

การจัดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ลายหินอ่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียดสำหรับคนวัยทำงาน

THE IMPLEMENTATION OF MARBLING ART ACTIVITIES FOR STRESS REDUCTION AMONG WORKING ADULTS

เมธาสิทธิ์ บุญเอกบุศย์* METASIT BUNAIKBUTH*

ประติมา ธีรบุรณัฏฐะกุล** PRATIMA TUNYABOONTRAKUN**

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคศิลปะภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art) ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของบุคคลในวัยทำงาน ในการช่วยเพิ่มระดับความผ่อนคลายที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตอย่างกว้างขวาง กิจกรรมศิลปะจึงได้รับความสนใจในฐานะเครื่องมือบำบัดที่เข้าถึงง่ายและสร้างผลเชิงบวกต่ออารมณ์ โดยนำเสนอแนวทางออกแบบกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ลายหินอ่อนที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในองค์กรหรือชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของบุคคลวัยทำงานในยุคปัจจุบัน ซึ่งในที่นี้หมายถึง ช่วงเวลาตั้งแต่ทศวรรษ 2010s จนถึงทศวรรษ 2020s อันเป็นบริบทสังคมร่วมสมัยที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภายหลังการแพร่ระบาดของ COVID-19 ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2020 เป็นต้นมา จากการทำกิจกรรมให้กับบุคคลวัยทำงานจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) ภาพพิมพ์ลายหินอ่อนบนกระดาษ 2) ภาพพิมพ์ลายหินอ่อนบนถุงผ้า และ 3) ภาพพิมพ์ลายหินอ่อนบนกระดาษ พบว่าคะแนนของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 17 คน ในกลุ่มทดลองลดลงจาก 60.23 คะแนน เป็น 38.05 คะแนน ซึ่งบ่งชี้ว่ากิจกรรม Marbling Art ที่จัดให้กับบุคคลวัยทำงานมีผลต่อการลดความเครียดในวัยทำงาน การลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ผลสะท้อนกลับจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้คือ ผู้เข้าร่วม มีสมาธิมากขึ้น มีความสนุกสนาน ชอบวาดลายที่ไหลไปกับผิวน้ำ และการได้ลงมือทำ

คำสำคัญ: ภาพพิมพ์ลายหินอ่อน/ ศิลปะบำบัด/ ความผ่อนคลาย/ กิจกรรมศิลปะ

*นักศึกษาปริญญาโท, สาขาวิชาการจัดการศิลปกรรม, คณะศิลปกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, ml3printstudio@gmail.com.

* Master's degree students, Program in Fine and Applied Arts Management, Faculty of Fine and Applied Art, Bangkokthonburi University, ml3printstudio@gmail.com.

** อาจารย์ ดร., สาขาวิชาการจัดการศิลปกรรม, คณะศิลปกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, kumarn_pond@hotmail.com.

** Lecturer Dr., Program in Fine and Applied Arts Management, Faculty of Fine and Applied Art, Bangkokthonburi University, kumarn_pond@hotmail.com.

Receive 13/8/68 Revise 2/10/68 Accept 7/11/68

Abstract

This research article aims to investigate the marbling art technique and its effects on stress levels among working adults, with a focus on enhancing relaxation that positively influences mental health and overall quality of life. Art activities have increasingly gained attention as accessible therapeutic tools that generate positive emotional outcomes. This study presents a framework for designing marbling art activities that can be practically applied in organizational contexts as well as in everyday life to promote mental well-being among working adults in the contemporary era. In this study, the term “contemporary era” refers to the period from the 2010s through the 2020s, characterized by rapid transformations in economic, social, and technological dimensions, particularly following the COVID-19 pandemic since 2020. The experimental implementation included three marbling art activities: (1) marbling on paper, (2) marbling on fabric tote bags, and (3) marbling on origami paper cranes. The results revealed that the average stress scores of the 17 participants decreased from 60.23 to 38.05, indicating that marbling art activities significantly reduced stress among working adults. Participants also reported improved concentration, enjoyment in the creative process, and a sense of relaxation derived from observing and engaging with the fluid patterns formed on the water surface.

Keywords: Marbling printmaking/ Art therapy/ Relaxation/ Art activities

บทนำ

ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในบุคคลวัยทำงาน ความกดดันจากหน้าที่ ความคาดหวังจากองค์กร และความไม่สมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด งานวิจัยโดย World Health Organization (2021) ระบุว่าความเครียดในวัยทำงานส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้ใหญ่ทั่วโลก นอกจากนี้ รายงานยังชี้ว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของพนักงานในกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน ท่ามกลางสภาวะดังกล่าว การแสวงหาวิธีการผ่อนคลายที่มีประสิทธิภาพและสามารถเข้าถึงได้ง่ายจึงมีความสำคัญ ศิลปะกลายเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีผ่อนคลายที่ไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และสมดุลทางอารมณ์ แม้ว่าจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือการเข้ารับคำปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่บางครั้งวิธีการเหล่านี้อาจไม่เหมาะสมกับทุกคนหรือไม่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันของคนทำงานที่มีเวลาจำกัด นอกจากนี้ หลายคนยังมองว่าวิธีการเหล่านี้ต้องการความต่อเนื่องและการลงทุนด้านเวลาอย่างมาก ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคสำคัญในการเข้าถึง Marbling Art หรือศิลปะการสร้างลวดลายบนผิวน้ำ กลายเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย มีลักษณะของความสนุกสนานและช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถปลดปล่อยอารมณ์ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ งานวิจัยโดย Taylor และ Morgan (2023) พบว่า Marbling Art ช่วยลดความเครียดในพนักงานออฟฟิศอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อใช้ร่วมกับการสร้างภาพนำทาง (Guided Imagery)

