



The Development of Self-Awareness with Contemplative Art Learning in Visual Arts for 9th Grade Students

Phitchaya Taengsuwan¹ and Atipat Vijitsatitrat²

¹Watlanboon School, Bangkok, Thailand

²Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University, Thailand

E-mail: phichaton@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-3140-5214>

E-mail: ssekyanp@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-1952-5702>

Received 15/07/2025

Revised 26/07/2025

Accepted 31/08/2025

Abstract

Background and Aims: The learning activity aims to enhance adolescents' self-awareness, promoting their overall development in physical, mental, and intellectual aspects. This is achieved through the integration of visual arts creation with mindfulness practices, fostering students' self-awareness and emotional regulation. Therefore, this research aims to 1) study and develop self-awareness through the implementation of Contemplative art learning in the Visual Arts subject for Grade 9th students. 2) To study the satisfaction levels of Grade 9th students with the instructional management in Visual Arts through the use of Contemplative art learning.

Methodology: The research sample consisted of 30 Grade 9th students from Wat Lan Boon School, Bangkok, selected through purposive sampling. The specific classroom was chosen based on students' social relationship scores from the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Research instruments included a self-awareness assessment, behavioral observation forms, self-reflection journals, satisfaction surveys, and the Contemplative art learning activity plan for the Visual Arts subject developed by the researcher.

Results: 1) The instructional plan for Contemplative art learning in Visual Arts was found to be highly appropriate, with an average rating of 4.81 (S.D. = 0.06). Overall, the plan was considered highly suitable. 2) The results of the study comparing self-awareness before and after participating in the Contemplative art learning activities in Visual Arts showed that the pre-activity mean score was 135.60 (S.D. = 21.06), while the post-activity mean score was 156.70 (S.D. = 16.60). A comparison of the scores before and after the learning activities revealed that students' self-awareness significantly increased after participating in the Contemplative art learning activities. 3) Students' satisfaction with the Contemplative art learning activities in Visual Arts was at the highest level, with a mean score of 4.68 (S.D. = 0.32).

Conclusion: 1) The Contemplative art learning activity plan in Visual Arts for Grade 9 students is a learning activity that integrates the creation of visual art with contemplative practices. It emphasizes students' engagement with their inner emotional and mental states, focusing more





on the internal process between body and mind rather than solely on the completion of a perfect final product. The activities encourage students to practice mindfulness by observing themselves before, during, and after the creative process, in alignment with the stages of developing self-awareness. 2) The results of implementing Contemplative art learning in Visual Arts to enhance self-awareness among Grade 9 students revealed that post-activity scores were higher than pre-activity scores. This indicates that the Contemplative art approach is effective in promoting self-awareness, particularly in terms of emotional regulation, self-evaluation, and self-confidence. 3) The evaluation of students' satisfaction with the Contemplative art learning activities in Visual Arts showed an overall satisfaction level rated as "highest." The activities helped spark imagination, foster creativity, encourage free expression, and enhance emotional awareness, especially through self-reflection via art-making. This aligns with developing self-awareness, enabling students to connect knowledge and apply emotional regulation skills in their daily lives. As a result, students expressed high satisfaction with the learning experience and developed a more positive attitude toward the Visual Arts subject.

Keywords: Contemplative Art Learning; Self-awareness; Visual Arts Subject



การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พิชญา แต่งสุวรรณ¹ และอชิพัทธ์ วิจิตสถิตรัตน์²

¹โรงเรียนวัดลานบุญ สังกัดกรุงเทพมหานคร

²สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: กิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ของผู้เรียนในช่วงวัยรุ่น ให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา โดยใช้กระบวนการสร้างงานทัศนศิลป์ควบคู่กับการเจริญสติ เพื่อพัฒนาสติและความรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้เรียน ดังนั้นงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการจัดการเรียนรู้ในวิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์

ระเบียบวิธีการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 โรงเรียนวัดลานบุญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้การคัดเลือกห้องเรียนจากคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสะท้อนตนเอง แบบประเมินความพึงพอใจ แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

ผลการวิจัย: 1) แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.81$, S.D. = 0.06) ภาพรวมมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด 2) ผลการศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเองการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติกิจกรรมเท่ากับ 135.60 (S.D. = 21.06) และคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติกิจกรรมเท่ากับ 156.70 (S.D. = 16.60) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่าหลังเรียนของผู้เรียนสูงกว่าก่อนเรียนในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ 3) ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.32)

สรุปผล: 1) แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เข้ากับการภาวนา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนเรียนรู้ภาวะอารมณ์ความคิดภายในระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียน มีสติอยู่กับตนเองสังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงานตามลำดับขั้นของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง 2) ผลการใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมพบว่า หลังเรียนมีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน ซึ่งการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้ ทั้งในด้านอารมณ์ การประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง 3) ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ โดยรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ที่สุด ซึ่งการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ ช่วยกระตุ้น

ผู้เรียนให้จุดประกายจินตนาการและเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สามารถเข้าถึงและรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ โดยเฉพาะการสะท้อนสภาวะของตนเองผ่านผลงานศิลปะ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเชื่อมโยงความรู้ นำทักษะการจัดการอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้ผู้เรียนมีความพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อวิชาทัศนศิลป์

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์; ความตระหนักรู้ในตนเอง; วิชาทัศนศิลป์

