

การพัฒนาแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด

ทวีรัตน์ พรหมรัตน์^{1*} นิรัช สูดสัง² ปรีชา ปันกล้า³ และ กุณฑล ตริยะวารังพณ⁴

Development of Application for The Stress Treatment in Drug Abuser and Addict

Thaveerat Promrat^{1*} Nirat Soodsang² Precha Punclum³ and Kuntol Treeyawarangpant⁴

¹นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาวิชาศิลปและการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

²อาจารย์ประจำคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

³อาจารย์ประจำคณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพฯ

⁴อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

¹Graduate Students, Department of Art and Design, Faculty of Architecture, Naresuan University, Phitsanulok

²Lecturer, Faculty of Architecture, Naresuan University, Phitsanulok

³Lecturer, Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University, Nakhon Pathom

⁴Lecturer, Faculty of Social Sciences Naresuan University

*Corresponding author E-mail address : Ptaveerat@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ 1.เพื่อศึกษากิจกรรมศิลปะบำบัดในการลดความเครียดกลุ่มผู้ติดสารเสพติด 2.สร้างรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด 3.ศึกษาผลของความเครียดก่อนและหลังการบำบัดโดยกิจกรรมศิลปะบำบัด จากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อบำบัดความเครียดของผู้ติดสารเสพติด ที่ได้รับการฟื้นฟูจากการติดสารเสพติด ภายในศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด กองบิน 46 โดยใช้กลุ่มประชากรตัวอย่างเพศชาย อายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี จำนวน 35 คน ที่ผ่านการคัดเลือกจากกลุ่มประชากรตัวอย่างทั้งหมด 120 คน โดยวิธีการจับฉลาก หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวัดประเมินความเครียดของ กลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็นสามช่วง คือ ช่วงก่อนทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด ช่วงกลางของการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด และเมื่อเสร็จสิ้นสัปดาห์สุดท้ายของการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด เพื่อเปรียบเทียบผลของความแตกต่างในส่วนของการคะแนนความเครียด ที่เกิดจากการศึกษาวิจัยทดลองรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด โดยกลุ่มประชากรตัวอย่างต้องผ่านการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด ทั้งหมด 8 กิจกรรม อันประกอบด้วย 1.กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ 2.กิจกรรมวาดเส้นจินตนาการจากสิ่งที่ต้องการวาดออกมามากที่สุด 3.กิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ 4.กิจกรรมระบายสีอย่างอิสระ 5.กิจกรรมคอลลาจ 6.กิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยวิธีอัตโนมัติ 7.กิจกรรมเรียงระบำของสีและดนตรี 8.กิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ เมื่อกลุ่มประชากรทางศิลปะ ผลการศึกษาวินิจฉัยทดลองพบว่ากลุ่มประชากรตัวอย่าง ที่ผ่านการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด มีคะแนนความเครียดลดลงที่ระดับ 0.05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : ศิลปะบำบัด

ABSTRACT

The purposes of this research were (1) to study art therapy activity for reducing the drug addiction's stress (2) to create art activity models for treating the drug addict's stress, and (3) to study the effect of stress before and after getting treatment by using the art therapy activity from art therapy activity's model development of the drug addict's stress. To treat the drug addict's stress who received the drug rehabilitation within the Wing 46 Drug Addiction Treatment Center. There were using 35 people having age during 18 to 60 years old in sample group which passing the selection from 120 people by drawing method. After that, the researcher had evaluated the people's stress from the sample group by separated three periods including before doing art therapy activity for treating the drug addict's stress, middle of doing art

therapy activity for treating the drug addict's stress, and when finished the last week of doing art therapy activity for treating the drug addict's stress. For comparing the effects of stress points that were occurred from research study and experiment about the art activity models for treating the drug addict's stress, the people in sample group must passed all 8 art therapy activities including (1) relationship building activity, (2) drawing an imagination line which was the most thing that they wanted to draw, (4) free painting activity, (5) collage activity, (6) automatic creating activity, (7) color dance and music activities, and (8) considered themselves activity through art work. According to the research result, it found that the stress point of people who passed art therapy activity for treating the drug addict's stressing sample group had decreased at the statistical significance level of .05.

Keywords: Art Therapy

บทนำ

ปัจจุบันสารเสพติดกลายเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในทุกมิติ ตั้งแต่ปัญหาทางสังคม ปัญหาด้านอาชญากรรม ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และที่สำคัญคือปัญหายาในครอบครัว จากปัญหาดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ติดสารเสพติดโดยตรง คือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น อาการหงุดหงิด ตื่นตกใจ วุ่นวายใจ หวาดระแวง มีอาการเจ็บป่วย จากปัญหาดังกล่าวของผู้ติดสารเสพติด จะพัฒนารุนแรงจนกลายเป็นความเครียด ที่ก่อให้เกิดแรงกดดันที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ กล่าวถึงความเครียด คือความกลัวหรือความเจ็บปวดต่างๆที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลที่คนปกติพึงมี จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น แต่ในส่วนของผู้ติดสารเสพติดผลของความเครียดจะเกิดสูงกว่าคนปกติ เนื่องจากผลของตัวยาที่เสพยาเข้าไป จะไปกระตุ้นระบบประสาท และร่างกายให้ทำงานหนักกว่าปกติ จนบางครั้งอาจอยู่ในขั้นรุนแรงที่เป็นอันตรายต่อตนเองและครอบครัว รวมทั้งบุคคลอื่นๆที่อยู่ในสังคมด้วย

ดังนั้นการใช้ศิลปะบำบัดจะช่วยบำบัดและเยียวยาทั้งทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรมอย่างแท้จริง เพราะการทำศิลปะบำบัด คือการ นำกระบวนการในการสร้างสรรค์ศิลปะ และการใช้เทคนิคทางศิลปะเข้ามาดำเนินการอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดได้ทำงานศิลปะที่มีความอิสระ และสะดวกต่อการใช้อุปกรณ์ทางศิลปะ โดยมีการจัดเตรียมไว้ให้เพื่ออำนวยความสะดวกต่อการทำงาน อีกทั้งในแต่ละกิจกรรมจะต้องมีการวางแผน กำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการส่งผลต่อการกระตุ้นด้านต่างๆของผู้เข้ารับการบำบัด ในส่วนของการดำเนินกิจกรรมศิลปะบำบัด หัวใจสำคัญของศิลปะบำบัด คือความยืดหยุ่นและการเปิดกว้าง ซึ่งจะต้องแสดงนัยความอดทนอดกลั้นในช่วงที่เกิดความยุ่งเหยิงและปัญหายุ่งยากขึ้น และศิลปะบำบัดคือหนทางที่นำไปสู่การค้นพบจุดแข็งและจุดอ่อนในการแสวงประโยชน์จากสิ่งที่ค้นพบนั้น โดยผู้วิจัย อาศัยเพียงกระบวนการทางศิลปะเพื่อการบำบัดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้เข้าไปค้นหาและบำบัดทางจิตเวชหรือใช้ศิลปะบำบัดจิตแต่อย่างใด

ศิลปะจึงเป็นสื่อกลางที่จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมเปิดประตูบานสำคัญที่ซ่อนเร้นออกมาให้เราได้ศึกษาและทำความเข้าใจ เพื่อดึงเอาส่วนที่เป็นทัศนคติในด้านต่างๆออกมา ศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่มนุษย์ส่วนใหญ่ใช้ถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกออกมา เพราะการถ่ายทอดผ่านงานศิลปะจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เมื่อถูกถ่ายทอดออกมาผ่านอารมณ์ความรู้สึก และที่สำคัญเมื่อได้แสดงความบริสุทธิ์ใจออกมา มันจะช่วยสะท้อนให้เห็นบุคลิกภาพความน่าสนใจ กระบวนการทางศิลปกรรมจึงนับเป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกฝนเพื่อสร้างความเจริญเติบโตอย่างสมดุล ระหว่างความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการแสดงออกผ่านการสร้างสรรค์ และขณะเดียวกันยังช่วยให้คนที่มีความเครียดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ติดสารเสพติด เมื่อเข้ารับการบำบัด ด้วยศิลปะบำบัดแล้วจะทำให้ความเครียดลดลง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมศิลปะบำบัดในการลดความเครียดกลุ่มผู้ติดสารเสพติด
2. สร้างรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด
3. ศึกษาผลของความเครียดก่อนและหลังการบำบัดโดยกิจกรรมศิลปะบำบัด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ได้รูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดที่สามารถนำไปปรับใช้กับผู้ติดยาเสพติดกลุ่มอื่นได้
- 2.ผู้เข้ารับการบำบัดกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดยาเสพติดมีความเครียดลดลงและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

สมมติฐานของการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมศิลปะช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดมีความเครียดลดลง

ขอบเขตของงานวิจัย

1.ประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดอาการติดยาเสพติด ภายในศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 120 คน

1.1กลุ่มประชากรตัวอย่าง ในการทดลองวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มประชากรตัวอย่าง จำนวน 35 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างง่าย(Simple Random Sampling) โดยวิธีสุ่มเจาะจงเข้าร่วมโครงการในเบื้องต้น หลังจากนั้นทำการจับฉลาก โดยกำหนดหมายเลขประจำตัวให้กับสมาชิก นำหมายเลขประจำตัวมาทำฉลาก จับขึ้นมาที่ละหมายเลขจนได้ตามจำนวน เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวัดความเครียด แปลค่าผลคะแนนเป็นระดับความเครียด และทำการหาค่าระดับความเครียดของแต่ละคน เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบค่าระดับความเครียดในระหว่างการศึกษาวิจัย

