2555). วิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 6). นครปฐม: ศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ยุทธนา ไชยจุล. (2543). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พ. 4 รวมบทความ E.Q. กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- ระวีวรรณ ชินะตระกูล. (2539). หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2552). *Dialogue* คิดลงสู่ใจไหลลงสู่ปัญญา. กรุงเทพฯ: อริยชน.
- วรรณทิพา รอดแรงคำ. (2551). การพัฒนาการคิดของครู ด้วยกิจกรรมทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- วรรณิศา พลอดโปร่ง. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารการศึกษา).
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วราภรณ์ ศรีวิโรจน์. (2558). เอกสารประกอบรายวิชา 1026302 การจัดการเรียนรู้และการจัดการชั้นเรียน. สืบค้นจาก <http://edu.rajabhat.edu/e-media/07.pdf>
- วสิกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าอิสระ (วท.ม. จิตวิทยาการศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วัฒนา หงสกุล. (2561). การจัดการเรียนรู้เชิงรุกในยุคไทยแลนด์ 4.0. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 1.
- วิชัย วงษ์ใหญ่และมารุต พัฒนาผล. (2562). การพัฒนาทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรม. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผู้นำพัฒนานวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้.
- วิรุณ ตั้งเจริญ. (2548). การปฏิรูปการศึกษา : พหุศิลปศึกษา ทศนศิลป์ศึกษา. กรุงเทพฯ: อีแอนด์ไอคิว.
- วิรุณ ตั้งเจริญ และคนอื่นๆ. (2543). โครงการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านทัศนศิลป์ กรณีศึกษา: โรงเรียนผไทอุทิศศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิโรจน์ สารรัตน์. (2556). กระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษา : กรณีทัศน์ต่อการศึกษาศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ.
- วีระวัฒน์ บัณฑิตามย์. (2551). เซอร์อาร์มอนด์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิตต์ สุวรรณวงศ์, & ปานใจ จารุณิช. (2562). จริยศิลป์: ศิลปะเพื่อการเรียนรู้ภายใน งานระพีเสวนา ครั้งที่ 10 วิชาการนานาชาติ ประจำปี 2562: สถาบันอาศรมศิลป์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. (2563). แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2564 - 2569). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมมนุสสรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). การบริการจัดการระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและแก้วิกฤตสังคม. กรุงเทพฯ: ชวนทิพย์.

สุวิทย์ มูลคำ. (2545). 19 วิธีการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย





AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้วิจัยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ

หน่วยงานต้นสังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672160

รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 21 ตุลาคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 21 ตุลาคม 2567 |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 21 ตุลาคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in
Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ
ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 31 ตุลาคม 2567

วันที่หมดอายุ : 30 ตุลาคม 2568

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

ที่ อว 8718/499



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลานบุญ

เนื่องด้วย นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ วิจิตสถิตรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- 672160

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง 2) แบบบันทึกสภาวะของผู้เรียน 3) แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ 4) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5) แบบวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) และ 6) แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน 40 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนเมษายน 2568 ถึงเดือนพฤษภาคม 2568 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 4787



ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/513

วันที่ 8 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพร วิจิตสถิตรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรพงษ์ แพทย์หลักฟ้า เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 1) แผนกิจกรรมการเรียนรู้ จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) 3) แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง 4) แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน 5) แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และ 6) แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 095 957 4787

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/502

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

เนื่องด้วย นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพัทธ์ วิจิตสถิตรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.รัตมณี เสนีย์การ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แผนกิจกรรมการเรียนรู้ จรรยาบรรณในวิชาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) 3) แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง 4) แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน 5) แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และ 6) แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพสำหรับนักเรียน ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อิทธิพัทธ์ เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 4787

ที่ อว 8718/502



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

8 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เนื่องด้วย นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพร วิจิตสถิตรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ จิวไพโรจน์กิจ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แผนกิจกรรมการเรียนรู้ จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) 3) แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง 4) แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน 5) แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และ 6) แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาชีพศิลป์ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวพิชญา แดงสุวรรณ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 095 957 4787



แผนการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 กิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิวยศิลป์ วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	
กิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์ กิจกรรมจำนวน 1 ชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์
จุดประสงค์การเรียนรู้ - อธิบายแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์เส้นสร้างสรรค์ได้ (K) - สร้างผลงานทัศนศิลป์ด้วยนวัตกรรมการระบาย โดยใช้ความคิดจินตนาการได้ (P) - มีสมรรถนะในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ (A)	สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา - ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในสิ่งแวดล้อม และการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ - ใช้ความรู้ในเรื่องเส้น องค์ประกอบหลักของทัศนธาตุ สร้างสรรค์ผลงานด้วยการถ่ายทอดตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการนำสื่อศิลปะมาจัดวาง แล้วปรับวาดเส้นเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ตามจินตนาการความคิด
มาตรฐาน ศ ๒.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิจารณ์ คุณค่าของงานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน	
เทคนิคผลงาน ผลงานเทคนิคการลากและการระบาย ขนาด A4	เครื่องมือ - แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน - แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของผู้เรียน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จิวยศิลป์	
ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ - อธิบายวิธีการในการสร้างสรรค์ผลงานด้วยเทคนิคการลากและการระบาย สาธิตการสร้างสรรค์ผลงาน - สร้างสมาธิให้นักเรียนให้รู้จักตามความรู้สึก นึกคิด ทั้งก่อนทำงาน ขณะทำงานและหลังทำงานศิลปะ - สร้างข้อตกลงให้นักเรียนกับโทรศัพท์และปิดวาจา เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อตามรู้สภาวะกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง	
ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ - อธิบายวัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างผลงานที่นักเรียนได้รับภายในกลุ่ม - นักเรียนเริ่มสร้างสรรค์ผลงานเส้นสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 นาที พร้อมกับการตามรับรู้ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นขณะการสร้างสรรค์ผลงาน - ผู้สอนคอยสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ให้คำแนะนำการใช้เทคนิคและความชำนาญที่ต่างกันในการสร้างผลงาน	
ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน - นักเรียนจัดแสดงผลงานในชั้นเรียน - ผู้สอนสะท้อนผลงานให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงาน จากการเลือกใช้เทคนิค การเลือกใช้วัสดุในการลากและแนวคิดจุดเด่นในผลงาน	ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเอง - นักเรียนนั่งเป็นวงกลม เพื่อสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ภายในใจ - ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างผลงาน ขณะสร้างผลงานและหลังการสร้างผลงาน
ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นของการสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน ประสพการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรมเส้นสร้างสรรค์	ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่ชีวิต - ผู้สอนเป็นกระบวนกรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน - ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนได้อย่างไรบ้าง
ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ - ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง - ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมเส้นสร้างสรรค์ แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และการตอบคำถามแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของผู้เรียน	



