

ศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก
และเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี

CREATING ART ACTIVITIES FOR STRESS MANAGEMENT
THERAPY IN JUVENILE OBSERVATION AND PROTECTION
CENTRE OF SUPHANBURI PROVINCE

พิเศษ โปพิศ*

PISET POPIS

บทคัดย่อ

การวิจัยสร้างสรรค์นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนและหลังการใช้ชุดรูปแบบกิจกรรมการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้นเอง โดยใช้ทฤษฎีการจัดศิลปะบำบัดของนายแพทย์ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา ตามลำดับดังนี้ 1. สร้างสัมพันธภาพ 2. ค้นหาปัญหา 3. ทบทวนประสบการณ์ 4. เสริมสร้างพลังใจ รวมเวลาการจัดกิจกรรมเป็นเวลา 23 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง) จำนวนเด็กและเยาวชนทั้งหมด 30 คน และใช้แบบประเมินความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิตในการประเมิน ผลของการศึกษาพบว่า

- | | | |
|------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1. ก่อนเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 10 | มีความเครียดน้อย |
| หลังเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 20 | มีความเครียดน้อย |
| 2. ก่อนเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 70.17 | มีความเครียดปานกลาง |
| หลังเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 73.32 | มีความเครียดปานกลาง |
| 3. ก่อนเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 13.15 | มีความเครียดมาก |
| หลังเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 6.68 | มีความเครียดมาก |
| 4. ก่อนเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 6.68 | มีความเครียดมากที่สุด |
| หลังเข้าร่วมโครงการ | เด็กและเยาวชน ร้อยละ 0 | มีความเครียดมากที่สุด |

* วิทยาลัยช่างศิลป์สุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

หลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่า ไม่มีเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีผลการประเมินความเครียดมากที่สุด แต่พบว่ามีค่าความเครียดน้อยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญถึงร้อยละ 10

คำสำคัญ : ศิลปะบำบัด ความเครียด

Abstract

This creative research aimed to compare the stress of children and youth in the Juvenile Observation and Protection Center, Suphanburi Province before and after the use of the creative art creation activities that the researchers designed themselves by using the art therapy theory of Dr. Thaweesak Siriratrea In the following order 1. Establishes Rapport 2. Exploration 3. Experiencing 4. Empowerment. The total duration of the activity was 23 weeks (3 hours per week). The participants consisted of the total of 30 children. The study used the stress assessment form ST-5 of the Department of Mental Health to collect data. The results of the study showed that

1. Before joining the project, 10% of the children and youth showed low stress. After joining the project 20% of the children and youth showed low stress.

2. Before joining the project, 70.17% of the children and youth showed moderate stress. After joining the project, 73.32% of the children and youth showed moderate stress.

3. Before joining the project 13.15% of the children and youth showed high stress. After joining the project, 6.68% of the children and youth showed high stress.

4. Before joining the project 6.68% of the children and youth showed the highest stress. After joining the project 0% of the children and youth showed the highest stress.

After the project, it was found that no children and youth in the Juvenile Observation and Protection Center, Suphan Buri Province had the highest stress on the assessment. However, the result showed that low stress was statistically significantly increased to 10 percent.

Keywords: Art Therapy, Stress

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ศิลปะ” โดยทั่วไปเรามักเข้าใจกันว่า คือ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการผ่อนคลายและความสนุกสนาน แต่ในปัจจุบันศิลปะได้ขยายตัวเข้าไปสู่เขตแดนของการแพทย์ที่สามารถนำมาเยียวยาผู้คนได้อีกด้วย เรียกกันว่า “ศิลปะบำบัด” ซึ่งมีความหมายกว้าง ๆ คือการใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อวินิจฉัยหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติ บางประการของกระบวนการทางจิตใจและช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น (กองสาราณียกร, 2555) เด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุมไว้ที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุพรรณบุรี แม้จะได้รับการดูแลอย่างดีตามหลักสิทธิเด็กและเยาวชนตามสิทธิขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีเสรีภาพในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัว อย่างไรก็ตามโดยธรรมชาติของมนุษย์การถูกควบคุมจำกัดอิสรภาพย่อมก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน สิ้นหวังและท้อแท้ และบางรายอาจมีอาการซึมเศร้าแฝงอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การนำโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เข้าไปในสถานพินิจฯ เพื่อช่วยเยียวยาจิตใจให้แก่เด็กและเยาวชนให้ผ่อนคลายความเครียดความกังวลจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะยังประโยชน์ให้แก่ผู้ขาดโอกาสทางสังคมได้มากขึ้นต่อไป โดยเฉพาะการสร้างรากฐานกำลังใจ ความภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนที่ยังเป็นหน่ออ่อน ประสบการณ์ทางศิลปะที่ดีสำหรับเด็กและเยาวชน (เทวี ประสาท, 2546) ไม่เพียงแต่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสติปัญญาของเด็กเท่านั้น แต่มีอิทธิพลไปถึงการเกิดสุนทรียภาพ อันหมายถึงความรู้สึกประทับใจความซาบซึ้งใจหรือความสะเทือนใจที่ดี สุนทรียภาพมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของมนุษย์ มนุษย์ที่มีสุนทรียภาพในการมองโลก มองสังคมจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจสถานะของตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งรอบตัวควบคู่กันไป ส่งผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจในการกระทำที่มีมิติมุมมองเปลี่ยนไป การสร้างพื้นที่หรือ

บรรยากาศการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนเกิดกระบวนการสร้างสรรค์สุนทรียภาพที่ดีในจิตใจ สามารถยังผลสืบเนื่องที่จะช่วยลดความเสี่ยงการก่ออาชญากรรมในเด็กและเยาวชนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. สร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดให้แก่เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี
2. ศึกษาเปรียบเทียบค่าความเครียดในกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้ชุดรูปแบบกิจกรรมการสร้างสรรค์
3. พัฒนาทักษะที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการเกิดสุนทรียภาพที่ดีในเด็กและเยาวชน อันนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

วิธีการศึกษา

การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 50 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน ผู้หญิง 5 คน ผู้ชาย 25 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. ชุดรูปแบบกิจกรรมการสร้างสรรค์งานศิลปะ
2. แบบประเมินค่าคะแนนความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิต

การวิเคราะห์

1. วิเคราะห์การทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์จากผลงานการสร้างสรรค์และการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยวิธีการสังเกตและสัมภาษณ์
2. เปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียดก่อนและหลังการใช้ชุดรูปแบบกิจกรรม

กระบวนการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยได้ประสานงานกับผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุพรรณบุรีในเบื้องต้นและได้รับความร่วมมือและยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะให้โครงการนี้ได้จัดทำขึ้นตามวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี และเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีและสถานพินิจฯ ในการร่วมมือกันแก้ปัญหาความเครียดในเด็กและเยาวชนที่ถูกจำกัดและควบคุมอิสรภาพ โดยมีจัดกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1

จัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ ละลายพฤติกรรม

ครั้งที่ 2

กิจกรรมปราสาททราย (มีกระบะทรายและอุปกรณ์เล่นทรายให้เด็กและเยาวชนสร้างสรรค์อย่างอิสระ)

ครั้งที่ 3-4

กิจกรรมวาดเส้น ระบายสี

- หัวข้อเรื่องเพื่อน
- หัวข้อเรื่องทิวทัศน์

ครั้งที่ 5-7

กิจกรรมเทคนิคในงานศิลปะ

- เทคนิคกายภาพ
- เทคนิคเทียนไข
- เทคนิคการใช้รูปทรง

ครั้งที่ 8

กิจกรรมสร้างสรรค์งานศิลปะอิสระตามจินตนาการ (งานกลุ่ม)

ครั้งที่ 9-12

กิจกรรมปั้นดินน้ำมัน

- หัวข้อสงคราม
- หัวข้อมนุษย์ต่างดาว
- หัวข้ออิสระตามจินตนาการ

ครั้งที่ 13-14

- กิจกรรมสร้างสรรค์งานศิลปะโดยเทคนิคเป่าสี หัวข้ออิสระ

ครั้งที่ 15-16

วาดเส้นและระบายสีตามหัวข้อที่กำหนด

- กิจกรรมพิจารณาทบทวนตนเองผ่านการสร้างสรรค์ตัวการ์ตูนหัวข้อ “ตัวฉัน”
- หัวข้อความประทับใจในสถานพินิจ ฯ

ครั้งที่ 17-21

- กิจกรรมสร้างสรรค์นิทานหุ่นมือในหัวข้อ “นิทานชีวิต” โดยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม ๆ และให้ช่วยกันแต่งนิทาน โดยมีตัวละครจากหุ่นมือที่แต่ละคนสร้างสรรค์ขึ้นจากสัปดาห์ก่อน