2.การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมผสานรูปแบบการวิจัย ได้แก่

2.1การศึกษาข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมศิลปะและศิลปะบำบัด ทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการทางศิลปกรรม แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะ และคุณสมบัติอุปกรณ์ทางศิลปะสำหรับการบำบัด แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้ติดยาเสพติด ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกอบรม

2.2การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการทดลองรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดสองช่วงเวลา คือ ช่วงของการทดลองรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดช่วงที่1ผู้วิจัยได้ทดลองรูปแบบกิจกรรมศิลปะโดยนำเทคนิคในการสร้างสรรค์ศิลปะเข้าไปใช้ในการศึกษาทดลอง กับกลุ่มประชากรภายในศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดกองบิน 46

วิธีการดำเนินการวิจัย

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดยาเสพติด ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบวัดประเมินความเครียด เป็นแบบวัดประเมินความเครียดที่ผู้วิจัยนำมาใช้พัฒนาโดยโรงพยาบาลสวนปรุง ซึ่งเป็นแบบวัดประเมินความเครียดที่ได้รับการยอมรับในการวัดประเมินความเครียด ซึ่งมีความครอบคลุม ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว และสาเหตุของอาการเจ็บป่วยเพื่อให้ผลการวัดประเมินความเครียดมีความน่าเชื่อถือและยอมรับได้

2.แบบแสดงความรู้สึกเข้าร่วมโครงการกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดยาเสพติด

3.แบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้สารเสพติดเพื่อรับการบำบัดรักษากระทรวงสาธารณสุข

4.แบบสอบถามเกี่ยวกับ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดยาเสพติดโดยผู้เชี่ยวชาญ

5.ใช้แบบสอบถามความพึงพอใจหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยสอบถามความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่1ศึกษาแนวคิด ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมศิลปะและศิลปะบำบัดศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับศิลปกรรมและคุณสมบัติอุปกรณ์ทางศิลปะสำหรับการบำบัด ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้ติดยาเสพติด ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกอบรม และศึกษางานวิจัยเกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่2วิเคราะห์ข้อมูลด้านศิลปะบำบัด ที่เกี่ยวข้องกัขั้นตอนการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดในขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมการ ขั้นตอนการทดลองและขั้นตอนการประเมินผล รวมทั้งสังเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการสร้างสรรคศิลปะ และเทคนิคขั้นตอนการฝึกอบรม และสาเหตุของการติดยาเสพติดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ขั้นตอนที่3ทดลองทำกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด การทำกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดในขั้นตอนที่3นี้ อยู่ในช่วงปี พ.ศ.2553 – 2554 ภายหลังจากผ่านการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่2 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเชิงทดลองกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด โดยการเข้าไปศึกษาข้อมูลภายในศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด กองบิน46 จังหวัดพิษณุโลก เริ่มศึกษาสภาพแวดล้อมของศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดและศึกษาสภาพความเป็นอยู่ของผู้ติดสารเสพติด และกิจกรรมประจำวันรวมทั้งกิจกรรมที่ผู้ติดสารเสพติดต้องทำในแต่ละวัน รวมทั้งศึกษาภาวะเครียดที่ทางศูนย์ได้กำหนดเอาไว้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้วางแผนการทำกิจกรรมในช่วงทดลอง ในการทำกิจกรรมโดยกำหนดช่วงเวลาไว้ ประมาณ2เดือน หลังจากนั้นได้เริ่มทำกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด โดยมีกลุ่มประชากรตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงการทดลองทั้งหมด 45 คน

ขั้นตอนที่4พัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนที่3 เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด โดยพัฒนากิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด ทั้งหมด15กิจกรรม ประกอบด้วย

1)กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ วัตถุประสงค์ เพื่อต้องการรับรู้ข้อมูลและเป็นการสร้างความรู้สึกคุ้นเคยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มประชากรตัวอย่างในเบื้องต้น

2)กิจกรรมนำชมผลงานศิลปะ วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มประชากรตัวอย่างเข้าใจคุณค่าความหมายของศิลปะบำบัด เข้าใจขั้นตอนเทคนิคการสร้างสรรคศิลปะและเกิดความสนใจต่อกิจกรรมศิลปะบำบัด

3)กิจกรรมแนะนำรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดและอธิบายคุณสมบัติของอุปกรณ์ทางศิลปะที่ใช้สำหรับการบำบัดและตอบแบบสอบถามวัดระดับความเครียด วัตถุประสงค์ให้ความเข้าใจความหมายของศิลปะบำบัดความเครียด และรู้ถึงคุณสมบัติของอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด รวมทั้งการวัดประเมินความเครียด

4)กิจกรรมเขียนเรื่องราวอธิบายความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อชีวิต วัตถุประสงค์เป็นการกระตุ้นและสนับสนุนให้กลุ่มประชากรตัวอย่างได้ทบทวนความรู้สึกของตนเอง ได้เขียนระบายสิ่งที่ผิดพลาดหรือสิ่งที่คาดหวังในชีวิต การเขียนบันทึกความดีของตนเอง

5)กิจกรรมวาดเส้นจากจินตนาการ วัตถุประสงค์เพื่อให้ระบายสิ่งที่ป็นเนื้อหาเรื่องราวจากประสบการณ์ชีวิต หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ช่วยระบายความทรงจำออกมาเป็นภาพ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

6)กิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ๆจากการปั้นดิน ฝึกสมาธิในการจดจำแบบและการใช้สมาธิและความพยายามในการปั้นตามแบบช่วยในการควบคุมอารมณ์และมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ช่วยให้อารมณ์ที่ตึงเครียดได้ผ่อนคลาย และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จ

7)กิจกรรมระบายสีอย่างอิสระ วัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ระบายอารมณ์ผ่านความรู้สึกและการรับรู้ผ่านการใช้สี รู้จักการแก้ปัญหาและการรับมือกับการควบคุมการใช้สี มีสมาธิในการควบคุมอารมณ์ขณะทำงาน เพราะการใช้สีบางครั้งต้องมีการรอคอย เพื่อให้การระบายสีเป็นไปตามความต้องการ ก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่และรู้จักการควบคุมอารมณ์

8)กิจกรรมเทคนิคคอลลาจฉีกกระดาษตัดปะ วัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความตื่นเต้นและการเกิดมุมมองใหม่ๆ ทั้งในแง่คิด และกระบวนการในการสร้างสรรค์ รวมทั้งเป็นการช่วยในการรำลึกถึงความทรงจำในอดีตผ่านสื่อวัสดุ รู้จักการทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ช่วยควบคุมอารมณ์และสมาธิในการทำงานกล้าคิดกล้าแสดงออก

9)กิจกรรมเทคนิคพรอททาจ วัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการแสวงหาเรื่องราวจากวัสดุ ได้สัมผัสกับพื้นผิววัสดุทำให้เกิดความเพลิดเพลินและประสบการณ์ใหม่ เกิดความกระตือรือร้น กล้าคิดและกล้าทดลอง

10)กิจกรรมวาดดอกไม้โดยระบายสีที่ตัดกัน วัตถุประสงค์ทำให้เกิดปฏิกิริยาในการรับรู้ผ่านการมองเห็น และจะส่งผลไปยังความรู้สึก ช่วยให้ผู้สร้างสรรคเกิดความพึงพอใจและสร้างแรงบันดาลใจ

11)กิจกรรมการสร้างรูปทรงเรขาคณิตสีเหลี่ยมที่มีสีสันทัดต่างกัน วัตถุประสงค์ผู้สร้างสรรคศิลปะบำบัดได้ถ่ายทอดประสบการณ์จากการใช้สีที่เกิดจากความรู้สึกที่แท้จริงของตนผ่านรูปทรงที่เรียบง่าย คือรูปทรงเรขาคณิต เกิดความกระตือรือร้นในการแสดงออก สะท้อนอารมณ์ที่แท้จริงออกมา ก่อให้เกิดการคิดรูปทรงใหม่เพื่อให้ได้ปลดปล่อยระบายความเครียด

12)กิจกรรมการถ่ายทอดสำแดงพลังอารมณ์ วัตถุประสงค์ เพื่อ ระบายภาวะกดดันและความตึงเครียดออกมา สะท้อนอารมณ์ที่แท้จริงขณะนั้นออกมาผ่านการสร้างสรรค์ศิลปะที่มีวัสดุอุปกรณ์หลากหลาย

13)กิจกรรมการสร้างสรรคด้วยวิธีอัตโนมัติ วัตถุประสงค์เพื่อค้นหาตัวตนผ่านการสร้างสรรครูปทรงใหม่ๆ ระบายความรู้สึกทั้งที่เป็นรูปธรรม กึ่งนามธรรม และนามธรรมออกมา ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ถูกกดทับออกมา ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำงานโดยมีสมาธิคอยควบคุม

