

# ผลของการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และการวาดรูปลายกระหนกในนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี

## THE EFFECT OF MOVING MEDITATION TRAINING ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AND KRANOK PATTERN DRAWING IN STUDENTS AT SUPHANBURI COLLEGE OF FINE ARTS

กิตติศักดิ์ เมฆปั้น\*

วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

Kittiask Mekpa

Suphanburi College of Fine Arts, Bunditpatanasilpa Institute

\*Corresponding author e-mail: makpan6879@gmail.com

Receive : March 11, 2024

Revised: April 22, 2024

Accepted: May 14, 2024

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ 2) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และการวาดรูปลายกระหนกในนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ฝึกการวาดภาพลายกระหนกเพียงอย่างเดียว 30 นาที กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ฝึกการวาดภาพลายกระหนกควบคู่กับโปรแกรมการสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงผลด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำโดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. เครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ มีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) เท่ากับ 1.00 และเมื่อนำไปทดลองใช้ (try out) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงในการทดลองในระยะที่ 2 สามารถฝึกตามโปรแกรมได้

2. ผลของความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก ของกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนภายหลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์

3. ผลการเปรียบเทียบ พบว่า ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก มีแนวโน้มที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยสังเกตได้จากคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการตรวจสอบและให้คะแนน อีกทั้ง ผลการทดสอบความแตกต่างก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการวิจัยสามารถบ่งบอกได้ชัดเจนว่าการฝึกกับเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ นั้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการวาดภาพลายกระหนกได้เป็นอย่างดี

**คำสำคัญ :** สมาธิแบบเคลื่อนที่ ความฉลาดทางอารมณ์ การวาดภาพลายกระหนก

## ABSTRACT

The purposes of this study were: 1) To develop tools and programs of moving meditation training; and 2) To study and compare the effects of moving meditation training on emotional intelligence and Lai Kranok drawing of Suphan Buri Chang Silpa College students. The sample group were 40 volunteer students aged 18 years and over of Suphanburi College of Fine Arts. They were divided into 2 groups: a control group of 20, only focusing on drawing the Kranok pattern for 30 minutes and an experimental group of 20, focusing on both drawing the Kranok pattern and a moving meditation program created by the researcher for a period of 8 weeks. The data was analyzed using means, standard deviation, one-way analysis of variance, one-way analysis of variance with repeated measurements, setting p value at 0.05.

### Results:

1. The face validity of the tools and programs of moving meditation training was at 1.00, and when trying out, it was found that students at the Suphanburi College of Fine Arts, who were not the actual sample group in the second phase of the experiment could be trained according to the program.

2. The results of emotional intelligence and drawing ability scores of the samples showed a clear trend of improvement after training, according to the 8-week program.

3. The comparison results showed that the average of emotional intelligence and the ability to draw the Kanok pattern indicated a clear improvement observed from the scores the experts inspected and rated. In addition, the results of the test of differences before training, after the 4th week of training, and after the 8th week of training were significantly different at the 0.05 level. The results of this study clearly indicated that training with moving meditation tools and programs could develop emotional intelligence and the ability to draw the Kranok pattern.

**Keywords:** moving meditation, Emotional Quotient, draw the Kranok pattern

## บทนำ

ศิลปกรรมไทยตั้งแต่อดีตจวบจนกระทั่งในปัจจุบันนั้น แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของวัฒนธรรม อัตลักษณ์และเอกลักษณ์ที่งดงามของความเป็นชาติไทย ยังคงมีการแสดงให้เห็นอยู่จนถึงปัจจุบันนี้ เช่น วัด วิหาร ซึ่งนับวันศิลปกรรมไทยที่เป็นผลงานเชิงประจักษ์เหล่านี้ ได้มีการชำรุดเสียหายไปตามกาลเวลา ด้วยปัจจัยต่าง ๆ เป็นผลให้ในฐานะที่เป็นประชาชนไทยควรที่จะตระหนักถึงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทยเป็นการเร่งด่วน