บทนำ

การตั้งรับปรับตัวภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกศตวรรษที่ 21 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ในขณะเดียวกันกลับส่งผลกระทบต่อคุณค่าความเป็นมนุษย์และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียน ทั้งสมรรถนะทางเทคโนโลยีควบคู่กับคุณธรรม เพื่อสร้างพลเมืองที่สามารถปรับตัวได้ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง (Anisimova, 2021; Amelia & Harahap, 2021) แนวคิดขององค์การ UNESCO ได้เสนอหลักการเรียนรู้ 4 ด้าน ได้แก่ การเรียนรู้เพื่อรู้ การปฏิบัติ การอยู่ร่วม และการรู้จักตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ความเจริญทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรมข้ามชาติได้ส่งผลกระทบต่อบริบทของเยาวชนไทย จำเป็นต้องมีการปลูกฝังอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ผ่านการจัดการศึกษา โดยเฉพาะกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ที่เน้นพัฒนาทักษะทางจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และการรู้จักตนเอง ทั้งนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะด้านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และวิจารณ์ญาณ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในบริบทกรุงเทพมหานคร ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้เรียนโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่มักพบปัญหาทางอารมณ์และสังคม การขาดความตระหนักรู้ในตนเองเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมเสี่ยง แต่ปัจจุบันการพัฒนาทักษะด้านนี้ยังไม่ได้รับความสำคัญอย่างจริงจังในกระบวนการเรียนการสอน (สพฐ., 2553) ในจุดมุ่งหมายของแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาในด้านวิชาการความเป็นเลิศ การแข่งขันในเวทีต่างๆ ซึ่งจัดเป็นทักษะความรู้ ความสามารถ (Hard Skill) หากจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมที่พร้อมรับทุกการเปลี่ยนแปลงได้นั้น การจัดการศึกษาจึงควรจะหันกลับมาให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ (Soft Skill) การรู้จักตนเอง การปรับตัว การทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม เน้นทักษะด้านการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ สร้างประสบการณ์การเรียนรู้และพัฒนาทักษะในด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ความเอาใจใส่และเข้าใจ (Empathy) ในบริบทการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครนั้น หากพิจารณาถึงพฤติกรรมสะท้อนคิดในมุมมองของการรู้จักตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้เรียนในสังคม โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจำเป็นต้องมีการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม หากผู้เรียนมีความภูมิใจเห็นคุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตนเองได้นั้น ก็จะเกิดการทำความเข้าใจในความต้องการและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ แต่ในปัจจุบันการพัฒนาทักษะ การรู้จักตนเองให้กับผู้เรียนยังไม่ได้รับความสำคัญในกระบวนการเรียนการสอนเท่าที่ควร ซึ่งตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ระบุถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการตระหนักรู้ไว้อย่างชัดเจน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553, น.3) ในการมุ่งพัฒนาผู้เรียนในทักษะความรู้และทักษะการใช้ชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม แต่ในปัจจุบันการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเองให้กับผู้เรียนยังไม่ได้รับความสำคัญในกระบวนการเรียนการสอนเท่าที่ควร หนึ่งในแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมที่ตอบ

โจทย์การพัฒนาทักษะนี้คือ “การเรียนรู้จรรยาวิชา (Contemplative Art Learning)” ซึ่งบูรณาการศิลปะเข้ากับการภาวนา ที่ช่วยสร้างสติ สมาธิและความเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง (โชคชัย ตักโพธิ์, 2553; ประเวศ วะสี, 2555) ผู้เรียนได้ฝึกสังเกตอารมณ์ ความคิด และจิตใจตนเองผ่านกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง เกิดความเมตตาและเห็นคุณค่าของชีวิต การเรียนรู้แบบนี้จึงไม่ใช่เพียงการพัฒนาทางศิลปะ แต่ยังเป็นกระบวนการเยียวยา พัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในอย่างยั่งยืน กระบวนการดังกล่าวส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาวิชาในวิชาทัศนศิลป์ การสร้างผลงานศิลปะเป็นตัวช่วยในการบำบัดอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่คำนึงถึงความสวยงามหลักเกณฑ์องค์ประกอบทางศิลปะใด แต่เน้นการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและอธิบายตัวตนผ่านผลงาน เพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมอย่างเป็นองค์รวม โดยเน้นการสร้างประสบการณ์ตรง การสะท้อนตนเอง และการพัฒนาผ่านงานศิลปะที่ไม่เน้นความงามเชิงเทคนิคแต่เน้นความหมายที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งการสร้างความตระหนักรู้ในวัยรุนนั้น เป็นส่วนช่วยขัดเกลาพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมเอื้อสังคม พฤติกรรมสื่อสารปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งทักษะความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นหนทางแห่งสติสมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาในการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ รู้จักวิถีจัดการอารมณ์ของตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยศึกษากับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดลาดนบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง สังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นโรงเรียนขยายโอกาสที่ส่วนใหญ่พบผู้เรียนกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาพฤติกรรม จากปัจจัยครอบครัวและชุมชน อีกทั้งระบบการดูแลช่วยเหลือ เพื่อแก้ไขปัญหของผู้เรียนกลุ่มเสี่ยงอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ โดยโรงเรียนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาวิชาในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการจัดการเรียนรู้ในวิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาวิชา

การทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของความตระหนักรู้ในตนเอง

ความตระหนักรู้ในตนเอง คือ เป็นความสามารถในการค้นหาตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น รู้ถึงความต้องการ ตลอดจนรู้ถึงสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ ทำให้รู้ตัวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียด อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ

Goleman D. (1995) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองว่า การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นและใช้อารมณ์ที่ดีนั้นเป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริงและมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

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

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมการจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองสรุปได้ว่า ความสามารถของบุคคลสังเกตและไตร่ตรองในการรู้เท่าทัน จัดการอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกภายในของตนเองในปัจจุบันขณะ สถานการณ์นั้นๆ รู้สาเหตุของอารมณ์ ที่เป็นผลในการแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น สามารถประเมินสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรนำไปสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐานเป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะที่สำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร รวมทั้งปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะอันเป็นสมรรถนะที่สำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (2557) ได้อธิบายความหมายการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า กระบวนการใดๆ ก็ตามที่ถูกสอนนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ไม่ใช่เป็นเพียงการถ่ายทอดเฉพาะเนื้อหาวิชาโดยใช้วิธีการสอนให้จดจำและท่องจำเพื่อการสอบเท่านั้นแต่เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งซึ่งมีความหมายที่ลึกซึ้งและนำมาสู่การจัดการกระบวนการอย่างสร้างสรรค์

วารสาร ศรีวิโรจน์ (2558) ได้ให้ความหมายการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า ปฏิบัติการใดใดของผู้เรียนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือมาตรฐานตัวชี้วัดในหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คือวิธีการที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้องได้จัดดำเนินการขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้

วัฒนา หงสกุล (2561) ได้ให้ความหมายการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า การจัดระบบเนื้อหากิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน มีความสมบูรณ์ในตนเองให้นักเรียนได้ ศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตามขั้นตอนที่ระบุไว้ในชุดกิจกรรม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนตลอดเวลา ทั้งยังเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาความหมายของการจัดการเรียนรู้สรุปได้ว่า เป็นกระบวนการแนวทางการปฏิบัติการใดๆ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเกิดทักษะความรู้สมรรถนะตามจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ในบทเรียน การปฏิบัติกระบวนการเรียนการสอนต่างๆจะดำเนินไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอนมีแบบแผนโดยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและเพื่อนในชั้นเรียน