Marbling Art ถูกประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดโดยมีกรอบแนวคิดมาจาก Art Therapy หรือศิลปะบำบัด ซึ่งเน้นการใช้ศิลปะเพื่อช่วยปรับสมดุลทางจิตใจ งานของ Bukhave et al. (2025) ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมงานฝีมือ เช่น การวาดภาพ และ Marbling Art มีผลต่อการลดระดับฮอร์โมนความเครียด (cortisol) และส่งเสริมความรู้สึกผ่อนคลาย ในกระบวนการ Marbling Art ผู้เข้าร่วมจะสร้างลวดลายบนผิวน้ำโดยการเลือกสี การผสมสี และการสร้างลวดลายด้วยเครื่องมือ เช่น หวีหรือแท่งไม้ กระบวนการนี้ช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสงบ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Flow Theory ของ Csikszentmihalyi (1990) ที่กล่าวถึงการเข้าสู่สภาวะลื่นไหล (flow state) ซึ่งช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในกิจกรรมที่ทำ

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) เป็นกระบวนการบำบัดที่ใช้กิจกรรมทางศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกและเยียวยาจิตใจ โดยมีรากฐานจากแนวคิดทางจิตวิทยาที่เชื่อว่าการสร้างสรรค์ศิลปะสามารถช่วยให้บุคคลถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ที่ยากจะอธิบายด้วยถ้อยคำออกมาในเชิงสัญลักษณ์ (Malchiodi, 2012) กิจกรรมศิลปะบำบัดจึงไม่เพียงมุ่งเน้นผลลัพธ์ในรูปของชิ้นงานศิลปะเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับกระบวนการสร้างสรรค์ซึ่งเป็นกลไกหลักในการเสริมสร้างสมาธิ การระบายอารมณ์ และการฟื้นฟูสมดุลทางจิตใจ หลักการดังกล่าวได้กลายเป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่สนับสนุนการประยุกต์ใช้ Marbling Art ในเชิงบำบัดเพื่อช่วยลดความตึงเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของบุคคลวัยทำงานในบริบทสังคมปัจจุบัน

บทความนี้มุ่งเน้นนำเสนอความสำคัญของการใช้ Marbling Art ในการช่วยลดความเครียดสำหรับบุคคลวัยทำงาน โดยอ้างอิงจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อแสดงถึงประโยชน์และประสิทธิภาพของกิจกรรมนี้ นอกจากนี้ บทความยังเสนอแนวทางการออกแบบกิจกรรม Marbling Art ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทต่าง ๆ เช่น ในองค์กร สถาบันการศึกษา หรือแม้กระทั่งในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป ผู้อ่านบทความนี้จะได้รับข้อมูลที่สามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนากิจกรรมที่ตอบโจทย์ด้านสุขภาพจิตและความสุขในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาเทคนิคศิลปะภาพพิมพ์ Marbling Art ต่อการจัดการความเครียดของบุคคลในวัยทำงาน ด้วยการใช้กิจกรรมทางศิลปะ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรม Marbling Art เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้บุคคลในวัยทำงาน

ประวัติความเป็นมาของเทคนิคภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art)

Marbling Art หรือ “ศิลปะลวดลายบนผิวน้ำ” เป็นหนึ่งในเทคนิคทางศิลปะที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน โดยมีต้นกำเนิดในแถบเอเชียกลางราวศตวรรษที่ 15 โดยเฉพาะในประเทศตุรกี ซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่อ “เอบรู” (Ebru) หรือ “Turkish Marbling” เทคนิคนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นในหมู่ศิลปินและนักคัดลายมือชาวออตโตมัน เพื่อนำไปตกแต่งขอบกระดาษ เอกสาร และหนังสือศักดิ์สิทธิ์ เช่น คัมภีร์อัลกุรอาน (Akhan & Atasoy, 2020)

ในอีกซีกโลกหนึ่ง ประเทศญี่ปุ่นได้พัฒนาเทคนิคที่มีความคล้ายคลึงกันในชื่อว่า “สุมินากาชิ” (Suminagashi) ซึ่งแปลว่า “หมึกที่ลอยอยู่” หรือ Floating Ink Suminagashi เป็นเทคนิคการหยดหมึกซุมิ (Sumi Ink) ลงบนผิวน้ำที่ใสสะอาด แล้วปล่อยให้เกิดลวดลายวงแหวนซ้อนกัน ศิลปินจะเป่าลมหรือใช้แปรงค่อย ๆ เคลื่อนน้ำเพื่อให้หมึกแผ่ตัวอย่างอิสระ แล้วจึงนำกระดาษญี่ปุ่นวาชิ (washi) มาแตะลวดลายดังกล่าว (Barrett, 2019) Suminagashi ปรากฏขึ้นตั้งแต่ยุคเฮอัน (Heian Period; ค.ศ. 794–1185) และมักใช้ในการตกแต่งสมุดบันทึก วรรณกรรม หรือใช้ในงานศิลปะเพื่อการทำสมาธิ การเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ของหมึกบนผิวน้ำถือเป็นกระบวนการ “จิตสงบ” และเป็นการฝึกความเข้าใจธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

Marbling Art แพร่กระจายเข้าสู่ยุโรปในช่วงปลายศตวรรษที่ 17 โดยเปลี่ยนแปลงรูปแบบไปตามวัฒนธรรมและเทคนิคของแต่ละประเทศ เช่น ในอังกฤษและฝรั่งเศส Marbling ถูกใช้ในงานเย็บเล่มหนังสือและตกแต่งสิ่งพิมพ์ กระทั่งในยุคปัจจุบัน Marbling Art ได้รับการรื้อฟื้นกลับมาในรูปแบบกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่ให้ทั้งความเพลิดเพลินและประโยชน์ทางจิตวิทยา โดยเฉพาะในกลุ่มคนทั่วไปและวัยทำงานที่ต้องการผ่อนคลายจากความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน (Walters, 2025)