มีฉะนั้นอาจจะเป็นผลให้ศิลปวัฒนธรรมไทยที่งดงาม และได้รับการยอมรับจากนานาชาติอาจจะไม่หลงเหลืออีก (ประยูร อุลฺุชาภูงะ, 2541; ธีรุตินทร บัญเณอง และ อภิชาติ พลประเสริฐ, 2560, 108-122) ในการศึกษา ศิลปกรรมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการศึกษาและวิธีการเขียนลวดลายไปจากเดิม มีความหลากหลายทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอน ได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้เพียงบางส่วน เพื่อปรับปรุง และพัฒนาต่อยอดต่อไป แนวทางของความสร้างสรรค์

ส่งผลให้ในปัจจุบันนี้ผู้ที่ศึกษาศิลปกรรมไทยไม่มีกรอบยึดและระเบียบวิธีการในงานศิลปกรรมที่ชัดเจนอันเนื่องมาจากงานศิลปกรรมไทยนั้นมีความสลับซับซ้อน ลึกซึ้งละเอียด มีแบบแผนทั้งรูปแบบ วิธีการรวมไปถึงรูปแบบและอัตราส่วน สัดส่วนของลวดลาย วิธีการเขียนลวดลายซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละยุคสมัยของการลงมือปฏิบัติ รวมทั้งประเภทลวดลายของการวาดภาพนั้นอาจจะรวมไปถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ผลงานนั้น ๆ ที่จะแสดงออกมาในผลงาน (สมปอง อัครวงษ์, 2550, 30)

ในปัจจุบันวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีมุ่งเน้นการจัดการศึกษา โดยมีวิสัยทัศน์ว่า “เป็นสถาบันที่จัดการศึกษาทางด้านศิลปกรรม โดยเป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับระดับชาติและนานาชาติ” และในหลักสูตรนั้นได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านศิลปกรรม เน้นให้เป็นคนดี มีปัญญา มีศักยภาพทั้งในด้านการศึกษาต่อ รวมทั้งสามารถที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพ อีกทั้งยังมีวัตถุประสงค์ในการที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ทางด้านศิลปกรรม มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ ในวิชาชีพ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยที่รักการออกกำลังกาย มีความสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย ยึดมั่นในวิถีชีวิต และสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย โดยได้มีการเปิดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษา เพื่อที่จะนำองค์ความรู้ที่ได้ไปทำการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาไทย ได้มีการแบ่งหมวดหมู่ออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ หมวดกระหนก หมวดนารี หมวดกระบี่ และหมวดคชหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กระหนก นาง ช้าง ลิง (ประภัสสร แยมอรุณ, 2555, 10) ลวดลายกระหนกในสมัยก่อนนั้นมีความยุ่งยากในการค้นคว้าที่จะหาข้อมูลเนื่องจากขาดเอกสารที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการทบทวนวรรณกรรม ประกอบกับผู้สอนหลายท่านมีแนวทางการสอนที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปในหลากหลายรูปแบบ เป็นผลให้เป็นการยากต่อการกำหนดมาตรฐาน

ในการวาดลวดลายกระหนก (โพธิ์ ใจอ่อนนุ่ม, 2549, 59) จึงเป็นที่มาของการศึกษาร่างภาพลายกระหนกในครั้งนี้เพื่อเป็นการสืบสานศิลปวัฒนธรรมไทยที่อาจจะค้นคว้าหาความรู้ได้ยากยิ่งขึ้น อีกทั้งในปัจจุบันนี้ตามที่ได้ค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ยังคงมีการขาดหายไปของเทคนิคการวาดภาพลายกระหนกจึงเป็นการเร่งด่วนที่จะพัฒนาให้เห็นถึงคุณค่าของวัฒนธรรมไทยที่ยังไม่แพร่หลายนักตามหลักการวาดภาพนั้นจะต้องมีความตั้งใจ มีการใช้สมาธิเป็นพิเศษในการวาดภาพ เพื่อให้ได้ผลงานที่มีคุณภาพ อาจจะกล่าวได้ว่าสมาธิกับการวาดภาพนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการวาดภาพเนื่องจากจะต้องมีการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น การควบคุมระบบประสาทและกล้ามเนื้อมัดเล็กหรือกล้ามเนื้อแบบละเอียด (fine neuromuscular control) ซึ่งถ้าหากผู้รังสรรค์ผลงานไม่สามารถควบคุมสมาธิในการวาดภาพได้ อาจจะทำให้เกิดการกระตุ้นของร่างกายส่งผลให้การวาดภาพนั้นอาจจะมีคุณภาพที่ลดลง สมาธินั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญสำหรับการวาดภาพที่สามารถทำให้ผู้รังสรรค์ผลงานวาดภาพออกมาได้ดี (พัชรี ทองคำพานิช และ ฉัตรตระกูล ปานอุทัย, 2565, 39-56) ซึ่งสมาธิ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดังนั้นการมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย, 2542, 252) สมาธิกับการวาดภาพนั้นเป็นของคู่กัน หากผู้รังสรรค์ผลงาน มีสมาธิดีจะทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเพิ่มมากขึ้น

จากเหตุผลและความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์แล้วเห็นว่าการวาดภาพลายกระหนกจะต้องใช้สมาธิในการวาดภาพเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งยังเป็นการที่ใช้สมาธิแบบเคลื่อนที่ ด้วยเหตุผลนี้ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้างเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพขึ้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญและเพื่อเป็นแนวทางในการสืบสาน ศิลปวัฒนธรรม และทำนุ

บำรุงศิลปวัฒนธรรมไทยของผู้วาดภาพลายกระหนก  
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาและศึกษาผล รวมทั้ง  
เปรียบเทียบผลการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
โดยคาดว่าผลที่ได้จากการวิจัยจะทำให้เห็นถึงประโยชน์  
ในแง่มุมมองของการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่จะช่วยในการ  
พัฒนาความสามารถด้านการวาดภาพลายกระหนกได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิ  
แบบเคลื่อนที่
2. เพื่อศึกษาผลและเปรียบเทียบผลของการฝึก  
สมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์  
และการวาดรูปลายกระหนกในนักศึกษาวิทยาลัย  
ช่างศิลปสุพรรณบุรี

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์หลักในการสร้าง  
เครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่  
จากนั้นทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรม  
การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาดทาง  
ลายกระหนก แบ่งการดำเนินการเป็นออกเป็น 2 ระยะ  
ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างเครื่องมือและโปรแกรม  
การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน

- ขั้นตอนที่ 1 การสร้างเครื่องมือฝึกสมาธิ  
แบบเคลื่อนที่
- ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกที่ใช้  
ร่วมกับเครื่องมือการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่

ระยะที่ 2 การศึกษาและเปรียบเทียบผล  
ของการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาด  
ทางอารมณ์และการวาดรูปลายกระหนกในนักศึกษา  
วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี

### กลุ่มประชากร

เป็นนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี  
ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 161 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่เป็นอาสาสมัคร  
ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน โดยการกำหนด  
ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (sample size) ได้จากการ  
คำนวณ โดยใช้โปรแกรม G\*power เวอร์ชัน 3.1.9.4  
การกำหนดกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากอำนาจการทดสอบ  
(power of the test) ที่ 0.80 และค่าขนาดของ  
ผลกระทบ (effect size) ที่ 1.18 โดยการคำนวณอ้างอิง  
จากการศึกษางานวิจัย เรื่อง การสร้างอุปกรณ์และ  
โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผล  
ต่อความสามารถในการยิงปืน (พัชรี ทองคำพานิช และ  
ฉัตรตระกูล ปานอุทัย, 2565, 39-56) กำหนดความมี  
นัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน  
และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัย  
ได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่ม ๆ ละ 10 คน  
รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 40 คน โดยวิธี  
การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากนั้น  
ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน  
ภายหลังจากได้ทำการสุ่มมาแล้วจึงทำการทดสอบ  
การวาดภาพลายกระหนก และความฉลาดทางอารมณ์  
และทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม และนำมา  
เรียงลำดับ 1- 40 จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มโดยวิธีการเลือก  
เข้ากลุ่มแบบสลับเลขคู่กับเลขคี่เพื่อให้อ่อนการทดลอง  
กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีระดับความสามารถในการวาด  
รูปลายกระหนกไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มควบคุมจะเป็น  
กลุ่มที่ทำการฝึกการวาดภาพลายกระหนก และกลุ่ม  
ทดลองจะเป็นกลุ่มที่ทำการฝึกการวาดภาพลายกระหนก  
ควบคู่กับโปรแกรมการสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัย  
สร้างขึ้น