ความหมายของกิจกรรมจริยศิลป์

กิจกรรมจริยศิลป์ คือ แนวคิดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ โดยเน้นการฝึกหัดพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ รู้จักตนเองเป็นเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเป็นการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน

ผ่อง เซ่งกิ่ง (2551) ได้ให้ความหมายกิจกรรมจริยศิลป์ว่า เป็นการทำงานศิลปะไปพร้อมกับการเจริญภาวนา โดยไม่แยกทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิงกล่าวคือไม่ใช่เรื่องแต่ภาวนาจนถึงงานศิลปะ จนเป็นเรื่องของศาสนาธรรมอย่างเดียวซึ่งเป็นการมองกิจกรรมในชีวิตแบบแยกส่วน หากแต่เป็นการนำงานศิลปะมาเป็นตัวหลักเพื่อให้เกิดการพัฒนา

โชคชัย ตักโพธิ์ (2553) ได้ให้ความหมายกิจกรรมจริยศิลป์ไว้ว่า เป็นกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ภายใน ซึ่งเป็นการสอนผ่านการทำงานศิลปะเข้ากับการภาวนา จุดมุ่งหมายของจริยศิลป์คือ การให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนตนเองและเรียนรู้ตนเอง โดยผู้สอนพูดน้อมจิตของผู้เรียนให้เจริญสติผ่านการสังเกตและการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำและหลังทำงานศิลปะ โดยให้นำกุญแจภาวนาสี่ดอกในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาความหมายของกิจกรรมจริยศิลป์สรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกสติ สมาธิ ให้อยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้นหรือเป็นไปตามนั้น ทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือเป็นหัวใจของการเรียนรู้กิจกรรมจริยศิลป์ ตามหลักกุญแจภาวนา 4 ดอก ทำให้ผู้เรียนจริยศิลป์รู้จักเข้าใจตนเอง ยอมรับและต้องการพัฒนาตนเอง ยังส่งผลให้เข้าใจและยอมรับผู้อื่นอีกด้วย ทั้งยังช่วยให้รู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกความคิด ทำให้สามารถควบคุมตนเองในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข กิจกรรมจริยศิลป์จึงช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้ภายในและภายนอกของผู้เรียนนำไปสู่การเริ่มเปลี่ยนแปลง เกิดการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ในตนเองของผู้เรียน

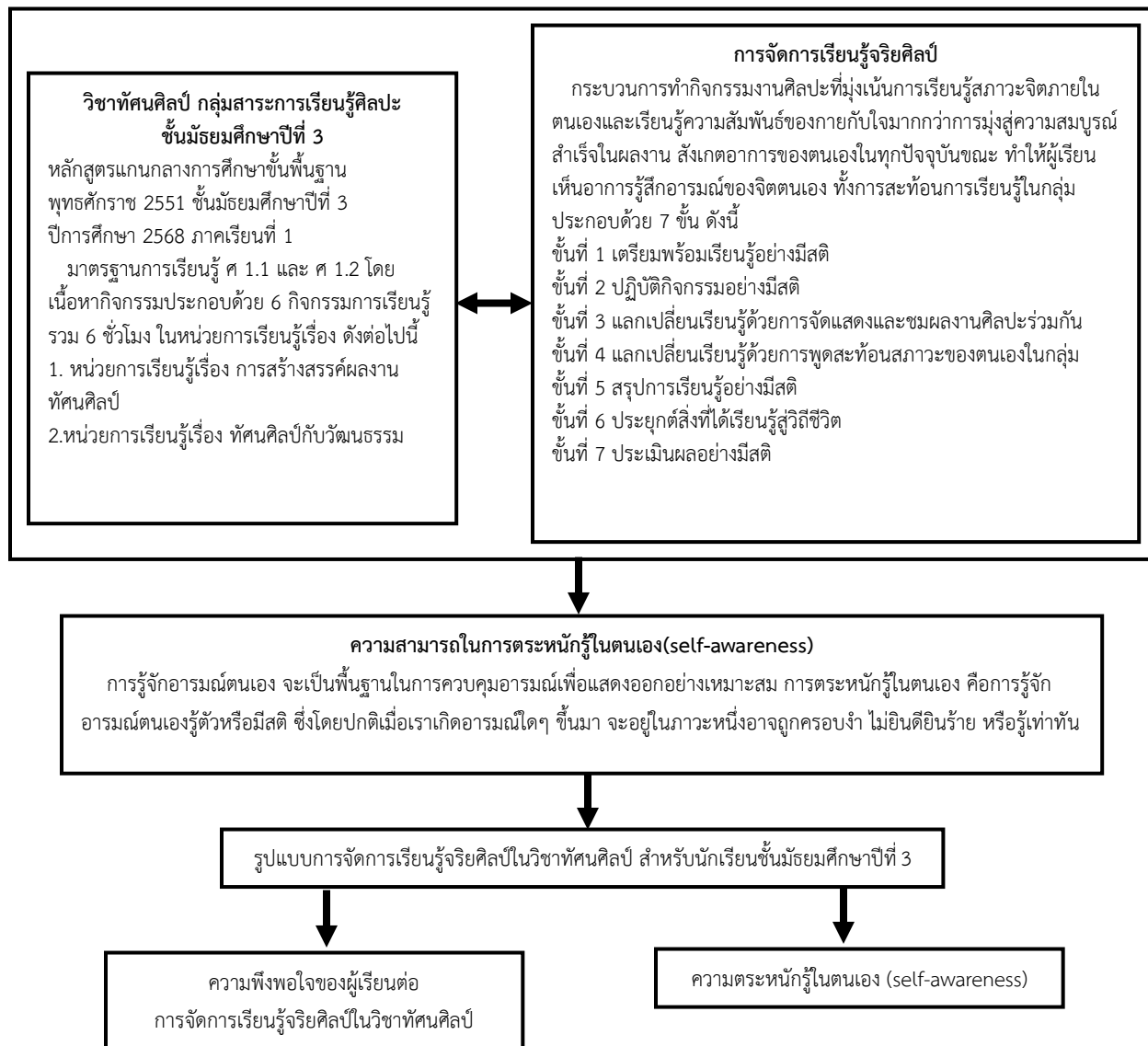
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษาไทย ได้แสดงให้เห็นถึงปัจจัยต่างๆ ที่จะส่งผลทำให้ผู้เรียนเกิดคุณสมบัติตามกระบวนการเรียนรู้ของคำว่า จิตตปัญญาศึกษา ตามวัตถุประสงค์การวิจัยนั้น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญอันจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจไปสู่วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา คือ เยาวชนไทยที่มีปัญญา คุณธรรม ความดีงาม มีปัญญา รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้ตื่นรู้ อยู่ดีมีความสุข ทำตนเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และจากการศึกษาแนวคิดไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนอย่างชัดเจน อันได้แก่ ปัจจัยภายในคือ การตระหนักรู้และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอกคือ กัลยาณมิตร ผู้สอนและการเรียนรู้แบบองค์รวม และปัจจัยเกื้อหนุนคือ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น พบว่า 1) การร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ในตนเอง โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านการมีความมั่นใจในตนเอง 2) นักเรียนหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองและด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณิศา ปลอดโปร่ง (2555) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง การเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนพบว่านักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