ภาพที่ 1 ผลงานศิลปะ Ebru หรือ “Turkish Marbling”

ที่มา: Colby Mugrabi, “Marbling,” Minnie Muse Musings, เข้าถึงเมื่อ 15 กรกฎาคม 2568,
<https://www.minniemuse.com/articles/musings/marbling>



ภาพที่ 2 ผลงานศิลปะ “สุมินากาชิ” (Suminagashi)

ที่มา: Linh My Truong, “Suminagashi (Japanese Marbling) as Meditation,” Brooklyn Brainery, เข้าถึงเมื่อ 15
กรกฎาคม 2568, <https://brooklynbrainery.com/courses/suminagashi-japanese-marbling-as-meditation>

ลักษณะพิเศษของผลงานศิลปะภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art) และประโยชน์ของกิจกรรม

Marbling Art มีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากงานศิลปะแบบอื่นตรงที่ไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ได้ทั้งหมด ลวดลายที่ปรากฏเกิดจากการเคลื่อนไหวของสีบนผิวน้ำ ซึ่งแม้เพียงการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เช่น การหยดสีในตำแหน่งต่างกัน หรือการขีดด้วยแท่งไม้ ก็สามารถทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง ความไม่แน่นอนเช่นนี้กลายเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ Marbling Art มีศักยภาพในเชิงบำบัด เนื่องจากผู้สร้างผลงานจะได้ฝึกการ “ยอมรับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้” และ “อยู่กับปัจจุบันขณะ” ซึ่งเป็นหลักการเดียวกับการทำสมาธิ (Green & Baker, 2016) Marbling Art จึงส่งผลเชิงบวกต่อจิตใจในหลายด้าน ได้แก่ การลดระดับความเครียดและความวิตกกังวล การเพิ่มสมาธิ การยอมรับตนเอง และการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์อย่างไร้ข้อจำกัด งานวิจัยของ Green และ Baker (2016) ศึกษาในกลุ่มพนักงานโรงพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด และพบว่า Marbling Art สามารถลดระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับเพื่อนร่วมงานอีกด้วย บุคคลวัยทำงานซึ่งมีอายุระหว่าง 25–60 ปี ถือเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องรับมือกับความรับผิดชอบทั้งด้านการงาน ครอบครัว และสถานะทางเศรษฐกิจ จึงตกอยู่ในภาวะเสี่ยง

ต่อความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว ความเครียดในกลุ่มนี้เกิดจากหลายปัจจัย เช่น ความคาดหวังจากองค์กร ภาระงานที่เกินกำลัง ความไม่มั่นคงในตำแหน่งงาน และการขาดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตส่วนตัว ผลกระทบจากความเครียดสามารถปรากฏได้ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เช่น อ่อนเพลียเรื้อรัง นอนไม่หลับ สมาธิสั้น หรือภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) และหากไม่ได้รับการดูแล อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในระยะยาว (World Health Organization, 2021)

การบรรเทาความเครียดในบุคคลวัยทำงานมีแนวทางที่หลากหลาย เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ ซึ่งมีข้อดีคือไม่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง และสามารถเข้าถึงได้ง่าย สมาคมนักศิลปะบำบัดแห่งอเมริกา (American Art Therapy Association, 2017) อธิบายว่า ศิลปะบำบัดคือการใช้กระบวนการทางศิลปะเพื่อพัฒนาสุขภาพทางใจ อารมณ์ และร่างกาย โดยช่วยให้บุคคลได้แสดงออก เรียนรู้ และพัฒนาตนเองผ่านการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ทั้งนี้ การบำบัดด้วยศิลปะสามารถดำเนินการผ่านหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ การปั้น การระบายสี ไปจนถึงการแสดงละครหรือการฟังดนตรี

ในบรรดาจิตรกรรมศิลปะที่ใช้ในเชิงบำบัด Marbling Art เป็นกิจกรรมที่โดดเด่นด้วยธรรมชาติของความสงบเป็นระบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงอารมณ์ผ่านสีและการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ผู้เข้าร่วมจะได้ฝึกสมาธิและสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดเดา ซึ่งเอื้อต่อการเข้าสู่ภาวะ “ลื่นไหล” (Flow State) ตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (1990) ที่อธิบายว่า เมื่อบุคคลมีสมาธิอย่างลึกซึ้งในกิจกรรม จะรู้สึกผ่อนคลายและเกิดความสุขในกิจกรรมนั้น จุดเด่นอีกประการหนึ่งของ Marbling Art คือ การไม่เน้นความถูกต้อง ผู้เข้าร่วมจึงไม่รู้สึกถูกตัดสินและสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ เหมาะสมอย่างยิ่งกับบุคคลวัยทำงานที่ต้องการกิจกรรมคลายเครียดที่ไม่ซับซ้อน ไม่แข่งขัน และได้ผลในเชิงจิตวิทยาอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ การวิจัยฉบับนี้จึงเลือก Marbling Art เป็นกิจกรรมหลักในการศึกษาศักยภาพของศิลปะบำบัดในบริบทของบุคคลวัยทำงาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ ลดระดับความเครียด และเพิ่มความพึงพอใจในตนเองอย่างยั่งยืน



ภาพที่ 3 ความเครียดของบุคคลในวัยทำงาน

ที่มา: PrimoCare Medical Clinic, “About us,” PrimoCare, เข้าถึงเมื่อ 17 กรกฎาคม 2568,
<https://primocare.com/>