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาในการวิจัยในครั้งนี้  
มีดังนี้

#### 2.1 ระยะที่ 1

- ตัวแปรอิสระ (independent variable)  
ได้แก่ กระบวนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ  
ของอุปกรณ์ และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่

- ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ อุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่มีคุณภาพ

## 2.2 ระยะเวลา

- ตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย การฝึกการวาดภาพลายกระหนก และการฝึกการวาดภาพลายกระหนกควบคู่กับโปรแกรมการสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

- ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ คะแนนทักษะการวาดภาพลายกระหนก โดยวัดผลค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก (ค่าเฉลี่ยคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน) และความฉลาดทางอารมณ์

## วิธีดำเนินการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (โปรแกรมนี้ได้ผ่านการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ ตามรูปแบบการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) เท่ากับ 1.00

2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (โปรแกรมนี้ได้ผ่านการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ ตามรูปแบบการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index : CVI) เท่ากับ 1.00

3. แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18-60 ปี (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์สัมพันธ์, 2545, 267-279)

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ในกระบวนการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย และปรึกษาผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการสร้างเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ

2. ร่างกระบวนการสร้างเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ ให้ที่ปรึกษางานวิจัยและผู้เชี่ยวชาญทางด้านอิเล็กทรอนิกส์ได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะจากนั้นนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขก่อนดำเนินการสร้างเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่

3. ดำเนินการสร้างเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ โดยผู้วิจัยได้ทำการปรึกษา และร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านอิเล็กทรอนิกส์

4. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของอุปกรณ์ฝึกจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

5. นำเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพมาปรับปรุงแก้ไขตามผู้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ และดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงในการทดลองในระยะเวลาที่ 2 จำนวน 10 คน

6. ให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้เครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพที่มีคุณภาพ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ

2. ร่างโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพ ให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

3. ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

4. นำโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่มาปรับปรุง แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญ ได้ให้ข้อเสนอแนะและดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์สุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงในการทดลองในระยะที่ 2 จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง

5. ให้ที่ปรึกษางานวิจัยได้ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ โดยนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้โปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพที่มีคุณภาพ จากนั้นนำมาเก็บข้อมูลในระยะที่ 2 เพื่อยืนยันถึงประสิทธิผลของเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ และโปรแกรมการฝึกที่สร้างขึ้นต่อไป

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรม โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์ ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา หนังสือรับรองเลขที่ SCPHYLIRB-2566/267 โดยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มควบคุม จะเป็นกลุ่มที่ฝึกการวาดภาพลายกระหนกเพียงอย่างเดียว

และกลุ่มทดลอง จะเป็นกลุ่มที่ฝึกการวาดภาพลายกระหนก ควบคู่กับการฝึกตามโปรแกรมฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสริม โดยทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Window คำนวณค่าสถิติดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การคำนวณค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของข้อมูลเบื้องต้น ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 8
2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม
3. ทดสอบความความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และการวาดรูปลายกระหนกในนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์สุพรรณบุรี โดยแสดงผลในรูปแบบตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากการทดสอบความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก กลุ่มตัวอย่าง

| กลุ่มตัวอย่าง        | ก่อนการทดลอง |      | ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ |      | ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ |      |
|----------------------|--------------|------|---------------------------|------|---------------------------|------|
|                      | $\bar{x}$    | S.D. | $\bar{x}$                 | S.D. | $\bar{x}$                 | S.D. |
| กลุ่มควบคุม (n = 20) | 8.15         | 3.19 | 7.88                      | 2.75 | 8.25                      | 2.83 |
| กลุ่มทดลอง (n = 20)  | 8.25         | 3.61 | 10.28                     | 3.50 | 12.33                     | 3.50 |

