

รายงานวิจัย

เรื่อง

การใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ

สนับสนุนโดย

เงินทุนเพื่อการวิจัย กองทุนคณะครุศาสตร์

ปี 2556

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2559

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้ ได้รับการสนับสนุนจากโครงการวิจัยเงินทุนเพื่อการวิจัย กองทุนคณะกรรมการ ปึงบประมาณ 2556 ด้วยการสนับสนุนนี้ทำให้ผู้วิจัยได้รับโอกาสในการวิจัยและพัฒนาการจัดการเรียนการสอนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนานิสิตครูปฐมวัยตลอดจนบุคลากรด้านการศึกษปฐมวัยที่มีความรู้ความสามารถในการจัดการเรียนการสอนและการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้แก่เด็กปฐมวัยอย่างสอดคล้องกับหลักวิชา รวมทั้งเป็นการเผยแพร่งานวิจัยที่อยู่บนฐานการปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งให้คุณค่ากับมิติด้านในของผู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ นำมาสู่การเติบโตทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และจิตวิญญาณ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้งานวิจัยนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความร่วมมือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษบง ต้นติวงศ์ ที่ปรึกษาและผู้ร่วมกระบวนการเรียนรู้และวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษปฐมวัยที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ทุกคน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษและการพัฒนาวิชาชีพครูปฐมวัยต่อไป

ผู้วิจัย

กรกฎาคม 2559

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชา การศึกษาปฐมวัยที่เรียนรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยโดยใช้วิธีการ สังกะอย่างใคร่ครวญ ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 8 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย คือ 13 สัปดาห์ จัดการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง คือ กิจกรรมการสังเกตอย่างใคร่ครวญและการสนทนากลุ่ม และ ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง คือ กิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาและแนวคิดการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การฝึกสังเกต ประกอบด้วยภาคปฏิบัติ ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ 2 ลักษณะ คือ การสังเกตตนเอง ได้แก่ การเดินรำ การสงบนิ่ง การจัดดอกไม้ การระบายสีน้ำ การปั้นดิน การวาดมันดาลา และการสังเกตสิ่งภายนอก ได้แก่ การสังเกตก้อนหิน ต้นไม้ และเด็ก ขั้นที่ 2 สนทนาสนทนา ขั้นที่ 3 การเรียนรู้โน้ตทัศน์การประเมิน และขั้นที่ 4 การทบทวนและสะท้อนการ เรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวิเคราะห์ความ สามารถในการไตร่ตรองตนเองและแบบ สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ก่อนและหลังการทดลองร่วมกับการดึงข้อมูล จากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต ตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการตรวจสอบกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชาและการตรวจสอบ แบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตทุกคนที่เข้าร่วมการวิจัยมีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้นิสิตสะท้อนความคิดว่ามีความเข้าใจในตนเองเพิ่มขึ้นและได้ฝึกฝนการมีสติจดจ่ออยู่กับ ปัจจุบัน ทำให้ได้พัฒนาทั้งด้านวิชาการและการตระหนักรู้ในตนเอง

คำสำคัญ: ปฐมวัย / การไตร่ตรองตนเอง / การประเมิน / การสังเกตอย่างใคร่ครวญ

Abstract

The purpose of this research was to study self-reflection ability of early childhood graduate students by using contemplative observation method. Participants were 8 graduate students who enrolled in the Assessment of Young Children's Development and Learning Course. Research duration was 13 weeks, 3 hours per week. Each session consisted of 2 hours practice: contemplative observation practices and group dialogue and 1 hour lecture. There were 4 steps of learning processes including step 1 practicing observation which comprised of 2 types of contemplative observation practices: self-observation, i.e., dancing meditation, stillness meditation, flower arrangement, painting, clay modeling, and mandala drawing, and external observation, i.e., stone, plant, and a child, step 2 dialoguing, step 3 learning on assessment concepts, and step 4 reviewing and reflecting on the experiences. Research tools were self-reflection analysis form and semi-structure interview form. Pre and post study in-depth interviews were conducted accompanying with participants' individual journal writing. Trustworthiness was done by using triangulation of data gathering and peer review with co-lecturer. Content analysis was used to analyze the data. Research findings were as followed;

Self-reflection abilities of all participants had been increased after this research. Moreover, they reflected that self understanding were increased including the ability of being presence and concentration. Contemplative observation raised both academic achievement and self awareness.

Keywords: early childhood, self-reflection, assessment, contemplative observation

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญภาพ.....	ฉ
สารบัญแผนภาพ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาในการวิจัย.....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
คำถามวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามปฏิบัติการ.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	5
ตอนที่ 1 ธรรมชาติการเรียนรู้แต่ละช่วงวัย.....	5
ตอนที่ 2 การไตร่ตรองตนเอง.....	7
ตอนที่ 3 การสังเกตอย่างใคร่ครวญ.....	13
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น.....	18
การกำหนดประชากร.....	18
การสร้างแผนการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญ.....	20
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
การตรวจสอบ วิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล.....	25
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	27
ตอนที่ 1 ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษา.....	28
ตอนที่ 2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญ.....	33
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	37
สรุปผลการวิจัย.....	37
อภิปรายผลการวิจัย.....	39
ข้อสังเกตจากงานวิจัย.....	41
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	42
รายการอ้างอิง.....	43
ภาคผนวก.....	46

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์.....	21
ตารางที่ 2 ระดับความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ รายบุคคล.....	28

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การปฏิบัติสมาธิ.....	49
ภาพที่ 2 การปั้นดิน.....	49
ภาพที่ 3 สุนทรียสนทนา.....	50
ภาพที่ 4 ผลงานการจัดดอกไม้.....	50
ภาพที่ 5 ผลงานการสังเกตก้อนหิน.....	51
ภาพที่ 6 ผลงานการสังเกตต้นไม้.....	51
ภาพที่ 7 ผลงานการสังเกตเด็ก.....	52
ภาพที่ 8 ผลงานการระบายสีน้ำ.....	52
ภาพที่ 9 ผลงานการวาดมันดาลา.....	53

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	19
แผนภาพที่ 2 กระบวนการสังเกตอย่างใคร่ครวญของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย.....	34

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาในการวิจัย

ครูปฐมวัยมีบทบาทสำคัญในการจัดการเรียนการสอนที่สนับสนุนพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก เนื่องจากเด็กปฐมวัยเรียนรู้จากการเลียนแบบสิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่านประสาทสัมผัสและการใช้ร่างกายสัมผัสสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (ราหิมา บาลดีวิน แดนซี, 2551) ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูปฐมวัยต้องมีใจที่เปิดรับเด็กอย่างปราศจากอคติ และมีความสามารถในการสังเกตอย่างเป็นวัตถุวิสัย เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนการจัดการสภาพการณ์ให้สอดคล้องกับธรรมชาติและพฤติกรรม การเรียนรู้ของเด็กที่อยู่ตรงหน้า (Duberley, 2007) Baum and King (2006) ให้ความสำคัญกับความสามารถของครูปฐมวัยในการตัดสินใจลงมือปฏิบัติที่ตอบสนองต่อความต้องการจำเป็นของเด็ก ซึ่งพื้นฐานของการตัดสินใจที่ดี คือ การตระหนักรู้ในตนเองของครู

การจัดการเรียนการสอนและการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นควบคู่กัน ซึ่งเป็นภารกิจสำคัญของครู การตัดสินใจเป็นเครื่องมือสำคัญในทุกขั้นตอนของการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ผลการประเมินถูกนำมาใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนการสอนและการตัดสินใจใดใดซึ่งมีผลในทางส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กแต่ละคนในชั้นเรียน (McAfee & Leong, 2011) ในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยให้เกิดประสิทธิภาพ ครูปฐมวัยต้องพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ให้มีความสามารถในการเข้าใจและรับรู้ตัวเอง ทั้งในเรื่องบุคลิกลักษณะ ความเชื่อ และทัศนคติ อันจะนำไปสู่ความสามารถในการประเมินตนเองและการสอนของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง ครูปฐมวัยต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบบนฐานของการสะท้อนความคิด ความรับผิดชอบ จรรยาบรรณ ความคิดสร้างสรรค์ และความใส่ใจ (Baum & King, 2006) อันจะนำไปสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมต่อเด็กอย่างแท้จริง

การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการไตร่ตรองตนเอง ซึ่งการไตร่ตรองเป็นทักษะจำเป็นในการพัฒนาวิชาชีพครูเนื่องจากช่วยให้ครูมองเห็นการปฏิบัติของตนนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Isikoglu, 2007; Dana & Yendol-Hoppey, 2009) ดังนั้นครูปฐมวัยที่ไตร่ตรองตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นผู้ที่ตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจตนเองและการปฏิบัติของตนเป็นอย่างดี ส่งผลต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอนและการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

การไตร่ตรองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและพุทธิปัญญา โดยเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและสำรวจประสบการณ์การเรียนรู้อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าและความเข้าใจใหม่ (Jones, Jenkin, & Loard, 2006) ความสามารถในการไตร่ตรองนี้เป็นทักษะจำเป็นในการพัฒนาทางวิชาชีพซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนและการชี้แนะเพื่อให้สามารถไตร่ตรองได้ในระดับที่ลุ่มลึกขึ้น (Isiloglu, 2007) ครูปฐมวัยต้องฝึกฝนการไตร่ตรองตนเองเพื่อให้เป็นผู้ประเมินเด็กปฐมวัยได้อย่างตรงตามความเป็นจริง เนื่องด้วยในระดับปฐมวัยอาศัยตัวครูเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินเด็กตามสภาพจริง

การจัดการศึกษาปฐมวัยในบริบทไทยยังพบปัญหาครูปฐมวัยใช้เวลาในการพัฒนาแผนการสอนและการจัดการเรียนการสอนมากกว่าการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

นอกจากนี้ผลการวิจัยของ สมปอง สีนวน (2546) พบว่า ครูมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการประเมินพัฒนาการเด็ก โดยในการปฏิบัติไม่พบการวางแผนการประเมิน การจดบันทึก การสรุป และการแปลความหมายข้อมูล เนื่องจากการปัญหาภาระงานของครู ภารกิจสำคัญของสถาบันอุดมศึกษา คือ การพัฒนาครูปฐมวัยให้มีความสามารถในการจัดการเรียนการสอนควบคู่กับการประเมินตามสภาพจริงที่มีประสิทธิภาพ ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ (2553) ทำการวิจัยเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษาครูปฐมวัยให้มีความสามารถในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นิสิตเกิดการตระหนักรู้ใน 3 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้ต่อตนเอง ได้แก่ การเข้าใจตนเอง การรู้เท่าทันตนเอง การปล่อยวาง ไม่ตัดสิน การเปิดใจกว้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาตนเอง การสังเกตที่ละเอียดลออ การมองโลกในแง่ดีและมีความสุข และการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ 2) การตระหนักรู้ต่อผู้อื่น ได้แก่ การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น การมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และการเห็นอกเห็นใจและเห็นคุณค่าของผู้อื่น และ 3) การตระหนักรู้ต่อวิชาชีพ ได้แก่ การมองเด็กตามความเป็นจริง การสอนที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก การเท่าทันตัวเองของครู การพัฒนาตนเองของครู การเป็นครูที่ใส่ใจเด็ก และการเห็นคุณค่าของงานครู Khayankij (2012) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกุญแจสำคัญของประสิทธิภาพและความเป็นธรรมในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

ในฐานะที่ผู้วิจัยรับผิดชอบการจัดการเรียนการสอนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย สำหรับนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย รายวิชาดังกล่าวจัดการเรียนการสอนบนฐานของการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยมุ่งพัฒนานิสิตให้มีความรู้ความเข้าใจในตนเองในฐานะผู้ประเมินที่ปราศจากอคติและมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการและแนวปฏิบัติในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการไตร่ตรองตนเองซึ่งเป็นเครื่องมือที่สะท้อนการประเมินตนเองตามความเป็นจริง เนื่องจาก การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเกี่ยวข้องกับการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริงและการตัดสินอย่างเป็นธรรม ครูปฐมวัยจึงต้องฝึกฝน “ตาใน” ของตนเองให้รู้เท่าทันอคติ ซึ่งเป็นความสามารถในการมองเห็นเด็กแต่ละคนตามความเป็นจริงที่ไม่เจือปนอคติภายในใจของครู ในขณะที่เดียวกันต้องพัฒนา “ตานอก” ให้ยังเห็นเด็กในฐานะปัจเจก เพื่อให้สามารถจัดประสบการณ์ที่สนับสนุนพัฒนาการและการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการที่แท้จริงของเด็กแต่ละคน (บุษบง ต้นติวงค์ และศศิลักษณ์ ชัยนกิจ, 2557)

การสังเกตเพื่อให้เห็นความเป็นจริงของสิ่งที่สังเกตเป็นทักษะสำคัญประการหนึ่งของครูปฐมวัยในการเข้าถึงเด็กแต่ละคนอย่างแท้จริง การสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นแนวทางการฝึกสังเกตเพื่อเข้าถึงความจริงที่ปราศจากการคิดปรุงแต่ง มีพื้นฐานมาจากการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นการหลอมรวมการมีสติรู้ตัวต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเข้ากับการสอน กระบวนการนี้เชื่อมรวมครูปฐมวัยในฐานะผู้สังเกตเข้ากับสิ่งแวดล้อม อาศัยความจดจ่อและสมาธิในการสังเกต โดยบันทึกทั้งประสบการณ์จากภายนอกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เป็นการมุ่งความสนใจทั้งผู้สังเกตและสิ่งที่ถูกสังเกต การสังเกตอย่างใคร่ครวญนำไปสู่การตื่นรู้และการปลุกประสาทการรับรู้ การมีปัญญาที่แจ่มชัด การมีคามฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งเป็นบ่อเกิดของความรักเมตตาและปัญญา (Brown, 1999) งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาผลของการนำวิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญมาใช้เป็นเครื่องมือหลักในการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ เพื่อให้ให้นิสิตที่เข้าร่วม

กระบวนการเรียนรู้ได้ฝึกฝนและพัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองและเพิ่มประสิทธิภาพในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยที่เรียนรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยโดยใช้วิธีการสังเกตอย่างใด่ครวญ

คำถามวิจัย

1. การใช้วิธีการสังเกตอย่างใด่ครวญในรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยช่วยเสริมสร้างความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยได้หรือไม่ และความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตเป็นอย่างไร
2. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างใด่ครวญเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

1. งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว ประเด็นที่ศึกษา คือ ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
2. บริบท คือ ชั้นเรียนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย สำหรับนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 8 คน ดำเนินการจัดการเรียนการสอนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555

นิยามปฏิบัติการ

วิธีการสังเกตอย่างใด่ครวญ หมายถึง กระบวนการฝึกฝนการสังเกตเพื่อให้เข้าถึงความจริงของสิ่งที่สังเกต โดยผู้สังเกตเฝ้ามองสิ่งที่สังเกตอย่างมีสติรู้ตัวต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งภายในและภายนอก ผู้สังเกตใช้ช่องทางการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการเปิดรับข้อมูลการสังเกต โดยบันทึกข้อมูลประสบการณ์ภายใน ได้แก่ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้สังเกตและประสบการณ์ภายนอก ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ พฤติกรรมการแสดงออกของสิ่งที่สังเกต

การใช้วิธีการสังเกตอย่างใด่ครวญ หมายถึง การนำกระบวนการสังเกตอย่างใด่ครวญมาใช้ในการพัฒนาการรู้เท่าทันอคติของนิสิตในรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การฝึกสังเกต ขั้นที่ 2 การบรรยายประสบการณ์การสังเกต ขั้นที่ 3 การเรียนรู้โมทัศน์การประเมิน และขั้นที่ 4 การสะท้อนการเรียนรู้ โดยกิจกรรมการสังเกตอย่างใด่ครวญ ประกอบด้วย การสังเกตใน 2 ลักษณะ คือ 1) การสังเกตตนเอง ได้แก่ การเต้นรำ การปฏิบัติสมาธิ การจัดดอกไม้ การระบายสีน้ำ การปั้นดิน และการวาดมันดาลา และ 2) การสังเกตสิ่งภายนอก ได้แก่ ก้อนหิน ต้นไม้ และเด็กอนุบาล

ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง หมายถึง การปฏิบัติในลักษณะของการตรวจสอบอคติ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อประสบการณ์การสังเกตอย่างใคร่ครวญ โดยสามารถแยกตัวเองออกจากประสบการณ์การรับรู้นั้น ฝ่าสังเกตปรากฏการณ์ที่เข้ามากระทบกับการรับรู้ ค้นหาความหมายต่อประสบการณ์นั้น สืบค้นแรงจูงใจหรือแบบแผนการกระทำของตน เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติภายในของตนเอง ประกอบด้วย 4 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 ใส่ใจเหตุการณ์ ระดับที่ 2 ใส่ใจความรู้สึก ระดับที่ 3 ใส่ใจความคิด และระดับที่ 4 ใส่ใจตัวตน วัตถุประสงค์โดยทั่วไปคือเพื่อวัดความสามารถในการไตร่ตรองตนเองซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการไตร่ตรองและการใคร่ครวญ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
2. ได้เครื่องมือในการตรวจสอบหรือประเมินความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้นำเสนอวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยทบทวนเอกสารหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประมวลเป็น 3 ตอน ได้แก่ ธรรมชาติการเรียนรู้แต่ละช่วงวัย การไตร่ตรองตนเอง และการสังเกตอย่างใคร่ครวญ

ตอนที่ 1 ธรรมชาติการเรียนรู้แต่ละช่วงวัย

การใช้ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพัฒนาการ ทุก ๆ เจ็ดปีของชีวิตก่อให้เกิดจังหวะที่เปลี่ยนแปลงไป ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ วิธีคิด และสำนึกของมนุษย์ในวัยต่าง ๆ วิศิษฐ์ วังวิญญู (2548) กล่าวว่า ช่วงชีวิตเจ็ดปีแรก คือ การเรียนรู้ผ่านร่างกาย ผ่านประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว เด็กปฐมวัยเรียนรู้ได้ดีผ่านกิจกรรมและการเล่น ช่วงเจ็ดปีที่สอง คือ การเรียนรู้ผ่านศิลปะและความงาม ความรัก ความเอื้อเฟื้อ ช่วงเจ็ดปีที่สาม คือ การเรียนรู้โลกแห่งสัญลักษณ์ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สามารถเรียนรู้เพื่อเปิดตาที่สามซึ่งนำไปสู่การข้ามพ้นทวิภาวะหรือคู่ตรงข้ามที่ขัดแย้งกัน ช่วงเจ็ดปีที่สี่ คือ การเผชิญโลกและค้นหาตัวเอง เป็นช่วงที่ดีที่สุดในการค้นหาว่า ตัวฉันคือใคร เป็นช่วงเวลาของการหาหนทางของชีวิต คนวัยนี้ควรได้แสวงหาได้ลอง ได้ท่องเที่ยวในโลกกว้าง

ชินริณี วีระวุฒิมวงศ์ (2558) มนุษย์มีพัฒนาการทางกายคล้ายระฆังคว่ำตั้งแต่ช่วงวัยแรกเกิดถึง 7 ปี ช่วงวัย 7-14 ปี และช่วงวัย 14-21 ปี เป็นภาพพุงขึ้น ส่วนช่วงวัยถัดมาเป็นขาลงของระฆังคว่ำ นั่นคือ ช่วงวัย 42-49 ปี 49-53 ปี และ 56-63 ปี สรุปการเรียนรู้ตามช่วงวัยของชีวิต (ชินริณี วีระวุฒิมวงศ์, 2558; วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2548; Staley, 2004)

ช่วงแรกเกิดถึง 7 ปี ร่างกายพัฒนามาก โดยสมองเป็นอวัยวะที่พัฒนามากที่สุด มีการเชื่อมโยงของเครือข่ายเซลล์ประสาทมากมาย หัวใจของเด็กแรกเกิดเต้นเร็วมาก ดังนั้นเด็กจึงผวาง่ายเมื่อมีสิ่งมากระทบแม้เพียงเล็กน้อย เด็กเล็กเกิดอาการผวาตลอด ในสถานะที่สงบและนุ่มนวล เด็กจะหายใจได้อย่างเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอและรู้สึกผ่อนคลาย ในทางกลับกันหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสียงดัง มีแสงกระพริบ ภาพที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เด็กจะเหนื่อยล้า เครียด และหวาดกลัว เด็กในวัยนี้จำเป็นต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สร้างให้เกิดความไว้วางใจ (trust) ความรัก ความอบอุ่น ความสบายกายสบายใจ เด็กวัยนี้เรียนรู้โดยอาศัยร่างกายและใช้ประสาทสัมผัสในการทำความรู้สึกต่าง ๆ รอบตัว การเล่นและการเลียนแบบเป็นเครื่องมือสำคัญของเด็กวัยนี้ในการสร้างความเข้าใจต่อโลก เด็กเรียนรู้การยืนตรงและการเดิน รวมทั้งเรียนรู้ที่จะเข้าใจและพูดสื่อสารด้วยภาษาแม่ แม้ว่าเด็กวัย 3 ปี เริ่มแสดงให้เห็นถึงสัญญาณของการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างไรก็ตามโดยรวมแล้วเด็กยังอยู่ในโลกของจินตนาการ เด็กอาศัยพลังเจตจำนง ความมุ่งมั่นตั้งใจ และการเคลื่อนไหว ในการลงมือลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ เด็กเรียนรู้จากรูปธรรมจากการกระทำมิใช่จากเหตุและผลหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม

ช่วง 7-14 ปี เด็กพัฒนาในเชิงกายภาพอย่างมาก แขน ขา ยืดยาว ใบหน้าเปลี่ยนแปลง หัวใจและปอดพัฒนาอย่างมากในช่วง 9-10 ปี เป็นวัยที่อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลง เด็กเรียนรู้ความชอบ ความไม่ชอบ ซึ่งในความเป็นเด็กยังต้องอยู่ภายใต้การควบคุมและวินัยเพื่อให้เด็กสามารถ

