

การใช้มนดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

Using Mandalas to Enhance Self-Awareness of Senior Students in Early Childhood Education Division

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้มนดาลาต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย กลุ่มเป้าหมาย คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 2717306 การประเมินและการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งสิ้น 16 คน งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน โดยจัดให้นิสิตได้สร้างสรรค์มนดาลาทั้งเดี่ยว กลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ จำนวนทั้งสิ้น 6 ครั้ง เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ก่อนและหลังการทดลองใช้มนดาลาโดยใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์กลุ่มย่อยหลังการทดลองใช้มนดาลาร่วมกับการใช้ข้อมูลจากบันทึกสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของนิสิต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้การคำนวณค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำมาทดสอบค่าที่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบรายคู่ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการใช้มนดาลา นิสิตกลุ่มเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) นิสิตสะท้อนความคิดว่า มนดาลาทำให้ได้ทบทวนตนเอง ได้ฝึกฝนการสะท้อนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง นิสิตสะท้อนความคิดว่าเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในประเด็น การเห็นและยอมรับตนเอง และการรู้จักและเข้าใจผู้อื่น และ 3) นิสิตสะท้อนความคิดว่า มนดาลาทำให้เกิดการเข้าใจในประเด็นการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ได้แก่ การเท่าทันอคติของผู้ประเมิน การไม่รีบตัดสินข้อมูล การมีสติรู้ตัวการไม่ลำเอียงในการประเมิน และการยอมรับในความเป็นตัวตนของเด็ก

คำสำคัญ: มนดาลา/นิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย/การตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

The objective of this research was to study the effects of using mandalas on the self-awareness of senior students in the early childhood education division. The sample comprised 16 senior students in the early childhood division enrolled in the 2717306 Assessment and Enhancement of Young Children's Development and Learning Course, first semester of academic year 2014. This was action research which provided 6 weeks for senior students to create mandalas both individually and in groups. A self-awareness evaluation form was used at the beginning and the end of the course as quantitative data. While qualitative data were gathered using focus group interviews at the end of the course, and backing up with the reflective journal of each student. Quantitative data were analyzed using means, standard deviation, and matched paired t-test. Qualitative data were analyzed by using content analysis.

The findings were as follows: 1) After using mandalas, target students earned higher mean scores for self-awareness than before at the .05 significance level. 2) Senior students reflected that they had the opportunity to review their own experiences and practice self-reflection which leads to self-awareness. They reflected that they gained more awareness in the aspect of seeing and accepting themselves and understanding others. 3) They also reflected that they understood the concepts of assessing young children's development and learning such as being aware of personal bias, being prolong of interpretation, being mindful, being fair in assessing, and respecting the child.

KEYWORDS: MANDALAS/STUDENTS IN EARLY CHILDHOOD DIVISION/SELF-AWARENESS

บทนำ

หัวใจสำคัญของการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยคือผู้ประเมินมี “ตาใน” เท่าทันอคติของตนเอง มองเห็นเด็กแต่ละคนตามความเป็นจริงและมี “ตานอก” หยั่งเห็นเด็กในฐานะปัจเจกซึ่งนำไปสู่การจัดสภาพการณ์ต่างๆ ที่สนับสนุนพัฒนาการและการเรียนรู้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับวัยและความต้องการที่แท้จริงของเด็กแต่ละคน (บุษบง ต้นดวงค์ และศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ, 2557) ด้วยตัวครูเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สะท้อนพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กโดยอาศัยการสังเกตเป็นหลัก หากครูมีอคติอยู่ภายในใจ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จะเป็นข้อมูลที่มาพร้อมกับคำตัดสินตีความแบบอัตโนมิติซึ่งเจือปนประสบการณ์เดิมและความคาดหวังของครูมิใช่เป็นความจริงของเด็กคนนั้น ดังนั้นการพัฒนา “ตาใน” ของครูต้องฝึกฝนให้เกิดความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

องค์ประกอบที่สำคัญมากในการเป็นครูปฐมวัยที่มีประสิทธิภาพ คือ การรู้จักตัวเองและรู้ว่าคุณลักษณะความเป็นปัจเจกของตนส่งผลต่อการตัดสินใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการของการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้นนิสิตครูปฐมวัยจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการสร้างบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัย การให้โอกาสได้สำรวจบุคลิกลักษณะของตน การสนับสนุนและชี้แนะให้ค้นพบตัวเอง และสร้างความหมายจากค้นพบตัวเอง ด้วยเหตุผลที่ว่า การตระหนักรู้ในตนเองนำไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจที่ดี ครูปฐมวัยจึงต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบบนฐานของการสะท้อนความคิด ความรับผิดชอบ