14)กิจกรรมเรียงลำดับของสีและดนตรี วัดอุปประสงค์ เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน การทำกิจกรรมควรให้เกิดอาการเคลื่อนไหวประสานไปกับเสียงดนตรีช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด

15)กิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ วัดอุปประสงค์เพื่อทบทวนตนเอง ก่อให้เกิดความคิดทั้งในด้านบวกและด้านลบ ที่สำคัญคือการค้นหาข้อดีข้อเสียของตนเอง โดยมีศิลปะและสื่อวัสดุการสร้างสรรคศิลปะเป็นสะพานเชื่อมความรู้สึกในการทบทวนตนเอง

ขั้นตอนที่ 5 ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินรูปแบบกิจกรรมและคัดเลือกกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ในการทดลองเมื่อผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด ทั้งหมด15กิจกรรมตามที่ได้นำเสนอไว้ในขั้นตอนที่4 แล้วนั้น ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินพร้อมทั้งคัดเลือกกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติดให้เหลือ8กิจกรรม เหตุผลที่คัดให้คงเหลือ 8กิจกรรมเพื่อให้มีความเหมาะสมกับระยะเวลา ในการทดลอง เนื่องจากกลุ่มประชากรตัวอย่าง มีช่วงเวลาในการเข้ารับการฟื้นฟูภายในศูนย์ฟื้นฟูประมาณ 120วัน โดยการเข้าออกจะมีความไม่แน่นอน เช่นบางคนอยู่มาแล้ว 60 วัน บางคน 70 วัน บางคนเพิ่งเข้ามาใหม่ต้องอยู่120 วัน ผู้วิจัยจึงหาช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำทดลองกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด คือในช่วงระยะเวลา 60 วัน

ขั้นตอนที่ 6 ทดลองรูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัดกับกลุ่มประชากรตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 7 สรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้สรุปผลการดำเนินกิจกรรมศิลปะบำบัดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ถึงผลการดำเนินกิจกรรมและรายงานค่าระดับคะแนนความเครียดให้ทุกคนได้รับทราบและถ่ายทอดความรู้ให้ด้านกิจกรรมศิลปะบำบัดให้กับกลุ่มครูและนักจิตวิทยาประจำศูนย์ฟื้นฟูกองบิน46 เพื่อนำไปดำเนินการจัดกิจกรรมของศูนย์ต่อไป

ขั้นตอนที่ 8 ประเมินความพึงพอใจรูปแบบกิจกรรม เพื่อนำผลความพึงพอใจมาประกอบการวิจัยให้มีความน่าเชื่อถือในผลการดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 9 สรุปผลและรายงานผลการวิจัย

ผลการวิจัย

กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์ศิลปะ ของกลุ่มศิลปินต่างๆ โดยนำเสนอภาพตัวอย่างศิลปะในลัทธิเอ็กเพรสชันนิสม์ ให้ดูจำนวน 50 ภาพเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดความสนใจและไม่กังวลใจต่อการทำงานเมื่อถึงช่วงของกิจกรรมปฏิบัติงานจริง เพราะผลงานที่ให้นั้น เป็นผลงานที่แสดงออกในเรื่องสัญชาตญาณ การสร้างรูปทรงที่บริสุทธิ์มีความจริงใจ และให้ชมภาพตัวอย่าง ผลงานของ ออริ่ง เรอดง เพื่อให้เห็นถึงภาวะที่แท้จริงของจิตใจและเห็นถึงความสงบ ผ่านสีสัน ให้ชมผลงานของ ซาน วาดอร์ ดาลี เพื่อให้ได้พิจารณาถึงอารมณ์ของความฝัน และสิ่งที่อาจคอยหลอกหลอนจิตใจ รวมทั้งให้เห็นถึงภาวะของจิตใจที่สำนึกที่ถูกกดทับอยู่ ผู้วิจัยได้อธิบายต่อว่าเมื่อเข้าสู่กระบวนการศิลปะบำบัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงเนื้อหาเรื่องราวที่ใกล้เคียงกับผลงานของศิลปินที่ยกตัวอย่าง แสดงออกผ่านการทำงานศิลปะได้ และให้ชมภาพตัวอย่างผลงาน ยุคิมเพรสชันนิสม์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึก

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำผลจากการวัดความเครียดมาหาค่าระดับความเครียดของแต่ละคนว่าอยู่ในระดับใด ผลจากการประเมินความเครียดพบว่า มีความเครียดเล็กน้อย 1คน มีความเครียดปานกลาง 5 คน มีความเครียดสูง18 คน และมีความเครียดรุนแรง 11 คน จากค่าความเครียดของแต่ละคนผู้วิจัยได้ทำป้ายรหัสความเครียด โดยกำหนด ให้ T1 แทนค่าความเครียดระดับเล็กน้อย T2 แทนค่าความเครียดระดับปานกลาง T3 แทนค่าระดับความเครียดสูง และ T4 แทนค่าระดับความเครียดรุนแรง จากการแยกค่ารหัสดังกล่าวผู้วิจัยแจกให้กลุ่มประชากรตัวอย่างใช้แขวนติดตัวตามระดับความเครียดของแต่ละคน เพื่อใช้ในการสังเกตความเปลี่ยนแปลงระหว่างทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด วิธีการดังกล่าวนี้มีความสำคัญและจำเป็น ที่ผู้วิจัยใช้สังเกตเพื่อบันทึกข้อมูลในระหว่างขั้นตอนการทดลอง



ภาพ 1 กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมวาดเส้น (จินตนาการจากสิ่งที่ต้องการวาดออกมามากที่สุด)

กิจกรรมนี้เป็นการเริ่มต้นปฏิบัติงานศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด ของผู้ติดสารเสพติด วัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งนี้ คือการได้ระบายสิ่งที่เป็นเนื้อหาเรื่องราวจากประสบการณ์ชีวิต หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน เพื่อช่วยระบายความทรงจำออกมาเป็นภาพ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งให้ตระหนักถึงการใช้จ่ายเงินจากการ เพราะคำว่า จินตนาการในกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐาน ถึงความเป็นอิสระ ไม่มีอะไรถูกอะไรผิด และไม่ใช้เทคนิคกระบวนการสร้างสรรค์ ที่ซับซ้อน ไม่คาดหวังในผลสำเร็จของชิ้นงานว่าต้องสวยงามสมบูรณ์ ตามหลักการสร้างสรรค์ศิลปะทั่วไป แต่ให้ทุกคนย้อนกลับไปรำลึกถึงการวาดรูปในวัยเด็ก เพราะการวาดรูปในวัยเด็กของทุกคนมักไร้กฎเกณฑ์ มีความอิสระและสามารถอธิบายได้ โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมประกอบด้วย ดินสอ สีไม้ สีเทียน ส่วนกระดาษให้ใช้ขนาด A4 เพราะขนาดไม่ใหญ่มาก เพื่อให้ทุกคนสามารถทำงานเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดเด่นของกิจกรรมนี้อยู่ที่การนำเสนอจินตนาการอันเกิดจากปัญหาของแต่ละคนที่กำลังประสบอยู่ สิ่งเหล่านี้ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นเรื่องราวผ่านการสร้างสรรค์แทบทุกคน โดยเฉพาะความคิดถึงบ้านและคนที่ตนเองรัก รวมทั้งคนในครอบครัว และความรู้สึกประดัดประชันที่ต้องมาอยู่ในสถานที่แห่งนี้ ส่วนความรู้สึกที่เป็นความหวังนั้นจะพบจากผู้เข้ามาอยู่ในสถานที่แห่งนี้ระยะหนึ่งแล้ว และใกล้วันที่จะได้ออกไปใช้ชีวิตกับครอบครัว กลุ่มนี้จะสะท้อนผ่านผลงานที่มีสีสันสดใส เรื่องราวจะประกอบด้วยบุคคลในครอบครัว บุคคลอันเป็นที่รัก

ส่วนผู้ที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในศูนย์ฟื้นฟู ลักษณะของผลงานจะปรากฏออกมาเป็นคำพูดที่ใช้เขียนระบายลงบนกระดาษ แล้วใช้สีเส้นระบายลงไปแทนความรู้สึก บางคนมีการนำปัญหามาถ่ายทอดเป็นภาพในเชิงพรรณนาบอกเล่าเรื่องราว หลายคนเริ่มจากความรู้สึกอึดอัด และแสดงทัศนคติที่เป็นสัญลักษณ์เสียสติประดัดประชันชีวิต สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดขณะทำงานคือความมั่นใจและมีความเป็นตัวตนของแต่ละคนค่อนข้างสูง

เกี่ยวกับผลงานที่สร้างสรรค์ออกมาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ทุกคนนำเสนอบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง ในช่วงท้ายของกิจกรรม โดยสรุปของกิจกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้หวังผลในด้านทักษะฝีมือ หากแต่ต้องการให้ทุกคนได้ปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิดจากภายในออกมา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการระบายความรู้สึก การกระทำเช่นนี้เป็นการบำบัดในลักษณะการสะท้อนความรู้สึกให้ปรากฏออกมาเป็นรูปช่วยระบายสิ่งที่อัดอั้นออกมา เป็นการชำระความรู้สึกเครียดเบื้องต้น



