

# การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริม สุขภาวะจิตในวัยทำงาน

## Media Art Design for Stress Therapy Releasing Mental Health in Working Adults

พณณา สุขมูลศิริ, รุ่งนภา สุวรรณศรี

สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

โทรศัพท์ 086-089-4922, 097-003-0100

อีเมล pornnapha\_s@mail.rmutt.ac.th, rungnapha@rmutt.ac.th

Pornnapha Sukmulsiri, Rungnapha Suwannasri

Faculty of Fine and applied Arts, Rajamangala University of Technology.

Tel. 086-089-4922, 097-003-0100

E-mail: pornnapha\_s@mail.rmutt.ac.th, rungnapha@rmutt.ac.th

### บทคัดย่อ

งานวิจัยการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ศึกษาพฤติกรรมการความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด 2) เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน 3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ กลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างข้อสรุปจากแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน จัดทำในรูปแบบหนังสือ แยกเล่มกิจกรรม 3 เล่ม คือ 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ การทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียดมีเป้าหมายเพื่อ ระบายอารมณ์ สร้างความผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด กระบวนการที่ใช้บำบัดคือ การฝึกแปะ ชิดเขียน ระบายสี ส่วนเนื้อหา คือ เรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติจากทิวทัศน์ธรรมชาติจาก ดอกไม้ สัตว์ และเพิ่มเติมเนื้อหาศิลปะมันดาลา ผลประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.86$ ,  $S.D.=0.76$ ) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.92$ ,  $S.D.=0.94$ ) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.47$ ,  $S.D.=0.72$ ) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 กิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.39$ ,  $S.D.=0.72$ ) สื่อศิลปะบำบัดทั้งสามกิจกรรมมีส่วนช่วยให้ผู้บำบัดมีภาวะทางอารมณ์ที่สมดุล มีสติสมาธิ และช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีในวัยทำงาน

**คำสำคัญ :** ศิลปะบำบัด ความเครียด สุขภาวะจิต

## ABSTRACT

The objectives were to: 1) study behaviors that result in stress in working young adults, 2) design media art for stress release and 3) enhance overall mental health through media art.

The population and samples were 50 working young adults, aged 20 years old and over. The tools were interviews, questionnaires, and satisfaction tests. Data were analyzed from the results from interviews, responses, and the average percentage of satisfaction with media art therapy.

The research results were based on media art that was designed in 3 volumes: 1) coloring, 2) drawing and coloring and 3) applied drawing. It was found that media art therapy can release, calm down and generate relax moods. The content consisted of stories about nature and scenery, flowers, leaves, animals' lives, and the study of Mandala Art including documents. Media Art Therapy obtained a high level of satisfaction ( $\bar{x}= 3.86$ ). The activity with the highest level of satisfaction was volume 2 drawing and painting ( $\bar{x}=3.92$ ). Volume 1 coloring was at a medium level ( $\bar{x}=3.47$ ). Volume 3 was also at a medium level ( $\bar{x}=3.39$ ). To sum up, all three types of media art therapy can help to achieve emotional balance, concentration, and creativity and to promote mental health in the workplace.

**Keywords:** media art therapy, stress, mental health

## บทนำ

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ตลอดชีวิตของคนเรานั้นจะต้องประสบ กับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกของร่างกายตลอดเวลาการเปลี่ยนแปลงทำให้เราต้องมีการปรับตัว การปรับตัวทำให้เกิดความเครียดขึ้นและถ้าการปรับตัวล้มเหลวก็ทำให้เกิดภาวะอารมณ์วิกฤติขึ้นได้ ความเครียด คือการสนองตอบของบุคคลที่ระบอบอย่างขัดแย้งไม่ได้ต่อสภาวะการณ์บางอย่างที่คุกคามต่อ ความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต ซึ่งการตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน (สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2554 : 84) ความเครียดถือเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว และวิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงานในทั่วโลกที่พบบ่อย คือ โรคซึมเศร้า ประมาณ 300 ล้านคนและภาวะเครียด โรควิตกกังวลประมาณ 260 ล้านคน เพราะชีวิตส่วนใหญ่ของเราจะอยู่ในช่วงเวลาของการทำงานซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่หากมีประสบการณ์การทำงานที่ดีย่อมส่งผลดีต่อคุณภาพ ชีวิตและผลผลิตของงานตรงกันข้ามหากมีประสบการณ์การทำงานที่ไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต เกิดปัญหาสุขภาพตามมา อาจใช้ยาเสพติดสุราและหยุดงานประเทศไทยปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงาน (ช่วงอายุ 20 - 59 ปี) ที่น่าห่วง คือ ปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่งพบว่าเป็นกลุ่มวัยที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงที่สุด อยู่ที่ 8.04 ต่อแสนประชากร โดยเฉพาะอายุระหว่าง 35-39 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด 9.55 ต่อแสน

ประชากรและจากสถิติการขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ของวัยทำงานผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันพบว่าปัญหาทางจิตเวชเป็นปัญหาสำคัญลำดับแรกที่วัยทำงานโทรเข้ามาปรึกษามากที่สุด จำนวน 20,102 คน (สถิติความเครียด, 2561 : ออนไลน์) จากผลสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่ากลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญความเครียดมากที่สุด และเป็นกลุ่มที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สาเหตุหลักของปัญหาคือความเครียด ในปัจจุบันมีแนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดมากมาย เช่น การหาสิ่งบันเทิง การนวดผ่อนคลาย การปฏิบัติธรรม หรือ การทำงานศิลปะก็เป็นการบำบัดในรูปแบบหนึ่ง

ศิลปะบำบัด (art therapy) คือ การบำบัดรักษาทางจิตเวชรูปแบบหนึ่ง ที่ประยุกต์ใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อค้นหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติทางประการของกระบวนการทางจิตใจ โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินทางจิตวิทยา เพื่อเปิดประตูเข้าสู่จิตใจในระดับจิตไร้สำนึก และเลือกใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสมช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น จากแนวคิดที่ว่า ศิลปะ คือ หนทางแห่งการปลดปล่อย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของแต่ละคน ศิลปะบำบัด มีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิด การใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อช่วยให้ร่างกายและอารมณ์ดีขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่าหัวใจของศิลปะบำบัดคือการปลดปล่อย ได้มีการพัฒนาทางอารมณ์ ทำให้ใจเย็น จะทำอะไรก็มีสมาธิมากขึ้น (พริ้มพราว ดิษยวณิช, 2554 : 3)

ดังนั้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัญหาความเครียดในวัยทำงานที่มีผลกระทบต่าง ๆ ตามมาทั้งร่างกายและจิตใจและอาจจะลุกลามไปถึงการเสียชีวิตและการฆ่าตัวตาย จึงได้จัดทำออกแบบสื่อศิลปะบำบัดสำหรับวัยทำงานโดย

เฉพาะ เพื่อให้ประชากรในวันทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ลดอัตราการเป็นโรคเครียดและโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องจากความเครียด และช่วยผ่อนคลายอารมณ์จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากวัยทำงาน สื่อศิลปะบำบัดนี้ไม่อาจจะช่วยแก้ปัญหาความเครียดได้ทั้งหมด เพื่อช่วยผ่อนคลายบรรเทาความตึงเครียดให้เบาบางลงจากการทำสื่อศิลปะบำบัดในกิจกรรมต่าง ๆ

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด
2. เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน
3. เพื่อเสริมสร้างสภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตการศึกษาข้อมูล
  - 1.1 ความเครียด ศึกษาทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด วัยทำงาน ความหมายของวัยทำงาน ช่วงอายุและพฤติกรรมของวัยทำงาน
  - 1.2 สื่อศิลปะบำบัด ศึกษาความหมายของศิลปะบำบัด แนวคิดของศิลปะบำบัดและกระบวนการขั้นตอนการบำบัดด้วยศิลปะ
  - 1.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัด ศึกษาด้านองค์ประกอบศิลป์ การออกแบบหนังสือและสุนทรีย์
  - 1.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ขอบเขตด้านพื้นที่ สมาคมนักศิลปะบำบัด (Art Therapists Association in Thailand) ตึกกรีเนนท์เฮาส์ อาคาร 2 ราชดำริ แขวง ลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