จรรยาบรรณ ความคิดสร้างสรรค์ และความใส่ใจ (Baum & King, 2006)

การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเข้าใจธรรมชาติภายในของตน การรับรู้ว่าคุณลักษณะที่มีจุดแข็งจุดอ่อนหรือข้อจำกัดอะไร อย่างไร มีแบบแผนความคุ้นชินหรือความคิดยึดติดอย่างไร การตระหนักรู้ในตนเองเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพยายามในการฝึกฝนการสะท้อนตนเอง การใคร่ครวญเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง การทบทวนตัวเองบ่อยๆ และสม่ำเสมอ Jones, Jenkin, & Loard (2006) กล่าวว่า การสะท้อนตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่อาศัยกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญา เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมสำรวจประสบการณ์การเรียนรู้ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าและความเข้าใจใหม่

การสะท้อนตนเองเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างมากกับการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถที่ควรพัฒนาในครูปฐมวัย นิสิตครูปฐมวัยซึ่งต้องลงฝึกปฏิบัติการสอนในอนาคตจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะการสะท้อนตนเองเพื่อให้สามารถตัดสินใจและตอบสนองได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของเด็ก มิใช่ตัดสินใจและตอบสนองบนความต้องการหรือความคาดหวังของครูเพียงฝ่ายเดียว ในการสร้างให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นต้องเปิดโอกาสให้เกิดการสะท้อนตนเองเป็นระยะๆ ด้วยการชะลอการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ พยายามหยุดการกระทำที่เป็นการตอบสนองตามความคุ้นชิน แยกตัวเองออกจากประสบการณ์นั้นๆ สังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ค้นหาแรงจูงใจในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ

ตั้งคำถามเพื่อตอบตัวเองให้ได้ว่า ฉันเป็นใคร ฉันต้องการอะไร ฉันคิดอะไร ฉันรู้สึกอย่างไร ฉันทำอะไรอย่างไร

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีหลากหลายแนวทาง ได้แก่ การให้นิสิตค้นพบความต้องการในอนาคตของตนเอง การให้บททวนจุดแข็ง จุดอ่อน และความสนใจของตน การประเมินตนเองเกี่ยวกับบทบาทการเป็นครูปฐมวัย การเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเอง การเล่าอัตชีวประวัติส่วนตัว และการเขียนบันทึกส่วนตัว (Baum & King, 2006) งานวิจัยของ Perez (2011) นำเสนอให้เห็นความสำคัญของการเขียนบันทึกสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกและการสะท้อนความคิดว่า มีคุณค่าอย่างมากในการพัฒนาการตระหนักรู้และการใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ตลอดจนเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองจำเป็นต้องอาศัยช่องทางในการเห็นหรือทำความเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง สร้างโอกาสให้นักศึกษาได้สังเกตตนเองและสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงการสำรวจและการเปิดรับต่อประสบการณ์ ความคิด หรือมุมมองใหม่ๆ

มันดาลา เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้แก่นิสิตนักศึกษา เนื่องจากช่วยให้เกิดการสะท้อนตนเองผ่านกระบวนการทำงานศิลปะและการสังเกตผลงาน Marshall (2003) ทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาลเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย ได้แก่ การพัฒนาสมรรถนะทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง และการสะท้อนตนเอง โดยให้นักศึกษาทำมันดาลาในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของการเรียน ผลการวิจัยพบว่า มันดาลา เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนานักศึกษา

ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการสอนได้ นอกจากนี้ มีงานวิจัยของ Mahar, Iwasin, and Evans (2012) ซึ่งใช้มันดาลากับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า การทำมันดาลาทำให้นักศึกษามีโอกาสในการค้นหาตัวเองเช่นเดียวกับการเขียนบรรยายตัวเอง โดยมีความเชื่อมโยงกับเนื้อหา รายวิชา คุณค่า และความเชื่อทางพยาบาลศาสตร์

มันดาลา แปลว่า จุดศูนย์กลาง เส้นรอบวง หรือวงกลมวิเศษ (magic circle) มันดาลาเชื่อมโยงกับตัวตน ศูนย์กลางของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล ถูกนำมาใช้ในทางการบำบัดโดย Jung นักจิตวิทยาชาวสวิสค้นพบว่า ภาพที่วาดขึ้นมาสะท้อนสภาวะจิตในขณะทีวาด การวาด การระบายและการฝึกถึงมันดาลาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เป็นธรรมชาติในการเข้าสู่สภาวะความเป็นปัจเจก การวาดมันดาลาให้วาดตามจินตนาการโดยปราศจากการคิดวางแผนไว้ล่วงหน้าซึ่ง Kellogg นักศิลปะบำบัดได้นำแนวคิดของ Jung ไปปรับใช้ในงานการบำบัด (Fincher, 2010)