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์ วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรมที่ 3 มั่นคงอยู่กับธรรมชาติ หน่วยการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์
กิจกรรมจำนวน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์มั่นคงอยู่กับธรรมชาติได้ (K)
- สร้างผลงานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดแนวคิดด้วยเทคนิคการออกแบบจัดวางองค์ประกอบได้ (P)
- มีสมาธิในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ (A)

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

- ทัศนธาตุและหลักการออกแบบในสิ่งแวดล้อม และการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์
- ใช้ความรู้ในเรื่องหลักการออกแบบ โดยการนำวัสดุธรรมชาติ ได้แก่ เมล็ดพืช กิ่งไม้ ใบไม้และก้อนหิน มาออกแบบจัดวางองค์ประกอบรูปแบบวงกลมบนพื้นระนาบ สร้างสรรค์ผลงานสื่อถึงแนวคิดนามธรรม

มาตรฐาน ศ 1-1

สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิจารณ์ วิจารณ์คุณค่าของงานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน

เทคนิคผลงาน

- ผลงานเทคนิคการออกแบบจัดวางรูปวงกลม

เครื่องมือ

- แบบสิ่งเกิดพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน
- แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของผู้เรียน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

- อธิบายวิธีการในการสร้างสรรค์ผลงานด้วยเทคนิคการออกแบบจัดวางรูปวงกลม สำหรับสร้างสรรค์ผลงาน
- สร้างสมาธิให้นักเรียนให้รู้จักตามความรู้สึก นึกคิด ทั้งก่อนทำงาน ขณะทำงานและหลังทำงานศิลปะ
- สร้างข้อตกลงให้นักเรียนเก็บโทรศัพท์และปิดวาจา เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อตามรู้สภาวะภายในและใจได้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

- อธิบายวัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างสรรค์ผลงานมั่นคงอยู่กับธรรมชาติที่นักเรียนได้รับภายในกลุ่ม
- นักเรียนเริ่มสร้างผลงานจากจุดศูนย์กลางของมณฑล โดยใช้เวลาทำกิจกรรมประมาณ 30 นาที พร้อมกับตามรับความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นขณะการสร้างสรรค์ผลงาน ที่สื่อถึงแนวคิดสัจธรรม เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป
- ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ให้คำแนะนำการจัดวางวัสดุจากวัสดุในเทคนิคการซ้ำ ความสมมาตรที่สมดุล

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน

- นักเรียนจัดแสดงและถ่ายภาพผลงานในชั้นเรียน
- ผู้สอนสะท้อนผลงานให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าถึงความรู้สึกจากรูปแบบผลงานสะท้อนแนวคิดตัวตนอย่างไร เห็นความงามในธรรมชาติ จากความต่างของผลงานมั่นคงอยู่กับธรรมชาติ

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเอง

- นักเรียนนั่งเป็นวงกลม เพื่อสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ภายในและใจ
- ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างผลงาน ขณะสร้างผลงานและหลังการสร้างผลงาน

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

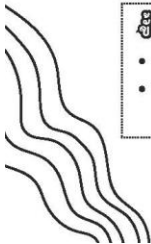
- ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นของการสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน ประสพการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบจัดวางรูปวงกลม มั่นคงอยู่กับธรรมชาติ

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

- ผู้สอนเป็นกระบวนกรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน
- ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

- ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง
- ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมมั่นคงอยู่กับธรรมชาติ แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และการตอบคำถามแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของผู้เรียน



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์ วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย

หน่วยการเรียนรู้ ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม

กิจกรรมจำนวน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายลักษณะของลายไทยพื้นฐานได้ (K)
- เขียนลายไทยพื้นฐานเบื้องต้นได้ โดยใช้ทักษะการมองเห็นประกอบกับการวาดเส้น (P)
- มีสมาธิในการสร้างสรรค์ผลงานและมีทัศนคติที่ดีต่อทัศนศิลป์วัฒนธรรมไทย (A)

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

- งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล
- ใช้ความรู้เรื่องเส้น เป็นองค์ประกอบหลักของทัศนธาตุ สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ถ่ายทอดตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการวาดเส้นเคลื่อนไหวไปตามรูปร่างของวัตถุตามแบบ โดยไม่มองภาพผลงานบนกระดาษ

มาตรฐาน ศ 1-2

เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล

เทคนิคผลงาน

- ผลงานทัศนศิลป์การลากและการระบาย ขนาด A4

เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน
- แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของผู้เรียน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

- อธิบายลักษณะความสำคัญของลายไทยพื้นฐาน สำนักรวาดเส้นลายไทยให้สังเกตลักษณะของน้ำหนักเส้น
- สร้างสมาธิให้นักเรียนให้รู้จักตามความรู้สึก นึกคิด ทั้งก่อนทำงาน ขณะทำงานและหลังทำงานศิลปะ
- สร้างข้อตกลงให้นักเรียนเก็บโทรศัพท์และปัดวาจา เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อตามรู้สภาวะกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

- อธิบายวัตถุประสงค์สำหรับสร้างผลงานเส้นสายลายไทยที่นักเรียนได้รับภายในกลุ่ม
- นักเรียนเริ่มสร้างสรรค์ผลงานเส้นสายลายไทย โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 นาที พร้อมกับการตามรู้ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นขณะการสร้างสรรค์ผลงาน
- ผู้สอนคอยสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ให้คำแนะนำการสังเกตโครงสร้างลาย การใช้เส้นในการสร้างผลงาน