สร้างความสัมพันธ์กับผู้คนและสังคมได้อย่างดี มิใช่เป็นศูนย์กลางของจักรวาลที่ทุกอย่างต้องได้ตั้งใจ เด็กวัยนี้เรียนรู้ผ่านอารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ศิลปะ และความงาม เป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ของเด็ก ความคิดของเด็กได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกและความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง แล้วสื่อสารออกมาผ่านจินตนาการ จากสภาวะของความหลับไหล เด็กวัยนี้ตระหนักรู้มากขึ้นไปสู่สภาวะกึ่งฝัน ในวัย 9 ปี เกิดการเปลี่ยนแปลงสำนึกแห่งตัวตน เด็กวัยนี้เริ่มแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมและพ่อแม่ และมีประสบการณ์กับโลกอย่างเป็นวัตถุวิสัย และเริ่มเข้าใจความเป็นเหตุและผลในวัย 12 ปี เด็กสามารถเข้าใจได้ว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นได้อย่างไรและเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ในทางกายภาพเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นสัญญาณที่แสดงถึงการสิ้นสุดของวัยเด็ก นั่นคือ วุฒิภาวะทางเพศ เด็กชายเริ่มมีเสียงแหบห้าว เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน ร่างกายมีส่วนโค้งงอ และผิวพรรณนุ่มนวลมากขึ้น

ช่วง 14-21 ปี เริ่มพัฒนาฮอร์โมนในร่างกาย ระบบย่อยอาหาร เฝาทฤษฎี และระบบสืบพันธุ์พัฒนาสมบูรณ์พร้อมเข้าสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยของการแสวงหาสัจธรรมแห่งชีวิตหรือความจริงของชีวิต เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเป็นช่วงของการค้นพบตัวเอง มีอุดมคติของความนึกคิดซึ่งต้องการแสดงออกทางความคิด อย่างไรก็ตามจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเรียนรู้ความรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ วัยนี้เป็นวัยแห่งการก่อรูปของบุคลิกลักษณะที่เป็นปัจเจกในแต่ละคน เป็นเวลาของการพัฒนาความคิดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม เป็นการคิดในลักษณะของการวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตั้งคำถามและปฏิเสธมุมมองของโลกทัศน์ที่ไม่น่าพึงพอใจ วัยนี้เริ่มยอมรับความขัดแย้ง ความแตกต่างของชีวิตและทุ่มเทพลังงานในการพยายามเปลี่ยนแปลงโลกนี้ให้ดีขึ้น

ช่วง 21-28 ปี เป็นช่วงชีวิตที่เริ่มวัยทำงานและการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นช่วงเวลาของการเผชิญโลก การแสวงหาตัวตน โดยเอาตัวเองเข้าไปมีประสบการณ์กับโลกเพื่อค้นหาความสามารถ ความชอบ ความถนัด เป็นช่วงของความสนใจใฝ่รู้เพื่อไปเป็นอะไร เป็นใคร มีที่ทางอย่างไรในโลก เป็นช่วงที่ตัวตนปรากฏชัดเจน และพยายามสร้างความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นจากภายนอกและอารมณ์ความรู้สึกภายใน

ช่วง 28-35 ปี เป็นอีกช่วงที่สำคัญมากในชีวิต คนวัยนี้ค้นหาความสมดุลแห่งชีวิต หลายคนต้องเปลี่ยนชีวิต เนื่องจากกลับมาค้นหาตัวเองอีกครั้งว่าตนเป็นใคร เป็นวัยแห่งการทำงาน ใช้ชีวิตโดยอาศัยความคิดและการตื่นรู้ต่อความจริงของชีวิต มีความพยายามในการจัดการชีวิตให้เป็นระบบ มองชีวิตอย่างเป็นวัตถุวิสัยมากขึ้น มักตัดสินใจทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว มีแนวโน้มของการวิพากษ์วิจารณ์ เย็นชา ไม่แยแส โดยมั่นใจว่าตนเป็นฝ่ายถูก ยึดมั่นในความถูกต้องของตน และยึดมั่นว่าความคิดของตนจะสามารถแก้ไขทุกปัญหาได้

Staley (2004) กล่าวว่า ชีวิตมนุษย์เปรียบได้กับวงดนตรีซิมโฟนีซึ่งมีหลากหลายท่วงทำนองและจังหวะแบบแผน โดยชีวิตในช่วงวัยก่อนหน้ามีผลต่อชีวิตในวัยต่อ ๆ ไป ในแต่ละช่วงของชีวิตมีจุดสนใจหรือประเด็นหลัก ๆ ปรากฏเข้ามา เช่น ความเหงา ความแตกแยก การตัดสินใจเลือก ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองของแต่ละคนในวัยนั้น ๆว่าจะนำพาชีวิตไปในทิศทางเช่นไร ยกตัวอย่างเช่น ตลอดชีวิตของมนุษย์อาจเผชิญกับความเดียวดาย แต่ในวัย 14 ปี 35 ปี หรือ 60 ปี ตอบสนองต่อประเด็นเดียวกันนี้แตกต่างกันไปตามวุฒิภาวะและความสามารถของปัจเจก ในวัย 21-28 ปี เป็นวัยที่เริ่มตระหนักรู้ในตัวตน คุณลักษณะเฉพาะของตน คนในวัยนี้พยายามอย่างมากในการสร้างสมดุลของชีวิตระหว่างแรงผลักดันกับอารมณ์ความรู้สึกของตน เป็นช่วงวัยของการทำงานและการแสวงหาประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อสร้างตัวตนให้แจ่มชัด นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่ยอมรับและต้องการข้อมูลป้อนกลับเพื่อพัฒนาตัวตน

กิจกรรมของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชีววิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงความคาดหวังของครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตามแต่ละช่วงเวลาของชีวิตมีความหมายและมีผลต่อชีวิตในวัยถัดไป ครูปฐมวัยควรมีความเข้าใจธรรมชาติการเรียนรู้ของตน เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองทางวิชาชีพ ในขณะที่เดียวกันต้องมีความรู้ความเข้าใจพัฒนาการและธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเพื่อให้สามารถจัดสภาพการณ์ที่สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของเด็กอันเป็นศักยภาพการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

ตอนที่ 2 การไตร่ตรองตนเอง

การไตร่ตรองเป็นทักษะสำคัญทักษะหนึ่งในการเป็นครูมืออาชีพ เนื่องจากครูต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องอาศัยการตัดสินใจ เช่น การวางแผนการสอน การจัดการชั้นเรียน การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก ครูต้องฝึกฝนความสามารถในการตัดสินใจอย่างรวดเร็วและถูกต้อง ในบางครั้งเรื่องที่ต้องตัดสินใจอาจเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ยากลำบาก ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการใคร่ครวญและคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือกระทำ ความสามารถในการคิดหลากหลายลักษณะจึงเป็นสิ่งที่ครูต้องฝึกฝนรวมทั้งการไตร่ตรองตนเอง (Danielson, 2009)

2.1 ความหมายและความสำคัญของการไตร่ตรองของครูปฐมวัย

การไตร่ตรอง หมายถึง การคิดที่ขยายเวลาออกไปโดยการเชื่อมโยงประสบการณ์ปัจจุบันกับประสบการณ์เดิมในการทำให้เกิดโครงสร้างทางปัญญาที่ซับซ้อนและสัมพันธ์กับชุดความรู้เดิม การคิดลักษณะนี้เกี่ยวข้องกับการมองหาความเหมือน ความต่าง และความสัมพันธ์ โดยมีเป้าหมาย คือ การพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง ทั้งนี้ความสามารถในการเชื่อมโยงข้อมูลใหม่จะน้อยลงหากผู้เรียนมีโครงสร้างความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ที่จำกัด (Clark, 2011)

Rodgers (2002) กล่าวว่า การไตร่ตรองมีความซับซ้อน เข้มงวด เป็นการคิดที่อาศัยพุทธิปัญญาและอารมณ์ความรู้สึกซึ่งต้องใช้เวลาหากต้องการให้เกิดประสิทธิภาพ Rodgers นำเสนอลักษณะ 4 ประการ ของมโนทัศน์การไตร่ตรองของ Dewey ดังนี้

1) การไตร่ตรองเป็นกระบวนการของการสร้างความหมาย ผู้เรียนสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นจากประสบการณ์เดิมซึ่งมีความสัมพันธ์กับและต่อเนื่องเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและโลกเกิดขึ้นในทางที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่า การไตร่ตรองอาศัยความสามารถในการรับรู้และถกทอความหมายท่ามกลางแก่นของประสบการณ์ซึ่งมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน

2) การไตร่ตรองเป็นวิธีการคิดที่มีความเป็นระบบ เข้มงวด และมีวินัย Rodgers สรุประยะของการไตร่ตรองตามแนวทางของ Dewey ได้เป็น 4 ระยะ ได้แก่ การรับประสบการณ์ การบรรยายประสบการณ์ การวิเคราะห์ประสบการณ์ และการทดลองนำไปใช้หรือการปฏิบัติที่ชาญฉลาด

3) การไตร่ตรองจะเกิดขึ้นได้จำเป็นต้องอาศัยชุมชนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ข้อดี 3 ประการ ของการไตร่ตรองแบบร่วมมือรวมพลัง ได้แก่ การเห็นคุณค่าของประสบการณ์ของผู้คน การเห็นมุมมองใหม่ การขยายมุมมองหรือความเข้าใจ และการสนับสนุนให้เข้าไปอยู่ในกระบวนการของการสืบค้น

4) การไตร่ตรองอาศัยทัศนคติให้คุณค่าต่อการเติบโตในมิติด้านในและด้านพุทธิปัญญา ทั้งของตนเองและผู้อื่น การไตร่ตรองต้องการทั้งปัญญาของหัวคิดและปัญญาของหัวใจที่จะเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของแต่ละคน นอกจากนั้นต้องอาศัยการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อให้สามารถสังเกต และสะท้อนต่อการกระทำ ความคิด และความรู้สึก ของบุคคลที่เกิดขึ้น

การไตร่ตรองเป็นทักษะจำเป็นในการพัฒนาทางวิชาชีพของครูทุกระดับการศึกษา ไม่เฉพาะกับครูปฐมวัย งานวิจัยจำนวนมากทำการศึกษาประเด็นการไตร่ตรองของครู โดยสามารถ แบ่งระดับของการไตร่ตรองได้เป็นหลากหลายลักษณะ Mann, Gordon, and Macleod (2009) สรุปรูปแบบของการไตร่ตรองได้เป็น 2 มิติ ดังนี้

1) มิติของการซ้ำ เป็นกระบวนการไตร่ตรองที่เกิดจากประสบการณ์ซึ่งนำไปสู่ ความเข้าใจใหม่และศักยภาพหรือความตั้งใจที่จะกระทำให้แตกต่างไปจากเดิมเพื่อตอบสนองต่อ ประสบการณ์ในอนาคต

2) มิติตามแนวคิด เป็นระดับของการไตร่ตรองต่อประสบการณ์ที่มีความลุ่มลึก แตกต่างกัน ระดับที่มีการคิดเชิงวิเคราะห์น้อยที่สุดเรียกว่า ระดับผิว และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปตาม คุณภาพของการวิเคราะห์สังเคราะห์ที่มากขึ้น ซึ่งการไตร่ตรองในระดับที่ลึกปรากฏค่อนข้างน้อย

Surbeck, Han, and Mayer (1991, อ้างถึงใน Clark, 2011) นำเสนอ 3 ระดับของ การไตร่ตรอง ดังนี้

1) ระดับการสะท้อนกลับ (reaction) เป็นการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกที่ได้รับจาก ประสบการณ์การเรียนรู้ เช่น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง

2) ระดับที่ซับซ้อน (elaborating) เป็นการเปรียบเทียบการตอบสนองนั้น ๆ กับ ประสบการณ์อื่น เช่น การเชื่อมโยงไปถึงหลักการทั่วไป ทฤษฎี ความเชื่อ

3) ระดับใคร่ครวญ (contemplating) เป็นการมุ่งไปที่การสร้างความเข้าใจอย่าง ลึกซึ้งของบุคคล หรือต่อปัญหาหรือความยากลำบาก เช่น ประเด็นทางการศึกษา การฝึกอบรม เป้าหมายอนาคต ทัศนคติ เรื่องทางจริยธรรม รวมทั้งประเด็นทางศีลธรรม

Isikoglu (2007) ทำวิจัยกับครูปฐมวัยก่อนประจำการเพื่อศึกษาการพัฒนาทางวิชาชีพ พบว่า ครูปฐมวัยก่อนประจำการมีการไตร่ตรอง 3 ระดับ ตามกรอบแนวคิดของ Dewey ดังนี้

1) ระดับความเคยชิน (routine) คือ การบรรยายการปฏิบัติงานซึ่งไม่นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา

2) ระดับหลักการ (technical) คือ การวิเคราะห์เหตุและผลที่ตามมาของการปฏิบัติ โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้

3) ระดับการวิพากษ์ (critical) คือ การวิเคราะห์การปฏิบัติในลักษณะที่หลากหลาย แง่มุม มีการมองถึงประเด็นคุณธรรมและสังคมในการนำไปปฏิบัติในชั้นเรียน ระดับนี้เป็นระดับ ที่เกิดการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน

ผลจากงานวิจัยนี้ พบว่า ครูปฐมวัยก่อนประจำการส่วนใหญ่ไตร่ตรองอยู่ในระดับ ความเคยชินและระดับหลักการ โดยเนื้อหาของ การไตร่ตรองปรากฏ 3 ประเด็น ได้แก่ การประเมิน ผล การแก้ปัญหา และการสำนึกตัวตน (consciousness)

งานวิจัยของ Nolan and Sim (2011) นำเสนอกรอบแนวคิดในการประเมินการ ไตร่ตรองสำหรับนักศึกษาครูปฐมวัย เพื่อให้ นักศึกษาสามารถตรวจสอบตัวเองและพัฒนานตนเองไปสู่

การไตร่ตรองในระดับที่สูงขึ้น โดยนำเสนอระดับการไตร่ตรอง 6 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 การกลับไปสู่ประสบการณ์ (returning to experience) เป็นการบรรยายเหตุการณ์หรือกิจกรรมการเรียนรู้ โดยยังมีใช้การสะท้อนประสบการณ์หากเป็นเพียงระยะก่อนการไตร่ตรอง

ระดับ 2 การให้ความสนใจอารมณ์ความรู้สึก (attending to feeling) เป็นการแสดงถึงการตระหนักต่ออารมณ์ความรู้สึก เกิดขึ้นในขั้นเริ่มต้นของการไตร่ตรองประสบการณ์ และรู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกนี้สามารถช่วยหรือสะกิดกั้นกระบวนการเรียนรู้ได้

ระดับ 3 การเชื่อมสัมพันธ์ (association) เป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความเข้าใจหรือประสบการณ์เดิม รวมไปถึงอารมณ์หรือทัศนคติ เป็นการเปิดมุมมองและมองหลากหลายแง่มุม

ระดับ 4 การบูรณาการ (integration) เป็นการสังเคราะห์ความรู้เดิมและความรู้ใหม่เข้าด้วยกันจนเกิดเป็นความเข้าใจใหม่ที่กระจ่างชัด

ระดับ 5 การตรวจสอบ (validation) เป็นการทดสอบและพิสูจน์หรือการตรวจสอบสมมติฐานที่สร้างขึ้นเพื่อนำไปสู่การสร้างแนวคิดใหม่

ระดับ 6 ความเหมาะสม (appropriation) เป็นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิต รวมถึงการใช้กระบวนการไตร่ตรองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งมุมมอง

ผลลัพธ์ของการไตร่ตรองประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1) การปฏิบัติ (action outcomes) เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติด้วยวิธีการใหม่ ๆ การพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ความมุ่งมั่นในการลงมือกระทำหรือความพร้อมในการนำไปสู่การปฏิบัติ

2) ความรู้สึก (affective outcomes) เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือสภาวะอารมณ์ เช่น การมีทัศนคติทางบวกในการเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นมากขึ้น มีความกระตือรือร้นหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงการลำดับความสำคัญ

3) มุมมอง (perspective outcomes) เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงมุมมองและความเชื่อรวมทั้งคุณค่า

ระดับของการไตร่ตรองที่นำเสนอนี้ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้น และไม่จำเป็นว่าผู้เรียนต้องผ่านประสบการณ์ทุกขั้น ทั้งนี้ระดับการตรวจสอบและความเหมาะสมซึ่งเป็นระดับสูงของการไตร่ตรองนั้นอาจมองว่าเป็นผลลัพธ์ของการไตร่ตรองได้เช่นกัน ผลงานวิจัยพบว่า นักศึกษาครูปฐมวัย จำนวน 6 คน ปรากฏการไตร่ตรองในบางระดับ ซึ่งไม่ปรากฏระดับการบูรณาการและการเปลี่ยนแปลงมุมมอง

ในงานวิจัยครั้งนี้พัฒนาระดับของการไตร่ตรองตนเองซึ่งสัมพันธ์กับรูปแบบการไตร่ตรองในมิติของแนวคิด ซึ่งมีลักษณะของการไตร่ตรองต่อประสบการณ์ในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้นโดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการไตร่ตรอง และความสามารถของผู้เรียนในการคิดลักษณะต่าง ๆ

2.2 การส่งเสริมความสามารถในการไตร่ตรอง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการไตร่ตรอง ได้แก่ ลักษณะของผู้เรียนที่มีแนวโน้มเป็นคนช่างคิด ทักษะในการสะท้อนประสบการณ์ และความรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน อย่างไรก็ตามผู้สอน

ส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดียวกันกับผู้เรียนทุกคน โดยมีได้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน และโอกาสในการไตร่ตรองในบริบทชีวิตจริงที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้เรียนไม่ได้รับการส่งเสริมความสามารถในการไตร่ตรองให้ไปสู่ระดับที่ลึกซึ้ง ดังนั้นในการพัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองควรใส่ใจต่อประสบการณ์เดิมและลักษณะของผู้เรียนแต่ละบุคคล ใช้วิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ การสังเกต การวิเคราะห์ การตั้งคำถามที่เหมาะสม ทั้งนี้การไตร่ตรองจำเป็นต้องอาศัยเวลาในการพัฒนาให้เกิดขึ้นภายใต้บริบททางการศึกษาที่พิถีพิถันในการให้การกระตุ้น ประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนทั้งด้านปัญญาและด้านอารมณ์ ได้แก่ การเป็นพี่เลี้ยง การมีกลุ่มสนับสนุน การเปิดให้แสดงความคิดอย่างอิสระ ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงมุมมองต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทักษะคิดเชิงบวก บรรยากาศของกลุ่มและความเคารพกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน รวมทั้งช่วงเวลาในการไตร่ตรอง ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการชี้แนะที่มีโครงสร้างโดยเฉพาะการเริ่มต้น ซึ่งอาจต้องการผลสะท้อนกลับทั้งบริบทและกระบวนการของการไตร่ตรอง ทั้งนี้การไตร่ตรองทำให้ผู้เรียนได้พิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนของตนนำไปสู่การกำหนดความต้องการจำเป็นในการเรียนรู้ต่อไป (Mann, Gordon, & Macleod, 2009) การให้ผู้เรียนเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ระหว่างการฝึกสอนหรือการปฏิบัติงานสามารถส่งเสริมความสามารถในการไตร่ตรองได้ ทำให้มองเห็นจุดแข็งจุดอ่อนและการปฏิบัติของตน ทั้งนี้การเลื่อนระดับหรือการเพิ่มความลุ่มลึกในการไตร่ตรอง ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ การชี้แนะ หรือการให้ผลสะท้อนกลับจากหลากหลายแหล่งข้อมูล (Isikoglu, 2009; Gün, 2010)

Larrivee and Cooper (2006) กล่าวถึงทัศนคติที่สำคัญ 3 ประการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติในการไตร่ตรองของ Dewey ได้แก่ การมีใจเปิดกว้าง ความรับผิดชอบ และความชอบในสิ่งที่ทำ ดังนี้

1) การมีใจเปิดกว้าง (open-mindedness) เป็นความมุ่งมั่นตั้งใจพิจารณาอย่างถี่ถ้วนต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและการยอมรับความเป็นไปได้ของความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น การมีใจเปิดกว้างเป็นการเปิดรับต่อมุมมองผู้อื่น การชื่นชมต่อมุมมองใหม่ ๆ ที่หลากหลาย และการเปิดรับต่อการเปลี่ยนแปลงมุมมองของตนเอง เป็นการปล่อยวางต่อความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ยึดถือ

2) ความรับผิดชอบ (responsibility) เป็นการพิจารณาอย่างระมัดระวังต่อผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำต่อเด็กหรือต่อนักเรียน ความรับผิดชอบหมายถึงความตั้งใจจริงของครูในการตรวจสอบการตัดสินใจที่เกิดขึ้นทั้งหมด เป็นการรับรู้ว่าการกระทำใดใดของตนย่อมส่งผลต่อชีวิตของเด็กไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าหรือสิ่งที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

3) ความชอบในสิ่งที่ทำ (whole heartedness) เมื่อใครก็ตามได้ให้ความสนใจในสิ่งใดอย่างเต็มที่ ย่อมทุ่มเทกำลังทั้งหมดลงไปอย่างเต็มหัวใจ ครูผู้ซึ่งมีหัวใจที่เปี่ยมด้วยความรักย่อมเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยทัศนคติที่เปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่

Katz (2012, อ้างถึงใน Rice, 2013) กล่าวว่า การไตร่ตรองเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องของการมองและการสังเกต รวมถึงการบันทึกการสอนของครูและการลงมือกระทำในทางที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในห้องเรียนเพื่อการพัฒนาเด็ก การไตร่ตรองทำให้เกิดการพัฒนาวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นครูปฐมวัยจำเป็นต้องมีความสามารถในการไตร่ตรองการปฏิบัติของตนเองเพื่อสร้างให้เกิดห้องเรียนที่มีความหมาย เด็กมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ และเพื่อให้ครูทราบว่ากำลังนำพาเด็กไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือไม่ ที่สำคัญครูปฐมวัยจำเป็นต้องสังเกตและรับฟังเด็ก (Rice, 2013)

แม้มีงานวิจัยสนับสนุนไม่มากนักในประเด็นที่ว่า การไตร่ตรองเป็นกุญแจสู่การเข้าใจตนเอง แต่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการไตร่ตรองกับการประเมินตนเอง ซึ่งความสามารถในการประเมินตนเองอาศัยความสามารถในการไตร่ตรองอย่างมีประสิทธิภาพต่อการปฏิบัติของตน ในขณะที่ความสามารถในการไตร่ตรองอย่างมีประสิทธิภาพอาศัยการประเมินตนเองที่ถูกต้อง (Mann, Gordon, & Macleod, 2009)

สำหรับครูปฐมวัยแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบบนฐานของการสะท้อนความคิด ความรับผิดชอบ จรรยาบรรณ ความคิดสร้างสรรค์ และความใส่ใจ เนื่องจากเด็กปฐมวัยยังไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกนึกคิดหรือ ความต้องการภายในที่แท้จริงให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจน ครูปฐมวัยจึงต้องพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้มีความสามารถในการเข้าใจและรับรู้ตัวเอง ทั้งในเรื่องบุคลิกลักษณะ ความเชื่อ และทัศนคติ เพื่อการจัดการศึกษาที่ตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของเด็กแต่ละคน ให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างเต็มตามศักยภาพ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนำไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจที่ดี และการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองทางหนึ่ง คือ การฝึกฝนการไตร่ตรองตนเอง (Baum & King, 2006) ครูปฐมวัยต้องฝึกฝนความสามารถในการประเมินตนเองและการสอนของตนเองอย่างตรงตามความเป็นจริง เพื่อให้เข้าใจและรับรู้ตนเองอย่างแท้จริงอันจะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการไตร่ตรองตนเอง

การไตร่ตรองตนเอง เป็นการสนทนาภายในตัวเองของบุคคล มุ่งเน้นตรวจสอบความเชื่อ ความคาดหวัง คุณค่า สมมุติฐานของแต่ละคนซึ่งมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของคน ๆ นั้น เป็นกระบวนการค้นหาและค้นพบสิ่งที่ปกคลุมสัมพันธภาพของบุคคลต่อสถานการณ์นั้น ๆ ไว้ ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นเงื่อนไขแรกก่อนการเข้าใจผู้อื่น (Larivee & Cooper, 2006)

การไตร่ตรองตนเองเป็นการตั้งคำถามและค้นหาคำตอบเกี่ยวกับตนเอง เป็นการตรวจสอบอคติ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นการแยกตัวเองออกมาจากประสบการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่หรืออารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นนำไปสู่การชะลอการตอบสนอง เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติภายในของตนเองนำไปสู่การเห็นจุดแข็ง จุดอ่อน ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนคุณค่าที่ตนเองยึดถือ การไตร่ตรองตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองโดยอาศัยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อค้นหาสาเหตุของความรู้สึกนึกคิดและการกระทำ

งานวิจัยของ Kremenitzer (2005) ใช้การบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ควบคู่กับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม โดยให้ครูปฐมวัยบันทึกประเด็นความฉลาดทางอารมณ์รายบุคคล เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามพฤติกรรมของครูว่า ครูมีการจัดการกับอารมณ์ ภายใต้สภาวะกดดันอย่างไร เนื่องจากครูปฐมวัยเป็นบุคคลสำคัญซึ่งต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ใน 4 ด้าน ได้แก่ ทักษะการรับรู้ ทักษะการเข้าถึงเด็ก ทักษะการสร้างความเข้าใจ และทักษะการจัดการอารมณ์ สรุปได้ว่า สามารถนำการเขียนบันทึกสะท้อนตนเองรายบุคคลไปใช้กับครูก่อนประจำการเพื่อสร้างให้เกิดการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติด้วยตนเอง

งานวิจัยของ Perez (2011) นำเสนอให้เห็นความสำคัญของการไตร่ตรองตนเองและการคิดแบบสืบสอบอย่างละเอียดรอบคอบในการพัฒนาวิชาชีพครู โดยให้นักศึกษาครูปฐมวัยเขียนบันทึกสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกเมื่อปฏิสัมพันธ์กับเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกมีคุณค่ามากในการพัฒนาการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะของตน โดย

นักศึกษาครูปฐมวัยสะท้อนว่า เท่าทันอารมณ์ตนเองก่อนการตอบสนองต่อเด็ก มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น และมีสติอยู่กับความเป็นปัจจุบันมากขึ้น

McAlpin (2009) กล่าวว่า การเรียนรู้ทักษะการไตร่ตรองช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการพิจารณาอคติของตนและสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับตนเอง รวมทั้งช่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่าและความเชื่อในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ การไตร่ตรองช่วยให้สามารถก้าวข้ามความบิดเบี้ยวของสายตาดูมองสิ่งต่าง ๆ รวมไปถึงการให้ความหมายใหม่กับชีวิต ทำให้ผู้ใหญ่เข้าใจตนเองและมุมมองของตนเองนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (transformative learning) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่คือการเปลี่ยนผ่านการไตร่ตรองไปสู่การใคร่ครวญ เป็นการปลดปล่อยหัวใจของมนุษย์ สร้างให้เกิดขึ้นได้ผ่านการปฏิบัติสมาธิ ครูที่ใคร่ครวญนำพาให้เด็กฝึกฝนการใคร่ครวญเป็นการพัฒนาวิธีการรู้ผ่านการใคร่ครวญซึ่งเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง

Drake and Miller (1991) กล่าวว่า การใคร่ครวญเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการปฏิบัติที่ดีซึ่งอยู่นอกเหนือไปจากชุดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการไตร่ตรอง การใคร่ครวญ คือ คุณภาพของความเป็นปัจจุบัน (being) เป็นประสบการณ์อีกระดับหนึ่งของประสบการณ์ที่นอกเหนือไปจากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสและการไตร่ตรอง เน้นประสบการณ์ที่เป็นมุมมองแบบองค์รวม ซึ่งเชื่อมต่อกับตัวตนหรือความเป็นปัจจุบัน เป็นการเชื่อมโยงสู่ความจริงที่เหนือกว่าตัวตน เข้าถึงได้จากการปฏิบัติที่อาศัยการใคร่ครวญ ได้แก่ การทำสมาธิ การสร้างจินตภาพ โหมดของการรู้ประกอบด้วย 3 ตา ดังนี้

ตาที่ 1 การรู้ในระดับผิว เป็นการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับโลกภายนอก เช่น พื้นที่ เวลา วัตถุ

ตาที่ 2 การรู้เหตุผล เป็นการรู้อย่างเป็นเหตุเป็นผลจากการไตร่ตรองและการใช้ตรรกะ

ตาที่ 3 การรู้อย่างใคร่ครวญ เป็นการได้มาซึ่งความรู้แบบที่เป็นการก้าวพ้นแต่ปนอยู่ (transcendent) ของความเป็นจริง ในระดับนี้ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้สังเกต (subject) และสิ่งที่สังเกต (object)

นอกจากนี้ยังมีมุมมองของการมองความรู้ 3 ระดับ ของ Kant (cited in Drake & Miller, 1991) ได้แก่ การรับรู้ประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัส การเข้าใจโน้ตทัศน์และเหตุและผลทางวิทยาศาสตร์ และการเข้าถึงปัญญาญาณ ความรู้ทั้ง 3 ระดับเชื่อมโยงกัน และหลอมรวมระหว่างความรู้ในระดับล่างกับความรู้ในระดับที่สูงขึ้น (transcend) ครูที่อยู่ในระดับ being หรือมีความเป็นปัจจุบัน รู้ตัว มีสติ จะปล่อยวางอคติและตัวตน สามารถเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างแท้จริงกับเด็ก การปฏิบัติสมาธิมุ่งไปที่ความว่าง การตระหนักรู้สภาวะที่ปล่อยวาง เชื่อมโยงตัวตนกับสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การเห็นตามความเป็นจริง ในระดับของการยึดติดตัวตน (Ego) ครูมีแนวโน้มที่จะมองเด็กบนฐานของความต้องการส่วนตัวของครู เมื่อมีสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ความหงุดหงิด อึดอัด ไม่พึงพอใจจะเกิดขึ้น เกิดสภาวะที่ต้องต่อสู้กับอารมณ์ความรู้สึก ครูที่ปฏิบัติสมาธิจะสามารถคลี่คลายสภาวะสับสนภายในใจได้ นอกจากนี้ยังพัฒนาช่วยคุณภาพของความไวต่อการสัมผัสรับรู้ ความละเอียดอ่อน ความเมตตา และมีหัวใจที่ตื่นรู้

การไตร่ตรองตนเองเป็นการสนทนาภายในตัวของบุคคลโดยอาศัยความสามารถในการใคร่ครวญอย่างมีสติ การอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อเปิดรับประสบการณ์แล้วจึงตรวจสอบอคติ ความคิด ความรู้สึกของตนที่มีต่อประสบการณ์นั้น ๆ นำไปสู่การเข้าถึงการรู้ที่กระจ่างชัดต่อสภาพการณ์และ

การเข้าใจและเห็นธรรมชาติภายในของตัวเอง เครื่องมือที่สำคัญในการไตร่ตรองตนเอง ได้แก่ การเขียนบันทึกสะท้อนประสบการณ์ การปฏิบัติที่อาศัยการใคร่ครวญ เช่น การทำสมาธิ

ตอนที่ 3 การสังเกตอย่างใคร่ครวญ

การสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นแนวปฏิบัติในการจัดการศึกษาแนวทางใหม่ที่เรียกว่า “จิตตปัญญาศึกษา” หรือ Contemplative Education ซึ่งให้คุณค่ากับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ได้นำแนวจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถของนิสิตครูปฐมวัยในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กมาอย่างต่อเนื่อง

3.1 การจัดการเรียนการสอนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เริ่มต้นขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด ก่อตั้งโดยเชอเกียม ตรุงปะ เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาได้ให้ความสำคัญเพียงการใคร่ครวญภายในเท่านั้น ในทางกลับกัน มิได้ละเลยความเป็นวิชาการไป จิตตปัญญาศึกษาเป็นการหยั่งรากให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในประสบการณ์ที่สัมผัสโดยตรง นำมาซึ่งการพัฒนาด้านในและความรู้ภายนอกอย่างควบคู่กันไป ผลของการเรียนรู้เช่นนี้บ่มเพาะความสามารถของผู้เรียนให้ขยายขอบเขตไปจากถ้อยคำและมโนทัศน์ รวมไปถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิก ลักษณะนิสัย ความสร้างสรรค์ การตระหนักเข้าใจตน การมีสมาธิ ความเปิดกว้าง ความยืดหยุ่น ทางความคิด รวมไปถึงความรักเมตตา (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ด้วยหัวใจผ่านการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง มิใช่เป็นรูปแบบหรือระบบการศึกษา หากเป็นการปฏิบัติซึ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเชื่อมโยงทุกประสบการณ์เข้ากับตัวตนของผู้เรียน ผ่านการใคร่ครวญด้วยใจ ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้สัมผัสถึงคุณค่าและความงามที่ทำให้จิตใจเปิดกว้าง ลดอัตตาตัวตนและการยึดมั่นถือมั่นของผู้เรียนลง กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ สัมผัสให้ได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่รับรู้ 2) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) หมายถึง การน้อมนำประสบการณ์ที่รับเข้ามาจากการฟังอย่างลึกซึ้งมาคิดใคร่ครวญ อาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน และลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง และ 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (meditation) หมายถึง การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง ทำให้เห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอัตตาตัวตน (วิจักขณ์ พานิช, 2550)

จิตตปัญญาศึกษาให้คุณค่ากับการเรียนรู้มิติด้านในของมนุษย์ผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งเชื่อมโยงกับปัญญาสามฐานของมนุษย์ ตั้งอยู่บนความเชื่อ 4 ประการ ได้แก่ ได้แก่ 1) เชื่อมั่นและเคารพในความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง มนุษย์ มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี เรียนรู้และพัฒนาได้ 2) ยอมรับและเคารพในความไม่เหมือนหรือความแตกต่างของแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง 3) เชื่อในความเป็นองค์รวม (holism) มิใช่กองรวม (heap) หรือแยกส่วน และ 4) เชื่อว่าการเรียนรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนรู้ สอนไม่ได้ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้จึงไม่เน้นการบรรยายแต่ใช้การจัดการกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะที่หลากหลาย (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2553) การจัดการเรียนรู้ต้องสร้างให้เกิดความสมดุลขององค์รวมในความเป็นมนุษย์ ได้แก่ กาย ใจ และหัว เรียกว่า ปัญญาสามฐาน ดังนั้นผู้เรียนต้องได้

รับประสบการณ์เรียนรู้ผ่านร่างกาย คือ การลงมือกระทำ ผ่านหัวใจ คือ ความรู้สึกหรือการสร้างความสัมพันธ์ และผ่านปัญญา คือ การใช้ความคิดใคร่ครวญ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ 3+1 ได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้ง สนทนาหรือสนทนา และการสะท้อนการเรียนรู้ ร่วมกับการผ่อนคลายซึ่งเป็นกระบวนการเริ่มต้นของการเรียนรู้ (ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ, 2556) การสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเรียกได้ว่าเป็นการสอนแบบสหวิทยาการ มีการฝึกปฏิบัติอย่างง่าย ๆ เช่น การยิงธนู การนั่งสงบนิ่ง การฝึกตระหนักรู้ลมหายใจ และการฝึกเขียน บรรยายภาครเรียนรู้อุบัติไปด้วยความเคารพ ความเป็นหนึ่งเดียวกันในชั้นเรียน (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553)

ผลของการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คือ สมานธิและปัญญา ซึ่งเป็นการรู้ที่ผุดเกิดขึ้นมาเองในสภาวะของใจที่นิ่ง จดจ่อ สงบ และเป็นสมานธิ (บุษบง ต้นติววงศ์ และ ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ, 2557) กระบวนการของการเรียนรู้เช่นนี้นำไปสู่ความรู้ทางปัญญาที่เชื่อมโยงระหว่าง 3 ภาค ได้แก่ ภาคความรู้ ภาควิชาชีพ และภาคจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความรู้ภายในตนเองซึ่งเป็นความรู้ฝังลึกจากประสบการณ์ตรง (tacit knowledge) (วิจักขณ์ พานิช, 2550) การใคร่ครวญซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์แบบใหม่กับตนเอง กับผู้อื่น และกับโลก การใคร่ครวญทำให้เกิดความรู้ที่มีใช้ความรู้พื้นฐานข้อมูลหรือการแยกแยะระหว่างอัตวิสัยกับภววิสัยเพียงเท่านั้น หากเน้นความรู้สติปัญญาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่ง การตั้งคำถามแบบใคร่ครวญเช่นนี้นำไปสู่การศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553) หรือที่เรียกว่า การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตน (transformative learning)

ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ (2553) ทำวิจัยเรื่อง กระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประสบการณ์เรียนรู้ของนิสิตวิชาการวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย สำหรับนิสิตระดับปริญญาโท และ 1) ศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ของนิสิตในด้านการตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้อื่น และวิชาชีพ มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 32 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียน การตั้งข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ของนิสิต และการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการจัดระบบข้อมูลตามวิธีการแบบอุปนัย ผลการวิจัยได้ข้อสรุป ดังนี้

1) กระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การเตรียมการเป็นการเตรียมชีวิตและการเตรียมวิชา (2) การจัดการเรียนการสอน เป็นการดำเนินการภายใต้บรรยากาศของชุมชนแห่งการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างความผ่อนคลาย/สงบนิ่ง ขั้นที่ 2 ให้เรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะ ขั้นที่ 3 ให้ฝึกการสังเกตอย่างใคร่ครวญ ขั้นที่ 4 ให้มีโน้ตส์เกี่ยวกับการประเมิน ขั้นที่ 5 ให้พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขั้นที่ 6 ให้สะท้อนตนเองผ่านการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ และ (3) การประเมินผล การเรียนรู้ เป็นการประเมินผลการเรียนรู้ที่ครอบคลุมความรู้ 3 ภาค คือ ภาคจิตตปัญญา ภาควิชาชีพครูปฐมวัย และภาควิชาการ ประสบการณ์เรียนรู้ที่เกิดขึ้น ได้แก่ (1) การตระหนักรู้ต่อตนเอง คือ การเข้าใจตนเอง การรู้เท่าทันตนเอง การปล่อยวาง ไม่ตัดสิน การเปิดใจกว้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาตนเอง การสังเกตที่ละเอียดลออ การมองโลกในแง่ดีและ

มีความสุข (2) การตระหนักรู้ต่อผู้อื่น คือ การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น การมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง การเห็นอกเห็นใจและเห็นคุณค่าของผู้อื่น และ (3) การตระหนักรู้ต่อวิชาชีพ คือ การมองเห็นเด็กตามความเป็นจริง การสอนที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก การเท่าทันตัวเองของครู การพัฒนาตนเองของครู การเป็นครูที่ใส่ใจเด็ก การเห็นคุณค่าของงานครู

เนื่องจากครูปฐมวัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ครูปฐมวัยจึงต้องระมัดระวัง “อคติ” ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการพัฒนาการประเมิน รวมทั้งการดำเนินการอย่างเป็นระบบและมีสติรู้ตัวตลอดเวลา เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลและตัดสินตีความข้อมูลได้อย่างเป็นธรรมและตรงตามความเป็นจริง (บุษบง ต้นติวังค์ และศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2557) วิทยานิพนธ์ 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยนำแนวคิดทฤษฎีศึกษามาใช้โดย ผศ.ดร.บุษบง ต้นติวังค์ การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยในตนเองของนิสิตเข้ากับการเรียนรู้เนื้อหา วิทยานิพนธ์ เพื่อฝึกฝนความสามารถในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง โดย บุษบง ต้นติวังค์ และศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2552) ได้นำเสนอ หัวใจของการประเมินเด็กปฐมวัย คือ ผู้ประเมินมีตาในเท่าทันอคติของตนเอง และมีตานอกยังเห็นความเป็นปัจเจกของเด็กปฐมวัย ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้ง การสังเกตอย่างใคร่ครวญ และสุนทรียสนทนา

3.2 แนวคิดและแนวปฏิบัติในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ

การสังเกตอย่างใคร่ครวญ เป็นแนวทางการฝึกสังเกตเพื่อเข้าถึงความจริงที่ปราศจากการคิดปรุงแต่ง มีพื้นฐานมาจากการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นการหลอมรวมการมีสติรู้ตัวต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเข้ากับการสอน ริเริ่มโดย Brown (1999) ซึ่งนำเสนอว่า กระบวนการนี้เชื่อมรวมครูปฐมวัยในฐานะผู้สังเกตเข้ากับสิ่งแวดล้อม อาศัยความจดจ่อ สมาธิ ในการสังเกต บันทึกทั้งประสบการณ์จากภายนอกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง มุ่งความสนใจทั้งผู้สังเกตและสิ่งที่ถูกสังเกต การสังเกตอย่างใคร่ครวญนำไปสู่การตื่นรู้และการปลุกประสาทการรับรู้ การมีปัญญาที่แจ่มชัด การมีความฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งเป็นบ่อเกิดของความรักเมตตาและปัญญา

ขั้นต้นของการฝึกฝนด้วยกระบวนการนี้ ให้เริ่มฝึกสังเกตอย่างไม่คาดคั้น เป็นเพียงการ “มองเพื่อมอง” อาศัยความจดจ่อและความมีสมาธิในการสังเกต ผลของการสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นดังนี้

1) การปลุกประสาทการรับรู้ การฝึกฝนการรู้ตัวเมื่อมีสิ่งทีเข้ามากระทบกับประสาทการรับรู้ทั้งหมด ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นำไปสู่การเท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถแยกแยะประสบการณ์การรับรู้และความคิดที่มาพร้อมกับประสบการณ์การรับรู้ นั้น ๆ ออกจากกันได้

2) การมีปัญญาที่แจ่มชัด การสังเกตหรือการเปิดรับประสบการณ์ผ่านประสาทสัมผัสโดยไม่พยายามคิดหาเหตุผลหรือใช้การคิดคาดคั้นเพื่อให้ได้คำตอบ สิ่งที่เกิดขึ้น คือ การรู้ขึ้นมาเองตามความเป็นจริง เมื่ออยู่กับการสังเกตแบบเปิดรับ จดจ่ออยู่กับการมองเพื่อมอง ผู้สังเกต จะเริ่มเห็นความคิดที่เข้ามาแทรกแซงในขณะที่สังเกต และหากผู้สังเกตมีสติรู้ตัวจะรับรู้ถึงความคิด วิพากษ์วิจารณ์หรือความคิดตัดสินที่เกิดขึ้นภายในใจ ซึ่งทำให้สามารถแยกแยะความคิดออกจากประสบการณ์การรับรู้ นั้น ๆ เกิดการชะลอการตอบสนองต่อประสบการณ์และนำไปสู่การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ และการรีบตัดสิน อย่างไรก็ตามวิธีการเช่นนี้มีได้ปฏิเสธการสร้างข้อสรุป การคิดแก้ปัญหา หรือการตัดสินว่าข้อมูลที่สังเกตนั้นมีประโยชน์หรือไม่เพียงใด ที่สำคัญคือ

การที่ผู้สังเกตไม่หลงไปกับความคิดเหล่านั้น หรือยึดติดกับความคิดที่มีใช้ความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ

3) การมีความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเปิดรับต่อการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสและเท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น เป็นเสมือนการเปิดประตูรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการถูกกระทบจากสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ผู้สังเกตที่เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจะเป็นเพียงผู้รับรู้และยอมรับการดำรงอยู่ของความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเห็นอกเห็นใจหรือสภาวะของการร่วมรู้สึกไปด้วยกัน เช่น ขณะสังเกตเห็นเด็กกำลังขี่จักรยานด้วยสีหน้าเบิกบาน ผู้สังเกตรับรู้ความรู้สึกขณะที่ตนเคยขี่จักรยานในวัยเด็ก ความไวต่อความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองนำไปสู่ท่าทีหรือการปฏิบัติต่อเด็กที่แตกต่างไป รวมทั้งเป็นบ่อเกิดของความรักเมตตา

4) ความรักเมตตาและปัญญา หากครูปฐมวัยฝึกฝนการมีสติเท่าทันการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสช่องทางต่าง ๆ รับรู้กระบวนการคิดของตนเอง ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตน การเท่าทันนี้นำไปสู่การปล่อยวาง การลดละการยึดมั่นถือมั่นในตนเอง เกิดการยอมรับในธรรมชาติและความเป็นของตนเอง มีพลัง มีความใส่ใจสิ่งต่าง ๆ และเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น นำไปสู่การสอนที่มีประสิทธิภาพและไม่เห็นแก่ตัว