การสร้างมันดาลา เป็นการสร้างสัญลักษณ์ซึ่งเปิดเผยความเป็นตัวตนของเราในขณะนั้น บางครั้งสิ่งที่สร้างสรรค์ออกมาเปิดเผยให้เห็นถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้สร้างมันดาลา ในขณะที่วาดมันดาลา เปรียบเสมือนการสร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ส่วนตัว เป็นพื้นที่ที่ปกป้องตัวตนของผู้วาด สิ่งที่ปรากฏออกมาผ่านมันดาลาจึงสามารถแสดงให้เห็นถึงความขัดแย้งหรือสิ่งที่อยู่ภายในใจของผู้วาดในขณะนั้นๆ ได้อย่างกระจ่างชัด กล่าวได้ว่า การเยียวยา การค้นพบตัวเอง และการเติบโตส่วนบุคคลเกิดขึ้นเมื่อสร้างสรรค์ลีและรูปร่างภายในวงกลม สัญลักษณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในมันดาลานำไปสู่การค้นหาความหมาย

ที่บ่งบอกตัวตนที่แท้จริงของผู้วาดได้ (Fincher, 2010)

มันดาลาถูกนำมาใช้ในการบำบัดรวมทั้งการศึกษาในบุคคลทุกวัยตั้งแต่เด็กอนุบาลจนถึงผู้ใหญ่ ผลของการวาดมันดาลา ได้แก่ ความผ่อนคลาย ความสงบ สมาธิ การตระหนักรู้ในตนเอง ในรายวิชา 2717306 การประเมินและการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย มุ่งเสริมสร้างความสามารถของนิสิตในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ซึ่งต้องการพัฒนาให้นิสิตเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นเงื่อนไขสำคัญที่นำไปสู่การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กได้ตรงตามความเป็นจริง ผู้วิจัยจึงต้องการหาแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในรายวิชานี้ โดยนำมันดาลาเข้ามามีบทบาทกับเนื้อหาวิชาเพื่อศึกษาผลของการใช้มันดาลา ในรายวิชา 2717306 ต่อประสบการณ์การเรียนรู้ของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ในประเด็นการตระหนักรู้ในตนเอง อันจะนำไปสู่คุณภาพการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยที่ปราศจากอคติ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้มันดาลาต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน กลุ่มเป้าหมายที่ทำการวิจัย คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 2717306 การประเมินและส่งเสริมพัฒนาการ

และการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ภาคการศึกษา ปลาย ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งสิ้น 16 คน

ผู้วิจัยออกแบบแผนการใช้มันดาลาโดยบูรณาการกับเนื้อหาวิชา ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อม เป็นการสร้างสมาธิให้พร้อมก่อนการเรียนรู้ โดยอาศัยการสังเกตและตามรู้การรับรู้ของตนผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ประกอบด้วย ขั้นตอนย่อย 2 ขั้นตอน ดังนี้

1) การจัดห้องเรียน เป็นการให้อาสาสมัครจำนวน 2 คน ช่วยกันจัดพื้นที่การเรียนรู้ในตำแหน่งศูนย์กลางของห้องเรียน โดยจัดวางอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างมันดาลา ได้แก่ สีไม้ สีเทียน สีชอล์ก สีเมจิก กระดาษ ผ้า จากนั้นเปิดโอกาสให้เพื่อนคนอื่นอาสาสมัครปรับเปลี่ยนการจัดพื้นที่การเรียนรู้จนกว่าจะเป็นที่พึงพอใจของทุกคนโดยไม่มีการสื่อสารทางคำพูดระหว่างกัน

2) การ check in เป็นการให้นิสิตตรวจสอบความพร้อมในการเรียนรู้ของตนเองโดยสื่อสารอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ที่แสดงถึงสถานะของตนเองในขณะนั้นที่ละคนจนครบทุกคน

ขั้นที่ 2 การเรียนรู้โน้ตทัศน์การประเมิน เป็นการบรรยาย อภิปราย สนทนา เกี่ยวกับเนื้อหาที่สัมพันธ์กับการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง

ขั้นที่ 3 การสร้างสรรค์มันดาลา เป็นการสร้างผลงานมันดาลาจากสื่ออุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้ตามโจทย์ที่แตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ ประกอบด้วยการทำงานรายบุคคลและการทำงานกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง นิสิตเขียนบันทึกสะท้อนประสบการณ์หลังจาก

การสร้างสรณ์มันดาลา ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจัดโอกาสให้นิสิตได้สร้างสรณ์มันดาลา จำนวนทั้งสิ้น 6 ครั้ง ในช่วงโม่งสุดท้ายของการจัดการเรียนการสอนในแต่ละสัปดาห์

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิต มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้บุคลิกลักษณะของตน การเห็นคุณค่าของตน การเข้าใจอารมณ์ตนเอง การรู้นิสัยของตนเอง และการรู้ความต้องการของตนเอง องค์ประกอบละ 4 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ เก็บข้อมูลในคาบแรกและคาบสุดท้ายของการเรียนการสอนในรายวิชา ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์กลุ่มย่อย จำนวน 5-6 คน ตามแนวคำถามกึ่งโครงสร้างร่วมกับการดึงข้อมูลจากบันทึกสะท้อนประสบการณ์ของนิสิต

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ภาษา และรูปแบบการบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความตรงของเครื่องมือ (IOC) ได้ค่าระหว่าง 0.60-1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์คุณภาพทุกรายการ จากนั้นนำไปทดลองนำร่องกับนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศรีปทุมวัน ชั้นปีที่ 5 จำนวน 4 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในข้อคำถามของแบบประเมินพบว่า นิสิตทุกคนสามารถตอบแบบประเมินได้อย่างเข้าใจ และเมื่อนำคะแนนที่ได้มาตรวจสอบความเที่ยงของแบบประเมินด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค พบว่า ได้ค่าเท่ากับ 0.79 แสดงว่า แบบประเมินฉบับนี้มีความเที่ยงในระดับสูง

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบรายคู่ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย

หลังการจัดกิจกรรมมันดาลา ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.85 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.07

เมื่อพิจารณาการตระหนักรู้ในตนเองในแต่ละประเด็น พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และการรู้นิสัยของตนเอง หลังการจัดกิจกรรม มันดาลาสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเองก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.54 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.09 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเข้าใจอารมณ์ของตนเองก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.75 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.03 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้นิสัยของตนเองก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.98 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.25

ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.18 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 4.29 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้ความต้องการของตนเองหลังการจัดกิจกรรม มันดาลา ต่ำกว่าก่อนการจัดกิจกรรม โดยค่าเฉลี่ย

ของคะแนนการรู้ความต้องการของตนเองก่อนการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.79 หลังการจัดกิจกรรม เท่ากับ 3.68 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่ม พบว่า นิสิตจำนวน 15 คน สะท้อนความคิดว่า มีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยนิสิตจำนวน 4 จาก 15 คน สะท้อนความคิดว่าการตระหนักรู้ในตนเองเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อย่างไรก็ตามมีนิสิต จำนวน 1 คน ที่สะท้อนความคิดว่ากิจกรรมมันดาลามีได้ทำให้การตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น หากกิจกรรมนี้เป็นเพียงกระຈกสะທ້ອນให้เห็นตนเองชัดเจนขึ้นเท่านั้น เนื่องจากตนรู้จักตนเองอยู่แล้ว

ประสพการณ์จากการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมมันดาลาทำให้นิสิตได้ใช้เวลาในการทบทวนตนเองเป็นช่วงเวลาที่ไดฝึกฝนการสะท้อนตนเอง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองที่สูงขึ้น นิสิตสะท้อนความคิดว่าเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในประเด็น ได้แก่ 1) การเห็นและยอมรับตนเอง กล่าวคือกิจกรรมมันดาลาทำให้เห็นความเป็นตัวเองปรากฏ

ชัดเจนออกมาเป็นรูปธรรม โดยแสดงให้เห็นแบบแผนของความคิด การกระทำ ความใส่ใจ การตอบสนองต่อสถานการณ์ ซึ่งปรากฏซ้ำๆ ในการทำกิจกรรมมันดาลาแต่ละครั้ง และ 2) การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น กล่าวคือ การได้ทำกิจกรรมมันดาลากลุ่มทำให้เห็นและยอมรับในความแตกต่างของเพื่อนแต่ละคน โดยช่วงเวลาในการทำมันดาลาเป็นเวลาที่ได้เห็นปฏิริยาการตอบสนองทั้งตนเองและเพื่อน สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องมีการตอบสนองต่อกันและกันตลอดเวลา