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

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

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ศึกษาค้นคว้าเอกสารตำราต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกิจกรรมจริยศิลป์ เพื่อการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง นำข้อมูลศึกษาจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 วิชาทัศนศิลป์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และตรวจคุณภาพความเหมาะสมของแผนการจัดการจัดการเรียนรู้อจริยศิลป์โดยผู้เชี่ยวชาญ ออกแบบแผนการจัดการจัดการเรียนรู้อจริยศิลป์ทั้งหมด 6 กิจกรรมและมีการวัดทักษะก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระการเรียนรู้อ จดประสงค์ เทคนิคการสร้างผลงานและจำนวนชั่วโมง โดยดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม ระยะเวลา 6 ชั่วโมง ในคาบที่ 6 เวลา 14:30 – 15:30 น. ดังนี้

- แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองก่อนเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมที่ 1 จุดจากสี	จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมที่ 2 เส้นสร้างสรรค์	จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมที่ 3 มันทาลากับธรรมชาติ	จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมที่ 4 เส้นสายลายไทย	จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมที่ 5 ภาพพิมพ์ลายไทย	จำนวน 1 ชั่วโมง
- กิจกรรมที่ 6 ตุงใยแมงมุม	จำนวน 1 ชั่วโมง
- แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง

ตอนที่ 2 ผลการใช้การจัดการเรียนรู้อจริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การจัดการจัดการเรียนรู้อจริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ใช้เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอ้างอิงแนวคิด ทฤษฎีของโกลแมน (Goleman D., 1995) เกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองและการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง, แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะของผู้เรียน โดยผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้อจริยศิลป์ของผู้เรียน สังเกตพฤติกรรมกิจกรรมจริยศิลป์ของผู้เรียน และแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเอง เป็นแบบประเมินผลการเรียนรู้อจริยศิลป์ที่ผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้และรู้สึกจากการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อจริยศิลป์

ตอนที่ 3 ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้อจริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน สร้างแบบประเมินความพึงพอใจ ที่มีข้อคำถามครอบคลุมโครงสร้างการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ 1) ด้าน

กิจกรรม 2) ด้านสื่อการเรียนรู้ 3) ด้านการประเมินผล 4) ด้านประโยชน์ที่ได้รับโดยแบบ ประเมินความพึงพอใจ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และนำแบบประเมินความพึงพอใจเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อ ตรวจสอบคุณภาพความเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้วิชาทัศนศิลป์ ตามหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะขั้นพื้นฐานเข้ากับกิจกรรมจรรยาศิลป์ การสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เข้ากับการภาวนา เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนเรียนรู้ภาวะความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ โดยให้ผู้เรียนได้รับรู้มีสติอยู่กับตนเองสังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน ตามลำดับขั้นของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ ผู้สอนสร้างบรรยากาศ โดยการเปิดเสียงดนตรีเบาๆ และพูดน้อมจิตของผู้เรียนก่อนการปฏิบัติกิจกรรมจรรยาศิลป์ ให้ผู้เรียนตามความรู้สึกเรียนรู้สภาวะอารมณ์ความนึกคิดของตนเอง ก่อนการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ ให้ผู้เรียนปิดวาจาและปิดโทรศัพท์มือถือ เพื่อสร้างสมาธิให้ใจจดจ่อกับกิจกรรม สามารถตามทันสภาวะของกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง ให้รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้น และทำอย่างสม่ำเสมอ อธิบายและสาธิตวิธีการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ผู้สอนอธิบายลักษณะ วิธีการใช้วัสดุ อุปกรณ์สำหรับสร้างงานทัศนศิลป์ จากนั้นผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาศิลป์ ตามหน่วยการเรียนรู้ในสาระวิชาทัศนศิลป์ ใช้เวลาในการสร้างสรรค์ผลงานประมาณ 20 - 30 นาที สร้างสรรค์ผลงานอย่างมีอิสระไปพร้อมกับการตามรับรู้ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นขณะสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ โดยผู้สอนคอยสังเกตให้คำแนะนำเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์

ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน ผู้เรียนนำผลงานทัศนศิลป์ของตนมาจัดแสดงผลงานร่วมกันในชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองการถ่ายทอดผลงาน โดยผู้สอนสะท้อนผลงานทัศนศิลป์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตนเองผ่านผลงานและเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัส ชาบซึ่งในผลงานทัศนศิลป์ ทำให้ผู้เรียนเข้าถึงสุนทรีย์ความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงานศิลปะ ก่อให้เกิดการยอมรับในความแตกต่าง เกิดความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ต่อไป

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมสะท้อนสภาวะของตนในกลุ่ม เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนการสร้างงาน ขณะสร้างงานและหลังสร้างงานทัศนศิลป์ ผู้เรียนจะได้ทบทวนสภาวะของตนเองแล้วถ่ายทอดเป็นภาษา ก่อให้เกิดการเรียนรู้สภาวะกายและจิตใจ โดยผู้สอนใช้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนสภาวะ และลักษณะของผลงานที่ได้สร้างสรรค์ในขณะที่ผู้เรียนมีความรู้สึก ความนึกคิดนั้นเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงมองเห็นความสัมพันธ์ของกายและใจด้วยตนเอง

ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสาระสำคัญของการสะท้อนสถานะของตนเองในชั้นเรียนและประสบการณ์ จากการปฏิบัติกิจกรรมในสาระหน่วยการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้จากการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ในกิจกรรมจริยศิลป์

ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต ผู้สอนเป็นกระบวนการพาผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการกิจกรรมจริยศิลป์ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนได้อย่างไรบ้าง เมื่อตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเองในทุกขณะ

ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์การสร้างสรรค์ผลงาน การแลกเปลี่ยนทัศนคติเรียนรู้ การตอบคำถาม จากนั้นบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ในกิจกรรมจริยศิลป์ ลงในแบบบันทึกการสะท้อนสถานะของตนเอง และแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ เป็นการทบทวนการเรียนรู้สถานะภายในของตนเองได้อย่างครบถ้วนและชัดเจน

แผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาตรฐาน ศ 1.1 และ ศ 1.2 หน่วยการเรียนรู้เรื่องการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ และทัศนศิลป์กับวัฒนธรรม ซึ่งประกอบไปด้วยชื่อกิจกรรม สาระการเรียนรู้ จุดประสงค์ เทคนิคการสร้างผลงานและจำนวนชั่วโมง โดยดำเนินกิจกรรมด้วยกันทั้งหมด 6 กิจกรรม ระยะเวลา 6 ชั่วโมง ในคาบที่ 6 เวลา 14:30 – 15:30 น. ดังนี้

ตารางที่ 1 แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรม	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา	จุดประสงค์	เทคนิค	จำนวน
1. กิจกรรมจุดจากสี	ทัศนธาตุและหลักการออกแบบถ่ายทอดจินตนาการอารมณ์ความรู้สึกด้วยการใช้สีอะคริลิคบรรจุในขวด และอุปกรณ์ในการสร้างจุด สร้างสรรค์เป็นงานทัศนศิลป์	อธิบายแนวคิดและสร้างสรรค์ผลงานจากการหยุด ปาดสี โดยใช้จินตนาการและสมาธิในการสร้างผลงานได้	ปาดจุดสี (Squeegee)	1 ชั่วโมง
2. กิจกรรมเส้นสร้างสรรค์	เส้นทัศนธาตุสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์จากการถ่ายทอดตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการวาดเส้นเคลื่อนที่ไปตามรูปทรงของวัตถุต้นแบบ โดยไม่มองภาพผลงานบนกระดาษ	อธิบายแนวคิดและสร้างสรรค์ผลงานด้วยนวมการลากและการระบาย โดยใช้จินตนาการและสมาธิในการสร้างผลงานได้	นวมการลาก และการระบาย	1 ชั่วโมง
3. มันทาลากับธรรมชาติ	ทัศนธาตุและหลักการออกแบบ โดยการนำวัสดุธรรมชาติอย่างเมล็ดพืช กิ่งไม้ ใบไม้และทรายมาวางเรียงลักษณะเป็นวงกลมสมดุลงสร้างเป็นผลงานทัศนศิลป์ลงบนพื้นระนาบ	อธิบายการถ่ายทอดแนวคิดด้วยเทคนิคการจัดวางองค์ประกอบวัสดุธรรมชาติ โดยใช้จินตนาการและสมาธิในการสร้างผลงานได้	การออกแบบ จัดวางรูปวงกลม	1 ชั่วโมง
4. เส้นสายลายไทย	เส้นทัศนธาตุสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ถ่ายทอดลายไทยตามที่สายตารับรู้มองเห็น ด้วยการวาดเส้นเคลื่อนที่ไปตามรูปร่างของลายไทยต้นแบบ โดยไม่มองภาพผลงานบนกระดาษ	อธิบายลักษณะใช้ทักษะการมองเห็น ประกอบการวาดเส้นลายไทยพื้นฐานได้อย่างสมาธิ เห็นคุณค่าทัศนศิลป์ไทย	นวมการลาก และการระบาย	1 ชั่วโมง

กิจกรรม	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา	จุดประสงค์	เทคนิค	จำนวน
5. ภาพพิมพ์ลายไทย	เส้นลายไทยสร้างผลงานภาพพิมพ์ จากการแกะสลักยางลบเป็นลวดลายไทยพื้นฐาน เพื่อเป็นแม่พิมพ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานภาพพิมพ์บนพื้นผิววัสดุ	อธิบายวิธีการในการสร้างสรรค์ การแกะสลักยางลบ และพิมพ์ภาพบนกระดาษได้อย่างมีสมาธิ	การแกะสลักยางลบ และภาพพิมพ์	1 ชั่วโมง
6. กิจกรรมตุ๊กตาแมงมุม	ใช้ทักษะความรู้ประณีตศิลป์ในการสร้างงานทัศนศิลป์ผสมผสานงานฝีมือ เป็นศิลปะไทยท้องถิ่น สร้างสรรค์ตุ๊กตาโดยการนำไหมพรมหลากสี ถักพันสลักกันตามโครงไม้ไผ่ที่ขีดกันเป็นรูปกากบาท	สามารถสร้างสรรค์ผลงานตุ๊กตาแมงมุมให้เกิดรูปแบบของตนเอง ด้วยวัสดุไหมพรมได้อย่างมีสมาธิ	เทคนิคการถักสานไหมพรม	1 ชั่วโมง

ประเมินคุณภาพเครื่องมือของแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ โดยใช้มาตรส่วนประเมินค่า (Rating scale) ของลิเคอร์ท (Likert R, 1967) มี 5 ระดับ ดังนี้ **ตารางที่ 2** ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน

รายการประเมิน	\bar{X}	S.D	ความเหมาะสม
กิจกรรมการเรียนรู้			
1. มาตรฐานการเรียนรู้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
2. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์	4.83	0.17	มากที่สุด
3. สอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาความตระหนักรู้	4.83	0.17	มากที่สุด
4. เหมาะสมกับช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	4.78	0.19	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.85	0.04	มากที่สุด
จุดประสงค์การเรียนรู้			
1. สอดคล้องเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.83	0.17	มากที่สุด
2. ครอบคลุมด้านความรู้ ทักษะและเจตคติ	4.94	0.10	มากที่สุด
3. สอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาความตระหนักรู้	4.67	0.58	มาก
4. สอดคล้องและเหมาะสมกิจกรรมการเรียนรู้จริยศิลป์	4.72	0.48	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.79	0.23	มากที่สุด
สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา			
1. สอดคล้องกับกิจกรรม และหน่วยการเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
2. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
3. สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้	4.94	0.10	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.91	0.07	มากที่สุด