ภาพที่ 4 รูปขณะทำกิจกรรม Marbling Art

ที่มา: ผู้วิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การจัดกิจกรรมศิลปะ Marbling Art เพื่อผ่อนคลายความเครียดสำหรับวัยทำงาน” ดำเนินการภายใต้โครงสร้างการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวก่อนและหลัง (One-Group Pretest–Posttest Design) ซึ่งเหมาะสำหรับการศึกษาผลของกิจกรรมต่อการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ (Campbell & Stanley, 1963) การวิจัยเริ่มต้นจาก การทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับศิลปะบำบัด (Art Therapy), ศิลปะ Marbling Art และงานวิจัยด้านความเครียดในกลุ่มวัยทำงาน เพื่อวางกรอบแนวคิดในการออกแบบกิจกรรม กำหนดจำนวนครั้งในการเข้าร่วม ตลอดจนระบุอุปกรณ์ที่จำเป็น ได้แก่ ถาดสำหรับทำลวดลาย สี น้ำยาเพิ่มแรงตึงผิว กระดาษพิมพ์ และถุงผ้า จากนั้นได้พัฒนาชุดเครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบวัดความเครียด SPST-20 ซึ่งเป็นเครื่องมือมาตรฐานที่ได้รับการรับรองจากกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2015) และ (2) แบบสอบถามความคิดเห็นเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม Marbling Art เครื่องมือดังกล่าวผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาศิลปะบำบัดและจิตวิทยา (Rovinelli & Hambleton, 1977) นอกจากนี้ ได้ออกแบบกิจกรรม Marbling Art ให้มีความหลากหลายเพื่อสอดคล้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและบริบทการทำงานของบุคคลวัยทำงาน โดยแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) การพิมพ์ลวดลายลงบนกระดาษ (2) การพิมพ์ลงบนถุงผ้า และ (3) การพับกระดาษที่พิมพ์ลายแล้วเป็นรูปนก (Origami) ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีเป้าหมายเพื่อสร้างสมาธิ ความผ่อนคลาย และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างอิสระของผู้เข้าร่วม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะหลัก ได้แก่

1) ก่อนการทดลอง (Pre-test): กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยทำงาน อายุระหว่าง 25–60 ปี ที่มีคะแนน SPST-20 อยู่ในช่วง 25–60 ทำแบบประเมิน SPST-20 เพื่อวัดระดับความเครียดก่อนเริ่มกิจกรรม

2) ระหว่างการทดลอง: กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม Marbling Art ที่ออกแบบไว้ 3 รูปแบบ โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 90–120 นาที ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์

3) หลังการทดลอง (Post-test): กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมิน SPST-20 อีกครั้ง และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม เช่น ระดับความผ่อนคลาย ความคิดสร้างสรรค์ และความพึงพอใจ พร้อมทั้งเขียน Reflection เพื่อสะท้อนความรู้สึกลับตัว

ข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้จากการเขียนสะท้อนความรู้สึก (Reflection Writing) จะนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเริ่มจากการคำนวณค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนน SPST-20 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้แนวทางการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดและ Reflection Writing เพื่อนำมาวิเคราะห์ในเชิงธีมหรือหมวดหมู่ นักวิจัยทำการตั้งรหัส (Coding) และจัดกลุ่มประเด็นที่พบในข้อมูล เช่น ความรู้สึกสงบ ความคิดสร้างสรรค์ ความผ่อนคลาย การระบายอารมณ์ และการตระหนักรู้ในตนเอง จากนั้นจึงจัดทำตารางสรุปหรือกราฟเพื่อแสดงความถี่ของแต่ละประเด็น เพื่อให้เห็นแนวโน้มของผลลัพธ์อย่างเป็นระบบ

การเปรียบเทียบผลลัพธ์ตามรูปแบบกิจกรรม

เพื่อวิเคราะห์ว่ารูปแบบกิจกรรม Marbling Art รูปแบบใดให้ผลลัพธ์ในการลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด กลุ่มตัวอย่างจึงถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อยตามรูปแบบของกิจกรรม ได้แก่ กลุ่มที่พิมพ์ลวดลายลงบน “กระดาษ,” กลุ่มที่พิมพ์ลงบน “ถุงผ้า,” และกลุ่มที่นำผลงานไป “พับนก Origami” โดยเก็บข้อมูลคะแนนความเครียดหลังทำกิจกรรมจากแบบวัด SPST-20 และระดับความพึงพอใจจากแบบสอบถามที่ใช้มาตรา Likert scale

รูปแบบกิจกรรมศิลปะ Marbling Art เพื่อผ่อนคลายความเครียดสำหรับบุคคลวัยทำงาน

เพื่อให้กิจกรรมศิลปะ Marbling Art มีความหลากหลาย ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมาย และสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกัน การวิจัยนี้จึงออกแบบกิจกรรมออกเป็น 3 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. ภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art) บนกระดาษ (Marbling on Paper)

ลักษณะกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมจะได้ทดลองสร้างลวดลาย Marbling Art ด้วยสีที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ แล้วนำกระดาษวาดภาพ เช่น กระดาษขนาด 200 แกรม ไปวางบนผิวน้ำเพื่อพิมพ์ลวดลาย จากนั้นจึงนำไปตากให้แห้งตามธรรมชาติ

จุดเด่นของกิจกรรม

- 1) เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้น
- 2) ได้ผลงานที่สามารถใส่กรอบ ตกแต่ง หรือเขียนข้อความ
- 3) กระบวนการไม่ซับซ้อน เห็นผลลัพธ์ได้รวดเร็ว

ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

การทำกิจกรรม Marbling Art บนกระดาษไม่เพียงแต่ให้ความสนุกและความเพลิดเพลิน แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ผู้เข้าร่วมสามารถระบายอารมณ์และแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านการเลือกสีและออกแบบ ลวดลายด้วยตัวเอง กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ลดความเครียด และคลายความวิตกกังวล นอกจากนี้ การได้เห็นผลงานที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเองยังเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และช่วยเพิ่มความสุขทางใจอย่างเป็นธรรมชาติ



