

ผลของการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลาต่อการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

The Effects of Using a Mandala Art Therapy on Enhancing Emotional and Social Skills for Fourth to Sixth Grade

กานต์ หงษ์เพชร และ ศรียา นียมธรรม
Karn Hongphet and Sriya Niyomtham

สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จังหวัดกรุงเทพ 10250
Psychology for Human Potential Development, Graduate School of Kasem Bundit University, Bangkok 10250

*To whom correspondence should be addressed. e-mail: Karnhongphet@hotmail.com

Received: 29 September 2025, Revised: 25 November 2025, Accepted: 30 December 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ก่อนและหลังการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2568 ของโรงเรียนบ้านท่ายาง จ.เพชรบุรี จำนวน 15 คน ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดำเนินการทดลองจำนวน 20 ครั้ง ต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันจันทร์ - วันศุกร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 และศิลปะบำบัดแมนดาลา แล้วทำการประเมินซ้ำหลังการทดลองครบ 20 ครั้ง ด้วยแบบวัดทักษะทางอารมณ์และสังคม นำคะแนนของทักษะทางอารมณ์และสังคมก่อน-หลังไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test for dependent samples เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนบ้านท่ายาง จ.เพชรบุรี มีทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับสูง และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดที่เข้าร่วมศิลปะบำบัดแมนดาลา มีคะแนนค่าเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมหลังการเข้าร่วมสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ทักษะทางอารมณ์และสังคม ศิลปะบำบัดแมนดาลา นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

Abstract

This study aimed to examine the emotional and social skills of Grade 4–6 students and to compare the emotional and social skills of students with low and very low scores before and after participating in Mandala art therapy. The participants were 15 Grade 4–6 students from Ban Thayang School, Phetchaburi Province, Thailand, in the 2025 academic year, selected through purposive sampling. The intervention was conducted in 20 sessions over 4 consecutive weeks, five days per week (Monday–Friday). The instruments used in this study included an emotional and social skills assessment and Mandala art therapy. Post-intervention assessment was conducted using the same emotional and social skills measure. The pre- and post-intervention scores were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, and dependent-sample t-tests.

The results indicated that Grade 4–6 students at Ban Thayang School generally demonstrated high levels of emotional and social skills. Furthermore, students with initially low and very low scores showed significantly higher mean scores in emotional and social skills after participating in Mandala art therapy, with statistical significance at the .05 level.

Keywords : Emotional and Social Skills, Mandala Art Therapy, Grade 4–6 students

บทนำ

สังคมโลกในศตวรรษที่ 21 มีความแตกต่างจากในอดีต ความเชื่อมโยงทางเศรษฐกิจสังคม การเมือง การปกครองระหว่างภูมิภาคประเทศสังคมและชุมชน มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงของความรู้และข้อมูลข่าวสารตลอดเวลาอย่างเป็นพลวัต [1] สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนซึ่งจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะปัญหาด้านพฤติกรรมอารมณ์และสังคม ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ทั้งปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bully) เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดภาวะซึมเศร้า โดยข้อมูลจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ในปี 2566 พบว่าเด็กและเยาวชนไทยเคยถูกกลั่นแกล้งร้อยละ 44.31 และส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนมากถึงร้อยละ 86.9 ซึ่งเป็นการกระทำความรุนแรงรูปแบบหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อาทิ เกิดความเครียดและปัญหาเด็กกับยาเสพติด ซึ่งขณะเดียวกันมีการศึกษาวิจัยของ Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD 2023) โดยวิเคราะห์ทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนอายุ 10 และ 15 ปี ในเมืองเฮลซิงกิ การโดนกลั่นแกล้ง (Bully) ของนักเรียนวัย 10 ปี ทำให้ทักษะทางอารมณ์และสังคมลดถอยมีรายงานประสบการณ์โดนกลั่นแกล้ง (Bully) ถึงร้อยละ 17 โดยรายงานว่าโดนกลั่นแกล้งเดือนละ 2-3 ครั้ง ส่งผลให้ทักษะทางอารมณ์และสังคมลดลง โดยทักษะกลุ่มที่จะเป็นปัญหามากที่สุดได้แก่ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทั้งการจัดการความเครียด การมองโลกในแง่บวก และการจัดการอารมณ์ รองลงมาคือทักษะที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการประสบความสำเร็จ ปัญหาสำคัญของเยาวชนไทยมีแนวโน้มขยายตัวขึ้นมากคือ ปัญหาความเครียด

จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ของกรมสุขภาพจิตในปี 2566 พบว่า เยาวชนร้อยละ 18.0 มีความเครียดสูง เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าร้อยละ 26.0 และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายร้อยละ 12.5 และในส่วนของผลการประเมิน 3 เดือนแรกของปี 2567 พบว่าเยาวชนร้อยละ 26.8 และ 18.3 กำลังอยู่ในภาวะหมดไฟในการเรียนรู้และมีความเครียดสูง [2] เยาวชนมีความเสี่ยงซึมเศร้ามากที่สุด รองมาคือสมาธิสั้นและวิตกกังวลมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองสาเหตุหรือปัจจัยกระตุ้นส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวคนใกล้ชิดเพื่อนฝูงการถูกดุด่า และจากรายงานของ Rocket Media Lab [3] ทำการสำรวจเด็กนักเรียน 3,516 คน พบว่า 3 อันดับแรกที่ทำให้วัยรุ่นเครียดมากที่สุดคือ เรื่องการเรียนคิดเป็น 51.45% ตามด้วยเรื่องรูปร่าง-หน้าตา-บุคลิก คิดเป็น 9.93%, ครอบครัว คิดเป็น 9.78% ความเครียดด้านครอบครัวเป็นประเด็นที่ส่งผลให้นักเรียนคิดอยากฆ่าตัวตาย 74 คน เคยลงมือทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น 18 คน ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อระดับอารมณ์ของนักเรียน เช่น วิตกกังวล กลัว เศร้า ไม่อยากเข้าสังคมพบว่ามาจากประเด็นเรื่องการเรียน คิดเป็น 43.99%

มีการศึกษาขององค์กรที่พัฒนามาจากองค์กรความร่วมมือทางเศรษฐกิจแห่งภาคพื้นยุโรป (The Organisation for Economic Co-operation and Development : OECD) ได้ให้ความสำคัญกับทักษะทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Skills) ทักษะสองอย่างนี้คือความสามารถและคุณลักษณะที่สำคัญต่อความสำเร็จด้านวิชาการ การจ้างงาน การเป็นพลเมือง และสุขภาพกายและใจที่ดี ทักษะทางอารมณ์และสังคมคือรากฐานสำคัญของสุขภาพจิตที่ดีและความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เป้าหมายนี้จะช่วยให้นักเรียนคนหนึ่งดำรงชีวิตได้ราบรื่นขึ้น Hannah Ulferts นักวิเคราะห์นโยบายจาก OECD เป็นหนึ่งในผู้จัดทำโปรแกรมประเมินสมรรถนะนักเรียนมาตรฐานสากล (Program for International Student Assessment หรือ PISA) กล่าวถึง ประเทศฟินแลนด์ว่าเป็นประเทศที่ระบบการศึกษาดีที่สุดในโลกโดยมีรากฐานสำคัญจะพบว่าโรงเรียนได้ปลูกต้นกล้าที่มีชื่อว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคม ไว้ในตัวเด็กทุกคนและจากการศึกษาวิเคราะห์ทักษะทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Skills) ของนักเรียนของประเทศฟินแลนด์ ผลการวิจัยจากนักเรียนในเมืองเฮลซิงกิพบว่า มีทักษะด้านนี้สูงกว่านักเรียนวัยเดียวกันในประเทศอื่นๆที่เข้าร่วมวิจัยชุดนี้ นักเรียนมีทักษะเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ (การจัดการความเครียด การมองโลกในแง่บวก การจัดการอารมณ์) รวมถึงทักษะเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (ทักษะการเข้าสังคม ความแน่วแน่ และพลังในการทำสิ่งต่างๆ) มากกว่าเด็กชายวัยเดียวกันในเมืองอื่นนักเรียนหญิงวัย 15 ปีมีทักษะโดดเด่นด้านความรับผิดชอบ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความร่วมมือกับผู้อื่นและความร่วมมือกับผู้อื่น ถ้ามีทักษะทางอารมณ์และสังคมดี ประสิทธิภาพการเรียนรู้ก็ยิ่งดีขึ้นตาม [4] กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) และธนาคารโลกกล่าวถึงทักษะทางอารมณ์เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญ ทักษะนี้จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนตั้งแต่ยังเล็กโดยเฉพาะเด็กที่มีความต้องการพิเศษอื่นๆ ซึ่งการจัดการอารมณ์ของตนเองนั้นเป็นเรื่องที่ยากและท้าทายเด็กที่ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้หรือไม่ดี นำไปสู่ปัญหาทางสังคมเด็กซึ่งควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ยากนั้น มีปัญหาในห้องเรียน ไม่กระตือรือร้นในการเรียนงานที่ทำเสร็จส่งครูก็มักทำได้ไม่ดีและไม่ค่อยถูก การเรียนรู้ทักษะอารมณ์และสังคมเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กแต่ละคนได้มีทักษะที่สำคัญในการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จและความสุข คนที่มีทักษะอารมณ์และสังคมสามารถพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นประพัตินอยู่ในทำนองคลองธรรม เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ท้อและยากลำบาก