ภาพ 2 การปฏิบัติกิจกรรมกิจกรรมวาดเส้นจากจินตนาการ

กิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ๆจากการปั้นดิน ฝึกสมาธิในการจดจำแบบและการใช้สมาธิและความพยายามในการปั้นตามแบบ ช่วยในการควบคุมอารมณ์และมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดได้ผ่อนคลาย และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จ กิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม คือ ดินเหนียว กระดานที่ใช้สำหรับนวดดินและรองรับรูปทรงการปั้นดิน แบบตัวอย่างจำนวน 8 แบบ เริ่มจากแบบที่มีรูปทรงเรียบง่ายจนถึงแบบที่มีรูปทรงซับซ้อน

สำหรับกิจกรรมครั้งนี้ทุกคนมีความตั้งใจ และมีหลายคน que เลือกภาพต้นแบบที่มีความยากและซับซ้อนโดยเฉพาะคนที่มักแยกตัวไปทำงานคนเดียวไม่ชอบการทำงานรวมกลุ่มกับคนอื่น คนเหล่านี้มักเลือกแบบที่ยาก แตกต่างจากคนที่ชอบทำงานรวมกลุ่มชอบพูดคุย คนเหล่านี้มักเลือกแบบที่ง่ายเพื่อให้ทำงานเสร็จเร็วขึ้น ภาคการประเมินกิจกรรมครั้งนี้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีการทำลายชิ้นงานนั้นตามหลักการของศิลปะบำบัด เพื่อไม่ให้ให้เกิดการจดจำสิ่งที่ทำขึ้นมา การทำลายชิ้นงานในกิจกรรมการปั้นดินจะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น



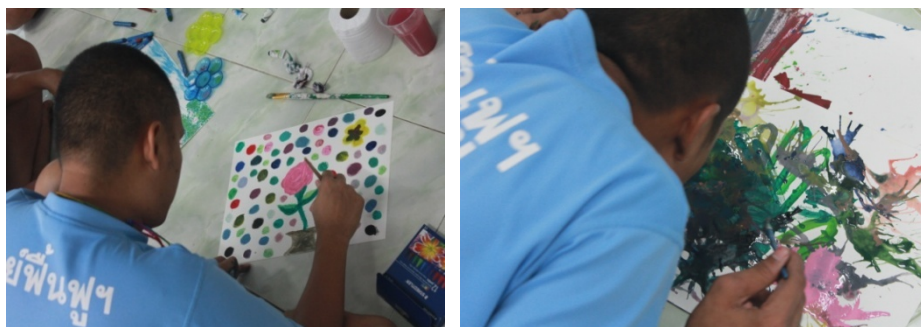
ภาพ 3 การปฏิบัติกิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ

กิจกรรมระบายสีอย่างอิสระ

วัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ระบายอารมณ์ผ่านความรู้สึกและการรับรู้ผ่านการใช้สี รู้จักการแก้ปัญหาและการรับมือกับการควบคุมการใช้สี มีสมาธิในการควบคุมอารมณ์ขณะทำงาน เพื่อบอกกล่าวถึงอารมณ์ความรู้สึกทั้งรูปธรรมและนามธรรม การใช้สีจะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจซึ่งเป็นตัวแทนของความประทับใจต่อสิ่งที่เห็นและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

กิจกรรมเริ่มต้นโดยผู้วิจัยอธิบายถึงคุณค่าและความหมายของสี คุณสมบัติของอุปกรณ์และการใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการทำงาน ฉายภาพตัวอย่างผลงานศิลปะที่สะท้อนเรื่องเรื่องความรู้สึกผ่านการใช้สี ตัวอย่างผลงานของ มาร์ค รอท โก วิลเลียม เดอคุนิง วาสิลี แคนดินสกี พอล คลี และผลงานของศิลปินกลุ่มฟิวเจอร์ริซึมส์ โดยอธิบายให้เห็นคุณค่าความหมายของการใช้สีในการสื่ออารมณ์และแทนค่าอารมณ์ความรู้สึก อธิบายคุณค่าความเป็นสี การใช้คำจำเพาะของสีที่แสดงความเป็นวัตถุ คุณลักษณะของสีที่มีความทึบแสงและโปร่งแสงที่มีคุณสมบัติเกี่ยวข้องกับสีที่กำหนดให้ใช้ในครั้งนี้ อันประกอบด้วย สีเทียน สีชอล์ค สีไม้ สีโปสเตอร์ สีอะคริลิก สีผสมอาหารและสีน้ำ การที่ทุกคนได้ใช้สีที่เกิดจากความพึงพอใจ ช่วยทำให้ลดความเบื่อหน่ายจำเจ จากสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ กิจกรรมครั้งนี้จะก่อให้เกิดการค้นหาความรู้สึกและความงามบางประการที่ทุกคนสามารถค้นหาได้ หรือแม้กระทั่งการลอกเลียนแบบวัตถุ รูปทรงจากธรรมชาติ ก็ย่อนำพาไปสู่เป้าหมายที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กับความรู้สึกรับรู้ได้อย่างกลมกลืน ผลงานบางชิ้นดูห่างไกลจากตัวเอง และมุ่งเข้าสู่สภาวะทางความรู้สึก บางชิ้นนำเสนอเรื่องราว สีเส้นแลดูสดใสดูมีชีวิตชีวาผ่านรูปทรงของดอกไม้ บางชิ้นแสดงออกผ่านเรื่องราวที่สะท้อนสังคมการเมือง เปรียบเสมือนการตั้งคำถามกับตัวเอง และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างการทำงาน นี่คือการปลดปล่อยความรู้สึกในการทำงานแบบรวมกลุ่ม

ในการทำกิจกรรมนี้ผู้วิจัยคำนึงถึงการค้นหาและการปลดปล่อยความรู้สึก กล่าวคือ ไม่ได้คำนึงเรื่องของทักษะฝีมือทางศิลปะ การตัดเอากฎเกณฑ์ทางศิลปะและปัญหาเรื่องรสนิยมออกไปนั้น ช่วยให้ทุกคนมีอิสระหากแต่นำวิธีการกระบวนการทางศิลปะเข้ามาเยียวยาบำบัดความเครียดแทน โดยปล่อยให้สัญชาตญาณในการรับรู้ทำหน้าที่ของมันไปพร้อมกับสื่อวัสดุที่ใช้ในการสร้างสรรค์ จะช่วยให้พบเห็นคุณค่าความงามบางอย่างปรากฏรูปขึ้นมาภายในรูปภาพ



ภาพ 4 การปฏิบัติกิจกรรมระบายสีอย่างอิสระ

กิจกรรมคอลลาจ

วัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความตื่นตัวและการเกิดมุมมองใหม่ๆ ทั้งในแง่คิด และกระบวนการในการสร้างสรรค์ รวมทั้งเป็นการช่วยในการรำลึกถึงความทรงจำในอดีตผ่านสื่อวัสดุ รู้จักการทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ช่วยควบคุมอารมณ์และสมาธิในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของเทคนิค คอลลาจให้กลุ่มประชากรตัวอย่างได้รับฟัง กล่าวคือ เป็น เป็นกรรมวิธีการสร้างสรรค์ศิลปะโดยการปะติด กรรมวิธีนี้ริเริ่มโดยศิลปินคิวบิสต์ ชาวฝรั่งเศส คือ จอร์ช บรัก ซึ่งเขาได้นำเอากระดาษหนังสือพิมพ์ ผ้า กระดาษปิตผนัง กล่องไม้ขีดไฟ มาปะติดลงไปด้วยการทากาว ต่อมา ปิกัสโซ่ ศิลปินชาวสเปน ก็ได้นำมาใช้โดยมองหาวัสดุใหม่ๆ เช่น ปูนปลาสเตอร์ เชือก หวายสาน มาใช้ในเทคนิคการคอลลาจ ของเขา และจากเทคนิคดังกล่าวศิลปินทั้งสองท่านนำมาใช้ร่วมกับการวาดเส้นและระบายสี การแสดงออกด้วยเทคนิคดังกล่าวในทางศิลปะ คือการเปิดเผยตัววัสดุจริงๆโดยไม่ต้องพึ่งพาการลอกเลียนแบบ ผู้วิจัยได้กำหนดให้ทุกคนสร้างสรรค์ผลงานโดยใช้ใบหน้าของตนเองเป็นแบบ เหตุผลเพราะมนุษย์มีชีวิตอยู่กับตนเองและยึดถือตนเองมากที่สุด ดังนั้นการสร้างสรรค์ใบหน้าตนเองคงทำให้เกิดความพึงพอใจมากที่สุด

การแสดงตัวตนของแต่ละคนออกมาในการทำงานครั้งนี้ จึงมีความหมายสำหรับทุกคน ดังนั้นโจทย์การสร้างสรรค์ใบหน้าตนเองจึงเป็นความลงตัว โดยเฉพาะความไม่เอนเอียงไปหาสิ่งยึดมั่นอื่นๆ ที่ไกลตัวจนเกินไปมาใช้ในการสร้างสรรค์เทคนิคและวิธีการช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นกล้านำรูปทรงมาใช้เพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ ใช้เพื่อทดแทนความโดดเด่นของตัวเอง เนื่องจากทุกคนอยู่ภายใต้การกดทับของปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นกับชีวิต ไม่ว่าจะเกิดจากความเครียด ความกดดัน ความผิดพลาด ความเหงา หรือความคิดถึงบุคคลอันเป็นที่รัก การนำรูปทรงดังกล่าวมาใช้ในฐานะวัตถุทางศิลปะเพื่อช่วยเยียวยาความรู้สึกที่ขาดหายไปของตนเอง จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ทุกคนแสดงออกได้อย่างน่าสนใจ งานทุกชิ้นที่สร้างสรรค์ออกมามีความแปลกตา ในเรื่องรูปทรงทุกคนทำงานอย่างไตร่ตรองและมีการวางแผนและสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้อย่างน่าสนใจ



