

ผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะต่อภาวะซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร

The Effect of an Art Activities Program on the Depression and Self Esteem of Junior High School Students in Bangkok

เนตดา วงศ์ทองมานะ* ศิริยุพา นันสุนานนท์**

Netda Wongtongmana* Siriyupa Nansunanon**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะต่อภาวะซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร จำนวน 59 คน ที่มีคะแนนจากการวัดด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้า Children's Depression Inventory (CDI) ที่ระดับน้อยถึงปานกลาง การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมศิลปะ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าฉบับภาษาไทย (Children's Depression Inventory ; CDI) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทย (The Pictorial Thai Self esteem Scale ; PTSS) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ paired t-test ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และระดับคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะเป็นทางเลือกหนึ่งในการบำบัดที่สามารถนำไปใช้ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า โปรแกรมกิจกรรมศิลปะ การเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

* Corresponding author, อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย E-mail: netda.wong@gmail.com

* Corresponding author, Instructor, Psychiatric and Mental health Nursing Branch, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing. E-mail: netda.wong@gmail.com

** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

** Instructor, Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University

Abstract

This quasi-experimental research, utilizing a one group pretest-posttest design, aimed to study the effectiveness of the art activities program on depression and self-esteem of junior high school students in Bangkok. The sample comprised 59 lower secondary school students in Bangkok and the sample had low to moderate level scores and significant depression as measured by the Children's Depression Inventory (CDI). The sample was selected through purposive sampling. The data instruments consisted of the art activities program, the Thai version of the Children's Depression Inventory (CDI) and the Thai version of Pictorial Thai Self-Esteem Scale (PTSS). The data were analyzed by descriptive statistics and paired t-test. The research results show that the mean of the posttest of depressive scores was significantly lower than the pretest scores at $p < .01$, and the mean of the self-esteem scores was significantly higher than the pretest scores at $p < .001$.

The research result shows that the art activities program is one alternative therapy that can be used to improve self-esteem and decrease depression among lower secondary school students.

Keywords: depression, art activities program, self-esteem, junior high school students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาด้านจิตใจที่พบเพิ่มขึ้นทั้งในวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงจากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่มีอายุน้อยมีอาการซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าเนื่องจากวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ มีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และสังคม ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้ความเครียดระดับสูงส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า¹⁻³ จากการสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,107 ราย พบนักเรียนมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 14.6⁴ และการประเมินภาวะซึม

เศร้าในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง มีจำนวนทั้งสิ้น 672 คน พบว่ามีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับรุนแรง ระดับปานกลาง และระดับน้อย ร้อยละ 27.6, 27.9 และ 34.2 ตามลำดับ⁵ ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ผลการเรียนรู้ที่ไม่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา พี่น้อง และเพื่อน ความพอเพียงของรายได้ในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมน้อย มีความคิดอัตโนมัติทางลบ ความพึงพอใจในรูปร่างตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ^{4,6,7} สำหรับอาการและอาการแสดงของภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น

จะแตกต่างจากผู้ใหญ่ กล่าวคือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการแสวงหาสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต เนื่องจากปัญหาอันดับแรกของวัยรุ่นคือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ วัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมแยกตัวอยู่กับตนเองหรือบางคนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่สนใจเรียน และใช้สารเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้บ่อยครั้งที่พบว่าวัยรุ่นจะอธิบายว่ารู้สึกเบียดเบียนตัวเองแต่ไม่สามารถอธิบายความรู้สึกที่ซับซ้อนได้ หากภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม จะส่งผลให้วัยรุ่นยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตายได้สูงขึ้น^{2-3,8}