3. ขอบเขตด้านการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม  
เล่มละ 72 หน้า

1) ขนาด 25. x 25 เซนติเมตร เทคนิค คอมพิวเตอร์กราฟิก

2) แนวคิด ออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดเพื่อช่วยบรรเทา  
ความเครียด ในช่วงวัยกลุ่มทำงาน โดยใช้ การมอง การได้ยิน และการสัมผัส  
มาใช้ประกอบการทำกิจกรรมระบายสีสร้างสรรค์ เนื้อหาภายในเล่มจะ  
เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ทิวทัศน์ ดอกไม้ สัตว์ป่า เป้าหมายกิจกรรมเพื่อสร้าง  
ความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน เสริมสร้างสมาธิ

4. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป

2) สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรม  
ระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์  
สร้างสรรค์

5. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน

2) สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรม  
ระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์  
สร้างสรรค์

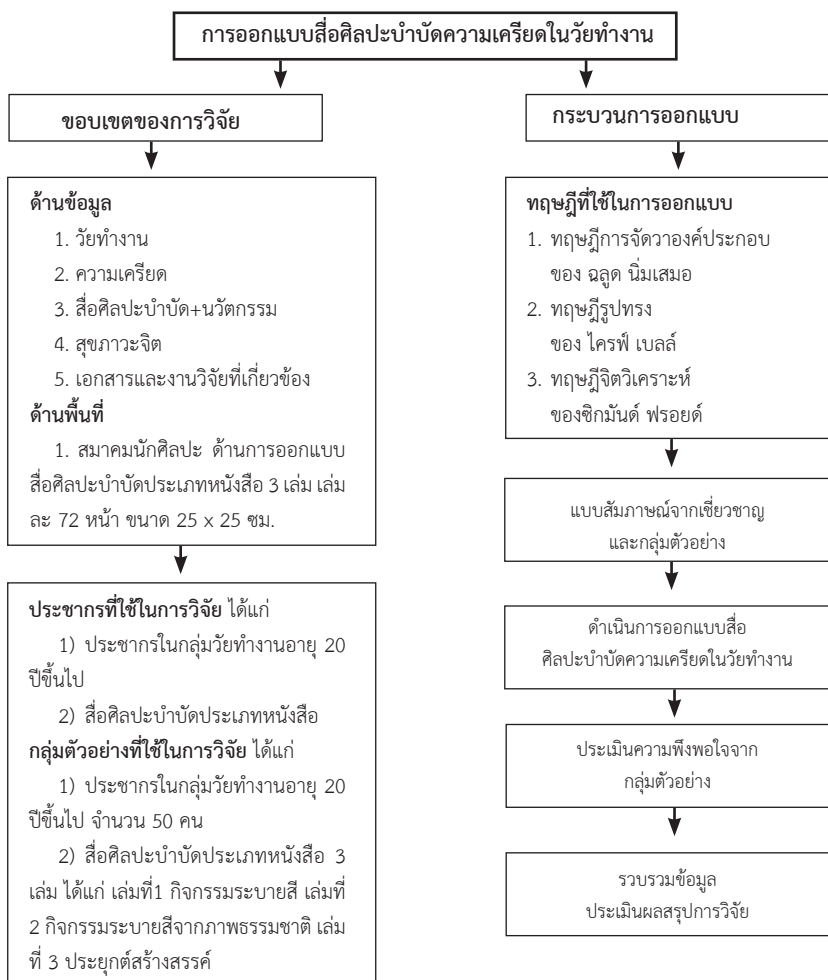
6. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ สื่อศิลปะบำบัดในรูปแบบหนังสือ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดที่ช่วยเสริม  
สร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด

## กรอบแนวความคิด

กรอบแนวความคิดการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน โดยศึกษาข้อมูลการออกแบบ ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนผังกรอบแนวความคิด

ที่มา : พรนภา สุขมูลศิริ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษางานวิจัยดังนี้

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสื่อศิลปะบำบัด ความเครียด และกลุ่มวัยทำงาน : ผู้วิจัยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องจากผู้เชี่ยวชาญ เอกสารงานวิจัย บทความและเว็บไซต์ อาทิ สุขภาพจิตในวัยทำงานเป็นผลสถิติเพื่อใช้ในการวิจัย ทฤษฎีเกี่ยวกับศิลปะบำบัดเพื่อเป็นแนวทางในงานวิจัยให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างและวัตถุประสงค์ ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาปรับใช้ในงานวิจัย เป็นต้น

2. เก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือในงานวิจัย : สร้างเครื่องมือแบบสอบถามประเมินผลจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาประสิทธิภาพพร้อมทั้งเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

เครื่องมือที่ 1 แบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด โดยมีประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป แบบสอบถามชุดนี้ทำเพื่อสอบถามความคิดเห็น มุมมอง พฤติกรรม ความชอบในช่วงวัยทำงานและความคิดที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัด

เครื่องมือที่ 2 แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ สอบถามข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับสื่อศิลปะบำบัดความเครียดที่เหมาะสมกับวัยทำงาน

เครื่องมือที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดที่เหมาะสมกับวัยทำงาน

3. วิเคราะห์ข้อมูล : วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากเครื่องมือในงานวิจัยนำมาสรุปผล เพื่อออกแบบเป็นหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน

- ศึกษาข้อมูลทางด้านศิลปะบำบัด โดยศาสตร์ทางการบำบัดด้วยศิลปะนั้นถือเป็นศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมศิลปะประเภทต่าง ๆ เช่น ชีต เขียน วาด ระบาย ตัดปะ ปั่น ถักทอ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรู้สึกได้ ศิลปะบำบัดจึงไม่เพียงแต่เป็นการค้นหาคำตอบทางจิตวิทยา แต่ยังเป็นการเยียวยา และฟื้นฟูจิตใจ ให้กลับมามีความสุข

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎีศิลปะจาก “มันดาลา (Mandala)” เป็นการสร้างภาพมันดาลาเพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจผ่าน สัญลักษณ์ รูปทรง สีเส้นที่วาดภาพต่าง ๆ ให้ปรากฏศิลปะบำบัดจากมันดาลาจะสะท้อนไปถึงตัวตนตามกระบวนการ การคิด การเล่าเรื่องตามสัญลักษณ์ แรงบันดาลใจ และความรู้สึกภาพต่าง ๆ ภายในวงกลมมันดาลาที่อธิบายถึงคำตอบมากมายในเชิงจิตวิเคราะห์ โดยสรุปแล้วมันดาลาเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมาธิ จิตใจที่เป็นสงบ มีความหมายลึกซึ้งตามคติความเชื่อต่าง ๆ แต่ความหมายที่เหมือนกันคือลักษณะที่เป็นวงกลม ซึ่งในทางจิตเวชมีการนำเอามันดาลามาบำบัดในด้านฝึกสมาธิ และบำบัดในอีกหลาย ๆ ช่วยบำบัดความเครียด ฝึกการมีสมาธิในจดจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ช่วยให้ผ่อนคลาย

- ผลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ ด้านศิลปะบำบัด โดยให้ความคิดเห็นถึงปัญหาด้านความเครียดเป็นปัญหาที่แก้ตามแต่ละปัญหาส่วนบุคคล เราสามารถแก้ปัญหามาได้เบื้องต้นทางด้านอารมณ์ช่วงแรกคือการระบายออก ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย การวาดภาพบอกเล่าเรื่องราว หรือการระบายอารมณ์ออกโดยการฉีกกระดาษ โดยหนึ่งในวิธีบำบัดที่ผู้เชี่ยวชาญใช้คือ จะให้ผู้ที่มา

