

10-1-2017

มุมมองเรียน: การจัดการเรียนรู้แบบเน้นภาระงานเพื่อพัฒนาการสื่อสารภาษาอังกฤษ

อร่าม ทองมี

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

---

## Recommended Citation

ทองมี, อร่าม (2017) "มุมมองเรียน: การจัดการเรียนรู้แบบเน้นภาระงานเพื่อพัฒนาการสื่อสารภาษาอังกฤษ," *Journal of Education Studies*: Vol. 45: Iss. 4, Article 21.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol45/iss4/21>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

## มุมมองเรียน

# Take Peek at a Classroom Corner

ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ

### มันดาลากับการตระหนักรู้ในตนของนิสิตครู

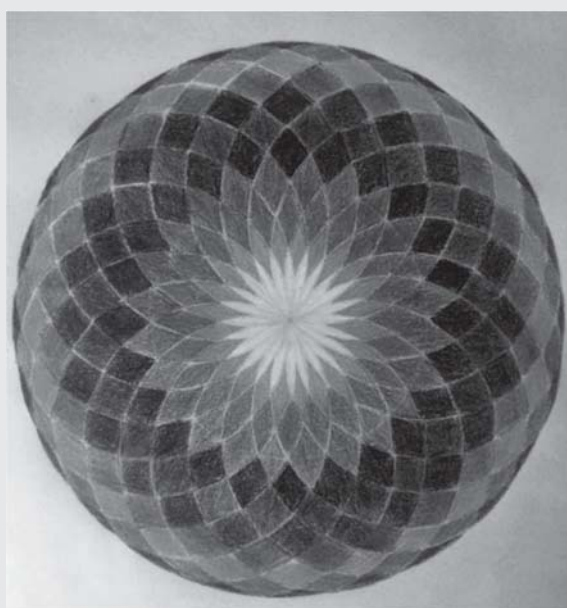
การตระหนักรู้ในตนเป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการเป็นครู ด้วยคุณจำเป็น ต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบโดยอาศัยการไตร่ตรอง ความรับผิดชอบ จรรยาบรรณ ความสร้างสรรค์ และความใส่ใจ ซึ่งการตระหนักรู้ภายในตนเป็นรากฐานของ ความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบนั้น ดังนั้นการสนับสนุนให้นิสิต นักศึกษาครูได้พัฒนา ความสามารถในการตรวจสอบและค้นพบจุดแข็ง จุดอ่อน บุคลิกลักษณะ ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติของตน ค้นพบว่าตนเองเป็นใครและมีความเชื่อในการจัดการเรียนการสอนอย่างไร จึงเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ (Baum & King, 2006)

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการมองย้อนกลับเข้ามาภายในตน เป็นการตั้งคำถาม กับตนเองว่า ฉันคือใคร มีจุดแข็ง จุดอ่อน ความถนัด ความเชื่อ และทัศนคติอย่างไร อะไรคือ สิ่งที่ฉันมักแสดงออกหรือตอบสนอง เป็นแบบแผนหรือความคุ้นชินที่กระทำอย่างเป็นอัตโนมัติ อะไรคือแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เหตุใดจึงเกิดความรู้สึกเช่นนี้ การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรับรู้และมองเห็นตนเองอย่างชัดเจน ทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ นำไปสู่ การเห็นคุณค่าในตนเองและการเข้าใจผู้อื่น (ทัศนีย์ จารุสมบัติ, 2556; Warmerdam, 2014)

เทคนิคหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนของนิสิต นักศึกษาครู คือ การวาดมันดาลา โดยให้นิสิตวาดมันดาลาเพื่อฝึกมองเห็นแบบแผนของความคิดและความ รู้สึกของตนเอง จากรูปร่าง เส้น สี หรือสัญลักษณ์ที่ปรากฏซ้ำ ๆ เพราะการวาดมันดาลา ทำให้ ผู้วาดเข้าใจธรรมชาติภายในของตนเอง นอกจากนั้น การวาดมันดาลาแบบกลุ่มก็ช่วยให้เห็นและ เข้าใจบุคลิกลักษณะของเพื่อน อันสามารถนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับผู้อื่นตามมา นอกจากนี้ การวาดมันดาลาไปใช้ในเป็นกิจกรรมในการฝึกฝนการสังเกตอย่างใคร่ครวญยังช่วยเสริมสร้าง ความสามารถในการไตร่ตรองตนเองอีกด้วย (Khayankij, 2015)