หลุทัย อนุสรราชกิจ (2549) ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตาม แนวคิดการศึกษาเด็กอย่างไรใคร่ครวญเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองและการปฏิบัติของครูการศึกษาปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการศึกษาเด็กอย่างไรใคร่ครวญสำหรับครูการศึกษาปฐมวัย และเพื่อศึกษาผลการปรับเปลี่ยนมุมมองและการปฏิบัติ ของครูที่เข้าร่วมกระบวนการจัดการเรียนรู้ใน 3 ด้าน ได้แก่ ต่อตนเอง ต่อเด็ก และต่อผู้อื่น ทำการศึกษาครูจำนวน 3 คน ผลการวิจัยทำให้ได้กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ครูรู้ตัวเอง รับรู้ความจริงในปัจจุบัน มีสติ และรับรู้เด็กอย่างเป็นธรรมชาติตามจริง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) การเปิดใจรับรู้ ยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น
- 2) การพัฒนาภายในตนเอง ด้วยการฝึกสติ สมาธิ ประสาทสัมผัส การรู้เท่าทันปัจจุบัน
- 3) การศึกษาเด็ก ที่เน้นการสังเกตเด็กและการใคร่ครวญในชีวิตประจำวัน
- 4) การสะท้อนการเรียนรู้

นอกจากนั้น ผลการวิจัยทำให้ครูเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองทั้งในด้านตนเอง เด็ก และผู้อื่น ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแก่ครูแตกต่างไปตามลักษณะของครู 3 แบบ คือ ครูที่ใช้ความรู้สึก ครูที่ยึดมั่นกับความคิดตนเอง และครูที่เป็นนักปฏิบัติ ผู้วิจัยได้เสนอไว้ว่า การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับลักษณะของครูส่งเสริมการเรียนรู้ที่ช่วยให้ครูเปิดการรับรู้ของตนเอง มองเห็นและรับรู้ตนเองชัดขึ้น เข้าใจความแตกต่างของตนเอง โดยครูที่ถนัดใช้ความรู้สึกและอารมณ์ เรียนรู้ได้จากกิจกรรมที่พัฒนาสุนทรียะทางอารมณ์ เช่น งานศิลปะ ครูที่ยึดมั่นกับความคิดของตนเอง ถนัดกับการทบทวนตนเองและเขียนบันทึกการเรียนรู้ ครูที่เป็นนักปฏิบัติ ถนัดกิจกรรมที่ปฏิบัติผ่านกาย เช่น โยคะ บัณฑิต ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยกำกับสติและการกระทำของครู

งานวิจัยของ ชนิพรรณ จาติเสถียร (2557) นำจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะทางปัญญามาใช้ในการพัฒนาครูประจำการด้านการประเมินเด็กปฐมวัย กระบวนการฝึกอบรมประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ การไตร่ตรองปัญหา การฝึกการรู้เท่าทันตนเอง การเพิ่มพูนความเข้าใจ การชี้แนะ และการทบทวนไตร่ตรอง โดยได้นำแนวคิดการสังเกตอย่างใคร่ครวญมาใช้ในขั้นตอนการฝึกการรู้เท่าทันตนเอง เพื่อฝึกสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ การเรียนรู้ในขั้นการฝึกการรู้เท่าทันตนเอง ได้แก่

สร้างความพร้อม ผึกสังเกต และสะท้อนการเรียนรู้ ผลของกระบวนการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับความสามารถของครูในการประเมินเด็กปฐมวัย

บุษบง ต้นติววงศ์ และศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2557) นำเสนอแนวปฏิบัติในการพัฒนาการรู้เท่าทันอคติของครูปฐมวัย ซึ่งอาศัยแนวคิดการสังเกตอย่างใคร่ครวญในการฝึกฝนความสามารถในการสังเกตตนเองของครูปฐมวัยผ่านกิจกรรม 3 ฐานการเรียนรู้ ดังนี้

1) ฐานกาย เป็นการฝึกสังเกตตนเองผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเต้นรำ ภายบริหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกผ่อนคลายอย่างแจ่มใสเบิกบาน ฝึกสังเกตความสงบตั้งมั่นของกาย และจิตในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นจังหวะต่อเนื่องและลื่นไหล สัมผัสสภาวะสงบและสอดคล้องประสานของการทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

2) ฐานใจ เป็นการฝึกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในการทำงานศิลปะ ได้แก่ การระบายสีน้ำ การปั้นดิน การจัดดอกไม้ การวาดมันดาลา มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกสังเกตและตามรู้อารมณ์ความรู้สึกขณะทำงานศิลปะ ฝึกสังเกตสิ่งที่มีธรรมชาติภายนอก (เช่น สี ดอกไม้ ดิน) สื่อ และสอดคล้องประสานกับธรรมชาติของสิ่งนั้นอย่างอ่อนน้อมยอมรับควบคู่กับการตระหนักรู้ในตนเอง ฝึกการวางใจเป็นกลางโดยทำในเหตุแล้วปล่อยวางในผล และฝึกความละเอียดอ่อนประณีตและสร้างสรรค์

3) ฐานหัว เป็นการฝึกสังเกตตนเองผ่านการคิดและการเฝ้ามองความคิด ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิ การสังเกตต้นไม้ การสังเกตเด็กอนุบาล สุนทรียสนทนา การเขียนบันทึก มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกผ่อนคลายและจินตนาการภาพความรู้สึกที่นำไปสู่ความสงบสุขภายใน สัมผัสบรรยากาศศักดิ์สิทธิ์และพบปะผู้ที่มีมนต์เสน่ห์ความสงบเย็น ชาบซึ้ง และเคารพศรัทธาให้เกิดขึ้นภายในใจ ตระหนักถึงการรู้ที่ผุดขึ้นเมื่อผ่อนคลายและจิตว่างจากสิ่งรบกวน

Engler (1986) กล่าวว่า การฝึกเพื่อเข้าถึงความจริงหรือการเข้าใจอย่างลึกซึ้งนำไปสู่กระบวนการสังเกตประสาทสัมผัสที่รับสัญญาณต่าง ๆ เข้ามาในสภาวะของความรู้ โดยเทคนิคในการปฏิบัติสมาธิมีหลากหลาย ดังนี้

1) ความเป็นธรรมชาติ เป็นการสังเกตอย่างตั้งใจ ปราศจากปฏิกิริยาตอบสนอง
2) การปลดปล่อยความต้องการ เป็นการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยไม่พยายามกำจัดหรือคัดเลือก การปฏิบัติเช่นนี้เป็นเพียงการเฝ้ามองความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสอย่างมีสติรู้ตัว

3) การบังคับใจตนเอง เป็นการสังเกตโดยปราศจากความอยากให้อะไรเกิดขึ้น ความต้องการ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

4) การแยกตัว เป็นผู้สังเกตประสบการณ์ของตนเอง คือ ถอยออกมาสังเกต แยกตัวออกจากสิ่งที่สังเกต เป็นความสามารถในการถอยออกมาและสังเกตอย่างเป็นวัตถุวิสัยหรือการสังเกตตนเอง

การสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นแนวปฏิบัติหนึ่งภายในการจัดการเรียนการสอนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยอาศัยสมาธิและความจดจ่อต่อเนื่องอย่างมีสติรู้ตัวในการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส เป็นวิธีการหลอมรวมให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างผู้สังเกตและสิ่งสังเกต อันจะนำทางให้เกิดการรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่ถูกสังเกต รวมทั้งธรรมชาติภายในของผู้สังเกต มีผู้นำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้กับการอบรมบุคลากรทางด้านการศึกษาปฐมวัยซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นต่อตัวผู้ปฏิบัติ

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว ใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย โดยใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญ ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัย ออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น
2. การกำหนดประชากร
3. การสร้างแผนการใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญ
4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การตรวจสอบ วิเคราะห์ และการนำเสนอข้อมูล

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสะท้อนตนเอง จิตตปัญญาศึกษาและการปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา การพัฒนาครูในเรื่องการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย และการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย (แผนภาพที่ 1)

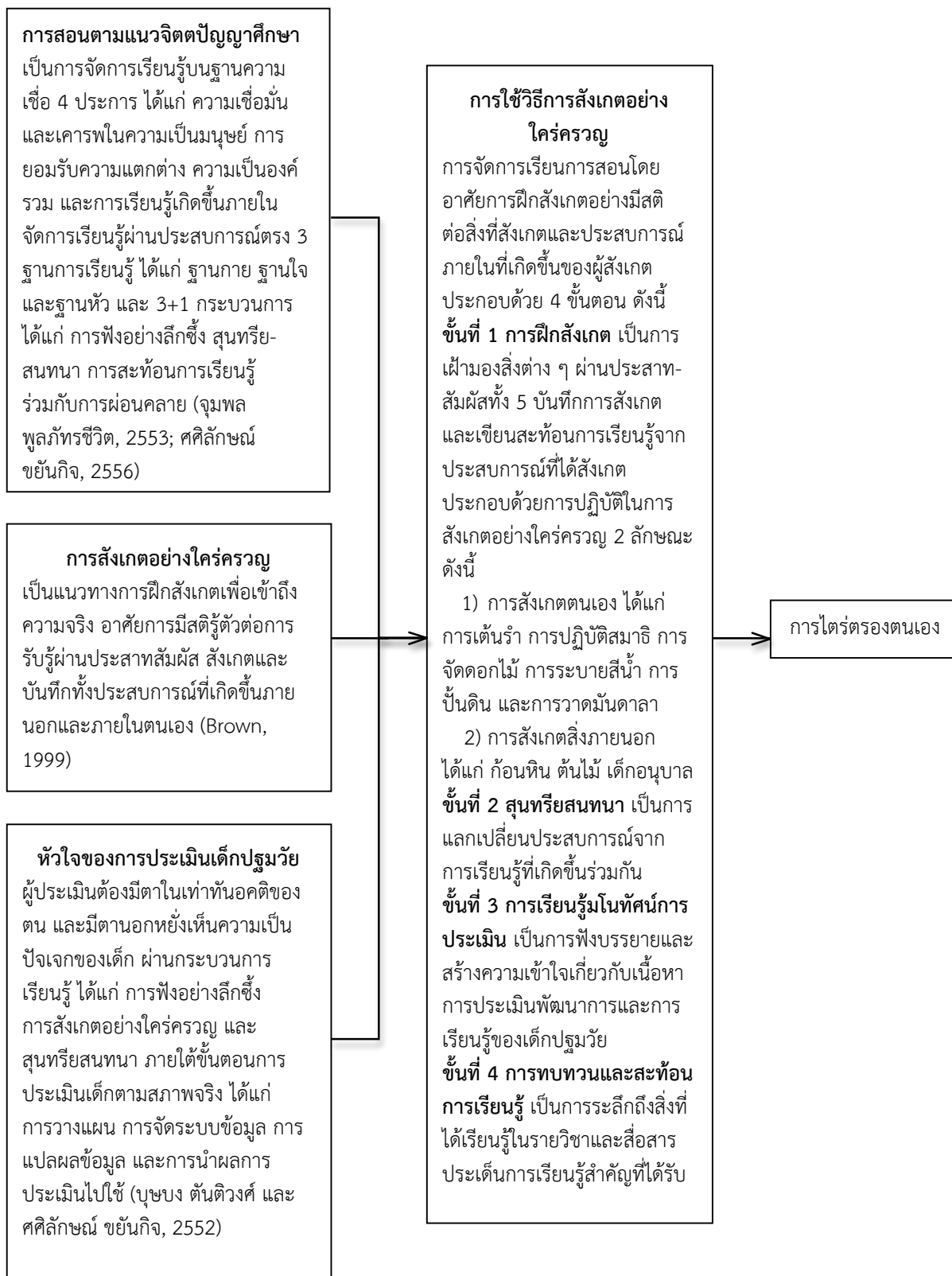
เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้สอนในรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย การทำวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนการสอนรายวิชาซึ่งต่อยอดจากผลการวิจัย เรื่อง กระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประสบการณ์เรียนรู้ของนิสิตวิชาการวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย ในปีการศึกษา 2553 ดังนั้นแนวทางการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้จึงอยู่บนฐานการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีความสามารถในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยได้ตรงตามความเป็นจริง

2. การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 8 คน ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555

ผู้วิจัยกำหนดคุณลักษณะของประชากรตามเกณฑ์ ดังนี้

- 2.1 เป็นนิสิตระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2.2 เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน ในรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย
- 2.3 เป็นนิสิตที่ยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยและสามารถเข้าเรียนได้อย่างสม่ำเสมอ



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

3. การสร้างแผนการใช้วิธีการสังเกตอย่างใดคร่าว

ผู้วิจัยจัดทำแผนการใช้วิธีการสังเกตอย่างใดคร่าวโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

3.1) ศึกษาเอกสารงานวิจัย บทความวิชาการ หนังสือ ตำรา ที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาและการปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา การไตร่ตรองตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ตลอดจนเอกสารบันทึกการสอนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ในปีการศึกษา 2552 ถึง ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2555

3.2) พัฒนาแผนการใช้วิธีการสังเกตอย่างใดคร่าว โดยบูรณาการกับแนวทางการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา ผู้วิจัยกำหนดโครงสร้างการจัดการเรียนการสอน จำนวน 13 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง คือ กิจกรรมการสังเกตอย่างใดคร่าวและการสนทนากลุ่ม และภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง คือ กิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาและแนวคิดการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย (ตารางที่ 1) กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกสังเกต เป็นการเฝ้ามองสิ่งต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 เขียนบันทึกการสังเกต และเขียนสะท้อนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้สังเกต ใช้เวลา 60 นาที ประกอบด้วย การปฏิบัติในการสังเกตอย่างใดคร่าว 2 ลักษณะ ดังนี้

- 1) การสังเกตตนเอง ได้แก่ การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การจัดดอกไม้ การระบายสีน้ำ การปั้นดิน และการวาดมันดาลา¹
- 2) การสังเกตสิ่งภายนอก ได้แก่ ก้อนหิน ต้นไม้ เต็กอนูบาล

ขั้นที่ 2 สนทริยสนทนา เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นร่วมกัน ใช้เวลา 45 นาที

ขั้นที่ 3 การเรียนรู้โน้ตสนทนาประเมิน เป็นการฟังบรรยาย อภิปราย นำเสนอผลงาน เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ใช้เวลา 60 นาที

ขั้นที่ 4 การทบทวนและสะท้อนการเรียนรู้ เป็นการระลึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในรายวิชาและสื่อสารประเด็นการเรียนรู้สำคัญที่ได้รับ ใช้เวลา 15 นาที

ประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้การวัดความรู้ความเข้าใจประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมโนทัศน์การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย คือ ตาในและตานอก ประกอบด้วย การสอบข้อเขียน และการนำเสนอปากเปล่าในประเด็นความก้าวหน้าของการเรียนรู้และการรู้เท่าทันตนเอง

¹ มันดาลา หมายถึง วงกลม เป็นตัวแทนของความเป็นทั้งหมดของชีวิตหนึ่ง คาร์ล จุง เป็นผู้นำมันดาลามาใช้ในทางจิตวิทยา กล่าวคือในการวาดรูป การระบายสี และการคิดฝันเกี่ยวกับมันดาลา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่แสดงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล การ

ตารางที่ 1 เนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์

สัปดาห์ที่	ภาคปฏิบัติ	ภาคทฤษฎี
1	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ	ภาพรวมในการประเมินพัฒนาการเด็ก
2-3	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การจัดดอกไม้ การวาดมันดาลา การสังเกตสิ่งภายนอก: ก้อนหิน	มโนทัศน์การประเมิน มาตรฐานการเรียนรู้ระดับปฐมวัย
4-7	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การวาดมันดาลา การสังเกตสิ่งภายนอก: ต้นไม้	การประเมินความพร้อมทาง การเรียนรู้ของเด็ก
8	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การวาดมันดาลา การสังเกตสิ่งภายนอก: เด็ก	เครื่องมือในการประเมินพัฒนาการเด็ก
9-10	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การวาดมันดาลา การระบายสีน้ำ การสังเกตสิ่งภายนอก: เด็ก	การประเมินเด็กตามสภาพจริง กรณีศึกษาเด็ก 4 แบบ
11-12	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การวาดมันดาลา การปั้นดิน	การศึกษาเด็ก
13	การสังเกตตนเอง: การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ	สรุปการเรียนรู้

กิจกรรมการสังเกตอย่างใคร่ครวญประกอบด้วย การสังเกตใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1) การสังเกตตนเอง ได้แก่ การเดินรำ การปฏิบัติสมาธิ การจัดดอกไม้ การระบายสีน้ำ การปั้นดิน และการวาดมันดาลา

การเรียนการสอนเริ่มต้นด้วยการเดินรำตามเทคนิคเต๋าเต๋อซินซี เป็นการเดินรำ โดยดูตัวแบบจากวีดิทัศน์ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที จากนั้นปฏิบัติสมาธิประมาณ 10 นาที โดยนั่งสงบนิ่งประกอบเสียงเพลงบรรเลงและเสียงกล่าวนำในการปฏิบัติ ทั้งสองกิจกรรมเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องกันและปฏิบัติทุกสัปดาห์ก่อนเริ่มต้นการเรียนรู้

การทำงานศิลปะ ได้แก่ การวาดมันดาลา การจัดดอกไม้ การระบายสีน้ำ และการปั้นดิน เป็นงานที่มอบหมายให้นิสิตปฏิบัติ ดังนี้

การวาดมันดาลาและการจัดดอกไม้ มอบหมายให้นิสิตปฏิบัติที่บ้าน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยจัดสรรเวลาที่สะดวก ปราศจากสิ่งรบกวน ขณะทำงานศิลปะนี้ให้อยู่ในสภาวะที่สงบและผ่อนคลาย ในการวาดมันดาลา ใช้กระดาษขนาด A4 วาดรูปวงกลมขนาด 15 ซม. กลางแผ่นกระดาษ จากนั้นใช้วัสดุอุปกรณ์ตามที่ต้องการ เช่น สีไม้ สีน้ำ สีเทียน ในการสร้างสรรค์มันดาลา โดยปราศจากหัวข้อที่กำหนด เป็นการถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกอย่างเป็นอิสระ ส่วนการจัดดอกไม้ ใช้แนวทางการปฏิบัติของโมกิจิ โอคาตะ² นิสิตปฏิบัติตามขั้นตอนในการจัดดอกไม้ เริ่มต้นด้วยการสังเกตบริบทรอบตัว ๆ เพื่อมองหาสถานที่ที่ต้องการจัดดอกไม้ จากนั้นสังเกตเพื่อค้นหาดอกไม้ที่จะนำมาจัด แล้วจึงเลือกแจกัน เติมน้ำลงไปแจกัน สังเกตดอกไม้อีกครั้งอย่างละเอียด โดยใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วน พิจารณารายละเอียดต่าง ๆ ของดอกไม้ เล็มบางส่วนของดอกไม้แล้วจึงปักดอกไม้ลงในแจกัน ถอดตัวเองออกมาเพื่อพิจารณาภาพรวมของแจกันและดอกไม้

[2] วิธีการจัดดอกไม้ตามแนวทางโมกิจิ โอคาตะ เป็นการจัดดอกไม้แบบเรียบง่ายซึ่งสามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมา ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาความซาบซึ้งในความงามของสิ่งต่าง ๆ (MOA, 2011).

การระบายสีน้ำและการปั้นดิน เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติคาบเรียนรายวิชานี้ในมหาวิทยาลัย โดยเชื่อมโยงกับการสังเกตเด็กอนุบาล เริ่มจากการ ระบายสีน้ำด้วยเทคนิคเปียกบนเปียก ครั้งที่ 1 ระบายสีน้ำเงินและสีเหลือง โดยให้แสดงถึงกายภาพและพลังงานของเด็ก ครั้งที่ 2 ระบายสีน้ำเงิน สีเหลือง และสีแดง โดยให้แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก และครั้งที่ 3-4 ปั้นดินเหนียวให้เป็นท่าทางซึ่งแสดงถึงลักษณะเฉพาะตัวของเด็ก

2) การสังเกตสิ่งภายนอก ได้แก่ ก้อนหิน ต้นไม้ และเด็กอนุบาล

การสังเกตสิ่งภายนอกเริ่มด้วยการสังเกตสิ่งไม่มีชีวิต คือ ก้อนหิน ใช้เวลา 2 สัปดาห์ โดยสังเกตทั้งในบริบทห้องเรียนและที่บ้าน หลังจากนั้นเริ่มสังเกตสิ่งมีชีวิต คือ ต้นไม้ ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยเลือกต้นไม้ที่ต้องการสังเกตเพียงหนึ่งต้น ประเด็นการสังเกต ได้แก่ ครั้งที่ 1 ภาพรวมของ ต้นไม้ ครั้งที่ 2 บริเวณโคนต้นและพื้นดินโดยรอบ ครั้งที่ 3 ลำต้นและกิ่งก้าน และครั้งที่ 4 ใบและดอก

สุดท้ายคือการสังเกตเด็กอนุบาล ใช้เวลา 3 สัปดาห์ นิสิตจัดตารางเพื่อเข้าไปสังเกตเด็กอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาล ในการสังเกตครั้งนี้ นิสิตทั้ง 8 คน ได้รับมอบหมายให้สังเกตเด็กอนุบาลคนเดียวกัน โดยผู้วิจัยประสานกับครูประจำชั้นในการเลือกเด็กอนุบาลจำนวน 1 คน ซึ่งครูประจำชั้นมีความกังวลใจหรือมีคำถามที่ต้องการหาคำตอบเกี่ยวกับปฏิบัติต่อเด็กคนนี้ ครูประจำชั้นขออนุญาตจากผู้ปกครองก่อนให้นิสิตเข้าไปสังเกตเด็ก ประเด็นในการสังเกต ได้แก่ สัปดาห์ที่ 1 ลักษณะทางกายภาพ สัปดาห์ที่ 2 การเคลื่อนไหวและพลังงาน สัปดาห์ที่ 3 อารมณ์ ความรู้สึกและความนึกคิด ข้อมูลการสังเกตเด็กนำไปสู่การประชุมเกี่ยวกับเด็ก เรียกว่า “การศึกษาเด็ก³” ซึ่งจัดขึ้นในสัปดาห์ที่ 9-12 ในคาบเรียนรายวิชานี้

ผู้วิจัยมอบหมายให้นิสิตเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลต่อประสบการณ์การเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์ รวมทั้งการสนทนากลุ่มในห้องเรียนภายหลังการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยให้คำถามชี้แนะ ได้แก่ ตอนนีารู้สึกอย่างไร ขณะทำกิจกรรมรู้สึกอย่างไร ประสบการณ์นั้นมีความหมายกับตนเองอย่างไร เข้าใจตนเองจากการทำกิจกรรมนั้นหรือไม่ อย่างไร มีความคิดอะไรเกิดขึ้นในขณะที่ทำกิจกรรม และหลังจากทำกิจกรรมเกิดความคิดใหม่อย่างไรบ้าง ให้ยกตัวอย่างการตระหนักรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำที่เกิดขึ้น

3.3) ตรวจสอบแผนการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญ โดยให้อาจารย์ผู้สอนรายวิชา ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาปฐมวัย มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 20 ปี เป็นผู้พิจารณาโครงสร้างและเนื้อหาการจัดการเรียนการสอนตลอด 13 สัปดาห์ นอกจากนี้ผู้วิจัยนัดหมายเป็นระยะเพื่อทบทวนและปรับปรุงแผนการสอนร่วมกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชาตลอดภาคการศึกษา

4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 2 ชุด รายละเอียดเป็นดังนี้

4.1 แบบวิเคราะห์ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตจากหลักฐานการเรียนรู้ได้แก่บันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายสัปดาห์ มีลักษณะเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ระดับ บันทึกระดับความสามารถในการไตร่ตรองตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์

[³] การศึกษาเด็กเป็นวิธีการมองอย่างลึกซึ้งถึงเด็กคนหนึ่งซึ่งครุมีความห่วงใยหรือมีความกังวลใจในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Mindes, 2011)

ผู้วิจัยพัฒนาตัวบ่งชี้โดยผสมผสาน 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการไตร่ตรอง และแนวคิดเกี่ยวกับการใคร่ครวญ รายละเอียดเป็นดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการไตร่ตรอง เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนนำไปสู่การพัฒนาวิชาชีพครู การไตร่ตรองเริ่มต้นจากระดับผิว (surface level) ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่รับรู้ในลักษณะที่ไม่ลุ่มลึก เป็นเพียงการบรรยายเหตุการณ์ จากนั้นพัฒนาไปสู่ระดับที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ที่ได้รับกับอารมณ์ความรู้สึกและความคิด และในท้ายที่สุดพัฒนาไปสู่ระดับที่สามารถสร้างความหมายใหม่ต่อประสบการณ์ที่ได้รับซึ่งมีความลุ่มลึก เข้าสู่มิติของการใคร่ครวญตนเอง (Surbeck, Han, & Moyer, 1991; Sim, 2006 อ้างถึงใน Nolan & Sim, 2011)

แนวคิดเกี่ยวกับการใคร่ครวญ เป็นแนวคิดซึ่งเชื่อมโยงกับคุณภาพของการตระหนักรู้ในตนเอง การอยู่กับปัจจุบันขณะ หรือการรับรู้ตนเอง การใคร่ครวญเกี่ยวข้องกับการพัฒนามิตินด้านในของบุคคล นำไปสู่ช่องทางของการรู้ใน 3 ระดับ หรือปัญญาญาณ (intuition) เริ่มจากการใคร่ครวญในระดับทางกายภาพหรือระดับผิว จากนั้นเคลื่อนไปสู่ระดับจิตใจหรือเหตุผล และสุดท้ายเคลื่อนไปสู่ระดับจิตวิญญาณหรือความเป็นอิสระจากอารมณ์ ความคิด และการรับรู้ทางประสาทสัมผัส (Drake & Miller, 1991)

ระดับความสามารถในการไตร่ตรองตนเองพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการใคร่ครวญเป็นพื้นฐานผสมผสานกับกระบวนการไตร่ตรองซึ่งเริ่มจากการรับประสบการณ์แล้วสะท้อนประสบการณ์ในระดับผิวไปสู่ระดับที่ลุ่มลึกมากขึ้น คือ ความรู้สึก ความคิด และการรู้ตัว กล่าวได้ว่าระดับความสามารถในการไตร่ตรองที่พัฒนาขึ้นนี้เริ่มจากมิติของการรับรู้ภายนอกตัวเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในตัว นั่นคือ การตระหนักรู้ภายในตนเอง ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหาของระดับความสามารถในการไตร่ตรองตนเองกับอาจารย์ผู้ร่วมสอนรายวิชา รายละเอียดของแต่ละระดับเป็นดังนี้

ระดับที่ 1 ใสใจเหตุการณ์ เป็นการบรรยายเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในการทำกิจกรรมโดยยังไม่ปรากฏการไตร่ตรองตนเอง เป็นเพียงการมองออกไปภายนอกตนเองโดยที่ยังไม่กลับเข้ามามองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ประสาทการรับรู้ต่าง ๆ บรรยายข้อมูลการรับรู้ นั้น ๆ เพื่อทำความเข้าใจต่อประสบการณ์

ระดับที่ 2 ใสใจความรู้สึก เริ่มมีการไตร่ตรองตนเองในระดับอารมณ์ความรู้สึก โดยบรรยายสภาวะอารมณ์หรือสภาวะทางกายที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์นั้น ๆ อย่างไรก็ตามยังไม่ปรากฏการบรรยายที่แยกตัวเองออกจากสภาวะที่เกิดขึ้นได้ กล่าวคือ ยังไม่สามารถแยกตัวเองออกมาเป็นผู้สังเกตที่เท่าทันได้ ผู้สังเกตยังเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น สะท้อนให้เห็นการตัดสินใจโดยไม่รู้ตัว

ระดับที่ 3 ใสใจความคิด เริ่มเท่าทันความรู้สึกหรือความคิดของตนเอง รู้ตัว และพยายามถอยตัวเองออกมาจากความรู้สึกหรือความคิดนั้น ๆ โดยสะท้อนให้เห็นว่า รับรู้ความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นและพยายามหยุดคิด สามารถแยกตัวเองออกมาเป็นผู้สังเกตได้มากขึ้น มีสติกับการสังเกต เริ่มเป็นผู้สังเกตที่เห็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง แสดงให้เห็นการมีสติและรู้เท่าทัน นอกจากนี้ ยังแสดงให้เห็นว่า เริ่มตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับตนเองทั้งความคิดและความรู้สึก มีการคิดกลับไปกลับมาถึงแรงจูงใจในการตอบสนองของตนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีคำถามกับตนเองว่า “เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น”

ระดับที่ 4 ใส่ใจตัวตน มีสติกำกับในการสังเกตโดยสามารถรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสรับรู้ช่องทางต่าง ๆ ได้ สามารถแยกตัวเองออกจากความคิดหรือความรู้สึกนั้น ๆ ได้ แสดงให้เห็นว่ามีการชะลอการตัดสินใจ การปล่อยวาง และการรู้เท่าทันกิเลสของตน เกิดสัมปะชัญญะ คือ การเข้าใจตัวเองหรือปัญหาภายใน เริ่มเห็นอคติหรือกิเลสของตนเอง มีความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับตัวเอง สะท้อนให้เห็นแบบแผนความคิดยึดติดของตนเอง และเริ่มคลายความคิดยึดติดของตนเอง หากพัฒนาต่อไปจะเกิดการรับรู้ธรรมชาติภายในที่แท้จริงของตน

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยตรวจสอบกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชา มีการทบทวนและปรับเปลี่ยนตัวบ่งชี้และระดับความสามารถจนได้ตัวบ่งชี้ที่สอดคล้องกับบริบทการจัดการเรียนการสอนและธรรมชาติการเรียนรู้ของนิสิตก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในประเด็นที่สะท้อนความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย โดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการไตร่ตรองตนเอง ผู้วิจัยสร้างเป็นแนวคำถาม ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ดังนี้

- 1) ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับนิสิต ได้แก่ อายุ นิสัย ความถนัด เป้าหมายในชีวิต
- 2) ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง ได้แก่ การรู้และเข้าใจตนเอง และการรู้และเข้าใจการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย

(ตัวอย่างคำถาม ได้แก่ เมื่อได้ยินคำว่า “การประเมินพัฒนาการ” มีความรู้สึกหรือความคิดอะไรบ้าง รู้สึกหรือคิดอย่างไรกับการเรียนรู้ในรายวิชานี้ อะไรคือสิ่งที่ใส่ใจหรือให้ความสนใจมากที่สุดในช่วงนี้ จุดแข็ง จุดอ่อนของ ตนเองคืออะไร อยากพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง เห็นหรือรับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่อย่างไร ให้ยกตัวอย่าง รายวิชานี้พัฒนาการไตร่ตรองตนเองของนิสิตหรือไม่ อย่างไร นิสิตเห็นพัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองหรือไม่ อย่างไร อะไรที่ทำให้มั่นใจว่าเกิดขึ้นจริง กิจกรรมใดที่ทำให้ได้พัฒนาการไตร่ตรองตนเองมากที่สุด เพราะเหตุใด)

นอกจากเครื่องมือข้างต้น ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน ในกลุ่มสนทนา การสัมภาษณ์รายบุคคล และบันทึกเฉพาะข้อความสำคัญเพื่อช่วยเตือนความจำเกี่ยวกับประเด็นการสนทนานั้น ๆ ในแบบบันทึกย่อ ร่วมกับอุปกรณ์ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกย่อ เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายภาพ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) ก่อนการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยสัมภาษณ์นิสิตเป็นรายบุคคล เพื่อให้ได้ข้อมูลการไตร่ตรองตนเองของนิสิตในสภาพเริ่มต้น
- 2) ระหว่างการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่ได้ออกแบบไว้ และมอบหมายให้นิสิตเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ในรายวิชา โดยให้นิสิตส่งบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของสัปดาห์ที่ผ่านมาในต้นชั่วโมงของคาบเรียน ผู้วิจัยส่งคืนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลให้นิสิตภายหลังจากที่ได้อ่านแล้ว นอกจากนี้ ผู้วิจัยบันทึกย่อประเด็นที่ปรากฏขึ้นในวงสนทนาในชั้นการบรรยายข้อมูลและการสะท้อนการเรียนรู้ ผู้วิจัยดึงข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิตเป็นระยะตลอดภาคการศึกษา

3) หลังการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยสัมภาษณ์นิสิตเป็นรายบุคคล เพื่อให้ได้ข้อมูล การไตร่ตรองตนเองของนิสิตภายหลังการเรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ในรายวิชา

6. การตรวจสอบ วิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

6.1 การตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลจากหลากหลายวิธีการ ดังนี้

1) การตรวจสอบกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชา โดยผู้วิจัยถ่ายทอดข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติความเชื่อ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความชัดเจนในแต่ละประเด็น

2) การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์รายบุคคล การดึงข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต และการจดบันทึกย่อในกิจกรรมการสนทนากลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบโดยนิสิตผู้เข้าร่วมกระบวนการ (member check)

6.2 การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นคำถามวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา รายละเอียดเป็นดังนี้

คำถามวิจัยข้อที่ 1 การใช้วิธีการสังเกตอย่างใดควรอยู่ในรายวิชาการประเมินพัฒนาการ และการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยช่วยเสริมสร้างความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชา การศึกษาปฐมวัยได้หรือไม่ และความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตเป็นอย่างไร

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลใน 2 ประเด็น ได้แก่ พัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต และความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง รายละเอียดเป็นดังนี้

1) พัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต ดำเนินการดังนี้

1.1) ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคลโดยถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ และข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต โดยแบ่งข้อมูลออกเป็นหน่วยย่อย ๆ หน่วยละ 1 ประโยค จากนั้นวิเคราะห์ตามตัวบ่งชี้ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง 4 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น บันทึกระดับความสามารถที่สูงสุดในแต่ละสัปดาห์ของนิสิตรายบุคคล

1.2) ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปตรวจสอบกับอาจารย์ผู้สอนรายวิชา และนำเสนอข้อมูลในลักษณะตารางประกอบความเรียง

2) ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง ดำเนินการดังนี้

2.1) ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคลโดยถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ ข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต และข้อมูลจากแบบบันทึกย่อของผู้วิจัย ด้วยวิธีแบบอุปนัยเพื่อนำเสนอผลการเรียนรู้ของนิสิตในประเด็นความสามารถในการไตร่ตรองตนเองเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

2.2) ผู้วิจัยใช้การอ่านทบทวนซ้ำหลายครั้งในการตีความและสร้างข้อสรุป และวิเคราะห์ตรวจสอบซ้ำ 2 ครั้ง เพื่อยืนยันผลสรุปจากการวิจัย ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกระบวนการอ่านเพื่อตรวจสอบการตีความและข้อสรุป จากนั้นนำเสนอข้อมูลรายบุคคลในลักษณะเชิงพรรณนา

คำถามวิจัยข้อที่ 2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญ เป็นอย่างไร

1) ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคลโดยถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ ข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต และข้อมูลจากแบบบันทึกย่อของผู้วิจัย ด้วยวิธีแบบนิรนัยและอุปนัย ตามกรอบผลลัพธ์การเรียนรู้จากการไตร่ตรอง 3 ด้าน ของ Nolan and Sim (2011) ได้แก่ การกระทำ (action outcomes) ความรู้สึก (affective outcomes) และมุมมอง (perspective outcomes)

2) ผู้วิจัยใช้การอ่านทบทวนซ้ำหลายครั้งในการตีความและสร้างข้อสรุป และวิเคราะห์ ตรวจสอบซ้ำ 2 ครั้ง เพื่อยืนยันผลสรุปจากการวิจัย นำเสนอข้อมูลในลักษณะเชิงพรรณนา

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขา
วิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ที่เรียนรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยโดยใช้วิธี
การสังเกตอย่างไคร่ครวญ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย
- ตอนที่ 2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญ

ตอนที่ 1 ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัยข้อ 1 ที่ว่า การใช้วิธีการ
สังเกตอย่างไคร่ครวญช่วยเสริมสร้างความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษา
ปฐมวัยได้หรือไม่ และความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตเป็นอย่างไร โดยแบ่งออกเป็น
2 ประเด็น ได้แก่ พัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต และความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง
ของนิสิตรายบุคคล

1.1 พัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต

นิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย จำนวน 8 คน ที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้โดยใช้วิธีการ
สังเกตอย่างไคร่ครวญมีพัฒนาการที่สะท้อนความสามารถในการไตร่ตรองตนเองที่เพิ่มขึ้น ซึ่งนำไปสู่
การตระหนักรู้ในตนเอง ตารางที่ 3 นำเสนอความก้าวหน้าของนิสิตในการไตร่ตรองตนเองจากบันทึก
สะท้อนการเรียนรู้รายบุคคล กล่าวคือ ในเดือนที่ 3 นิสิต จำนวน 2 คน แสดงความสามารถในการ
ไตร่ตรองตนเองในระดับ 4 ใส่ใจตัวตน ในขณะที่นิสิต จำนวน 4 คน แสดงความสามารถในการ
ไตร่ตรองตนเองในระดับ 3 ในเดือนที่ 2 ส่วนนิสิตอีก จำนวน 2 คน แสดงความสามารถในการ
ไตร่ตรองตนเองในระดับ 3 ในเดือนที่ 3

นอกจากนี้ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 5 เมื่อนิสิตได้รับคำแนะนำและการยกตัวอย่างประกอบ
การไตร่ตรองตนเอง ตัวอย่างคำถามที่ช่วยในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต ได้แก่ กิจกรรมที่ทำมีความ
หมายอย่างไรกับนิสิต นิสิตเห็นข้อจำกัดหรืออุปสรรคของตนเองขณะทำกิจกรรมหรือไม่ อย่างไร นิสิต
เห็นตัวเองในการทำกิจกรรมนั้น ๆ อย่างไร

ผู้วิจัยพบว่า นิสิตแสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับที่สูงขึ้น และ
เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้ในเดือนที่ 3 นิสิตทุกคนแสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองถึงระดับ 3
และ 4 โดยภาพรวม นิสิต #2 และ #7 แสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 2 ใส่ใจ
ความรู้สึก เมื่อพิจารณาร่องรอยหลักฐานจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลพบว่า นิสิตมักเขียน
สะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากรายวิชาโดยเขียนเป็นข้อความสั้น ๆ อย่างไรก็ตาม
ในเดือนสุดท้ายนิสิตทั้ง 2 คน แสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 3 ใส่ใจความคิด
โดยแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการ “ปล่อยวางความคิดและความรู้สึก” ในขณะที่นิสิต #1 #3
#6 และ #8 แสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 3 ใส่ใจความคิด ตั้งแต่เดือนที่ 2 โดย
บันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลแสดงให้เห็นถึงการปล่อยวางความคิดและความรู้สึกขณะทำ
กิจกรรม นิสิต #4 และ #5 แสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 4 ใส่ใจตัวตน โดย
บันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลแสดงให้เห็นข้อมูลที่สะท้อนการมีสติรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอและการ

เข้าใจตนเองที่เกิดขึ้น ดังตัวอย่างจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ของนิสิต #4 “...เมื่อฉันรู้ตัวว่า ฉันกำลังหมกมุ่นอยู่กับความคิดของฉัน ฉันพยายามปล่อยวางความคิดนั้นและกลับมาใส่ใจกับร่างกาย” บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ของนิสิต #5 “...บางครั้งเกิดความคิดเกี่ยวกับเด็กที่สังเกตขึ้นมาในขณะที่สังเกต เช่น รู้สึกว่าน่ารัก ข้าพเจ้าถูกคิดขึ้นมาได้หลังจากรู้สึกเช่นนั้นว่า นี้อาจเป็นอคติ ซึ่งส่งผลต่อการสังเกตให้คลาดเคลื่อนไม่ตรงความจริงได้ ข้าพเจ้าจึงปล่อยความรู้สึกนั้นไป และพยายามมองเด็กคนนั้นอย่างเป็นกลางที่สุด

นิสิต	เดือนที่ 1				เดือนที่ 2				เดือนที่ 3				
	ส.1	ส.2	ส.3	ส.4	ส.5	ส.6	ส.7	ส.8	ส.9	ส.10	ส.11	ส.12	ส.13
1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3
5	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3
6	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
7	1	1	2	1	2	2	2	3	2	-	3	3	2
8	1	3	1	2	1	2	4	3	3	2	3	3	3

ส. หมายถึง สัปดาห์ที่

ตารางที่ 2 ระดับความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิสิตพบว่า ภายหลังจากการเรียนรู้ในรายวิชา ทุกคนประเมินตนเองว่ามีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อเริ่มต้นการเรียนรู้ นิสิตจำนวน 6 จาก 8 คน สะท้อนว่า ไม่เคยมีประสบการณ์ในลักษณะนี้ ไม่เข้าใจการไตร่ตรองตนเอง และมีได้ใส่ใจกับกิจกรรมลักษณะนี้ ส่วนอีก 2 คน แม้ทราบว่าสามารถไตร่ตรองตนเองได้ แต่มิได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติตลอดจนมีความรู้สึกว่ายาก ตัวอย่างคำพูดจากคำสัมภาษณ์ นิสิต #1 “...ไม่ค่อยใส่ใจ ไม่ค่อยมานั่งคิดถึงอารมณ์ตัวเองในแต่ละวัน...” นิสิต #7 “...เคยปฏิบัติแต่ไม่ทราบว่าเป็นการไตร่ตรองตนเองหรือไม่ อาจเป็นเพียงการเล่าสิ่งที่ได้ทำลงไป...” นิสิต #2 “...อาจเคยปฏิบัติแต่ยังไม่เข้าใจ...” นิสิต #6 “...สามารถสะท้อนตัวเองได้ แต่ความขี้เกียจบวกกับความคิดที่นำไปก่อนว่าทำไม่ได้หรือท้อ มันทนยากทำไม่ต้องทำ” นิสิตสะท้อนตนเองว่า มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการเรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ในรายวิชา ดังคำพูดจากคำสัมภาษณ์ นิสิต #5 “...สะท้อนตัวเองบ่อยขึ้น แต่ยังไม่สม่ำเสมอ...” นิสิต #3 “...สะท้อนถึงความรู้สึกภายในของตัวเองมากขึ้น ไตร่ตรองในเชิงลึกมากขึ้น...สำรวจถึงสาเหตุว่าทำไมเราถึงรู้สึกเช่นนั้น สถานการณ์เป็นอย่างไร สิ่งแวดล้อมรอบข้างเป็นอย่างไร...” นิสิต #6 “...ได้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง...ได้ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง...” นิสิต #8 “...ทุกวันนี้มี สองคำที่อยู่ในใจตลอด คือ ไม่ตัดสินใจ กับ ปล่อยวาง...พบว่าจุดบอดของตัวเอง คือ เรื่องความไม่ละเอียดรอบคอบ ความไม่ใส่ใจ และเรื่องการตัดสินใจ...”

1.2 ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตรายบุคคล

กลุ่มที่ถนัดใช้พลังงานจากฐานหัว

นิสิต #1 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนใจร้อน เร่งรีบ มีน้ำใจ รักครอบครัว เพื่อน และสัตว์

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ไม่ใคร่ได้ใส่ใจหรือให้เวลากับการคิดใคร่ครวญถึงอารมณ์ตัวเองในแต่ละวัน โดยเฉพาะในวันธรรมดา ชีวิตต้องเร่งรีบทำให้ไม่มีความสุขในใจ การตระหนักรู้ว่าตนเองทำอะไรอยู่ในแต่ละวันเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก เช่น บางวันขับรถในขณะที่มี

เรื่องอื่นให้คิด ใจลอย ไม่รู้ตัวว่าตอนนี้อยู่ที่ไหน ต้องการรีบกลับบ้านให้เร็วที่สุด

ประสบการณ์ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า ทุกกิจกรรมของการสังเกตอย่างใคร่ครวญ ทำให้ได้คิดและเห็นตัวเองมากขึ้น เมื่อได้สังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้กลับมาอยู่กับตนเอง มีเวลาในการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้น ทำให้ได้ฝึกสมาธิและเกิดสติ เมื่อรับรู้ได้ถึงความคิดที่ฟุ้งซ่านอยู่ในใจจึงเกิดการจัดการกับความคิดและอารมณ์ความรู้สึกให้เป็นระบบ โดยพยายามทำให้ใจให้ว่าง รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกนั้น ๆ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งการจัดดอกไม้ทำให้เห็นความกังวลและความใจร้อนของตนเอง ส่วนการวาดมันดาลาทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง คือ ความใจเย็นที่เพิ่มขึ้น ความสบายใจ ไม่หงุดหงิดกับสิ่งที่เข้ามากระทบและไม่เร่งรีบ

หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ได้พัฒนาตนเองมากขึ้นในมิติด้านใน ได้แก่ การไม่ตัดสินและความใจเย็น “...เมื่อก่อนตัดสินทุกอย่างเร็วมากจากการเห็นครั้งแรก...” “...กิจกรรมทำให้ได้คิดและเห็นตัวเองมากขึ้น รู้ถึงความรู้สึกข้างในขณะนั้นว่าคิดอะไร อย่างไร ทำให้เห็นว่าข้างในมันสับสน คิดเยอะ...” กิจกรรมที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้มากที่สุด คือ การเดินรำ เนื่องจากการทำให้ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง มีช่วงเวลาในการสำรวจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นภายใน การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยประคองใจให้ไม่เกิดอาการฟุ้งได้เป็นอย่างดี ในประเด็นเรื่องความใจร้อน แม้ว่านิสิตรับรู้ลักษณะนิสัยนี้ของตนตั้งแต่แรก หากการเรียนรู้ในรายวิชาช่วยให้ นิสิตเห็นเหตุปัจจัยที่เข้ามากระทบซึ่งทำให้สามารถรู้ตัว และหยุดการตอบสนองอย่างเป็นอัตโนมัติได้เร็วขึ้น “...มีความพยายามในการกลั่นกรองความรู้สึก อธิบายให้ละเอียดมากขึ้น...รู้รายละเอียดที่ทำให้เกิดการใจร้อนหรือคิดมาก...”