ปัจจุบันการบำบัดภาวะซึมเศร้ามีหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้คำปรึกษา การบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิด การทำจิตบำบัดแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม เป็นต้น^{9,10} ซึ่งการบำบัดเหล่านี้ กระบวนการบำบัดจะเน้นการพูดคุยบรรยายความรู้สึก ซึ่งการพูดคุยระบายความรู้สึกอาจไม่เหมาะกับผู้ที่ภาวะซึมเศร้าบางกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น การสื่อสารความคิดและระบายความรู้สึกของตนเองออกมานั้นไม่ใช่เรื่องง่าย หากวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและความไว้วางใจผู้อื่นลดลง จึงเป็นเรื่องยากมากที่จะแสวงหาหนทางในการสื่อสารกับคนอื่น อาจเป็นเพราะว่าไม่มีคำพูดใดที่สามารถนำมาอธิบายได้ตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของพวกเขาได้¹ ศิลปะบำบัดเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดการสื่อสารผ่านลายเส้น สี สัญลักษณ์ต่างๆ ถ่ายทอดความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่ไม่สามารถสื่อสารผ่านคำพูดได้ ทำให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองในด้านบวกและส่งผลให้การ

ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปทางบวกด้วย และอีกทั้งการวาดรูปผ่านเรื่องราวต่างๆ ยังช่วยให้มีการปลดปล่อยอารมณ์ในทางที่ถูกต้องเหมาะสมอีกด้วย^{1,11}

ศิลปะบำบัดจึงถูกนำมาใช้ในการบำบัดทางจิตวิทยา การสร้างงานที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์ผ่านกระบวนการทางศิลปะที่มีความหลากหลาย จึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารเพื่อช่วยให้บุคคลนั้นได้ปลดปล่อยความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้ง ความต้องการ และเจือปนที่ซ่อนเร้นภายในใจ และการเปิดโอกาสในการพูดอธิบายเรื่องราวผ่านรูปภาพนั้น จะนำไปสู่การค้นพบตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง และทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจสถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นมากขึ้น^{1,12-13} จุดมุ่งหมายหลักของการบำบัดจะเน้นที่กระบวนการสร้างสัมพันธภาพผ่านกระบวนการทำงานศิลปะ (process) มากกว่าตัวผลงาน (product) สีและสัญลักษณ์ต่างๆ จะเป็นสื่อในการใช้ถ่ายทอดความรู้สึก และประสบการณ์ต่างๆ ออกมาทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น รู้สึกนับถือตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย^{7,11}

ในประเทศไทยศิลปะบำบัดมีการนำไปใช้ในกลุ่มเด็กพิเศษมีการนำศิลปะบำบัดมาช่วยในด้านพัฒนาการของเด็กและใช้บำบัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ¹⁴⁻¹⁵ แต่ยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจัดอยู่ในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่การสื่อสารในประเด็นที่ซับซ้อนและใช้คำพูดที่ไม่ตรงกับความความรู้สึกที่แท้จริง ศิลปะบำบัดจึงเปรียบเหมือนสะพานเชื่อมความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจออกมา นอกจากนี้ขั้นตอนและกระบวนการทางศิลปะยังเป็นเรื่องที่จะเอื้อ

อ่อนและต้องอาศัยทักษะการสังเกต และมีความรู้ความเข้าใจจิตวิทยาพัฒนาการของมนุษย์ การสื่อสารโดยใช้ศิลปะเป็นช่องทางหนึ่งของการแสดงออกทางความรู้สึกและความคิดสร้างสรรค์ งานศิลปะนั้นยังทำให้ได้ใช้ร่างกาย พลังจินตนาการ รวมถึงความรู้สึกที่อยู่ลึกภายในจิตใจมาผสมผสาน จนทำให้สามารถปลดปล่อยศักยภาพอันเร้นลับภายในออกมา ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แล้วส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง นอกจากนี้ยังพบว่างานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเกี่ยวกับผลของกิจกรรมศิลปะในกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษาที่มีการขยายหลักสูตรมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร มีอยู่อย่างจำกัด