## มันดาลาคืออะไร

วงกลมมหัศจรรย์ คือ “มันดาลา” มันดาลา แปลว่า จุดศูนย์กลาง เส้นรอบวง หรือ วงกลมพิเศษ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับตัวตนของผู้วาดมันดาลานั้น Carl G. Jung นักจิตวิทยาชาวสวิสค้นพบคุณภาพในทางการเยียวยา โดยพบว่า มันดาลาเป็นเสมือนภาชนะที่สะท้อนสภาวะจิตของผู้วาด เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล การวาด การระบายสี หรือแม้กระทั่งการฝันถึงมันดาลา ถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เป็นธรรมชาติในการเข้าสู่สภาวะความเป็นปัจเจก โดยการวาดมันดาลาให้วาดตามจินตนาการ ปราศจากการคิดวางแผนล่วงหน้า ซึ่ง Kellogg นักศิลปะบำบัดได้นำแนวคิดของ Jung ไปปรับใช้ในงานการบำบัดของตน (Fincher, 2010)



ภาพ 1 มันดาลาจากรูปทรงเรขาคณิต

มันดาลาเป็นคำในภาษาสันสกฤต แปลว่า วงกลม มันดาลาเป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณและพิธีกรรม ของฮินดู และพุทธ เป็นตัวแทนของจักรวาลและสรรพสิ่ง รูปร่างพื้นฐานของมันดาลาคือ สี่เหลี่ยมที่มีประตูสี่บานบรรจุด้วยวงกลมซึ่งมีจุดศูนย์กลาง (Chaudhary, 2012; Wikipedia, 2014) มันดาลาปรากฏอยู่ในธรรมชาติรอบตัว ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ ต้นไม้ ลสัตว์ วงกลมซึ่งเป็นรูปร่างเรขาคณิตสะท้อนความหมายเชิงสัญลักษณ์ของการเติบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์ การวาดมันดาลาเป็นการปฏิบัติสมาธิแบบหนึ่งซึ่งทำให้ผู้วาดก้าวข้ามทวิภาวะคือ การแบ่งแยกตัวตน (Ego) ออกจากสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้มันดาลาจึงมีพลังของการเยียวยา โดยผลาน

การวาด การระบายสี และการปฏิบัติสมาธิเข้าด้วยกัน การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นช่วงเวลาที่สูงบ ซึ่งนำไปสู่สภาวะสิ้นไหล ความคิดต่าง ๆ ถูกห้อยแขวน จิตเกิดสภาวะจดจ่อต่อเนื่อง (Chaudhary, 2012) เปรียบเสมือนการสร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ล้อมรอบตัวเรา เป็นพื้นที่ที่ปกป้องตัวตนของเรา รูปร่าง เส้น สี และสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏในมันดาลาเปิดเผยความเป็นตัวตนของเรา ในขณะที่นั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสบายใจหรือแม้แต่ความขัดแย้งภายในจิตใจก็ตาม สามารถกล่าวได้ว่า การเยียวยา การค้นพบตัวเอง และการเติบโตส่วนบุคคล เกิดขึ้นเมื่อผู้หนึ่งได้สร้างสรรค์ สีและรูปร่างภายในวงกลม มันดาลาถูกนำมาใช้ในทางการบำบัดรวมทั้งการศึกษาในบุคคล ทุกวัยตั้งแต่เด็กอนุบาลจนถึงผู้ใหญ่ ผลของการวาดมันดาลาสร้างให้เกิดความผ่อนคลาย ความสงบ สมาธิ การตระหนักรู้ในตนเอง (Fincher, 2010)



ภาพ 2 มันดาลาในดอกไม้

## รากเตรียมพร้อมสร้างสรรค์มันดาลา

Fincher (2010) กล่าวว่า การสร้างสรรค์มันดาลาเป็นการทำสมาธิแบบตื่นตัว เพื่อผลลัพธ์คือ การเติบโตทางจิตวิญญาณของบุคคลเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ได้สังเกตตนเองในสภาวะ ที่จิตสงบและจดจ่อ สามารถทำได้ทั้งเดี่ยวหรือกลุ่ม และสร้างสรรค์โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ศิลปะ ได้อย่างหลากหลายไม่มีแบบแผนตายตัว

## วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษสีขาว ขนาด 12 x 18 นิ้ว
2. อุปกรณ์ศิลปะต่าง ๆ ได้แก่ สีไม้ สีชอล์ก สีน้ำ สีเทียน สีเมจิก
3. สมุดบันทึก ปากกา หรือดินสอ
4. วงกลมขนาด 15-16 ซม.