รายการประเมิน	\bar{X}	S.D	ความเหมาะสม
เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้			
1. สอดคล้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.83	0.17	มากที่สุด
2. สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5.00	0.00	มากที่สุด
3. สอดคล้องและเหมาะสมกับการเรียนรู้จรรยาบรรณ	5.00	0.00	มากที่สุด
4. สอดคล้องและเหมาะสมกับหลักสูตรในวิชาทัศนศิลป์	4.67	0.34	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.88	0.16	มากที่สุด
รายการประเมิน	\bar{X}	S.D	ระดับความเหมาะสม
กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
1. สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.89	0.19	มากที่สุด
2. กิจกรรมดำเนินตามขั้นตอนการเรียนรู้จรรยาบรรณ	4.72	0.48	มากที่สุด
3. สร้างความสามารถในการตระหนักรู้ให้ผู้เรียนได้	4.67	0.58	มาก
4. ผู้เรียนเกิดสมาธิในการเรียนรู้ด้วยตนเอง	4.67	0.58	มาก
5. ระยะเวลาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม	4.56	0.51	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.65	0.16	มากที่สุด
การวัดประเมินผล			
1. สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.33	0.58	มาก
2. สอดคล้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.50	0.50	มากที่สุด
3. สอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาการตระหนักรู้	4.67	0.58	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.50	0.04	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม	4.81	0.06	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้ง 6 กิจกรรม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.81, S.D. = 0.06$)

ผลการใช้การจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาทัศนศิลป์ของผู้เรียนในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 30 คน โรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ในรายวิชาทัศนศิลป์ การดำเนินการจัดการเรียนรู้ในการวิจัยทั้งหมด 6 กิจกรรม โดยก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้มีการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง มีการดำเนินการจัดการเรียนรู้ จากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ทั้ง 6 กิจกรรม การจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เข้ากับการภาวนา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน เรียนรู้สภาวะอารมณ์ความคิดภายใน และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ

เช่น การบันทึกสภาวะอารมณ์ การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ จะเน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ มีสติอยู่กับตนเอง สังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงานตามลำดับขั้นของความสามารถในการตระหนักในตนเอง ทั้งทักษะเทคนิคการสร้างสรรคผลงานและระดับการสำรวจสภาวะภายใน โดยมีการฝึกสติ สร้างสมาธิและฝึกการอยู่กับปัจจุบัน ตระหนักรู้อารมณ์ขณะปัจจุบัน ขณะที่กำลังเลือกสีหรือลากเส้นจะจดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อจดจ่ออย่างเต็มที่ จิตใจจะเข้าสู่สภาวะสงบและผ่อนคลาย คล้ายกับการทำสมาธิ การสะท้อนตน และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เป็นสำคัญ ผู้เรียนมีพัฒนาการจากการ รู้จักอารมณ์ เพื่อควบคุมพฤติกรรม ไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งแท้จริง เห็นคุณค่าของตนเองนำไปสู่การเห็นตนในความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาในทุกองค์ประกอบของความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง

2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลการประเมินคุณภาพความเหมาะสมของแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ในการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของโกลแมน (Goleman D., 1995) แล้วนำมาพัฒนาแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อนำมาใช้ประเมินแบบทดสอบก่อนและหลังจากการทำการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากนั้นผู้วิจัยจึงปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ มีดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	รายการประเมิน	ดัชนีความสอดคล้อง	ความหมาย
ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Assessment)			
1	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหา	1.00	สอดคล้อง
2	ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี	1.00	สอดคล้อง
3	ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวัง หรือเสียใจได้	0.67	สอดคล้อง
4	ฉันสามารถรอคอย เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด	1.00	สอดคล้อง
5	ฉันมักแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างชัดเจน	1.00	สอดคล้อง
6	ฉันสามารถบอกอารมณ์ตนเอง เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่างๆได้	1.00	สอดคล้อง
7	เมื่อหัวใจฉันเต้นแรง ฉันรู้ทันทีว่า ฉันกำลังตื่นเต้น	1.00	สอดคล้อง
8	ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกของคนที่มาต่อคนรอบข้าง	0.67	สอดคล้อง
ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Assessment)			
9	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจนตรงตามกาลเทศะ	1.00	สอดคล้อง
10	ฉันรู้ว่าเวลาที่มีอารมณ์ดี ฉันจะคิดอะไรได้ดีขึ้น	1.00	สอดคล้อง

ข้อที่	รายการประเมิน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ความหมาย
11	ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันหดหู่	0.67	สอดคล้อง
12	ฉันรู้สึกตัวทันทีเมื่ออารมณ์เสีย และคำนึงถึงผลที่ตามมาเสมอ	1.00	สอดคล้อง
13	เมื่อได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ฉันจะรู้สึกดีใจ	1.00	สอดคล้อง
14	ฉันรู้สึกท้อแท้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ	1.00	สอดคล้อง
15	ฉันรู้ว่า ตนเองสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	0.67	สอดคล้อง
16	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร	-0.33	ไม่สอดคล้อง
เฉลี่ย		0.84	สอดคล้อง
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment)			
17	ถ้าฉันต้องทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ฉันรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร	1.00	สอดคล้อง
18	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถ แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น	1.00	สอดคล้อง
19	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง	0.67	สอดคล้อง
20	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหาทางแก้ไข	1.00	สอดคล้อง
21	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด	0.67	สอดคล้อง
22	ฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม แม้ต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง	0.67	สอดคล้อง
23	ฉันไม่คำนึงถึงข้อบกพร่องของตนเอง	1.00	สอดคล้อง
24	ฉันคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น	-0.33	ไม่สอดคล้อง
25	ฉันไม่เก็บสิ่งที่เพื่อนต่อว่ามาคิดอีก	-0.33	ไม่สอดคล้อง
26	ฉันรู้จักจุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง	1.00	สอดคล้อง
27	ฉันไม่ทราบว่ามีอะไรดีบ้าง	0.67	สอดคล้อง
28	ฉันจะระมัดระวังคำพูดของตนเองเสมอ เพื่อไม่ให้กระทบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ	1.00	สอดคล้อง
29	ฉันมีความพยายามในการเรียนและทำงาน	1.00	สอดคล้อง
30	ฉันจะทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของเพื่อน	1.00	สอดคล้อง
31	ฉันยอมรับบุคคลอื่นที่มีการดำเนินชีวิตแตกต่างจากฉันได้	1.00	สอดคล้อง
32	ฉันมักลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ	0.67	สอดคล้อง
ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment)			
33	ฉันรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	-1.00	ไม่สอดคล้อง
เฉลี่ย		0.71	สอดคล้อง
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)			
34	ฉันไม่ค่อยมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้	1.00	สอดคล้อง
35	ฉันต่อสู้เพื่อความถูกต้องเสมอ	-1.00	สอดคล้อง