“ส่วนหนึ่งหนูว่ามันมาจากมันดาลา คือเมื่อก่อนไม่ค่อยได้อยู่กับตัวเองมากขนาดนี้ มันดาลาช่วยให้อยู่กับตัวเอง ฝึกคิดย้อนกลับมามองตัวเองว่า ตัวเองเป็นอย่างไร”

นิสิต: 11 สัมภาษณ์กลุ่ม วันที่ 8 ธ.ค. 57

“...เรามองตัวเองและมองเพื่อนเชื่อมผ่านกัน พอมีเพื่อน มีปฏิสัมพันธ์กลับมา มันทำให้เรามีความคิดที่ชัดเจนขึ้น เช่น หนูคิดว่าหนูเป็นคนที่น่ารัก แต่ความจริงอาจไม่ได้น่ารัก หนูอาจ

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตก่อนและหลังการทดลอง

รายการ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t-test	p
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ		
การตระหนักรู้ในตนเอง	3.85	0.50	มาก	4.07	0.45	มาก	-2.28	0.02
1. การรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง	3.54	0.69	มาก	4.09	0.63	มาก	-3.31	0.02
2. การเห็นคุณค่าของตนเอง	4.18	0.69	มาก	4.29	0.56	มาก	-0.65	0.26
3. การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง	3.75	0.64	มาก	4.03	0.50	มาก	-2.00	0.03
4. การรู้นิสัยของตนเอง	3.98	0.45	มาก	4.25	0.37	มาก	-2.63	0.00
5. การรู้ความต้องการของตนเอง	3.79	0.84	มาก	3.68	0.82	มาก	0.84	0.20

เป็นคนที่มีความสัมพันธ์ดีดีมาก คุยกับเพื่อนทุกคนได้ แต่พอจริงๆ หนูก็ไม่ได้คุยกับใครทุกคนเหมือนหนูเป็นคนทีอดทนมาก แต่ความจริงก็ไม่ได้ชอบการรอคอย... มันเผยออกมาทั้งๆ ที่คิดว่าตัวเองไม่ได้เป็นอะไรหรอก ฉันทนได้ทุกอย่าง แต่ความจริงมันเผยออกมาว่า ฉันทนไม่ได้จริงๆ”

นิสิต: 5 สัมภาษณ์กลุ่ม วันที่ 4 ธ.ค. 57

ประสบการณ์เรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

นิสิตสะท้อนความคิดว่า ประสบการณ์จากกิจกรรมมันดาลานำไปสู่ความเข้าใจในเนื้อหาการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กในประเด็นต่างๆ ได้แก่ การเท่าทันอคติของผู้ประเมิน การไม่รีบตัดสินตีความข้อมูล การมีสติรู้ตัวในการเก็บข้อมูล การไม่ลำเอียงในการประเมิน การยอมรับในความเป็นตัวตนของเด็ก นิสิตสะท้อนความคิดว่า เกิดการเท่าทันตนเองในทุกๆ การกระทำ ซึ่งอคติของผู้ประเมินเป็นตัวขัดขวางความเที่ยงในการประเมิน นอกจากนี้ยังเห็นความสำคัญของการที่ผู้ประเมินต้องมีความสามารถในการประเมินตนเองก่อนการประเมินเด็ก

“...เหมือนตอนไปสังเกตเด็ก เราต้องสังเกตตัวเองตลอดว่าตอนนี้อารมณ์เราเป็นอย่างไร ไม่ใช่ที่เรารู้สึกไม่ดีก็เลยประเมินเด็กแบบมีอคติไป...”

นิสิต 16: สัมภาษณ์กลุ่ม วันที่ 8 ธ.ค. 57

“...กระบวนการรู้จักตัวเองทั้งการสร้างผลงาน การเขียนสะท้อน การสรุปข้อมูลการวิเคราะห์ตีความข้อมูลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับตนเองล้วนต้องใช้สติ และมีความรอบคอบ คิดหลายมิติเกี่ยวกับตนเอง สรุปและวิเคราะห์ข้อมูลตามความเป็นจริง ไม่แต่งเติมข้อมูล...การประเมินเด็กก็เช่นกัน เราต้องมีสติอยู่กับเด็ก ไม่ใส่ความ

รู้สึกส่วนตัวลงไปในการประเมิน ไม่ลำเอียง มีใจเป็นกลาง และทำงานอย่างเป็นระบบ...”