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดศิลปะบำบัดและผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมศิลปะสำหรับภาวะซึมเศร้าเป็นการผสมผสานแนวคิดจิตวิเคราะห์ แนวคิดเชิงมนุษยปรัชญา และแบบทดสอบความรู้คิดและอารมณ์ของซิลเวอร์ และจากการศึกษาผลการวิจัยเกี่ยวกับศิลปะบำบัดกับภาวะซึมเศร้าพบว่าสามารถลดอาการซึมเศร้าและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกความคิดสร้างสรรค์ ปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง ความต้องการ และปมต่างๆ ที่ซ่อนเร้นภายในใจ ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง นับถือตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและภาวะซึมเศร้าลดลง^{1,11,17}

กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดโปรแกรมกิจกรรมศิลปะเป็นการผสมผสานระหว่าง 1) แนวคิดจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ที่เน้นให้มีการแสดงออกของความรู้สึกและการใช้กลไกการป้องกันทางจิตอย่างมีขอบเขตสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสม¹² 2) แนวคิดเชิงมนุษยปรัชญา ที่เน้นเรื่องการระบายสี ผ่านสี รูปทรง เส้น และบทเรียนในการบำบัด เน้นการทำงานศิลปะเข้าสู่ภายในใจเพื่อสร้างสมดุลหรือลดทอนความรู้สึกกดดันให้ผ่อนคลาย¹³⁻¹⁴ และ 3) แบบทดสอบการรู้คิดและอารมณ์ของซิลเวอร์ (Silver Drawing Test of Cognition and Emotion) เพื่อทดสอบหรือประเมินการรู้คิดของผู้ถูกบำบัดโดยใช้ภาษาในการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาและความรู้สึกทางอารมณ์เป็นการแสดงให้เห็นว่าศิลปะสามารถใช้เป็นสื่อการรู้คิดได้¹⁴

โดยกระบวนการบำบัดจะใช้หลักการของศิลปะเพื่อการบำบัด คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพโดยการใช้ศิลปะเป็นสื่อในการปลดปล่อยอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ ที่ซ่อนเร้นภายในใจออกมา โดยไม่ต้องใช้คำพูดในการบรรยาย เพื่อนำไปสู่การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง โดยไม่ได้คำนึงถึงชิ้นงานศิลปะ^{1,15}

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะต่อภาวะซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะซึมเศร้าลดลงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร 2 แห่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ที่มีคะแนนที่ได้จากการวัดด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ที่มีระดับน้อยถึงปานกลางโดยมีคะแนนตั้งแต่ 15 คะแนนขึ้นไป ไม่มีประวัติความพิการทางสมอง หรือป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ประวัติการป่วยด้วยโรคทางจิตเวชรุนแรง และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดการวิจัย โดยได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง/ผู้ปกครอง โดยขอด้วยกฎหมาย การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) คำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power ใช้สถิติ t-test แบบ Difference between two dependent means (matched pairs) โดยกำหนด Effect size = .5, α = .05, Power = .95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยเท่ากับ 45 คน ในการทดลองมีนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะจำนวน 59 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมศิลปะสำหรับบำบัดภาวะซึมเศร้าที่คณะผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นนี้ ได้ผ่านการให้คำปรึกษาและตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ นักศิลปะบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ การดำเนินกิจกรรมจะทำทั้งหมด 15 กิจกรรม เฉลี่ย 1-2 กิจกรรมต่อสัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยผู้ให้การบำบัดได้ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านศิลปะบำบัด และได้รับวุฒิบัตรจากศูนย์ศิลปะฮิวแมน

โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ประกอบด้วย 1) งานขีดเขียนลายเส้น เป็นกิจกรรมที่ใช้มือในการวาดลายเส้นในอารมณ์ต่างๆ เพื่อแสดงความคิดและความรู้สึกผ่านลายเส้น 2) งานระบายสีน้ำเปียกบนเปียก เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สร้างงานมีปฏิสัมพันธ์กับสีน้ำ และสะท้อนความรู้สึกภายในออกมาขณะทำกิจกรรม โดยใช้ผ่านสมองส่วนจินตนาการ จิตใจและความรู้สึก และลงมือปฏิบัติและภาพงานที่ปรากฏจะสะท้อนกลับสู่สมองและจิตใจ ซึ่งเป็นการรับกลับเข้าสู่ภายในของผู้สร้างงานศิลปะอีกครั้ง 3) งานศิลปะที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อสังเกตพฤติกรรมของผู้สร้างงานขณะที่ทำศิลปะนั้นๆ ซึ่งกระบวนการสร้างงานศิลปะจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และภาวะซึมเศร้าลดลง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา และประวัติการเจ็บป่วย

2.2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Children's Depression Inventory : CDI) ของโคแวก (Kovac) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย อุมพร ตรังคสมบัติและ ดุสิต ลิขนะพานิชกุล¹⁶ มีทั้งหมด 27 ข้อ แต่ละคำถามมี 3 ตัวเลือก เพื่อบอกความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา การให้คะแนนจะให้ตามความรุนแรงของอาการ คะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการเลย คะแนน 1 หมายถึง มีอาการน้อย คะแนน 2 หมายถึง มีอาการตลอดเวลา คะแนนรวมที่ได้ตั้งแต่ 0-54 โดยผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่า 15 ขึ้นไป ถือว่ามีภาวะซึมเศร้า และมีการหาความเชื่อมั่นครอนบาคแอลฟาเท่ากับ 0.83

2.2 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Pictorial Thai Self esteem scale : PTSS) พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรต และคณะ¹⁷ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งวัดองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองทั้งหมด 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกายภาพ ด้านสมรรถภาพ/ความสามารถ ด้านค่านิยมส่วนบุคคล ด้านระดับความมุ่งหวัง ด้านสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว และด้านกลุ่มเพื่อน โดยข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 14 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบจำนวน 6 ข้อ มีคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนน คะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วย คะแนน 3 หมายถึง ไม่เห็นด้วย คะแนน 4 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีช่วงค่าคะแนนตั้งแต่ 20-80 คะแนน และหาความเชื่อมั่นครอนบาคแอลฟาเท่ากับ 0.79

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามเลขที่ COA No. 060/2552 ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองจะได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ประโยชน์ของการศึกษาวิจัย และการรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างจากคณะผู้วิจัย ในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะนำเสนอในภาพรวมของการวิจัย หลังจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองรับทราบข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ และตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว จึงลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เมื่อได้รับอนุมัติการเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลในโครงการวิจัยฯ จากสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้บริหารและครูในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครทั้ง 2 แห่ง เพื่อชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัย วัตถุประสงค์และขั้นตอนในการทำวิจัย

3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีคะแนนที่ได้จากการวัดด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง 15-21 คะแนน ไม่มีประวัติความผิดปกติทางสมอง หรือป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ประวัติการป่วยด้วยโรคทาง

จิตเวชรุนแรง และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดการวิจัย และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง/ผู้ดูแลโดยชอบด้วยกฎหมาย

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบโปรแกรมกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 12 สัปดาห์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะมีการสร้างสัมพันธภาพโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อในการปลดปล่อยอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ โดยไม่ได้คำนึงถึงความสวยงามของชิ้นงานศิลปะ ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยถึงความรู้สึกภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

5. ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม ประเมินภาวะซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยครบทั้ง 12 ครั้ง จำนวน 59 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และประเมินผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงพรรณนา และการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภาวะซึมเศร้าและการ