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน

- นักเรียนจัดแสดงผลงานในชั้นเรียน
- ผู้สอนสะท้อนผลงานให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงาน จากการเลือกใช้เส้นสี มุมมองการสังเกตถ่ายทอดภาพที่มองเห็นออกมาเป็นผลงาน

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเอง

- นักเรียนนั่งเป็นวงกลม เพื่อสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ภายในใจ
- ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างผลงาน ขณะสร้างผลงานและหลังการสร้างผลงาน

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

- ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นของการสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน ประสพการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรมเส้นสายลายไทย

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

- ผู้สอนเป็นกระบวนกรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน
- ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

- ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง
- ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมเส้นสายลายไทย แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และการตอบคำถามแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของผู้เรียน

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์ วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย

หน่วยการเรียนรู้ ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม

กิจกรรมจำนวน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายวิธีการในการสร้างสรรค์ผลงานภาพพิมพ์ลายไทยได้ (K)
- สามารถแกะลวดลายไทยพื้นฐานบนพื้นผิวและออกแบบลายพิมพ์เป็นผลงานได้ (P)
- มีสมรรถนะในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ (A)

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

- งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมสากล
- ใช้ความรู้ ทักษะการแกะสลักพื้นผิวยางลบ ให้เป็นรูปแบบลวดลายไทยพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นแม่พิมพ์ในการสร้างสรรค์ผลงานภาพพิมพ์ลงบนกระดาษ และลายพิมพ์บนผืนผ้า

มาตรฐาน ศ 1-2

เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล

เทคนิคผลงาน

- ผลงานเทคนิคการแกะสลักยางลบ

เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน
- แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของผู้เรียน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

- อธิบายวิธีการสร้างผลงานในเทคนิคแกะสลักยางลบ สาธิตการใช้เครื่องมือแกะสลักอย่างถูกต้องปลอดภัย
- สร้างสมาธิให้นักเรียนให้รู้จักตามความรู้สึก นึกคิด ทั้งก่อนทำงาน ขณะทำงานและหลังทำงานศิลปะ
- สร้างข้อตกลงให้นักเรียนเก็บโทรศัพท์และปัดวาจา เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อตามรู้สภาวะภายในและใจได้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

- อธิบายวัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างผลงานที่นักเรียนได้รับภายในกลุ่ม
- นักเรียนเริ่มสร้างสรรค์ผลงานภาพพิมพ์ลายไทย โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 นาที พร้อมกับการตามรู้ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นขณะการสร้างสรรค์ผลงานแกะสลักยางลบและพิมพ์ภาพ
- ผู้สอนคอยสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ให้ความแนะนำการลอกลายบนยางลบและการใช้มีดแกะสลักเขาขลุ่ยลาย

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน

- นักเรียนจัดแสดงผลงานในชั้นเรียน
- ผู้สอนสะท้อนผลงานให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงานการออกแบบพิมพ์ลวดลายบนผืนผ้าจากแม่พิมพ์ยางลบ และลักษณะของลวดลายไทย

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเอง

- นักเรียนนั่งเป็นวงกลม เพื่อสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ภายในและใจ
- ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างผลงาน ขณะสร้างผลงานและหลังการสร้างผลงาน

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

- ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นของการสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน ประสพการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรมภาพพิมพ์ลายไทย

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

- ผู้สอนเป็นกระบวนกรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน
- ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

- ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง
- ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมภาพพิมพ์ลายไทย แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และการตอบคำถามแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของผู้เรียน



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์ วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรมที่ 6 ต่อยอดแถมมูม

หน่วยการเรียนรู้ ทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม

กิจกรรมจำนวน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เข้าใจลักษณะของเส้น รูปแบบและจังหวะในการสร้างสรรค์ผลงาน (K)
- สามารถออกแบบและสร้างสรรค์ผลงานใบแถมมูมด้วยวัสดุพื้นฐานได้ (P)
- มีสมรรถนะในการสร้างสรรค์ผลงานที่สนใจ (A)

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

- งานทัศนศิลป์กับการสะท้อนคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมสากล
- เป็นเครื่องแขวนศิลปะพื้นบ้าน ใช้ความรู้ทักษะในด้านทัศนศิลป์ การออกแบบ สานไหมพรมกับโครงไม้ไผ่ขัดเป็นรูปกากบาทหรือหกเหลี่ยม ออกแบบ สร้างสรรค์ผลงานด้วยไหมพรมหลากหลายเทคนิคตามจินตนาการ

มาตรฐาน ศ 1-2

เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล

เทคนิคผลงาน

- ผลงานเทคนิคการถัก ฟัน สานไหมพรม

เครื่องมือ

- แบบสิ่งเกิดพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน
- แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของผู้เรียน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายศิลป์

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

- อธิบายวิธีการสร้างผลงานในเทคนิคการถัก สานไหมพรม สานวิธีการสร้างโครงสร้างไม้ไผ่ขัดเป็นรูปกากบาท
- สร้างสมาธิให้นักเรียนให้รู้จักตามความรู้สึก นึกคิด ทั้งก่อนทำงาน ขณะทำงานและหลังทำงานศิลปะ
- สร้างข้อตกลงให้นักเรียนเก็บโทรศัพท์และปิดวาจา เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อตามรู้สภาวะกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

- อธิบายวัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างสรรค์ผลงานใบแถมมูมที่นักเรียนได้รับภายในกลุ่ม
- นักเรียนเริ่มสร้างสรรค์ผลงานใบแถมมูม โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 นาที พร้อมกับการตามรับรู้ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นขณะการสร้างสรรค์ผลงานและสังเกตความเปลี่ยนแปลง
- ผู้สอนคอยสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ให้คำแนะนำการสานไหมพรมจากจุดศูนย์กลาง กระจายเป็นวงสลับรัศมี