บำบัดนิกรกระตาดเพื่อปลดปล่อย ระบายอารมณ์และสร้างผลงานตัวเองออกมาจากการฉีกกระตาดของตน ผู้วิจัยจึงนำวิธีนี้มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อระบายความเครียดในวัยทำงาน

ข้อสรุปที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญคือ เป้าหมายของการทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียด เพื่อปลดปล่อย ระบายออก ผ่อนคลาย วิธีการใช้สื่อบำบัด ฉีก แปะ ชีด เขียน ระบาย เพิ่มเติมวิธีการคือ การใช้ใช้น้ำเป็นการช่วยใช้ผู้บำบัดบรรเทาความเครียด จากภาวะควบคุมตัวเองสูง คือลักษณะการทำงานหรือตนเองที่ทำงานอยู่ในกรอบ กัดดันตนเอง ไร้อิสระ การใช้สีน้ำที่มีลักษณะสิ้นไหล เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระเป็นวิธีการช่วยบรรเทาความเครียดได้อย่างหนึ่ง

- ผลที่ได้จากแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด โดยมีประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป ข้อสรุปผลที่ได้เพื่อนำไปออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ได้แก่ 1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ ทุ่งหญ้า น้ำตกภูเขา) 2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด โดยทั้ง 3 อันดับถือความคิดเห็นที่กลุ่มวัยทำงานสนใจหากให้ทำกิจกรรมวาดภาพระบายสี ภาพลักษณะใดที่ชื่นชอบ

สรุปผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งการทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเป็น 3 เล่ม 3 กิจกรรม เพื่อง่ายและสะดวกต่อการทำกิจกรรมของผู้บำบัด เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมวาดภาพระบายสี โดยผู้วิจัยได้เพิ่มสัมผัสการมองเห็นมีภาพประกอบกิจกรรม ตามแนวขอบเขตความคิดผู้วิจัยได้เพิ่มการใช้สัมผัสทางการมองเห็น ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) โดยทั้ง 3 เล่มผู้วิจัยได้เพิ่มสัมผัสทางการได้ยินเป็นเพลงประกอบในการทำกิจกรรมที่ผู้บำบัดสามารถเลือกเพลงที่ตนชื่นชอบได้ ในขอบเขตการ

ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ตามสามอันดับที่ได้จากแบบสอบถาม คือ 1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ ทุ่งหญ้า น้ำตก ภูเขา) 2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด และหัวข้อศิลปะมันดาลาจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกิจกรรมเสริมนอกเล่ม ผู้วิจัยทำแยกเป็นแผ่นกระดาษนอกเล่ม เพื่อผู้บำบัดสามารถทำกิจกรรมการใช้สีน้ำหรือการฉีกปะ และสามารถนำผลงานของตนไปตกแต่งใส่กรอบได้ตามใจชอบ

วิธีการทดสอบเครื่องมือที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดที่เหมาะสมกับวัยทำงาน

### การออกแบบ

ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดมาทั้งหมด 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมวาดภาพระบายสี ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ที่ได้มาจากการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยได้ดังนี้

#### 1. การวางโครงสร้างรูปเล่ม

การวางโครงสร้างรูปเล่มทั้ง 3 กิจกรรมจะมีการวางรูปเล่มไว้เหมือนกันคือ 72 หน้า แบ่งออกเป็น 4 ส่วน 1) ส่วนปก 2) ส่วนเนื้อหา 3) ส่วนกิจกรรม 4) ส่วนอ้างอิง

#### ส่วนปก

- ปกหน้า, ปกหลัง



ภาพที่ 2 ส่วนปก เล่ม 1  
ที่มา : พรนภา สุขุมลศิริ

การออกแบบส่วนปกตัวอย่างแสดงเนื้อหาด้านในหนังสือ กิจกรรมระบายสีโทนสีของหนังสือจะใช้สีม่วงที่ได้จากบทความโปรเจกต์ Headspace โดยแดเนียล โอลเลทท์ แพทเทิร์น CALM สำหรับผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากความเครียดสะสม โทนสีปัญญาญาณ จะช่วยทำให้กล่อมเนื้อได้ผ่อนคลาย



ภาพที่ 3 ส่วนปก เล่ม 2  
ที่มา : พรนภา สุขุมลศิริ

การออกแบบส่วนปกตัวอย่างแสดงเนื้อหาภายในหนังสือ กิจกรรมระบายสี โทนสีของหนังสือใช้โทนสีเขียวให้ความสัมพันธ์กับส่วนของเนื้อหา ของธรรมชาติ โทนสีเขียวช่วยความสมดุลในตัว เมื่อรู้สึกเหนื่อยแล้วมองไปในธรรมชาติเห็นสีเขียวจะรู้สึกสดชื่น



ภาพที่ 4 ส่วนปก เล่ม 3

ที่มา : พรนภา สุขมูลศิริ

การออกแบบส่วนปกตัวอย่างแสดงกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกิจกรรมระบายสี ออกแบบปกให้มีความสนุกสนานของกิจกรรม โทนสีของหนังสือใช้โทนสีส้ม กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ให้เหมาะสมกับกิจกรรมภายในเล่ม ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

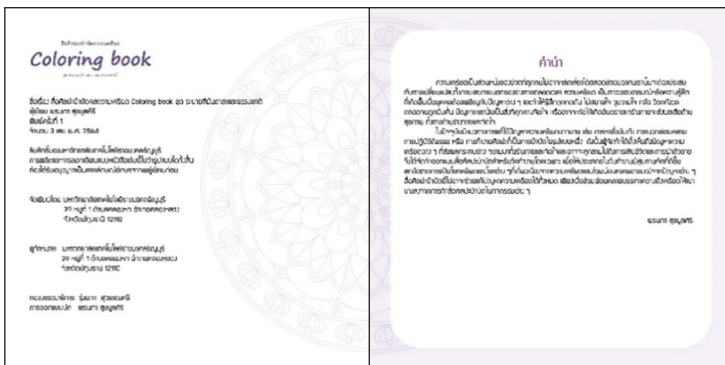
ส่วน รองปก



ภาพที่ 5 รongปก

ที่มา : พจนานุกรม สุขุมลศิริ

ส่วนรongปกหน้าแรกเป็นชื่อของหนังสือการจัดวางรูปแบบเรียบง่าย  
กึ่งกลาง ให้ความรู้รู้สึกสบายตา  
ส่วนหน้า ลิขสิทธิ์ และคำนำ



ภาพที่ 6 ส่วนหน้า ลิขสิทธิ์ และคำนำ

ที่มา : พจนานุกรม สุขุมลศิริ

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของหน้าลิขสิทธิ์ หน้าบ่งบอกแก่ผู้อ่านว่าผู้ใดเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์มาแล้วกี่ครั้ง เมื่อใดบ้าง
- หน้าขวามือ คำนำ ข้อความที่ผู้เขียนแต่งขึ้น เพื่ออธิบายให้ผู้อ่านทราบถึงแรงบันดาลใจหรือสิ่งที่อยากให้อ่านทราบ ก่อนที่จะเริ่มอ่านเนื้อเรื่อง ส่วนคำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด



ภาพที่ 7 คำแนะนำประกอบการใช้

ที่มา : พรนภา สุขมูลศิริ

- ส่วนที่ 2 เป็นส่วนของเนื้อหาซึ่งในแต่ละเล่มจะมีเนื้อหาที่แตกต่างกันออกไป
  - ส่วนที่ 3 เนื้อหาส่วนท้าย คือ คำอ้างอิงจากเนื้อหาส่วนแรก และปกหลัง
- ส่วน หน้าคู่กิจกรรม



ภาพที่ 8 หน้าคู่มือ  
ที่มา : พรณภา สุขุมศิริ

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ หน้าคู่มือรายการเพลงจากส่วนหน้า  
คำแนะนำให้ผู้บำบัดสามารถใช้งาน แสแกนQR Code ฟังเพลงได้อย่างสะดวก  
ในทุกหน้ากิจกรรม