เห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติ paired t-test

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร 2 แห่ง ที่มีคะแนนที่ได้จากการวัดด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง 15-21 คะแนน จำนวน 59 คน อายุ 14 ปี ร้อยละ 49.2 อายุ 15 ปี ร้อยละ 49.2 และอายุ 17 ปี ร้อยละ 1.7 เป็นเพศชาย ร้อยละ 44.1 เพศหญิง ร้อยละ 54.2 ไม่ระบุ ร้อยละ 1.7 การศึกษาเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 37.3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 62.7 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 96.6 ศาสนาคริสต์ ร้อยละ 3.4 ประวัติการเจ็บป่วย ไม่เคยเจ็บป่วย ร้อยละ 86.4 เคยเจ็บป่วย ร้อยละ 13.6

ภายหลังการเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าจากแบบประเมิน CDI ต่ำกว่าก่อนเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบระดับคะแนนค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ

คะแนนภาวะซึมเศร้าจากแบบประเมิน CDI				
	Mean	SD	t	Sig.(2-tailed)
ก่อนเข้าโปรแกรม	22.46	8.38	3.17	< .01
หลังเข้าโปรแกรม	17.80	7.03		

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังจากการอบรมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบประเมิน PTSS				
	Mean	SD	t	Sig.(2-tailed)
ก่อนเข้าโปรแกรม	48.73	8.83	-7.13	< .001
หลังเข้าโปรแกรม	59.24	8.68		

ภายหลังการเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบประเมิน PTSS สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) (ตารางที่ 2)

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะต่อภาวะซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ แนวมนุษยปรัชญา และทฤษฎีของซิลเวอร์ โดยจัดกิจกรรมศิลปะจำนวน 15 กิจกรรม เป็นจำนวน 12 ครั้ง พบว่า

1. นักเรียนมีภาวะซึมเศร้ามลดลง จากการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยของ CDI พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้ามต่ำกว่าก่อนเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) โปรแกรมกิจกรรมศิลปะมีทั้งหมด 15 กิจกรรม ซึ่งมีรูปแบบการสร้างงานศิลปะที่หลากหลาย มีการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน กิจกรรมที่ใช้มือในการวาดลายเส้นในอารมณ์ต่างๆ เช่น การวาดภาพจากการคาดการณ์ การวาดภาพจากการสังเกต การวาดภาพจากจินตนาการ ลายเส้นธรรมชาติ วาดภาพคน และตัวของฉัน จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกผ่านลายเส้น สัญลักษณ์ ในการระบายความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และปมต่างๆ ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจ

ที่ไม่สามารถสื่อสารผ่านคำพูดได้ ผ่านงานศิลปะที่วาดขึ้นมา และงานศิลปะยังช่วยสะท้อนให้เห็นโลกที่อยู่ภายในของนักเรียน¹ ศิลปะบำบัดไม่มีถูกไม่มีผิดในวิธีการสร้างงานศิลปะ ดังนั้นผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะสามารถแสดงออกด้านอารมณ์อย่างเต็มที่ การกระตุ้นให้วาดรูปเรื่องราวจากผู้ป่วยจะช่วยช่วยให้เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ได้ปลดปล่อยอารมณ์ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม^{1,18} สำหรับกิจกรรมเรียนรู้สัปดาห์ครั้งที่ 1 และ เรียนรู้สัปดาห์ครั้งที่ 2 และภาพต้นไม้ เป็นงานศิลปะที่น่าเบี่ยงเบนเป็นกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้มีปฏิสัมพันธ์กับสื่อสีน้ำและสะท้อนความรู้สึที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม โดยผ่านสมองส่วนจินตนาการ จิตใจและความรู้สึก และลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดภาพงานศิลปะออกมา ภาพงานที่ปรากฏจะสะท้อนกลับสู่สมองและใจ ซึ่งเป็นการรับกลับเข้าสู่ภายในของผู้สร้างงานศิลปะอีกครั้ง และภายหลังสร้างงานศิลปะผู้วิจัยจะให้นักเรียนสะท้อนความเป็นตัวเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกผ่านชิ้นงานที่แล้วเสร็จ การเปิดโอกาสที่ได้พูดคุยถึงเรื่องราวต่างในชีวิตและทำความเข้าใจในตนเอง ในสถานการณ์ในชีวิตปัจจุบัน และปลดปล่อยสิ่งต่างๆ ออกมา รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นส่งผลให้ภาวะซึมเศร้ามลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบที่พบว่าศิลปะบำบัดจะส่งเสริมให้ผู้บำบัดได้ค้นหาตนเอง ตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น และศิลปะบำบัดยังส่งเสริมให้แสดงตัวตนของตนเองออกมา โดยผ่านสีและสัญลักษณ์ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะเป็นการระบายความคิด ความรู้สึกต่างๆ ออกมาผ่านสีและสัญลักษณ์นั่นเอง¹ โดยเฉพาะประสบการณ์ทางอารมณ์สองลักษณะคือ ด้านบวกและด้านลบการทำกิจกรรมศิลปะ