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงผลงานร่วมกัน

- นักเรียนจัดแสดงผลงานในชั้นเรียน
- ผู้สอนสะท้อนผลงานให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงาน การออกแบบใช้สีเส้น และจังหวะการสานเส้นของไหมพรม

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเอง

- นักเรียนนั่งเป็นวงกลม เพื่อสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ภายในใจ
- ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนบันทึกการสะท้อนสภาวะ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างผลงาน ขณะสร้างผลงานและหลังการสร้างผลงาน

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

- ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นของการสะท้อนสภาวะของตนเองในชั้นเรียน ประสพการณ์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานในกิจกรรมใบแถมมูม

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

- ผู้สอนเป็นกระบวนกรแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน
- ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

- ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมลงในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง
- ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรมใบแถมมูม แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง และการตอบคำถามแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของผู้เรียน



แบบการวัดประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)

ชื่อการวิจัย : การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้วิจัย : นางสาวพิชญา แต่งสุวรรณ

อาจารย์ที่ปรึกษา : อ.ดร.อิทธิพัทธ์ วิจิตสถิตรัตน์

คำชี้แจง

แบบประเมิน (SDQ) นี้ เป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหาและให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) นี้ เหมาะที่จะใช้การประเมินกับเด็กอายุระหว่าง 4-16 ปี

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) มีทั้งหมด 3 ชุด คือ แบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง แบบประเมินที่ครูประเมินนักเรียน และแบบประเมินที่ผู้ปกครองประเมินนักเรียน แบบประเมินทั้ง 3 ชุด มีลักษณะข้อคำถามคล้ายกับข้อคำถามแบบประเมิน และการตรวจให้คะแนนที่นักเรียนประเมินตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินพฤติกรรมนักเรียนในช่วงระยะเวลา 6 เดือน นักเรียน และครูหรือผู้ปกครอง

แบบประเมินแต่ละชุดมี 2 หน้า หน้าที่ 1 เป็นลักษณะพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
2. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น (5 ข้อ)
3. พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ (5 ข้อ)
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1 - 4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้นๆ (Total Difficulties Score) ส่วนคะแนนในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength Score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้ในการช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่นๆ แก่เด็กต่อไป ในขณะที่เดียวกันคะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง) การให้ความช่วยเหลือปัญหาพฤติกรรมจะง่ายกว่า เด็กที่ไม่มีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ) เป็นต้น

หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความรื้อรังส่งผลต่อบุคคลรอบข้าง ต่อตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม และชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า “เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา”

แบบประเมินตนเอง (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

ชั้น...../.....เลขที่..... รหัสประจำตัวนักเรียนที่ได้รับการประเมิน.....

วัน/เดือน/ปีเกิด..... เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทำให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ฉันพยายามจะทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น			
2. ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนานๆ ไม่ได้			
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อยๆ			
4. ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม), ของเล่น, ดินสอ(			
5. ฉันโกรธแค้นและมักอารมณ์เสีย			
6. ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียวหรืออยู่ตามลำพัง			
7. ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก			
8. ฉันซึ่กั้วล			
9. ใครๆ ก็ฟังฉันได้ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดีหรือไม่สบายใจ			
10. ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย			
11. ฉันมีเพื่อนสนิท			
12. ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่คุณต้องการได้			
13. ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย			
14. เพื่อนๆ ส่วนมากชอบฉัน			
15. ฉันวอกแวกง่ายสมาธิสั้น ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ			
16. ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยและเสียความเชื่อมั่นในตนเองง่าย			
17. ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า			
18. มีคนว่าฉันโกหกหรือซึ่กั้วลบ่อยๆ			
19. เด็กๆ คนอื่นล้อเลียนหรือรังแกฉัน			
20. ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือคนอื่น(พ่อแม่ครูเด็กคนอื่น)			
21. ฉันคิดก่อนทำ			
22. ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น			
23. ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน			
24. ฉันซึ่กั้วล รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย			
25. ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงานของฉันดี			

คุณมีความเห็นหรือกังวลอื่นอีกหรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1 ☐ แปลผล..... คะแนนด้านที่ 2 ☐ แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 3 ☐ แปลผล..... คะแนนด้านที่ 4 ☐ แปลผล.....

รวมคะแนนทั้ง 4 ด้าน ☐ แปลผล.....

คะแนนสัมพันธภาพทางสังคม ☐ แปลผล.....

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่ :

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

- ☐ ไม่
- ☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย
- ☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน
- ☐ ใช่ มีปัญหาย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าเธอตอบ “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไร

- ☐ น้อยกว่า 1 เดือน
- ☐ 1 - 5 เดือน
- ☐ 6 - 12 เดือน
- ☐ มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

- ☐ ไม่เลย
- ☐ เล็กน้อย
- ☐ ค่อนข้างมาก
- ☐ มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่างๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	☐	☐	☐	☐
การคบเพื่อน	☐	☐	☐	☐
การเรียนในห้องเรียน	☐	☐	☐	☐
กิจกรรมยามว่าง	☐	☐	☐	☐

ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

- ☐ ไม่เลย
- ☐ เล็กน้อย
- ☐ ค่อนข้างมาก
- ☐ มาก

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง แปลผล.....