ก็สามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ [5] โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ช่วงอายุ 6-12 ปี พัฒนาการที่สำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองในฐานะเป็นมนุษย์พัฒนาทัศนคติต่อสังคมและสถาบันสังคม เรียนรู้บทบาทและการปรับตัวทางสังคมและพัฒนามาตรฐานค่านิยมเชิงจริยธรรมอย่างเหมาะสมรวมทั้งการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ทักษะทางร่างกายและความคิดรวบยอดที่จำเป็น ผ่านการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ดังนั้นควรให้การสนับสนุนการเรียนรู้ทางสังคมอย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมความสำเร็จของการพัฒนาการของนักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ (ภาณุวัฒน์ ศิวะสกุลราช, 2566) เด็กวัยนี้จึงมีผลสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบของเด็กเมื่อโตขึ้น ทางผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้ทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา วัย 6-12 ปี ในการพัฒนาและส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาในปัจจุบันของเขตสุขภาพที่ 5 (เพชรบุรี) เรื่องการส่งเสริมการป้องกันการส่งต่อและการดูแลกลุ่มนักเรียนที่มีแนวโน้มความเสี่ยง หรือมีปัญหาด้านพฤติกรรมอารมณ์และสังคม โดยผลสำรวจปีการศึกษา 2565 นักเรียนได้รับการคัดกรองทั้งหมด 955,798 คน พบกลุ่มเสี่ยงพฤติกรรมอารมณ์และสังคม ทั้งหมด 28,087 คน ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงด้านอารมณ์ 6,490 คน กลุ่มเสี่ยงด้านเกร 6,929 คน กลุ่มเสี่ยงด้านสมาธิสั้น 6,803 คน และเสี่ยงด้านสังคม 6,950 คน และได้รับการดูแลช่วยเหลือทันทีขึ้น 20,480 คน คิดเป็นร้อยละ 73.44 [6]

การใช้กิจกรรมทางศิลปะประเภทต่าง ๆ เป็นประโยชน์ต่อการสร้างความสงบในจิตใจส่งผลให้เด็กและเยาวชนสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองเกิดทักษะทางสังคมและสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองรวมถึงการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ [7] จากการศึกษางานวิจัยศิลปะบำบัดแมนดาลา (Mandala Art therapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแพทย์เสริมแนวทางการรักษาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นการใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสม ช่วยในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และเสริมสร้างศักยภาพในด้านต่างๆรวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้ช่วยกระตุ้นการสื่อสารและเสริมสร้างทักษะสังคม ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ ความคิดของตนเองและเข้าใจ ความรู้ สู้สึกของผู้อื่น มีทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสมสามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม ศิลปะช่วยให้เรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการทำกิจกรรมศิลปะร่วมกันเป็นกลุ่มรู้จักการรอคอยผลัดกันทำช่วยเหลือซึ่งกันและกันเสียสละมีน้ำใจต่อกัน [8]

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์และสังคมของของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ก่อนและหลังการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลา

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร : นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2568 ของโรงเรียนบ้านท่ายาง จ.เพชรบุรี จำนวน 450 คน