ภาพที่ 5-6 ผลงาน Marbling Art ที่ทำลงบนกระดาษ

ที่มา: ผู้วิจัย

2. ภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art) บนถุงผ้า (Marbling on Fabric Tote Bag)

ลักษณะกิจกรรม

ใช้ถุงผ้าฝ้ายดิบ (Cotton Canvas) หรือถุงผ้าพื้นเรียบที่เตรียมไว้ล่วงหน้า วางลงบนลวดลายที่สร้างไว้บนผิวน้ำ เพื่อถ่ายลายลงบนเนื้อผ้า จากนั้นปล่อยให้แห้งและพร้อมใช้งานจริง

จุดเด่นของกิจกรรม

- 1) ได้ของใช้ที่สามารถนำไปใช้งานจริง เช่น ถุงใส่ของ
- 2) ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีคุณค่าจากการสร้างผลงานที่มีประโยชน์
- 3) เหมาะกับกิจกรรมในองค์กร หรือกิจกรรม CSR

ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

กิจกรรม Marbling Art บนถุงผ้าไม่เพียงแต่สร้างความสนุกสนาน แต่ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตอย่างชัดเจน การได้สร้างสรรค์ลวดลายบนถุงผ้าที่สามารถนำไปใช้งานได้จริงทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่ามีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง กระบวนการพิมพ์ลวดลายลงบนผ้าต้องใช้สมาธิและการเคลื่อนไหวของมือทำให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสโฟกัสอยู่กับปัจจุบันลดความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้การได้ทดลองสร้างลวดลายที่ไม่ซ้ำใครยังช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสร้างความเชื่อมโยงระหว่างศิลปะกับชีวิตประจำวัน ทำให้กิจกรรมนี้เป็นทั้งการผ่อนคลายและเติมเต็มความสุขทางใจไปพร้อมกัน



ภาพที่ 7 ผลงาน Marbling Art ที่ทำลงบนถุงผ้า
ที่มา: ผู้วิจัย

3. ภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art) บนกระดาษแล้วพับเป็นนกกระดาษ (Marbling Origami Birds)

ลักษณะกิจกรรม

เริ่มจากการสร้างลวดลาย Marbling บนกระดาษขนาดเล็ก เช่น A5 หรือ A6 แล้วนำกระดาษที่แห้งแล้วมาพับเป็นรูปนกกระดาษ เพื่อสื่อถึงการปล่อยวาง ความอิสระ และความเบาสบายในจิตใจ

จุดเด่นของกิจกรรม

- 1) เชื่อมโยงศิลปะกับความหมายเชิงสัญลักษณ์
- 2) ได้ทั้งงานภาพลวดลายและงานสามมิติ
- 3) เหมาะสำหรับใช้ในกิจกรรมกลุ่มเพื่อสะท้อนอารมณ์ หรือเป็นของที่ระลึก

ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

การพับกระดาษภายหลังจากการออกแบบลวดลายสามารถถือเป็นกิจกรรมเชิงสมาธิผ่านการใช้มือ (Meditative Handwork) ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากผู้ปฏิบัติต้องใช้สมาธิจดจ่อกับขั้นตอนการพับและการจัดวางรูปทรง ซึ่งช่วยลดความคิดฟุ้งซ่านและสร้างการตระหนักรู้ในปัจจุบัน (Mindfulness) การเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและซ้ำอย่างมีจังหวะยังเอื้อต่อการปรับสมดุลระบบประสาทและก่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจ อีกทั้งความสำเร็จจากการพับ

ที่เห็นเป็นรูปธรรมยังสร้างความรู้สึกรักพึงพอใจและเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้กระบวนการทั้งหมดทำหน้าที่เหมือนการบำบัดที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์อย่างยั่งยืน



ภาพที่ 8-9 ผลงาน Marbling Art ที่ทำลงบน Origami Birds

ที่มา: ผู้วิจัย

จากทั้งสามกิจกรรมสามารถออกแบบให้มีความยืดหยุ่นตามเวลา สถานที่ และกลุ่มเป้าหมาย โดยกิจกรรมทั้งหมดใช้หลักการเดียวกันคือ “การสร้างลวดลายผ่านน้ำ” แล้วนำไปประยุกต์บนวัสดุต่าง ๆ เพื่อให้เกิดคุณค่าเชิงจิตใจ ศิลปะ และการใช้งานจริง ซึ่งเหมาะสมกับกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่ต้องการการผ่อนคลายอย่างสร้างสรรค์

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการนำศิลปะ Marbling Art ไปใช้กับบุคคลวัยทำงาน

การประยุกต์ใช้ศิลปะ Marbling Art กับบุคคลวัยทำงานได้รับการวิเคราะห์ในหลายมิติ ทั้งในด้านพฤติกรรม การตอบสนองทางอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความพึงพอใจต่อกระบวนการและผลลัพธ์ของกิจกรรมที่ได้รับ งานวิจัยของ Akhan และ Atasoy (2020) พบว่า Marbling Art ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถถ่ายทอดอารมณ์ที่ซับซ้อนโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำพูด ซึ่งมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคคลที่ไม่ถนัดในการสื่อสารปัญหาด้วยวาจา ขณะเดียวกัน Bukhave, Munch และ Høgsbro (2012) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมเชิงงานฝีมือ เช่น Marbling Art มีส่วนช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น เช่น การฝึกโยคะหรือการทำสมาธิ จุดเด่นของ Marbling Art อยู่ที่ความเรียบง่ายของขั้นตอนซึ่งไม่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทางและสามารถเข้าร่วมได้ทันที อีกทั้งผู้เข้าร่วมยังสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่จับต้องได้จริงซึ่งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรักสำเร็จในตนเอง (Self-Achievement) และเพิ่มคุณค่าเชิงจิตวิทยา (Psychological Value) (Akhan & Atasoy, 2020; Bukhave et al., 2012)