ส่วน อ้างอิงและประวัติ



ภาพที่ 9 หน้าคู่มือ  
ที่มา : พรณภา สุขุมศิริ

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของอ้างอิง ข้อมูลและเพลงประกอบภายในเล่ม
- หน้าขวามือ ประวัติผู้เขียน บอกรายละเอียด ชื่อ ที่อยู่ การศึกษา ประวัติการทำงาน

## 2. ส่วนเนื้อหากิจกรรมศิลปะบำบัด

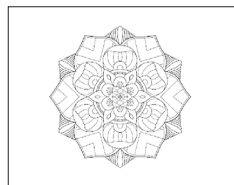
เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี ผู้วิจัยได้ศึกษาศิลปะมันดาลา และผลที่ได้จากแบบจากแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด 1.ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ทุ่งหญ้า น้ำตกภูเขา) 2.ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด แสดงกระบวนการออกแบบดังต่อไปนี้



ศิลปะมันดาลา รูปแบบเป็นวงกลม



ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช)



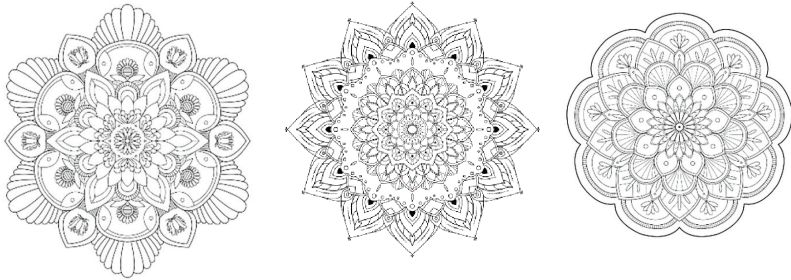
ผลการออกแบบ

### ลักษณะการสร้างสรรค์การซ้ำลดลาย

ภาพที่ 10 กระบวนการออกแบบกิจกรรมระบายสี

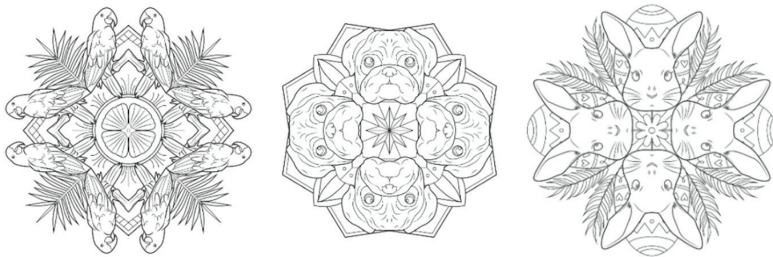
ที่มา : พรนภา สุขุมลศิริ

ผลการออกแบบเล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี



ภาพที่ 11 กิจกรรมระบายสีภาพมันดาลา(ธรรมชาติ)

ที่มา : พรนภา สุขมูลศิริ



ภาพที่ 12 กิจกรรมระบายสีภาพมันดาลา(สัตว์นานาชาติ)

ที่มา : พรนภา สุขมูลศิริ

### ตารางที่ 1 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสี

| รายวิเคราะห์                                                                              | รูปแบบ      | รูปทรง              | สวดลาย                                                                                                               | การจัดองค์ประกอบ                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>   | กึ่งนามธรรม | วงกลม<br>หกเหลี่ยม  | ลายดอกไม้<br>ได้แก่<br>- ทานตะวัน<br>- กุหลาบ<br>- ซูซาน - ทิวลิป<br><br>สวดลายที่ทำ<br>จากเส้นโค้งจาก<br>กลีบดอกไม้ | การจัดวางแบบทับซ้อน<br>กึ่งกลางให้เกิดมิติภาพ<br>และจัดองค์ประกอบ<br>ลักษณะกระจายออก<br>จากตรงกลางทำให้ภาพ<br>ดูไม่อึดอัด, รูปแบบของ<br>สวดลายซ้ำเป็นวงกลม                                                    |
| 2.<br>   | กึ่งนามธรรม | วงกลม<br>สามเหลี่ยม | ลายดอกไม้<br>- ดาวเหลือ้ง<br>- กลีบดอกบัว<br>สวดลายจากรูป<br>ร่างเรขาคณิต<br><br>-วงกลม<br><br>สามเหลี่ยม วงรี       | การจัดวางแบบทับซ้อน<br>กันเป็นชั้น ๆ ให้เกิดมิติ<br>ของระยะ จัดองค์<br>ประกอบเน้นลาย<br>ละเอียดกึ่งกลางและเส้น<br>รอบนอก โดยเว้นระยะ<br>ช่องว่างช่วงกึ่งกลางเพื่อ<br>พักสายตา ทำให้ภาพดู<br>ไม่อึดอัดจนเกินไป |
| 3.<br> | กึ่งนามธรรม | วงกลม               | ลายใบไม้ดอกไม้<br>- ดอกดาว<br>กระจาย<br><br>- ใบไม้<br><br>- กลีบดอกไม้                                              | การจัดวางแบบทับซ้อน<br>กันหลายชั้นแต่ละชั้นมี<br>รูปแบบที่ต่างกันออกไป<br>มองโดยภาพรวมแล้ว<br>คล้ายดอกไม้ดอกหนึ่ง<br>ทำให้ภาพเป็นดอกภาพ                                                                       |

| รายวิเคราะห์                                                                                  | รูปแบบ      | รูปทรง             | ลวดลาย                                                                                              | การจัดองค์ประกอบ                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4.</p>    | กึ่งนามธรรม | วงกลม<br>หกเหลี่ยม | <ul style="list-style-type: none"> <li>- นกมาคอว์</li> <li>- ใบมะพร้าว</li> <li>- ดอกชบา</li> </ul> | การจัดวางแบบสมดุลทั้งซ้ายขวา โดยตรง กึ่งกลางเป็นดอกไม้จัดวางแบบมีระยะช่องว่าง ส่วนรอบนอกมีการทับซ้อนเส้นสายตากระจายออก |
| <p>5.</p>    | กึ่งนามธรรม | แปดเหลี่ยม         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หมากปึก</li> <li>- รูปทรงเรขาคณิต</li> </ul>               | การจัดวางแบบสมดุลทั้งซ้ายขวา มีช่องว่างระยะภาพสบายตา ระบายสีง่าย ไม่ซับซ้อน                                            |
| <p>6.</p>  | กึ่งนามธรรม | สี่เหลี่ยม         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระต่าย</li> <li>- ไข่ฮิสเตอร์</li> <li>- ใบไม้</li> </ul> | การจัดวางแบบสมดุลทั้งซ้ายขวา จัดวางแบบทับซ้อนรูปภาพโดยรอบปล่อยช่องว่างตรงกึ่งกลางเพื่อไม่ให้ภาพแออัด                   |

เล่มที่ 2 กิจกรรมวาดภาพระบายสี ผู้วิจัยนำภาพเหมือนจริงจากภาพวิวทิวทัศน์จากผลที่ได้จากแบบจากแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

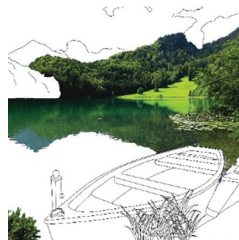
1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ พุ่มหญ้า น้ำตกภูเขา)
2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช)
3. สัตว์นานาชนิด ประกอบการทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ทางตาเพื่อสร้างความผ่อนคลายและจินตนาการจากการต่อเติมระบายสี แสดงกระบวนการออกแบบดังต่อไปนี้



ภาพต้นแบบธรรมชาติ (ทิวทัศน์)



ตัดทอนภาพ



วาดภาพต่อเติมบางส่วน

ภาพที่ 13 กระบวนการออกแบบกิจกรรมวาดภาพระบายสี

ที่มา : พรนภา สุขุมศิริ



ภาพที่ 14 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ดอกไม้

ที่มา : พรนภา สุขุมศิริ



ภาพที่ 15 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ธรรมชาติ  
ที่มา : พรนภา สุขมูลศิริ