กลุ่มตัวอย่าง : นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2568 ของโรงเรียนบ้านท่ายาง จ.เพชรบุรี จำนวน 15 คน ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการอนุญาตขอความยินยอมจากผู้ปกครอง รวมถึงการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลา (Mandala art therapy) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนหลัก “4 E”

- 1) Established rapport (สร้างสัมพันธภาพ) 2) Exploration (ค้นหาปัญหา) 3) Experiencing (ทบทวนประสบการณ์) 4) Empowerment (เสริมสร้างพลังใจ)

2.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Skill) ซึ่งมี 5 องค์ประกอบได้แก่

- 1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self - awareness) 2) การจัดการตนเอง (Self – Management) 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (Social – Awareness) 4) การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible Decision Making) 5) การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skills)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) รายข้อ โดยมีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6-1.00

2. ศิลปะบำบัดแมนดาลา โดยมีขั้นตอนหลัก “4 E” 1) Established rapport (สร้างสัมพันธภาพ) 2) Exploration (ค้นหาปัญหา) 3) Experiencing (ทบทวนประสบการณ์) 4) Empowerment (เสริมสร้างพลังใจ)

วิธีการดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design คือ มีกลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่ม เก็บคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยศิลปะบำบัดแมนดาลา

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลาด้วยการระบายสีตามขั้นตอนการบำบัดแบ่งเป็น ขั้นตอนหลัก “4 E” ซึ่งเริ่มทำการทดลอง โดยทำการทดลอง 5 วันต่อ สัปดาห์ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ครั้งละ 15 - 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จำนวน 20 ครั้ง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพเป็นขั้นแรกระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนรวมถึงนักเรียนกับนักเรียนด้วยการแนะนำตัวและให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวให้เพื่อนๆ รู้จักแล้วพูดคุยเรื่องของทักษะทางอารมณ์และสังคมว่าเป็นอย่างไร จากนั้นเริ่มอธิบายและรายละเอียดของการทำกิจกรรม ศิลปะแมนดาลา

2. ให้นักเรียนเลือกรูปภาพแมนดาลาที่ตนเองชอบมา 1 ภาพมาให้เลือก 30 รูปโดยเลือกรูปที่ตนเองชอบไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับหน้า ในแต่ละวันให้เลือกรูปที่วันนั้นชอบมากที่สุด จากนั้นเริ่มทำการระบายสีผู้วิจัยก็จะสอบถามนักเรียนทุกคนว่าวันนี้ถึงอะไรที่เลือกรูปนี้ระบายสีและเริ่มการระบายสีจากด้านนอกเข้าไปด้านใน หรือจากด้านในไปด้านนอกก็ได้แต่ต้องระบายให้เสร็จเป็นขั้น ๆ

3. เมื่อนักเรียนเลือกรูปที่ระบายสีได้แล้ว แล้วให้เลือกว่าจะระบายสี จากด้านในหรือด้านนอกก่อนโดยระบายสีให้เสร็จเป็นชั้นๆจนครบรอบ แล้วจึงทำขั้นตอนไปจนครบทุกชั้นทั้งหมด ผู้วิจัยจะถามนักเรียนถึงเหตุผลของการเลือกระบายสีด้านในก่อนหรือด้านนอกก่อน แล้วการเลือกโทนสีที่ระบายว่ากำลังนึกถึงอะไรที่เลือกใช้สีนี้

4. ขั้นสุดท้ายของการบำบัด ให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกและนึกถึงอะไรบ้างในระหว่างที่ทำการระบายสี และได้อะไรบ้างให้กับตนเองหลังจากระบายสีเสร็จ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยผลของการศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และผลของการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลาเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละและเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์และสังคม ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test for dependent samples