เป็นการเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์ในด้านบวกให้มากขึ้น เช่น ความสุข ความยินดี และความสนุกสนาน และลดประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านลบ เช่น ซึมเศร้า เสียใจ วิตกกังวล และความริษยา^{3,19} ทำให้เกิดการพัฒนาทรงร่างกาย จิตใจ และสังคม

2. นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จากการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยของ PTSS ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบประเมิน PTSS สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากศิลปะจะมีส่วนช่วยลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มสมาธิแล้วยังเป็นสื่อที่สามารถสนับสนุนให้นักเรียนได้บรรลุเป้าหมายของแต่ละกิจกรรม ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยสังเกตขณะสร้างงานศิลปะพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนยังมีลักษณะลังเล ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเองอยู่บางครั้ง มักจะติดกับดักทางความคิดของตนเอง เช่น คิดว่าทำไม่ได้ ก็จะไม่พยายามอย่างเต็มที่ ในที่สุดก็จะทำไม่ได้จริงๆ ดังนั้นแม้ว่าจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าอยู่บ้าง แต่ก็ยังมีความหวั่นไหวอยู่บ้างเป็นครั้งคราว สิ่งที่ควรพัฒนาคือความมั่นใจในตนเอง สำหรับกลุ่มที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีก็จะสามารถรับรู้และเข้าใจในคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง และแสดงออกมาให้คนอื่น ๆ ได้เห็นในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ การเรียน การทำงาน สามารถจัดการกับสิ่งที่มาสร้างความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมทั้งควรรักษาไว้

เพื่อให้มีความก้าวหน้าในชีวิตเรื่อยๆ ซึ่งงานศิลปะจะช่วยสนับสนุนให้เกิดการสื่อสาร ผ่านลายเส้น สัญลักษณ์ต่างๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ อารมณ์ และความคิดที่ไม่สามารถสื่อสารผ่านคำพูดได้ การระบายสีภาพที่เกิดขึ้นช่วยในการบอกเห็นโลกที่อยู่ภายในของผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบที่พบว่าศิลปะบำบัด จะเป็นสื่อในการใช้ถ่ายทอดความรู้สึก และประสบการณ์ต่างๆ ผ่านสีและสัญลักษณ์ต่างๆ ออกมาทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น รู้สึกรับผิดชอบตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย^{1,7,11} นอกจากนี้งานศิลปะบำบัดจึงช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในตนเองและยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น การยอมรับตนเองในด้านบวกจะส่งผลให้การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางบวกด้วยอีกด้วย¹

จากผลการวิจัยจะพบได้ว่ากิจกรรมศิลปะบำบัดจะเป็นสื่อกลางในการเข้าใจตนเอง และถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในออกมาผ่านเส้น สี สัญลักษณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง รู้สึกรับผิดชอบตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะเป็นทางเลือกหนึ่งในการบำบัดที่สามารถใช้ลดภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