นิสิต 6: บันทึกสะท้อนการเรียนรู้

“...การรู้เท่าทันตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการประเมินสิ่งต่างๆ ไม่ใช่แค่การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กในรายวิชานี้...การรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตัวเองนั้นสำคัญมากเพราะครูถือได้ว่าเป็นเครื่องมือหลักในการประเมิน หากครูไม่สามารถรู้เท่าทันตัวเอง ปล่อยให้เกิดความลำเอียง หรือมีอคติ ผลการประเมินย่อมไม่มีความหมาย เพราะเราไม่สามารถรู้ได้ว่า การประเมินนั้นๆ เป็นจริงหรือไม่...”

นิสิต 3: บันทึกสะท้อนการเรียนรู้

“...การตระหนักรู้ในตนเอง...เป็นทักษะที่ครูนักประเมินต้องมี เพราะถ้าครูไม่สามารถตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ ครูจะสามารถเข้าใจเด็กได้อย่างไร”

นิสิต 11: บันทึกสะท้อนการเรียนรู้

อภิปรายผล

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

1. มันดาลาเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองแก่นิสิต

การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรับรู้บุคลิกลักษณะ จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งความคิดและการปฏิบัติ การตระหนักรู้ในตนเองอาศัยการสะท้อนตนเองอย่างสม่ำเสมอ ผลจากการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสะท้อนตนเองของนิสิต และ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิต หลังการจัดกิจกรรมมันดาลาส่ง

กว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยกิจกรรมในชั้นเรียนออกแบบให้นิสิตได้สะท้อนตนเองหลังจากการสร้างสรรค์มันดาลา ทั้งในรูปแบบของการเขียนบันทึกสะท้อนประสบการณ์รายบุคคลและการสนทนากลุ่มใหญ่ สอดคล้องกับ Baum & King (2006) ที่กล่าวว่า การทำให้นิสิต นักศึกษาครูประจักษ์ถึงการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถทำได้โดยการจัดโอกาสให้ได้ฝึกฝนการสะท้อนตนเองภายใต้บรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัย การประคับประคองช่วยเหลือและการชี้แนะ นอกจากนี้ในการสร้างสรรค์มันดาลาเป็นช่วงเวลาที่นิสิตได้ถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นออกมาผ่านเส้น สี และรูปร่าง หรือสัญลักษณ์ต่างๆ ประกอบกับการเขียนบันทึกสะท้อนประสบการณ์หลังการสร้างสรรค์มันดาลา ทำให้เห็นแบบแผนของความคิดและความรู้สึกของตนเองชัดเจน และสอดคล้องกับ Fincher (2010) ที่กล่าวว่า การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นการสร้างสัญลักษณ์ซึ่งเปิดเผย ความเป็นตัวตนของผู้สร้างสรรค์ แสดงให้เห็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของผู้นั้นนำไปสู่การค้นพบ ตัวเอง และการเติบโตส่วนบุคคล รวมทั้งงานวิจัยของ Mahar, Iwasiw, & Evans (2012) ที่นำเสนอว่า นักศึกษาพยาบาลได้ค้นพบตัวเองผ่านการทำมันดาลา โดยการบรรยายประเด็นการสะท้อนตนเองและการสะท้อนวิพากษ์ในบันทึกสะท้อนประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ Perez (2011) ที่กล่าวว่า การเขียนบันทึกสะท้อนความรู้สึกมีคุณค่ามากในการพัฒนาการตระหนักรู้และการใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน การตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดขึ้น เมื่อผู้เรียนสามารถเห็นหรือทำความเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของตนผ่านการสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. การตระหนักรู้ในตนเองนำไปสู่การเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น

ข้อมูลจากการวิจัย พบว่า องค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และการรู้นิสัยของตนเอง ประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิสิต พบว่า ส่วนใหญ่ชอบกิจกรรมมันดาลากลุ่ม เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้สังเกตท่าทีการแสดงออกของกันและกัน มีการตอบสนองที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นรวมทั้งเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละคน นำไปสู่การเข้าใจ เคารพ และยอมรับเพื่อนมากขึ้น สอดคล้องกับ Young (2001) ที่กล่าวว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องอาศัยความเข้าใจในตนเอง ซึ่งการเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น และสอดคล้องกับ Goleman (2013) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นแนวทางในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะหนึ่งในความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก สามารถควบคุมและตอบสนองได้ สอดคล้องกับสถานการณ์ก่อเกิดเป็นความเมตตาและความเข้าใจผู้อื่น

3. การตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวข้องกับช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ของนิสิต

