

สมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ

MEDITATIVE ART FOR MENTAL WELL-BEING

จักษณณชนม์ เปรมนิรันดร์*, อภิชาติ พลประเสริฐ
Jackthanarchon Premnirundon*, Apichart Pholprasert
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand
*Corresponding author E-mail: 6680017227@student.chula.ac.th

Received 23 July 2024; Revised 14 September 2024; Accepted 26 September 2024

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: สังคมในปัจจุบันมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งเรื่องการเมือง การงาน เศรษฐกิจ ครอบครัว รุมเร้าจนเกิดความทุกข์ใจ หากไม่มีวิธีการระบายความรู้สึกออกมา ย่อมเกิดความเครียดสะสม ที่ทวีความรุนแรงจนมีผลกระทบต่อทางลบกับชีวิตได้ ศิลปะจึงเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการลดความเครียด ช่วยพัฒนาสุขภาวะทางใจให้กับผู้ทำกิจกรรม และเสริมสร้างสมาธิจากการจดจ่อกับการทำงานอย่างต่อเนื่อง บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยในประเด็น กิจกรรมสมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ จากการวิเคราะห์ทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ จากนั้นจึงสังเคราะห์เป็นกิจกรรมสมาธิศิลป์ ที่มีรูปแบบส่งเสริมการคิดเชิงบวก และสร้างความสุขให้กับจิตใจ

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยจากในประเทศและต่างประเทศ จำนวน 24 งานวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล 2 ประเด็นหลัก คือ 1) สมาธิกับการพัฒนาสุขภาวะทางใจ และ 2) ศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ จากนั้นจึงสังเคราะห์เป็นกิจกรรมสมาธิศิลป์ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาและเกณฑ์ในการประเมินคุณภาพงานวิจัย และ 2) แบบบันทึกข้อมูลคุณลักษณะงานวิจัยระดับเล่ม แบบบันทึกทั่วไปของคุณลักษณะงานวิจัย ด้านการพิมพ์และผู้วิจัย ด้านเนื้อหาสาระงานวิจัย ด้านวิธีการวิจัย เป็นต้น

ผลการวิจัย: พบว่า กิจกรรมสมาธิศิลป์ มีรูปแบบส่งเสริมการคิดเชิงบวก ได้แก่ 1) ศิลปะรูปธรรม ที่ประกอบด้วยการวาดธรรมชาติ และทิวทัศน์รอบตัว 2) ศิลปะนามธรรม ที่ประกอบด้วยรูปทรงเรขาคณิตและเส้นในแบบต่าง ๆ และ 3) ศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมกับนามธรรม ขั้นตอนการทำกิจกรรมมีดังต่อไปนี้ 1) การเตรียมสมาธิให้เป็นสมาธิก่อนการปฏิบัติงานศิลปะ 2) การตามดู รู้ และสังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ใจ และสี และ 3) การจดบันทึกความคิดระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: กิจกรรมสมาธิศิลป์เป็นการผสมผสานกิจกรรมศิลปะกับการทำสมาธิแบบสมถภาวนา ให้เกิดความสงบระงับ เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความสุข สอดคล้องกับพัฒนาปัญญา และคุณธรรมด้วยหลักพระพุทธศาสนา โดยเริ่มตั้งแต่การให้ผู้เรียนทำสมาธิเพื่อปูพื้นฐานจิตใจสู่ความสงบหยุด ฟุ้งซ่านและพร้อมร่วมกิจกรรมที่ผู้สอนเตรียมไว้ หลังจากนั้นจึงนำสมาธิเข้ามามีส่วนร่วมในการวาดภาพโดยใช้หลักสติปัญญา 4 ในหมวดจิตตานุปัตสนาและกายานุปัตสนา ที่ฝึกให้ผู้เรียนตามดูรู้ทันจิตและกายโดยสังเกตสามส่วน คือ 1) สังเกตใจที่ออกคำสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวในทิศทางที่ต้องการ 2) สังเกตมือด้วยการตามดูรู้สัมผัสการเคลื่อนไหวของมือ ในขณะที่งานตั้งแต่ขั้นโครง จุ่มสี ระบายสี และเก็บรายละเอียดของสี 3) สังเกตสี การลงสี คือ กระบวนการทำงานศิลปะที่มีมือและใจต้องประสานกันอย่างแนบแน่น สีที่ปรากฏในงานจะแสดงให้เห็นถึงสมาธิและความจดจ่อ



ของผู้ทำงาน และ 4) จัดบันทึกความคิดขณะทำงานศิลปะ เพื่อพิจารณาตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะปฏิบัติงาน
ข้อนี้ตรงกับหลักธรรมหมวดของอิทธิบาทสี่ คือ วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลและตรวจสอบความคิดของตน
เพื่อการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่ดีขึ้นในโอกาสต่อไป

สรุป: กิจกรรมสมาธิศิลป์ เป็นการใช้ศิลปะกับสมาธิที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวก และทำให้ใจสงบตามหลักสมถภาวนา
จนเกิดความสุขในจิตใจ

คำสำคัญ: สมาธิศิลป์, สุขภาวะทางใจ, กิจกรรมศิลปะ

Abstract

Background and Objectives: There are many issues in today's society including politics, work, economics and family, which cause mental suffering. Unless one can express their feelings, stress will intensify to the point of having a negative impact on their life. Therefore, art is an activity that cures stress, helps develop the mental well-being of those doing the activity, and strengthens concentration on continuous work. The objective of this research article was to synthesize research on the topic of Meditative art activities to develop mental well-being through the analysis of theories and research studies which were later synthesize into meditative art activities that has format to encourage positive thinking and happy mind.

Methodology: This qualitative research analyzed data from documentary and 24 Thai and international research studies. The data analysis was divided into 2 main issues: 1) Meditative art and developing mental well-being, and 2) Art and the development of concentration and mental well-being. Both issues were synthesized into meditative art activities for mental well-being. The tools used in the research include: 1) The research quality assessment form related to the topic studied and criteria for evaluating research quality, and 2) The research characteristics data recording book which contains research characteristics data recording forms about the publishing and researchers, research content, research methods.

Main Results: The results indicated that these activities created a platform that promoted positive thinking with the use of 1) Realistic art, drawing or painting of natural surroundings, 2) Abstract art through the drawing or painting of geometric shapes and various types of lines, and 3) The art that combined realistic and abstract painting. The processes of art activities consisted of 1) Preparing the mind to concentrate before creating art, 2) Looking, knowing, and observing three parts, which included hands, mind, and colors, and 3) Taking notes to record the thoughts during body movement from start to completion.

Involvement to Buddhhadhamma: Meditative art activities combined art activities with Samatha meditation to achieve inner peace, aiming to develop mental well-being in accordance with Buddhism and the development of wisdom and morality with Buddhism. The process began with learners practicing meditation to calm their minds, stop distractions, and prepare for the activities the instructor had prepared. After that, meditation was integrated into the painting process using the Four Foundations of Mindfulness, particularly Contemplation of the Mind and Contemplation of the Body. This trained learners to observe and be aware of their mind and body through three aspects: 1) Observing the mind that commanded the body to move in the desired direction,



2) Observing the hand by becoming aware of its movements while working, from sketching, dipping the brush in paint, applying color, to detailing the painting, 3) Observing the color. Applying color was an artistic process in which the hands and mind worked in close harmony. The colors that appeared in the artwork reflected the concentration and focus of the artist, and 4) Recorded their thoughts while working on the art, reflecting on how they felt during the process. This step aligned with the principle of *Vīmaṃsā* from the Four Paths to Success (*Iddhipada*), which involved using wisdom to reason, evaluate thoughts, and improve the quality of their future artistic creations

Conclusions: Meditative art was an art activity that generated transcendental meditation, which encouraged positive thinking and calmed the mind into a state of happiness.

Keywords: Meditative Art, Mental Well-Being, Art Activities

บทนำ

ปัญหาด้านสุขภาวะทางใจ เป็นปัญหาที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน การปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน จึงสร้างความเครียดสะสม และมีแนวโน้มที่ในการเข้าสู่ภาวะซึมเศร้ามากที่สุด (Eamprapai, 2021) ในปัจจุบันจึงมีการใช้กิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาลดความเครียด พัฒนาจิตใจ หนึ่งในนั้น คือ การใช้สมาธิเพื่อสร้างสุขภาวะทางใจ งานวิจัยของ Sieja (2019) พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องตลอด 7 วัน มีความเครียดลดลงในช่วงเวลาระหว่างการทดลอง และมีสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างชัดเจน จากผลการวิจัย พบว่า สมาธิเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจให้เกิดความตั้งมั่น เอื้อต่อการมีความสุขและชีวิตที่ดีงาม ในส่วนของกิจกรรมที่ทำให้เกิดสมาธิ ก็มีการใช้ศิลปะเป็นเครื่องพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทั้งในและต่างประเทศ ดังเช่นงานวิจัยของ Hsieh (2010) ที่ศึกษาการทำสมาธิก่อนทำงานศิลปะ พบว่า ศิลปะช่วยพัฒนาจิตใจและร่างกายผสมผสานกัน รู้สึกผ่อนคลาย มีแรง มีความสุขและอิสระ อารมณ์เหล่านี้ นำมาสู่การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีความสงบ สุขุม เป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาวะทางใจในที่สุด บทความนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อสังเคราะห์เป็นกิจกรรม ผ่านการวิเคราะห์เอกสารสามประเด็นหลัก คือ 1) สมาธิกับการพัฒนาสุขภาวะทางใจ 2) ศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ หลังจากนั้นจึงสังเคราะห์เป็นกิจกรรมสมาธิศิลป์ที่มีรูปแบบส่งเสริมการคิดเชิงบวก และสร้างความสุขให้กับจิตใจ ได้แก่ ศิลปะรูปธรรม มีการวาดธรรมชาติ ทิวทัศน์รอบตัว ศิลปะนามธรรม ได้แก่ รูปทรงเรขาคณิต เส้นในแบบต่าง ๆ และศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมกับนามธรรม ประกอบด้วยขั้นตอนการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้ 1) การเตรียมสภาวะใจให้เป็นสมาธิก่อนการปฏิบัติ 2) การตามดูรู้ และสังเกตสามส่วน คือ มือ ใจ และสี และ 3) การจดบันทึกความคิดระหว่างเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยในประเด็น กิจกรรมสมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูลเอกสารและงานวิจัยจากในประเทศและต่างประเทศ โดยคัดเลือกจำนวน 24 งานวิจัย จากบทความวิจัยตีพิมพ์ ระหว่าง พ.ศ. 2545-พ.ศ. 2566 (ค.ศ. 2002-ค.ศ. 2023) ที่ศึกษาการใช้สมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ และการใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ ได้แก่



1. ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง คือ งานวิจัยจากในประเทศและต่างประเทศ โดยคัดเลือกจำนวน 24 งานวิจัย จากบทความวิจัยตีพิมพ์ ระหว่าง พ.ศ. 2545-พ.ศ. 2566 (ค.ศ. 2002-2023) จำนวน 24 เรื่อง

2. เครื่องมือในการวิจัย

2.1 แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาและเกณฑ์ในการประเมินคุณภาพงานวิจัย

2.2 แบบบันทึกข้อมูลคุณลักษณะงานวิจัยระดับเล่ม แบบบันทึกทั่วไปของคุณลักษณะงานวิจัย ด้านการพิมพ์และผู้วิจัย ด้านเนื้อหาสาระงานวิจัย ด้านวิธีการวิจัย เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติบรรยายและการวิเคราะห์เนื้อหาแผนการดำเนินการวิจัย โดยใช้รายการประเมินคัดกรองงานวิจัย (Checklist) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของงานวิจัย ได้แก่ ชื่องานวิจัย ชื่อผู้วิจัย ปีที่พิมพ์ วัตถุประสงค์ วิธีการศึกษา ผลการศึกษา ทั้งนี้งานวิจัยที่ผ่านการคัดเลือกต้องมีครบทุกรายการประเมิน จากนั้นวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ในสองประเด็นหลัก คือ 1) สมานกับการพัฒนาสุขภาวะทางใจ และ 2) ศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมศิลปะสมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยคัดเลือกจากบทความวิจัยตีพิมพ์ระหว่าง พ.ศ. 2545-พ.ศ. 2566 (ค.ศ. 2002-ค.ศ. 2023) ที่ศึกษาการวิเคราะห์เนื้อหา มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะงานวิจัย และคุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้สมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ และการใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ ได้ผลเป็นประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. สมานกับการพัฒนาสุขภาวะทางใจ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของสุขภาวะทางใจ (Mental Well-Being) ไว้ว่า เป็นสุขภาพจิตเชิงบวก ซึ่งเกิดจากอารมณ์ที่ดีและความพึงพอใจในชีวิต (Cates et al., 2015) สอดคล้องกับ Euaarikul (2020) ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางใจหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือความสุข ถือเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพจิตมนุษย์ ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต ช่วยขับเคลื่อนทั้งการทำงาน สุขภาพ และการช่วยเหลือสังคมให้ดียิ่งขึ้น

ด้วยความสำคัญของสุขภาวะทางใจที่กล่าวมา ในปัจจุบันจึงเกิดกิจกรรมที่เน้นพัฒนาจิตใจมากมาย หนึ่งในนั้น คือ การฝึกสมาธิ เพราะกิจกรรมการฝึกสมาธิ ทำให้จิตได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับความสงบ สบาย รู้จักการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม ให้จิตได้ขัดเกลาและรู้จักการเป็นผู้ให้ ตอบแทนสังคม ซึ่งมีงานวิจัยหลายเรื่องที่รับรองว่า สมาธินั้น สามารถพัฒนาสุขภาวะทางใจได้ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิเพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางใจ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลของสมาธิต่อสุขภาวะทางใจด้วยตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดัง Table 1 นี้

Table 1 The research investigated the effects of meditation on mental well-being

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Types of art activities used in the research
1.	Impact of Stress Reduction on Negative School Behavior in Adolescents.	Barnes et al.	2003	To study the effect of reducing stress through a meditation program on violations of school rules.	The researcher had the sample return to meditate at home and meditate at school for 4 months.	Young American students begin to follow school rules and experience better mental health.

Table 1 The research investigated the effects of meditation on mental well-being (Continued)

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Types of art activities used in the research
2.	Mindfulness-Based Meditation and Its Effects on College Students.	Sieja	2019	To study the effects of meditation on students.	The sample group consisted of undergraduate students who participated in meditation activities for a period of 7 days.	Students experienced less stress during the experiment and improved mental health.
3.	Five-Minutes of Mindfulness: Utilizing Guided Meditation to Supplement ADHD Treatment Plans in Adolescents.	O'Neill	2021	To study the use of mindfulness in treating adolescent patients with ADHD.	The patients received 5 minutes of meditation training for 4 weeks, after which the results were compared before and after.	Patients had a 60% reduction in ADHD symptoms, decreased stress, and improved mental health.
4.	Mindfulness Training for Adolescents with ADHD and Their Families: A Time-Series Evaluation.	Shecter	2013	To study the effects of meditation training on adolescents with ADHD and their families.	Sample group practice meditation and integrate this skill into your daily life for 8 weeks.	Inattention symptoms decreased and impulsivity improved markedly.
5.	The Effects of Meditation on College Students in Relation to Academic Performance and Satisfaction of Participation in Higher level Education	Ziolkowska	2020	To examine the effect of meditation training on satisfaction with higher education.	The sample group completed a questionnaire on academic performance and a questionnaire on mood after receiving meditation training.	Regular meditation causes students to have higher academic performance and higher levels of happiness and satisfaction in life.
6.	Meditation as an Intervention to Help College Students Cope with Stress.	Bottos	2019	To determine whether meditation is effective in helping college students cope with stress.	A sample of undergraduate students meditated using an online mobile application that taught them how to breathe and what to focus on throughout meditation process.	The results show that after using the meditation application the sample group clearly had less stress.
7.	Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy.	Black et al.	2009	To review research from meditation training on 16 case studies from 1982-2008.	A case study of 16 people with mental and physical disabilities receiving meditation training.	Meditation can improve behavior among youth and also has an effect on diseases related to the mind.



Table 1 The research investigated the effects of meditation on mental well-being
(Continued)

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Types of art activities used in the research
8.	Learning Achievement of Practice of Buddhist Meditation Course.	Wattana	2013	To compare academic achievement in the meditation practice course according to Buddhism before and after joining the project.	The sample group participated in a meditation training project in the subject of meditation according to Buddhism for 1 semester.	The sample group gave their opinion that meditation practice can develop the mind to be mindful, focused, and create peace within the mind.
9.	Effect of Anapanasati Meditation Training and Autogenic Training on Attention Levels of Children with Risk for Attention Deficit.	Janmanee	2014	To study the effects of Anapanasati meditation combined with imagination training on the concentration level of children at risk for ADHD.	The experimental group received Anapanasati meditation combined with imagination training 5 consecutive days per week for 16 weeks.	The child has a bright mood, good behavior and better concentration.

จากตัวอย่างงานวิจัยทั้ง 9 ชิ้น ใน Table 1 จะเห็นได้ว่า มีข้อสรุปที่สอดคล้องกันในเรื่องของการทำสมาธิว่าสามารถลดความเครียด พัฒนาผลการเรียน และพัฒนาสุขภาวะทางใจให้ดีขึ้น สอดคล้องกับบทความวิชาการของ Nauert (2013) ที่พบว่า กิจกรรมสมาธิ ช่วยลดความเครียดให้กับนักเรียนในเขตเมืองได้ นอกจากสุขภาวะทางใจที่ดีขึ้นแล้ว การฝึกสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรเห็นคุณค่า และให้ความสำคัญตั้งแต่วัยเด็ก (Barnes et al., 2003); (Sieja, 2019); (O'Neill, 2021); (Shecter, 2013); (Ziolkowska, 2020); (Bottos, 2019); (Black et al., 2009); (Wattana, 2013); (Janmanee, 2014)

2. ศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ

กิจกรรมศิลปะ ได้รับการยอมรับว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้สมาธิในการทำงาน เพราะผู้ปฏิบัติต้องจดจ่อกับชิ้นงานที่ทำ เพื่อความตั้งใจในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง (Wetwichanan & Charnvirat, 2019) การถ่ายทอดผลงานแต่ละชิ้น จึงอาศัยสมาธิเป็นองค์ประกอบสำคัญ ศิลปะจึงเป็นกิจกรรมพัฒนาสมาธิไปในตัว

สมาธินั้น ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางใจ เนื่องจากทำให้จิตมีความสงบ เยือกเย็น สดชื่น เบิกบาน และผ่อนคลาย กิจกรรมศิลปะซึ่งมีส่วนประกอบของสมาธิอยู่ จึงได้ถูกนำมาใช้พัฒนาสุขภาวะทางใจของผู้ทำกิจกรรม สร้างสุนทรีย์ และเยียวยาสุขภาพจิตของมนุษย์อย่างแพร่หลาย การแสดงออกทางศิลปะจึงเป็นการระบายความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจ ลดความคับข้องใจ นอกจากนั้นยังช่วยสร้างความมั่นใจด้วยกิจกรรมทางศิลปะ จึงมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการจัดอารมณ์ด้านลบ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความมั่นใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะขอแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) กิจกรรมศิลปะกับการพัฒนาสมาธิ และ 2) กิจกรรมศิลปะกับการพัฒนาสุขภาวะทางใจ เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับระหว่างศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ ซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะกับการพัฒนาสมาธิสามารถนำเสนอผลของศิลปะต่อสมาธิด้วยตัวอย่างงานวิจัย ดังแสดงไว้ใน Table 2

Table 2 The research related to art activities on the development of concentration

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Results	Types of art activities used in the research
1.	Mindfulness and Observational Drawing	Connie	2022	To study the effects of mindfulness and observational drawing on undergraduate students.	Sample group Practice mindfulness with a 1-semester mindfulness and observational drawing course.	Mindfulness and art creation are clearly connected.	Nature drawing activity emphasizes on observation and recording
2.	The healing Art of Children: An Integration of Art Therapy and Bioenergetics Education with an ADHD Child	Plagen	2004	To use art activities to treat ADHD children so that they have increased interest in activities and awareness.	Teaching various art techniques given to mothers to use with their hyperactive children.	Children concentrate more, increase interest in activities, and have more awareness.	Drawing activities using art therapy in many forms
3.	Expressive Art Thearchy for A boy with ADHD, Learning Disabilities and Divorce Issues	Workman	2002	To use art activities to develop the minds of ADHD boys.	Use art activities to relax children's minds by tracking their development for 1 week.	Children with ADHD are less impulsive and more focused on tasks.	- Drawing and coloring activities - Clay sculpture
4.	Feasibility and Preliminary Outcomes for Move-into-Learning: An Arts-Based Mindfulness Classroom Intervention.	Klatt et al.	2013	To study the use of meditation programs with art activities for reducing stress and improving behavior in elementary school students.	Use a meditation program for 45 minutes per week, which consists of meditation, yoga, and painting activities for 8 weeks.	Symptoms of hyperactivity and restlessness were greatly reduced. Students make continuous progress.	- Drawing and coloring the nature around you along with meditation activities
5.	The Use of Art Activity to Develop Attention on Work of Children with Learning Disabilities and ADHD.	Wetwichanan & Charnvirat	2019	To study the results of using art activity sets to develop concentration and concentration in children with learning disabilities and ADHD.	The sample group uses art activity sets for 6 weeks with 3 experimental phases.	Ability to focus on work after using art activity sets tends to increase.	- Paint scraping activity - Collage activity - Paper machete



Table 2 The research related to art activities on the development of concentration
(Continued)

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Results	Types of art activities used in the research
6.	The Effects of Art Activities in The Mathematic Lessons as to Increase Attentive Behavior for The ADHD Child.	Narkprasong	2019	To study the effects of using art activities in lessons to increase attention to learning in children with ADHD.	Sample group practice using art activities for 2 weeks using a behavioral record of attention to learning.	Children with ADHD have increased attentive behavior towards learning mathematics.	- Activity to draw and color leaves and print them on paper. - Drawing geometry
7.	The Creation Mixed Media Art Space of Happiness: Case Study Art Therapy to Develop Concentration in ADHA's Children.	Chatangam	2017	To study art activities for children with ADHD.	The sample group received training using art according to the art therapy theory specified by the researcher for a period of 1 month.	Learners who receive training are more focused on their work and have better control over their emotions.	- Mandala painting activity - Mixed media art activities
8.	Teaching Model for Thai Ornament Drawing by Using Mindfulness Meditation Practice for Students in Secondary Level.	Premnirandon	2016	To develop a teaching model for Thai ornament drawing by using mindfulness Meditation practice for students in secondary level.	The sample group received training using the Thai Ornament drawing teaching model for a period of 1 month.	The group of learners who participated in the program had better working skills and felt a sense of concentration from practicing Thai pattern drawing.	- Activities for drawing Thai patterns related to nature such as vine pattern, Kranok pattern

จากตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้ศิลปะในการพัฒนาสมาธิ จะเห็นว่ากิจกรรมศิลปะมีอิทธิพลต่อการเกิดสมาธิของผู้ทำกิจกรรมอย่างชัดเจน โดยสังเกตจากผลการศึกษา ที่ผู้เรียนมีพฤติกรรมของการจดจ่อกับงานที่มากขึ้น ควบคุมอารมณ์และการกระทำของตัวเองได้ดีขึ้น มีความใส่ใจการเรียนมากขึ้น สอดคล้องกับ Nrakmangapon (2019) ที่กล่าวว่า กิจกรรมศิลปะช่วยในการพัฒนาสมาธิ สร้างจินตนาการ และพัฒนาจิตใจให้มีความละเอียดอ่อนในการรับรู้ โดยเฉพาะกับผู้ทำกิจกรรมที่เป็นเด็ก ศิลปะจะส่งผลให้มีสมาธิในการเรียนมากยิ่งขึ้น (Connie, 2022); (Plagen, 2004); (Workman, 2002); (Klatt et al., 2013); (Wetwichanan & Charnvirat, 2019); (Narkprasong, 2019); (Chatangam, 2017); (Premnirandon, 2016)

งานวิจัยทั้ง 8 ชิ้นนี้ เกี่ยวข้องกับการวาดภาพพระบายสีจำนวน 7 ชิ้น โดยส่วนใหญ่เป็นการวาดธรรมชาติ ต้นไม้ ใบไม้ มีทั้งวาดแบบเหมือนจริง และตัดทอนจนเกิดเป็นรูปแบบเฉพาะ เช่น ลายไทย ซึ่งเป็นลายที่ได้รับอิทธิพลจากธรรมชาติ จึงอาจสรุปได้ว่ากิจกรรมการวาดภาพพระบายสีธรรมชาติ มีคุณค่าต่อมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีฐานความสัมพันธ์กับธรรมชาติที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความสุข (Srisappakit, 2020)

ในส่วนของการสัมพันธ์ระหว่างศิลปะกับสุขภาวะทางใจนั้น ก็มีงานวิจัยหลายชิ้น ที่ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมศิลปะไปใช้พัฒนาสุขภาวะทางใจ และเห็นผลสัมฤทธิ์ที่ดีอย่างชัดเจน ดัง Table 3

Table 3 The research related to art activities on the development of mental well-being

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Results	Types of art activities used in the research
1.	Buddhist Meditation as Art Practice: Art Practice as Buddhist Meditation.	Hsieh	2010	Study the effects of meditation according to Buddhist principles on art work.	Experiment with yourself: 1. Sitting and working in the studio 2. Sitting and meditating according to the pattern Buddhism before making art	Meditating according to Buddhist principles before starting work allows the body and mind to come together to create art freely.	- Drawing circles - Bodhisattva drawing - Practice writing letters
2.	Meditate to create: Mindfulness and creativity in an arts and design learning context.	Henriksen et al.	2022	To allow students to explore their own creations using meditation as a part.	Students must practice meditation for several months. and send feedback about their experience.	Students feel that meditation support, creativity and helps to control emotions.	- Art activities that have meditation practice as a basis before creating artworks
3.	Painting as A Form of Meditation; An Observation of Influences of Mindfulness Meditation Through the Process of Painting.	Jahan	2021	To determine whether meditation influences art work or not. Focus on artist development.	Experiment with yourself by practicing 2 styles of drawing using concentration to control work and normal drawing.	Meditative drawing helps to build confidence in your mind, heals you internally, and creates order in your work.	- Draw nature and nearby objects using 2 drawing methods: Meditative drawing and drawing normally
4.	A University Course In Mindful Viewing: Understanding Art and Self Through Contemplative Experience.	Gradle	2011	To explore the university's art education curriculum designed to develop mindfulness and concentration.	Undergraduate students are trained with an arts curriculum designed to develop mindfulness through recording creating art and mental consideration before viewing the event.	Art curriculum that develops consciousness and develops students' perspectives create a deeper perspective for viewing works of art, and making students feel good about themselves.	- Study various artists and cultural differences. After that, take notes and create art



Table 3 The research related to art activities on the development of mental well-being
(Continued)

Article	Name of research	Researcher	Year	Objective	Method of study	Results	Types of art activities used in the research
5.	Art-based Using to Develop Well-being of Older Adults: The Systematic Review.	Saramart et al.	2019	To review and summarize knowledge concerning the use of art as a basis for improving the health of the elderly.	Study related research articles according to criteria from various databases, then synthesize the literature	The results of the research article review found that art helps promote the mental and social well-being of the elderly and increases their positive attitude.	1. Imitative drawing art activity 2. Art activities through lines, colors and shading 3. Handicrafts
6.	Media Art Design for Stress Therapy Releasing Mental Health in Working Adults.	Sukmoonsiri	2021	Design media to treat stress in working people and enhance mental health from stress therapy art.	A sample group of 50 people of working age, aged 20 years and over, using interviews, questionnaires, and satisfaction measures.	3 art therapy media: 1. General coloring 2. Natural coloring 3. Creative applied art activities help those doing the activities to concentrate and develop mental health.	- Coloring activity 1. Nature and flower images, Mandala pattern 2. Nature stories It has views, wildlife
7.	Creating Art Activities for Stress Management Therapy in Juvenile Observation and Protection Centre of Suphanburi Province.	Popis	2019	To study stress levels and achievement after participating in art creation activities.	Thirty students aged 13-18 years participated in a total of 10 creative activities using interviews and behavioral observation forms.	Art activities can reduce online study stress by up to 80 percent.	1. Draw geometry 2. Draw pictures of animals 3. Draw flowers stems and leaves

จากงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศสะท้อนให้เห็นผลลัพธ์ว่า ศิลปะมีอิทธิพลโดยตรงกับอารมณ์ภายใน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางใจที่ดี สามารถใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ศิลปะจึงเป็นกิจกรรมประเภทหนึ่ง ที่ใช้ในการสร้างเสริมกายใจ และพัฒนาอารมณ์ ความคิด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นรากฐานของการดำรงชีวิตที่มีความสุข จึงอาจสรุปได้ว่ากิจกรรมศิลปะ นอกจากเป็นการพัฒนาสมาธิให้เกิดขึ้นกับผู้ร่วมกิจกรรมแล้ว ยังมีส่วนสำคัญในการสร้างสุขภาวะทางใจ ทั้งเรื่องอารมณ์สุนทรีย์ะ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และช่วยลด

ความเครียด วิตกกังวล เกือบลดลงได้อีกด้วย (Hsieh, 2010); (Henriksen et al., 2022); (Jahan, 2021); (Gradle, 2011); (Saramart et al., 2019); (Sukmoonsiri, 2021); (Popis, 2019)

งานวิจัยทั้ง 7 ชิ้นนี้ เป็นกิจกรรมวาดภาพพระบายสีทั้งหมด โดยส่วนใหญ่เป็นการวาดธรรมชาติ ดอกไม้ ต้นไม้ รวมถึงสัตว์ จำนวน 3 งานวิจัย นอกจากนั้น มีการวาดรูปเรขาคณิต การวาดภาพโดยใช้สัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนา การวาดภาพเหมือน การวาดสิ่งของใกล้ตัว รวมถึงการฝึกเขียนอักษรวิจิตรด้วย จากการสำรวจงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยได้จำแนกรายละเอียดของกิจกรรมศิลปะ เพื่อให้เห็นถึงวิธีการที่นำไปใช้ ดัง Table 4

Table 4 Details of art activities in research both in Thailand and abroad that are used to develop concentration and mental well-being. (Refer to statistics from the number of research studies in Tables 2 and 3)

Point number	Research	Research abroad	Research in Thailand	15 research	Number of frequencies (%)
1	Research with drawing and painting activities	6	6	12 research	80.00%
2	Research using aesthetic activities	1	-	1 research	6.66%
3	Research using design activities	1	-	1 research	6.66%
4	Research that uses multimedia as a teaching activity	-	1	1 research	6.66%

จากรายละเอียดใน Table 4 จะเห็นว่า ผู้วิจัยนิยมใช้กิจกรรมวาดภาพพระบายสี ในการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 80% ของงานวิจัยทั้งหมด จึงสามารถสรุปได้ว่ากิจกรรมศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ ควรอยู่ในลักษณะของการวาดภาพพระบายสี ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมศิลปะที่จัดขึ้นในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 92 กิจกรรม ในระยะเวลา 1 ปี (พ.ศ. 2565-2566) ที่ผู้วิจัยได้หาข้อมูลการจัดกิจกรรมจาก Facebook และ Website ต่าง ๆ พบว่า ผู้จัดกิจกรรมศิลปะส่วนมากนิยมจัดกิจกรรมวาดภาพและลงสีมากที่สุด โดยสามารถแจกแจงรายละเอียด ดัง Table 5

Table 5 Art activities that are regularly organized in Bangkok from January to September 2023 (Personal search from Facebook and various websites)

Point number	Activity	Type of activity	Activity details	Quantity Event organizer	Period	Number of frequencies (%)
1	Acrylic Painting	Painting	Painting on canvas, Pouring Art, pouring paint on a teddy bear, painting a postcard, painting on a ceramic plate	41	2-4 hours/time	44%
2	Watercolor	Painting	Paint with watercolors, painting flowers and leaves on paper.	29	2-4 hours/time	31%
3	Mandala Art	Painting	Meditative painting activity	3	2-4 hours/time	3.2%
4	Colored Pencil	Painting	Activities using colored pencils to create art	1	2-4 hours/time	1.08%
5	Thai Art	Painting	Drawing "Animals in the Himmaphan Forest"	1	2-4 hours/time	1.08%



Table 5 Art activities that are regularly organized in Bangkok from January to September 2023 (Personal search from Facebook and various websites) (Continued)

Point number	Activity	Type of activity	Activity details	Quantity Event organizer	Period	Number of frequencies (%)
6	Character Design	Design	Cartoon character design activity	1	2-4 hours/time	1.08%
7	Calligraphy	Calligraphy	Write letters by hand (Calligraphy) and draw a beautiful leaf	2	2-4 hours/time	2.17%
8	Clay	Sculpture	Create clay models according to your imagination, using the hand forming method. A clay modeling activity that heals the mind	2	3-6 hours/time	2.17%
9	Ceramic	Sculpture & Painting	Ceramic sculpting and painting activities	5	3-6 hours/time	5.4%
10	Pop-up	Sculpture	Making pop-up Himmaphan animals from paper	2	2-4 hours/time	1.08%
11	Monoprint	Printmaking	Monoprint activity: Prints made from fabric	1	3-4 hours/time	1.08%
12	Organic print	Printmaking	Organic print workshop: Natural color prints	1	3-6 hours/time	1.08%
13	Woodcut	Printmaking	Woodblock print activity	1	3-6 hours/time	1.08%
14	Drawing	Drawing	MINDFUL DRAWING WORKSHOP, realistic line drawing activities	2	2-4 hours/time	2.17%

จาก Table 5 จะเห็นว่า กิจกรรมศิลปะที่ใช้สีอะคริลิกและสีน้ำ มีจำนวนถึง 70 กิจกรรมในเขตกรุงเทพมหานคร คิดเป็น 75% ของกิจกรรมทั้งหมด รองลงมา คือ กิจกรรมการปั้นซึ่งมีอยู่ 7 กิจกรรม คิดเป็น 7.6% และอื่น ๆ เช่น กิจกรรมภาพพิมพ์ กิจกรรมลายไทย เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการวาดและการลงสีได้รับความนิยมมากที่สุดในรูปแบบกิจกรรมทั้งหมด

จากการรวบรวมข้อมูลกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ จึงสรุปว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจ มีรูปแบบของการวาดภาพพระบายสีเป็นส่วนมาก ซึ่งมี 1) ศิลปะรูปธรรม ได้แก่ การวาดธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ ใบหญ้า และอื่น ๆ เช่น การวาดภาพพระโพธิสัตว์ การวาดภาพสัตว์ การวาดภาพเหมือน การวาดสิ่งของใกล้ตัว รวมถึงการเขียนอักษรวิจิตร 2) ศิลปะนามธรรม ได้แก่ การวาดรูปทรงเรขาคณิต การเขียนเส้นในแบบต่าง ๆ และ 3) ศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมและนามธรรม เช่น การลงสีแมนดาลา ซึ่งรูปแบบศิลปะทั้งหมด อยู่ในลักษณะกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวก เน้นการสร้างสุนทรียะเพื่อพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจของผู้เรียน

จากผลการวิจัยข้างต้น สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวาด การระบายสี ในลักษณะส่งเสริมการคิดเชิงบวก เน้นสร้างสุนทรียะเพื่อพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจของผู้เรียน ซึ่งมี 3 รูปแบบ คือ ศิลปะรูปธรรม นามธรรม และศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมและนามธรรม 1) ศิลปะรูปธรรม คือ การวาดธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ รูปสัตว์สิ่งของ หรือบรรยากาศใกล้ตัวที่ผู้เรียนรู้สึกพึงพอใจสุขใจที่จะวาด 2) ศิลปะนามธรรม คือ การวาดรูปทรงเรขาคณิต การเขียนเส้นในแบบต่าง ๆ และ 3) ศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมและนามธรรม

2. กิจกรรมที่ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) การเตรียมสมาธิให้เป็นสมาธิก่อนการปฏิบัติ 2) การตามดูรู้ และสังเกตสามส่วน คือ มือ ใจ และสี และ 3) การจดบันทึกความคิดระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ

3. ระยะเวลาที่เหมาะสมต่อกิจกรรม คือ 2-3 ชั่วโมง ตามข้อมูลการจัดกิจกรรมศิลปะในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้จัดกิจกรรมจะใช้เวลาประมาณ 2-4 ชั่วโมง ในการสอน ซึ่งไม่นานจนเกินไป เพื่อไม่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเหนื่อยล้าเบื่อหน่ายการทำงานจนขาดสมาธิในที่สุด โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก ย่อมมีความอดทนน้อยกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้ เรื่องระยะเวลา สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม โดยอีกหนึ่งประการที่ควรคำนึงถึง เพราะมีผลต่อระยะเวลาสอน คือ จำนวนเด็กหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Tangpitakpaiboon, 2019)

4. ตัวอย่างกิจกรรมศิลปะที่ใช้พัฒนาสุขภาวะทางจิตตามตารางที่ 2 และ 3 นั้น มีเนื้อหาด้านการปฏิบัติที่ไม่ยากเกินไป เช่น การวาดระบายสีธรรมชาติ วาดสิ่งใกล้ตัว หรือการเขียนเส้นในแบบต่าง ๆ เหล่านี้เป็นพื้นฐานศิลปะที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ โดยเฉพาะศิลปะเด็ก ที่ควรจัดเนื้อหากิจกรรมในระดับความยาก อย่างเหมาะสมกับวัย สอดคล้องกับ Pruek-udom (2017) ที่กล่าวว่า รูปแบบของกิจกรรมศิลปะควรเหมาะสมตามช่วงวัย ไม่ยากและไม่ง่ายจนเกินไป เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เหมาะสมกับวัยของตน

จากการวิเคราะห์งานวิจัยสองประเด็นหลัก คือ 1) สมาธิกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิต และ 2) ศิลปะกับการพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางจิต เป็นไปในทางเดียวกันว่า การใช้สมาธิประกอบการทำงานศิลปะ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายความเครียด และสร้างสุขภาวะทางจิตได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Premnirandon (2016) ที่นำรูปแบบการสอนวาดลายไทย โดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิ ด้วยหลักกายานุปัสสนา มาใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มผู้เรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสอนการวาดภาพลายไทย โดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิ นอกจากมีทักษะการทำงานที่ดีขึ้นแล้ว ผู้เรียนยังรู้สึกถึงความสงบ เป็นสมาธิจากการฝึกวาดลายไทย ซึ่งอารมณ์เหล่านี้นำมาสู่การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีจิตสงบ สุขุม อันเป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาวะทางจิตในที่สุด นอกจากนี้ กิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนใช้ทักษะวาดและระบายสีอย่างเป็นขั้นตอน ยังสร้างความผ่อนคลายทางอารมณ์ได้มาก สามารถใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากการวาดภาพระบายสีเป็นการเล่นชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นอวัจนภาษาในการแสดงออกแทนคำพูดได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้ใหม่

จากการสำรวจงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์เป็นรูปแบบกิจกรรมศิลปะสมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตได้ ดังนี้

1. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวาด การระบายสี

กิจกรรมสมาธิศิลป์ มีรูปแบบการวาดภาพระบายสี เพราะเป็นวิธีการสร้างสมาธิและผ่อนคลายความเครียดได้ดี ซึ่งใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะวัยเด็ก ที่มองการระบายสีเป็นการเล่นชนิดหนึ่ง และยังเป็นอวัจนภาษาที่ใช้แสดงออกแทนคำพูด จึงเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายทางอารมณ์ได้มาก เพราะมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากการมองเห็น และถ่ายทอดความรู้สึกข้างในออกมาเป็นสีเส้นต่าง ๆ เชื่อมโยงกับจิตตน เช่น สีน้ำเงินให้ความรู้สึกเยือกเย็นเศร้า สีเหลืองมีพลังและโดดเด่น สีแดงตื่นตัวไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น ดังนั้น ผู้จัดกิจกรรมศิลปะจึงควรให้ความสำคัญกับสีในการสอน เพราะเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดอารมณ์ และสุขภาวะของผู้เรียน ซึ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวาดภาพระบายสี ก็สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น ลงสีอะคริลิก สีน้ำ สีโปสเตอร์ ทั้งหมด คือ งานจิตรกรรมที่ใช้สีเป็นตัวนำทั้งเส้น โดยอธิบายลักษณะการใช้สีให้เกิดสมาธิได้ ดังนี้

1.1 การเลือกใช้สี เป็นทักษะเบื้องต้นของการทำงานศิลปะ โดยใช้สมาธิผสานทักษะการคัดสรร เป็นการวางแผนว่าชิ้นงานจะออกมาในโทนสีใด และให้อารมณ์แบบใด



1.2 การจุ่มสี ขั้นตอนนี้ผู้ทำกิจกรรมต้องสังเกตว่าสีที่จุ่มลงไปนั้นมีความเข้มข้นหรืออ่อนมากน้อยเพียงใด เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ผู้วาดเกิดสมาธิและมีสติอยู่กับการทำงานตลอดเวลา

1.3 การสังเกตความเคลื่อนไหวของสี ระหว่างการลงสี ผู้ทำกิจกรรมจะใช้จิตตามดู รู้การเคลื่อนไหวของสี ตั้งแต่การแตะสีลงกระดาษ ทิศทางการไหลของสี โดยใช้สมาธิควบคุมการเคลื่อนไหวของมือ

1.4 การเก็บรายละเอียดในการลงสี เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ทำให้งานมีความสมบูรณ์จากการเก็บรายละเอียดของเส้น สี น้ำหนัก แสง และเงา

ในส่วนของชิ้นงานที่ใช้ในกิจกรรม มี 3 รูปแบบ คือ 1) ศิลปะรูปธรรม คือ การวาดธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ ภาพสัตว์ ภาพเหมือน หรือบรรยายภาคใกล้ตัวที่ผู้เรียนพึงพอใจ 2) ศิลปะนามธรรม ได้แก่ การวาดรูปทรงเรขาคณิต การเขียนเส้นในแบบต่าง ๆ และ 3) ศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งรูปแบบศิลปะทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวก เน้นการสร้างสุนทรียะเพื่อพัฒนาสมาธิและสุขภาวะทางใจของผู้เรียน

2. กระบวนการเรียนการสอน

กิจกรรมสมาธิศิลปะมีกระบวนการเรียน 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ (Introduction) ขั้นสอน (Body) ขั้นปฏิบัติ (Practical) ขั้นสรุป (Conclusion) โดยสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมได้ ดังนี้

2.1 ขั้นนำ (Introduction) ก่อนเข้าเนื้อหา ให้ผู้เรียนดูภาพกิจกรรมตัวอย่างของการทำงาน ทั้งสื่อชิ้นงาน สื่อวิดีโอ สื่อภาพประกอบ เพื่อดึงให้ใจของผู้เรียนเข้าสู่กิจกรรมศิลปะและมีความตื่นตัวกับการทำงาน ในขั้นนี้ผู้สอนควรให้ผู้เรียนเห็นรูปแบบงานที่หลากหลาย เพื่อกระตุ้นให้อยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2.2 ขั้นสอน (Body) มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาของงานที่ทำ ควรใช้เวลาไม่มากเกินไป เพื่อให้ผู้เรียนมีเวลาปฏิบัติมากเพียงพอ โดยเนื้อหาหลักของขั้นสอนมี ดังนี้

2.2.1 อธิบายอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานศิลปะ มีดินสอ ยางลบ สี พู่กัน ผ้าเช็ดสี จานรองสี แก้วล้างสี

2.2.2 สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติงาน ทั้งส่วนการวาดเส้น ได้แก่ การฝึกเขียนเส้นตรง เส้นโค้ง เส้นเฉียง และสาธิตขั้นตอนการลงสี เริ่มตั้งแต่ การผสมสี ทดสอบสี และการลงสีอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีการทำงานอย่างละเอียด หลังจากนั้นจึงให้ผู้เรียน ทำกิจกรรมวาดภาพและลงสี

2.2.3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสอน ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเห็นภาพของกิจกรรมอย่างชัดเจน เช่น ตัวอย่างชิ้นงานศิลปะ สื่อพาวเวอร์พอยท์ สื่อวิดีโอ และสื่อวัตถุต่าง ๆ ที่สามารถเห็นและสัมผัสได้

2.3 ขั้นปฏิบัติ (Practical) เปื้องต้นควรให้ผู้เรียนทำสมาธิ เพื่อปูพื้นฐานจิตใจสู่ความสงบและความพร้อมในการทำกิจกรรมศิลปะ เมื่อจิตสงบแล้วก็นำสมาธิเข้ามาสู่การวาดภาพ โดยสังเกตสามส่วน ดังนี้

2.3.1 สังเกตมือ ตั้งแต่การขึ้นโครงด้วยเส้น การจุ่มสี ระบายสี และการเก็บรายละเอียดของสีในขั้นตอนสุดท้าย ทั้งหมดมีการเคลื่อนไหวสอดคล้องประสานกันอย่างเป็นระบบโดยใช้มือเป็นสื่อกลางในการทำงาน

2.3.2 สังเกตใจ ใจ คือ ส่วนที่สำคัญที่สุดในการทำงาน เพราะเป็นประธานที่ออกคำสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวในทิศทางที่ต้องการ ผู้เรียนต้องสังเกตใจของตัวเองระหว่างการทำงานว่าคิดอะไร รู้สึกอย่างไร เพื่อสร้างสติอันนำไปสู่สมาธิขณะทำงาน

2.3.3 สังเกตสี เพราะสีที่ปรากฏในงานจะชี้ว่าผู้ทำงานจดจ่อมากน้อยเพียงใด ผ่านความละเอียดในการใช้สี การให้น้ำหนักของภาพ รวมไปถึงการเก็บรายละเอียด ทุกขั้นตอนที่มีสมาธิประกอบอยู่ ย่อมทำให้การลงสีเสร็จสมบูรณ์มีคุณภาพ

2.3.4 การจดบันทึกความคิดขณะเคลื่อนไหวขณะทำงานศิลปะ ทำให้เห็นการเดินทางของใจผ่านการทำงานในแต่ละขั้นตอน ว่ามีความรู้สึกรู้สีกอย่างไร เกิดข้อค้นพบใหม่ ๆ ระหว่างทำการปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในตัวเอง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของงานที่ดียิ่งขึ้น

2.4 ขั้นสรุป (Conclusion) เป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้สอนจะสรุปสาระสำคัญของบทเรียน โดยผู้สอนอาจให้ผู้เรียนนำข้อค้นพบที่ได้ขณะทำงานศิลปะ มาเล่าในชั้นเรียน เพื่อให้เกิดประสบการณ์การแลกเปลี่ยนความคิด และผลจากการทำงาน ซึ่งแต่ละคนจะมีข้อค้นพบไม่เหมือนกัน ซึ่งทำให้ผู้สอนสามารถประเมินความเข้าใจของผู้เรียนได้ โดยหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้สอนควรทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมให้ผู้เรียนอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

จากกระบวนการเรียนการสอนกิจกรรมสมาธิศิลป์ที่กล่าวมานั้น จะเห็นว่าสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางการศึกษาได้ 2 ด้านที่ชัดเจน คือ 1) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ พฤติกรรมเกี่ยวกับจิตใจ ที่แสดงให้เห็นจากความสงบเยือกเย็น เป็นสมาธิในชั้นเรียน ซึ่งนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ และท้ายที่สุดคือคุณธรรมในจิตใจ พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที แต่การสอดแทรกเรื่องของสมาธิและศิลปะ จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ และ 2) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปฏิบัติงาน เมื่อผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับงานศิลปะ ย่อมทำให้งานที่ออกมามีคุณภาพ

3. กิจกรรมที่มีระยะเวลาเหมาะสม

การจัดกิจกรรมศิลปะควรคำนึงถึงระยะเวลาในการเรียนและการปฏิบัติงานที่เหมาะสม โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดสุขภาวะในจิตใจ เช่นกิจกรรมสมาธิศิลป์ ควรใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง นับตั้งแต่ขั้นนำเข้าสู่จนถึงขั้นสรุปผลการสอน จะเป็นเวลาที่พอดีและไม่ทำให้ผู้เรียนเหนื่อยเกินไป ผู้สอนควรใช้เวลาในส่วนขั้นปฏิบัติ (Practical) และขั้นสรุปการสอน (Conclusion) เพื่อให้ผู้เรียนใช้สมาธิกับการทำงาน และควรรับฟังความรู้สึกผู้เรียนในขั้นสรุป เพื่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมและเพื่อการเข้าใจความรู้สึกผู้เรียน

4. รูปแบบกิจกรรมสมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ

รูปแบบกิจกรรมสมาธิศิลป์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางใจ สามารถสรุปออกมาเป็นโมเดลกิจกรรมสมาธิศิลป์ดังแผนภาพใน Figure 1

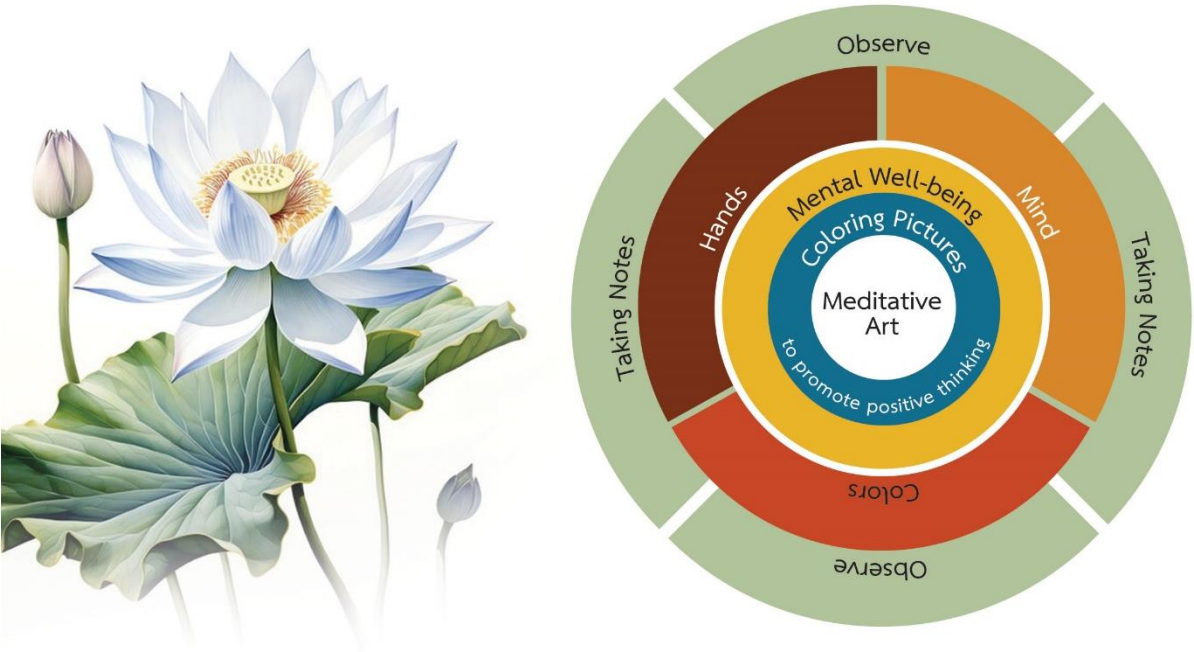


Figure 1 Structure of meditative art activities



โมเดลกิจกรรมสมาธิศิลป์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกิจกรรมศิลปะ ที่เรียกว่าสมาธิศิลป์ ซึ่งเป็นกิจกรรมศิลปะที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนเกิดสุขภาวะทางใจ ผ่านการทำงานศิลปะอย่างมีสมาธิ ประกอบไปด้วยกิจกรรมการวาดภาพพระบายสีที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวก ด้วยการใช้ 1) ศิลปะรูปธรรม ที่ประกอบด้วยการวาดธรรมชาติ และทิวทัศน์รอบตัว 2) ศิลปะนามธรรม ที่ประกอบด้วยรูปทรงเรขาคณิตและเส้นในแบบต่าง ๆ และ 3) ศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมกับนามธรรม ขั้นตอนการทำกิจกรรมมีดังต่อไปนี้ 1) การเตรียมสภาวะใจให้เป็นสมาธิก่อนการปฏิบัติงานศิลปะ 2) การตามดู รู้ และสังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ใจ และสี และ 3) การจดบันทึกความคิดระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากรูปแบบกิจกรรมสมาธิศิลป์ที่สร้างขึ้น ทำให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมการคิดเชิงบวก และสุขภาวะทางใจ โดยมีรูปแบบของกิจกรรมศิลปะ ได้แก่ 1) ศิลปะรูปธรรม ที่ประกอบด้วยการวาดธรรมชาติ และทิวทัศน์รอบตัว 2) ศิลปะนามธรรม ที่ประกอบด้วยรูปทรงเรขาคณิตและเส้นในแบบต่าง ๆ และ 3) ศิลปะที่ผสมผสานรูปธรรมกับนามธรรม ขั้นตอนการทำกิจกรรมมีดังต่อไปนี้ 1) การเตรียมสภาวะใจให้เป็นสมาธิก่อนการปฏิบัติงานศิลปะ 2) การตามดู รู้ และสังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ใจ และสี และ 3) การจดบันทึกความคิดระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ ในส่วนข้อเสนอนี้ในการนำรูปแบบกิจกรรมจากงานวิจัยไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ 1) ควรนำกิจกรรมนี้ไปทดลองใช้จริง เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือของกิจกรรม และทำให้ผู้วิจัยได้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์จริง 2) รูปแบบกิจกรรมควรคำนึงถึงอายุของผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนที่อยู่ในวัยเด็กอาจมีสมาธิและความอดทนต่อการทำงานได้น้อยกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้น ในส่วนของเวลา สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมของแต่ละช่วงวัย 3) สภาพแวดล้อมมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากอารมณ์สมาธิในการทำงานศิลปะ มักมาจากบรรยากาศที่สงบ ไม่วุ่นวาย นอกจากนี้ ขนาดของห้อง แสงภายในห้อง อุณหภูมิภายในห้อง ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทานของผู้เรียนทั้งสิ้น ผู้จัดกิจกรรมจึงต้องจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนอย่างเหมาะสม จะทำให้ผู้เรียนมีสุขภาวะในการทำงานที่ดี และ 4) ผู้จัดกิจกรรมควรมีทักษะในการพูดการโน้มน้าวจิตใจให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการทำงานศิลปะ ช่วยเสริมแรงด้านบวก และเข้าสภาวะนิสสัยของผู้เรียนในแต่ละช่วงวัยเป็นอย่างดี

References

- Barnes, V. A., Bauza, L. B. & Treiber, F. A. (2003). Impact of Stress Reduction on Negative School Behavior in Adolescents. *Health Qual Life Outcomes*, 1(2003), 1-10. <https://doi.org/10.1186%2F1477-7525-1-10>.
- Black, D. S., Milam, J. & Sussman, S. (2009). Sitting-Meditation Interventions among Youth: A Review of Treatment Efficacy. *Pediatrics*, 124(3), e532-e541.
- Bottos, M. (2019). Meditation as an Intervention to Help College Students Cope with Stress. [Unpublished doctoral dissertation]. Valparaiso University. Indiana, United States.
- Cates, A. D., Stranges, S., Blake, A. & Weich, S. (2015). Mental Well-Being: An Important Outcome for Mental Health Services? *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 195-197.
- Chatangam, R. (2017). The Creation Mixed Media Art Space of Happiness: Case Study Art Therapy to Develop Concentration in ADHA's Children. [Unpublished master's dissertation]. Silpakorn University. Bangkok, Thailand.



- Connie, C. S. (2022). *Mindfulness and Observational Drawing*. Utah, United States: Brigham Young University.
- Eamprapai, S. (2021). *The Effect of Counseling Program on Mental Health Problems of Students in Thailand: A Meta-Analysis*. [Unpublished master's dissertation]. Srinakharinwirot University. Bangkok, Thailand.
- Euaarikul, M. (2020). *Physical Components of One-bedroom Condominium Units Affecting Mental Well-Being of Dwellers: Case Study of Condominium Projects of L.P.N. Development PCL*. [Unpublished master's dissertation]. Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Gradle, S. A. (2011). A University Course in Mindful Viewing: Understanding Art and Self through Contemplative Experience. *International Journal of Education Through Art*, 7(2), 137-151.
- Henriksen, D., Heywood, W. & Gruber, N. (2022). Meditate to Create: Mindfulness and Creativity in an Arts and Design Learning Context. *Creativity Studies*, 15(1), 147-168. <http://dx.doi.org/10.3846/cs.2022.13206>.
- Hsieh, S. L. (2010). *Buddhist Meditation as Art Practice: Art Practice as Buddhist Meditation*. [Unpublished doctoral dissertation]. Northumbria University. Newcastle upon Tyne, United Kingdom.
- Jahan, N. (2021). *Painting as a Form of Meditation; An Observation of Influences of Mindfulness Meditation Through the Process of Painting*. [Unpublished master's thesis]. Estonian Academy of Arts. Tallinn, Estonia.
- Janmanee, A. (2014). Effect of Anapanasati Meditation Training and Autogenic Training on Attention Levels of Children with Risk for Attention Deficit. *Journal of The Police Nurses and Health Science*, 6(1), 56-70.
- Klatt, M., Harpster, K., Browbe, E., White, S. & Casesmith, J. (2013). Feasibility and Preliminary Outcomes for Move-into-Learning: An Arts-Based Mindfulness Classroom Intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 233-241.
- Narkpramong, P. (2019). *The Effects of Art Activities in the Mathematic Lessons as to Increase Attentive Behavior for the ADHD Child*. [Unpublished master's dissertation]. Silpakorn University. Bangkok, Thailand.
- Nauert, R. (2013). *Transcendental Meditation Linked to Higher Graduation Rates*. Massachusetts, United States: Psych Central.
- Nrakmangapon, M. (2019). The Effects of Using Artistic Activities to Enhance Attention in the Learning of ADHD Children. *Journal of Arts Management*, 3(3), 163-172.
- O'Neill, L. L. (2021). *Five-Minutes of Mindfulness: Utilizing Guided Meditation to Supplement ADHD Treatment Plans in Adolescents*. [Unpublished doctoral dissertation]. The University of North Carolina. North Carolina, United States.
- Plagen, C. M. (2004). *The Healing Art of Children: An Integration of Art Therapy and Bioenergetics Education with an ADHD Child*. [Unpublished master's dissertation]. Ursuline College. Ohio, United States.



- Popis, P. (2019). Creating Art Activities for Stress Management Therapy in Juvenile Observation and Protection Centre of Suphanburi Province. *Patanasilpa Journal*, 3(2), 45-58.
- Premnirandon, A. (2016). Teaching Model for Thai Ornament Drawing by Using Mindfulness Meditation Practice for Students in Secondary Level. [Unpublished master's dissertation]. Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Pruek-udom, T. (2017). Development of Art Activities to Promote the Appreciation Values of SouthErn Handicraft Identity for Youth. [Unpublished master's dissertation]. Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Saramart, O., Pitchaya Paiboon, P. & Boonyananta S. (2019). Art-based Using to Develop Well-being of Older Adults: The Systematic Review. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 9(2), 17-32.
- Shecter, C. (2013). Mindfulness Training for Adolescents with ADHD and Their Families: A Time-Series Evaluation. [Unpublished doctoral dissertation]. University of Toronto. Ontario, Canada.
- Sieja, J. (2019). Mindfulness-Based Meditation and Its Effects on College Students. [Senior honors theses, Eastern Michigan University]. Digital Commons @EMU. <https://commons.emich.edu/honors/626>.
- Srisappakit, K. (2020). Open Your Heart to Nature. Bangkok, Thailand: Thai Health Promotion Foundation.
- Sukmoonsiri, P. (2021). Media Art Design for Stress Therapy Releasing Mental Health in Working Adults. [Unpublished master's dissertation]. Rajamangala University of Technology Thanyaburi. Pathum Thani, Thailand.
- Tangpitakpaiboon, A. (2019). Effectivness of Creative Art by Using Drawing and Coloring Techniques for Enhancing Creative Thinking in Primary Childhood. [Master's Thesis, Srinakharinwirot University]. DSpace Srinakharinwirot University. <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/582>.
- Wattana, W. (2013). Learning Achievement of Practice of Buddhist Meditation Course. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*, 9(3), 46-56.
- Wetwichanan, W. & Charnvirat, W. (2019). The Use of Art Activity to Develop Attention on Work of Children with Learning Disabilities and ADHD. *Ratchaphruek Journal*, 17(2), 88-94.
- Workman, S. L. (2002). Expressive Art Thearchy for a boy with ADHA, Learning Disabilities and Divorce Issues. Ohio, United States: Ursuline College.
- Ziolkowska, P. (2020). The Effects of Meditation on College Students in Relation to Academic Performance and Satisfaction of Participation in Higher level Education. [Undergraduate thesis, The National College of Ireland]. NORMA eResearch @NCI Library. <https://norma.ncirl.ie/id/eprint/4878>.