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบความสามารถในการ

วาดภาพลายกระหนก ก่อนการทดลอง เท่ากับ 8.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.19 ภายหลังการทดลอง

4 สัปดาห์ เท่ากับ 7.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.75 และภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ เท่ากับ 8.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.83 ส่วนในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง เท่ากับ 8.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 3.61 ภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ เท่ากับ 10.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.50 และ ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ เท่ากับ 12.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.50

**ตารางที่ 2** แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของคะแนนจากการทดสอบความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก ช่วงก่อนการฝึก

| กลุ่ม                                | n  | $\bar{X}$ | S.D. | t     | p     |
|--------------------------------------|----|-----------|------|-------|-------|
| <b>ช่วงก่อนการทดลอง</b>              |    |           |      |       |       |
| กลุ่มควบคุม                          | 20 | 8.15      | 3.19 | -0.09 | 0.93  |
| กลุ่มทดลอง                           | 20 | 8.25      | 3.61 |       |       |
| <b>ช่วงภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4</b> |    |           |      |       |       |
| กลุ่มควบคุม                          | 20 | 7.88      | 2.78 | -2.41 | 0.02* |
| กลุ่มทดลอง                           | 20 | 10.28     | 3.50 |       |       |
| <b>ช่วงภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8</b> |    |           |      |       |       |
| กลุ่มควบคุม                          | 20 | 8.25      | 2.83 | -4.06 | 0.00* |
| กลุ่มทดลอง                           | 20 | 12.33     | 3.50 |       |       |

\*P < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง มีผลการทดสอบความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในทางกลับกันช่วงภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 3** แสดงการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบความแตกต่างของการทดสอบ ความสามารถในการวาดภาพลายกระหนกภายในกลุ่มควบคุม (n=20) ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

| แหล่งความแปรปรวน | Df        | SS            | MS          | f    | p    |
|------------------|-----------|---------------|-------------|------|------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2         | 1.44          | 0.72        | 0.08 | 0.92 |
| ภายในกลุ่ม       | 57        | 489.18        | 8.58        |      |      |
| <b>รวม</b>       | <b>59</b> | <b>490.62</b> | <b>3.50</b> |      |      |

\*P < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความสามารถในการวาดภาพลายกระหนกภายในกลุ่มช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ของกลุ่มควบคุม พบว่า ความสามารถในการวาดภาพลายกระหนกในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของการทดสอบ ความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก ภายในกลุ่มทดลอง (n=20) ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

| แหล่งความแปรปรวน | Df        | SS            | MS    | f    | p     |
|------------------|-----------|---------------|-------|------|-------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2         | 166.75        | 83.38 | 6.69 | 0.00* |
| ภายในกลุ่ม       | 57        | 712.73        | 12.50 |      |       |
| <b>รวม</b>       | <b>59</b> | <b>879.48</b> |       |      |       |

\*P < 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า เมื่อทำการวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความสามารถ ในการวาดภาพลายกระหนกภายในกลุ่มช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความสามารถในการวาดภาพ ลายกระหนกในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ช่วงก่อน การทดลอง