## ตารางที่ 2 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่ 2 กิจกรรมวาดภาพระบายสี

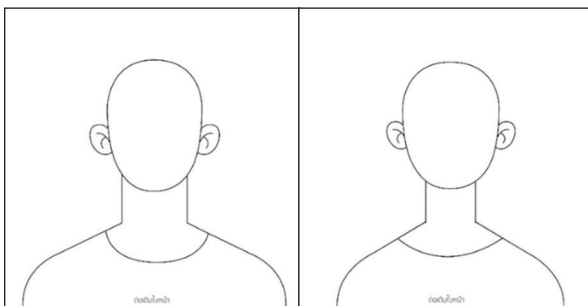
| รายวิเคราะห์                                                                              | รูปแบบ                        | รูปทรง                                     | ลวดลาย           | การจัดองค์ประกอบ                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>  | นามธรรม<br>และ<br>กึ่งนามธรรม | รูปร่างอิสระ<br>รูปทรงอินทรีย์<br>เส้นโค้ง | ดอกซากุระ        | เน้นจุดเด่นตรงกลาง<br>แสดงรายละเอียดของ<br>ดอกไม้ให้มีความเด่นชัด<br>และมีจุดรองเป็นดอกไม้<br>ด้านข้าง |
| 2.<br> | นามธรรม<br>และ<br>กึ่งนามธรรม | รูปร่างอิสระ<br>รูปทรงอินทรีย์<br>เส้นโค้ง | ดอกดาว<br>กระจาย | ออกแบบรูปร่างให้มีจั่ว<br>หัวของภาพการเว้น<br>ช่องว่างเพื่อสร้างรูปร่าง<br>สลับเป็นจังหวะ              |

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่ 2 กิจกรรมวาดภาพระบายสี (ต่อ)

| รายวิเคราะห์                                                                              | รูปแบบ                    | รูปทรง                                                | ลวดลาย          | การจัดองค์ประกอบ                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.<br>   | นามธรรมและ<br>กึ่งนามธรรม | รูปร่างอิสระ<br>รูปทรงอินทรีย์<br>เส้นโค้ง            | ดอก<br>ทานตะวัน | แสดงจุดเด่นตรงกลางให้มีขนาด<br>ที่ใหญ่ให้ผู้ทำกิจกรรมได้สรรค์<br>สร้อย่างเต็มที่    |
| 4.<br>   | นามธรรมและ<br>กึ่งนามธรรม | รูปร่างอิสระ<br>รูปทรงอินทรีย์<br>เส้นโค้ง<br>เส้นตรง | ผีเสื้อ         | แสดงจุดเด่นตรงกลางให้มีขนาด<br>ที่ใหญ่ แสดงความเป็นเอกลักษณ์<br>ของผีเสื้อ          |
| 5.<br>  | นามธรรมและ<br>กึ่งนามธรรม | รูปร่างอิสระ<br>รูปทรงอินทรีย์<br>เส้นโค้ง            | กระรอก          | องค์ประกอบแสดงจุดเด่นตรง<br>กลางให้มีขนาดที่ใหญ่ แสดง<br>ความเป็นเอกลักษณ์ของกระรอก |
| 6.<br> | นามธรรมและ<br>กึ่งนามธรรม | รูปร่างอิสระ<br>รูปทรงอินทรีย์<br>เส้นโค้ง            | นก              | องค์ประกอบแสดงจุดเด่นตรง<br>กลางให้มีขนาดที่ใหญ่ แสดง<br>ความเป็นเอกลักษณ์ของนก     |

เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) แนวคิดการออกแบบกิจกรรมประยุกต์ได้มาจากแบบสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ การปลดปล่อย ระบายอารมณ์ การสร้างสรรค์อย่างอิสระ กิจกรรมเล่มนี้เป็นทางเลือกของผู้ที่ไม่ชำนาญหรือไม่มีความต้องการวาดภาพระบายสีอย่างเดียว ผู้วิจัยได้ออกแบบเนื้อเรื่องให้ผู้ทำกิจกรรมได้ฉีกปะเนื้อหาตามความสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระ

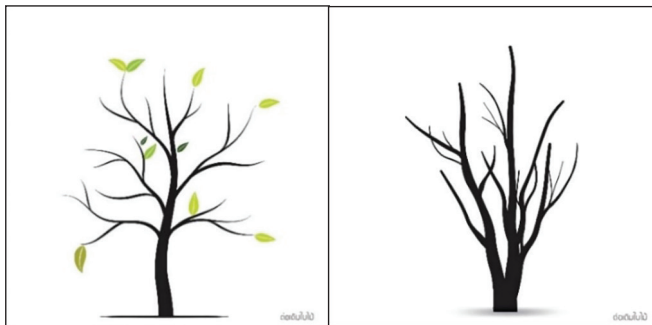
ผลการออกแบบ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)



ภาพที่ 16 กิจกรรมวาดต่อเติมใบหน้า

ที่มา : พรนภา สุขุมลศิริ

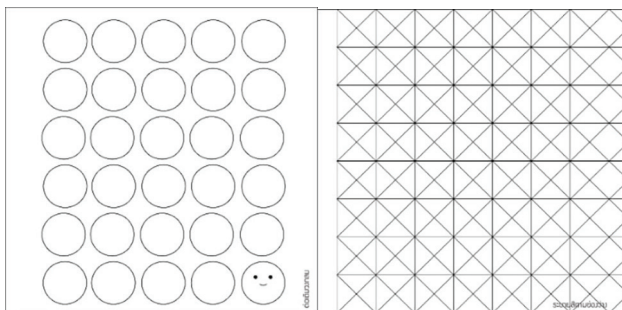
กิจกรรมต่อเติมใบหน้า เป็นกิจกรรมที่ช่วยเรื่องค้นหาจิตบำบัดในการรู้จักตัวเองผ่านการต่อเติมใบหน้า ช่วยความคิดสร้างสรรค์และเสริมสร้างจินตนาการ



ภาพที่ 17 กิจกรรมวาดต่อเติมใบไม้

ที่มา : พรนภา สุขุมลศิริ

กิจกรรมต่อเติมใบไม้จากต้นไม้ กิจกรรมนี้ได้จากการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ช่วยทำให้เกิดสมาธิแก่ผู้บำบัดโดยการต่อเติมใบไม้ด้วยรูปร่างรูปทรงของใบไม้ในลักษณะซ้ำให้ผู้บำบัดมีการทบทวนความคิดของตนเองสร้างสมาธิและให้ความสงบให้แก่ผู้บำบัด

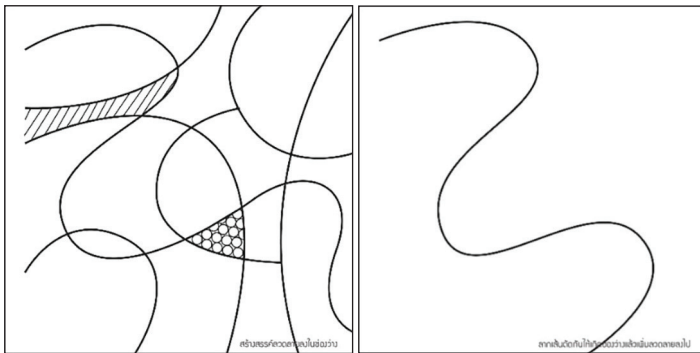


ภาพที่ 18 กิจกรรมวาดต่อเติมและระบายสีตามช่องเพื่อสร้าง

ที่มา : พรนภา สุขุมลศิริ

- กิจกรรมวาดภาพต่อเติมจากวงกลม 30 รูป จากงานวิจัยจาก Bob McKim บอกไว้ว่าเราสามารถกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ได้โดยการวาดรูปวงกลมสัก 30 รูปแล้ววาดรูปสิ่งของต่างๆ จากวงกลมนั้น