ภาพ 5 การปฏิบัติ กิจกรรมคอลลาจ

กิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยวิธีอัตโนมัติ

วัตถุประสงค์เพื่อค้นหาตัวตนผ่านการสร้างสรรค์รูปทรงใหม่ๆ ระบายความรู้สึกทั้งที่เป็นรูปธรรม กึ่งนามธรรม และนามธรรมออกมา ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ถูกกดทับออกมา ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำงานโดยมีสมาธิคอยควบคุม วัสดุอุปกรณ์ประกอบด้วย กระดาษสีน้ำตาลขนาดตามความเหมาะสม ภาชนะใส่สี สีหมึกจีนสีดำหรือน้ำพลาสติกสีดำ สีน้ำพลาสติกชนิดกึ่งเงาผสมสีสำเร็จรูปมาจากโรงงาน พู่กันขนาดต่างๆ ถังน้ำ ผ้ากันเปื้อน เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 50 นาที

การสร้างสรรค์ด้วยวิธี อัตโนมัติ คือการปลดปล่อยจินตนาการ ที่ทำให้ทุกคนสามารถค้นหาสภาวะความเป็นตัวตนที่ซ่อนเร้นภายในจิตใจได้อย่างอิสระ นอกจากนั้นยังเป็นการกระตุ้นให้ทุกคนได้ทดลองด้วยวิธีการใหม่ๆ โดยการทำให้เกิดรูปทรงที่มีอาการการเคลื่อนไหว ทำให้ได้ค่าน้ำหนักที่แตกต่างในการใช้สีจากการวาดภาพมากกว่าที่เคยทำมา และที่สำคัญอาจทำให้เกิดการค้นพบภาษาใหม่ในการแสดงออก วิธีการดังกล่าว แจ็คสัน พอลล็อก ได้นำมาปรับใช้ในการสร้างสรรค์อย่างได้ผล ในการกำหนดควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะทำงานบนผืนผ้าใบ ดังที่เขาได้กล่าวว่า พลังและการเคลื่อนไหวมองเห็นได้ เขาเชื่อว่า เขาวาดภาพออกมาจากจิตใต้สำนึกของเขา จากแนวทางดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาพัฒนาปรับใช้กับกลุ่มประชากรตัวอย่างในการทำศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดครั้งนี้ เพื่อให้ทุกคนได้ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก ค้นหาตัวตนผ่านความรู้สึกโดยการระบายสีผ่านรูปทรงแบบฉับพลันต่อเนื่อง

กิจกรรมครั้งนี้ทุกคนทำงานด้วยความอิสระ หลายคนใช้อุปกรณ์ได้อย่างมั่นใจ มีการตอบสนองการรับรู้ในเรื่องของสีได้ดี การได้ปลดปล่อยการทำงานในลักษณะการเขียนแบบฉับพลันโดยไม่ต้องกำหนดเรื่องราว ให้วาดภาพอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องยกพู่กันขึ้นจากกระดาษ จนกว่าสีจะเหือดแห้ง วิธีการเช่นนี้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับแนวทาง ที่ศิลปินได้แสดงออกที่พวกเขาเรียกว่า Decalcomania คือคล้ายกับการเล่นสนุกกับสีของเด็กนักเรียน โดยการเอากะดาษหรือผ้าใบที่ระบายสีไว้มาประกบกันแล้วดึงออกมาเพื่อให้ได้ผิวหน้าที่ไม่คาดหวังมาก่อนเกิดขึ้นในการสร้างสรรค์ วิธีการเช่นนี้เป็นการลดความสำคัญของจิตใต้สำนึกลง ในการทำงานครั้งนี้ A18 ใช้วิธีการดังกล่าวโดยที่ผู้วิจัยไม่ได้แนะนำหรือยกตัวอย่างให้ดูมาก่อน โดยเขานำสีมาผสมบนกระดาษเสร็จแล้วทำการพับกระดาษ ปล่อยให้สีไหลลงหนึ่งแล้วกางแผ่นกระดาษออกจนได้รูปทรงใหม่ เขาบอกว่ามันคือผีเสื้อ เพื่อนหลายคนมองอย่างสนใจ ทำให้เขาภูมิใจความภาคภูมิใจกับวิธีการสร้างสรรค์ที่เกิดจากความคิดของเขาเอง มีบางคนนำไปทดลองทำตาม การสร้างสรรค์ในกิจกรรมนี้ หลายคนใช้วิธีการระบายสีแบบสดๆ และใช้วิธีการระบายอย่างต่อเนื่องรวดเร็ว แสดงออกอย่างอิสระ หากสิ่งที่พวกเขากำลังสร้างสรรค์ประหนึ่งการขับร้องบทเพลงประสานเสียง โดยการตอบโต้กับความรู้สึก คำถามที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัย คือ สิ่งที่เขาที่กำลังระบายสีอย่างคล่องแคล่วไร้ความกังวล มันคือการแสดงออกของสัญชาตญาณมนุษย์เมื่อถูกกระตุ้นอย่างถูกต้อง ผลงานของพวกเขาดูมีชีวิตชีวา แสดงออกผ่านท่วงทำนองของอารมณ์ลักษณะเส้นที่ดูบิดไปบิดมา ผ่านจังหวะของปลายพู่กันที่ดูเหมือนหนักผ่อนเบา เกิดเป็นรูปทรงที่มีความหลากหลาย การแสดงออกดังกล่าวทุกคนทำเพื่อสนองตอบตัวเอง ขณะที่พวกเขากำลังสร้างสรรค์เช่นนี้ผู้วิจัยเชื่อว่าความรู้สึกของทุกคนก็ได้รับการประคับประคองไปด้วย เพราะไม่มีใครแสดงออกจนล้นพ้นตัว หากแต่อยู่บนความพอดีในการสร้างสรรค์ศิลปะครั้งนี้

ผู้วิจัยเชื่อว่าสิ่งที่ทุกคนกำลังสร้างสรรค์อยู่นี้ คือการบำบัดเพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่ทุกคนมีอยู่ ด้วยการทำให้ผ่อนคลายลง และยิ่งกว่านั้นคือการแสดงออกทางศิลปะที่มนุษย์ชื่นชอบและมีอยู่ในตัวตน เมื่อทุกคนได้รับการชี้แนะและกระตุ้นให้แสดงออกทุกอย่างจึงแจ่มชัดขึ้น ภาพการณ์เช่นนี้ คือประโยชน์อย่างแท้จริงของการใช้ศิลปะบำบัดความเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์แบบอัตโนมัติ



ภาพ 6 การปฏิบัติกิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยวิธีอัตโนมัติ

กิจกรรมเรียงระบำของสีและดนตรี

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน การทำกิจกรรมครั้งนี้ต้องการให้เกิดอาการเคลื่อนไหวประสานไปกับเสียงดนตรี โดยมีดนตรีบรรเลงเปิดประกอบการทำกิจกรรมหลังจากที่มีการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดมาแล้วถึง 6 กิจกรรม การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ทุกคนสามารถใช้ได้จนเกิดความคุ้นเคยและมั่นใจ สามารถรับมือกับเทคนิควิธีการการสร้างสรรค์ได้โดยไม่มีอุปสรรคปัญหาใดๆ