- กิจกรรมละครหุ่น จัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผลัดกันออกมาแสดงละครหุ่นที่ละกลุ่ม

ครั้งที่ 22

กิจกรรมวาดเส้นระบายสี

- หัวข้อสิ่งที่วาดหวังในอนาคต

ครั้งที่ 23

- กิจกรรมเขียนความในใจถึงคนที่คิดถึง

กิจกรรมสร้างสรรค์ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรี



ภาพที่ 1 กิจกรรมปราสาททราย

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 2 กิจกรรมปราสาททราย
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 3 กิจกรรมปราสาททราย
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 4 กิจกรรมวาดเส้น ระบายสี
ที่มา : ผู้วิจัย



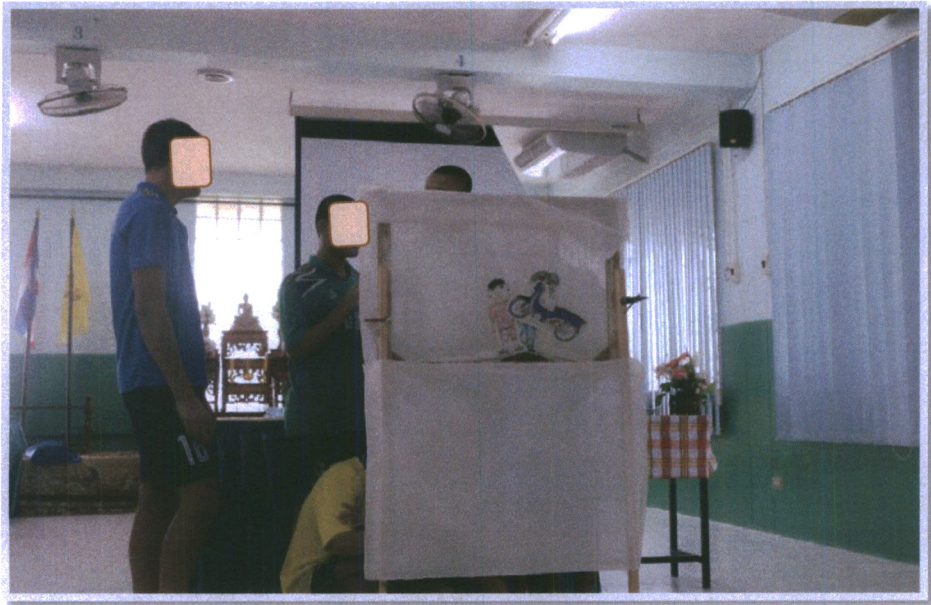
ภาพที่ 5 กิจกรรมปั้นดินน้ำมัน
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 6 กิจกรรมปั้นดินน้ำมัน
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 7 กิจกรรมนำเสนอผลงาน
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 8 กิจกรรมละครหุ่นนิทานชีวิต
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 9 กิจกรรมละครหุ่นนิทานชีวิต
ที่มา : ผู้วิจัย

เนื่องจากงานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของความเครียดในกลุ่มเป้าหมาย ก่อนและหลังการใช้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรีว่า เมื่อเด็กและเยาวชนได้ผ่านการเข้าร่วมโครงการสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะตามแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบไว้แล้วนั้น ผลการประเมินค่าความเครียดจะแตกต่างกันอย่างไร ก่อนการจัดกิจกรรมผู้วิจัยจึงได้เริ่มต้นโดยการให้กลุ่มเป้าหมายได้ทำแบบประเมินค่าความเครียด โดยนำรูปแบบการประเมิน ST-5 มาจากกรมสุขภาพจิตเพื่อให้ได้แบบประเมินค่าที่มีมาตรฐานทางการแพทย์

ผลการศึกษา

แบ่งการศึกษาและวิเคราะห์เป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 คือ การใช้รูปแบบการประเมินทางทักษะด้านสังคม อารมณ์ และสุนทรียภาพเป็นหลักเพราะการสร้างสรรค์กิจกรรมครั้งนี้เน้นด้านการผ่อนคลายความเครียด มิได้เน้นความรู้ทฤษฎีทัศนศิลป์ การแสดงออกทางศิลปะ และองค์ประกอบศิลปะ แต่ให้ค่าความสำคัญของผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการค้นหาความหมาย สำรวจความคิด ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในใจให้กลุ่มเป้าหมายได้ใช้งานศิลปะเป็นสื่อในการสื่อสารถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ ได้ปลดปล่อย ผ่อนคลาย และมีความหวัง เกิดความคิดด้านบวก บ่มเพาะความสามารถด้านสุนทรียภาพ