ข้อที่	รายการประเมิน	ดัชนีความ สอดคล้อง	ความหมาย
36	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ตรงข้ามกับฉัน	1.00	สอดคล้อง
37	ฉันเชื่อว่าฉันมีสามารภ เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ	1.00	สอดคล้อง
38	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง	1.00	สอดคล้อง
39	เมื่อต้องทำงานต่าง ๆ ฉันคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ	-0.33	ไม่สอดคล้อง
40	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง	-0.67	ไม่สอดคล้อง
41	ฉันรู้สึกโชคดีที่ได้เกิดมาอย่างที่เป็นอยู่	-0.67	ไม่สอดคล้อง
42	ฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	0.00	สอดคล้อง
43	ฉันภูมิใจในผลงานที่ทำเสมอ	1.00	สอดคล้อง
44	ฉันรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง	1.00	สอดคล้อง
45	ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ใช้ความสามารถให้เกิดประโยชน์	1.00	สอดคล้อง
46	ฉันไม่มั่นใจทุกครั้งทีพูด หรือแสดงความคิดเห็น	1.00	สอดคล้อง
47	ฉันมีความสามารถพอที่จะทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง	1.00	สอดคล้อง
48	ฉันไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง	1.00	สอดคล้อง
49	ฉันรู้สึกมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้จะประสบความสำเร็จ	0.33	ไม่สอดคล้อง
50	เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทน กิจกรรมต่าง ๆ ฉันจะรีบสมัครทันที	0.00	ไม่สอดคล้อง
51	ฉันไม่เคยลังเลใจในสิ่งที่ตนเองต้องทำ	0.33	ไม่สอดคล้อง
52	ฉันรู้สึกกว่าตนเองเป็นที่มึคุณค่า	0.00	ไม่สอดคล้อง
53	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน	1.00	สอดคล้อง
54	ฉันรู้สึกพอใจกับผลงานที่ผ่านมาของฉัน	0.33	ไม่สอดคล้อง
55	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวฉัน	1.00	สอดคล้อง
56	ฉันสามารถทำอะไรต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ	1.00	สอดคล้อง
57	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้	1.00	สอดคล้อง
ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident)			
58	ฉันไม่เคยทำงานอะไรให้สำเร็จได้เลย	1.00	สอดคล้อง
เฉลี่ย		0.63	สอดคล้อง
เฉลี่ยรวม		0.71	สอดคล้อง

จากตารางที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพแบบการวัดความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการเรียนรู้จรรยาศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (Emotion Self-Awareness) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระดับค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.84 ซึ่งอยู่ในระดับ สอดคล้อง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระดับค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.71 ซึ่งจัดอยู่ในระดับ สอดคล้อง และด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระดับค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่

0.63 ซึ่งอยู่ในระดับ สอดคล้อง เช่นกัน ภาพรวมของข้อความถามการประเมินความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองของผู้เรียนมีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ที่ 0.71 มีคุณภาพ ซึ่งแบบวัดความตระหนักรู้ดังกล่าว

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

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 30 คน

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

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ทั้งก่อนและหลังเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 3 ด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 47.30 และ 54.67 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 45.77 และ 53.80 ตามลำดับ และคะแนนเฉลี่ยด้านความมั่นใจในตนเองก่อนและหลังเรียนเท่ากับ 43.00 และ 49.00ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การทดสอบความตระหนักรู้ตนเอง	N	คะแนนเต็ม	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนเรียน	30	225	135.60	21.06	10.42*
หลังเรียน	30	225	156.70	16.60	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่าความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 135.60 คะแนน และ 156.70 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่าคะแนนสอบหลังเรียนของผู้เรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

3. ผลการศึกษาการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โดยรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.32) ซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยในข้อ 2 ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการเรียนการสอน โดยใช้การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ มีความพึงพอใจต่อวิชาทัศนศิลป์โดยรวมสูงขึ้นเมื่อพิจารณาเป็นข้อคำถามรายด้านจะเห็นได้ว่า ในด้านการจัดการเรียนรู้ผู้เรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.30) การเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและสามารถเข้าถึงและรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ ด้านสื่อการเรียนรู้ผู้เรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.33) สื่อการเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์แสดงให้เห็นว่าสื่อมีบทบาทสำคัญในการจุดประกายจินตนาการและการคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน ด้านการประเมินผลนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.35) โดยเฉพาะการสะท้อนสถานะของตนเองผ่านผลงานศิลปะ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง และด้านประโยชน์ที่ได้รับนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.69) การนำทักษะการจัดการอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันมีค่าเฉลี่ยสูงสุดแสดงถึงการเชื่อมโยงการเรียนรู้กับการใช้ชีวิตจริงของนักเรียน

อภิปรายผล

1. ผลการพัฒนาแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระบบการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ โดยมีกระบวนการเรียนรู้ 7 ชั้น ดังนี้ ชั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ ชั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ ชั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน ชั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนสถานะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ ชั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ ชั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต ชั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ โดยดำเนินกิจกรรมด้วยกันทั้งหมด 6 กิจกรรม 1) จุดจากสี 2) เส้นสร้างสรรค์ 3) มันทาลากับธรรมชาติ 4) เส้นสายลายไทย 5) ภาพพิมพ์ลายไทย 6) ตุ๊กตารวมใจ ทั้งนี้พบว่าแผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ที่ผ่านการประเมินคุณภาพความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.81 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.06 โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด การจัดการเรียนรู้จริยศิลป์ เป็นกิจกรรมการ

เรียนรู้ผ่านการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เข้ากับการภาวนา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน เรียนรู้สภาวะอารมณ์ความคิดภายใน และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การบันทึกสภาวะอารมณ์ การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ จะเน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ มีสติอยู่กับตนเอง สังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน ตามลำดับขั้นของความสามารถในการตระหนักในตนเอง สอดคล้องกับ จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) กล่าวว่า การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้าง ยอมรับความหลากหลาย จากการตระหนักรู้เข้าใจตนเอง จะเกิดผลการชื่นชมในคุณค่าประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายการศึกษาเชิงจิตปัญญาและความเป็นวิชาการ เป็นการหยั่งรากลึกยิ่งขึ้นให้เป็นประสบการณ์ตรงส่วนตัวให้สมดุลกับการฝึกจิตมากขึ้น เป็นการบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียน บุคลิกลักษณะ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้เข้าใจตนเอง การมีสมาธิ และความยืดหยุ่นทางความคิด เป็นการศึกษาปฏิบัติเชิงจิตตปัญญา (Contemplative Education)