การให้คะแนนและการแปลผล

ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง

1. ด้านหน้า การให้คะแนนแยกตามรายด้าน

ด้านอารมณ์

ข้อความพฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
3. มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบาย	0	1	2
8. กังวลหลายเรื่อง ดูวิตกกังวลเสมอ	0	1	2
13. ดูไม่มีความสุข ห่อเหี่ยว ร้องไห้บ่อย	0	1	2
16. เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นและขาดความมั่นใจในตนเอง	0	1	2
24. ซักแล้ว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2

0 - 5

6

7 - 10

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง ช่วยเหลือ/มีปัญหา

ด้านความประพฤติ/เกร

ข้อความพฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
5. มักจะอาละวาดหรือโมโหร้าย	0	1	2
7. เชื่อฟัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ	2	1	0
12. มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่นหรือรังแกเด็กอื่น	0	1	2
18. ชอบโกหกหรือซี้โกง	0	1	2
22. ขโมยของของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	0	1	2

0 - 4

5

6 - 10

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง ช่วยเหลือ/มีปัญหา

ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น

ข้อความพฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
2. อยู่ไม่นิ่ง นั่งนิ่งๆไม่ได้	0	1	2
10. อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก	0	1	2
15. วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	0	1	2
21. คิดก่อนทำ	2	1	0
25. ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	2	1	0

0 - 5

6

7 - 10

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง ช่วยเหลือ/มีปัญหา

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อความพฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
6. ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	0	1	2
11. มีเพื่อนสนิท	2	1	0
14. เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน	2	1	0
19. ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียนหรือรังแก	0	1	2
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	0	1	2

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม 0 - 3 4 5 - 10
ปกติ เสี่ยง ช่วยเหลือ/มีปัญหา

ด้านความสัมพันธ์ภาพทางสังคม

ข้อความพฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	0	1	2
4. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม, ของเล่น, ดินสอ เป็นต้น)	0	1	2
9. เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	0	1	2
17. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
20. ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)	0	1	2

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม 4 - 10 0 - 3
มีจุดแข็ง ไม่มีจุดแข็ง

สรุปการให้คะแนนและการแปลผลในภาพรวม (นักเรียนประเมินตนเอง)

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	ช่วยเหลือมีปัญหา/
คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (จากคะแนนรวมพฤติกรรม 4 ด้าน)	0-16	17-18	17-40
คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน	0-5	6	7-10
1. คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์	0-4	5	6-10
2. คะแนนพฤติกรรมเกราะความประพฤติ/	0-5	6	7-10
3. คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งสมาธิสั้น/	0-3	4	5-10
4. คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน			
5. คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	4-10 เป็นจุดแข็ง	ต่ำกว่า 3 ไม่มีจุดแข็ง	

2. ด้านหลัง

ประเมินว่ามีความเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบตัวเด็ก มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมและชีวิตประจำวันของเด็ก

ในการประเมินว่าตัวเองมีปัญหาด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องคิดคะแนนข้อต่อไป

ถ้าตอบว่า “ใช่” ให้พิจารณาแบบประเมินในหัวข้อต่อไปนี้

- ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

- ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่างๆหรือไม่

ใน 2 หัวข้อนี้ ถ้าตอบว่า “ไม่เลย” หรือ “เล็กน้อย” ให้ 0 คะแนน

“ค่อนข้างมาก” ให้ 1 คะแนน

“มาก” ให้ 2 คะแนน ดังนี้

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ	0	0	1	2
ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ				
- ความเป็นอยู่ที่บ้าน	0	0	1	2
- การคบเพื่อน	0	0	1	2
- การเรียนในห้องเรียน	0	0	1	2
- กิจกรรมยามว่าง	0	0	1	2

สรุปการแปลผลด้านหลัง

คะแนนรวม 0 คะแนน = ปกติ

คะแนนรวม 1-2 คะแนน = เสี่ยง

คะแนนรวม 3 คะแนนขึ้นไป = ช่วยเหลือ/มีปัญหา

การแปลผลแบบประเมินพฤติกรรมเด็กฉบับครู/ผู้ปกครองประเมินนักเรียน

คะแนนจากแบบประเมินด้านหน้า (25 ข้อ)

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก ฉบับครูประเมินนักเรียน

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มีปัญหา
คะแนนรวม	0-15	16-17	18-40
- คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์	0-3	4	5-10
- คะแนนพฤติกรรมเกร	0-3	4	5-10
- คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0-5	6	7-10
- คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0-5	6	7-10
- คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม	4-10	3	0-2
	(มีจุดแข็ง)	(ไม่มีจุดแข็ง)	

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก ฉบับผู้ปกครองประเมินนักเรียน

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มีปัญหา
คะแนนรวม	0-15	16-17	18-40
- คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์	0-3	4	5-10
- คะแนนพฤติกรรมเกร	0-3	4	5-10
- คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0-5	6	7-10
- คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0-5	6	7-10
- คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม	5-10	3	0-2
	(มีจุดแข็ง)	(ไม่มีจุดแข็ง)	

รหัสประจำตัวนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม.....

แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ชื่อการวิจัย : การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้วิจัย : นางสาวพิชญา แต่งสุวรรณ

อาจารย์ที่ปรึกษา : อ.ดร.อิทธิพร วิจิตสถิตรัตน์

คำชี้แจง

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองฉบับนี้ ต้องการสอบถามความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ตามลักษณะความสามารถในการตระหนักรู้ของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านความมั่นใจในตนเอง สำหรับข้อคำถามในแต่ละข้อนั้นไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ซึ่งคำตอบขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อความดังกล่าว่าเป็นจริงกับนักเรียนมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นความรู้สึก อารมณ์พฤติกรรมของนักเรียนตามความจริงเพียงตัวเลือกเดียวในแต่ละข้อคำถาม และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามเกณฑ์ดังนี้

จริงมากที่สุด	ข้อนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึก อารมณ์พฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
จริง	ข้อนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึก อารมณ์พฤติกรรมของนักเรียนมาก
ค่อนข้างจริง	ข้อนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึก อารมณ์พฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	ข้อนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึก อารมณ์พฤติกรรมของนักเรียนน้อย
ไม่จริงเลย	ข้อนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึก อารมณ์พฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

แบบสอบถามประสบการณ์ความตระหนักรู้ในตนเอง

ชั้น...../.....เลขที่.....

รหัสประจำตัวนักเรียน.....

วันที่ทำแบบสอบถาม.....

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม				
		จริงมาก ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Assessment)						
1	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหา					
2	ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี					
3	ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวัง หรือ เสียใจได้					
4	ฉันสามารถรอคอยได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดย ไม่รู้สึกหงุดหงิด					
5	ฉันมักแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างชัดเจน					
6	ฉันสามารถบอกอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับ สถานการณ์ต่างๆได้					
7	เมื่อหัวใจฉันเต้นแรง ฉันรู้ทันทีว่า ฉันกำลังตื่นเต้น					
8	ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกของฉันที่มีต่อคนรอบข้าง					
9	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของฉันออกมาได้อย่าง ชัดเจนตรงตามกาลเทศะ					
10	ฉันรู้ว่าเวลาที่มีอารมณ์ดี ฉันจะคิดอะไรได้ดีขึ้น					
11	ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันหดหู่					
12	ฉันรู้สึกตัวทันทีเมื่ออารมณ์เสีย และจะคำนึงถึงผล ที่ตามมาเสมอ					
13	เมื่อได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน หรือให้ทำ กิจกรรมต่างๆ ฉันจะรู้สึกดีใจ					
14	ฉันรู้สึกท้อแท้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ					
15	ฉันรู้ว่า ตนเองสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นในชีวิตได้					

แบบสอบถามประสบการณ์ความตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม				
		จริงมาก ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment)						
17	ถ้าฉันต้องทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ฉันรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร เช่น เบื่อ ผิดหวัง มีความสุข เป็นต้น					
18	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถ แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น					
19	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง					
20	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหาทางแก้ไข					
21	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด					
22	ฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวมได้ ถึงแม้ต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					
23	ฉันไม่คำนึงถึงข้อบกพร่องของตนเอง					
24	ฉันรู้จักจุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง					
25	ฉันไม่ทราบว่าคุณค่าของตัวเองมีอะไรดีบ้าง					
26	ฉันจะระมัดระวังคำพูดของตนเองเสมอ เพื่อไม่ให้กระทบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ					
27	ฉันมีความพยายามในการเรียนและทำงาน					
28	ฉันจะทำกิจกรรมหรืองานต่างๆ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของเพื่อน					
29	ฉันยอมรับบุคคลอื่นที่มีการดำเนินชีวิตแตกต่างจากฉันได้					
30	ฉันมักลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ					

แบบสอบถามประสบการณ์ความตระหนักรู้ในตนเอง (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม					
		จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)							
31	ฉันไม่ค่อยมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้						
32	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ตรงข้ามกับฉัน						
33	ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ เป็นต้น						
34	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง						
35	ฉันภูมิใจในผลงานที่ทำเสมอ						
36	ฉันรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง						
37	ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ใช้ความสามารถให้เกิดประโยชน์						
38	ฉันไม่มั่นใจทุกครั้งที่พูด หรือแสดงความคิดเห็น						
39	ฉันมีความสามารถพอที่จะทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง						
40	ฉันไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง						
41	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน						
42	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวฉัน						
43	ฉันสามารถทำอะไรต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ						
44	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้						
45	ฉันไม่เคยทำงานอะไรให้สำเร็จได้เลย						
รวมคะแนน							
รวมคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 3 ด้าน							

แบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองในการเรียนรู้จิรัชศิลป์

ชั้น...../.....เลขที่.....
วันที่ทำแบบสอบถาม.....กิจกรรม.....

การเรียนรู้จิรัชศิลป์	สะท้อนสภาวะของตนเอง
ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้น ก่อนการสร้างสร้งงานศิลปะ	
ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้น ขณะการสร้างสร้งงานศิลปะ	
ความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้น หลังการสร้างสร้งงานศิลปะ	
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ กิจกรรมสร้งสร้งงานศิลปะนี้	

แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน

ตอนที่ 1 แบบสังเกตสภาวะ ระดับความสามารถในการตระหนักรู้ของผู้เรียน

ชั้น...../.....เลขที่.....

รหัสประจำตัวนักเรียน.....

วันที่ทำแบบสอบถาม.....

ความสามารถในการตระหนักรู้		กระบวนการเรียนรู้ของจริยศิลป์						
ระดับ	ลักษณะการตอบสนอง	ขั้นที่ 1	ขั้นที่ 2	ขั้นที่ 3	ขั้นที่ 4	ขั้นที่ 5	ขั้นที่ 6	ขั้นที่ 7
ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง								
1	ตระหนักถึงความรู้สึกของตน							
2	ตระหนักถึงตัวกระตุ้นอารมณ์							
3	เข้าใจผลกระทบถึงอารมณ์							
4	มีความเข้าใจทางอารมณ์							
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง								
1	ตระหนักถึงจุดอ่อน-จุดแข็งของตน							
2	เปิดรับความคิดเห็น							
3	มีอารมณ์ขึ้นในตนเอง							
4	เปิดรับคำวิจารณ์อันหลากหลายอย่างตรงไปตรงมา							
ด้านความมั่นใจในตนเอง								
1	มีความมั่นใจในการทำงาน							
2	เชื่อมั่นในตนเอง							
3	มีความมั่นคงในตนเอง							
4	เป็นตนของตนเอง วางตัวในสังคมอย่างดี							
รวมระดับคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้								

หมายเหตุ

ขั้นตอนการเรียนรู้จริยศิลป์ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัดแสดงผลงานศิลปะ

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการสะท้อน

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

คำชี้แจง กรุณาระบุเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่าง

เกณฑ์ระดับความคิดเห็น ดังนี้	5	มีความพึงพอใจมากที่สุด
	4	มีความพึงพอใจมาก
	3	มีความพึงพอใจปานกลาง
	2	มีความพึงพอใจน้อย
	1	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านการจัดการเรียนรู้					
1. การเรียนรู้มีความหลากหลาย น่าสนใจ					
2. การเรียนรู้กระตุ้นให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ					
3. การเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์					
4. การเรียนรู้สามารถทำให้เข้าถึงรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ของจิตใจในตนเองได้					
ด้านสื่อ/แหล่งการเรียนรู้					
1. วัสดุ อุปกรณ์ที่จัดเตรียมครบถ้วนเพียงพอต่อผู้เรียน					
2. สื่อในการเรียนรู้มีความหลากหลายน่าสนใจ					
3. สื่อในการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้					
4. สื่อการเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์					
ด้านการประเมินผล					
1. มีความพึงพอใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดแสดงผลงานศิลปะ					
2. มีความพึงพอใจในการแลกเปลี่ยนประเมินผลงานกับเพื่อน					
3. มีความพึงพอใจในการสะท้อนสภาวะของตนเองกับผลงาน					
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ					
1. นำทักษะการจัดการอารมณ์ มีสติสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน					
2. สร้างความสัมพันธ์และกระบวนการทำงานร่วมกับผู้อื่น					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการจัดการเรียนรู้วิชาทัศนศิลป์