## ขั้นตอนการวาด

1. จัดสภาพการณ์ในการวาดมันดาลาให้อยู่ในบรรยากาศที่สงบ มีแสงสว่างที่พอเหมาะ มีความเป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งรอบข้างเป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง อาจเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศหรือเลือกที่จะทำงานกับความเงียบก็ได้ จัดเตรียมอุปกรณ์ในการวาดให้พร้อม

2. นั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลังตรง หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ปล่อยวางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทำจิตใจให้สงบ สมองโล่งปราศจากความคิดใด ๆ ควรใช้เวลาในการสร้างสมาธิก่อนวาดประมาณ 2-3 นาที

3. ในขณะที่หลับตา ให้เฝ้ามองภาพในใจที่ปรากฏขึ้น โดยมีได้พยายามคิดหรือบังคับให้เกิดขึ้น สิ่งที่ปรากฏขึ้นภายในใจ อาจเป็น สี เส้น รูปร่าง หรือความรู้สึกที่ผุดขึ้นมา ให้ใช้ความรู้สึกนั้นเป็นจุดเริ่มต้นในการวาดมันดาลา

4. ลืมตาขึ้น เคลื่อนสายตไปยังอุปกรณ์ศิลปะที่อยู่เบื้องหน้า และเริ่มจากการวาดวงกลมตรงกลางกระดาด อาจใช้เพลทวงกลมเป็นตัวช่วยหรือไม่ใช้ก็ได้ เลือกใช้สีที่ต้องการ พยายามปล่อยวางความคิดลงให้ได้มากที่สุด ทำงานผ่านความรู้สึก โดยเริ่มวาดจากตรงกลางของวงกลมหรือบริเวณขอบวงกลมก็ได้ ไม่มีผิดไม่มีถูกในการวาดมันดาลา

5. เมื่อวาดเสร็จแล้วให้หมุนกระดาดไปในทิศทางต่าง ๆ เพื่อค้นหามุมที่ใช่ในการมองมันดาลา จากนั้นเขียน สัญลักษณ์ ลึกครึ้นขึ้นเพื่อแสดงทิศในการมอง และเขียนวันที่กำกับผลงาน กรณีที่วาดมากกว่าหนึ่งชิ้นให้ใส่ลำดับที่ในการวาดกำกับไว้ด้วย

6. มองผลงานในระยะห่างประมาณหนึ่งช่วงแขน หรือติดไว้บนผนังห่างประมาณ 1-2 เมตร ตั้งใจมองมันดาลา ซึมซับสี เส้น รูปร่างต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่บนกระดาด ใช้เวลาตามที่เห็นสมควรในการมอง

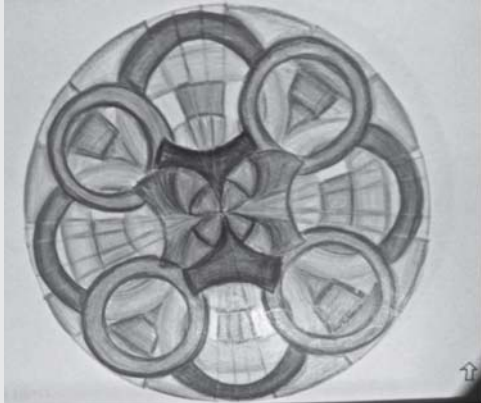
7. บันทึกความรู้สึกนึกคิดลงในสมุดบันทึก ตามรายละเอียดดังนี้

7.1 ตั้งชื่อผลงานในครั้งนี โดยเขียนคำที่ผุดขึ้นมาเองในใจ พยายามไม่บังคับความคิดให้เกิดขึ้น

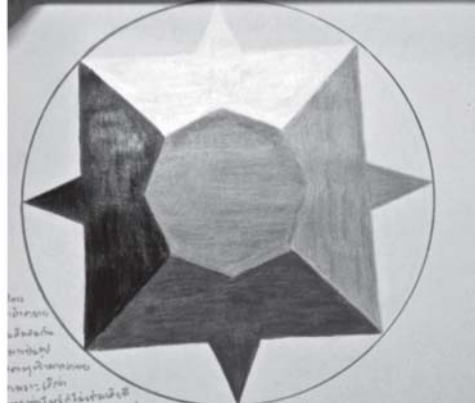
7.2 เขียนชื่อสีที่ปรากฏในผลงานลงไป โดยเริ่มจากสีที่มีมากที่สุดไปหาสีมีน้อยที่สุด จากนั้นเขียนคำ ความรู้สึก ภาพ หรือความทรงจำ ที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อมองไปยังสีนั้น ๆ

7.3 เขียนชื่อรูปร่างหรือสัญลักษณ์ที่ปรากฏในผลงานลงไป นับจำนวนรูปร่างหรือสัญลักษณ์นั้น ๆ กำกับไว้ด้วย จากนั้นเขียนคำ ความรู้สึก หรือความทรงจำ ที่ผุดขึ้นมาในใจเมื่อมองไปยังรูปร่างหรือสัญลักษณ์นั้น ๆ