2. การวิจัยนี้ได้ทดลองในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง เป็นการทดสอบและนำร่องในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ยังไม่สามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มนักเรียนทั้งหมดได้ ดังนั้นจึงควรมีการขยายโปรแกรมกิจกรรมศิลปะในโรงเรียนเขตอื่นๆ ของกรุงเทพมหานคร และปรับรูปแบบการวิจัยให้มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมจะทำให้เห็นประสิทธิภาพของโปรแกรมชัดเจนขึ้น

กิตติกรรมประกาศ งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการการสร้างและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินและมีการได้ยินปกติ ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เอกสารอ้างอิง

1. Blomdahl C, Gunnarsson AB, Guregard S, Bjorklund A. A realist review of art therapy for clients with depression. *Arts Psychother* 2013;40(3):322-30.
2. Abdul Latiff L, Tajik E, Ibrahim N, Abubakar AS, Ali SS. Depression and its associated factors among secondary school students in Malaysia. *Southeast Asian J Trop Med Public Health* 2016;47(1):131-41.
3. Kim S, Kim G, Ki J. Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *Arts Psychother* 2014;41(5):519-26.
4. Jiamjaroenkul J, Limsuwan N. Depression among Junior High School Students in Muang District, Chiang Mai Province. *Journal Psychiatric Association Thailand* 2015;60(4):253-63. (in Thai)
5. Nansunanon S, Wongtongmana N, Jiarattanakul Y, Morthip C, Pradabmook C, Thepnual S, et al. The development of art therapy activities program for depression in lower secondary school students with and without hearing impairment. Bangkok: The Thai Health Promotion Foundation 2011. (in Thai)
6. Mokekhaw S. The effect of cognitive behavioral therapy program on depression of patient with major depressive disorder. *Thai Journal of Nursing Council* 2011;26(2):126-36. (in Thai)
7. Tuklang S, Thongtang O, Satra T, Phattharayuttawat S. Factors influencing depression among early adolescents in extended educational opportunity school of Samutsakhon Province. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand* 2012;57:283-94. (in Thai)
8. Negovana V, Baganab E. A comparison of relationship between self esteem and vulnerability to depression among high school and freshmen university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2011;30:1324-30.
9. Straub J, Metzger CD, Plener PL, Koelch MG, Groen G, Abler B. Successful group psychotherapy of depression in adolescents alters fronto-limbic resting-state connectivity. *J affect disord* 2017;209:135-39.
10. Keles S, Idsoe T. A meta-analysis of group Cognitive Behavioral Therapy (CBT) interventions for adolescents with depression. *J Adolesc* 2018;67:129-39.

11. Alavinezhad R, Mousavi M, Sohrabi N. Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2014;11(3):111-17.
12. Liebmann M. Art therapy for groups: a handbook of themes and exercises. 2nd ed. Hove: Brunner-Routledge; 2004.
13. Malchiodi CA. Expressive therapies. New York: The Guilford Press; 2005.
14. Bangsri K. Instructional models of art therapy to develop imagination for people with autism: a case study in Bangkok Metropolitan areas. *SKRU academic Journal* 2013;6(2):12-22. (in Thai)
15. Sookpatdhee T. A study of forms of art therapy for the elderly to treat depression. *VRU Research and Development Journal Science and Technology* 2016;11(1):11-22. (in Thai)
16. Trangkasombat U, Likapichitkul D. Depression in junior high school students in the Bangkok Metropolis. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand* 1996;41(4): 162-72. (in Thai)
17. Phattharayuttawat S, Ngamthipwatthana T, Pitiyawanun B. The Development of the Pictorial Thai Self-Esteem Scale (PTSS). *Journal of The Medical Association Thailand* 2005 88(11):1605-18.
18. Alavinezhad R, Mousavi M, Sohrabi N. Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2014;11(3):111-17.
19. Gong S-J, Lee E-H. Mediation effect of coping between life stress and depression in female college students. *The Korea Journal of Woman Psychology* 2006;11(1):21-40.