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

3. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้านของความตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotion Self-Awareness) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Emotion Self-Awareness) และด้านความมั่นใจในตนเอง (Accurate Self-assessment) มีคะแนนสูงขึ้นซึ่งยอมรับสมมติฐานการวิจัยในข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในวิชาทัศนศิลป์โดยรวมสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม คะแนนในทุกด้านของความตระหนักรู้ในตนเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์ในรายวิชาทัศนศิลป์ มีส่วนช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนทั้งในด้านอารมณ์ การประเมินตนเอง และความมั่นใจในตนเอง กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตรศิลป์เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน เรียนรู้สภาวะอารมณ์ความคิดภายใน และเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจของตนเอง มากกว่าการมุ่งเน้นให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์ โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ จะเน้นให้ผู้เรียนได้รับรู้ มีสติอยู่กับตนเอง สังเกตอาการ ทั้งก่อนสร้างสรรค์ ขณะสร้างสรรค์และหลังการสร้างสรรค์ผลงาน จึงส่งผลให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

4. ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาทัศนศิลป์ พบว่าโดยรวมผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณ ช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้จุดประกายจินตนาการและเกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สามารถเข้าถึงและรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ โดยเฉพาะการสะท้อนสภาวะของตนเองผ่านผลงานศิลปะ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเชื่อมโยงความรู้ นำทักษะการจัดการอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้ผู้เรียนมีความพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อวิชาทัศนศิลป์ สอดคล้องกับงานวิจัย ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งหลังจากการดำเนินงานพบว่า 1) การร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและด้านความมั่นใจในตนเอง 2) นักเรียนหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวม ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองและด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่างกัน มีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง มีการพัฒนาการร่วมรู้สึกจะต้อง ประกอบไปด้วยด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความจริงและการมีความมั่นใจในตนเอง กล่าวคือการส่งเสริมทักษะในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของตนเองจะช่วยให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดีขึ้นผ่านการเปรียบเทียบความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น

ผู้วิจัยคิดว่า จากการประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณในวิชาทัศนศิลป์ นักเรียนพอใจ ชอบการเรียนรู้และสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย น่าสนใจ ช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ สามารถทำให้เข้าถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ทางอารมณ์จิตใจของตนเองได้ จึงเกิดความพึงพอใจในการสะท้อนสภาวะของตนเองกับผลงาน และเกิดการสร้างสรรค์สภาพที่ดีร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน เหมาะสมกับรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณ ผู้สอนควรทำความเข้าใจในลำดับขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณ และกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนให้ถูกต้องชัดเจน เพื่อให้สามารถจัดการเรียนรู้ให้บรรลุได้ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

1.2 ในการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณ ผู้สอนควรสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม และให้อิสระต่อผู้เรียนได้สร้างสรรค์ผลงานอย่างอิสระ สามารถแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยไม่ตัดสินถูกหรือผิด อีกทั้งควรสอนให้ผู้เรียนเคารพทุกความคิดเห็นในชั้นเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออก

1.3 ในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณ สามารถบริหารจัดการเวลาได้ตามความเหมาะสมและบริบทของ ผู้สอน ผู้เรียน เพื่อให้กิจกรรมในแต่ละขั้นตอนการจัดการเรียนรู้จรรยาบรรณบรรลุตามจุดประสงค์

1.4 กิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์ สามารถประยุกต์ใช้ในวิชาทัศนศิลป์และรายวิชาอื่นๆ ได้ เช่น

- รายวิชาดนตรี นาฏศิลป์ กิจกรรมที่เน้นการภาวนาและการสะท้อนตนเอง โดยให้นักเรียนสร้างสรรค์งานจากอารมณ์ ความคิดหรือประสบการณ์จริง เพื่อพัฒนา Soft Skills และความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง เช่น การแต่งทำนองเพลงตามความรู้สึกในขณะที่สมาธิอยู่กับตนเอง หรือการแสดงละครเจียบสะท้อนสภาวะทางใจของตนเอง

- รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กิจกรรมการฝึกภาวนาและเน้นการสังเกตอารมณ์ สามารถช่วยผู้เรียนในการฝึกสมาธิและสร้างวินัยในตนเอง เพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองและลดความเครียด ซึ่งเป็นพื้นฐานของสภาวะที่ดีทั้งกายและใจ

- วิชาภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ กิจกรรมการเขียนสะท้อนตนเองในกิจกรรมจิวยศิลป์ เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนเชิงบูรณาการ เช่น การเขียนเรียงความ การแต่งกลอน หรือการเขียนจดหมายถึงตนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งทักษะด้านภาษาและการเข้าใจตนเองในเวลาเดียวกัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

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

2.2 ควรมีการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมองค์ประกอบทางความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

2.3 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิวยศิลป์กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้อื่นๆ ในวิชาทัศนศิลป์

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* (พิมพ์ครั้งที่ 3).

กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร. (2550). *การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษาไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา, สาขาวิชาพัฒนศึกษา).

โชคชัย ตักโพธิ์. (2553). *ศิลปะภาวนา, หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทย เล่ม 4: ศิลปะเพื่อการพัฒนาชีวิต*.

กรุงเทพฯ: บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด.

ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

ประเวศ วะสี. (2555). *จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Meditation and transformation)*.

นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ผ่อง ช่างกิ่ง. (2551). *จิวยศิลป์ เมื่อศิลปะกับภาวนาเป็นเรื่องเดียวกัน*. กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ E.Q. ใน *รวมบทความทางวิชาการ E.Q. จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ* (Vol. 2). กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- มนัส บุญประกอบ. (2545). *อิคิวกับภาวะผู้นำในบางประเด็น* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2557). *คู่มือการจัดระบบการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้*. อัญญา: เทียนวัฒนาพรินท์ติ้ง.
- วรรณิศา พลอดโปร่ง. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี)*.
- วารภรณ์ ศรีวิโรจน์. (2558). *เอกสารประกอบรายวิชา 1026302 การจัดการเรียนรู้และการจัดการชั้นเรียน*. <http://edu.rajabhat.edu/e-media/07.pdf>
- วัฒนา หงสกุล. (2561). การจัดการเรียนรู้เชิงรุกในยุคไทยแลนด์ 4.0. ใน *การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 1*.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- Amelia, D. P., & Harahap, A. (2021). Application of Interactive Multimedia-Based Mathematics Learning Media to Increase Students' Interest in Learning. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 3153–3161.
- Anisimova, E. (2021). Collaborative tools for teamwork in the digital age. *Journal of Educational Technology & Society*, 24(3), 277–289.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. London, England: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.