- กิจกรรมระบายสีจากรูปทรงสามเหลี่ยมให้เกิดภาพใหม่ สามารถช่วยความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ

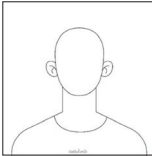
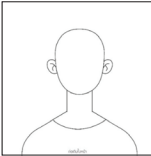
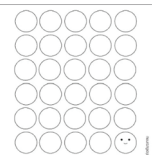
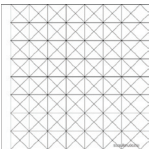


ภาพที่ 19 กิจกรรมวาดต่อเติมจากการลากเส้น เล่ม3

ที่มา : พรนภา สุขมุลศิริ

กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากภาพ ในภาพแรกให้ผู้ทำกิจกรรมวาดลดทลายจุดเส้นที่ตัดกันลงในช่องว่าง ภาพที่สองให้ผู้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ลากเส้นให้ตัดเพื่อเกิดช่องว่างและสร้างสรรค์ภาพเอง กิจกรรมนี้ช่วยสร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์

**ตารางที่ 3** วิเคราะห์ผลงานเล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

| รายวิเคราะห์                                                                              | รูปแบบ                                                                                           | รูปทรง                              | ลวดลาย           | การจัดองค์ประกอบ                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br>   | กึ่งนามธรรม<br> | วงรี,<br>เส้นโค้ง                   | รูปร่างคน        | จัดองค์ประกอบให้ใบหน้าอยู่กึ่งกลาง ให้ความโดดเด่นง่ายต่อการสร้างสรรค์                                                   |
| 2.<br>   | กึ่งนามธรรม<br> | รูปทรง<br>อินทรีย์,<br>เส้นโค้ง     | ต้นไม้,<br>ใบไม้ | จัดวางองค์ประกอบภาพให้อยู่กึ่งกลาง มีความสมดุลกันของภาพ มีพื้นที่ว่างโดยรอบให้สร้างสรรค์                                |
| 3.<br>  | นามธรรม<br>    | วงกลม,<br>สี่เหลี่ยม,<br>สามเหลี่ยม | วงกลม<br>ตาราง   | จัดวางองค์ประกอบแบบสมมาตร มีความสมดุล และความกลมกลืนกันของรูปทรง                                                        |
| 4.<br> | นามธรรม<br>   | เส้นโค้ง                            | อิสระ            | จัดวางองค์ประกอบ มีความเป็นเอกภาพของเส้นโค้ง ความขัดแย้งของทิศทางของเส้นให้เกิดจุดตัดของภาพให้ได้สร้างสรรค์ผลงานต่อเติม |

ประเมินความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ทั้ง 3 กิจกรรม เล่มที่1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ และเล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

**ตารางที่ 4** วิเคราะห์ ผลแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

| รายการประเมิน                                                     | N=50        |            |                  |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|
|                                                                   | $\bar{X}$   | SD.        | ระดับความคิดเห็น |
| <b>1. ความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดโดยภาพรวม</b> |             |            |                  |
| องค์ประกอบในการออกแบบโดยรวมมีความเหมาะสม                          |             |            |                  |
| 1.1 รูปแบบที่เป็นหนังสือมีความเหมาะสม                             | 4.42        | .75        | มาก              |
| 1.2 ขนาดชิ้นงานมีความเหมาะสม                                      | 3.82        | .84        | มาก              |
| 1.3 ภาพประกอบมีความเหมาะสม                                        | 4.10        | .64        | มาก              |
| 1.4 ตัวอักษรมีความเหมาะสม                                         | 4.38        | .66        | มาก              |
| 1.5 โทนสีที่ใช้มีความเหมาะสม                                      | 4.46        | .73        | มาก              |
| 1.6 วัสดุ สื่อ และอุปกรณ์ที่ใช้ มีความเหมาะสม                     | 4.26        | .66        | มาก              |
| <b>ผลรวม</b>                                                      | <b>4.24</b> | <b>.71</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>2. เล่มที่1 กิจกรรมระบายสี</b>                                 |             |            |                  |
| 2.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเข้าใจง่าย                           | 3.46        | .70        | ปานกลาง          |
| 2.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม มีความน่าสนใจ                          | 3.16        | .81        | ปานกลาง          |
| 2.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม                          | 3.22        | .76        | ปานกลาง          |
| 2.4 สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม                                      | 3.32        | .65        | ปานกลาง          |
| 2.5 เสียงเพลงบำบัดมีช่วยสร้างความผ่อนคลาย                         | 4.18        | .68        | มาก              |
| <b>ผลรวม</b>                                                      | <b>3.47</b> | <b>.72</b> | <b>ปานกลาง</b>   |
| <b>3. เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ</b>                  |             |            |                  |
| 3.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเข้าใจง่าย                           | 3.92        | .99        | มาก              |
| 3.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม มีความน่าสนใจ                          | 3.94        | .97        | มาก              |
| 3.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม                          | 3.76        | .91        | มาก              |

| รายการประเมิน                                                        | N=50        |            |                  |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|
|                                                                      | $\bar{X}$   | SD.        | ระดับความคิดเห็น |
| 3.4 การใช้สีมีความเหมาะสมด้านอารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย<br>เพิลิตเพลิน | 3.76        | .99        | มาก              |
| 3.5 สรूपความพึงพอใจโดยภาพรวม                                         | 3.92        | .98        | มาก              |
| 3.6 เสียงเพลงบำบัดมีช่วยสร้างความผ่อนคลาย                            | 4.24        | .74        | มาก              |
| <b>ผลรวม</b>                                                         | <b>3.92</b> | <b>.94</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>4. เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)</b>         |             |            |                  |
| 3.1 รูปแบบขั้นตอนการทํากิจกรรมเข้าใจง่าย                             | 3.40        | .69        | ปานกลาง          |
| 3.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม มีความน่าสนใจ                             | 3.10        | .88        | ปานกลาง          |
| 3.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม                             | 3.26        | .69        | ปานกลาง          |
| 3.4 การใช้สีมีความเหมาะสมด้านอารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย<br>เพิลิตเพลิน | 3.26        | .74        | ปานกลาง          |
| 3.5 สรूपความพึงพอใจโดยภาพรวม                                         | 3.16        | .67        | ปานกลาง          |
| 3.6 เสียงเพลงบำบัดมีช่วยสร้างความผ่อนคลาย                            | 4.16        | .64        | มาก              |
| <b>ผลรวม</b>                                                         | <b>3.39</b> | <b>.72</b> | <b>ปานกลาง</b>   |
| <b>ความพึงพอใจหลังทํากิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด</b>                 |             |            |                  |
| 1. กิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด เหมาะสมแก่การบำบัด<br>ความเครียด      | 4.38        | .75        | มาก              |
| 2. หลังทํากิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด                        | 3.98        | .88        | มาก              |
| 3. กิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถสามารถนำไปใช้ได้จริง                       | 4.52        | .57        | มากที่สุด        |
| <b>ผลรวม</b>                                                         | <b>4.29</b> | <b>.73</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>ผลรวมทั้งหมด</b>                                                  | <b>3.86</b> | <b>.76</b> | <b>มาก</b>       |

ผลการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้จัดทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียด 3 เล่ม 3 รูปแบบกิจกรรม 1) ระบายสี 2) รูปแบบกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด เล่ม1 กิจกรรมระบายสี เป็นกิจกรรมให้ผู้บำบัดระบายสีไปตามช่องว่าง ช่วยให้ผู้บำบัดฝึกสมาธิ มีจิตใจที่จดจ่อพร้อมกับสีสัน เล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติเป็นกิจกรรมให้ผู้บำบัด ดูภาพต้นแบบและสร้างสรรค์จินตนาการระบายสี กิจกรรมนี้ทำให้ผู้บำบัดมีความผ่อนคลายไปกับการดูภาพต้นแบบที่ผู้วิจัยใช้ภาพที่ได้จากธรรมชาติ ทิวทัศน์ สัตว์ต่าง ๆ และสร้างสรรค์ตามใจอิสระภายใต้หัวข้อเรื่องแต่ละภาพ ช่วยเรื่องพัฒนาความคิด การต่อยอด สร้างสมาธิ ผ่อนคลาย 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) กิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบให้อิสระแก่ผู้บำบัดได้อย่างเต็มที่ มีหลายกิจกรรมในกิจกรรมช่วงแรกผู้วิจัยจะกำหนดหัวข้อเรื่อง ให้ผู้บำบัดได้มีอิสระในการต่อเสริมเติมแต่งไปกับหัวข้อต่าง ๆ ช่วงกลางเล่มผู้วิจัยออกแบบเพียงทัศนธาตุ อาทิ วงกลม สีเหลี่ยม เส้น ให้ผู้บำบัดต่อยอดสร้างสรรค์จากสิ่งที่มี ช่วงท้ายผู้วิจัยให้อิสระทางความคิดอย่างเต็มที่เพียงให้กระดาษหน้าเปล่าให้ผู้บำบัดได้ขีดเขียนระบายเติมแต่งกำหนดเรื่องราวการสร้างสรรค์เอง ในเล่มนี้ผู้บำบัดจะให้กระดาษสี สติเกอร์ ให้ผู้บำบัดได้นำมาต่อเติมฉีกแปะสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ปลดปล่อย และสร้างสรรค์จินตนาการ ช่วยให้ผู้ที่อยู่ในภาวะความเครียดได้มีการผ่อนคลาย ทั้งนี้ในทุกกิจกรรมจะมีเสียงเพลงประกอบการทำกิจกรรมคือ เสียงเพลงบำบัดให้ผู้วิจัยสแกน QR Code เพลงประกอบการทำกิจกรรมสร้างบรรยากาศลดความตึงเครียดลง ภาพรวมกิจกรรมผู้วิจัยมุ่งเน้นสร้างความผ่อนคลายให้ผู้บำบัด เสริมสร้างสมาธิ คลายกังวล มีจิตใจที่แจ่มใส

มีสุขภาวะจิตที่ดี และประเมินความพึงพอใจการออกแบบสื่อศิลปะบำบัด ความเครียดในวัยทำงานจากกลุ่มตัวอย่าง ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.86$ ) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.92$ ) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.47$ ) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.39$ ) และกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกทำกิจกรรมบำบัดความเครียดมากที่สุดมากที่สุดคือ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ร้อยละ 38

## อภิปรายผล

1. ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด จากการศึกษา 1) ศึกษาวัยทำงานในกลุ่มที่เริ่มทำงานใหม่ อายุประมาณ 20 ปีขึ้นไป กลุ่มนี้จะมีความกล้าได้กล้าเสีย และมักจะพบอะไรใหม่ๆ ในชีวิตการทำงานอยู่เสมอ เวลาทำงานหรือประสบความสำเร็จ ในงานที่รับผิดชอบจะมีความรู้สึกภูมิใจ และมีพลังที่จะลุยต่อไป และที่สำคัญกล้าที่จะเป็นหนี้ ความฝันของคนกลุ่มนี้มีอยู่ 2 อย่างใหญ่ๆ คือ อยากแต่งงาน และอยากมีรถยนต์ขับไปทำงาน ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มักพบปัญหาการพักผ่อนไม่เพียงพอ ภาวะความเครียดความกดดันเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงาน ปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายที่เกินตัว สอดคล้องกับผลสำรวจ(กรมสุขภาพจิต, 2562 : ออนไลน์) เรื่องที่ทำให้ประชาชนใน กทม. มีความเครียดในปัจจุบัน สาเหตุที่ทำให้เครียด

อันดับ 1 คือ ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอร้อยละ 17.92 อันดับ 2 ความวิตกกังวลร้อยละ 14.23 อันดับ 3 ปัญหาค่าครองชีพร้อยละ 12.97 2) ศึกษาความเครียด จากการศึกษา นิยามความหมายของความเครียดนักวิชาการและนักปรัชญาให้ความหมายไว้หลากหลาย เซลเย่ กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ซึ่งกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาในร่างกายต่างกันจะมีผลไม่เหมือนกัน แต่ที่พบปฏิกิริยาที่เหมือน ๆ กันจากสิ่งแวดล้อมทุกตัวคือ อาการปรับตัว(Adaptation) เพื่อนำมาให้เกิดภาวะสมดุล (Homeostasis) (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์, 2560 : 88) และอีกหนึ่งนิยาม ความเครียด (stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ซับซ้อนทำให้เกิดการ ซ้อนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งที่เกิดจากภายในและภายนอกร่างกายที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและความไม่สมดุล ของร่างกาย จิตใจ สังคม หรือจิตวิญญาณ (วาทีนิ สุขมาก, 2556 : 121) ผลสรุปจากการศึกษาความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อาจจะเป็นปัญหาจากภายนอกสภาพแวดล้อมหรือภายในตัวเองที่เกิดจากอารมณ์ ความคิด สภาพจิต ความเครียดเกิดกับทุกคน ความเครียดเล็กน้อยไม่เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ความเครียดที่มาก เป็นภาวะที่รุนแรงมีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ 3) สื่อบำบัดความเครียด ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์ด้านศิลปะบำบัด ศิลปะบำบัด เป็นศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมศิลปะประเภทต่าง ๆ เช่น จิต เขียน วาด ระบาย ตัดปะ ปั้น ถักทอ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรู้สึกได้ ซึ่งศิลปะบำบัดสามารถใช้ได้ทุก

ช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ผู้วิจัยจึงหยิบยืมศาสตร์ศิลปะบำบัดมาใช้บำบัดความเครียดในวัยทำงาน เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดจิตใจ ปรับสมดุลอารมณ์ และได้ศึกษาเพิ่มเติมพบว่า ศิลปะมันดาลามีส่วนช่วยในการบำบัดความเครียดและอารมณ์ จิตใจ กล่าวคือ ศิลปะมันดาลาคือการแสดงออกถึงความหมายของส่วน ลึกในจิตวิญญาณ และการสะท้อนภาพรวมแห่งตัวตน (ปิยะแสงจันทร์วงศ์ไพศาล, 2559 : 191) โดยสรุปแล้วมันดาลาเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมาธิ จิตใจที่เป็นสงบ มีความหมายลึกซึ้งตามคติความเชื่อ ซึ่งในทางจิตเวชมีการนำเอามันดาลามาบำบัดในด้าน ฝึกสมาธิ และบำบัดในอีกหลาย ๆ ช่วยบำบัดความเครียด ฝึกการมีสมาธิในจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ช่วยให้ผ่อนคลาย

2. การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงานออกมาเป็นรูปแบบของหนังสือ แบ่งเป็น 3 เล่ม 3 รูปแบบกิจกรรม 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) โดยการออกแบบผู้วิจัยได้ใช้ แบบสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและแบบสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้อง พบว่าเป้าหมายของการบำบัดความเครียด เป็นการระบาย ปลดปล่อย กลับคืนภาวะปกติของอารมณ์ และการมีสมาธิ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องที่ใช้บำบัด ผู้วิจัยได้ใช้ทัศนธาตุนำมาออกแบบ อาทิ เส้น สี รูปร่าง รูปทรง โดยผู้วิจัยจะใช้การออกแบบเส้นเพื่อสร้างรูปร่างเป็นหลักเพื่อให้ผู้ทำกิจกรรมได้ต่อยอดแนวคิดสร้างสรรค์หรือปลดปล่อยอารมณ์ออกมา สอดคล้องกับแนวคิดของ อนุพันธ์ุ พงษ์พันธ์ขจี. (2553 : 31) ที่กล่าวว่าในงานศิลปะบำบัดการวาดเส้นมีส่วนสำคัญทั้งการแสดงออก (Express) และการประทับใจ (Impress) เส้นมีความสัมพันธ์กับกายภาพ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิด ซึ่งผู้วิจัยได้ทำหลักการออกแบบ