เมื่อผู้วิจัยได้อธิบายขั้นตอนการทำงานเสร็จ ทุกคนดูมีความพร้อมและมีความตื่นตัว ผู้ช่วยนักวิจัยได้แจกวัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ผ้าใบขนาด 130x400 เซนติเมตรและผ้าใบขนาด 155x300 เซนติเมตร โดยให้ทำงานเป็นกลุ่มใหญ่แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ให้ทุกคนเลือกกลุ่มทำงานและนั่งหันหน้าเข้าหากัน โดยมีผืนผ้าใบอยู่ตรงกลาง การทำงานสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำงานในพื้นที่คนอื่นได้ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างการทำงาน ส่วนอุปกรณ์ประกอบด้วยภาชนะใส่สี สีหมึกจีนสีดำหรือสีน้ำพลาสติกสีดำ สีน้ำพลาสติกชนิดกึ่งเงา ผู้วิจัยเลือกใช้แบบผสมสำเร็จรูปมาจากโรงงาน สำหรับสี อะครายลิก สีโปสเตอร์ สีน้ำ สีผสมอาหาร พู่กันขนาดต่างๆ ถังน้ำผ้ากันเปื้อนนั้นได้จัดเตรียมไว้ในจุดที่ทุกคนสามารถมานำไปใช้เองได้เมื่อต้องการ เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เมื่อทุกคนนั่งประจำที่ของตัวเองแล้ว ผู้วิจัยได้แจกแปรงขนาด 2 นิ้ว คนละหนึ่งด้าม ส่วนพู่กันขนาดต่างๆถูกนำมาวางไว้ตามจุดที่สามารถหยิบใช้ได้สะดวก สำหรับสีครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้สีน้ำพลาสติกชนิดกึ่งเงาผสมสำเร็จรูปมาจากโรงงาน จำนวน 12 ถัง โดยแบ่งออกเป็น 12 สีวางเรียงกัน ให้ทุกคนตักสีภาชนะใช้ได้อย่างเพียงพอ ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการเปิดเพลงบรรเลงที่มีทำนองสนุกสนานให้ทุกคนฟังพร้อมค้นหาจินตนาการเรื่องราวจากภายในจิตใจประมาณ 2 นาทีหลังจากนั้นให้ทุกคนเริ่มวาดภาพ การใช้นดนตรีประกอบทำให้ทุกคนมีความตื่นตัว ลอดอาการประหม่าลงอย่างเห็นได้ชัด และเริ่มทำงานอย่างมีความสุข การทำกิจกรรมครั้งนี้นำไปสู่การสร้างสรรค์ที่มีอิสระ จากเดิมที่ทุกคนทำงานบนพื้นที่ของตนเอง กิจกรรมครั้งนี้ช่วยคลายพื้นที่ความเป็นส่วนตัวลง ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างการทำกิจกรรม ขณะที่ดนตรีกำลังบรรเลงประกอบด้วยท่วงทำนอง คีย์ไมเนอร์และเร็วอยู่นั้น การปาดป้ายพู่กันบรรยายเนื้อหาทั้งความรัก ความสุข ธรรมชาติ สัญลักษณ์ตัวแทนความรู้สึกก็ได้ถูกปลดปล่อยออกมาเป็นภาพที่ดูมีความหลากหลาย หากแต่ถูกรวมกันไว้บนผืนผ้าใบผืนเดียวกัน

ผู้วิจัยเชื่อว่าศิลปะและดนตรีทำให้ทุกคนมีจิตใจที่อ่อนโยน และทำให้ทุกคนได้ระบายสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมา สังเกตจากการทำงานร่วมกันทุกคนแบ่งปันอุปกรณ์และพื้นที่การทำงานของตนเองแก่ผู้อื่น โดยไม่มีอาการรังเกียจและมีการกระทบกระทั่งใดๆเกิดขึ้นตลอดการทำกิจกรรมครั้งนี้ จากการเริ่มต้นทำงานบนผืนผ้าใบสีขาว เมื่อเวลาผ่านไปร่วมชั่วโมง เรื่องราวของชีวิตที่หลากหลายก็ปรากฏชัดเจนขึ้น และค่อยๆรังสรรค์ไปจนสิ้นสุดกิจกรรม กิจกรรมครั้งนี้ทุกคนสรุปเป็นเสียงเดียวกันว่ามีความประทับใจและรู้สึกดีที่ได้ทำงานร่วมกันในครั้งนี้ทำให้เกิดความรู้สึกละลายได้มาก



ภาพ 7 การปฏิบัติกิจกรรมเรียงระบำของสีและดนตรี

กิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ

การพิจารณาตนเองผ่านการสร้างสรรค์ศิลปะเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญอย่างมาก และเป็นกิจกรรมสุดท้ายในการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด การทบทวนตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ การค้นหาข้อดีและข้อเสียของตนเอง โดยมีศิลปะและสื่อวัสดุการสร้างสรรค์ศิลปะเป็นสะพานเชื่อมความรู้สึก ผู้วิจัยได้อธิบายสรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และให้ทุกคนตระหนักกับรู้บทบาทของตนเองและการใช้ศิลปะเพื่อปลดปล่อยความเครียด โดยกำหนดให้ทุกคนวาดภาพใบหน้าตนเองพร้อมกับตั้งคำถามกับตนเอง

ไปด้วยขณะทำงาน ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดด้วยแนวทางของ ชาร์ล โบทเลอร์ นักวิจารณ์ศิลปะและกวี ชาวฝรั่งเศสมาใช้เป็นแนวทางการอธิบาย คือการไม่เพ่งเล็งแต่รูปลักษณ์เท่าที่ตาเห็น และไม่ควรลอกเลียนรายละเอียดอย่างที่ตาเห็น หรือยึดแบบอย่างของศิลปินมาสร้างสรรค์จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง แต่ควรพิจารณาตัวตนที่เป็นแบบอย่างลึกซึ้ง เพื่อหยั่งให้เห็นถึงอุปนิสัยอันแท้จริงและพัฒนาการอารมณ์ความรู้สึกจากภายในตนเองออกมา โดยพิจารณารายละเอียดของอารมณ์ความรู้สึกที่มีนัยสำคัญ สิ่งที่ชอบเร้นปิดบังอยู่ หรืออารมณ์ที่เก็บกด อัดอั้น เพื่อนำมาเสนอให้เห็นความเด่นชัดด้วยวิธีการวาดภาพระบายสี และเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ ต่อจากนั้นผู้ช่วยนักวิจัยแจกวัสดุอุปกรณ์ประกอบด้วย กระดาษรองหน้าคนละหนึ่งบาน กระดาษสี ประกอบด้วยกระดาษสีเหลือง สีชมพู สีแดง สีเขียว สีเทา ให้ทุกคนเลือกกระดาษจากสีที่ชอบ ดินสอร่างภาพ สีทุกชนิดที่เคยใช้ในการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่1ถึงครั้งที่7 ผู้วิจัยนำมาให้ทุกคนได้ใช้อย่างครบถ้วน จานสี พู่กัน ดินสอ ผ้ากันเปื้อน ถังน้ำ ให้ทุกคนไปหยิบจากจุดที่วางไว้ กำหนดเวลาทำกิจกรรม1ชั่วโมง30นาที

การสร้างสรรคในกิจกรรมครั้งนี้ของแต่ละคน สิ่งที่น่าสนใจ คือการใช้สีและเส้น โดยการค้นหาลักษณะเด่นของตนเอง เมื่อวาดออกมาภาพทั้งหมด คู่มือการผสมผสานระหว่างรูปทรงกับอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างน่าสนใจ การสังเกตรายละเอียด บุคลิกภาพของตนเองถูกวาดออกมาอย่างมีอารมณ์ และเข้าใจตนเอง ทุกคนมีความเชื่อมั่นในตนเองค่อนข้างสูง มีความตั้งใจทำงาน และมีการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างเหมาะสม หลายคนถ่ายทอดการสร้างสรรคใบหน้าตนเองได้อย่างมีบุคลิกภาพ การใช้สีเส้นตัดกันอย่างรุนแรง เพื่อสะท้อนสัญชาตญาณความรู้สึกอันบริสุทธิ์ของสีออกมาได้อย่างมีพลัง แสดงความเป็นสีและที่แปร่งที่ดูอิสระจนสามารถรับรู้ได้ถึงความรู้สึกมีชีวิตชีวาภายในงานของแต่ละคน

จากการสร้างสรรคในกิจกรรมครั้งนี้ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการทำ กิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด โดยสะท้อนผ่านภาพวาดใบหน้าตนเอง เปรียบเสมือนการเปิดประตูบานสำคัญเข้าสู่โลกแห่งความเป็นตัวตนที่แท้จริง ที่ทุกคนต้องการชำระล้างความเครียดของตนเองให้ทุเลาเบาบางลงโดยใช้กระบวนการสร้างสรรคศิลปะเป็นเครื่องมือในการบำบัดความเครียด เมื่อทุกคนทำงานเสร็จผู้วิจัยได้ให้แต่ละคนนำเสนอความรู้สึกผ่านการสร้างสรรคผลงานของตนเอง ผลจากการนำเสนอหลายคนบอกว่ารู้สึกดีทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด การทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวัดประเมินความเครียดครั้งสุดท้าย



ภาพ 8 การปฏิบัติกิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ

ผลการศึกษาความเครียดก่อนและหลังการบำบัดโดยกิจกรรมศิลปะบำบัด

จากการทำการทดลองกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด กลุ่มประชากรตัวอย่าง ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสถานภาพ เป็น เพศชาย จำนวน 35 คน มีช่วงอายุ ระหว่าง18-60 ปี โดยเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติดทั้งหมด 8 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ 2.กิจกรรมวาดเส้นจินตนาการจากสิ่งที่ต้องการวาดออกมามากที่สุด 3.กิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ4.กิจกรรมระบายสีอย่างอิสระ 5.กิจกรรมคอลลาจ 6.กิจกรรมสร้างสรรคด้วยวิธีอัตโนมัติ 7.กิจกรรมเรียงระบำของสีและดนตรี 8.กิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ และได้ทำการวัดประเมินความเครียดทั้งหมด 3 ครั้ง คือช่วงก่อนการทำกิจกรรมที่1 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมที่ 4 และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมที่8 ผลของคะแนนความเครียดที่พบมีค่าแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ดังตารางแสดงค่าสถิติผลการทดลองดังต่อไปนี้

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลความเครียดในการทำศิลปะบำบัด (n=35)

การทดสอบความเครียด	Mean	S.D	แปลผล
ครั้งที่ 1	54.457	13.587	มีความเครียดปานกลาง
ครั้งที่ 2	44.257	13.077	มีความเครียดน้อย
ครั้งที่ 3	36.429	11.840	มีความเครียดน้อย