นิสิต #2 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนคิดช้า คิดแต่ไม่ทำ ไม่ชอบความอึดอัด ไม่ทำอะไรซ้ำ เดิม เบื่อง่าย ชอบเล่น เทียว และอยู่กับเพื่อน บางครั้งสับสนกับตัวเอง

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ไม่เข้าใจการไตร่ตรองตนเอง ไม่ทราบว่าจะคิดอะไรอยู่ ความสุขของตน คือ การได้ทำในสิ่งที่ชอบ ได้เดินทางไปในที่ต่าง ๆ ทำสิ่งที่มิใช่เรื่องเรียน เป็นคนขี้เบื่อ ไม่มีสมาธิทำงานเนื่องจากมีสิ่งที่ยากทำมากกว่าดึงดูดใจ นิสิตสะท้อนความคิดว่าไม่สามารถควบคุมตนเองได้ รู้ตัวแต่ไม่สามารถควบคุมได้ “...อยากทำอย่างอื่นก่อน หนีกิเลสตัวเองไม่ทัน ทำสิ่งที่มิใช่เรื่องเรียน...”

ประสบการณ์ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้เปิดรับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสช่องทางต่าง ๆ รับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยพยายามขจัดความคิดที่รบกวนและมีสติรู้ตัวตลอดกิจกรรม ความมีสติทำให้นิสิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น พยายามเปิดรับและจดจำประสบการณ์นั้น ๆ เพื่อให้สามารถเขียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นลงไปในวันทีกระสะท้อนการเรียนรู้ให้ได้รายละเอียดที่มากขึ้น

หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ได้พัฒนาตนเองทั้งด้านในและด้านนอก เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในประเด็นการไม่รีบตัดสิน ความใจเย็น ไม่ด่วนสรุป และการรู้เท่าทันตนเอง นอกจากนี้ยังสะท้อนตนเองว่า มีสติมากขึ้นและรู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ พยายามอยู่กับปัจจุบันและไม่คิดปรุงแต่ง “...เมื่อก่อนคิดไปเรื่อย ๆ ถ้ามาถามตัวเองว่าคิดอะไรอยู่ จะไม่รู้ว่าจะคิดอะไร แต่ตอนนี้รู้ตัวว่าคิดอะไรอยู่ ทำให้จำได้ว่าคิดอยู่” การวาดมันดาลาทำให้ได้สะท้อนตนเองชัดเจนที่สุด ทำให้เห็นแบบแผนลักษณะนิสัยของตนว่า เป็นคนสบาย ๆ ชอบสีส้ม ขี้เบื่อ ต้องการทำสิ่งต่าง ๆ

การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้นิสิตได้มีเวลาทบทวนตัวเองมากขึ้น ได้เห็นกิเลสของตนเองชัดเจน คือ ความคิดที่ฟุ้ง ความเหม่อลอย และพยายามต่อสู้กับกิเลส “...ตอนแรกไม่รู้ว่าจะคิดอะไรอยู่ ทำให้ไม่สามารถเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ได้ว่า ตัวเองรู้สึกอย่างไร คิดอะไร สัม ไม่ได้จำ ไม่ได้สนใจว่า คิดอะไรอยู่ แต่ช่วงหลัง พยายามรู้ตัวในขณะที่สังเกตอย่างใคร่ครวญ...อ้อ เราคิดเรื่องนี้อยู่” นอกจากนี้ยังสะท้อนความคิดว่า ได้ใช้เวลาในการคิดอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ทบทวนเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ ทำให้ความพยายามยับยั้งชั่งใจตนเองมากขึ้น

นิสิต #4 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนอยู่กับตัวเอง อยู่กับโลกส่วนตัว คิดมาก ไม่มั่นใจ รู้สึกไม่มั่นคง และขี้กังวล

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ไม่ใคร่ได้กลับมาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความที่นิสิตเป็นคนที่มีพลังงานอยู่ในฐานหัวหรือความคิด จึงมีความเข้าใจตนเองในระดับหนึ่งว่าเป็นคนคิดมาก ฟุ้งซ่าน เครียด และได้ค้นหาและทดลองวิธีการในการแก้ไข เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง นิสิตมีความพยายามในการแสวงหาแนวทางการพัฒนาตนเองในมิติด้านใน อย่างไรก็ตาม นิสิตสะท้อนความคิดว่า รู้จักตนเองมากขึ้นพอสมควรก่อนการเรียนรายวิชานี้แต่มีใครได้ไตร่ตรองหรือสะท้อนตนเองยกเว้นเป็นภารกิจที่อาจารย์มอบหมายให้ทำ

ประสบการณ์ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า กิจกรรมต่าง ๆ ทำให้กลับมาอยู่กับตัวเอง สังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีสมาธิจดจ่อกับการกระทำ มีสติ ทำให้ละวางความคิดลงได้ ความคิดฟุ้งซ่านจึงน้อยลง นิสิตแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองที่ชัดเจน โดยสะท้อนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึก ที่เข้ามากระทบกับการรับรู้ในขณะนั้น การสังเกตก่อนหันทำให้เห็นอุปสรรคของตนเอง คือ ความคิดตัดสินใจ โดยในขณะที่จัดดอกไม้ทำให้รับรู้ความคิด ความกังวล ความกลัวผิด ปรากฏขึ้นชัดเจน

หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้กลับมามองตัวเองมากขึ้น ใส่ใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง นั่นคือ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทำให้มีสมาธิมากขึ้น คิดน้อยลง ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น และมีความกล้าทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า รู้จักตัวเองในแง่มุมอื่นและยอมรับตัวเองมากขึ้น “...เป็นคนที่เรียงลำดับความสำคัญของงานไม่ถูก คิดว่าทุกงานสำคัญเท่ากัน...จริง ๆ เป็นคนขี้เบื่อและไม่ค่อยมีสมาธิ...เห็นว่าตัวเองเป็นคนชอบเชื่อมโยงหรือตัดสินสิ่งต่าง ๆ ไปก่อน...ลักษณะเช่นนี้ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะเป็น...” การวาดมณฑลเป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้กลับมามองตัวเองมากที่สุด และพัฒนาจากความคิดลงสู่การปฏิบัติ โดยทุกกิจกรรมของการสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ใส่ใจกับความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นข้างในมากขึ้น “...ถ้าไม่ได้เรียนเราก็จะสังเกตเด็กเพียงอย่างเดียว โดยไม่รู้ว่าจะตัวเองคิดอะไรอยู่ในตอนนั้น”

นิสิต #7 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนคิดมาก เอาแต่ใจตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก พูดน้อย ตรงไปตรงมา จริงใจ

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ไม่แน่ใจว่าตนเองสามารถไตร่ตรองได้หรือไม่ ส่วนใหญ่เป็นการบรรยายประสบการณ์ นิสิตรับรู้และเข้าใจตนเองในระดับหนึ่งว่าเป็นคนคิดมากและมักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ความคิดมักเป็นไปในทางลบ คือ กลัว กังวลกับความไม่ปลอดภัย นิสิตมีความต้องการพัฒนาตนเองแต่ยังไม่สามารถละทิ้งความคิดได้

ประสบการณ์ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า การสังเกตอย่างใคร่ครวญอาศัยการจดจ่อกับตัวเอง มีสมาธิ เห็นความคิดของตนเองซึ่งทำให้เท่าทันอคติที่ผุดขึ้นในใจ เมื่อเท่าทันจึงสามารถตัดความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ ออกไปได้ ทำให้สามารถชะลอการตัดสินใจหรือการตอบสนองต่อสถานการณ์

หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ได้รับการพัฒนาทั้งความรู้ทางด้านการประเมินพัฒนาการและความเข้าใจตนเอง ซึ่งการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ช่วยพัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองได้มาก นิสิตรู้จักวิธีการในการไตร่ตรอง มีความละเอียดรอบคอบในการคิด โดยมองเห็นตัวเองแยกออกจากประสบการณ์นั้น ๆ สามารถไตร่ตรองตนเองได้บ่อยครั้งขึ้น ในกิจวัตรประจำวัน การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้พัฒนาการรู้เท่าทัน ไม่ด่วนตัดสินใจ โดยพยายามทำความเข้าใจผู้อื่นหรือสิ่งต่าง ๆ ก่อนการตัดสินใจ ไม่ใช้การตัดสินใจบนฐานอารมณ์ความรู้สึก ชอบไม่ชอบ “...รู้ตัวว่าถ้าเราทำแล้วใส่ความรู้สึกหรืออารมณ์ตัวเองมากไป ก็จะกลับมาคิดก่อนว่า ควรทำอยู่ในขอบเขตแค่ไหน...กลับมาคิดว่าที่ทำไมไปถูกหรือไม่ ถ้าทำไปแล้วผิด เราอาจไปอธิบายให้เข้าใจว่าทำไมไปไม่ได้ตั้งใจ...” ทั้งนี้การวาดมันดาลาทำให้เห็นตัวเองชัดเจนที่สุดว่าเป็นคนคิดเล็กคิดน้อย มีระเบียบ ส่วนการเต้นรำทำให้กลับมาอยู่กับตัวเองได้เร็วกว่ากิจกรรมอื่น ๆ

กลุ่มที่ถนัดใช้พลังงานจากฐานใจ

นิสิต #3 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนเห็นคุณค่าในตนเอง และรับรู้ความสามารถของตน

ก่อนทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ที่ผ่านมาไม่เคยคิดถึงการไตร่ตรองตนเอง อย่างไรก็ตามนิสิตรับรู้และเข้าใจตนเองว่า เป็นคนที่มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน ต้องการพิสูจน์ตนเองว่ามีความสามารถและเริ่มใส่ใจกับตนเองหรือความต้องการของตนเองมากขึ้น

ประสบการณ์ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองหรือเข้าใจการไตร่ตรองตนเองหลังจากเสร็จสิ้นการสังเกตต้นไม้อัน การสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นการเปิดประสาทการรับรู้โดยสังเกตทั้งสิ่งที่สังเกตภายนอกและความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง รับรู้และพยายามหยุดแล้ววางความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นโดยให้ความสนใจกับกิจกรรม ทำให้เกิดสมาธิและการเรียนรู้จักตนเอง นิสิตสะท้อนความคิดว่า สามารถละทิ้งความคิดและนำพาความจดจ่อกลับมาได้เร็วขึ้น

หลังทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ในการประเมินที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง กล่าวคือ การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ใส่ใจตัวเองมากขึ้น มีสติ ไตร่ตรองเชิงลึกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองและสาเหตุของความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ มากขึ้น เห็นมุมมองและนิสัยของตนเองในแง่มุมที่หลากหลายกว่าแต่ก่อน “...ก่อนนี้สะท้อนความรู้สึกแบบผิวเผิน ตอนนี้สะท้อนความรู้สึกภายในตัวเองมากขึ้น ละเอียดขึ้น สังเกตสภาพแวดล้อมรอบตัว...สำรวจสาเหตุว่า ทำไมเรารู้สึกเช่นนี้ สถานการณ์เป็นอย่างไร สิ่งแวดล้อมรอบข้างเป็นอย่างไร...” ความสามารถในการคิดเชิงลึกที่มากขึ้นทำให้สามารถชะลอการตอบสนองต่อสถานการณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น นอกจากนี้ นิสิตสะท้อนความคิดว่า ความสามารถในการตัดสินใจดีขึ้น โดยคิด ทำความเข้าใจ แล้วจึงลงมือกระทำ โดยกิจกรรมการสังเกตต้นไม้อันทำให้ได้เรียนรู้ประเด็นการไม่รีบตัดสินใจได้มากที่สุด

นิสิต #6 สะท้อนตนเองว่า รับรู้ความมีตัวตน ความสุข ความมีหนึ่งเดียว

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองแต่ไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากติดอยู่กับความคิดตัดสินตนเองว่า ยาก ทำไม่ได้ นอกจากนี้ นิสิตสะท้อนตนเองว่า เป็นคนไม่ใคร่ใส่ใจตนเอง ไม่ใคร่มีสติอยู่กับตัวเอง โดยให้ความใส่ใจกับครอบครัว ความต้องการของสมาชิกคนอื่นในครอบครัวมากกว่าความต้องการของตนเอง

ประสบการณ์ในการสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า การเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยเปลี่ยนแปลงจากการเขียนสะท้อนที่ไม่ใคร่มีรายละเอียดในช่วงแรก ไปสู่การเขียนสะท้อนการเรียนรู้ที่ละเอียดซึ่งแสดงถึงเหตุปัจจัยของสิ่งที่เกิดขึ้น มองหาสาเหตุว่า เหตุใจจึงเป็นเช่นนี้ นอกจากนี้การสะท้อนความคิดผ่านการเขียนช่วยให้แยกแยะส่วนที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกทำให้คิดเป็นระบบมากขึ้น การมีสติรู้ตัวและการเปิดรับประสบการณ์อย่างใส่ใจ นำไปสู่ความจดจ่อและการเท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เมื่อปล่อยวางความคิดลงได้จะนำไปสู่การร่วมรู้สึกกับสิ่งนั้น ๆ พัฒนาเป็นความเห็นอกเห็นใจ ความรักเมตตาต่อสิ่งต่าง ๆ

หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับที่สามารถเห็นข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับในข้อบกพร่องนั้น ๆ และพยายามหาทางในการพัฒนาตนเองด้วยการให้กำลังใจตนเอง การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้ทำงานกับมิติด้านใน ได้กลับมาอยู่กับตัวเอง มีสติมากขึ้น ใส่ใจตัวเองมากขึ้น “...ทุกสัปดาห์ต้องกลับมานั่งคิด มาใส่ใจว่ารู้สึกอย่างไร กำลังเป็นอะไรอยู่ หากเป็นเมื่อก่อนจะลงมือทำทันที ไม่ได้คิดว่ากำลังทำอะไรอยู่หรือรู้สึกอย่างไร... รู้จักตัวเองมากขึ้น คิดว่าเป็นคนสบาย ๆ แต่ที่จริงคาดหวังกับผลลัพธ์ของงาน พอไม่ได้ตามนั้นก็เกิดความกังวล ตอนแรกปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดีของตัวเอง แต่หลังจากได้กลับมามอง ก็ยอมรับตัวเองว่าเรามีข้อเสีย...แต่ละกิจกรรมทำให้รับรู้ตัวเองได้แตกต่างกัน”

กลุ่มที่ถนัดใช้พลังงานจากฐานกาย

นิสิต #5 สะท้อนตนเองว่า รับรู้ความมีตัวตนของตนเอง รู้สึกดีและนึกถึงคนรอบข้างที่ผูกพัน

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า ไม่เคยไตร่ตรองตนเองมาก่อน ไม่เคยได้ใช้เวลาในการสังเกตอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง เป็นคนไม่ใคร่ได้คิดอะไรโดยเฉพาะเรื่องความรู้สึก ไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ และไม่ใคร่มีสติรู้ตัวในการดำเนินชีวิต

ประสบการณ์การสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า การเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ช่วยจัดระบบความคิดให้เป็นระเบียบ และช่วยให้เข้าใจตนเองได้ชัดเจน นิสิตได้ใช้เวลามากขึ้นในการสังเกตสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตน ทำให้เท่าทันอารมณ์ และตัดความคิดปรุงแต่งได้ง่าย เมื่อนึกถึงภาพของเด็กคนที่สังเกตเห็นมาในใจทำให้เกิดความร่วมรู้สึก และเมื่อสามารถตัดอารมณ์ร่วมนั้นออกไปได้ เกิดความว่างและปล่อยวาง นำมาสู่การลดความเป็นตัวเองลง ไม่เอาตัวเองเข้าไปตัดสินคนอื่น

หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า มีสติมากขึ้น ได้ใช้เวลาในการไตร่ตรองตนเองบ่อยขึ้น ได้สังเกตตนเองและสิ่งรอบข้างมากขึ้น ทำให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและเข้าใจคนอื่น ความขัดแย้งกับคนอื่นลดลง “...เริ่มคิดมากขึ้น มีสติ และสังเกตตัวเองว่าตอนนี้เราทำอะไร รู้สึกอะไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง...เริ่มสังเกตว่าเป็นคนไม่ค่อยคิดถึงความรู้สึกหรืออารมณ์มากนัก...” นิสิต

สะท้อนตนเองว่า เป็นคนที่มีนิสัยเรื่อย ๆ เฉย ๆ ไม่โกรธ ทั้งนี้การเดินรำทำให้มีสมาธิ มีสติรู้ตัว ได้มากที่สุด และเกิดความเข้าใจว่า เป็นคนที่เรียนรู้ได้ดีจากการลงมือทำและการฝึกฝนทำซ้ำ “...สมัยก่อนไม่เคยมานั่งคิดว่า เราทำอะไรได้หรือไม่ได้อย่างไร ไม่เคยมานั่งคิดว่าเรารู้สึกอย่างไร ไม่เคยสังเกตละเอียดขนาดนี้ ปกติทำไปเรื่อย ๆ...”

นิสิต 8# สะท้อนตนเองว่า รับรู้ถึงความเป็นตัวตนซึ่งเป็นคนที่คาดหวังกับตัวเอง มีความอดทนและมุ่งมั่น ต้องการความรักความเอาใจใส่ ตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง

ก่อนการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า เป็นคนไม่ใคร่ใส่ใจตัวเองมักใส่ใจและให้ความสำคัญกับคนอื่น ไม่ใคร่ได้มีเวลาในการไตร่ตรอง คิดพิจารณาในสิ่งที่ทำหรือรู้สึก และไม่เข้าใจโมโนทัศน์ในการไตร่ตรองตนเอง

ประสบการณ์การสังเกตอย่างใคร่ครวญ นิสิตสะท้อนความคิดว่า ได้ใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในการสังเกต การสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นการฝึกสมาธิ ทำให้มีใจจดจ่อ เปิดรับต่อสิ่งที่สังเกต ทำให้เห็นรายละเอียดของสิ่งนั้น ๆ มากขึ้น เห็นสังขรณ์หรือความคิดจริงสิ่งนั้น นอกจากนี้ยังรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความกลัว การตัดสินใจ การแทรกแซง การสังเกต ทำให้เท่าทันและเกิดการชะลอการตัดสินใจหรือการแทรกแซง นำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับความเป็นจริง

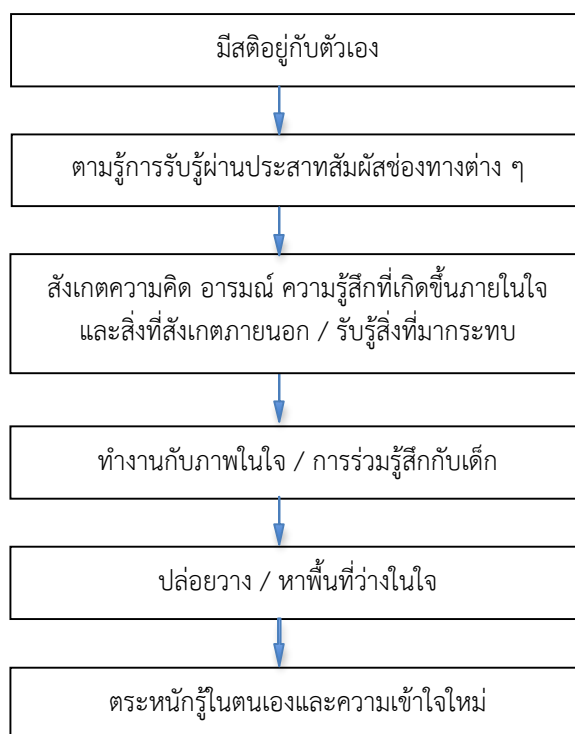
หลังการทดลอง นิสิตสะท้อนตนเองว่า กิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ได้กลับมามองตัวเอง ได้พัฒนาตาในมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ได้แก่ การปล่อยวาง ไม่รีบตัดสินใจ เป็นผู้สังเกตที่ละเอียดรอบคอบ และใจเย็นขึ้น อย่างไรก็ตามด้วยพื้นฐานนิสัย คือ ใจร้อน หุนหันพลันแล่น และชวนทะเลาะ นิสิตสะท้อนความคิดว่า รู้ตัวเองมากขึ้นแต่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้โดยเฉพาะกับคนที่ใส่ใจหรือมีความสัมพันธ์ด้วย “...ทุกวันนี้กลับมารู้ตัวไวมาก มาอยู่กับตัวเอง...พิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่ทำ มีความคิดอยู่กับตัวตลอด...” นิสิตสามารถบรรยายลักษณะนิสัยของตนเองได้ละเอียดมากขึ้น ได้แก่ เป็นคนไม่ละเอียดอ่อน มองอะไรมุมเดียว และมีความสงสัยในเรื่องที่ไม่จำเป็น ทั้งนี้การสังเกตต้นไม้มาก่อนทำให้เกิดการเรียนรู้การสังเกต ที่ละเอียดรอบคอบและเข้าใจโมโนทัศน์การประเมินว่า ต้องใช้เวลาในการพิจารณาและไม่รีบตัดสินใจ “...รู้สึกกว่าตัวเองเป็นคนที่มีการตัดสินใจน้อยลงในเรื่องต่าง ๆ...”