7.4 อ่านบททวนสิ่งที่เขียนอีกครั้งหนึ่ง เราอาจเริ่มสังเกตพบแบบแผนของความหมายที่ถูกเขียนลงไป พยายามสร้างข้อสรุปของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น บันทึกลงไปว่าภาพนี้มีความหมายกับตัวเราอย่างไร



ภาพ 4 ผลงานการวาดมณฑลาลาแบบอิสระ



ภาพ 5 ผลงานการวาดมณฑลาลาของนิสิต

### มณฑลาลาสร้างสมดุลภายในใจ

การทำงานศิลปะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับชีวิต ด้วยศิลปะเกี่ยวข้องกับ ความงาม ความผ่อนคลาย ความเบิกบานใจ เป็นการสื่อสารอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ภายในใจออกมา ผลงานศิลปะสะท้อนตัวตนของผู้ที่สร้างสรรค์งาน นอกจากนี้ ศิลปะยังนำพาให้ผู้สร้างสรรค์ได้ค้นพบศักยภาพภายในตน ตลอดจนการเผชิญกับอุปสรรคและข้อจำกัดแห่งตน ศิลปะเป็นประสบการณ์ทางกายและจิตควบคู่กันไปเพื่อการตื่นรู้ของ จิตวิญญาณ เป็นการถ่ายทอด ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ที่มีต่อโลกรอบตัวและเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพด้าน ในของมนุษย์ ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เปิดรับ และเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น กระบวนการ ทางศิลปะเป็นกระบวนการอิสระที่ไม่มีการตัดสิน โดยทำงานเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และเจตจำนงหรือ การลงมือกระทำ (ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ และอัญชนา สุนทรพิทักษ์, 2551)

การวาดมณฑลาลาเป็นการทำงานศิลปะรูปแบบหนึ่ง ซึ่งส่งผลในการเยียวยาแก่ผู้ที่วาด ด้วยเป็นการทำงานกับสี เส้น และรูปร่าง ที่สัมพันธ์กับวงกลมบนกระดาดสี่ขา ปราศจาก การถูกตีกรอบ ไร่แบบแผน ไม่มีผิด ไม่มีถูก โดยอาศัยการทำงานด้วยหัวใจ การละวางความคิด ยึดติด การไม่พยายามบีบคั้น ความคิด ทำให้สิ่งที่ปรากฏขึ้นบนกระดาดที่มีวงกลมอยู่ตรงกลาง

นั้นสามารถสะท้อนตัวตนของผู้ที่วาด แสดงให้เห็นธรรมชาติภายในของผู้วาดที่สะท้อนผ่านสี เส้น รูปร่าง สัญลักษณ์ต่าง ๆ เมื่อมองกลับเข้าไปในมันดาลาจะเห็นแบบแผน วิธีคิด และตัวตนของคน ๆ นั้น มันดาลานำไปสู่การสังเกตตัวเอง เมื่อเราสังเกตเห็นตัวตนของเราชัดเจนมากขึ้น ย่อมนำมาซึ่งความเข้าใจในตัวเอง และการพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ทัศนีย์ จารุสมบัติ. (2556). *บนเส้นทางสู่การเป็นโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลง*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ และอัญชญา สุนทรพิทักษ์. (2551). การพัฒนาภายในตนของนิสิตครูปฐมวัย ผ่านสุนทรียะทางศิลปะ. *วารสารครูรำไพ*, 1, 61-72.

### ภาษาอังกฤษ

- Baum, A. C. & King, M. A. (2006). Creating a climate of self-awareness in early childhood teacher preparation programs. *Early Childhood Education Journal* 34(4), 217-222. doi: 10.1007/s10643-005-0050-2
- Chaudhary, N. (2012). Mandala–A powerful tool for self discovery. *The Scientific Ravi* 146–148. Retrieved from <http://studylib.net/doc/10384527/mandala--a-powerful-tool-for-self-discovery>
- Fincher, S. F. (2010). *Creating mandalas: For insight, healing and self-expression*. Boston: Shambhala.
- Khayankij, S. (2015). Contemplative observation as a tool for self-reflection enhancement of early childhood graduate students. *Journal of Education Studies* 3(3), 23-37.
- Warmerdam, G. V. (2014). *Pathway to happiness*. Retrieved from [www.pathwaytohappiness.com/self-awareness.htm](http://www.pathwaytohappiness.com/self-awareness.htm).
- Wikipedia. (2014). Mandala. Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>.

### ผู้เขียน

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ** ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาด้านจิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อีเมล: [sasilak.k@chula.ac.th](mailto:sasilak.k@chula.ac.th)