จากเกณฑ์การประเมินความเครียด 0 - 20 ไม่มีความเครียด / 21 - 40 มีความเครียดน้อย / 41- 60 มีความเครียดปานกลาง / 61 - 80 มีความเครียดสูง / 81 - 100 มีความเครียดสูงที่สุด

พบว่า การทำศิลปะบำบัดครั้งที่ 1 มีค่าความเครียดเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 54.457 ซึ่งแปลผลได้ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ครั้งที่ 2 มีค่าความเครียดเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 44.257 ซึ่งแปลผลได้ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความเครียดลดลง ครั้งที่ 3 มีค่าความเครียดเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 36.429 ซึ่งแปลผลได้ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 2 เปรียบเทียบความเครียดจากการทำศิลปะบำบัด (n=35)

การเข้าบำบัด ก่อน – หลัง	คะแนนค่าความเครียด						t	sig
	การบำบัดก่อน			การบำบัดหลัง				
	x	SD	แปลผล	x	SD	แปลผล		
ครั้งที่ 1 และ 2	54.457	13.587	ปานกลาง	44.257	13.077	น้อย	4.934*	0.000
ครั้งที่ 2 และ 3	44.257	13.077	น้อย	36.429	11.840	น้อย	4.597*	0.000
ครั้งที่ 1 และ 3	54.457	13.587	ปานกลาง	36.429	11.840	น้อย	8.040*	0.000

*sig <0.05 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยผลการดำเนินกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดครั้งนี้ ประเด็นหลักของการศึกษาวิจัย ได้แก่ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด รูปแบบกิจกรรมศิลปะบำบัด กระบวนการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด รวมถึงผู้ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมมีความเครียดลดลงจากการประเมินผลหาค่าระดับความเครียดก่อนเข้าสู่กระบวนการศิลปะบำบัดความเครียดผู้โดยสารเสพติด และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์สุดท้ายของการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด ผลลัพธ์ที่ได้คือความเครียดลดลงจากการหาค่าทางสถิติ

การศึกษาวิจัยศิลปะบำบัดความเครียดผู้โดยสารเสพติดครั้งนี้ อยู่ภายใต้การคำนึงถึงบริบทของการเคารพสิทธิของกลุ่มประชากรตัวอย่างและกฎระเบียบของศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด กองบิน 46 การใช้พื้นที่เพื่อทำกิจกรรมมีการควบคุมให้เป็นไปตามเงื่อนไขของศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดกองบิน 46 การควบคุมเรื่องของเวลาในการทำกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยคำนึงถึงมากที่สุด เพราะทางศูนย์ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องในแต่ละวัน ประกอบกับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องรอให้กลุ่มที่ทำกิจกรรมศิลปะบำบัดเสร็จสิ้นก่อนจึงจะทำกิจกรรมอื่นๆต่อไปได้ ดังนั้นกรอบเงื่อนไขของเวลาจึงต้องเป็นไปตามที่กำหนด และมีการตอบแบบคัดกรองผู้ติดสารเสพติด การตอบแบบยินยอมการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ การตอบแบบวัดประเมินความเครียดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ ปัญหาด้านสุขภาพ โดยมีผลดำเนินการสอดคล้องกับงานวิจัย ของเนตรนภิส จันทะวัฒน์, จรรยา เจตนสมบูรณ์และคณะ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาทดลองผลการบำบัด

ด้วยศิลปะบำบัดต่อการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยยาไอซ์ กรณีศึกษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดด้วยศิลปะบำบัดต่อการเผชิญปัญหามีคะแนนการเผชิญปัญหาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถนำศิลปะบำบัดไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการทางด้านจิตเวช เพื่อให้ผู้ติดสารเสพติด มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้าใจตนเอง และอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้เกิดการปรับตัวและความคิดในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ สอดคล้องกับงานวิจัย ของ นุริยา แหะหมัด และ คณะ (2555) ที่ได้ทำการวิจัยถึงทดลอง เพื่อศึกษาผลของกลุ่มฝึกทักษะ การคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยยาเสพติด ที่เข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดสงขลา และโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยในกลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยมีคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเชิงบวก ต่อความรู้สึก มีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยยาเสพติด สามารถส่งเสริมการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึก มีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยยาเสพติด รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูวิทย์ รัตนพสนัย (2551) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ศิลปกรรมบำบัด ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับกลางถึงสูง และเข้าร่วมโปรแกรมศิลปกรรมบำบัด จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุ มีภาวะซึมเศร้ามลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมศิลปกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการเข้าร่วมโปรแกรมศิลปกรรมบำบัดส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุลดลง

และจากการศึกษาทดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด กิจกรรมที่มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่งคือกิจกรรมที่ 7 การเรียงระบำของสีและดนตรี จากการทำกิจกรรมพบว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างจินตนาการและก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน มีการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก ในส่วนนี้ผู้วิจัยพบว่าการดำเนินการมีความสอดคล้อง กับการศึกษาของ รุสสรพร เตมทอง และ คณะ (2553) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย โปรแกรมดนตรีและศิลปะบำบัด พฤติกรรมก้าวร้าว ของเด็กบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาในระดับรุนแรงพบว่า ศิลปะนั้นช่วยให้เด็กได้ระบายอารมณ์ที่เคร่งเครียดต่างๆออกมา และผ่อนคลายอารมณ์ พบว่าเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวโดยภาพรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และผลของการวิจัยพบว่าการใช้สีระบายเรื่องราวผ่านใบหน้าตนเอง และเรื่องราวจากจินตนาการ ช่วยกระตุ้นให้กลุ่มประชากรตัวอย่างเกิดประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถแก้ปัญหาและรับมือกับปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกภายในได้ โดยการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านสีสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก เพื่อปลดปล่อยความเครียดและความอัดอั้นตันใจออกมาขณะทำการสร้างสรรค์ศิลปะบำบัด นับเป็นการตอบสนองความต้องการด้านการแสดงออกและความรู้สึกได้อีกกิจกรรมหนึ่ง เนื่องจากตามหลักการสร้างสรรค์ศิลปะแล้ว สีเป็นตัวทำปฏิกิริยากับอารมณ์ความรู้สึกได้ดีที่สุด ในการแทนค่าความหมาย ผ่านการแสดงออกทางศิลปะ สอดคล้องกับ สิ่งที่ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสีและปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ก่อนพบแพทย์สามารถลดภาวะซึมเศร้าระดับต้นในผู้สูงอายุได้ ผลการออกแบบกล่องระบายใจ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนผลงานการออกแบบ สื่อศิลปะบำบัด กิจกรรมระบายสี กิจกรรมวาดหน้าตนเอง กิจกรรมสร้างภาพจากภายในใจ กิจกรรมกล่อ่งแห่งความสุข ผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

กิจกรรมที่มีความสำคัญในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ กิจกรรมที่ 8 พิจารณาตนเองผ่านการสร้างสรรค์ศิลปะผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มประชากรตัวอย่างสร้างสรรค์ศิลปะ ผ่านการวาดใบหน้าตนเอง กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมปิดท้าย ผู้วิจัยถือว่าเป็นภาคการประเมินความรู้สึกของกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อมุ่งหาเหตุปัจจัยที่อยู่ภายในจิตใจ ค้นหาสาเหตุและแรงกระตุ้นที่ส่งผลในด้านอาการเครียด รวมทั้งสาเหตุที่เป็นผลกระทบกับจิตใจในด้านลบ ซึ่งเกิดจากการกระทำที่ผิดพลาดทั้งในอดีตและปัจจุบันเพื่อถ่ายทอดออกมา โดยมีสีเป็นตัวแทนค่าอารมณ์ความรู้สึก วิธีนี้ใช้ได้ผลดีในระบายอารมณ์ความรู้สึกที่ติดค้างอยู่ภายในจิตใจออกมาผ่านเนื้อหาเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งในอดีตและปัจจุบัน เปรียบเสมือน การเปิดประตูบานแรกที่อยู่ภายในจิตใจของทุกคนออกมาเพื่อประเมินถึงแรงหนุนและแรงต้านในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจะไม่ทำตัวเป็นผู้ชี้แนะ หรือกระตุ้นให้คิดหรือวาดในสิ่งนั้นสิ่งนี้แต่คอยสังเกตปฏิกิริยาของทุกคนขณะสร้างสรรค์ บันทึกข้อมูลทั้งด้านพฤติกรรมระหว่างการทำกิจกรรม ด้านการสร้างสรรค์ศิลปะ ด้านการใช้อุปกรณ์ และด้านเนื้อหาที่ทุกคนได้พูดคุยระบายออกมาทั้งขณะทำงานและเมื่อสิ้นสุดการทำงาน ผู้วิจัยพบว่าระบบความคิด และเนื้อหาเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกมามีผลสอดคล้องกับพฤติกรรมตัวบุคคล เช่นกลุ่มที่แยกตัวทำงานคนเดียว ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับใคร รูปแบบงานที่สร้างสรรค์ออกมาจะเน้นการใช้ลายเส้น และเก็บรายละเอียดของภาพค่อนข้างสมบูรณ์ มีการใช้สีค่อนข้างน้อย อารมณ์ของภาพดูจริงจังเคร่งเครียด ส่วนกลุ่มที่ทำงานร่วมกับคนอื่น มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นขณะทำงาน ชอบร้องเพลงขณะทำงาน หรือชอบพูดจาหยอกล้อคนอื่น กลุ่มนี้จะแสดงออกผ่านการใช้สีที่สดใส ใช้สีอย่าง