ผลจากการวิจัยพบว่า นิสิต จำนวน 13 จาก 16 คน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้มันดาลาสูงกว่าก่อนการทดลอง นิสิต จำนวน 2 คน มีค่าเฉลี่ยของคะแนน การตระหนักรู้เท่าเดิม ส่วนนิสิตอีก 1 คน มีค่าเฉลี่ย

ของคะแนนต่ำกว่าก่อนการทดลอง แม้ในภาพรวมจะพบว่า มันดาลาทำให้นิสิตเกิดการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น แต่ข้อมูลการบรรยายการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตสะท้อนให้เห็นว่า นิสิตยังไม่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง โดยหลังการทดลองนิสิตบรรยายองค์ประกอบย่อยประเด็นการรู้จักบุคลิกลักษณะของตนเองลดลง ส่วนประเด็นการเห็นคุณค่าของตนเองและการรู้ความต้องการของตนเองมีจำนวนนิสิตที่บรรยายประเด็นนี้เพียงเล็กน้อย

นิสิตส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-22 ปี ซึ่งเริ่มเข้าสู่วัยของการเผชิญโลกและการค้นหาตัวเอง เป็นวัยที่ต้องการรู้ว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ และมีคุณค่าอะไร ช่วงวัย 21-28 ปี เป็นช่วงที่ดีที่สุดในการค้นหาว่าตัวเราคือใคร เป็นช่วงที่ตัวตนภายในปรากฏชัดเจน เป็นเวลาที่ตัวตนพยายามสร้างความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นจากภายนอกและอารมณ์ความรู้สึกภายใน (Staley, 2004) ดังนั้นการสะท้อนตนเองของนิสิตจึงอาจเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์หรือความรู้สึกณ เวลานั้น นิสิตยังต้องการโอกาสและเวลาในการเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น ซึ่งประสบการณ์ต่างๆ จะช่วยทำให้นิสิตชัดเจนในสิ่งที่ตนเองเป็นและตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีบุคลิกลักษณะ จุดแข็ง จุดอ่อน ความถนัด และความชอบอย่างไร

อย่างไรก็ตามในช่วงวัยนี้ นิสิตควรได้รับโอกาสในการฝึกฝนความสามารถในการสะท้อนตนเองผ่านกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเขียนบันทึก การได้รับผลย้อนกลับ การได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ตัวเองซึ่งนำไปสู่การตั้งคำถามเพื่อค้นหาต้นตอแห่งพฤติกรรมการแสดงออกของตน

(Baum & King, 2006)

4. การเกิดความเข้าใจที่เชื่อมโยงกับการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

กระบวนการเรียนรู้ผ่านมันดาลาอาศัยบรรยากาศที่สงบผ่อนคลายและจดจ่อ Fincher (2010) กล่าวว่า การวาดมันดาลาเป็นการทำสมาธิแบบตื่นตัวเพื่อนำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณของบุคคล สร้างให้เกิดสมาธิการจดจ่อ และการสังเกตตนเองซึ่งสามารถทำได้ทั้งเดี่ยวหรือกลุ่ม โดยเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ศิลปะได้ทุกรูปแบบ การทำสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งนำไปสู่การเข้าถึงความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ Drake & Miller (1991) กล่าวว่า การทำสมาธิเป็นการใส่ใจหรือมุ่งความสนใจไปยังการรับรู้ทั้งภายในและภายนอกตนเอง เมื่ออยู่ในสภาวะสงบ จิตจะเริ่มสังเกต ฝึามอง และปล่อยวางความคิดที่กระจัดกระจายในหัว การทำสมาธิทำให้เกิดความว่างจากความคิด เชื่อมรวมระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การเห็นตามความเป็นจริง ครูที่ฝึกฝนการทำสมาธิจะเกิดความไวในการรับรู้ เกิดความรักเมตตา และหัวใจที่เปิดกว้างรับฟังเด็ก

การสร้างสรวงศ์มันดาลาเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนำไปสู่การสังเกตและใคร่ครวญต่อประสบการณ์นั้นๆ ภายใต้บริบทการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย จึงนำพาให้นิสิตเกิดความคิดเชื่อมโยงไปสู่การเข้าใจแก่นแท้สำคัญของ การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย สอดคล้องกับ Mann, Gordon, & Macleod (2009) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาการสะท้อนตนเองและการปฏิบัติ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนทั้งพุทธิปัญญาและอารมณ์ความรู้สึก บริบทที่เอื้อต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล

การชี้แนะ การอภิปรายกลุ่ม และการแสดงความคิดอย่างเป็นอิสระ โดยผู้เรียนต้องการโครงสร้างของการสะท้อนความคิดและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งในส่วนของเนื้อหาและกระบวนการในการสะท้อน ความคิด

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. เนื่องจากนิสิตแต่ละคนมีความสนใจและความถนัดทางศิลปะรวมทั้งความสามารถในการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้แตกต่างกัน การให้ทำกิจกรรมทุกอย่างเสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนดอาจทำให้นิสิตบางคนไม่สะดวกใจในการถ่ายทอดความคิดหรืออารมณ์ ความรู้สึกออกมา ดังนั้นควรขยายเวลาในการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ โดยให้กลับไปเขียนที่บ้านในช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย หรืออาจให้การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นงานที่นิสิตเลือกทำในช่วงเวลาว่างที่นอกเหนือจากเวลาในคาบเรียน

2. การให้นิสิตสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้แบบสรุปข้อมูลรายบุคคลเป็นวิธีการที่เอื้อให้นิสิตมองเห็นแบบแผน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการปฏิบัติของตน ในแต่ละองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเองที่ชัดเจน

3. การสร้างบรรยากาศที่สงบและสวยงาม

ในห้องเรียนนำมาซึ่งความผ่อนคลายและให้ความรู้สึกสบายใจ รวมทั้งการจัดพื้นที่ศูนย์กลางของห้องเรียนเป็นการสร้างจุดรวมความสนใจ เป็นการสร้างพลังงานร่วมของกลุ่ม ตลอดจนเป็นช่วงเวลาที่นิสิตได้สังเกตอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนและสังเกตปรากฏการณ์เบื้องต้น คือ การสังเกตเพื่อน

4. การใช้เวลาชั่วโมงสุดท้ายในการสร้างสรรค์มันดาลาเป็นเวลาที่เหมาะสมในการเรียนรู้ ทั้งนี้ควรออกแบบให้มีกิจกรรมในหลากหลายลักษณะเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่หลากหลาย ได้แก่ เดี่ยว คู่ กลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่

5. การให้นิสิตได้เรียนรู้บุคลิกลักษณะของตนผ่านเครื่องมืออื่น เช่น นพลักษณ์ ผู้นำสัทิตเป็นตัวช่วยให้นิสิตได้คลั่งคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยของตน ซึ่งเป็นตัวช่วยสนับสนุนการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ควรมีการขยายผลในการวิจัยโดยนำมันดาลาไปใช้กับนิสิตในระดับการศึกษาอื่น ได้แก่ ระดับปริญญาโท และปริญญาเอก นอกจากนี้อาจทำการศึกษาวิจัยกับนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาที่แตกต่างกันออกไป รวมทั้งนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทางวิชาชีพแก่ครูประจำการ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

บุษบง ต้นติวงศ์ และศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2557). การประเมินเด็กปฐมวัยอย่างใคร่ครวญ: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็ก. (เอกสารอัดสำเนา).

ภาษาอังกฤษ

- Baum, A. C. & King, M. A. (2006). Creating a climate of self-awareness in early childhood teacher preparation programs. *Early Childhood Journal*, 33(4), 217-222.
- Drake, S. M. & Miller, J. P. (1991). Beyond reflection to being: The contemplative practitioner. *Phenomenology + Pedagogy*, 9, 319-334. Retrieved from <http://ejournals.library.ualberta.ca/index.php/pandp/article/view/15164>
- Fincher, S. F. (2010). *Creating mandalas: For insight, healing, and self-expression*. Boston: Shambhala.
- Goleman, D. (2013). *Daniel Goleman on focus: The secret to high performance and fulfillment*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=HTfYv3IEOqM>
- Jones, J., Jenkin, M., & Loard, S. (2006). *Developing effective teacher performance*. London: Paul Chapman.
- Mahar, D. J., Iwasin, C. L., and Evans, M. K. (2012). The mandala: First-year undergraduate nursing students' learning experiences. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 9(1). Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23241686>
- Mann, K., Gordon, J., & Macleod, A. (2009). Reflection and reflective practice in health professions education: A systematic review. *Adv in Health SciEduc Theory Pract*, 14(4), 595-621.
- Marshall, M. C. (2003). Creative learning the mandala as teaching exercise. *The Journal of Nursing Education*, 42(11), 517-519.
- Perez, L. M. (2011). Teaching emotional self-awareness through inquiry-based education. *Early Childhood Research&Practice*, 13(2). Retrieved from www.ecrp.uiuc.edu
- Staley, B. K. (2004). The seven-year rhythm. *Lilipoh the Spirit in Life*, 9, 12-14.
- Young, A. J. (2001). Mandalas circling the square in education. *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 14, 25-33.

ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: preawja@hotmail.com