รูปแบบการประเมิน

การประเมินผลในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะเวลา ได้แก่

1. การประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-Test)

กลุ่มตัวอย่างจะทำแบบประเมินระดับความเครียด SPST-20 เพื่อวัดค่าพื้นฐานของความเครียดก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม Marbling Art โดยข้อมูลที่ได้จะใช้เป็นจุดเปรียบเทียบในการวิเคราะห์ผลลัพธ์หลังจบกิจกรรม

2. การประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Post-Test)

เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมครบตามจำนวนครั้งหรือระยะเวลาที่กำหนด (เช่น 8 สัปดาห์) จะได้รับแบบประเมิน SPST-20 เดิมอีกครั้ง เพื่อวัดระดับความเครียดหลังการเข้าร่วม

การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมจะใช้วิธีวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้สถิติ t-test สำหรับกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่ (Paired Samples) เพื่อประเมินว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังกิจกรรม
ที่มา : ผู้วิจัย

Group	Number of people	Average score before the activity	Average score after the activity	Evaluation results
Experimental group	17	60.23	38.05	The score dropped significantly

ระดับคะแนน

D (62 คะแนนขึ้นไป): มีความเครียดรุนแรง

C (42-61 คะแนน): มีความเครียดในระดับสูง

B (24-41 คะแนน): มีความเครียดปานกลาง

A (0-23 คะแนน): มีความเครียดน้อย

จากตารางที่ 1 พบว่าคะแนนของบุคคลในวัยทำงานที่เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลองลดลงจาก 60.23 คะแนน เป็น 38.05 คะแนน ซึ่งบ่งชี้ว่ากิจกรรม Marbling Art ที่จัดให้กับบุคคลในวัยทำงานมีผลต่อการลดความเครียดในวัยทำงาน การลดลงอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนของกลุ่มทดลองแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรม Marbling Art ในแง่ของการผ่อนคลายความเครียดในวัยทำงานจากการวิจัยเพิ่มเติมและการประยุกต์ใช้จริงคาดว่ากิจกรรม Marbling Art จะกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความเครียดของบุคคลในวัยทำงาน

ผลการจัดกิจกรรม Marbling Art เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับคนในวัยทำงาน

ตารางที่ 2 คะแนนของผู้เข้าร่วมทดลองกิจกรรมก่อนและหลังกิจกรรม Marbling Art

ที่มา : ผู้วิจัย

No.	Score before the activity	Score after the activity	Evaluation results
Student No.1	64	44	Grade: D-C; Result: Down
Student No.2	67	40	Grade: D-B; Result: Significant decline
Student No.3	69	51	Grade: D-C; Result: Down
Student No.4	64	49	Grade: D-C; Result: Down
Student No.5	71	30	Grade: D-B; Result: Significant decline
Student No.6	43	28	Grade: C-B; Result: Down
Student No.7	54	28	Grade: C-B; Result: Down
Student No.8	76	21	Grade: D-A; Result: Significant decline
Student No.9	39	28	Grade: B-B; Result: Slightly decline
Student No.10	25	21	Grade: B-A; Result: Down
Student No.11	71	54	Grade: D-C; Result: Down
Student No.12	45	31	Grade: C-B; Result: Down
Student No.13	54	31	Grade: C-B; Result: Down
Student No.14	65	38	Grade: D-B; Result: Significant decline
Student No.15	77	36	Grade: D-B; Result: Significant decline
Student No.16	76	39	Grade: D-B; Result: Significant decline
Student No.17	64	41	Grade: D-B; Result: Significant decline

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงทดลองในตารางที่ 2 พบว่าระดับความเครียดของบุคคลวัยทำงานในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ Marbling Art การลดลงของระดับความเครียดดังกล่าวมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นผลลัพธ์จากการมีส่วนร่วมในกระบวนการกิจกรรมที่ถูกออกแบบอย่างมีเป้าหมายและเน้นการสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงเวลาที่คุณเข้าร่วมสร้างลวดลายลงบนผืนน้ำ กระบวนการดังกล่าวเอื้อให้เกิดภาวะจดจ่อ (Flow State) ต่อการเคลื่อนไหวของสี การเลือกโทนสีที่สะท้อนอารมณ์ และการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านการควบคุมลวดลายอย่างอิสระ ซึ่งช่วยเบี่ยงเบนความสนใจออกจากแรงกดดันภายนอก ไม่ว่าจะเป็นภาระงาน ความคาดหวังจากองค์กร หรือปัญหาความสัมพันธ์ในที่ทำงาน ไปสู่กิจกรรมที่เน้นความผ่อนคลายและการอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment Awareness) อย่างแท้จริง

