



Mandala Storytelling: An Arts-Based Narrative Approach for Cultivating Inner Resilience in Education

Pariya Subpavong

Sripatum University

E-mail: parriya.su@spu.ac.th

Dhanapon Somwang

Sripatum University

E-mail: dhanapon.so@spu.ac.th

Received	Reviewed	Revised	Accepted
22/04/2026	07/05/2026	22/05/2026	25/05/2026

Abstract

Background and Objective: In the current educational system, students face accumulated stress that severely impacts their psychological well-being and learning capacity. This academic article aims to present a theoretical framework and an innovative process model designed to cultivate inner strength and resilience. It serves as a practical guide for instructors and educators to implement short-term safe spaces-termed "Micro-Restoration"-for students navigating emotional crises. This approach, called "Mandala Storytelling" is an experiential learning innovation that integrates art therapy with narrative psychology.

Methodology: This study is based on a review of academic literature related to art therapy and storytelling. The collected data were analyzed and synthesized according to the study's objectives and presented through a descriptive analysis of the innovative model and its processes.

Results: The approach to enhancing resilience through "Mandala Storytelling" involves creating a circular space as a safe boundary for organizing thoughts and emotions. The process consists of four key steps: (1) Defining the Boundary: using the mandala shape to contain fragmented emotions; (2) Colouring and Symbolism: allowing students to express internal experiences through lines, colors, and symbols to reduce emotional defence mechanisms; (3) Extracting Lessons: exploring one's identity through stories



within the mandala to redefine life's obstacles; and (4) Reflection: connecting the creative experience to self-acceptance. This systematic art-based process fosters three essential qualities: self-awareness, appreciation of the past, and vision for the future, which serve as the foundation for sustainable psychological immunity.

Conclusion: Practising "Mandala Storytelling" enables students to strengthen their emotional resilience and overcome stress. The integration of art-based practice and storytelling enhances students' adaptability and emotional maturity. This approach serves as a significant alternative for educators and psychologists in creating classrooms that truly foster internal growth.

Keywords: Mandala Storytelling; Inner Resilience; Art-based Learning; Storytelling; Participatory Learning



วงวาดเรื่องเล่า: ศิลปะแห่งการสร้างพลังใจและบ่มเพาะภูมิคุ้มกันใจให้กับผู้เรียน

ปรียา ศุภวงศ์

มหาวิทยาลัยศรีปทุม

อีเมล: parriya.su@spu.ac.th

ธนภณ สมหวัง

มหาวิทยาลัยศรีปทุม

อีเมล: dhanapon.so@spu.ac.th

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: ในระบบการศึกษาปัจจุบัน ผู้เรียนต้องเผชิญกับภาวะความเครียดสะสมที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจและความสามารถในการเรียนรู้ บทความวิชาการฉบับนี้มีเป้าหมายเพื่อนำเสนอ กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีและโมเดลกระบวนการนวัตกรรมการสร้างเสริมพลังใจและความเข้มแข็งภายใน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับอาจารย์และนักการศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้สร้างพื้นที่ปลอดภัยระยะสั้นให้กับผู้เรียนท่ามกลางสภาวะวิกฤตทางอารมณ์ กระบวนการนี้ใช้ชื่อว่า "วงวาดเรื่องเล่า" (Mandala Storytelling) เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่บูรณาการศิลปะบำบัดเข้ากับจิตวิทยาเชิงเรื่องเล่า

ระเบียบวิธีการศึกษา: การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้จากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับศิลปะบำบัดและการเล่าเรื่อง นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ตามประเด็นวัตถุประสงค์การศึกษา และใช้วิธีการนำเสนอเชิงพรรณนาความถึงรูปแบบและกระบวนการเชิงนวัตกรรม

ผลการศึกษา: แนวทางการสร้างเสริมพลังใจด้วยกระบวนการ "วงวาดเรื่องเล่า" คือการสร้างพื้นที่วงกลมเป็นขอบเขตที่ปลอดภัยในการจัดระเบียบความคิดและอารมณ์ โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ (1) การกำหนดขอบเขต: ใช้รูปทรงวงกลมเป็นพื้นที่รองรับอารมณ์ความรู้สึกที่กระจัดกระจาย (2) การระบายสีและสัญลักษณ์: ให้ผู้เรียนถ่ายทอดประสบการณ์ภายในผ่านเส้น สี และสัญลักษณ์ เพื่อลดกลไกการป้องกันตนเองทางอารมณ์ (3) การถอดบทเรียน: สัมภาษณ์ตนเองผ่านเรื่องเล่าในวงวาดเพื่อนิยามความหมายใหม่ให้กับอุปสรรคชีวิต และ (4) การสะท้อนคิด: เชื่อมโยงประสบการณ์ที่สร้างสรรค์สู่การยอมรับตนเอง กระบวนการที่ประกอบด้วยการสร้างสรรค์ศิลปะอย่างเป็นระบบนี้ จะช่วยบ่มเพาะคุณลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นคุณค่าในอดีต และการมองเห็นหนทางไปข้างหน้า ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของภูมิคุ้มกันใจที่ยั่งยืน

สรุปผล: การฝึกปฏิบัติผ่าน "วงวาดเรื่องเล่า" ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และเอาชนะภาวะความเครียดได้ การใช้ศิลปะเป็นฐานร่วมกับการเล่าเรื่องส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะการ



ปรับตัวและมีวิถีภาวะทางอารมณ์ที่แข็งแกร่งขึ้น ถือเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับนักการศึกษาและนักจิตวิทยาในการสร้างห้องเรียนที่เอื้อต่อการเติบโตจากภายในอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: วงวาดเรื่องเล่า; ภูมิคุ้มกันใจ; ศิลปะเป็นฐาน; การเล่าเรื่อง; การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 เทคโนโลยีเข้ามาพลิกโฉมระบบการศึกษาและวิถีชีวิตนักศึกษาแบบก้าวกระโดด สถานการณ์การศึกษาไทยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านสู่ยุค AI Native และเทคโนโลยี Ed Tech เกิดการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนรู้เป็นแบบ Hybrid Learning มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้ระบบ MOOCs เพื่อให้นักศึกษาสามารถบริหารจัดการเวลาเรียนควบคู่ไปกับการทำงาน เป็นมาตรฐานใหม่ตามแนวคิด 'Earn and Learn' (ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย, 2568) แต่ด้วยประเทศไทยยังคงมีปัญหาเชิงโครงสร้างที่เป็นอุปสรรคสำคัญอยู่ จึงทำให้เกิดภาวะ Digital Divide คือมีความเหลื่อมล้ำระหว่างนักศึกษาในเมืองและชนบท ทั้งในแง่ของการเข้าถึงโครงสร้างพื้นฐานความเร็วสูง และทักษะการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) ด้วยสภาวะความไม่พร้อมดังกล่าว ผนวกกับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจระดับครัวเรือนที่รายได้ลดลงแต่ค่าครองชีพสูงขึ้น กลายเป็นปัจจัยบีบคั้นให้นักศึกษาต้องแบกรับภาระการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการทำงาน โดยพบว่านักศึกษากว่าร้อยละ 30 มีความเครียดสะสม มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและหมดไฟ (กรมสุขภาพจิต, 2569) ความเปราะบางนี้เป็นสัญญาณเตือนว่า 'ความเข้มแข็งทางสภาวะจิตใจ' (Resilience) คือคุณสมบัติที่สำคัญที่ยังขาดหายไปในการศึกษาไทย ผู้เรียนอาจถูกลดทอนศักยภาพด้วยมรสุมทางอารมณ์ก่อนที่จะบรรลุเป้าหมายทางการเรียน โดยที่นวัตกรรมทางการศึกษาใดๆก็ไม้อาจสัมฤทธิ์ผลได้อย่างยั่งยืน หากปราศจากพลังใจที่ลุ่มแล้วลุกไ้ว ด้วยเหตุนี้จึงนำไปสู่การศึกษารวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับศิลปะบำบัดและการเล่าเรื่อง เพื่อพัฒนาโมเดลกระบวนการนวัตกรรมการ 'วงวาดเรื่องเล่า' (Mandala Storytelling) ที่สามารถสร้างเสริมพลังใจและความเข้มแข็งภายในได้ โดยมีวัตถุประสงค์การศึกษา 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและบูรณาการฐานคิดเชิงทฤษฎีระหว่างศิลปะบำบัด (Mandala) และจิตวิทยาเชิงเล่าเรื่อง (Storytelling) ในการสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
2. เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิดและโมเดลกระบวนการ 4 ระยะ ของ Mandala Storytelling ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือเยียวยาใจระยะสั้น (Micro-Restoration) ในชั้นเรียน
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางเชิงนโยบายและการปรับบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาในการนำเครื่องมือศิลปะบำบัดร่วมกับการเล่าเรื่องไปใช้สร้างเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Inner Resilience) ให้แก่ผู้เรียน



Mandala ภาษาของจิตใต้สำนึก

คำว่า Mandala ปรากฏครั้งแรกใน "คัมภีร์ฤคเวท" (Rigveda) ของอินเดียโบราณ ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่เก่าแก่ที่สุดเล่มหนึ่งของโลก Snellgrove (1959) ได้อธิบายไว้ในบทวิเคราะห์คัมภีร์เวทว่า คำว่า Mandala ประกอบขึ้นจากส่วนที่เป็น 'สาระ' (Manda) และ 'การถือครอง' (La) ซึ่งรวมกันหมายถึงสถานะที่จิตเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธภาวะ แม้คำว่า Mandala จะมาจากภาษาสันสกฤต แต่รูปทรงวงกลมศักดิ์สิทธิ์นี้ปรากฏในที่อื่นด้วย เช่น หน้าต่างกุหลาบ (Rose Windows) ในมหาวิหารแนวกอทิก (Gothic) ที่ใช้แสงและสีสื่อถึงพระเจ้าและความสมบูรณ์ของคริสต์ศาสนา และสัญลักษณ์หยิน-หยาง (Taiji) ในลัทธิเต๋า ก็คือรูปแบบหนึ่งของ Mandala ที่แสดงถึงความสมดุลของขั้วตรงข้าม

จุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ Mandala กลายเป็น "ภาษาของจิตใต้สำนึก" เกิดขึ้นโดย Carl Jung จิตแพทย์และนักจิตบำบัด ชาวสวิสเซอร์แลนด์ ผู้ก่อตั้งทฤษฎี "จิตวิทยาเชิงลึก" Jung (1968) นิยามว่า Mandala คือ "The archetype of wholeness" (ต้นแบบแห่งความสมบูรณ์) เขากล่าวว่าเมื่อจิตใจตกอยู่ในสภาวะสับสนวุ่นวาย จิตใต้สำนึกจะผลิตสัญลักษณ์มงคลขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เพื่อสร้าง "Order" (ระเบียบ) และดึงจิตใจกลับมาสู่ศูนย์กลาง Jung มองว่า Mandala เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ "ความโกลาหลภายใน" ถูกจัดระเบียบผ่านสัญลักษณ์ ทำให้จิตใต้สำนึกสามารถ "พูด" ออกมาเป็นรูปธรรมที่จิตสำนึกสามารถตีความได้ เรียกว่า Active Imagination เขาจึงสรุปว่า Mandala คือ "หนทางสู่ใจกลางของตัวตน" และนำมาใช้บำบัดผู้ป่วยตั้งแต่นั้นมา

กระบวนการนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Cathy A. Malchiodi ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัดระดับโลก Malchiodi (2007) มองว่าวงกลมทำหน้าที่เป็น 'ภาชนะปลอดภัย' ช่วยลดกลไกการป้องกันทางจิตของผู้รับการบำบัดลง เมื่อกำแพงทางจิตสั่นคลอนลง เรื่องเล่าที่อุบัติขึ้น จึงมิใช่เพียงการถ่ายทอดภาพจำทั่วไป แต่คือการเผยให้เห็น 'เสียงที่แท้จริงจากภายใน' สัญลักษณ์ที่ปรากฏในพื้นที่วงกลมจึงทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก นำไปสู่กระบวนการคลี่คลายที่ผู้รับการบำบัดเริ่มรับรู้และทำความเข้าใจกับปมปัญหาหรืออารมณ์ที่ค้างคาอยู่เดิม จนเกิดเป็นความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และการสร้างสรรค์ศิลปะในพื้นที่วงกลมยังสอดคล้องกับคำอธิบายของ Fincher (1991) ที่ระบุว่าเส้นรอบวงของวงกลมช่วยสร้าง 'ขอบเขต' ให้กับอารมณ์ความรู้สึกที่ท่วมท้น การมีขอบเขตที่ชัดเจนนี้เองที่ช่วยสร้างสภาวะระบอบความรู้สึก ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและรู้สึกปลอดภัยเพียงพอที่จะสำรวจโลกภายในของตนเองอย่างลึกซึ้ง

Storytelling โลกแห่งความหมาย

มนุษย์ไม่ได้อยู่เพียงในโลกของวัตถุ แต่เราอาศัยอยู่ใน "โลกแห่งความหมาย" แนวคิดเรื่องอิสรภาพในการเลือกความหมายของชีวิตของ Viktor Frankl (1946) นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรีย ผู้รอดชีวิตจากค่ายกักกันนาซี คือรากฐานสำคัญที่ส่งต่อมายังกลุ่มจิตวิทยาเชิงเล่าเรื่องที่เน้น



ย้าว่ามนุษย์มีอำนาจในการเขียนบทบาท (Re-authoring) ให้กับตนเองเสมอ ไม่ว่าจะเผชิญกับวิกฤตเพียงใด สอดคล้องกับแนวคิดของ Jerome Bruner (1987) นักจิตวิทยาการเรียนรู้ที่เสนอว่า มนุษย์ไม่ได้เล่าเรื่องเพียงเพื่อความบันเทิงเท่านั้น แต่โครงสร้างของเรื่องเล่าคือเครื่องมือทางปัญญาที่สมองใช้จัดระเบียบประสบการณ์ชีวิต โดย Bruner อธิบายว่า "เรากลายเป็นเรื่องเล่าที่เราเล่าเกี่ยวกับตัวเอง" (We become the autobiographical narratives by which we tell about our lives) ซึ่งสะท้อนว่าชีวิตและเรื่องเล่าเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ในขณะเดียวกัน Paul Ricoeur (1992) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสได้ขยายความให้เห็นถึงความลึกลับของตัวตนที่เปลี่ยนแปลงไปตามการตีความเรื่องราวของตนเอง Ricoeur ระบุว่ามนุษย์จะเข้าใจตนเองได้ก็ต่อเมื่อสามารถนำเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ที่ดูเหมือนกระจัดกระจายและไม่เกี่ยวข้องกัน มาถักทอเข้าด้วยกันผ่านกระบวนการสร้าง "โครงเรื่อง" (Emplotment) จนกลายเป็น "อัตลักษณ์ทางเรื่องเล่า"

แม้ในโลกแห่งความจริงเรื่องเล่าของเรามักถูกแทรกแซงโดย "เรื่องเล่าหลักของสังคม" เช่น มาตรฐานความสำเร็จที่ต้องรวยตอนอายุ 30 ความกตัญญูที่ต้องเสียสละตนเอง ค่านิยมเหล่านี้ทำหน้าที่เป็น "พิมพ์เขียว" บังคับให้เรากรอกชีวิตลงไป หากเรื่องเล่าส่วนตัวของเราไม่ตรงกับพิมพ์เขียวนี้ เราจะรู้สึกท้อแท้ "ไร้ความหมาย" หรือ "ล้มเหลว" ซึ่งบางครั้งอาจบดบังเสียงที่แท้จริงของเราไป

ดังนั้นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ของการเป็นมนุษย์ในปัจจุบัน จึงไม่ใช่เพียงการหาคำตอบว่าเราคือใคร แต่คือการดึงอำนาจในการเล่าเรื่องกลับคืนมา จากเสียงของผู้อื่นและบรรทัดฐานของสังคมที่คอยกำหนดกำกับบทบาทให้เราเพราะเราคือ 'ศิลปิน' ผู้มีอำนาจในการระบายสีเส้นและให้ความหมายแก่ทุกอย่างก้าวของตนเอง