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก จ

ผลการประเมินเครื่องมือวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ

ผลการประเมินคุณภาพความสอดคล้อง (IOC)แบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้รายศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีความ สอดคล้อง	แปลค่า
		1	2	3		
ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotion Self-Awareness)						
1	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหา	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2	ฉันไม่รู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3	ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวัง หรือเสียใจได้	+1	+1	0	0.67	สอดคล้อง
4	ฉันสามารถรอคอยได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5	ฉันมักแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6	ฉันสามารถบอกอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7	เมื่อหัวใจฉันเต้นแรง ฉันรู้ทันทีว่า ฉันกำลังตื่นเต้น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8	ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกของฉันที่มีต่อคนรอบข้าง	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
9	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจนตรงตามกาลเทศะ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10	ฉันรู้ว่าเวลาที่มีอารมณ์ดี ฉันจะคิดอะไรได้ดีขึ้น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
11	ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันหดหู่	+1	0	+1	0.67	สอดคล้อง
12	ฉันรู้สึกตัวทันทีเมื่ออารมณ์เสีย และจะคำนึงถึงผลที่ตามมาเสมอ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13	เมื่อได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน หรือให้ทำกิจกรรมต่างๆ ฉันจะรู้สึกดีใจ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14	ฉันรู้สึกท้อแท้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
15	ฉันรู้ว่า ตนเองสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
16	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร	0	0	-1	-0.33	ไม่สอดคล้อง
เฉลี่ย					0.84	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีความ สอดคล้อง	แปลค่า
		1	2	3		
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment)						
17	ถ้าฉันต้องทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ฉันรู้ว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร เช่น เบื่อ ผิดหวัง มีความสุข	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
18	เมื่อฉันอารมณ์ดี จะสามารถแก้ไขปัญหาดัง่ายขึ้น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
19	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
20	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายาม หาทางแก้ไข	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
21	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด	+1	+1	0	0.67	สอดคล้อง
22	ฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวมได้ ถึงแม้ต้องเสีย ประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
23	ฉันไม่คำนึงถึงข้อบกพร่องของตนเอง	1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
24	ฉันคิดพิจารณาอย่างดีก่อนที่จะแสดงความคิดเห็น	-1	0	0	-0.33	ไม่สอดคล้อง
25	ฉันไม่เก็บสิ่งที่เพื่อนต่อว่ามาคิดอีก	-1	0	0	-0.33	ไม่สอดคล้อง
26	ฉันรู้จักด้อยของตนเอง พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
27	ฉันไม่ทราบว่าคุณเองมีอะไรดีบ้าง	0	+1	+1	0.67	สอดคล้อง
28	ฉันจะระมัดระวังคำพูดของตนเองเสมอ เพื่อไม่ให้ กระทบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
29	ฉันมีความพยายามในการเรียนและทำงาน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
30	ฉันจะทำกิจกรรมหรืองานต่างๆ โดยไม่คำนึงถึง ความรู้สึกของเพื่อน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
31	ฉันยอมรับบุคคลอื่นที่มีการดำเนินชีวิตแตกต่าง จากฉันได้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
32	ฉันมักลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ	+1	+1	0	0.67	สอดคล้อง
33	ฉันรู้จักเด่นและจุดด้อยของตนเอง	-1	-1	-1	-1.00	ไม่สอดคล้อง
เฉลี่ย					0.71	สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีความ สอดคล้อง	แปลค่า
		1	2	3		
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)						
34	ฉันไม่ค่อยมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
35	ฉันต่อสู้เพื่อความถูกต้องเสมอ	-1	-1	-1	-1.00	ไม่สอดคล้อง
36	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ตรงข้ามกับฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
37	ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ เป็นต้น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
38	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
39	เมื่อต้องทำงานต่างๆ ฉันคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ	0	0	-1	-0.33	ไม่สอดคล้อง
40	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง	-1	0	-1	-0.67	ไม่สอดคล้อง
41	ฉันรู้สึกโชคดีที่ได้เกิดมาอย่างที่เป็นอยู่	-1	-1	0	-0.67	ไม่สอดคล้อง
42	ฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	0	0	0	0	ไม่สอดคล้อง
43	ฉันภูมิใจในผลงานที่ทำเสมอ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
44	ฉันรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
45	ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ใช้ความสามารถให้เกิดประโยชน์	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
46	ฉันไม่มั่นใจทุกครั้งที่พูด หรือแสดงความคิดเห็น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
47	ฉันมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
48	ฉันไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
49	ฉันรู้สึกมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้จะประสบความสำเร็จ	+1	0	0	0.33	ไม่สอดคล้อง
50	เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทน หรือกิจกรรมต่างๆ ฉันจะรีบสมัครทันที	+1	0	-1	0	ไม่สอดคล้อง
51	ฉันไม่เคยลังเลใจในสิ่งที่ตนเองต้องทำ	0	0	+1	0.33	ไม่สอดคล้อง
52	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นที่มีคุณค่า	0	0	0	0	ไม่สอดคล้อง

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีความ สอดคล้อง	แปลค่า
		1	2	3		
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) (ต่อ)						
53	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
54	ฉันรู้สึกพอใจกับผลงานที่ผ่านมาของฉัน	0	+1	0	0.33	ไม่สอดคล้อง
55	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
56	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ได้สำเร็จ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
57	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
58	ฉันไม่เคยทำงานอะไรให้สำเร็จได้เลย	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
54	ฉันรู้สึกพอใจกับผลงานที่ผ่านมาของฉัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
เฉลี่ย					0.63	สอดคล้อง
เฉลี่ยรวม					0.71	สอดคล้อง