ในขณะเดียวกัน การสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ลักษณะการเคลื่อนไหวของมือ การเลือกใช้สี และการจัดองค์ประกอบของลวดลาย สะท้อนถึงสภาวะทางอารมณ์และระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างชัดเจน ผู้เข้าร่วมบางรายเริ่มต้นด้วยความลังเลและความตึงเครียด แต่เมื่อกระบวนการดำเนินไป การเคลื่อนไหวกลับผ่อนคลายมากขึ้น แสดงให้เห็นถึงการปลดปล่อยความวิตกกังวล ขณะที่บางรายเลือกใช้สีที่สดใสและเคลื่อนไหวอย่างอิสระตั้งแต่ต้น ซึ่งสามารถตีความได้ว่าเป็นการแสดงออกของความมั่นใจและความสุขที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์ พฤติกรรมเหล่านี้จึงมิใช่เพียงข้อมูลเชิงคุณภาพที่เสริมการวิเคราะห์เชิงปริมาณ แต่ยังเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันว่า Marbling Art มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกทางอารมณ์และจัดการกับความเครียดในเชิงบวก นอกจากนี้ จากมุมมองทางจิตวิทยา Marbling Art ยังสอดคล้องกับหลักการของทฤษฎีการฉายภาพ (Projection Theory) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในกระบวนการศิลปะบำบัด โดยทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้เข้าร่วมสามารถถ่ายทอดความรู้สึก ความขัดแย้งภายใน และความเครียดที่ยากจะอธิบายด้วยถ้อยคำออกมาในรูปแบบของลวดลาย สี และจังหวะของการเคลื่อนไหวบนผืนน้ำ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ผลงานศิลปะที่เกิดขึ้นจึงมิใช่เพียงชิ้นงานทางกายภาพ หากแต่เป็นผลลัพธ์ของการระบายอารมณ์ภายในอย่างลึกซึ้ง ซึ่งนำไปสู่กระบวนการปลดปล่อยทางอารมณ์ (Emotional Release) อันส่งเสริมความสมดุลของสภาวะทางจิตใจและร่างกายอย่างเป็นองค์รวม

ในส่วนของการวิเคราะห์ผลงานศิลปะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม Marbling Art ผู้วิจัยได้ประเมินลักษณะลวดลายสี การจัดองค์ประกอบ การใช้พื้นที่ และรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละชิ้นงาน ผลงานของผู้เข้าร่วมสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้นระหว่างการสร้างสรรค์อย่างชัดเจน ผู้เข้าร่วมมีการเลือกสีและผสมสีที่สะท้อนอารมณ์ของตนเอง การจัดวางลวดลายมีความหลากหลาย บางชิ้นมีการไหลของสีอย่างอิสระและไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการปล่อยวาง (Letting Go) และการปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ การสังเกตพบว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีความสนใจและสมาธิต่อกระบวนการสร้างสรรค์แตกต่างกัน บางคนเลือกสร้างลวดลายอย่างละเอียดรอบคอบ ขณะที่บางคนเน้นการเคลื่อนไหวของสีอย่างเสรี การแสดงออกเหล่านี้สะท้อนถึงระดับความตั้งใจและความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment Awareness) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดและเพิ่มความผ่อนคลายตามแนวคิดของ Mindfulness-Based Art Therapy

ผลการวิเคราะห์ผลงานยังแสดงให้เห็นถึงการระบายอารมณ์ (Emotional Release) ผ่านการใช้สีและรูปแบบ ลวดลาย ผู้เข้าร่วมบางคนถ่ายทอดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลออกมาเป็นเส้น สี หรือจังหวะของลวดลายที่มีพลัง หรือทิศทางเฉพาะ ขณะที่บางคนแสดงออกถึงความผ่อนคลายและความสงบภายในด้วยการใช้สีอ่อน ลวดลายเรียบง่าย และการไหลของสีที่ต่อเนื่อง โดยรวม การวิเคราะห์ผลงานศิลปะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยสนับสนุนผลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม SPST-20 และแบบสอบถามเชิงคุณภาพ โดยยืนยันว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรม Marbling Art ส่งเสริมสมาธิ การปล่อยวาง และความผ่อนคลายทางจิตใจ ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ที่เป็นธรรมชาติและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงออกทางอารมณ์อย่างอิสระ ผลงานที่เกิดขึ้นจึงไม่เพียงเป็นชิ้นงานทางกายภาพ แต่ยังสะท้อนถึงภาวะทางอารมณ์และจิตใจของผู้เข้าร่วมอย่างลึกซึ้ง

สรุปผลการดำเนินการวิจัย/ อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพของกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ลายหินอ่อน (Marbling Art) ในการลดระดับความเครียดของบุคคลวัยทำงาน โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (One-Group Pre-Test-Post-Test Design) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคคลวัยทำงานจำนวน 17 คน อายุระหว่าง 25-60 ปี ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรม Marbling Art จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ การพิมพ์ลายหินอ่อนลงบนกระดาษ การพิมพ์ลงผ้า และการพับกระดาษเป็นรูปนก (Origami)

ผลการประเมินระดับความเครียดด้วยแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าหรือมาตรวัดประเมินค่า (Likert Scale) พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 60.23 และลดลงเหลือ 38.05 หลังจบกิจกรรม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรม Marbling Art มีผลต่อการลดระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญเชิงสถิติ ข้อมูลจากแบบสะท้อนความคิดเห็นเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น มีสมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่ทำ และพึงพอใจกับผลงานของตนเอง ลักษณะการไหลของสีบนผืนผ้าที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนการปล่อยวางและอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของแนวคิด mindfulness ในงานศิลปะบำบัด (Taylor & Morgan, 2023)