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

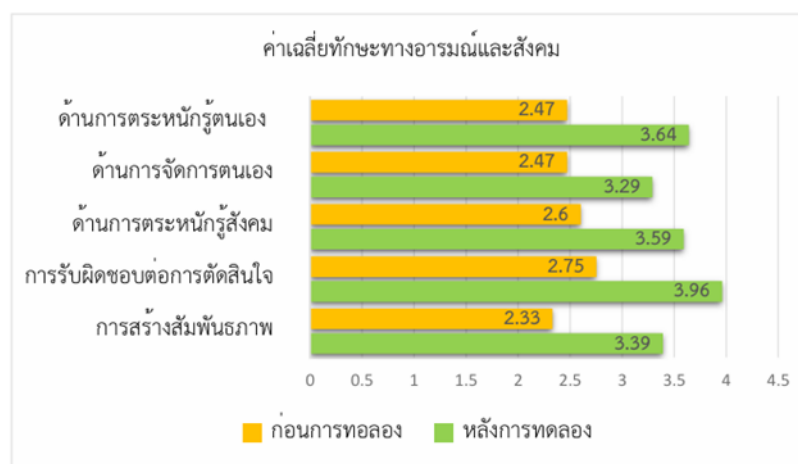
ทักษะทางอารมณ์และสังคม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)	แปลผล
1.ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	2.47	1.76	น้อย
2.ด้านการจัดการตนเอง	2.47	2.16	น้อย
3.ด้านการตระหนักรู้สังคม	2.60	1.60	น้อย
4.ด้านการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	2.75	1.58	น้อย
5.การสร้างสัมพันธภาพ	2.33	2.06	ปานกลาง
โดยรวมเฉลี่ย	2.52	0.43	น้อย

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 แสดงดังตารางที่ 1 พบว่ามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาพรวมทั้งหมดของโรงเรียน (N=450) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีค่าเฉลี่ยของทักษะทางอารมณ์และสังคมด้านการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจอยู่ที่ 3.91 อยู่ในระดับสูง ด้านการตระหนักรู้สังคมอยู่ที่ 3.68 อยู่ในอยู่ในระดับสูง ด้านการตระหนักรู้ตนเองอยู่ที่ 3.59 อยู่ในอยู่ในระดับสูงด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ที่ 3.43 อยู่ในอยู่ในระดับสูง ด้านการจัดการตนเองอยู่ที่ 3.31 อยู่ในอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 3.58 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.28 ซึ่งแปลได้ว่า ในภาพรวมทักษะทางอารมณ์และสังคมทุกด้านอยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการทดลอง

ทักษะทางอารมณ์และสังคม	ค่าสถิติ						t
	ก่อน		หลัง		Diff		
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
1.ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	2.47	1.76	3.64	3.45	1.17	1.69	9.06
2.ด้านการจัดการ	2.47	2.16	3.29	3.04	0.83	0.88	
3.ด้านการตระหนักรู้	2.60	1.60	3.59	2.66	0.99	1.05	
4.การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ	2.75	1.58	3.96	2.54	1.21	0.96	
5.การสร้าง	2.33	2.06	3.39	3.84	1.05	1.79	
โดยรวมเฉลี่ย	2.52	0.43	3.57	0.08	1.05	0.42	

ตอนที่ 2 ผลจากการศึกษาของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะทางอารมณ์และสังคมก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 แสดงดังตารางที่ 2 และภาพที่ 1 พบว่าคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดทั้ง 15 คน (n=15) พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดทั้ง 15 คน มีค่าเฉลี่ยของการทักษะทางอารมณ์และสังคมมีคะแนนรวมทุกด้านเฉลี่ย 2.52 อยู่ในเกณฑ์น้อย ด้านการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.33 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการตระหนักรู้สังคมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.75 ด้านการจัดการตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.47 ด้านการตระหนักรู้ตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.47 และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.33 ซึ่งแปลผลได้ว่า ในภาพรวมมีทักษะทางอารมณ์และสังคมทุกด้านอยู่ในระดับน้อยและเมื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์และสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมการทดลองศิลปะบำบัดแมนดาลาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดทั้ง 15 คน โดยใช้สถิติค่าที่แบบที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุดที่เข้าร่วมศิลปะบำบัดแมนดาลา มีคะแนนค่าเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมหลังการเข้าร่วมสูงกว่าก่อนเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมศิลปะบำบัดแมนดาลา เท่ากับ 3.57 แปลผลได้ว่า มีทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับสูงและมีคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมศิลปะบำบัดแมนดาลา เท่ากับ 2.52 ซึ่งก่อนการทดลองมีทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและพบว่าด้านการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible Decision Making) เป็นอันดับที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.96 ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.64 ด้านการตระหนักรู้สังคม (Social-Awareness) มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.59 ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.39 ด้านการจัดการตนเอง (Self-Management) คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.29



ภาพที่ 1 ผลการศึกษาทักษะทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ก่อนและหลังการทดลอง

นักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ย 3.71 สูงกว่านักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ย 3.04 และเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนทักษะทางอารมณ์ 3.98 แปลผลได้ว่าอยู่ในระดับสูงหลังจากการทดลองสูงเป็นอันดับที่ 1 และรองลงมาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนทักษะทางอารมณ์ 3.49 แปลผลได้ว่าอยู่ในระดับสูงและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนทักษะทางอารมณ์ 3.26 แปลผลได้ว่าอยู่ในระดับปานกลาง เป็นนักเรียนอายุ 10 ปี มีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ย 3.91 สูงเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาจากนักเรียนอายุ 9 ปี มีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ย 3.64 นักเรียนอายุ 11 ปี มีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ย 3.60 และนักเรียนอายุ 12 ปี มีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางอารมณ์และสังคมเฉลี่ย 3.43 ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

1. ทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการทางอารมณ์ของ Freud เด็กวัยเรียน อายุ 6 - 12 ปี เป็นช่วงระยะที่เด็กเริ่มเข้าสู่โรงเรียน ดังนั้นเป็นวัยที่เด็กพุ่งความสนใจไปยังสิ่งรอบตัว เด็กจะต้องพยายามทุกวิถีทางเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมให้ได้ เด็กวัยนี้จะมุ่งความสนใจไปที่พัฒนาการด้านสังคมและด้านสติปัญญา มีการปรับตัวและเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson ข้างต้น เด็กวัยเรียน (อายุ 6 – 12 ปี) เด็กมีความเป็นอัตลักษณ์และความสับสนในบทบาททางสังคม (Ego Identity vs. Role Confusion) ซึ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพเป็นไปตามความต้องการพื้นฐานความพึงพอใจของเด็กมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กเป็นวัยที่พัฒนาการทางอารมณ์มีความซับซ้อน ละเอียดยิ่งขึ้น และเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

2. หลังจากการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลา จำนวน 20 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ภาพตัวอย่างกิจกรรมแสดงดังภาพที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคมหลังของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 การทดลองการใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้แสดงให้เห็นว่า การใช้ศิลปะบำบัดแมนดาลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนทักษะทางอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด หลังการทดลองพบว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคมหลังการทดลองที่สูงขึ้นจากก่อนการทดลอง สอดคล้องกับทวิศักดิ์ สิริรัตนธาดา [8] ศิลปะบำบัดช่วยในการพัฒนาอารมณ์ ให้ผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจ ความรู้สึกผ่านออกมาทางงานศิลปะ ช่วยให้เข้าใจและรับรู้อารมณ์ต่างๆของตนเอง สามารถยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นและศิลปะเสริมสร้างทักษะสังคมช่วยให้เรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการทำกิจกรรมศิลปะร่วมกันเป็นกลุ่ม สอดคล้องกับ Carl Gustav Jung กล่าวว่าสัญลักษณ์ในแมนดาลาเปรียบเสมือนส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ ที่เขาได้พยายามอธิบายในเรื่องของจิตใต้สำนึกซึ่งสามารถถ่ายทอดออกมาแมนดาลายังก่อให้เกิดการผ่อนคลายมีความสงบมีสมาธิและยังสามารถเกิดการตระหนักรู้ในตนเองทั้งในมิติของการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและรู้ในสัจธรรมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Singh et al. [9], Wong et al. [10], Potash et al. [11] ผลจากการระบายสีแมนดาลาสามารถเพิ่มผลลัพธ์เชิงบวกต่อการทำงานของสมองและทางอารมณ์การระบายสี แมนดาลาสามารถส่งเสริมการผ่อนคลายการมีสติ ความคิดสร้างสรรค์ ผ่อนคลายแสดงออกทางอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้น ส่งผลให้ลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล และควบคุมตนเองได้

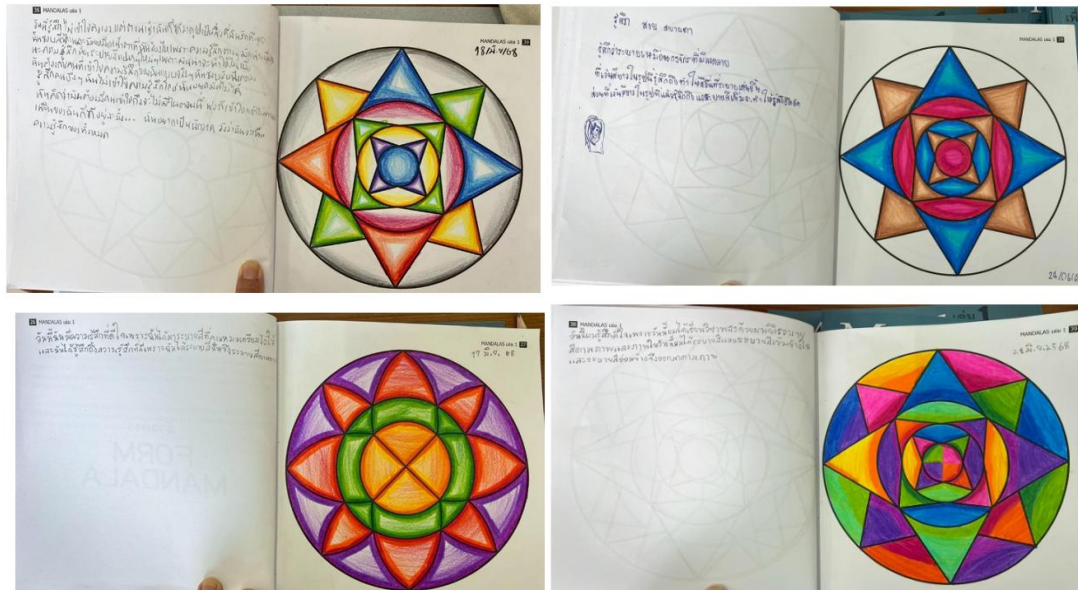
เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านหลังจากการทดลอง พบว่า ด้านการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible Decision Making) เป็นอันดับที่ 1 สอดคล้องกับ CASEL [12] องค์การส่งเสริมความร่วมมือเพื่อการศึกษและการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ประเทศสหรัฐอเมริกา ความสามารถในการตัดสินใจอย่างชาญฉลาดประกอบไปด้วย การระบุปัญหา (Identifying problems) การวิเคราะห์สถานการณ์ (Analysing situations) การแก้ปัญหา (Solving problems) การประเมินตนเอง (Self-evaluation) การสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ความรับผิดชอบทางจริยธรรม (Ethical responsibility)

รองลงมาอันดับ 2 ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) มีคะแนนเฉลี่ย 3.64 อยู่ในเกณฑ์สูง อาจจะเป็นเพราะการเลือกสีและรูปภาพในการระบายสีแมนดาลาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกภายในของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ [13] หลังการทดลองใช้แมนดาลาผลวิจัยปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน มีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง สะท้อนให้เห็นว่า แมนดาลาทำให้ได้ทบทวนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองในประเด็นการเห็นและยอมรับตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น

อันดับ 3 ด้านการตระหนักรู้สังคม (Social-Awareness) มีคะแนนเฉลี่ย 3.59 อยู่ในเกณฑ์สูง การบำบัดที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมความเข้าใจตนเองของและผู้อื่น เช่นเดียวกับแนวคิดของ CASEL (2020) กล่าวว่าด้านการตระหนักรู้สังคมคือความสามารถในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากภูมิหลังที่หลากหลายและเข้าใจบรรทัดฐานทางสังคมและจริยธรรมของพฤติกรรม ศิลปะจึงเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยให้สัมพันธ์ภาพทางสังคมดำเนินไปอย่างสงบสุข

อันดับ 4การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship Skills) มีคะแนนเฉลี่ย 3.39 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง การสร้างสัมพันธ์ภาพมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก เนื่องจากศิลปะบำบัดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธันยวัฒน์ ปุณฺณธรรตนะ [14] ทำการทดลองศิลปะบำบัดสำหรับเด็กและเยาวชนที่ถูกทารุณกรรมพบว่าโปรแกรมศิลปะบำบัดช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์เชื่อมสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกันผ่านงานศิลปะ

อันดับ 5 ด้านการจัดการตนเอง (Self-Management) น้อยที่สุด มีคะแนนเฉลี่ย 3.29 อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง อาจจะเพราะการทำศิลปะบำบัด การระบายสีการเขียนบรรยาย ช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น สอดคล้องกับอนิวัฒน์ ทองสีดา [15] กล่าวว่าศิลปะแมนดาลา เป็นกิจกรรมศิลปะที่ฝึกสมาธิ ปรับสมดุลอารมณ์ ผ่านความงามด้วยรูปภาพในฐานวงกลม ทำให้นักเรียนได้ค้นหาและรู้จักตัวเองมากขึ้นส่งเสริมการจัดการอารมณ์ให้สงบนิ่งและควบคุมอารมณ์ได้ดี



ภาพที่ 2 ภาพตัวอย่างกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 แต่ละชั้น มีกิจกรรมและแผนการเรียนรู้ที่แตกต่างกันในการวิจัยครั้งต่อไป จึงเสนอผลการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดแมนดาลาต่อการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2566 – 2570 ของ สพฐ. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 11 ตุลาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.obec.go.th/archives/813787>.
- [2] สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ(สศช.). Mental Health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กองทุนข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 8 ตุลาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_article_q1_001.pdf
- [3] ร็อกเก็ตมีเดีย แลป. ผลสำรวจสุขภาพจิตเด็กไทย : เครียดเรื่องเรียนมากที่สุดแต่ปัญหาครอบครัวทำให้ถึงขั้นอยากฆ่าตัวตายทำร้ายตัวเอง. [อินเทอร์เน็ต]. 2551[เข้าถึงเมื่อ 8 ตุลาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://rocketmedialab.co/student-q4-2024/>
- [4] OECD. Social and Emotional Skills for Better Lives:THE OECD SURVEY ON SOCIAL AND EMOTIONAL SKILLS 2023 (OECD, Ed. 1 ed.). OECD,Paris, [Internet]. 2023 [cited 2024 October 11]. Available from: <https://doi.org/https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en>.
- [5] กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) และธนาคารโลก. ทิศทางพัฒนาทักษะพื้นฐานชีวิต เพื่ออนาคตที่เข้มแข็งและยั่งยืนของประเทศ. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 18 ตุลาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: https://www.eef.or.th/wp-content/uploads/2024/02/asat_th_260824.pdf
- [6] ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5. รายงานประจำปี 2566 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 18 ตุลาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://mh5.dmh.go.th/backoffice/myfile/20240219140148.pdf>

- [7] ปทุมมา บำเพ็ญทาน. แนวทางการพัฒนากิจกรรมและสื่อการเรียนรู้ศิลปะเพื่อป้องกันการกลั่นแกล้งกันของนักเรียนระดับประถมศึกษา [ทุนอุดหนุนการวิจัย]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ; 2562.
- [8] ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว; 2550.
- [9] Singh, C., C, S., & K, J. Efficacy of Mandala Coloring Intervention on Executive Functioning and Emotional & Motivational Self-Regulation Among Children With Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Cureus*, 2023;15:10., e46919.
- [10] Wong, W., Zhang, D., Hu, J., & U, C. Improving Emotional and Social Development in Preschool Children: Exploring the Effects of Mindfulness-Based Mandala Intervention in Social Work Practice in Macao. *Child & Family Social Work*. [Internet]. 2024 [cited 2024 October 11]. Available from: <https://doi.org/10.1111/cfs.13223> .
- [11] Potash, J. S., Chen, J. Y., & Tsang, J. P. Medical student mandala making for holistic well-being. *Med Humanit*, 2016; 42: 17-25.
- [12] CASEL. What is the CASEL SEL framework?. [Internet]. 2020 [cited 2024 October 11]. Available from: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#relationship> .
- [13] ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. การใช้มันดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย. วารสารครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2559; 44: 176-187.
- [14] ฉันทวัฒน์ ปุญญานันต์นะ. ศิลปะบำบัดสำหรับเด็กและเยาวชนที่ถูกละเลย. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม 2566; 7: 120-132.
- [15] อนิวัฒน์ ทองสีดา. พัฒนาการทางศิลปะ (Art Development Theory). [อินเทอร์เน็ต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 6 ตุลาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://bsru.net>.