ภาคผนวก จ

ผลการทดสอบแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังปฏิบัติการ

คะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังปฏิบัติการกรรมการจัดการเรียนรู้วิจัยศิลป์ เพื่อ
พัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คนที่	ด้านการ ตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง		ด้านการประเมิน ตนเองตามความ เป็นจริง		ด้านความมั่นใจ ในตนเอง		คะแนนรวม		ระดับ ความสามารถ ในการ ตระหนักรู้		แปลผล ระดับ
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
1	42	57	42	57	36	44	120	158	2	3	เพิ่มขึ้น
2	47	57	43	53	48	54	138	164	2	3	เพิ่มขึ้น
3	50	58	44	55	41	48	135	161	2	3	เพิ่มขึ้น
4	49	58	51	62	44	49	144	169	2	3	เพิ่มขึ้น
5	55	61	47	54	43	50	145	165	2	3	เพิ่มขึ้น
6	37	39	46	49	44	47	127	135	2	2	เท่าเดิม
7	44	47	51	54	47	50	142	151	2	3	เพิ่มขึ้น
8	35	46	46	45	31	42	102	133	1	2	เพิ่มขึ้น
9	54	54	47	53	45	50	146	157	2	3	เพิ่มขึ้น
10	50	57	54	56	46	51	150	164	3	3	เท่าเดิม
11	33	46	31	47	38	42	102	135	1	2	เพิ่มขึ้น
12	35	40	32	37	32	42	99	119	1	1	เท่าเดิม
13	59	59	55	62	60	62	175	183	2	3	เพิ่มขึ้น
14	41	51	37	46	43	47	121	144	2	2	เท่าเดิม
15	43	49	40	46	38	45	121	140	2	2	เท่าเดิม
16	46	59	46	52	43	48	135	159	2	3	เพิ่มขึ้น
17	41	59	40	55	35	49	116	163	2	3	เพิ่มขึ้น
18	60	61	48	54	44	49	155	164	3	3	เท่าเดิม
19	54	68	46	56	39	48	139	172	3	3	เท่าเดิม
20	64	66	59	62	43	49	166	177	3	3	เท่าเดิม
21	58	59	55	55	54	54	167	168	3	3	เท่าเดิม
22	51	61	44	54	42	50	137	165	2	3	เพิ่มขึ้น
23	28	39	38	49	34	47	100	135	1	2	เพิ่มขึ้น
24	44	47	52	54	47	50	143	151	3	3	เท่าเดิม

คนที่	ด้านการ ตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง		ด้านการประเมิน ตนเองตามความ เป็นจริง		ด้านความมั่นใจ ในตนเอง		คะแนนรวม		ระดับ ความสามารถ ในการ ตระหนักรู้		แปลผล ระดับ
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
25	34	46	33	45	32	42	101	133	1	2	เพิ่มขึ้น
26	45	54	44	53	45	50	134	157	2	3	เพิ่มขึ้น
27	57	68	55	66	51	61	163	195	3	4	เพิ่มขึ้น
28	49	58	52	55	46	48	147	161	2	3	เพิ่มขึ้น
29	56	57	47	56	47	51	150	164	3	3	เท่าเดิม
30	58	59	48	52	42	48	148	159	3	3	เท่าเดิม
$\bar{x}$	47.30	54.67	45.77	53.80	43.00	49.00	135.60	156.70			
S.D.	9.09	7.85	6.96	5.99	6.51	4.65	21.06	16.60			



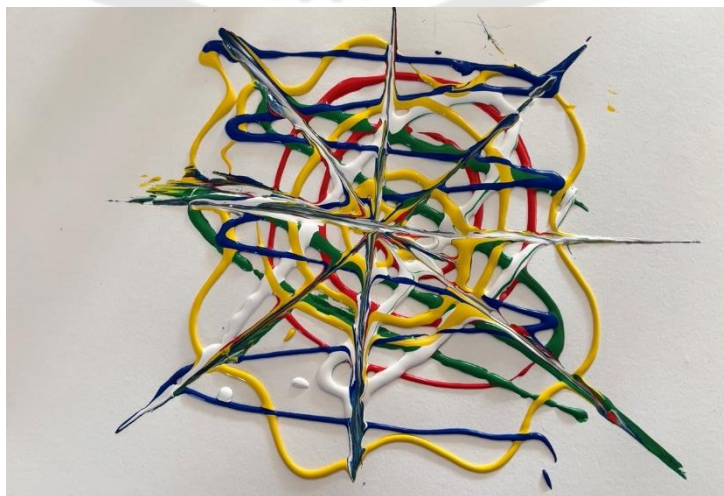
ภาคผนวก ข

ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ศิลปะในวิชาทัศนศิลป์
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมที่ 1 จุดจากสี



ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์



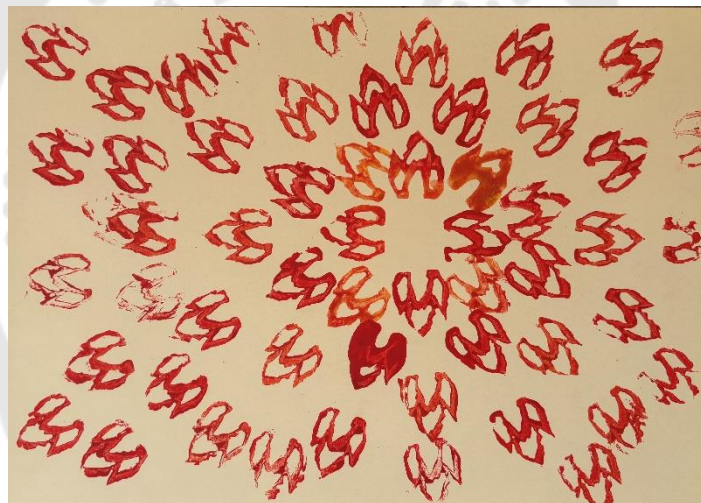
ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ



ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย



ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย



ตัวอย่างผลงานในกิจกรรมที่ 6 ตุงใยแมงมุม