ตอนที่ 2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญ

นิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 8 คน สะท้อนการเรียนรู้ภายหลังที่ได้ใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญว่า มีความเข้าใจในตนเองเพิ่มขึ้นและได้ฝึกฝนการมีสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การเรียนรู้ในรายวิชาทำให้ได้พัฒนาตนเอง ทั้งในเรื่องการเข้าใจตนเองและการเข้าใจเนื้อหาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

นิสิตสะท้อนความคิดว่า การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้ได้กลับมาอยู่กับตัวเอง ใส่ใจกับการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มชิมรส การสัมผัส รวมทั้งความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน เป็นการเปิดประสาทการรับรู้ทุกช่องทาง สังเกตและรับรู้สิ่งที่เข้ามากระทบกับประสาทสัมผัสต่างๆ รับรู้ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น มีสติรู้ตัว จดจ่อ

กับการรับรู้อื่นๆ โดยพยายามหาพื้นที่ว่าง ละวางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ไม่เข้าไปแทรกแซง การรับรู้อื่นๆ เท่าทันตนเอง เมื่อตัดความคิดและความรู้สึกต่างๆ จดจ่ออยู่กับความว่าง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและการเข้าใจใหม่ (ภาพที่ 2)



แผนภาพที่ 2 กระบวนการสังเกตอย่างใคร่ครวญของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยนำเสนอผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใน 3 มุมมอง ได้แก่ การกระทำ ความรู้สึก และความคิด รายละเอียดเป็นดังนี้

2.1) การกระทำ นิสิตสะท้อนความคิดว่า ได้รับประสบการณ์ที่นำไปสู่ความสามารถใหม่ คือ การนำความคิดลงสู่การปฏิบัติ พยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง นอกจากนี้ยังสะท้อนความคิดว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ ชะลอการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มีวิธีการในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยนิสิต จำนวน 5 คน สะท้อนความคิดว่า สามารถห้อยแขวนการตัดสินใจและเท่าทันความคิดในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์และตัดสินใจของตนเองได้มากขึ้น

“...เมื่อก่อนไม่กล้าไปไหนคนเดียว ไม่กล้าทำอะไรคนเดียว แต่พอได้มาเรียน เริ่มลงมือทำมากขึ้น...ทุกอย่างมันเริ่มจากตัวเรา ถ้าเราไม่พัฒนาตัวเองก็ไม่มีใครช่วยเราได้ ถ้าเราอยากทำแล้วไม่ทำมันก็จะเป็นอย่างนั้นแค่นั้น เมื่อก่อนคิดเยอะ แผนเยอะมาก แต่ไม่ได้ทำสักอย่าง”

นิสิต #4: สัมภาษณ์

“...ได้พัฒนาเกี่ยวกับเรื่องข้างใน...เมื่อก่อนจะตัดสินใจทุกอย่างเร็วมากจากการเห็นครั้งแรก แต่พอได้เรียน ได้ทำกิจกรรมหลายกิจกรรมที่ทำให้เราพัฒนาข้างใน ทำให้เราตัดสินใจช้าลง ให้เราได้มีเวลา”

นิสิต #1: สัมภาษณ์

“...เมื่อทบทวนตัวเอง...ทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง สามารถเข้าใจ
ในการเรียนรู้ เปิดรับสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงเป็นผู้ที่ไม่ยึดติด ปล่อยวาง...”

นิสิต #8: สรุปบันทึกสะท้อนการเรียนรู้

“...หนูชอบมันดาลา พอเราเครียดก็จะเอามันดาลาขึ้นมาทำ รู้เลยว่าเมื่อคิดไม่ออก
หรือเครียด พอเอามันดาลาขึ้นมาระบาย สักพักหนึ่งจะรู้สึกโล่ง...เมื่อก่อนถ้าเครียด
ก็ยังคงนั่งจมอยู่กับการทำงานที่ไม่สามารถคิดออกได้...”

นิสิต #6: สัมภาษณ์

2.2) ความรู้สึก นิสิตสะท้อนความคิดว่า มีทัศนคติที่เปลี่ยนไปทั้งต่อตนเองและเด็ก โดย
นิสิต จำนวน 5 คน สะท้อนความคิดว่า ได้พัฒนาความรู้สึกเห็นใจและความอ่อนโยนต่อเด็กที่ได้ไป
สังเกต

“เด็กบางคนที่เราเห็นว่าเขามีปัญหา...เขาเป็นเด็กที่น่าสงสาร...เราต้องเห็นใจเขา
มาก...ต้องพยายามทำความเข้าใจว่าเหตุใดเขาถึงเป็นเช่นนี้ เพื่อให้สามารถช่วย
เขาจากปัญหานั้นได้”

นิสิต #2: สัมภาษณ์

“...ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจกับเด็ก โดยใช้การสัมผัสทางใจ นำไปสู่การเข้าใจ
เด็กและการเห็นเด็กตามความเป็นจริง...พัฒนาตนเองเป็นผู้ที่มีจิตใจห่วงใย รัก
เมตตา และคิดถึงผู้อื่น”

นิสิต #6: ข้อสอบ ฉบับ 2

2.3) ความคิด นิสิตสะท้อนความคิดว่า ได้รับมุมมองใหม่ ๆ และมีมุมมองเชิงบวกมากขึ้น
รวมทั้งมีความพยายามในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น โดยนิสิต จำนวน
3 คน เกิดความตระหนักว่า การเป็นครูที่ดีจำเป็นต้องละวางความคิดที่เป็นความคาดหวังและอคติ
ในใจ

“...มันทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจถึงสาเหตุความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง
มากขึ้น มองลึกจนเห็นว่า แท้จริงแล้วเราเป็นคนแบบนี้...เหมือนเห็นมุมสูง เห็น
ลักษณะนิสัยของตนเองในหลาย ๆ แง่มุมมากขึ้น...มันส่งผลถึงความคิดในการทำ
ความเข้าใจของตัวเองและคนอื่นด้วย...ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น...ลดอคติที่มี
ต่อคนอื่นลง”

นิสิต #3: สัมภาษณ์

“...ทำให้ดิฉันได้รู้จักตัวเองและยอมรับตัวเองมากขึ้น...การที่เราได้รู้จักตัวเองและ
พบข้อเสียของตน ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น...”

นิสิต #6: ข้อสอบ ฉบับ 2

“...การรู้เท่าทันอคติของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ความคิดปรุงแต่งของเรา มีผลต่อการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งฝ่ายรับอาจไม่ต้องการหรือไม่สอดคล้องกับธรรมชาติของเขาเลยก็เป็นได้...”

นิสิต #5: บันทึกสะท้อนการเรียนรู้: ต้นไม้

นอกจากนี้ นิสิตสะท้อนผลการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับมโนทัศน์การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ การประเมินอาศัยความละเอียดในการสังเกต และระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ประเมินต้องเท่าทันอคติของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง และไม่รีบด่วนสรุปหรือตัดสินในทันที

“...กิจกรรมสังเกตต้นไม้เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องการสังเกต การตัดสินใจ การใช้อารมณ์...อาจารย์ให้ทำการสังเกต การถ่ายทอดอย่างเป็นวัตถุวิสัยและลำดับความคิด...เป็นกระบวนการที่ทำให้เห็นถึงลักษณะการประเมินมากขึ้นว่า การประเมินไม่ใช่แค่การมองผิวเผิน แต่ต้องมองถึงรายละเอียด”

นิสิต #3: สัมภาษณ์

“...การประเมินไม่ได้มีแค่มิติเดียวเพียงด้านความรู้ในการประเมิน แต่เราต้องหันกลับมามองตัวเองด้วย มีสติรู้ตัว และไม่นำอคติของเรามาทำให้ผลการประเมินบิดเบือน...”

นิสิต #4 สัมภาษณ์

“...วันนี้รู้แล้วว่าเวลาเราประเมินเด็ก เราไม่สามารถมองแล้วตัดสินทันทีว่าเด็กได้หรือไม่ได้ เราต้องใช้ระยะเวลา”

นิสิต #8: สัมภาษณ์

“...การประเมินเด็ก ไม่ใช่แค่มีความรู้ด้านพัฒนาการเด็ก แต่ต้องมีความรู้เกี่ยวกับตัวเอง และต้องเข้าใจทั้งตัวเองในฐานะผู้ประเมินและเด็กที่เราไปประเมิน”

นิสิต #7: สัมภาษณ์

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ที่เรียนรายวิชาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยโดยใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญ

ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย จำนวน 8 คน ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2555 ผู้วิจัยจัดการเรียนการสอนเป็นเวลา 13 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง คือ กิจกรรมการสังเกตอย่างไคร่ครวญและการสนทนากลุ่ม และภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง คือ กิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาและแนวความคิดการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การฝึกสังเกต ประกอบด้วย การปฏิบัติ ในการสังเกตอย่างไคร่ครวญ 2 ลักษณะ ได้แก่ การสังเกตตนเอง และการสังเกตสิ่งภายนอก ขั้นที่ 2 สนทริยสนทนา ขั้นที่ 3 การเรียนรู้มนทัศน์การประเมิน และขั้นที่ 4 การทบทวนและสะท้อนการเรียนรู้

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์นิสิตเป็นรายบุคคลก่อนและหลังการทดลอง ร่วมกับการดึงข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวิเคราะห์ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง วิเคราะห์ตามเกณฑ์ตัวบ่งชี้ความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง 4 ระดับ ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วย การตรวจสอบกับอาจารย์คู่สอนรายวิชา และการตรวจสอบแบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์รายบุคคล การดึงข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต และการจดบันทึกย่อในกิจกรรมการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

หลังการใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญพบว่า นิสิตทั้ง 8 คน มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองเพิ่มขึ้น โดยได้ขึ้นไปถึงระดับ 3 ใส่ใจความคิด จำนวน 6 คน และระดับ 4 ใส่ใจตัวตน จำนวน 2 คน

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญ สรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ผู้วิจัยนำเสนอใน 2 ประเด็น ได้แก่ พัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต และความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตรายบุคคล

1.1 พัฒนาการในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต

ภายหลังจากการเรียนรู้โดยใช้การสังเกตอย่างไคร่ครวญ นิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย จำนวน 8 คน ที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้โดยใช้วิธีการสังเกตอย่างไคร่ครวญมีพัฒนาการที่สะท้อนความสามารถในการไตร่ตรองตนเองที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือ ในเดือนที่ 3 นิสิต จำนวน 2 คน แสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 4 ใส่ใจตัวตน ในขณะที่นิสิต จำนวน 4 คน แสดงความ

สามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 3 ในเดือนที่ 2 ส่วนนิสิตอีก จำนวน 2 คน แสดงความสามารถในการไตร่ตรองตนเองในระดับ 3 ในเดือนที่ 3

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิสิตพบว่า ภายหลังจากการเรียนรู้ในรายวิชา ทุกคนประเมินตนเองว่า มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อเริ่มต้นการเรียนรู้ นิสิต จำนวน 6 จาก 8 คน สะท้อนว่า ไม่เคยมีประสบการณ์ในลักษณะนี้ ไม่เข้าใจการไตร่ตรองตนเอง และมีได้ใส่ใจกับกิจกรรมลักษณะนี้มาก่อน ส่วนอีก 2 คน แม้ทราบว่าสามารถไตร่ตรองตนเองได้ แต่มีได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเนื่องจากมีความรู้สึกว่ายาก

1.2 ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตรายบุคคล

ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็น 3 กลุ่ม ตามความถนัดของพลังงานในการเรียนรู้ ดังนี้ กลุ่มที่ถนัดใช้พลังงานจากฐานหัว ประกอบด้วยนิสิต จำนวน 3 คน ได้แก่ นิสิต #1 #2 #4 และ #7 นิสิตกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะติดกับความคิดฟุ้งซ่านของตนเอง การสังเกตอย่างใคร่ครวญช่วยให้นิสิตละวางความคิด ความกังวล มีการจัดการกับความคิดที่เป็นระบบ โดยนิสิตสะท้อนตนเองว่า มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองมากขึ้น

กลุ่มที่ถนัดใช้พลังงานจากฐานใจ ประกอบด้วยนิสิต จำนวน 2 คน ได้แก่ นิสิต #3 และ #4 นิสิตกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะติดกับภาพลักษณ์และอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง นิสิต #3 ใส่ใจเป้าหมายและความสำเร็จ ในขณะที่นิสิต #4 ใส่ใจความรู้สึกของคนในครอบครัว การสังเกตอย่างใคร่ครวญช่วยให้นิสิตหันมาให้ความสนใจกับตนเองมากขึ้น รับรู้และแยกแยะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน โดยนิสิตสะท้อนตนเองว่ามีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองมากขึ้น

กลุ่มที่ถนัดใช้พลังงานจากฐานกาย ประกอบด้วยนิสิต จำนวน 3 คน ได้แก่ นิสิต #5 และ #8 นิสิตกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะไม่ใส่ใจกับอารมณ์และความคิดของตนเอง โดยมักเผลอและกระทำไปตามความคุ้นเคย ดังที่ นิสิต #5 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนเฉย ๆ ไม่ค่อยรู้ตัวเอง ในขณะที่ นิสิต #8 สะท้อนตนเองว่า เป็นคนใจโหม ทำอะไรรวดเร็ว ตัดสินทันที การสังเกตอย่างใคร่ครวญช่วยให้นิสิตมีสติ กลับมายุ่งกับตัวเองมากขึ้น ละการตอบสนอง โดยนิสิตสะท้อนตนเองว่า มีความสามารถในการไตร่ตรองตนเองมากขึ้น

2. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญ

นิสิตสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ปฐมวัย จำนวน 8 คน สะท้อนการเรียนรู้ภายหลังจากที่ได้ใช้วิธีการสังเกตอย่างใคร่ครวญว่า มีความเข้าใจในตนเองเพิ่มขึ้น และได้ฝึกฝนการมีสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การเรียนรู้ในรายวิชาทำให้ได้พัฒนาตนเอง ทั้งในเรื่องการเข้าใจตนเองและการเข้าใจเนื้อหาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใน 3 มุมมอง ได้แก่ การกระทำ ความรู้สึก และความคิด สรุปได้ดังนี้

2.1) การกระทำ นิสิตสะท้อนความคิดว่า ได้รับประสบการณ์ที่นำไปสู่ความสามารถใหม่ คือ การนำความคิดลงสู่การปฏิบัติ พยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง นอกจากนี้ยังสะท้อนความคิดว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ ละการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มีวิธีการในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น สามารถห้อยแขวนการตัดสินใจและเท่าทันความคิดในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์และตัดสินใจของตนเองได้มากขึ้น

2.2) ความรู้สึก นิสิตสะท้อนความคิดว่า มีทัศนคติที่เปลี่ยนไปทั้งต่อตนเองและเด็ก โดยได้พัฒนาความรู้สึกเห็นใจและความอ่อนโยนต่อเด็กที่ได้ไปสังเกต

2.3) ความคิด นิสิตสะท้อนความคิดว่า ได้รับมุมมองใหม่ ๆ และมีมุมมองเชิงบวกมากขึ้น รวมทั้งมีความพยายามในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น โดยนิสิตเกิดความตระหนักว่า การเป็นครูที่ดีจำเป็นต้องละวางความคิดที่เป็นความคาดหวังและอคติในใจ

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

1. การให้ข้อมูลป้อนกลับและการตั้งคำถามเป็นกลยุทธ์ในการเสริมสร้างการไตร่ตรองตนเอง การไตร่ตรองตนเองเป็นหัวใจสำคัญที่นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย เพื่อให้สามารถประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กได้อย่างเป็นธรรมชาติ ปราศจากอคติ เนื่องจากตัวครูเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยการสังเกตเป็นหลัก การนำ 4 ระดับของความสามารถในการไตร่ตรองตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้ในการติดตามผลการปฏิบัติของนิสิตจากการฝึกฝนการสังเกตอย่างใคร่ครวญ ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้นิสิตเคลื่อนไหวระดับจากการไตร่ตรองตนเองในระดับต่ำไปสู่ระดับที่สูงขึ้นได้

บันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิตเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง โดยการตั้งคำถามเพื่อให้นิสิตได้ทบทวนเหตุผลหรือเบื้องหลังการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ประกอบกับการให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นระยะในระหว่างการเรียนรู้ และในวงสนทนาช่วยให้นิสิตเข้าใจแนวทางในการไตร่ตรองตนเองมากขึ้น และเห็นตัวอย่างการเขียนบันทึกที่สะท้อนถึงการเท่าทันตนเอง ดังตัวอย่างจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต #8 “...หลังจากที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับในการสนทนากลุ่มหลังจากที่ได้ไปสังเกตเด็ก ฉันเห็นตัวเองชัดเจนขึ้นว่า ฉันเป็นผู้สังเกตที่ไม่ดี ฉันมักตัดสินเด็กอย่างรวดเร็ว...ฉันได้เรียนรู้การเป็นผู้สังเกตที่เฝ้ารอ ไม่รีบตัดสินในทันที และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเด็กจากหลากหลายแหล่งข้อมูล”

นอกจากนี้การสัมภาษณ์เป็นอีกกลยุทธ์หนึ่งในการเสริมสร้างความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต เนื่องจากชุดคำถามที่ใช้ช่วยให้นิสิตได้สำรวจสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ (Mann, Gordon, & Macleod 2009; Gün, 2010; Nolan & Sim 2011; Perez 2011) รวมทั้งบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนที่ให้ความรู้สึกปลอดภัย ไร้ความกังวล และผ่อนคลาย สร้างให้เกิดสัมพันธ์อันดีระหว่างกันที่ช่วยสนับสนุนพื้นที่ปลอดภัยในการเข้าไปสำรวจตัวเองและสื่อสารประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นระหว่างกัน สอดคล้องกับ Mann, Gordon, and Macleod (2009) ที่กล่าวว่า เวลาในการพัฒนาให้เกิดขึ้นภายใต้บริบททางการศึกษาที่พิถีพิถันในการให้การกระตุ้น ประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนทั้งด้านปัญญาและด้านอารมณ์ ได้แก่ การเป็นพี่เลี้ยง การมีกลุ่มสนับสนุน การเปิดให้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงมุมมองต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทัศนคติเชิงบวก บรรยากาศของกลุ่ม และความเคารพกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน นอกจากนี้ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการชี้แนะที่มีโครงสร้างในช่วงการเริ่มต้น

2. การสังเกตอย่างใคร่ครวญทำให้เกิดการตระหนักรู้และสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็ก

กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในรายวิชาถูกออกแบบเพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนความมีสติ รู้ตัว การแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึก และเท่าทันความคิด การตัดสินต่าง ๆ ตลอดจนการเปิด

ประสาทสัมผัสช่องทางต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น การได้กลิ่น การได้ยิน การสัมผัส ในการรับข้อมูลเกี่ยวกับเด็ก ช่วยให้เด็กเข้าใจตนเองเมื่อต้องลงไปสังเกตเด็กในสถานการณ์จริงในห้องเรียนอนุบาลซึ่งมีความวุ่นวาย นิสิตได้พัฒนาความสามารถในการสังเกตซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการเท่าทันความคิดที่เข้ามาบรบกวนขณะสังเกต เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและความเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง ยอมรับต่อข้อจำกัดนั้น ๆ ซึ่งนำไปสู่ความพยายามในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนตนเอง ดังตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ นิสิต #4 “...ในช่วงที่ไปสังเกตเด็ก...เราต้องกลับมามองตัวเองด้วยว่ารู้สึกหรือคิดอะไรอยู่...ทำให้ใส่ใจกับตัวเองมากขึ้น และทำให้ตระหนักว่า ตัวเองเป็นคนชอบตัดสิน แต่ก่อนไม่เคยรู้เลยว่าตัวเองมีนิสัยแบบนี้...” นิสิต #6 “...สิ่งสำคัญคือการได้ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง...ใส่ใจว่าเราจะสามารถมีความพยายามที่จะพัฒนาตัวเองต่อไปได้หรือไม่...”