ส่วนที่ 2 ศึกษาในด้านทฤษฎีทัศนศิลป์ โดยคัดสรรเฉพาะเยาวชนบางคนที่มีความสามารถเฉพาะทางเป็นพิเศษ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้วาดเข้าใจผลงานของตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายไปสู่การพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงผลงาน และพัฒนาทักษะฝีมือให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อก้าวไปสู่การเรียนต่อในสายอาชีพเฉพาะทางต่อไป

ผลการประเมินความเครียด

1. ก่อนเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 10 มีความเครียดน้อย หลังเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 20 มีความเครียดน้อย
2. ก่อนเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 70.17 มีความเครียดปานกลาง หลังเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 73.32 มีความเครียดปานกลาง
3. ก่อนเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 13.15 มีความเครียดมาก หลังเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 6.68 มีความเครียดมาก

4. ก่อนเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 6.68 มีความเครียดมากที่สุด
 หลังเข้าร่วมโครงการ เด็กและเยาวชน ร้อยละ 0 มีความเครียดมากที่สุด
 หลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่าเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
 เยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีผลการประเมินความเครียดมากที่สุด เป็นร้อยละ 0 และพบว่า
 มีค่าความเครียดน้อยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญถึงร้อยละ 10

สรุปและอภิปรายผล

ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาการใช้การสร้างสรรค์กิจกรรม
 ศิลปะ ว่าการสร้างสรรค์รูปแบบกิจกรรมตามชุดรูปแบบที่ผู้วิจัยออกแบบสามารถบำบัด
 ความเครียดให้แก่เยาวชนได้ลดลงหรือไม่ โดยใช้เครื่องมือวิจัยแบบประเมินเปรียบเทียบผล
 ค่าคะแนนความเครียดในกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้กิจกรรมศิลปะ

จากผลการประเมินความเครียดพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเด็กและเยาวชนมี
 ความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับที่กองสาธารณสุข (2555) กล่าวว่า ศิลปะ
 บำบัดเป็นกิจกรรมทางศิลปะที่ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น โดยผลจาก
 การวิจัยครั้งนี้พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม เด็กและเยาวชนกลุ่มที่มีความเครียดมาก
 ที่สุดเป็นร้อยละ 0 เด็กและเยาวชนกลุ่มที่มีความเครียดมากลดลงถึงร้อยละ 6.47 และ
 เด็กและเยาวชนกลุ่มที่มีความเครียดน้อยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ร้อยละ 10

ตัวเลขจากผลการประเมินสรุปได้ว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้สัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์
 ที่ผู้วิจัยมุ่งหมาย คือ

1. ได้สร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดให้แก่เยาวชนในสถานพินิจ
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุพรรณบุรีครบตามเวลาที่กำหนดไว้
2. ได้ศึกษาเปรียบเทียบค่าความเครียดในกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้ชุด
 รูปแบบกิจกรรมการสร้างสรรค์
3. ได้พัฒนาทักษะที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการเกิดสุนทรียภาพที่ดีในเด็กและเยาวชน
 อันนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

ข้อจำกัดทั่วไปของการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นกรณีศึกษาเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นค่าประเมินผลความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุพรรณบุรีเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จึงไม่อาจเป็นตัวแทนของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ ทั้งหมด แต่อาจใช้สะท้อนภาพบางส่วนที่มีปัจจัยพื้นฐานร่วมกันได้

ข้อเสนอแนะ

ผลของการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแนวทาง ดังนี้

1. ควรพิจารณาในเรื่องการจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดเพิ่มขึ้น เพราะจากการศึกษาวิจัยกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ
2. ควรจัดให้มีการฝึกฝนทักษะทางศิลปะให้เด็กและเยาวชนที่มีความชื่นชอบทางด้านศิลปะได้พัฒนาทักษะและฝีมือมีโอกาสในการแข่งขัน การเข้าประกวด และการเผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะเพื่อสร้างความสุข เสริมความมั่นใจ และความภาคภูมิใจ

รายการอ้างอิง

กองสารนิเทศ. (2555). “ศิลปะบำบัดศิลปะเยียวยาใจ”. จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง. 4, 11 (มกราคม-มีนาคม 2555).

เทวี ประสาท. (2546). ศิลปะ รากฐานแห่งการศึกษา. นครปฐม : เรือนแก้วการพิมพ์.