หลากหลาย ใช้อุปกรณ์ทุกอย่างที่จัดเตรียมไว้ให้ ผลงานที่สร้างสรรค์ออกมาไม่เน้นรายละเอียดของภาพ มีการเพิ่มเติมเนื้อหาเรื่องราวจากจินตนาการเข้าไปภายในภาพ ไม่ยึดติดรูปแบบ แต่สิ่งที่คล้ายคลึงกันของกลุ่มประชากรตัวอย่าง คือระบบคิดที่เป็นเหตุเป็นผลเชื่อมั่นในตัวเองยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่จะปิดบังซ่อนเร้นหากไม่พอใจและพร้อมจะเปิดเผยและยอมรับความคิดของผู้อื่นเมื่อเกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจเท่านั้น

การประเมินการทดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด ผู้วิจัยใช้วิธีการพูดคุยแบบรวมกลุ่ม และให้แต่ละคนนำเสนอความรู้สึกจากการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดในทุกกิจกรรม และระหว่างการทำกิจกรรมผู้วิจัยใช้การสังเกต บันทึกข้อมูล จดจำพฤติกรรมส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ปรับปรุงแก้ไขในการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดตลอดช่วงของการศึกษาทดลอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการแก้ไขปัญหาต่างไม่ให้เกิดแรงต้านในช่วงของการทำการศึกษาทดลองกิจกรรมศิลปะบำบัด และมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการในบางกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์

ในส่วนของรูปแบบการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติดพบว่าในช่วงสัปดาห์แรกทุกคนจะมีความกระตือรือร้นในการจัดเตรียมพื้นที่ การเตรียมความพร้อมของตนเองในการทำกิจกรรม มีสมาธิสนใจรับฟังข้อมูลต่างๆจากผู้วิจัย เมื่อเริ่มขั้นตอนการปฏิบัติงานสร้างสรรค์ศิลปะ ทุกคนจะเดินหากกลุ่มที่ตนเองคุ้นเคยเพื่อนั่งทำงานด้วยกันและจะเป็นกลุ่มเดิมทุกครั้งที่ทำกิจกรรม อาจมีการเปลี่ยนกลุ่มบ้างในบางครั้ง แต่ท้ายที่สุดแล้วจะกลับมารวมกลุ่มเดิมที่ตัวเองคุ้นเคย ส่วนคนที่แยกตัวทำงานคนเดียวไม่ทำงานร่วมกับคนอื่นก็จะแยกตัวทำงานคนเดียวทุกคนในทุกกิจกรรม ไม่ค่อยพูดคุยกับใครจะไม่สูงส่งกับใครจะพูดก็ต่อเมื่อผู้วิจัยสอบถามและช่วงของการนำเสนอความรู้สึกเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเท่านั้น และเมื่อเข้าสู่ช่วงของการทำงาน ทุกคนจะทำอย่างตั้งใจมีสมาธิ และความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างต่อเนื่อง การใช้อุปกรณ์ต่างๆในการสร้างสรรค์ศิลปะทุกคนจะใช้ได้อย่างคล่องแคล่วไม่เกิดปัญหาในทุกกิจกรรม และการทำกิจกรรมทุกครั้งทุกคนจะรักษาเรื่องเวลาได้ดีมากทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรมทุกคนจะถูกเรียกมารวมกลุ่มและนั่งรอผู้วิจัยทุกครั้ง และการทำกิจกรรมไม่มีการทำงานเกินขอบเขตของเวลาและทำงานได้สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ในทุกกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้งมีการพูดคุยหยอกล้อกันในภายในกลุ่ม เดินดูผลงานคนอื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม และกล่าวชื่นชมผลงานของคนอื่น ช่วยกันทำความสะอาดอุปกรณ์ของตนเองและผู้อื่น มีอาสาสมัครทำความสะอาดจัดเก็บสถานที่ทุกครั้งก่อนการนำเสนอผลงานในขั้นตอนสุดท้าย และสิ่งสำคัญคือทุกคนมีความเคารพในผู้วิจัยทั้งการพูดคุยการยกมือไหว้สวัสดีก่อนเริ่มกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมทุกครั้ง

กระบวนการดำเนินกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด จะต้องมีการตอบแบบประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบคัดกรองผู้ติดยาเสพติด และตอบแบบวัดประเมินความเครียดก่อนการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด เพื่อหาค่าระดับความเครียดและใช้ทำรหัสระดับความเครียดประจำตัวของแต่ละคน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัยขณะทำการศึกษาดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด โดยไม่แจ้งผลระดับความเครียดให้กลุ่มประชากรตัวอย่างรับทราบจนกว่าจะสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์สุดท้าย และส่วนสำคัญอีกอย่างคือการกำหนดให้กลุ่มประชากรตัวอย่างเขียนระบายความรู้สึกก่อนทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความรู้สึกที่ทุกคนอย่างถ่ายทอดออกมาเป็นเนื้อหาของการสร้างสรรค์ศิลปะ เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการหาข้อบกพร่องและปัญหาของแต่ละคน ผลตรงส่วนนี้จากการประเมินมีความลึกซึ้งพอสมควรต่อสิ่งที่กลุ่มประชากรตัวอย่างได้เขียนออกมาจากข้อมูลที่ทุกคนเขียนระบายออกมา จะมีความสอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรม การถ่ายทอดเรื่องราวในการสร้างสรรค์ศิลปะในแต่ละกิจกรรม และยังสะท้อนพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสาเหตุของอาการเครียดและสิ่งที่เป็นการคาดหวัง นับเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าในการศึกษาดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด

ในส่วนของความหมายคุณค่าของสื่อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด ประกอบด้วย ดินสอ สีชอล์คสีน้ำมัน ความหมายและคุณค่าเพื่อเป็นการทบทวนถึงปัญหาภายใน การใช้การเคลื่อนไหว และสร้างกระบวนการที่ไม่ซับซ้อนเพื่อลดความกังวลต่อวัสดุอุปกรณ์ รู้สึกถึงสิ่งที่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจและสิ่งที่คาดหวังในชีวิต ดินเหนียวช่วยให้เกิดความมุ่งมั่นในการทำงานให้บรรลุความสำเร็จ การสัมผัสกับดินช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ การสัมผัสกับดินคือการสัมผัสที่อ่อนโยน มีสมาธิในการควบคุมรูปทรง ก่อให้เกิดการวางแผนการในการทำงาน สอดแทรกจินตนาการที่อยู่นอกเหนือรูปแบบที่กำหนดให้ สีอะครีลิค สีผสมอาหาร สีน้ำพลาสติกชนิดกึ่งเงา หมึกจีนสีดำ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นของเหลว ช่วยในด้านการตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก เกิดจินตนาการใหม่ มีสมาธิในการควบคุมการใช้สีและมีความอดทนในการรอคอย เกิดความกล้าในการคิดและทดลองเทคนิคสร้างสรรค์ใหม่ๆ เช่น การหยด การเป่า การปั๊ม การใช้อวัยวะบางส่วนในร่างกายระบายสีแล้วปั๊มประทับลงไป เช่น มือ เท้า เป็นต้น ช่วยให้มีความกล้าในการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ การโต้ตอบระหว่างอารมณ์กับสี มีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์ผลงานให้สำเร็จ เนื้อหาเรื่องราวที่ปรากฏในการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด จะเกี่ยวข้องกับการสะท้อนปัญหาในชีวิต ความรักจินตนาการที่ไร้รูป ความหวังเมื่อออกไปใช้ชีวิตแบบคนปกติทั่วไป ความสมบูรณ์ในชีวิตครอบครัวยุคสมัยใหม่ที่ได้ทำให้กับบุคคลอันเป็นที่รัก และจาก

การศึกษาทดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติดทั้ง 8 กิจกรรม ส่งผลให้ความเครียดของกลุ่มประชากรตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารอ้างอิง

- กิตติกร มีทรัพย์และคณะ. (2541). พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. สำนักพิมพ์ พัฒนาวิชาการแพทย์.
- จิระพัฒน์ พิตรปรีชา. (2552). โลกศิลปะ ศตวรรษที่ 20. กรุงเทพฯ: เมืองโบราณ.
- เชษฐา นิมสมอ. (2534). องค์ประกอบศิลปะ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ชัยพร วิชชาวุธ. (2523). การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ท.ท.
- ทินกร วงศ์ภารณีย์. (2537). จิตบำบัด ทฤษฎีและเทคนิค. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์จำกัด.
- ปราโมทย์ เขาว์ศิลป์. (2542). กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้ใน. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติ บุคคลสหประชาพานิชย์.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2533). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2548). ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2546). เวชศาสตร์การติดสารเสพติด. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2547). ความเครียดและอาการทางจิตเวช. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. (2533). จิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- Adamson.E. (1984). Art as Healing. Weisen Inc. York Beach. Maine.
- Dalley.T. (1980). Art as Therapy An Introduction to the Use of Art as a Therapeutic Technique. New York.
- Hanes. K.M. (1982). Art Therapy And Group Work. An Annotated Bibliography. Greenwood Press. Westport. Connecticut.