การสังเกตอย่างใคร่ครวญเป็นการปฏิบัติที่ให้ความใส่ใจกับเด็กที่สังเกต ในขณะเดียวกันใส่ใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองของผู้สังเกต ได้แก่ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งอคติที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะ สติและการรู้ตัวที่เลื่อนไหลระหว่างการรับรู้ภายในตนเองและการรับรู้ภาพของเด็กที่สังเกตเบื้องต้นนำไปสู่การเปิดประสาทการรับรู้ หลอมรวมให้เกิดเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างผู้สังเกตและเด็กที่สังเกต ก่อเกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดี เกิดความรู้สึกผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจ ความรักเมตตา (Brown 1999; Stanley 2007) ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเข้าถึงเด็กและรับรู้เด็กตามความเป็นจริงของครูปฐมวัย ดังตัวอย่างจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้รายบุคคลของนิสิต #3 “ในช่วงการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับเด็กที่ไปสังเกต ทุกคนตั้งใจและมีสมาธิในขณะที่บรรยายข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่ได้ไปสังเกต ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกใส่ใจและความรักเมตตาที่มีต่อเด็กคนนี้...และเข้าใจด้วยว่า การประเมินไม่ใช่การตัดสินเด็ก แต่เป็นวิถีทางในการสนับสนุนพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กจากหลากหลายมุมมอง จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องตระหนักถึงอคติทั้งต่อตนเองและเด็ก”

นิสิตต้องฝึกฝนการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่สังเกตเด็ก ตลอดจนเท่าทันข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่ถูกปรุงแต่งทางความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตน ความจดจ่อและการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเคารพและยอมรับเด็ก รวมทั้งสร้างให้เกิดความรู้สึกเห็นใจและความเข้าใจในธรรมชาติตัวตนของเด็กแต่ละคน นิสิต จำนวน 4 คน สะท้อนว่าได้พัฒนาความรู้สึกเห็นใจซึ่งนำไปสู่การเคารพและเข้าใจเด็กที่ตนสังเกต การสังเกตอย่างใคร่ครวญสร้างให้เกิดความจดจ่อและสมาธิ โดยเริ่มจากความใส่ใจและการปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่านที่เข้ามาบรบกวน เกิดเป็นการตระหนักรู้ต่อความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้สังเกต ครูที่ฝึกฝนการปฏิบัติสมาธิสามารถพัฒนาความไวต่อความรู้สึก ความเมตตา และหัวใจที่ตื่นรู้ (Drake & Miller, 1991) สอดคล้องกับที่ Stewart and Alrutz (2012) กล่าวว่า เมื่อฝึกฝนการไตร่ตรองและการใคร่ครวญจะสามารถยกระดับสภาวะของการมีสมาธิให้สูงขึ้นได้

3. ความเป็นธรรมในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

ครูปฐมวัยที่มีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการไตร่ตรอง มีความรับผิดชอบ มีจรรยาบรรณ ความคิดสร้างสรรค์ และเอาใจใส่ (Baum & King, 2006) ตลอดจนต้องมีความรู้ตัวในทุก ๆ การตัดสินใจ เนื่องจากเด็กปฐมวัยยังไม่สามารถสื่อสารความต้องการของตนออกมาได้อย่างชัดเจน การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยที่มีความเป็นธรรมจะเกิดขึ้นได้เมื่อครูตระหนักรู้ต่ออคติ ความคาดหวัง และความลำเอียงที่มีอยู่ภายในใจ

จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูต้องห้อยแขวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้นในระหว่างการสังเกตเด็ก ครูต้องเปิดใจ รับฟัง ไม่รีบตัดสิน และไวต่อการตอบสนองต่อเด็ก ซึ่งสร้างให้เกิดความรู้สึกเห็นใจและความจริงใจ ในปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างครูที่มีสติรู้ตัวและเด็กในชั้นเรียน Kremenitzer (2005) ให้ความสำคัญกับการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ การสนทนากลุ่ม และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งช่วยให้ นิสิตครูปฐมวัยสามารถติดตามและประเมินพฤติกรรมและการแสดงออกของตนให้ดีขึ้นเพื่อเป็นแบบอย่าง แก่เด็กอนุบาล ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองที่เกิดขึ้นของนิสิตนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง และทำให้นิสิตมีความไวต่อการรับรู้ข้อคิดที่ปรากฏขึ้นในใจเมื่อต้องสังเกตเด็กหรือรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่คาดคิดซึ่งอาจเกิดขึ้นในชั้นเรียน อันจะนำไปสู่ความน่าเชื่อถือและคุณภาพของการประเมิน พัฒนาการและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ McAlpin (2009) ที่กล่าวว่า การไตร่ตรองช่วยให้ สามารถก้าวข้ามความวิตกกังวลของสายตาท้องมองสิ่งต่าง ๆ รวมไปถึงการให้ความหมายใหม่กับชีวิต ทำให้ผู้ใหญ่เข้าใจตนเองและมุมมองของตนเองนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

การสังเกตอย่างใคร่ครวญนำมาซึ่งความสามารถในการไตร่ตรองตนเอง ส่งผลต่อ ประสิทธิภาพในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของนิสิต เนื่องจากการไตร่ตรองทำให้เกิดการพัฒนาวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Rice (2013) ที่กล่าวว่า ครูปฐมวัยจำเป็นต้องมีความ สามารถในการไตร่ตรองการปฏิบัติของตนเองเพื่อสร้างให้เกิดห้องเรียนที่มีความหมาย เด็กมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้และได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ รวมทั้งทำให้ครูทราบว่ากำลังนำพาเด็กไปในทิศทางที่ ถูกต้องหรือไม่ สิ่งสำคัญ คือ ครูปฐมวัยจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสังเกตและรับฟังเด็ก

ข้อสังเกตจากงานวิจัย

1. นิสิตแต่ละคนมีความสนใจ ความถนัด ธรรมชาติการเรียนรู้ และประสบการณ์เดิมที่ แตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการสังเกตอย่างใคร่ครวญจึงต้องจัดให้มีความหลากหลายเพื่อให้สอดคล้อง กับความชอบและความถนัดของนิสิต ได้แก่ การฝึกสังเกตตนเองผ่านฐานกายหรือการเคลื่อนไหว ร่างกาย เช่น การเต้นรำ การปั้นดิน การฝึกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองผ่านฐานใจ เช่น การระบายสีน้ำ และการฝึกสังเกตตนเองผ่านฐานหัวหรือการคิดและเฝ้ามองความคิด เช่น การปฏิบัติ สมมติ การสังเกตต้นไม้ การสังเกตเด็ก

นิสิตสะท้อนความคิดต่อกิจกรรมที่ทำให้เห็นตัวเองหรือกลับมาอยู่กับตัวเองและได้ ไตร่ตรองตัวเองมากที่สุดแตกต่างกัน กล่าวคือ นิสิต #2 #4 #7 ซึ่งถนัดในการเรียนรู้ผ่านฐานคิด สะท้อนว่า มันทาลาทำให้กลับมาสะท้อนตัวเอง อยู่กับตัวเอง ใคร่ครวญเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุด ในขณะที่นิสิต #1 #5 ซึ่งถนัดในการเรียนรู้ผ่านฐานคิดและฐานกาย สะท้อนว่า การเต้นรำทำให้ลด อាកาการฟุ้งซ่าน ต้องจดจ่อกับการเคลื่อนไหวร่างกาย นิสิต #3 #8 ซึ่งถนัดในการเรียนรู้ผ่านฐานใจและ ฐานกาย สะท้อนว่า การสังเกตต้นไม้เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดตนเองมากที่สุด โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับการไม่รีบตัดสิน และนิสิต #6 ซึ่งถนัดในการเรียนรู้ผ่านฐานใจ สะท้อนว่า การปั้นดินทำให้เห็นตัวเองมากที่สุด

2. บรรยากาศในชั้นเรียนที่สวยงาม จัดที่นั่งเป็นครึ่งวงกลม ผู้สอนและผู้เรียนให้เกียรติและ เคารพซึ่งกันและกัน เปิดรับฟัง ไม่ตัดสิน สร้างให้เกิดพื้นที่ปลอดภัย ไว้วางใจกัน นำไปสู่สัมพันธภาพ ทางบวกต่อกันซึ่งเอื้อให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การขยายผลการวิจัยไปยังกลุ่มครูประจำการโดยทำวิจัยเพื่อพัฒนาความสามารถของครู
ปฐมวัยในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก
2. การวิจัยเพื่อพัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิตสาขาวิชาการศึกษา
ปฐมวัยโดยนำแบบวิเคราะห์ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองมาใช้เป็นเครื่องมือให้นิสิตติดตาม
และประเมินตนเอง
3. การนำแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะนี้ไปใช้กับนิสิตสาขาวิชาอื่นเพื่อศึกษา
ประสบการณ์เรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับศาสตร์ที่กว้างขวางขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤษณมูรติ. (2548). *การศึกษาและสาระสำคัญของชีวิต*. แปลโดย นวลคำ จันภา. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิอันกวีศึกษา.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร. (2553). *จิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่*. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2553). 11 กันยายน 2553. ยกระดับคุณภาพผู้บริหารสถานศึกษาผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา (2). *มติชน*.
- ชนิพรรณ จาติเสถียร. (2557). *การพัฒนากระบวนการฝึกอบรมครูประจำการด้านการประเมินเด็กปฐมวัยโดยใช้จิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะทางปัญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชยสาโร ภิกขุ. (2554). *มนุษย์ที่สมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป.
- ชินริณี วีระวุฒิวงค์. (2558). *Biography การศึกษาชีวประวัติเพื่อก้าวสู่เส้นทางแห่งความหมาย*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบ่มเพาะจิตสู่การแปรเปลี่ยนสังคม ภายใต้มูลนิธิเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- บุษบง ต้นติววงศ์ และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2552). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 2717708 การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย. (อัดสำเนา).
- บุษบง ต้นติววงศ์ และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2557). *การประเมินเด็กปฐมวัยอย่างใคร่ครวญ: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็ก*. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- ราหิมา บาลด์วิน แดนซี. (2551). *คุณคือครูคนแรกของลูก*. แปลโดย สุวรรณ โชคประจักษ์ชัด อุษุดตานนท์. พิมพ์ครั้งที่ 5. สมุทรปราการ: บ้านภายใน.
- วิจักขณ์ พานิช. (2550). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ*. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- วิศิษฐ์ วั่งวิญญู. (2548). *มณฑลแห่งพลัง ญาณทัศนะแห่งการเข้าถึงตัวตนที่แท้*. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2553). *รายงานการวิจัย เรื่อง กระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประสบการณ์เรียนรู้ของนิสิตวิชาการวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. (อัดสำเนา).
- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2556). *การจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ใน โมดูล 2 ห้องเรียนแห่งคุณภาพโรงเรียนแห่งคุณภาพในฐานะเป็น Professional Learning Community (PLC)*. (อัดสำเนา).
- สมปอง สีนวน. (2546). *การศึกษาการประเมินพัฒนาการเด็กอนุบาล ในโรงเรียนปฏิบัติการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หฤทัย อนุสรราชกิจ. (2549). *การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการศึกษาได้แก่อย่างไร ใคร่ครวญเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองและการปฏิบัติของครูการศึกษาปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Baum, A. C. & King, M. A. (2006). Creating a climate of self-awareness in early childhood teacher preparation programs. *Early Childhood Education Journal*, 33, 217-222.
- Brown, R. C. (1999). The teacher as contemplative observer. *Educational Leadership*. December 1998-January 1999, 70-73.
- Clark, D. R. (2011). Learning through reflection. Retrieved April 20, 2014, from <http://www.nwlink.com>.
- Dana, N.F. & Yendol-Hoppey, D. (2009). *The reflective educator's guide to classroom research: Learning to teach and teaching to learn through practitioner inquiry*. 2nd ed. California: Corwin Press.
- Danielson, L. M. (2009). Forstering reflection. Retrieved June 22, 2015, from <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/feb09/vol66/num05/Fostering-Reflection.aspx>
- Drake, S. M., & Miller, J. P. (1991). *Beyond reflection to being: The contemplative practitioner*. Retrieved December, 10, 2014 from <http://www.ejournals.library.ualberta.ca/index.php/pandp/article/.../11985>
- Duberley, M. (2007). The inner life and work of the teacher. *Gateways*, 52, 16-19.
- Engler, J. (1986). Chapter 1 Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: development stages in the representation of self, in Transformations of consciousness: conventional and contemplative perspectives on development. Retrieved June 18, 2015, from <http://www.hakomiinstitute.com/Forum/Issue9/TransformationCn.pdf>
- Fincher, S. F. (2010). *Creating mandalas: For insight, healing, and self-expression*. Boston: Shambhala.
- Gün, B. (2010). Quality self-reflection through reflection training. *ELT Journal*, 65(2), 126-135.
- Isikoglu, N. (2007). The Role of Reflective Journals in Early Childhood Pre-service Teacher's Professional Development. *Educational Sciences: Theory&practice*, 7(2), 819-825.
- Jones, J., Jenkin, M., & Loard, S. (2006). *Developing effective teacher performance*. London: Paul Chapman.

- Khayankij, S. (2012). The implementation of contemplative education in the assessment and evaluation of young children course. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 6(2), 85-99.
- Kremenitzer, J. P. (2005). The emotionally intelligent early childhood educator: Self-reflective journaling. *Early Childhood Education Journal*, 33(1), 3-9.
- Krishnamurti. (2005). *Education and the significance of life*. Translated by Nuankam Janta. Bangkok: Anveekshana Foundation.
- Larriee, B. & Cooper, J. M. (2006). *An Education's Guide to Teacher Reflection*. USA: Cengage Learning.
- Mann, K., Gordon, J., & Macleod, A. (2009). Reflection and reflective practice in health professions education: A systematic review. *Adv. In Health Sci Educ* 14, 595-621.
- McAfee, O. & Leong, D.J. (2011). *Assessing and guiding young children's development and learning*. 5th ed. Boston: Pearson.
- McAlpin, K. (2009). *Ministry that transforms: A Contemplative Process of Theological Reflection*. Liturgical Press: Minnesota.
- Mindes, G. (2011). *Assessing young children* (4th ed.). New Jersey: Pearson education.
- MOA, (2011). *Art Therapy*. Retrieved July 22, 2013, from <http://www.moawellness.org/wellness-program/art-therapy.html>
- Nolan, A. & Sim, J. (2011). Exploring and evaluating levels of reflection in pre-service early childhood teachers. *Australasian Journal of Early Childhood* 36(6), 122-130.
- Perez, L. M. (2011). Teaching emotional self-awareness through inquiry-based education. *Early Childhood Research&Practice*, 13(2). Retrieved September 20, 2014, from <http://www.ecrp.uiuc.edu/v13n2/perez.html>
- Rice, M. (2013). Can reflective practice guide me in making better decisions for my early childhood classroom?. Retrieved June 18, 2015, from <http://www.ttacnews.vcu.edu/2013/02/reflectivepractice/>
- Rodgers, C. (2002). Defining reflection: Another look at John Dewey reflective thinking. *Teacher College Record*, 104(4), 842-866.
- Staley, B. K. (2004). The seven-year rhythm. *Lilipoh*, summer, 12-14.
- Stanley, C. (2007). Mindfulness for educators. *Insight Journal*, summer, 26-29.
- Stewart, T. & Alrutz, M. (2012). Comparison of the effects of reflection and contemplation activities on service-learner's cognitive and affective mindfulness. *McGill Journal of Education*, 47(3), 303-322.
- Surbek, E., Han, E. P., & Moyer, J. E. (1991). Assessing reflective responses in journals. *Education Leadership*. March, 25-27.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบวิเคราะห์ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองของนิสิต

ชื่อนิสิต.....6.....แหล่งข้อมูล.....สัมภาษณ์..... ก่อน หลัง

หน่วยวิเคราะห์ที่	ข้อมูล	ระดับความสามารถในการไตร่ตรอง
1	การเขียนในตอนแรกมักเขียนเรื่องเดิม รู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยวาง จดจ่อ หลุด มันก็จะคล้าย ๆ เดิม	1
2	แต่มันก็ทำให้เรารู้สึกว่า เราใส่ใจรายละเอียด	3
3	ถ้าเราเติมรายละเอียดลงไปว่า เราหลุดไปเพราะอะไร แต่แต่ละครั้งไม่เหมือนกัน	3
4	เมื่อก่อนจะเขียนแค่ว่าหลุดออกไปธรรมดา แต่ตอนนี้มีเหตุผลมากขึ้น	3

ภาคผนวก ข
แนวคำถามสัมภาษณ์

ก่อนทดลอง

1. สะกใจในอะไรในการวาดมันดาลาครั้งนี้หรือไม่ อย่างไร เหตุใดจึงรู้สึกสะกิดใจเรื่องนี้
2. สิ่งนั้นบอกอะไรแก่ตัวเองบ้าง
3. สิ่งที่ได้เรียนรู้หรือความคิดใหม่ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
4. อะไรคือสิ่งที่ใส่ใจมากที่สุดในตอนนี้
5. เป้าหมายชีวิตคืออะไร อะไรเป็นสิ่งที่เกื้อหนุน หรือเป็นอุปสรรค เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
6. การประเมินมีความหมายหรือความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับตัวเองอย่างไร

หลังทดลอง

1. รู้สึกอย่างไรกับการเรียนรู้ในรายวิชานี้
2. รับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือไม่ อย่างไร คนอื่นพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองหรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่าง
3. การเรียนรู้ในรายวิชานี้สามารถพัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองตนเองได้หรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่าง
4. กิจกรรมใด ช่วงเวลาใด ที่ทำให้ได้เห็นตัวเองชัดเจนที่สุด กิจกรรมใดที่ทำให้ได้พัฒนาความสามารถในการไตร่ตรองได้มากที่สุด เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
5. ชอบหรือไม่ชอบกิจกรรมใดมากที่สุด เพราะอะไร
6. ประเมินความสามารถในการไตร่ตรองตนเองว่าเป็นอย่างไร
7. สิ่งทีใส่ใจมากที่สุดในตอนนี้ เป้าหมายชีวิตเป็นอย่างไร
8. สิ่งที่ได้รับหรือความคิดใหม่ที่เกิดขึ้นคืออะไร
9. พูดถึงรายวิชานี้ว่าเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ค
บรรยากาศการเรียนรู้ในรายวิชา



ภาพที่ 1 การปฏิบัติสมาธิ



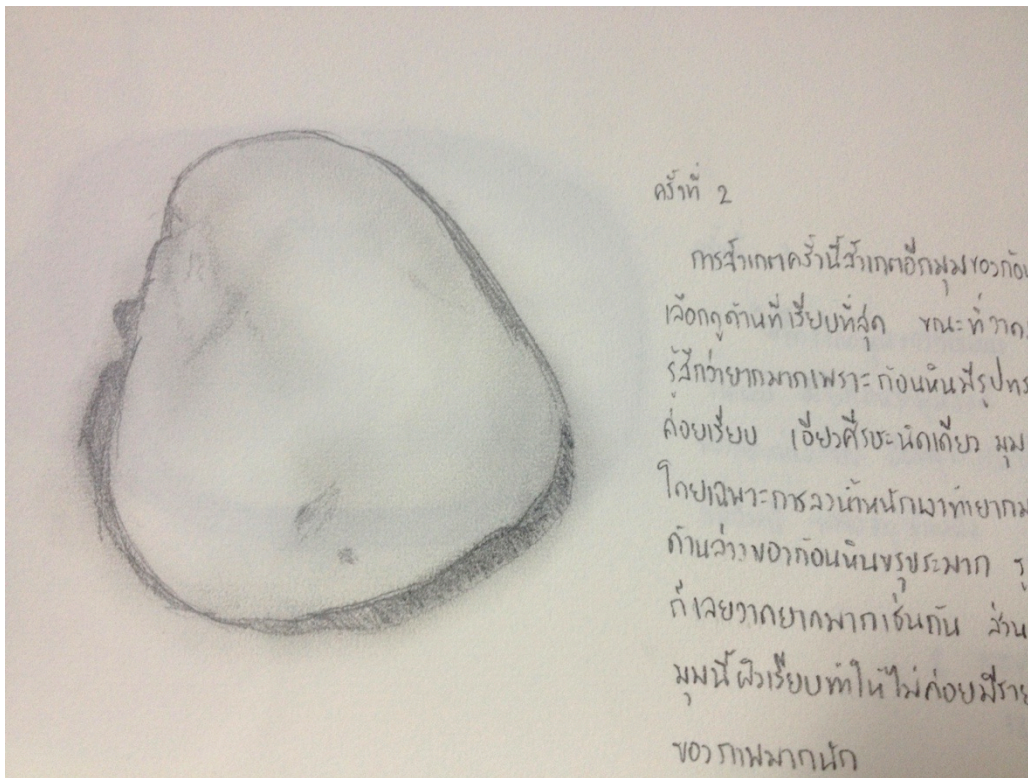
ภาพที่ 2 การปั้นดิน



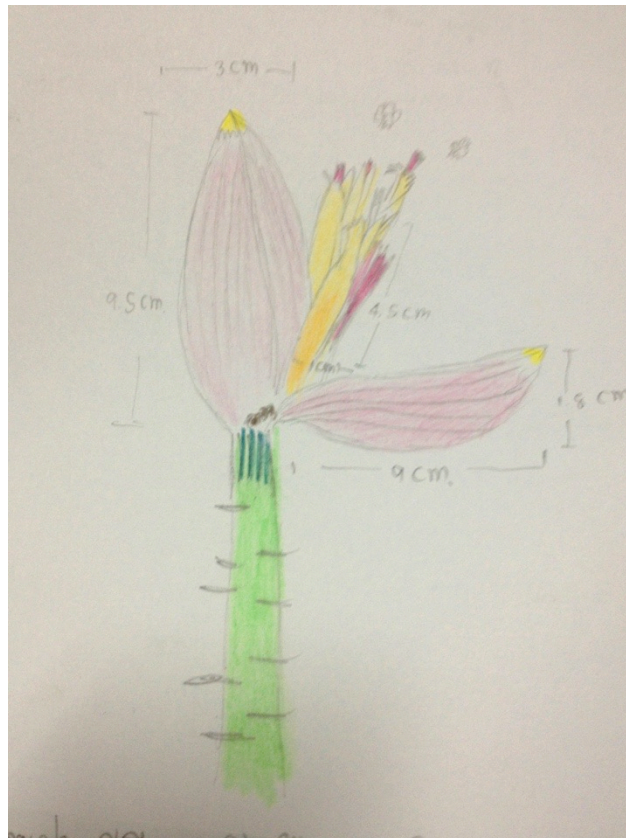
ภาพที่ 3 สนทนา



ภาพที่ 4 ผลงานการจัดดอกไม้



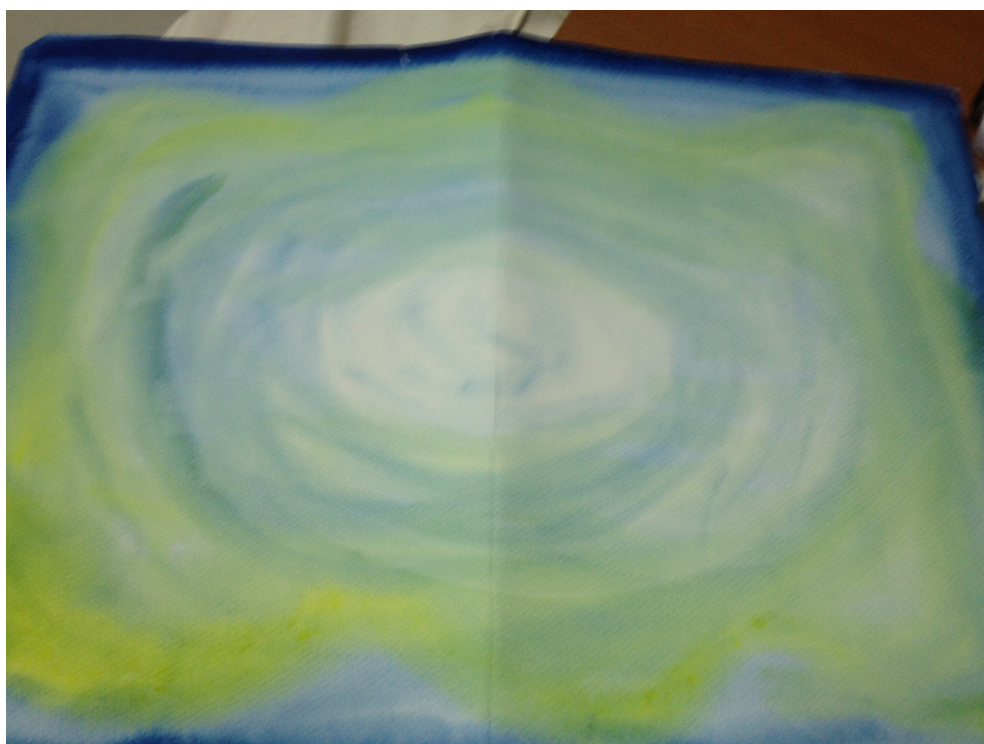
ภาพที่ 5 ผลงานการสังเกตก้อนหิน



ภาพที่ 6 ผลงานการสังเกตต้นไม้



ภาพที่ 7 ผลงานการสังเกตเด็ก



ภาพที่ 8 ผลงานการระบายสีน้ำ



ภาพที่ 9 ผลงานการวาดมันดาลา