| ความฉลาดทางอารมณ์       | ก่อนการทดลอง |      | ภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 |       | ภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 |       |
|-------------------------|--------------|------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|
|                         | t            | Sig. | t                            | Sig.  | t                            | Sig.  |
| <b>ด้านดี</b>           |              |      |                              |       |                              |       |
| 1.1 การควบคุมตนเอง      | 1.22         | 0.90 | -2.51                        | 0.02* | -2.46                        | 0.02* |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | -0.18        | 0.86 | -3.33                        | 0.00* | -2.97                        | 0.01* |
| 1.3 รับผิดชอบ           | -0.41        | 0.68 | -3.15                        | 0.00* | -4.78                        | 0.00* |
| <b>ด้านเก่ง</b>         |              |      |                              |       |                              |       |
| 2.1 มีแรงจูงใจ          | 0.35         | 0.73 | -0.96                        | 0.34  | -0.82                        | 0.42  |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | -0.15        | 0.88 | -1.87                        | 0.07  | -1.66                        | 0.11  |
| 2.3 สัมพันธภาพ          | 0.38         | 0.70 | -0.21                        | 0.84  | -0.35                        | 0.73  |
| <b>ด้านสุข</b>          |              |      |                              |       |                              |       |
| 3.1 ภูมิใจตนเอง         | 0.74         | 0.46 | -0.28                        | 0.78  | -0.78                        | 0.44  |
| 3.2 พอใจชีวิต           | 0.90         | 0.93 | -1.62                        | 0.22  | -2.89                        | 0.01* |
| 3.3 สุขสงบทางใจ         | 0.07         | 0.94 | -0.45                        | 0.65  | -2.83                        | 0.01* |

\*P < 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลองความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ช่วงก่อนการทดลอง พบว่า ช่วงก่อนการทดลอง ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 ด้าน และทุกด้านย่อยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง พบว่า ช่วงภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองด้านเก่ง ได้แก่ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธภาพ ด้านสุข ได้แก่ ด้านภูมิใจตนเอง ด้านพอใจชีวิต และด้านสุขสงบทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางกลับกันด้านดี ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น และด้านรับผิดชอบ นั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง พบว่า ช่วงภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองด้านเก่ง ได้แก่ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธภาพ ด้านสุข ได้แก่ ด้านภูมิใจตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางกลับกันด้านดี ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น และด้านรับผิดชอบ และด้านสุข ได้แก่ ด้านพอใจชีวิต และด้านสุขสงบทางใจนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ พร้อมทั้งศึกษาและเปรียบเทียบของการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และการวาดรูปลายกระหนก ของนักศึกษวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี และทำการทดสอบความสามารถในการวาดภาพ

ลายกระหนกและความฉลาดทางอารมณ์ ช่วงก่อนการฝึก ภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก และความฉลาดทางอารมณ์ จากการฝึกด้วยเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น มีคุณภาพ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยเครื่องมือและโปรแกรมทั้งสองรายการนี้ได้ผ่านการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ ตามรูปแบบการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) เท่ากับ 1.00 ทั้งสองรายการ เป็นไปตามที่ พัทรีทองคำพานิช และ กาญจนนา กาญจนประดิษฐ์ (2564) ที่ได้กล่าวว่า การสร้างเครื่องมือเพื่อที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการฝึกหรือการทดสอบ มีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการนำเครื่องมือมาตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้เกิดความมั่นใจได้ว่าเครื่องมือที่สร้างขึ้นมานั้นมีคุณภาพ และสามารถใช้ในการฝึกหรือทำการทดสอบได้อย่างแท้จริง เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ ควรมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาไม่ต่ำกว่า 0.80 (Polit et al., 2007) เมื่อทำการฝึกกับเครื่องมือและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์นั้น พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการวาดภาพลายกระหนก มีแนวโน้มที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยสังเกตได้จากคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญ ได้ทำการตรวจสอบและให้คะแนนอีกทั้งผลการทดสอบ ความแตกต่างก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกการวาดภาพลายกระหนกควบคู่กับโปรแกรมการฝึกที่ใช้ร่วมกับเครื่องฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่สำหรับการฝึกสมาธิในการวาดภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถที่จะพัฒนาความสามารถในการวาดภาพได้ดีกว่าการฝึกตามโปรแกรมการวาดภาพลายกระหนกเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ

การศึกษาของ พัชรี ทองคำพานิช และ ฉัตรตระกูล ปานอุทัย (2565) พบว่า เมื่อทำการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกซ้อมยิงปืนของสมาคมกีฬายิงปืนจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์นั้น ส่งผลให้ความสามารถในการยิงปืน ภายหลังจากที่ได้ทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความสามารถในการยิงปืนให้กับนักกีฬาที่ยิงปืนได้ อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่นั้น ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์มีแนวโน้มที่พัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นสังเกตได้จากความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีทุกด้านย่อย ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่นและด้านรับผิดชอบ ด้านสุขในด้านการย่อย ได้แก่ ด้านพอใจชีวิต และด้านสุขสงบทางใจพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นไปตามแนวคิดของเมย์เยอร์และปีเตอร์ ซาโลวี (Mayer and Peter Salovey) (1997) ที่ได้กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวทันความคิด ความรู้สึก และสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง โดยเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัตรตระกูล ปานอุทัย (2566) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง กิจกรรมทางกายแบบออนไลน์ที่ส่งผล

ต่อสมรรถภาพทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และ คุณภาพชีวิตของเยาวชน ที่ได้พบว่า เมื่อเยาวชนได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมทางกายนั้นสามารถที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ฌอนอมสคักดี จิรายุสวัสดิ์ (2556) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถรู้เท่าทันตามความเป็นจริงถึงสภาวะของจิตซึ่งมีอารมณ์เข้ามาประกอบปรุงแต่งจิต และมีความสามารถควบคุมจิต ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเมื่อได้ทำการฝึกการวาดภาพลายกระหนกควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่นั้นสามารถที่จะพัฒนาทักษะการวาดภาพลายกระหนก และยังพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรพัฒนาลวดลายของเส้นลวดให้มีความหลากหลาย เหมาะสมกับหมวดหมู่ของการวาดภาพ ทั้ง 4 หมวด ได้แก่ หมวดกระหนก หมวดนารี หมวดกระบี่ และหมวดคชชะ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กระหนก นาง ช้าง ลิง
2. ควรนำเครื่องมือการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่สร้างขึ้นใช้ในนักเรียน นักศึกษา ที่มีความชื่นชอบในการวาดภาพ เพื่อเป็นการเน้นการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความสามารถ และศักยภาพของผู้วาดภาพให้ดียิ่งขึ้น

#### เอกสารอ้างอิง

- ฉัตรตระกูล ปานอุทัย. (2563). *ตำราจิตวิทยาการกีฬา*. สุพรรณบุรี: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- \_\_\_\_\_. (2566). *กิจกรรมทางกายแบบออนไลน์ที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และคุณภาพชีวิตของเยาวชน*. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- ฌอนอมสคักดี จิรายุสวัสดิ์. (2556). *EQ ดี ทำอะไรก็สำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- ธวัชดินทร์ บุญเนื่อง และ อภิชาติ พลประเสริฐ. (2017). การพัฒนาแบบฝึกการวาดลวดลายกระหนกสำหรับนักศึกษา ศิลปะระดับปริญญาตรี. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 12 (2), 108-122.
- ประภัสสร แยมอรุณ. (2555). *การร่างภาพศิลปะไทย ชุด พระ นาง ยักษ์ ลิง และสัตว์หิมพานต์*. กรุงเทพฯ: แปลน พรินติ้ง .

- ประยูร อุดชาฎะ. (2541). **วิวัฒนาการของศิลปะ น. ณ ปากน้ำ**. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- โพธิ์ ใจอ่อนนุ่ม. (2549). **คู่มือภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรี ทองคำพานิช และ กาญจนา กาญจนประดิษฐ์. (2564). การสร้างชุดอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกที่พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อ. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ**, 22 (3), 303-319.
- พัชรี ทองคำพานิช และฉัตรตระกูล ปานอุทัย. (2565). การสร้างอุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนที่ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืน. **วารสารมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ**, 14 (3), 39-56.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์สัมพันธ์. (2545). การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับคนไทยอายุ 12-60 ปี. **วารสารสมาคมจิตเวชแห่งประเทศไทย**, 47 (4), 267-279.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมปอง อัครวงษ์. (2550). **จิตรกรรมไทย**. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- Mayer J. D. and Salovey D. J. (1997). **What Is Emotional Intelligence?" in Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications**. New York: Basic Book.
- Polit, D.F., Beck, C.T. and Owen, S.V. (2007). Is the CVI an Acceptable Indicator of Content Validity? Appraisal and Recommendations. **Research in Nursing & Health**, 30, 459-467.