รากฐานแนวคิดของ Mandala Storytelling

หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้คือการมองว่า "ชีวิตคือเรื่องเล่าที่กำลังคลี่คลายอยู่ในวงกลมแห่งการดำรงอยู่" วงวาด Mandala ไม่ใช่เพียงภาพวาดแต่คือ 'ภาชนะ' ที่โอบอุ้มเรื่องเล่าของชีวิต โดยมีจุดศูนย์กลางเป็นที่ยึดเหนี่ยวใจ และมีเส้นรอบวงเป็นพรมแดนแห่งความปลอดภัย เพื่อให้เราได้สำรวจความทุกข์และความสุขอย่างกล้าหาญจนค้นพบว่าเราต่างเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

การนำแนวคิด "ชีวิตคือเรื่องเล่า" มาใช้ในรูปแบบ "วงวาด" (Circle) คือการสร้างพื้นที่ที่สะท้อนว่า ไม่มีเรื่องเล่าใดที่ไร้ค่า เมื่อผู้เรียนได้ฟังเรื่องเล่าของผู้อื่นเขาจะค้นพบ "ความเป็นสากลของความทุกข์" (Universality) และเกิดความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของภูมิคุ้มกันใจ

ในการศึกษาและถอดบทเรียนกระบวนการ 'วงวาดเรื่องเล่า' (Mandala Storytelling) ครั้งนี้ ผู้เขียนได้กำหนดฐานในการวิเคราะห์ (Analytical Lens) โดยบูรณาการแนวคิดหลัก 3 ประการ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการจำแนกและตีความสภาวะภายในของผู้เรียน ดังนี้



1. สัญลักษณ์วิทยาเชิงจิตวิทยาเชิงลึก (Psychological Symbolism) ใช้แนวคิดของ Carl Jung (1968) และ Malchiodi (2007) เป็นฐานในการวิเคราะห์ ขอบเขตและองค์ประกอบภาพ (Visual Elements) เช่น รูปทรงวงกลมทำหน้าที่เป็นฐานวิเคราะห์การควบคุมอารมณ์ (Containment) ขณะที่ เส้น สาย และโทนสี ถูกใช้เป็นฐานในการวิเคราะห์ระดับความตึงเครียดและการระบายออกของอวัจนภาษา (Non-verbal Expression)

2. โครงสร้างการจัดโครงเรื่อง (Narrative Emplotment) ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงเล่าเรื่องของ Paul Ricoeur (1992) และ Jerome Bruner (1987) เป็นฐานในการวิเคราะห์ กระบวนการเรียบเรียง เรื่องเล่า (Structural Narrative) โดยมุ่งวิเคราะห์สภาวะการเปลี่ยนผ่านตัวตน จากโครงเรื่องที่ตนเอง ตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ (Victim Identity) ไปสู่โครงเรื่องใหม่ที่ตนเองเป็นผู้มีอำนาจเลือกและ กำหนดความหมายชีวิต (Agency Identity)

3. กรอบแนวคิดความยืดหยุ่นภายในจิตใจ (Inner Resilience Framework) ใช้แนวคิด Growth Mindset ของ Dweck (2017) และแนวคิดการตระหนักรู้ เพื่อเป็นฐานในการวิเคราะห์ พฤติกรรมการสะท้อนคิด (Reflective Integration) ในขั้นสุดท้าย ว่าผู้เรียนสามารถบูรณาการความ ทุกข์ให้กลายเป็นพลังแห่งการเติบโตและยอมรับตนเองได้มากน้อยเพียงใด

กระบวนการนวัตกรรม "วงวาดเรื่องเล่า" (The Process of Mandala Storytelling)

กระบวนการ "วงวาดเรื่องเล่า" เป็น "นวัตกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์" ที่ออกแบบมา เพื่อดึงเอาเรื่องเล่าที่ถูกทับถมในจิตใต้สำนึกขึ้นมาจัดระเบียบใหม่ ผ่านลำดับขั้นตอนเชิงวิชาการ 4 ระยะ ดังนี้

1) การกำหนดขอบเขตและพื้นที่ปลอดภัย (The Sacred Circle & Containing Space)

ในขั้นแรก ผู้เรียนจะเริ่มต้นด้วยการสร้าง "วงกลมสมมติ" ลงบนพื้นที่ว่างเปล่า ซึ่งในเชิง จิตวิทยาคือการสร้าง "พื้นที่ประคองความรู้สึก" ตามแนวคิดของ Winnicott (1965) และ Malchiodi (2007) วงกลมนี้ทำหน้าที่เป็นเสมือนเขื่อนกั้นอารมณ์ที่กระจัดกระจาย จากสภาวะความเครียดในโลก ภายนอก ให้กลับมารวมกลุ่มและมีขอบเขตที่ชัดเจน

กลไกการทำงาน: การกำหนดจุดศูนย์กลาง ช่วยให้ผู้ใช้เรียนเกิดสภาวะจดจ่อ และการลากเส้น รอบวงช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยว่า "อารมณ์ที่ท่วมท้นสามารถควบคุมได้ในพื้นที่นี้"



2) การถ่ายทอดผ่านสัญลักษณ์และสีสัน (Symbolic Expression & Non-Verbal Narrative)

เมื่อพื้นที่ปลอดภัยถูกสร้างขึ้น ผู้เรียนจะถ่ายทอดประสบการณ์ภายในผ่านเส้น สี และรูปทรง โดยไม่ต้องพึ่งพาระบบภาษาในช่วงแรก กระบวนการนี้ช่วยลด "กลไกการป้องกันตนเอง" ที่มักจะปิดกั้นความเจ็บปวดหรือความเปราะบางเมื่อต้องสื่อสารด้วยคำพูด

กลไกการทำงาน: การใช้สีโทนร้อน เย็น หรือเส้นที่หนักแน่น แฉ่วเบา ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์สะท้อนตัวตน" ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้ในระยะที่ปลอดภัย (Malchiodi, 2012) ทำให้ความเครียดที่เคยเป็นก้อนมหึมาถูกย่อยสลายลงเป็นเพียงสัญลักษณ์บนแผ่นกระดาษ (Naumburg, 1966; Scheff, 1979)

3) การถอดบทเรียนและนิยามความหมายใหม่ (Re-authoring & Narrative Meaning)

ในขั้นตอนนี้ ภาพวาดจะถูกเปลี่ยนให้เป็นถ้อยคำผู้เรียนจะสวมบทบาทเป็น"ผู้เล่าเรื่อง" เพื่ออธิบายความหมายของสัญลักษณ์ในวงวาดของตนกระบวนการนี้คือการทำ"Emplotment"ตามแนวคิดของ Ricoeur(1992) คือการนำเหตุการณ์ที่ดูไร้ระเบียบในชีวิต มาถักทอเป็นโครงเรื่องที่มเหตุและผล

กลไกการทำงาน: การตั้งชื่อภาพหรือการเขียนบันทึกสั้นๆ เกี่ยวกับวงวาด ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการ "สร้างอัตลักษณ์ทางเรื่องเล่าใหม่" เปลี่ยนจากการเป็นผู้ถูกกระทำโดยโชคชะตา (Victim) มาเป็นศิลปินผู้มีอำนาจในการให้ความหมายแก่ชีวิต (Agency)

4) การสะท้อนคิดและสร้างภูมิคุ้มกันใจ (Reflective Resilience & Integration)

ขั้นตอนสุดท้ายคือการนำเรื่องเล่าในวงวาดมาเชื่อมโยงกับปัจจุบันและอนาคต ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มซึ่ง ก่อให้เกิดภาวะ "ความทุกข์เป็นเรื่องสากล" (Universality) ผู้เรียนจะตระหนักว่าตนเองมิได้เผชิญวิกฤตเพียงลำพัง ซึ่งช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกและสร้างความหวัง (Yalom, 2020)

กลไกการทำงาน: การสะท้อนคิด (Reflection) ช่วยบ่มเพาะคุณลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ:

1. **Self-Awareness:** การตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน
2. **Self-Esteem:** การเห็นคุณค่าในประสบการณ์ที่ผ่านมาแม้จะเป็นความเจ็บปวด
3. **Growth Mindset:** การมองเห็นหนทาง ในการก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อเติบโตจากภายในอย่างยั่งยืน



กระบวนการนวัตกรรมการ “วงวาดเรื่องเล่า” (The Process of Mandala Storytelling)

ระยะ (Phase)	ชื่อขั้นตอน (Stage Name)	หัวใจสำคัญ (Key Concept)	อ้างอิง (Primary References)
1	Sacred Circle	การสร้างพื้นที่ปลอดภัยและขอบเขตทางอารมณ์	Winnicott / Malchiodi
2	Symbolic Expression	การระบายความรู้สึกผ่านสีและเส้นเพื่อลดการป้องกันตนเอง	Naumburg / Scheff
3	Re-authoring	การเปลี่ยนภาพให้เป็นคำพูดหรือการนิยามความหมายใหม่	Ricoeur
4	Reflective Integration	การเชื่อมโยงกับกลุ่มและการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ	Yalom / Dweck

ภาพที่ 1 : กระบวนการนวัตกรรมการ “วงวาดเรื่องเล่า” (The Process of Mandala Storytelling)

การประยุกต์ใช้ในบริบทศึกษาไทย (Contextual Application)

การประยุกต์ใช้นวัตกรรมการ “วงวาดเรื่องเล่า”(Mandala Storytelling) เพื่อตอบโจทยปัญหาจริงที่นักศึกษาไทยต้องเผชิญในยุคปัจจุบัน จำแนกออกเป็น 4 ส่วนหลัก ดังนี้

1. ปัญหาหลักที่นักศึกษาไทยเผชิญ ครอบคลุมตั้งแต่มิติทางกายภาพและเทคโนโลยีอย่าง ภาวะความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล (Digital Divide) ที่ส่งผลต่อความโดดเดี่ยว ไปจนถึงมิติทางจิตวิทยาอันเกิดจากวิถีชีวิตแบบ 'Earn and Learn' ซึ่งนำไปสู่ภาวะหมดไฟ และมรสุมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกจากสังคม

2. เป้าหมายของการใช้นวัตกรรมการ มุ่งเน้นการสร้าง "พื้นที่ปลอดภัยเสมือน" เพื่อลดระยะห่างทางความรู้สึก การเสริมสร้างพลังใจและความยืดหยุ่น (Resilience) ผ่านการจัดระเบียบความคิด และการบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความหมายใหม่ในประสบการณ์ของตน

3. กลไกการทำงานของนวัตกรรม อ้างอิงฐานคิดทางจิตวิทยาเชิงลึกและศิลปะบำบัด โดยใช้ผลงานศิลปะเป็น "สัญลักษณ์สะท้อนตัวตน" เพื่อสื่อสารสภาวะภายใน และใช้เส้นรอบวงของมนดลเป็น "ภาชนะประคองความรู้สึก" เพื่อกักเก็บอารมณ์ที่ท่วมท้นก่อนจะนำไปสู่กระบวนการสร้างความตระหนักรู้ถึง "ความเป็นสากลของความทุกข์" (Universality) ในระดับกลุ่ม

4. รูปแบบการนำไปใช้ นำเสนอแนวทางปฏิบัติที่ยืดหยุ่นในระบบการศึกษาปัจจุบัน ทั้งในรูปแบบ Hybrid (การผสมผสานสื่อศิลปะดั้งเดิมเข้ากับพื้นที่ออนไลน์), Micro-Restoration (การฟื้นฟูใจระยะสั้นในชั้นเรียน) และ Reflective Group (กลุ่มสะท้อนคิดเพื่อสร้างชุมชนแห่งความเห็นอกเห็นใจ)



ตัวอย่างกิจกรรม “วงวาดเรื่องเล่า” 20 นาที

กิจกรรมเน้นการ "เรียกคืนสติและจัดระเบียบอารมณ์" (Emotional Re-ordering) ช่วงต้นคาบเรียนที่นักศึกษาเพิ่งลงงานหนักหรือเดินทางมาเหนื่อยๆเหมาะสำหรับรายวิชาศึกษาทั่วไป (General Education) หรือรายวิชาในกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์"

หมายเหตุ : เรื่องราวและสัญลักษณ์ที่ปรากฏในตัวอย่างกิจกรรมฉบับนี้ เป็นกรณีศึกษาจำลอง ที่ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้นจากประเด็นปัญหาจริงที่พบเจอบ่อยในกลุ่มนักศึกษาไทยตามรายงานสถิติสุขภาพจิต เพื่อใช้ประกอบการอธิบายกลไกการทำงานของนวัตกรรม ให้เห็นภาพอย่างเป็นรูปธรรมเท่านั้น

ช่วงที่ 1: สร้างพื้นที่ปลอดภัย (3 นาที)

- Action: อาจารย์แจกกระดาษที่มีวงกลมเปล่า (ขนาดประมาณเทปพันสายไฟหรือถ้วยกาแฟ)
- Script: "ครูรู้ว่าหลายคนแบกความเหนื่อย แบกงาน แบกความกังวลจากวิชาอื่นเข้ามาในห้องนี้ วงกลมเล็กๆตรงหน้าคือ 'ตู้เซฟ' ของพวกเราในวันนี้จะ อะไรมาก่อนใจ ให้เตรียมเทมลงไปในนี้"
- Check-in: ให้ทุกคนหลับตา หายใจเข้า-ออกลึกๆ 3 ครั้ง สังเกตว่าตอนนี้ "ก่อนความรู้สึก" ในอกมีสีอะไร หรือมีรูปร่างแบบไหน

ช่วงที่ 2: ระบายสัญลักษณ์ (10 นาที)

- โจทย์ : "ใช้สีหรือปากกาที่มี ระบายความรู้สึก 'มรสุม' หรือ 'ความยุ่งเหยิง' ที่เผชิญมาตลอดสัปดาห์ ลงในพื้นที่รอบๆ วงกลม (เส้นขอบ) และตรงกลางวงกลม ให้แต้มสีหรือวาดสัญลักษณ์เล็กๆที่แทน 'สิ่งดีๆ 1 อย่าง' ที่เกิดขึ้น หรือ 'เป้าหมาย' ที่ทำให้เรายังสู้ต่อไปวันนี้"
- กลไก: เส้นรอบวง: คือการกักเก็บอารมณ์ที่ท่วมท้นไม่ให้ขยายวงกว้างจุดศูนย์กลาง: คือการดึงจิตกลับมาสู่ศูนย์กลาง ตามแนวคิดของ Jung
- เคล็ดลับ: อาจารย์สามารถเตรียม "สีไม้" ใส่กล่องวางไว้กลางโต๊ะ จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ได้ดีกว่าการใช้ปากกาเขียนงานทั่วไป



ช่วงที่ 3: นิยามความหมายใหม่ (2 นาที)

- Action: ให้เขียนคำสั้นๆ 1-3 คำ ลงในพื้นที่ว่างๆ วงกลม
- คำถามนำ: 1) "พายุในวงกลมนี้ ชื่อว่าอะไร?" (เช่น พายุการบ้าน, มรสุมค่าใช้จ่าย)
2) "แสงสว่างตรงกลางวงกลม คือใครหรืออะไร?" (เช่น แม่, กาแฟ 1 แก้ว, วันหยุดที่กำลังจะมาถึง)
- หัวใจ: นี่คือการทำ Emplotment (การถักทอโครงเรื่อง) เปลี่ยนความวุ่นวายให้มีชื่อเรียกและมีทางออก

ช่วงที่ 4: สะท้อนคิดแบบรวดเร็ว (5 นาที)

- Action: จับคู่กับเพื่อนที่นั่งข้างๆ (Peer Reflection) หรือแลกเปลี่ยนในกลุ่มเล็ก
- กติกา: เล่าให้เพื่อนฟังแค่ "ชื่อพายุ" และ "แสงสว่าง" ของเรา
- Wrap up: อาจารย์สรุปปิดท้ายว่า "พายุอาจจะยังไม่หายไปทันที แต่อย่างน้อยตอนนี้เราได้เอามันมาไว้ในกระดาดแล้ว และเราเห็นแล้วว่าตรงกลางใจเรายังมีแสงสว่างอยู่ ขอให้พักหลังจากจุดศูนย์กลางนี้ไปใช้ในบทเรียนวันนี้นะคะ"



ช่วงที่ 1
สร้างพื้นที่ปลอดภัย
(3 นาที)



ช่วงที่ 2
ระบายสัญลักษณ์
(10 นาที)



ช่วงที่ 3
นิยามความหมาย
ใหม่



ช่วงที่ 4
สะท้อนคิดแบบ
รวดเร็ว (5 นาที)

ผลลัพธ์ตามข้อสมมติฐานทางทฤษฎีที่คาดว่าจะได้รับ คือ

- นักศึกษาที่เงียบขรึม: จะมีพื้นที่ได้ระบายโดยไม่ต้องพูด (Non-Verbal)
- ระดับความเครียดในห้อง: จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด (De-escalation)



- ความพร้อมในการเรียน: นักศึกษาจะหลุดจากพะวงเรื่องอื่นมาจดจ่อ (Focus) กับปัจจุบันได้ดีขึ้น

ผลกระทบของนวัตกรรมที่คาดว่าจะได้รับ คือ

การนำนวัตกรรม "วงวาดเรื่องเล่า" (Mandala Storytelling) เข้ามาบูรณาการในระบบการศึกษาไทยยุค AI Native คาดหวังผลลัพธ์ใน 3 ระดับสำคัญ ดังนี้

1) ผลลัพธ์ระดับปัจเจกบุคคล (Individual Level)

1.1 การเพิ่มขึ้นของพลังใจและความยืดหยุ่น(Resilience) นักศึกษามีทักษะในการจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่ท่วมท้นสามารถ "ลืมหืมแล้วลุกไว" เมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจหรือความกดดันทางการเรียน โดยมีเครื่องมือในการจัดระเบียบความคิดที่ทำได้ด้วยตนเอง

1.2 การสร้างอัตลักษณ์ทางเรื่องเล่าใหม่ (Narrative Identity) นักศึกษาเปลี่ยนมุมมองจาก "ผู้ถูกกระทำ"(Victim) โดยโชคชะตาหรือระบบการศึกษาไปสู่การเป็น "ผู้กำหนดความหมาย" (Agency) ให้กับชีวิตตนเอง ลดภาวะการเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานความสำเร็จกระแสหลัก

1.3 การลดภาวะหมดไฟ (Burnout) เนื่องจากกระบวนการ Micro-Restoration นี้มีแนวโน้มเชิงทฤษฎีที่จะช่วยผ่อนคลายและลดระดับความเครียดสะสมในระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ผลลัพธ์ระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Interpersonal Level)

2.1 การบ่มเพาะวัฒนธรรมแห่งความเห็นอกเห็นใจ (Cultures of Empathy) เกิดการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ในชั้นเรียนทั้งแบบ On-site และ Online นักศึกษาเกิดความเข้าใจในความแตกต่างหลากหลาย และลดช่องว่างความโดดเดี่ยวผ่านการฟังเรื่องเล่าของผู้อื่น (Deep Listening)

2.2 การสร้างชุมชนแห่งการเยียวยา (Healing Community) เปลี่ยนห้องเรียนจากพื้นที่ของการแข่งขันไปสู่พื้นที่ของการประคองความรู้สึกร่วมกันซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตในระยะยาว

3) ผลลัพธ์ระดับสถาบันและการเรียนรู้ (Institutional & Pedagogical Level)

3.1 ต้นแบบการเรียนรู้แบบมนุษย์เป็นศูนย์กลาง (Human-Centric Learning Model) เป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษาสามารถบูรณาการ "การดูแลสุขภาวะทางจิต" เข้ากับ "การเรียนรู้ทางวิชาการ" ได้อย่างกลมกลืน ไม่แยกส่วนกัน

3.2 การปิดช่องว่างของ Digital Divide ในมิติทางใจ: นวัตกรรมนี้พิสูจน์ให้เห็นว่า แม้เทคโนโลยีจะมีความเหลื่อมล้ำ แต่ "กระบวนการทางศิลปะและเรื่องเล่า" สามารถเข้าถึงทุกคนได้ทุกที่ ช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกของนักศึกษาในพื้นที่ห่างไกลได้อย่างเป็นรูปธรรม



บทสรุป: คืบความเป็นมนุษย์สู่หัวใจของการศึกษา

นวัตกรรมการ "วงวาดเรื่องเล่า" (Mandala Storytelling) คือ "ยุทธศาสตร์เชิงกระบวนการ" (Strategic Process) ที่ดึงเอาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ คือ การให้ความหมาย (Sense-making) กลับคืนมาจากการจมหายไปกับกระแสความเร็วของเทคโนโลยีในยุค AI Native วงวาดเรื่องเล่าทำหน้าที่ทลายกำแพงความโดดเดี่ยวทางจิตใจ ช่วยให้นักศึกษาที่ต้องแบกรับภาระ Earn and Learn สามารถเปลี่ยน "ความโกลาหล" (Chaos) ในชีวิตประจำวัน ให้กลายเป็น "ระเบียบ" (Order) ผ่านพื้นที่วงกลมที่ปลอดภัย ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นทั้งผลงานศิลปะ และ "ภูมิคุ้มกันใจที่ล้นแล้วลูกไว" (Resilience) อันเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ 21 ที่ AI ไม่สามารถส่งมอบให้ได้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวปฏิบัติ (Recommendations)

เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการนำนวัตกรรมนี้ไปใช้ สถาบันการศึกษาและผู้เกี่ยวข้องควรพิจารณา ดังนี้:

1. การบูรณาการในหลักสูตร (Curriculum Integration) สถาบันการศึกษาควรพิจารณาบรรจุการ สร้างพื้นที่ปลอดภัยและการสะท้อนคิด (Reflection) เข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิชาศึกษาทั่วไป (General Education) หรือกิจกรรมปฐมนิเทศ เพื่อให้นักศึกษามี "เครื่องมือดูแลใจ" ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิตมหาวิทยาลัย
2. การพัฒนาอาจารย์ในฐานะผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator Development) เปลี่ยนบทบาทอาจารย์จาก "ผู้สอน" เป็น "ผู้อำนวยกระบวนการ" (Facilitator) ที่มีความเข้าใจในพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงเล่าเรื่อง (Narrative Psychology) เพื่อสามารถประคองความรู้สึก (Containment) และรับฟังเรื่องเล่าของนักศึกษาอย่างไม่ตัดสิน
3. การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุน (Technology-Enabled Wellbeing) ควรมีการพัฒนา Platform หรือ Digital Gallery ที่ออกแบบมาเพื่อการแบ่งปัน "เรื่องเล่าผ่านวงวาด" โดยเฉพาะเพื่อลดช่องว่างของ Digital Divide ให้ความรู้สึกใกล้ชิดเกิดขึ้นได้จริงในโลกเสมือน (Virtual Presence) โดยยังคงความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของข้อมูล เช่นต้องประกาศข้อควรระวังหรือแนวปฏิบัติทางจริยธรรม (Ethical Considerations) อย่างชัดเจนว่า หากต้องจัดกิจกรรม Mandala Storytelling ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล ผู้สอนจะต้องมีกลไกควบคุมพื้นที่ปลอดภัย เช่น การจำกัดสิทธิ์ผู้เข้าชม (Closed Group) การให้ส่งงานในพื้นที่ส่วนตัวระหว่างอาจารย์และผู้เรียนเพื่อป้องกันการเผยแพร่ความเปราะบางสู่สาธารณะ และการมีกระบวนการยินยอมพร้อมใจ (Informed Consent) ก่อนเริ่มกิจกรรม
4. การวิจัยและต่อยอดเชิงลึก (Further Research) ควรมีการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เช่น การนำนวัตกรรมโมเดล 4 ระยะนี้ไปทำวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) วัดผลเปรียบเทียบก่อน-หลัง (Pre-test & Post-test) เพื่อประเมินดัชนีชี้วัดความเข้มแข็งทางสภาวะ



จิตใจ (Resilience Quotient) ออกมาเป็นค่าสถิติที่ชัดเจน เพื่อติดตามผลกระทบระยะยาวของ Mandala Storytelling ที่มีต่ออัตราการถอนตัวจากการเรียนและความสำเร็จในการทำงานของนักศึกษาในอนาคต

ความคาดหวัง (Impact): หมายความว่าใหม่ของการสร้างพลังใจ

เพื่อยืนยันว่าการพัฒนาทักษะ AI และเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 จะต้องดำเนินควบคู่ไปกับการบ่มเพาะ "Inner Resilience" เพราะเทคโนโลยีที่ก้าวล้ำจะมีค่าก็ต่อเมื่ออยู่บนฐานของมนุษย์ที่มีใจพร้อมจะก้าวเดินต่อไปอย่างมีความหมาย บทความนี้จึงมุ่งหวังที่จะเป็นเข็มทิศและข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ สำหรับทั้งตัวนักศึกษาและบุคลากรทางการศึกษาในยุค AI Native เพื่อเป็นแนวทางในการ "เยียวยาตนเอง" (Self-Healing) ช่วยให้ผู้สามารถสร้างความเข้มแข็งทางสภาวะจิต (Resilience) ท่ามกลางภาวะกดดันจากระบบ 'Earn and Learn' จนสามารถลุกขึ้นใหม่ได้เมื่อเผชิญความล้มเหลว และเพื่อเสนอโมเดลการดูแลสุขภาพทางจิตที่ไม่ต้องพึ่งพายาหรือนักจิตวิทยาเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการสร้าง "นิเวศแห่งความอาทร" (Caring Ecology) ผ่านกิจกรรม Ed Tech ที่มีหัวใจเป็นมนุษย์

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2569). รายงานสถิติสุขภาพจิตนักศึกษาและวัยรุ่นในประเทศไทยประจำปี 2569. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย. (2568). มาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามแนวคิด *Earn and Learn*. กรุงเทพฯ: ทปอ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). รายงานการสำรวจความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัลของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2568. กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). Ballantine Books.
- Fincher, S. F. (1991). *Creating Mandalas: For Insight, Healing, and Self-Expression*. Boston: Shambhala.
- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Jung, C. G. (1968). *Analytical Psychology: Its Theory and Practice*. New York: Pantheon Books.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill.



- Malchiodi, C. A. (2012). *Art Therapy and the Brain*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. New York: Grune & Stratton.
- Ricoeur, P. (1992). *Oneself as Another* (K. Blamey, Trans.). Chicago: University of Chicago Press.
- Scheff, T. J. (1979). *Catharsis in Ritual, Adult, and Therapy*. Berkeley: University of California Press.
- Snellgrove, D. L. (1959). *The Hevajra Tantra: A Critical Study*. London: Oxford University Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential Psychotherapy*. (Reprint Edition). New York: Basic Books.