ตามองค์ประกอบศิลป์โดยเนื้อหาภายในเล่มเรื่องเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ทิวทัศน์ สัตว์ การออกแบบรูปภาพการสร้างสรรค์จะใช้รูปร่างรูปทรงที่เลียนแบบธรรมชาติ ลักษณะการจัดวางองค์ประกอบภาพในเล่มจัดวางหลายรูปแบบตามลักษณะกิจกรรม โดยภาพรวมการออกแบบสื่อศิลปะบำบัด มีความเป็นเอกภาพของเนื้อหาและทัศนธาตุ สอดคล้องกับแนวคิดของ ฉลุตนิ่มเสมอ. (2534 : 19) กล่าวว่า ส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงานซึ่งจะทำให้ผลงานเหล่านี้มีความเป็นเอกภาพ โดยส่วนประกอบระหว่างรูปทรงและเนื้อหา ที่มีการประสานกลมกลืนกัน

3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ผู้วิจัยได้จัดทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียด 3 เล่ม 3 รูปแบบกิจกรรม 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตที่ดีหลังทำกิจกรรมบำบัดความเครียด สุขภาวะจิตมีความหมายเดียวกันกับ สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2545 : ออนไลน์) ได้กล่าวว่าภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งสุขภาวะจิตมีความเกี่ยวข้องด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อสุขภาวะจิตแย่งจะส่งผลกระทบต่อออกมา 3 ด้าน

1) ด้านร่างกาย เมื่อสุขภาวะจิตแย่งจากความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดการเจ็บป่วย ปวดหัว ผนังรุ่ม ผิวพรรณหม่นหมอง ปัญหาความเครียดจากแบบสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญการบำบัดความเครียด อีกหนึ่งวิธีคือการปลดปล่อย ระบายออก วิธีการใช้สื่อบำบัดคือ การฝึก ประทับ/เขียน ระบาย ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม การระบายอารมณ์ การปลดปล่อย แทรกไปทั้ง 3 กิจกรรม ในเล่มที่3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์

จินตนาการ) จะเน้นไปการแสดงออกทางร่างกาย โดยการฉีก แปะ ชีดเขียน และระบาย เพื่อบรรเทาความเครียดลดความตึงเครียดด้านร่างกายให้มีความผ่อนคลายจากปัญหาความเครียดที่เป็นอยู่

2) ด้านจิตใจ เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ผู้วิจัยออกแบบสื่อศิลปะบำบัดให้สัมผัสด้านการได้ยิน ในระหว่างการทำกิจกรรมผู้บำบัดจะสามารถฟังเสียงเพลงประกอบ เพื่อลดภาวะความตึงเครียดลง และรูปแบบการทำกิจกรรมการระบายสีสามารถช่วยให้ผู้บำบัดมีสมาธิ จิตใจจดจ่อ และเป็นการแสดงออก ปลดปล่อย ด้านอารมณ์ตามสี เส้น การขีดเขียน สอดคล้องกับแนวคิดของ อนุพันธ์ พุกษ์พันธ์ขจี. (2558 : ออนไลน์) กล่าวว่า ในแง่ของนักศิลปะบำบัดไม่ได้มองว่าการลงสีว่ามีความหมายไปในเชิงบวกหรือลบ แต่ถ้าต้องการให้ใครคนหนึ่งที่กำลังอยู่ในช่วงที่ติดขัดอะไรบางอย่าง อยู่ในสภาวะตึงเครียด หรือไม่สมดุล ได้หลุดพ้นจากสิ่งนั้น

3) ด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียดสภาวะจิตแย่ลงจะส่งผลแสดงออกพฤติกรรม อาทิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอนไม่หลับ รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง พฤติกรรมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียดตามบุคคล ผู้วิจัยออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในการบรรเทาอาการในระดับเบื้องต้น ช่วยให้ผู้บำบัดมีสมาธิ และสติ ควบคุมตนเอง ไม่ฟุ้งซ่าน ลดภาวะความเครียดที่ส่งผลด้านพฤติกรรมลง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาศิลปะมันดาลานำมาออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ศิลปะมันดาลาเป็นศิลปะในลักษณะในรูปแบบ “วงกลม” ช่วยให้ผู้บำบัดเกิดสมาธิ เกิดสติ มีจิตใจที่นิ่งสงบ ลงสอดคล้องกับแนวคิดของ อรุโณทัย

ไชยช่วย.(2558 : ออนไลน์ ) กล่าวว่าเมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับภาพมันดาลา ซึ่งมีองค์ประกอบเป็นธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ ก่อเกิดการรับรู้ทางความ

คิดที่มุ่งไปสู่จุดศูนย์กลางของภาพ ที่เป็นการทำงานสอดประสานกันของประสาทตา และสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ทำให้เกิดสมดุล ส่งผลให้เกิดสมาธิได้โดยง่าย

สรุปผลการเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัด ความเครียด สามารถมีสุขภาวะจิตที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมสื่อศิลปะบำบัด ความเครียด ส่งผลที่ดีทั้ง 3 ด้าน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม เมื่อภาวะความเครียดลดลงสุขภาวะจิตก็จะดีขึ้น มีความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีจิตใจที่แจ่มใส ทั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อประเมินผลการเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.86$ ) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.92$ ) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.47$ ) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}=3.39$ ) และกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกทำกิจกรรมบำบัดความเครียดมากที่สุดมากที่สุดคือ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ร้อยละ 38

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรติดต่อขอแนวทางการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน เพื่อให้เกิดรูปแบบสื่อ อื่น ๆ ได้หลากหลาย
2. พัฒนารูปแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดให้รองรับกับเทคโนโลยีที่พัฒนาไปกับปัจจุบัน

3. ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดให้เหมาะกับทุกกลุ่มช่วงวัย  
เข้าถึงได้ง่ายได้ทุกช่วงวัย
4. ออกแบบเนื้อหาสื่อศิลปะบำบัดให้มีความแปลกใหม่ เข้าถึงผู้ที่ไม่  
ชำนาญศิลปะได้ง่าย

### เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. (2560). ศาสตร์และศิลป์ของการสัมภาษณ์ทาง  
จิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ) จำกัด
- ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล.(2559). นัยยะแห่งจิตวิญญาณสู่บริบททางศิลปะ.  
วารสารศิลป์ พีระศรี.2559,1 (เมษายน),191
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช.(2544). การวาดภาพเพื่อการประเมินและการรักษา.  
เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์
- วาทีนี สุขมาก.(2556). การพยายามบาลสุขภาพจิตและจิตสังคม1. มหาสารคาม:  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- สุนีย์ เกียงกิ่งแก้ว. (2554). การพยายามบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ: มหาลั  
ยธรรมศาสตร์.
- สมพร ฐรี. การวิเคราะห์ทัศนศิลป์. กรุงเทพฯ: ทรูปเฟิล เอ็ดดูเคชั่น, 2555.
- อนุพันธุ์ พุกษ์พันธุ์จี. (2553) หนังสือรวบรวมบทความประชุมวิชาการ  
ศิลปะบำบัด : ในสถานะที่ไร้พรมแดน. กรุงเทพฯ: บริษัท มติชน จำกัด  
กรมสุขภาพจิต. (2561). กรมสุขภาพจิต เผย “ ปัญหาเครียด”. สืบค้นเมื่อวัน  
ที่ 20 พฤษภาคม 2564 จาก [www.prdmh.com](http://www.prdmh.com)
- กรมสุขภาพจิต. (2545).สุขภาพจิต คืออะไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม  
2564 .จาก [www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th).

กรุงเทพธุรกิจ.(2558).ปริศนา “เส้น-สี” ซ่อน “สุข”. สืบค้นเมื่อวันที่ 20  
กรกฎาคม 2564. จาก [www.bangkokbiznews.com](http://www.bangkokbiznews.com)