ผลการอภิปรายเชิงลึกพบว่า Marbling Art สามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือศิลปะบำบัดแบบผสมผสานที่เชื่อมโยงระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์ (Creative Process) และการปรับสมดุลทางอารมณ์ โดยเฉพาะการไหลของสีบนผืนผ้าซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของเทคนิคนี้ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความคาดหวังต่อผลลัพธ์ และฝึกการมีสติอยู่กับปัจจุบัน การสร้างลวดลายอย่างอิสระยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมฉายภาพความรู้สึกและความเครียดที่ไม่สามารถถ่ายทอดด้วยคำพูดออกมาเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการฉายภาพ (Projection Theory) และแนวทาง Art Therapy ที่เน้นการระบายอารมณ์ผ่านสื่อศิลปะ (Malchiodi, 2013) นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรม Marbling Art ยังสะท้อนถึงกลไกการเข้าสู่สภาวะลื่นไหล (Flow State) ตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (1990) ซึ่งช่วยเพิ่มสมาธิและความพึงพอใจในกระบวนการสร้างสรรค์ ทำให้ความสนใจถูกเบี่ยงเบนจากแรงกดดันภายนอก เช่น ความคาดหวังจากองค์กรหรือภาระงานประจำวัน ไปสู่กิจกรรมที่มุ่งเน้นการผ่อนคลายและการอยู่กับปัจจุบัน การศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Elkis-Abuhoff, Gaydos, Goldblatt และ Corrato (2021) ซึ่งพบว่าการระบายสีด้วยสีน้ำ

สามารถช่วยลดระดับความวิตกกังวลในผู้ใหญ่ที่มีภาวะเครียดเรื้อรัง โดยกระบวนการสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้แสดงออกอย่างอิสระมีส่วนช่วยต่อการเพิ่มสมาธิและการผ่อนคลาย

จากการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ใหม่ว่า กิจกรรม Marbling Art เป็นรูปแบบศิลปะบำบัดที่เข้าถึงง่าย ใช้เวลาไม่นาน ไม่ต้องการทักษะศิลปะขั้นสูง แต่สามารถสร้างผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของบุคคลวัยทำงานได้อย่างชัดเจน คุณลักษณะเฉพาะของลวดลายที่เกิดจากการไหลของสีบนผิวน้ำ ช่วยส่งเสริมการฝึกปล่อยวางและการอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการลดความเครียดตามแนวทาง Mindfulness-based Art Therapy นอกจากนี้ ยังได้แนวทางในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของวัยทำงาน เช่น การจัดกิจกรรมในระยะเวลาที่กระชับ การเลือกใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย และการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกล้างทำกิจกรรม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในองค์กร หน่วยงานภาครัฐ เอกชน หรือชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การส่งเสริมสุขภาพจิตในที่ทำงาน สามารถนำกิจกรรม Marbling Art ไปประยุกต์ใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตขององค์กร จากการจัดกิจกรรม Marbling Art เพื่อช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานและสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในสถานที่ทำงาน
2. ศูนย์การเรียนรู้และกิจกรรมชุมชน หน่วยงานท้องถิ่นหรือองค์กรพัฒนาเอกชนสามารถจัดเวิร์กช็อป Marbling Art เพื่อให้ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน ได้มีโอกาสผ่อนคลายและใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือฟื้นฟูจิตใจ
3. สถานศึกษา โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้กับบุคลากรในการดูแลสุขภาพจิตและสร้างความสัมพันธ์ในองค์กรผ่านศิลปะบำบัด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ขยายขนาดและความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและหลากหลายทั้งในด้านอายุ อาชีพ และภูมิหลัง เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความสามารถในการอธิบายทั่วไปของผลการวิจัย
2. ศึกษาผลในระยะยาว ควรมีการวิจัยต่อเนื่องเพื่อตรวจสอบว่าผลของกิจกรรม Marbling Art มีความยั่งยืนเพียงใดในระยะยาว เช่น 1 เดือน หรือ 3 เดือนหลังจบกิจกรรม
3. ศึกษาในบริบททางวัฒนธรรมต่าง ๆ การเปรียบเทียบการรับรู้และผลของกิจกรรม Marbling Art ในบริบทของวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน อาจช่วยให้เข้าใจถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพของกิจกรรมในระดับสากล

บรรณานุกรม

- Akhan, N. E., & Atasoy, R. (2020). The effect of marbling art on the emotional expression of individuals. *International Journal of Art Therapy*, 25(3), p. 145-157.
- Akhan, N. E., & Atasoy, S. (2020). The art of Ebru: Turkish marbling in historical perspective. *Journal of Traditional Arts*, 12(1), p. 45-58.
- American Art Therapy Association. (2017). *Art therapy: Definitions, scope, and standards of practice*. American Art Therapy Association.
- Barrett, T. (2019). *Suminagashi: The art of Japanese marbling*. Kyoto University Press.
- Bukhave, E., Munch, L., & Høgsbro, K. (2012). Craft-based activities and their influence on cortisol levels: A comparison with yoga and meditation. *Arts & Health*, 4(2), p. 137-149.
- Bukhave, L., Jensen, K., & Thomsen, P. (2025). Craft-based art therapy interventions for stress reduction: A controlled study. *Journal of Creative Therapies*, 18(2), p. 112-128.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Department of Mental Health. (2015). *SPST-20 manual*. Ministry of Public Health, Thailand.
- Elkis-Abuhoff, D. L., Gaydos, M., Goldblatt, R. B., & Corrato, S. (2021). Watercolor painting for stress reduction: A pilot study with adults experiencing chronic stress. *Art Therapy*, 38(2), 76-84.
- Green, J., & Baker, L. (2016). *Creative processes in therapeutic art-making: Pathways to self-regulation and resilience*. *Journal of Applied Arts and Health*, 7(4), 321-337.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy*. (2nd ed.). The Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2013). *Art therapy and health care*. Guilford Press.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2(2), 49-60.
- Taylor, S., & Morgan, D. (2023). Marbling art and guided imagery for workplace stress relief. *Journal of Workplace Mental Health*, 15(3), 45-60.
- Taylor, S., & Morgan, L. (2023). Mindfulness-based art therapy in workplace settings: A systematic review. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 38(1), 15-36.

- Walters, J. (2025). Reviving traditional marbling: Creative practices for modern stress relief. *European Journal of Art and Therapy*, 7(2), 88-104.
- World Health Organization. (2021). *Mental health and work: Impact, issues and good practices*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications>