
การศึกษาแนวคิดในการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร*

จักษณันชนมภ์ เปรมนิรันดร¹ โสมฉาย บุญญานันต์²

(วันที่รับบทความ: 5 มกราคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ: 19 เมษายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ: 20 เมษายน 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการทำกิจกรรมศิลปะที่เน้นการส่งเสริมสมาธิ ในเขตกรุงเทพมหานคร และ 2) เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบของกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 กิจกรรม ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้จัดกิจกรรมศิลปะจำนวน 4 คนที่มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมศิลปะในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีแนวคิดการส่งเสริมสมาธิอย่างชัดเจนมี 4 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.1) กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) สร้างสรรค์ศิลปะและรูปร่างลงในวงกลม 1.2) กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy) ใช้ศิลปะและธรรมชาติสร้างสมาธิ 1.3) กิจกรรมศิลปะไทย ใช้ความละเอียดจากหัตถศิลป์ไทยสร้างสมาธิ และ 1.4) กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) นำศาสตร์สมาธิของเซนมาผนวกกับการวาดเส้น

2. จากการเปรียบเทียบรูปแบบการทำกิจกรรมศิลปะพบว่า สิ่งที่สอดคล้องกันในแต่ละกิจกรรมคือ 2.1) ให้ความสำคัญกับการปรับพื้นฐานใจก่อนเริ่มกิจกรรม 2.2) ให้ผู้เรียนใช้เส้นและสีในการสร้างสมาธิ 2.3) กระตุ้นให้ผู้เรียนสำรวจใจตัวเองขณะทำกิจกรรม 2.4) สร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียนด้วยการให้กำลังใจ และ 2.5) ประเมินผลจากความพึงพอใจของผู้เรียน ส่วนสิ่งที่แตกต่างกันในแต่ละกิจกรรม คือ สื่อการสอน และวิธีการจัดการห้องเรียนที่มีรูปแบบต่างกันตามบริบทของกิจกรรม

คำสำคัญ: กิจกรรมศิลปะ, กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร

* บทความวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566

¹ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, E-mail: 6680017227@student.chula.ac.th

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, E-mail: Soamshine.b@chula.ac.th

A Studying of the Concept of Art Activities to Promote Meditation in Bangkok Metropolitan*

Jackthanarchon Premnirundon¹ Soamshine Boonyananta²

(Received: January 5, 2024; Revised: April 19, 2024; Accepted: April 20, 2024)

Abstract

The purposes of this research were: 1) to study the concept of art activities that focus on promoting concentration in Bangkok and 2) to compare the formats of 4 art activities to promote concentration in Bangkok, totaling 4 activities. The informants were 4 art activity organizers from a purposive sampling. The research tools used were participant observation and in-depth interviews.

The results of the research found that:

1. Art activities in Bangkok that clearly had the idea of promoting concentration include 4 activities consisted of: 1.1) Mandala art activities that create colors and shapes in circles, 1.2) Art & Nature Therapy that used art and nature to create meditation; 1.3) Thai art activities that used the precision of Thai craftsmanship to create meditation; and 1.4) Zentangle line drawing activities that combine the science of Zen meditation with line drawing.

2. From comparing the styles of doing art activities, it was found that there are things that are consistent in each activity: 2.1) Pay attention to the basic mental adjustment before starting the activity; 2.2) Let the students used lines and colors to create concentration; 2.3) Encourage students to explore their own hearts while doing activities; 2.4) Build students' confidence by giving encouragement and 2.5) Evaluate results based on student satisfaction. The differences in each activity is the teaching media and classroom management methods that had different formats according to the context of the activity.

Keywords: Art Activities, Art Activities to Promote Meditation in Bangkok Metropolitan

* Research Article from Faculty of Education, Chulalongkorn University, Academic year 2023

¹ Student in Doctor of Philosophy Program in Art Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, E-mail: 6680017227@student.chula.ac.th

² Assistant Professor, Faculty of Education, Chulalongkorn University, E-mail: Soamshine.b@chula.ac.th

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่งกับที่ ทำให้เกิดการแข่งขันและปรับตัวตลอดเวลา สภาพจิตใจคนในสังคมจึงสะสมความเครียด ความวิตกกังวล จนเกิดภาวะวิกฤติทางจิตใจ (Theingtaison, 2018) จากการตระหนักเห็นความสำคัญของปัญหาที่กล่าว ปัจจุบันจึงมีการนำกิจกรรมศิลปะมาใช้ในการลดความเครียดและพัฒนาสมาธิ เนื่องจากศิลปะเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลายในด้านรูปแบบวิธีการ สามารถพลิกแพลงการทำงาน โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเพลิดเพลินและคลายความกังวล

กิจกรรมศิลปะ หมายถึง การจัดประสบการณ์ทางศิลปะ เพื่อส่งเสริมทักษะการทำงาน ทักษะความคิด และพฤติกรรมที่ดี อันส่งผลต่อความความเจริญงอกงามในทางสร้างสรรค์ (Tungcharoen, 1984) การจัดกิจกรรมศิลปะ จึงทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงานศิลปะ เกิดความคิดจินตนาการ และประสบการณ์ผ่านสื่อทางศิลปะ สามารถสร้างผลงานศิลปกรรมได้ (Wattanasin, 2009) ด้วยการเห็นประโยชน์ของกิจกรรมศิลปะดังที่กล่าว ปัจจุบันจึงมีรูปแบบกิจกรรมศิลปะเกิดขึ้นมากมาย ทั้งการทำ Workshop หรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันแทรกซึมอยู่ทุกที่ เพราะคนในสังคมได้ให้ความสนใจกับศิลปะมากขึ้น ซึ่งหนึ่งในรูปแบบกิจกรรมศิลปะที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน นั่นก็คือการนำกิจกรรมศิลปะ เข้าไปใช้ส่งเสริมสมาธิ ลดความเครียด ความฟุ้งซ่าน สร้างความสงบในใจ ศิลปะจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสมาธิให้กับผู้ทำกิจกรรม ซึ่งคุณประโยชน์เหล่านี้ ได้มีงานวิจัยที่รับรองถึงผลของการจัดกิจกรรมไว้ด้วย

Carinne (2022) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเจริญสติและการวาดภาพเชิงสังเกตุ โดยสำรวจกับนักศึกษาปริญญาตรี Art for elementary school teachers ที่มหาวิทยาลัย Brigham Young จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติในการวาดภาพ และกระบวนการสร้างงานศิลปะมีความเชื่อมโยงกันอย่างชัดเจน ดังที่ปรากฏในผลงานศิลปะ ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า ศิลปะสามารถพัฒนาสมาธิของผู้เรียนให้ดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างสติและผลักดันประสิทธิภาพการทำงานได้อย่างเต็มที่ ทำให้ผู้เรียนจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง จากหลักฐานในงานวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าศิลปะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมให้เกิดสมาธิเป็นอย่างดี ซึ่งในประเทศไทยก็มีกิจกรรมศิลปะรูปแบบนี้มากขึ้น แต่อยู่ในลักษณะของศิลปะที่ใช้พัฒนาจิตใจ ดังเช่น Charangsti (2023) ที่ได้จัดกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการประยุกต์ใช้ศิลปะไทยในชีวิตประจำวัน โดยจัดกิจกรรมศิลปะอบรมเชิงปฏิบัติการระยะสั้น (Art Workshop) ซึ่งผู้ร่วมกิจกรรมบางท่าน ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมศิลปะในครั้งนี้ นอกจากทำให้เกิดความสนใจในงานศิลปะไทยแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมาธิ ทำให้ใจเย็น ละเอียดอ่อน และบำบัดจิตใจของคนเป็นอย่างดี

ในส่วนของรูปแบบกิจกรรมศิลปะที่เห็นได้ในปัจจุบันนั้น จะอยู่ในลักษณะของการจัดกิจกรรมศิลปะอบรมเชิงปฏิบัติการระยะสั้น (Art Workshop) เป็นส่วนมาก มีหลายรูปแบบ อยู่ในกิจกรรมวาระพิเศษ

ต่าง ๆ เช่น เป็นส่วนหนึ่งของนิทรรศการศิลปะ หรือ อยู่ในโครงการที่ทางรัฐหรือเอกชนจัดขึ้น มีทั้งรูปแบบที่จัดอย่างสม่ำเสมอ และจัดแบบชั่วคราวเพื่อมุ่งเน้นการศึกษาปรากฏการณ์ในสังคม หรือใช้ประกอบงานวิจัย กิจกรรมศิลปะ (Art Workshop) ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย จึงมีความแตกต่างกันไป

การจัดกิจกรรมศิลปะ (Art Workshop) ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบันนั้น มักจะเห็นได้เป็นจำนวนมากในพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นเมืองหลวงที่มีประชากรอาศัยอยู่จำนวนมาก และมีพื้นที่ชุมชนที่เหมาะสมกับการเผยแพร่ในวงกว้าง รูปแบบกิจกรรมที่ทำก็มีความหลากหลาย สามารถแบ่งได้สองประเภทหลัก ๆ นั่นก็คือ กิจกรรมศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการวาดภาพลงสี เช่น สีน้ำ สีอะคริลิก การวาดเส้น เป็นต้น และกิจกรรมศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการปั้น เช่น การปั้นงานประติมากรรม การทำเซรามิก นอกจากนี้ยังมีรูปแบบของกิจกรรมศิลปะประเภทอื่น ๆ อีกเช่นกิจกรรมการฝึกเขียนตัวอักษร การเทสี การทำภาพพิมพ์ การทำป๊อปอัพ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือการสร้างสุนทรีย์ะ ลดความเครียดในจิตใจของคนเมือง และประโยชน์ทางอ้อมคือการสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นกับผู้ทำกิจกรรม

จากการตระหนักเห็นความสำคัญของสมาธิและศิลปะ ที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิ และลดความเครียด ความวิตกกังวลของคนเมือง ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวคิดการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการสำรวจ 1) ศึกษาแนวคิดกิจกรรมศิลปะที่มีการจัดกิจกรรมขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในรอบไม่เกินหนึ่งปี 2) ทำการลงพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะที่เน้นการส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy) กิจกรรมศิลปะไทย และกิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) เป็นกิจกรรมศิลปะที่ใช้เป็นกรณีศึกษาในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมศิลปะที่เน้นการส่งเสริมสมาธิในประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการทำกิจกรรมศิลปะที่เน้นการส่งเสริมสมาธิ ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบของกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 กิจกรรม

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

The Zentangle Method หมายถึง แนวคิดกระบวนการฝึกสมาธิ จากการสร้างลวดลายที่มีโครงสร้าง โดยไม่ได้วางแผนไว้ ผ่านกระบวนการที่เน้นการวาดรูปทรงเชิงสัญลักษณ์บนกระดาษ ด้วยสัญลักษณ์ง่าย ๆ เช่น เส้น วงกลมและจุด นำมาต่อกันทำให้เกิดลวดลายที่ซับซ้อนมากขึ้น (Roberts & Thomas, 2012)

Mandala Art Therapy หมายถึง แนวคิดในการสร้างภาพแมนดาลาเพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจ ผ่านการสร้างสัญลักษณ์รูปทรง และสีสันภายในภาพ ศิลปะบำบัดจากแมนดาลาจะช่วยสะท้อนตัวตนของผู้สร้างงาน

ตามกระบวนการคิด การเล่าเรื่องตามสัญชาตญาณ และความรู้สึกทั้งหมดภายในวงกลม ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นในเชิงจิตวิเคราะห์ เพื่อแสวงหาคำตอบจากห้วงลึกของจิตใจของมนุษย์ (Supapolsiri, 2021)

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษาดokumentary (Documentary Research) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

ประชากร/กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposeful Selection) กลุ่มตัวอย่างที่เลือกมีลักษณะเป็น “Information-Rich Case” คือมีข้อมูลให้ศึกษาในระดับลึกได้มาก และสามารถสะท้อนความเป็นจริงได้ดีที่สุด โดยกำหนดเกณฑ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ นักกิจกรรมศิลปะที่จัดอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยมีลักษณะกิจกรรมที่ใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิ และเป็นกิจกรรมที่มีการจัดอย่างต่อเนื่อง รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 4 ราย

โดยเกณฑ์ในการคัดเลือกประกอบด้วย 1) เป็นนักกิจกรรมศิลปะที่จัดกิจกรรมในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เป็นนักกิจกรรมศิลปะที่ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิ 3) เป็นนักกิจกรรมศิลปะที่จัดกิจกรรมศิลปะอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 ปีขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในบริบทของการจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิ โดยเนื้อหาในข้อคำถามประกอบด้วย 1) รูปแบบการเกิดสมาธิในกิจกรรม 2) วิธีการแก้ไขเมื่อประสบปัญหาในการสอน 3) วิธีการจัดการห้องเรียน 4) รูปแบบสื่อการสอน และผลของการใช้สื่อ 5) การประเมินผู้เรียน 6) ข้อเสนอแนะ นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) จากการทำกิจกรรมศิลปะหลังสัมภาษณ์ ซึ่งรายละเอียดของการสังเกตประกอบด้วย 1) ความพร้อมของการถ่ายทอด (ความพร้อมของผู้ถ่ายทอดและความพร้อมของสถานที่ในการถ่ายทอด) 2) กระบวนการถ่ายทอด ประกอบด้วย ขั้นตอนนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นตอนปฏิบัติ ขั้นสรุปและวัดผล 3) บรรยากาศในการถ่ายทอด โดยเครื่องมือผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งตัวผู้วิจัยก็นับเป็นเครื่องมือหนึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลและตีความหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

“การศึกษาแนวคิดในการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. สืบค้นข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ Workshop ศิลปะที่มีการจัดกิจกรรมขึ้นอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร ในรอบไม่เกินหนึ่งปี โดยศึกษารูปแบบ วิธีการในการทำกิจกรรม รวมทั้งองค์ประกอบ

พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมาธิ หลังจากนั้นจึงคัดเลือกกิจกรรมศิลปะที่เน้นในด้านการพัฒนาสมาธิ ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกกรณีศึกษา ดังนี้

- 1.1 เป็นกิจกรรมที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร
- 1.2 เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบในการใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิ
- 1.3 เป็นกิจกรรมที่มีการจัดอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 ปีขึ้นไป

2. ทำการนัดหมายเพื่อเข้าร่วม Workshop ในกิจกรรม พร้อมกับการสังเกตวิธีสอน กิจกรรม และ ทำการสัมภาษณ์ผู้จัดกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม โดยการบันทึกและถ่ายภาพ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ทำการลงพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีรูปแบบในการใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิในกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 4 แห่ง โดยกิจกรรมที่ 1 คือ กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) ฝึกสมาธิด้วยการระบายสีน้ำแมนดาลา ในโครงการสติ space (12 ปีสวน โมกข์กรุงเทพฯ) บริเวณศูนย์การค้าสามย่านมิตรทาวน์ กิจกรรมที่ 2 คือ กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy) คือ กิจกรรมการทำงานศิลปะและดนตรี เพื่อฝึกสมาธิผ่อนคลายจิตใจกับนักจิตวิทยาศิลปะ ที่ร้าน Fill Up Coffee + Psychology x Space กิจกรรมที่ 3 คือ กิจกรรมศิลปะไทย (Workshop Thai craft Studio) ในงานพนาครหิมพานต์ ห้างซีคอนบางแคร์ กิจกรรมที่ 4 คือ กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) Zen-Fine Drawing โดยวาดเส้นแบบ Zentangle กับอาจารย์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญด้านการวาดเส้น โดยสอนรูปแบบออนไลน์และรับคำปรึกษาผ่าน Google Meet

2.2 ทำการนัดหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกับการสังเกตการสอน โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อสัมภาษณ์ผู้จัดกิจกรรมทั้ง 4 แห่ง คือ 1) ผู้จัดกิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) ในโครงการสติ space (12 ปีสวน โมกข์กรุงเทพฯ), 2) นักจิตวิทยาผู้จัดกิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy) ที่ร้าน Fill Up Coffee + Psychology x Space, 3) นักกิจกรรมศิลปะไทย ผู้จัดกิจกรรม (Workshop Thai craft Studio) ในงานพนาครหิมพานต์ ห้างซีคอนบางแคร์ และ 4) ผู้จัดกิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) โดยอาจารย์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญด้านการวาดเส้นแบบ Zentangle โดยสอนรูปแบบออนไลน์และรับคำปรึกษาผ่าน Google Meet

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ สังเกต และสัมภาษณ์ มาทำการวิเคราะห์และประมวลผลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผ่านการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) ตามแนวคิดของลินคอล์นและกูปา (Lincoln & Guba, 1985) ประกอบไปด้วย 1) ความน่าเชื่อถือของผู้วิจัย (Researcher credibility) เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไว้วางใจในตัวผู้วิจัยซึ่งมีผลต่อความถูกต้องของข้อมูล ผู้วิจัยแสดงตัว พร้อมอธิบายถึงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัย เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลไว้วางใจและยินยอมให้ข้อมูลด้วยความเต็มใจ 2) กระบวนการของการสัมภาษณ์ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างเป็นกันเอง ไม่เร่งรัด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นออกมาอย่างเต็มที่ 3) การยืนยันผลการวิจัย (Confirmability)

มีหลักฐานยืนยันที่แน่ชัด และสามารถตรวจสอบได้เช่น แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลสองส่วนสำคัญดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตกิจกรรมการสอนทั้งสี่รูปแบบ ประกอบด้วย ความพร้อมของผู้ถ่ายทอด สถานที่ในการถ่ายทอด กระบวนการถ่ายทอด บรรยากาศ และการแสดงออกของผู้เรียน
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้จัดกิจกรรม ซึ่งมีข้อคำถามต่าง ๆ ที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ของกิจกรรมศิลปะที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ ปัญหาในการสอน การจัดการห้องเรียน การใช้สื่อการสอน และการประเมินผลการสอน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากการลงพื้นที่สำรวจ และวิเคราะห์ข้อมูลในกิจกรรมศิลปะ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ

1. กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) ในโครงการสติ space (12 ปีสวนโมกข์กรุงเทพฯ)

1.1 ด้านรูปแบบทางศิลปะ พบว่า กิจกรรมมีรูปแบบการทำงานด้วยสีน้ำ ระบายลงไปในพื้นที่วงกลม มีลวดลายที่ซับซ้อน และเป็นลายซ้ำ ๆ กันในแต่ละระดับชั้น ซึ่งลายต่าง ๆ ภายในภาพ ล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากรูปทรงเรขาคณิตง่าย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มรายละเอียดของภาพออกจากจุดศูนย์กลาง รูปแบบในการลงสีจึงสามารถทำได้หลากหลายตามแต่ใจของผู้วาด แม้ลวดลายโดยรวมของภาพจะดูซับซ้อน แต่ด้วยรูปทรงเรขาคณิตแบบเดียวกันในวงกลม จึงลงสีแบบเดียวกันซ้ำ ๆ โดยไม่ต้องพะวงเรื่องการใช้สี

1.2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาสมาธิ พบว่า ศิลปะแมนดาลามีความสัมพันธ์กับสมาธิของผู้เรียน เนื่องจากลวดลายในการลงสีที่ซ้ำกัน ทำให้ผู้เรียนจดจ่อกับงานและเข้าสู่สภาวะสงบ มีสติ นิ่งคล้ายกับการฝึกสมาธิ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมได้อธิบายว่า กิจกรรมแมนดาลาทำให้ผู้เรียนได้จดจ่อกับสภาวะปัจจุบัน เห็นได้ชัดจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ที่ผู้ทำกิจกรรมทุ่มเทกับงาน โดยไม่สนใจสิ่งเร้าภายนอก และทำงานจนเสร็จสมบูรณ์มีคุณภาพ เหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่บอกลถึงการมีสมาธิ สอดคล้องกับ Jung (1973) นักจิตวิทยาที่ทดลองการทำแมนดาลา และพบว่าสภาพจิตมีความจดจ่อกับงาน ความพึงชานต่าง ๆ ในจิตใจก็ลดลง ไม่ว่าจะเป็นความกังวลเรื่องอนาคต ความเครียด เศร้าหมองต่าง ๆ แมนดาลาจึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการบำบัดสภาวะอารมณ์ของคนทุกเพศทุกวัย (Chatangam, 2017, p. 95)

1.3 ด้านการสอนและการถ่ายทอดกิจกรรม มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เตรียมสถานที่สอนให้พอดีกับจำนวนผู้เรียน การเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน ทั้งใบงานและอุปกรณ์การลงสี ในส่วนของกระบวนการถ่ายทอด ชี้นำเข้าสู่บทเรียนผู้สอนดึงผู้เรียนเข้าสู่สมาธิด้วยการให้สำรวจใจตัวเอง หลังจากนั้นให้ระบายสีโดยใช้สีแทนความรู้สึกของตนลงในกระดาษที่เตรียมไว้ เมื่อเข้าสู่ขั้นสอน ผู้สอนเล่าถึงประวัติของแมนดาลา และอธิบายถึงประโยชน์ในการทำงานครั้งนี้ หลังจากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นปฏิบัติกิจกรรม โดยให้

ผู้เรียนเลือกภาพแมนดาลาที่ชอบที่สุดมาลงสีน้ำที่เตรียมไว้ ระหว่างการทำงาน ผู้สอนสอดแทรกอารมณ์สมาธิให้กับผู้เรียน โดยการบรรยายให้ผู้เรียนดูใจของตนเองขณะ เมื่อเสร็จแล้วผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนระบายความรู้สึกในระหว่างทำงาน ซึ่งผู้เรียนรู้สึกพึงพอใจและมีสมาธิมากขึ้น เมื่อเข้าสู่การสรุป ผู้สอนอธิบายถึงจุดประสงค์ของกิจกรรม ว่าต้องการให้เกิดความสงบ และจดจ่อกับการทำงานด้วยสมาธิ การวัดผลของกิจกรรมจึงไม่ได้อยู่ที่คะแนนและความสวยงาม แต่คือความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้เรียนก็ได้แสดงความคิดเห็นว่างานศิลปะแมนดาลาช่วยขัดเกลาจิตใจ และมีความสุขด้วยตัวเอง

2. กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy)

2.1 ด้านรูปแบบทางศิลปะ พบว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิสปาใจ มีรูปแบบการใช้กิจกรรมศิลปะผสมกับธรรมชาติ เพื่อพัฒนาอารมณ์ให้สงบ ร่มเย็น ศิลปะที่นำมาใช้นั้น อยู่ในลักษณะของ Healing Art Meditations ที่เน้นการป้องกันและฟื้นฟูจิตใจ โดยผู้จัดกิจกรรมเป็นนักจิตวิทยาศิลปะ จึงใช้หลักจิตวิทยาในการทำกิจกรรมด้วยความหลากหลาย อาทิเช่น การนำวัสดุธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ ดอกบัว มาใช้ร่วมกับศิลปะ การใช้ศิลปะแทนความรู้สึกในภาพ กิจกรรมการวาดและลงสีแมนดาลา เป็นต้น

2.2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาสมาธิ พบว่า กิจกรรมมีความสัมพันธ์กับสมาธิอย่างเป็นขั้นตอน เนื่องจากผู้จัดกิจกรรมได้วางแผนอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการให้ผู้เรียนสังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ในดอกไม้ เพื่อให้ใจอยู่กับปัจจุบัน หลังจากนั้นจึงใช้การพับดอกบัวเป็นเครื่องโยงจิตเข้าสู่สมาธิ ผู้เรียนจะต้องจับกลีบดอกบัวและพับซ้ำ ๆ ถ้าขาดสมาธิจะทำให้ดอกบัวชำรุดได้ กิจกรรมทั้งหมดจึงเชื่อมโยงธรรมชาติ เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีฐานความสัมพันธ์กับธรรมชาติ สอดคล้องกับ Milintanuch (2008) ที่กล่าวว่า การอยู่กับธรรมชาติ ช่วยพัฒนากายและจิตให้อยู่ในภาวะสมดุล เมื่อปรับฐานใจในเบื้องต้นแล้ว จึงให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกด้วยกิจกรรมวาดภาพสะท้อนอารมณ์ หลังจากนั้นจึงใช้แมนดาลาในการพัฒนาสมาธิผู้เรียน เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสติได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chatangam (2017) ที่ศึกษาการสร้างสรรคศิลปะสื่อผสมพื้นที่แห่งความสุข กรณีศึกษาศิลปะบำบัดเพื่อพัฒนาสมาธิในเด็กสมาธิสั้น โดยใช้แมนดาลาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาผู้เรียน ผลการวิจัยพบว่า แมนดาลาช่วยส่งเสริมสมาธิของเด็กและพัฒนาทักษะการเข้าสังคมอีกด้วย

2.3 ด้านการสอนและการถ่ายทอดกิจกรรม มีการวางแผนเป็นระบบ ตั้งแต่เตรียมสถานที่ให้เหมาะกับจำนวนผู้เรียน การเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน ประกอบไปด้วยใบงาน อุปกรณ์การลงสี และดอกไม้ ดอกบัวที่ใช้เป็นอุปกรณ์การฝึกสมาธิ เมื่อเริ่มขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้สอนให้ผู้เรียนสำรวจใจตัวเองว่าในวันนี้มีความสุขกับอะไรบ้าง โดยเขียนความรู้สึกนั้นลงในกระดาษ เพื่อปรับฐานใจก่อนเข้ากิจกรรม เมื่อถึงขั้นจัดกิจกรรมการสอน ผู้สอนมี 4 กิจกรรม คือ 1. การสำรวจดอกไม้ ให้ผู้เรียนสังเกตรายละเอียดในดอกไม้ หลังจากนั้นจึงจดสิ่งต่าง ๆ ที่พบอย่างละเอียด และนำมาเล่าสู่กันฟังว่าพบอะไรบ้าง เพื่อสร้างความจดจ่อโดยไม่ฟุ้งไปหาเรื่องอื่น แล้วจึงเข้าสู่กิจกรรมที่ 2 คือการพับดอกบัว ด้วยการพับกลีบให้ซ้อนกัน

อย่างช้า ๆ ถ้าขาดสมาธิดอกบัวจะช้าและเป็นรอยได้ กิจกรรมนี้จึงบังคับให้จดจ่อกับสิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติ กิจกรรมที่ 3 คือการวาดความรู้สึกของตัวเองลงในกระดาษ และมองย้อนกลับไปว่าเราจะทำอะไรให้ภาพนั้นมีความสุขขึ้น ผู้สอนจึงให้มองมุมกลับโดยการวาดสิ่งที่มีความสุขทับลงไปบนภาพเดิม เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็น ว่าทุกปัญหาแก้ไขในทางบวกได้ เมื่อผ่านการปรับฐานใจด้วยกิจกรรมทั้ง 3 แบบ จึงเข้าสู่กิจกรรมที่ 4 คือการระบายสีแมนดาลา Mandala Art Therapy ผู้เรียนจะได้ผ่อนคลายจิตใจ และใช้สมาธิที่สั่งสมมาลงกับการระบายสีอย่างเต็มที่ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนจึงสรุปและวัดผล โดยให้ผู้เรียนแสดงความรู้สึกหลังการทำกิจกรรมว่าเป็นอย่างไร หลังจากนั้นจึงสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ฟังว่า ต้องการให้ผู้เรียนกลับมาอยู่กับตัวเองโดยไม่สนใจสิ่งรอบตัว ผู้เรียนจะให้ความสำคัญเฉพาะสิ่งที่ทำตรงหน้า คือดอกไม้และศิลปะ จึงเกิดสมาธิโดยอัตโนมัติ อีกทั้งการได้ระบายความรู้สึกผ่านการทำงานศิลปะ ก็เป็นการรักษาใจให้กลับมาอยู่กับตน ซึ่งตัวผู้เรียนก็มีความพึงพอใจกับกิจกรรมเป็นอย่างดี

3. กิจกรรมศิลปะไทย (Workshop Thai Craft Studio)

3.1 ด้านรูปแบบทางศิลปะ พบว่า กิจกรรมศิลปะไทย มีรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยใช้ศิลปะไทยมาประยุกต์เป็นของใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นให้ผู้เรียนนำผลงานศิลปะไปใช้ได้จริง และงานทุกชิ้นผู้เรียนจะเป็นคนที่ทำเอง ซึ่งผู้สอนมีกิจกรรมศิลปะที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมทำกระเป๋าโดยใช้ลายฉลุและประคบสี กิจกรรมทำเครื่องประดับลายไทยจากกระดาษสี กิจกรรมการฝึกลงรักปิดทององค์ครูฯ

3.2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาสมาธิ พบว่า กิจกรรมศิลปะไทย มีความสัมพันธ์กับสมาธิของผู้เรียนทุกกิจกรรม เริ่มต้นจากกิจกรรมทำกระเป๋าโดยใช้ลายฉลุและประคบสี เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องจดจ่อกับการลงสีในลายฉลุ เพื่อให้ได้สีหลุดออกจากกรอบที่วางไว้ กิจกรรมต่อไป คือการทำเครื่องประดับจากกระดาษสี ซึ่งต้องใช้การจดจ่อกับกระดาษที่วางลงในสีลงยา ถ้าขาดสมาธิหรือวางกระดาษแรงไป จะทำให้กระดาษจมลงไปนสีลงยาได้ และกิจกรรมสุดท้ายคือการลงรักปิดทอง ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การทำงานศิลปะไทยโบราณ เป็นกิจกรรมที่ใช้สมาธิสูง เนื่องจากถ้าขาดสมาธิทองคำเปลวอาจขาดและเสียได้

3.3 ด้านการสอนและการถ่ายทอดกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม จะใช้ผู้สอนที่ชำนาญแตกต่างกัน กิจกรรมศิลปะไทยจึงมีผู้สอนถึงสามคน ในส่วนอุปกรณ์การเรียน ก็มีความแตกต่างกันในแต่ละกิจกรรม เมื่อเข้าสู่ขั้นนำ ผู้สอนอธิบายถึงรูปแบบของงานศิลปะไทยที่จะทำ หลังจากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้ 1) การทำกระเป๋าด้วยลายฉลุ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนลงสีอะคริลิกในช่องลายฉลุของภาพ ซึ่งตัวผู้วิจัยเลือกรูปหุมนานที่มีเอกลักษณ์ความเป็นไทยชัดเจน ในระหว่างทำกิจกรรมผู้สอนได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการลงสีการใช้พู่กัน ที่มีความละเอียดในทุกขั้นตอน กระบวนการทั้งหมดแสดงให้เห็นถึงความละเอียดในการทำงานศิลปะไทย 2) กิจกรรมทำเครื่องประดับจากกระดาษสี ผู้สอนได้แรงบันดาลใจจากกระดาษก๊วยชี่ที่ประดับภายในวัด ซึ่งกระบวนการทำงานใช้ความละเอียดอ่อนในการนำกระดาษที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ มาติดลงในสีลงยา ถ้าใจร้อนจะทำให้กระดาษบิดเบี้ยวหรือจมลงไปนสีได้ 3) กิจกรรมการลงรักปิดทองครูฯ ผู้ปิดทองต้องใช้

ความละเอียดในการทำงาน ตั้งแต่การใช้ฟูกันทายางมะเดื่อลงในชิ้นงานก่อนปิดทอง เพื่อให้สีที่ระบายลง ในจุดที่ต้องการปิดทอง ในส่วนชิ้นปิดทองก็ต้องใช้ความนิ่ง หากขาดสมาธิก็อาจหลุดปลิวไปได้โดยง่าย จากการทำกิจกรรม Workshop ศิลปะไทย (Thai Craft) ทั้งสามกิจกรรมคือการลงสีกระเปาะ การทำเครื่องประดับ จากกระดาษ และการฝึกกลรึกปิดทอง ผู้วิจัยสรุปว่างานศิลปะไทยนั้นมีความละเอียดอ่อน ผู้ทำกิจกรรม จำเป็นต้องใช้สมาธิในการทำงาน โดยสภาวะทางใจนั้นจะเกิดขึ้นขณะที่จดจ่อกับงาน และเกิดมากที่สุด เมื่องานเสร็จสมบูรณ์แล้ว เพราะรู้สึกภาคภูมิใจในชิ้นงานประณีตศิลป์ของตน

4. กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)

4.1 ด้านรูปแบบทางศิลปะ พบว่า กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) มีรูปแบบการทำงานด้วยการวาดเส้น สามารถใช้ทั้งปากกา สี หรือดินสอในการทำงานได้ ซึ่งเส้นต่าง ๆ ภายในภาพ จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป แต่ส่วนมากใช้ลวดลายซ้ำ ๆ ในการวาดแต่ละลาย เช่น เส้นตรง เส้นเฉียง เส้นโค้งกันหอย จึงทำให้ต้องใช้ทักษะมือในการควบคุมเส้นให้เป็นระเบียบในทางเดียวกัน ซึ่งรูปแบบของเส้นก็มีจากง่าย ไปจนถึงซับซ้อน จนถึงที่สุดคือจัดองค์ประกอบภาพเป็นงานเส้นแบบเซนแทงเกิล

4.2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาสมาธิ พบว่า ศิลปะเซนแทงเกิล มีการใช้เส้นซ้ำกันอย่างเป็นจังหวะ ผู้เรียนต้องจดจ่อกับงานเพื่อควบคุมเส้นที่วาดให้มีความเรียบร้อย ทำให้ต้องวาดอย่างเชื่องช้าและไตร่ตรอง ตลอดการทำงาน สมาธิจึงเกิดโดยอัตโนมัติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chung, et al. (2022) ที่ทดลองใช้ เซนแทงเกิล ในการพัฒนาสภาพอารมณ์ สมาธิ และจิตใจของวัยทำงาน ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสมาธิที่ดีขึ้น ความวิตกกังวลลดลง และมีความเห็นใจตัวเองมากขึ้นด้วย

4.3 ด้านการสอนและการถ่ายทอดกิจกรรม เป็นลักษณะการเรียนออนไลน์ โดยผู้เรียนจะดูคลิป การสอนที่มีการอธิบายอย่างละเอียด เรียงลำดับความง่ายไปยาก โดยเริ่มจากขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้สอน แนะนำการเลือกหัวปากกาในการวาดเส้น และวิธีการใช้เส้นในแบบต่าง ๆ ตั้งแต่ง่ายไปจนถึงการวาดเส้น แบบผสมผสาน ผู้เรียนเลือกได้ว่า จะทำการวาดในไอแพดหรือในกระดาษ เมื่อเข้าสู่การปฏิบัติ ผู้สอนฝึก วาดเส้น โดยไล่ลำดับตามความยากง่ายของชิ้นงาน คลิปการสอนมีกระบวนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน ประกอบการบรรยายถึงวิธีการทำงานอย่างละเอียด พร้อมกับการแนะนำวิธีวางกำลังใจในการทำงาน เช่น การฝึกปลดปล่อยจิตใจจากความวุ่นวายในแต่ละวัน, การฝึกอยู่กับตัวเองและเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างอิสระ ซึ่งรายละเอียดการสอนเหล่านี้ช่วยดึงผู้เรียนให้หันกลับมาดูตัวเองระหว่างทำงานได้ดี โดยชิ้นงานแต่ละชิ้น จะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการฝึกวาดเส้น เมื่อถึงขั้นสรุปมีการให้กำลังใจ ผู้เรียน และแนะนำผู้เรียนให้เรียนรู้ตัวเองผ่านเส้นที่วาดต่อไป ซึ่งหลังจากดูคลิปวิดีโอจบแล้ว มีการนัดพบผู้เรียน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนคนใดที่สงสัยการทำงาน สามารถติดต่อสอบถาม และขอความคิดเห็นจากผู้สอนได้หลังจบหลักสูตร จากการสังเกตตัวเองในระหว่างทำกิจกรรมเซนแทงเกิล

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล นั้น ต้องใช้การจดจ่อกับงานค่อนข้างสูง สมาธิจึงเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องพยายาม เมื่อมีสมาธิความฟุ้งซ่านในใจก็ลดลง เพราะเพลิดเพลินกับงานที่ทำ

สรุปการศึกษาแนวทางการทำกิจกรรมศิลปะที่เน้นการส่งเสริมสมาธิ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมศิลปะในเขตกรุงเทพมหานครที่เน้นการส่งเสริมสมาธิอย่างชัดเจน มี 4 รูปแบบ ประกอบด้วย

1. กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) เป็นกิจกรรมที่ช่วยเยียวยาจิตใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความสมดุล จากวงกลม และสามารถจัดการกับความรู้สึกของตัวเองได้ดีขึ้น (Buchalter, 2013, p. 45) ศิลปะแมนดาลา ยังมีความสัมพันธ์กับสมาธิของผู้เรียน เนื่องจากกลดลยจากการลงสีที่ซ้ำกัน ทำให้ผู้เรียนจดจ่อกับงาน และเข้าสู่สภาวะสงบ มีสติสมาธิกับปัจจุบัน

2. กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy) บูรณาการระหว่างศิลปะและธรรมชาติเพื่อสร้างสมาธิ เนื่องจากการใช้วัสดุที่มาจากธรรมชาติ สามารถพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ เข้าถึงสมาธิได้เป็นอย่างดี (Thongkajorn, 2021) โดยผู้จัดกิจกรรมใช้การพับกลีบดอกบัวร่วมกับการทำงานศิลปะที่หลากหลาย เช่น การวาดแมนดาลา และการวาดความรู้สึกของตัวเองลงในกระดาษ เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนตัวเอง เป็นการสร้างสมาธิให้เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติ

3. กิจกรรมศิลปะไทย เป็นรูปแบบการทำงานศิลปะที่ใช้ความละเอียดจากการวาดกลดลยที่ซับซ้อน ทำให้ผู้ทำกิจกรรมต้องใช้สติและสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างแน่วแน่ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมมีรูปแบบที่หลากหลาย ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติ เช่น การวาดจิตรกรรมไทยด้วยลายฉลุและประคบสี การทำเครื่องประดับลายไทยจากกระดาษ การฝึกถักปักดอทอง เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สติและสมาธิอย่างสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Premnirandon (2016) ที่นำรูปแบบการสอนวาดลายไทย โดยใช้หลักกายานุปัสสนา มาทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้เรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสอนวาดลายไทย มีพัฒนาการด้านสมาธิ ความสงบ และมีทักษะการทำงานที่ดีขึ้น

4. กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) เป็นการนำศาสตร์สมาธิของเซนมาผนวกกับการวาดเส้น โดยใช้เส้นซ้ำกันอย่างเป็นจังหวะ ผู้เรียนต้องจดจ่อกับงานเพื่อควบคุมเส้นที่วาดให้มีความเรียบร้อย สอดคล้องกับ Kopeschny (2016) ที่กล่าวว่า กิจกรรมเซนแทงเกิลช่วยพัฒนาสมาธิของผู้ทำกิจกรรม เนื่องจากกระบวนการทำงานมีลักษณะของการฝึกสติ ตั้งแต่การเริ่มต้นใช้ปลายปากกาหรือดินสอ ทำเครื่องหมายลงบนกระดาษเป็นสัญลักษณ์ง่าย ๆ เช่น เส้น วงกลม และจุด มาต่อกันทำให้เกิดกลดลยที่ซับซ้อนเป็นลำดับขั้น

ผลการเปรียบเทียบรูปแบบกิจกรรม

จากผลการลงพื้นที่สำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลในกิจกรรมศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมาธิทั้ง 4 กิจกรรม ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่จัดกิจกรรม และเปรียบเทียบรูปแบบการทำกิจกรรมศิลปะในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนศิลปะ โดยสามารถแจกแจงรายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบรูปแบบกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่จัดกิจกรรมศิลปะ เพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร

ชื่อกิจกรรม	รูปแบบการเกิดสมาธิในกิจกรรม	วิธีการแก้ไขเมื่อประสบปัญหาในการสอน	วิธีการจัดการห้องเรียน	รูปแบบสื่อการสอน	การประเมินผู้เรียน	ข้อเสนอแนะ
กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (ผู้จัดกิจกรรม คุณภัทรา อุ่มสิน)	สมาธิเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนทำงาน ด้วยการให้สำรวจใจตัวเองก่อนทำงาน, ระหว่างทำ ซึ่งการลงสีแมนดาลาซ้ำ ๆ จะทำให้ผู้เรียนจดจ่อกับงานที่ทำ	ผู้เรียนขาดความมั่นใจ ผู้สอนจึงต้องสังเกต และให้แรงเสริมระหว่างทำงาน	ให้คำแนะนำ และสังเกตผู้เรียนระหว่างทำงาน	ตัวอย่างงานศิลปะประกอบ การบรรยาย	ไม่ประเมินผล ผู้เรียน และความพอใจของผู้เรียน	สภาพแวดล้อม มีผลต่อการจัดกิจกรรม ควรใช้เวลาต่างกัน ระหว่างเด็ก และผู้ใหญ่
กิจกรรมสปาใจ (Art & Nature Therapy) (ผู้จัดกิจกรรม คุณมนัสวี ไทยเพชรกุล)	เน้นให้ผู้เรียนเกิดสมาธิเป็นลำดับ ตั้งแต่ขั้นนำ ปรับพื้นฐานใจด้วยธรรมชาติ ฟังเสียงดนตรีแล้วจึงเริ่มทำงานศิลปะไปพร้อมกับ การพิจารณาสิ่งที่วาดและใจตัวเอง	กลุ่มใหญ่เกินไป วิทยากรเข้าไม่ถึง ผู้เรียน จึงให้หันหน้าเข้าหากัน สะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน	กำหนดคิดว่า บริเวณที่ทำกิจกรรมเป็นพื้นที่ปลอดภัย ทุกคนต้องรับฟังกัน	PowerPoint วัสดุทางธรรมชาติ เช่น ดอกไม้และภาพประกอบคลิปวิดีโอ	จากการสังเกต พฤติกรรมและแบบสอบถาม ความพึงพอใจ	การกล้าออกมาทำสิ่งใหม่ ๆ เช่น การทำงานศิลปะ สามารถเพิ่มความสุขให้ตัวเองได้
กิจกรรมศิลปะไทย (ผู้จัดกิจกรรม คุณณัฐธานิดา กาญจนชัยภักดิ์)	งานหัตถ์ศิลป์ ต้องใช้ความนิ่งและละเอียดอ่อน ผู้เรียนจึงมีความสงบตั้งแต่เริ่มทำงาน และสมาธิเกิดขึ้นทุกช่วงขณะทำงาน	ผู้เรียนมีอาการกังวล คาดหวัง ผู้สอนจึงพยายามละลายพฤติกรรม ให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจ	จัดห้องเรียนให้เป็นธรรมชาติ ให้หมากที่สุด บรรยากาศโดยรอบเน้นจัดวางงานศิลปะไทย	ตัวอย่างงานจริง ที่ทำให้ผู้เรียนได้เห็น และเกิดจินตนาการในการทำงาน	ไม่ประเมินผล ผู้เรียน และความพอใจของผู้เรียน	ผู้เรียนจะทำงานศิลปะได้ดีต้องเกิดความภูมิใจในตัวเอง ผู้สอนมีหน้าที่จรรโลงใจผู้เรียนให้มีความสุขกับงานศิลปะ
กิจกรรมวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (ผู้จัดกิจกรรม ผศ.ดร. ชนัญชิตา ยุคศิริรัตน์)	การจดจ่อกับเส้นที่วาดในเบื้องต้นช่วงแรกของการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเริ่มจากเส้นง่าย ๆ ซึ่งการเขียนซ้ำ ๆ และไต่ตรง ทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน	ผู้เรียนขาดความมั่นใจ กลัวผิด ผู้สอนต้องให้คำแนะนำว่า กิจกรรมศิลปะไม่มีถูกผิด ขอแค่พอใจกับตัวเอง	ใช้รูปแบบออนไลน์ โดยจัดเนื้อหาที่เรียนในรูปแบบคลิปวิดีโอ และนัดเข้าชมผลงานผู้เรียนใน Google Meet	สื่อวิดีโอ, สื่อคลิปออนไลน์, ตัวอย่างงาน ให้ผู้เรียนได้เห็นการสอน อย่างเป็นขั้นตอน	ประเมินผล 3 แบบคือ 1) ให้ผู้เรียนประเมินตัวเอง 2) ให้เพื่อนช่วยประเมิน 3) ผู้สอนประเมิน	Mindfulness Art ควรมีการบรรจุทุกช่วงวัย เนื่องจากช่วยพัฒนากายและใจของผู้เรียนให้มีสมาธิและช่วยเยียวยาจิตใจ

สรุปผลการเปรียบเทียบรูปแบบของกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิในเขตกรุงเทพมหานคร

1. ประเด็นที่มีความคิดเห็นสอดคล้องกัน

1.1 ให้ความสำคัญกับการปรับพื้นฐานใจก่อนเริ่มกิจกรรม-ผู้จัดกิจกรรมศิลปะส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการปรับพื้นฐานใจก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้วิธีการที่แตกต่างกัน เช่น กิจกรรมสปาใจมีการปูพื้นฐานผู้เรียนให้เกิดสมาธิด้วยธรรมชาติบำบัด หรือ กิจกรรมวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล จะปูพื้นฐานสมาธิให้กับผู้เรียนด้วยการวาดเส้นอย่างง่ายไปหายาก กิจกรรมทั้งหมดเป็นการปรับพื้นฐานใจโดยเน้นให้สังเกตอารมณ์ตัวเอง เพื่อนำไปสู่การทำงานศิลปะอย่างมีสมาธิ

1.2 ให้ผู้เรียนใช้เส้นและสีในการสร้างสมาธิ-กิจกรรมศิลปะทั้ง 4 รูปแบบ ให้ความสำคัญกับการใช้เส้นและสีเพื่อสร้างสมาธิ เพราะสมาธิของผู้เรียนจะเกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน โดยการจดจ่อกับเส้นที่วาด

1.3 กระตุ้นให้ผู้เรียนสำรวจใจตัวเองขณะทำกิจกรรม-ในขั้นนำ ขึ้นสอน และขั้นปฏิบัติงาน ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนสังเกตอารมณ์ของตัวเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนมีสติรู้ตัวทุกขั้นตอน และเป็นการเรียนรู้ใจของตัวเองในทุกอิริยาบถของการทำงาน

1.4 สร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียนด้วยการให้กำลังใจ-ปัญหาหลักที่พบในการทำกิจกรรม คือ ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการทำงาน มีอาการกังวล และคาดหวังกับงานที่ทำ ผู้สอนจึงพยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจ ด้วยการให้คำพูดเชิงบวกในการเสริมแรง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและภูมิใจในงานของตัวเอง

1.5 ประเมินผลจากความพึงพอใจ-การจัดกิจกรรมศิลปะ เป็นทางเลือกของบุคคลที่มีความสนใจในการทำกิจกรรมอดิเรก ผู้สอนส่วนใหญ่มีความเห็นไปในทางเดียวกันว่า ควรเน้นการประเมินผลจากความพึงพอใจของผู้เรียน มากกว่าการให้คะแนนจากผู้สอน

2. ประเด็นที่มีความคิดเห็นแตกต่างกัน











2.1 สื่อการสอน-ผู้จัดกิจกรรมศิลปะ มีการเตรียมสื่อการสอนที่แตกต่างกันตามสภาพของกิจกรรม เช่น กิจกรรมสปาใจ (Art & Nature Therapy) เน้นการบูรณาการระหว่างศิลปะและธรรมชาติเพื่อสร้างสมาธิ จึงใช้วัสดุทางธรรมชาติ เช่น ดอกทานตะวัน, ดอกบัว, ใบไม้ เป็นสื่อในการบำบัดจิตใจผู้ทำกิจกรรม หรือ กิจกรรมวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล ที่เน้นสื่อศิลปะวิดีโอออนไลน์ เนื่องจากการสอนรูปแบบออนไลน์ โดยจัดเนื้อหาที่เรียนเป็นคลิปวิดีโอ ส่วนสื่อการสอนที่มีความสอดคล้องกันทุกกิจกรรมก็คือ ตัวอย่างงาน ซึ่งผู้จัดกิจกรรมศิลปะเห็นตรงกันว่า ควรมีให้ผู้เรียนได้เห็นเป็นแนวทางการทำงาน

2.2 วิธีการจัดการห้องเรียน-ผู้จัดกิจกรรมศิลปะ มีวิธีการจัดการห้องเรียนในรูปแบบที่ต่างกันตามบริบทของกิจกรรม เช่น กิจกรรมศิลปะไทย มีการจัดบรรยากาศที่เต็มไปด้วยงานประติมากรรมไทย และมีงานศิลปะไทยโดยรอบพื้นที่ทำงาน เป็นต้น

ผลงานในการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ

จากผลการลงพื้นที่สำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลในกิจกรรมศิลปะที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถนะ 4 กิจกรรม ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสังเกตกระบวนการเรียนการสอน การทำงานศิลปะ และความรู้สึกของตัวเองในระหว่างการทำงาน ซึ่งสามารถสรุปรายละเอียด ดังตารางที่ 2

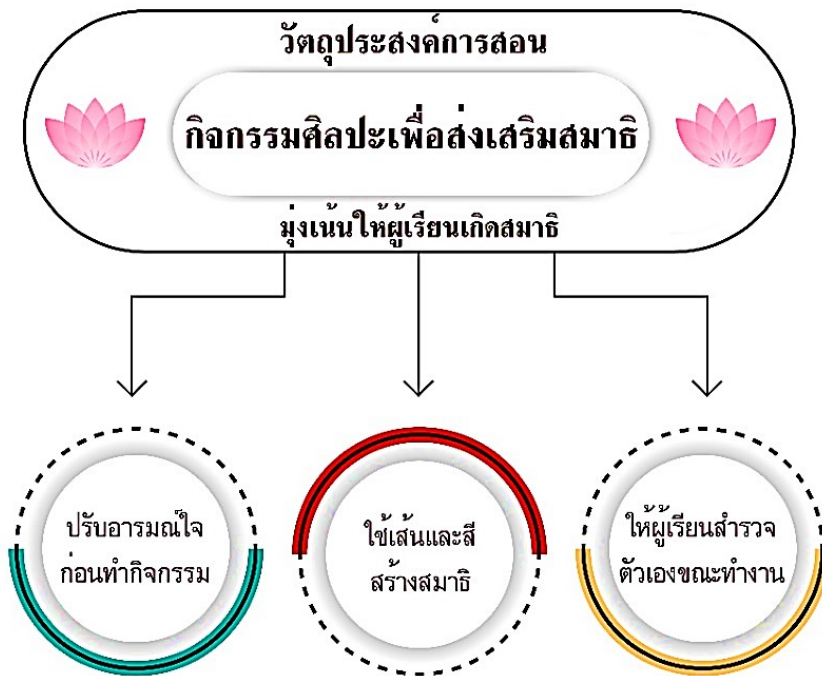
ตารางที่ 2 เปรียบเทียบรูปแบบของผลงานศิลปะ และความรู้สึกในการทำงาน ที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะทั้ง 4 รูปแบบ คือ กิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala), กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy), กิจกรรมศิลปะไทย, กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) (ผลงานศิลปะของนาย จักรพันธ์ชนม์ เปรมนิรันดร ผู้เขียนบทความวิจัย)

สิ่งที่ค้นพบ	กิจกรรมแมนดาลา (Mandala art)	กิจกรรมสปาใจ (Art & Nature Therapy)	กิจกรรมศิลปะไทย (Thai craft)	กิจกรรมวาดเส้นแบบ Zentangle
1. ผลงาน				
				
				
2. ระยะเวลา ในกิจกรรม	3 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง	3 ชั่วโมง	3 ชั่วโมง
3. ความรู้สึก ระหว่างทำงาน	รู้สึกสงบ และเพลิดเพลิน กับการระบายสีลงใน วงกลม	รู้สึกสบายใจกับการได้ระบาย ความรู้สึกผ่านการทำงาน ศิลปะ	รู้สึกจดจ่อ สงบสามารถ รักษาอารมณ์เดียว ในการทำงานให้สำเร็จ	รู้สึกนิ่ง จดจ่อ และ มุ่งมั่นในการทำงาน ให้เกิดเส้นที่ละเอียด
4. รูปแบบ การเกิดสมาธิ ระหว่าง การทำงาน	การลงสีซ้ำ ๆ ในวงกลม แมนดาลา ทำให้ใจสงบ และจดจ่อกับงานที่ทำ	กิจกรรมที่เน้นการจดจ่อ เก็บรายละเอียดเฉพาะหน้า และการระบายความรู้สึกผ่าน การพูดและการทำงานศิลปะ	กิจกรรมประดิษฐ์ศิลป์ ที่ต้องใช้ความละเอียดอ่อน ในการทำงาน จึงเกิดสมาธิ ได้โดยอัตโนมัติ	การควบคุมเส้นให้เป็น ระเบียบ กับการใช้เส้น ที่หลากหลายในงานศิลปะ ทำให้ผู้เรียนเกิดสมาธิ อย่างเป็นขั้นตอน

แนวคิดในการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิ

(The Concept of Art Activities to Promote Meditation)

แนวคิดในการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิ เป็นรูปแบบกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อทำการศึกษากิจกรรมศิลปะในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 กิจกรรม มีกิจกรรมศิลปะแมนดาลา (Mandala) กิจกรรมศิลปะสปาใจ (Art & Nature Therapy) กิจกรรมศิลปะไทย และ กิจกรรมการวาดเส้นแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) และสรุปออกมาเป็นรูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิ



ภาพที่ 1 The Concept of Art Activities to Promote Meditation

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิในเขตกรุงเทพมหานครทั้ง 4 แห่ง มีสิ่งที่สอดคล้องกันคือวัตถุประสงค์การสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปรับอารมณ์ใจของผู้เรียนก่อนการทำกิจกรรม การให้ผู้เรียนใช้เส้นและสีในการสร้างสมาธิ การกระตุ้นให้ผู้เรียนสำรวจใจตัวเองขณะทำงาน ทั้งหมดทำให้ผู้เรียนเกิดสมาธิและมองเห็นใจตัวเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนในการทำกิจกรรมทั้ง 4 แห่ง พบว่าตัวเองมีสติจดจ่อกับการทำงานได้ดีและมีสมาธิมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Carinne (2022, pp. 105-109) ที่จัดกิจกรรมการเจริญสติและการวาดภาพเชิงสังเกตกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการเจริญสติ

ในการวาดภาพ ช่วยพัฒนาสมาธิและสติของผู้เรียนให้ดีขึ้น ส่งผลต่องานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมศิลปะที่เน้นการพัฒนาสมาธิ ยังทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางใจที่ดีขึ้นด้วย สอดคล้องกับ Charangsri (2023, p. 204) ที่จัดกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการประยุกต์ใช้ศิลปะไทยในชีวิตประจำวัน ในรูปแบบอบรมเชิงปฏิบัติการระยะสั้น (Art Workshop) ซึ่งผู้ร่วมกิจกรรมบางท่านให้ข้อคิดเห็นว่า นอกจากได้พัฒนาสมาธิ กิจกรรมศิลปะยังบำบัดจิตใจของตนให้ดีขึ้นด้วย เป็นไปในทางเดียวกับงานวิจัยของ Black, et al. (2009) ที่ศึกษาเรื่องการนำกิจกรรมศิลปะมาประยุกต์ใช้กับเด็กหญิงสมาธิสั้น ผลการวิจัยบ่งชี้ว่านอกจากเด็กมีพัฒนาการดีขึ้นในด้านสมาธิ ยังมีความภาคภูมิใจในตนเองและกล้าแสดงออกมากขึ้น จึงกล่าวได้ว่ากิจกรรมศิลปะที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนเกิดสมาธิ นั้นมีคุณค่าสมควรได้รับการสนับสนุนอย่างแพร่หลาย เพราะสมาธิและสุขภาวะทางใจ เป็นสิ่งที่คนในสังคมปัจจุบันต้องการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. เนื่องจากการศึกษาเป็น การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้จัดกิจกรรมศิลปะ และสังเกตกระบวนการจัดกิจกรรม โดยผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วม แต่ไม่ได้ทำการสัมภาษณ์และสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น ๆ ทำให้ขาดตัวแปรที่วัดผลความพึงพอใจในกิจกรรม
2. กิจกรรมศิลปะที่เข้าไปเก็บข้อมูลมีความยากง่าย ที่แตกต่างกันชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมศิลปะไทย ที่มีความละเอียดอ่อนของลาย เหมาะกับการสอนผู้เรียนที่อยู่ในช่วงอายุที่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของมือได้ดี ดังนั้นสิ่งที่ผู้จัดควรคำนึงถึงเพิ่มเติมคือรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับเวลาและความยากง่ายตามช่วงวัยของผู้ทำกิจกรรม เนื่องจากผู้เรียนที่อายุน้อย ย่อมมีความอดทนในการทำงานน้อยกว่าผู้ใหญ่ สอดคล้องกับ Prukudom (2017, pp. 87-88) ที่กล่าวว่า รูปแบบของกิจกรรมศิลปะควรมีความเหมาะสมตามช่วงวัย โดยไม่ยากและไม่ง่ายจนเกินไป เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้เหมาะสมกับวัยของตน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการพัฒนาการของผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิ เช่น ความสามารถในการจัดการตัวเอง พัฒนาการทางอารมณ์สมาธิ พัฒนาการในชิ้นงานศิลปะ เพื่อให้เห็นผลสัมฤทธิ์ที่เป็นรูปธรรมจากกิจกรรม
2. ควรขยายการศึกษากิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิให้กว้างขึ้นไปสู่ระดับภูมิภาค และระดับประเทศ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่าง หลากหลายของรูปแบบกิจกรรม อันนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสมาธิที่ลึกซึ้งขึ้นในลำดับต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Black, D. S., Milam, J., and Sussman, S. (2009). *Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy*. Retrieved October 17, 2023, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19706568>
- Chatangam, R. (2017). *The Creation Mixed Media Art Space of Happiness: Case Study Art Therapy to Develop Concentration in ADHD's Children*. Master Thesis, F.A., Silpakorn University. (In Thai).
- Charangsri, W. (2023). *The Development of a Participatory Thai Art Exhibition to Promote the Application of Thai Art in Daily Life for Youth*. Master Thesis, M.Ed., Chulalongkorn University. (In Thai).
- Connie, C. S. (2022). Mindfulness and Observational Drawing. *Brigham Young University*, 105-109.
- Jung, C. G. (1973). *Mandala Symbolism*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Lincoln, Y. S. and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Thousand Oaks: SAGE.
- Milintanuch, N. (2008). *A Study of Natural Therapy in Interior Design of The Rehabilitation Space for Office Worker*. Master Thesis, M. A., Silpakorn University. (In Thai).
- Premmirandon, A. (2016). *Teaching Model for Thai Ornament Drawing by Using Mindfulness Meditation Practice for Students in Secondary Level*. Master Thesis, M.Ed., Chulalongkorn University. (In Thai).
- Prukodom, T. (2017). *Development of Art Activities to Promote the Appreciation Values of Southern Handicraft Identity for Youth*. Master Thesis, M.Ed., Chulalongkorn University. (In Thai).
- Roberts, R. and Thomas, M. (2012). *The Book of Zentangle*. Whitinsville, Massachusetts: Zentangle.
- Chung, S. K., Fiona, Y. Y. H. and Chan, H. C. (2022). The Effects of Zentangle on Affective Well-Being Among Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial. *The American Journal of Occupational Therapy*, 2022, Vol. 76(5).
- Supapolsiri, M. (2021). *Mandalas Arts and Buddhist Dialogue Program for Developing Resilience of Cabin Attendants*. Master Thesis, M. A., Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai).
- Buchalter, S. (2013). *Mandala Symbolism and Techniques*. Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Theingtaison, S. (2018). *The Reflection of Thai Social Problems in Digital Age appeared in NiwKlom's Travelogues*. Master Thesis, M.Com.Arts., Dhurakij Pundit University. (In Thai).

Thongkajorn, P. (2021). *Micro-State*. Master Thesis, M.F.A., Silpakorn University. (In Thai).

Tungcharoen, T. (1984). *Art Education*. Bangkok. Visual Art. (In Thai).

Wattanasin, W. (2009). *History of Art*. Bangkok. Sipprapa. (In Thai).
