



การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์

Creating Artistic Activities To Reduce Stress in Student From
Online Learning

พิเศษ โฟพิศ

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน

ประจำปีงบประมาณ 2563

ลิขสิทธิ์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยสร้างสรรค์เรื่อง “การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลายหรือเทียบเท่า ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรีที่ต้องเรียนออนไลน์ ก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ศิลปะ และถ่ายทอดองค์ความรู้สู่สาธารณชน ผ่านการเขียนบทความทางวิชาการ ๕ บท เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้อง หรือผู้สนใจอื่น ๆ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ แบ่งการดำเนินการเป็น ๒ ลักษณะ คือ การศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และมีกิจกรรมให้เด็กและเยาวชนได้ลงมือสร้างสรรค์ในหลากหลายรูปแบบ มีอาสาสมัครจำนวน ๓๐ คน จำนวน ๑๐ กิจกรรม การใช้รูปแบบการสร้างสรรค์งานศิลปะที่ผู้วิจัยออกแบบ สามารถลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ขอบเขตพื้นที่เฉพาะจังหวัดสุพรรณบุรี โดยสรุปได้ดังนี้

ลดความเครียดได้มากที่สุด	๓๐ %
ลดความเครียดได้มาก	๒๐ %
ลดความเครียดได้ปานกลาง	๔๖.๖%
ลดความเครียดได้น้อย	๓.๔ %
ลดความเครียดได้น้อยที่สุด	ไม่มี

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วย การสนับสนุนอย่างดียิ่ง ของท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยช่างศิลป์ สุพรรณบุรี และการประสานงานของคณะทำงานฝ่ายต่างๆของวิทยาลัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรั้วใหญ่ และ ผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาลและหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลเจ้าพระยา ยมราช รวมทั้งท่านคณะกรรมการทุกท่านที่อนุญาติให้ความเห็นชอบในงานวิจัยสร้างสรรค์ชิ้นนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการงานวิจัยแห่งชาติ ที่ทำให้เกิดงานวิจัยสร้างสรรค์ชิ้นนี้ขึ้น ขอขอบคุณคณาจารย์ รุ่งพี เพื่อน ๆ ลูกศิษย์ และครอบครัว ของผู้วิจัยที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา

ประโยชน์ใด ๆ อันเกิดจากงานค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่บิดา มารดา ครู อาจารย์ รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้คำแนะนำ ความอนุเคราะห์ในเรื่องต่าง ๆ ศิลปินทุกท่าน นักคิด นักเขียน นักปราชญ์ที่มีผลต่อแรงบันดาลใจของผู้วิจัยในการสร้างสรรค์งาน ทั้งท่านที่มีชีวิตอยู่ และท่านที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของทุก ๆ ท่าน และขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
๑ บทนำ	๑
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์.....	๒
คำถามในงานวิจัย/การสร้างสรรค.....	๒
ขอบเขตของการศึกษาวิจัย.....	๒
วิธีดำเนินการวิจัย.....	๓
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง.....	๔
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๔
๒ อิทธิพลที่มาของแนวความคิด	๕
แนวความคิดและที่มาของแรงบันดาลใจ.....	๕
อิทธิพลจากหนังสือ และบทความ.....	๖
๓ กระบวนการจัดกิจกรรม	๑๑
๔ การวิเคราะห์ผลงาน	๒๒
๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๒๗
บรรณานุกรม	๒๘
ภาคผนวก.....	๒๙
ประวัติผู้วิจัย.....	

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โครงการวิจัยเรื่องนี้ ได้ปรับปรุงแก้ไขจากโครงการงานวิจัยเดิม เรื่อง “การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ป่วยเด็กเรื้อรัง” เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด๑๙ ที่เริ่มต้นมาตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๓ และมีการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ จนถึง ณ บัดนี้ กระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เป็นโรคติดต่ออันตรายตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ อันเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินการจัดกิจกรรมภายในโรงพยาบาลตามแผนงานเดิม

จากสถานการณ์โรคระบาดครั้งนี้ นอกจากผู้ใหญ่จะได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจแล้วยังทำให้เด็ก ๆ ได้รับผลกระทบในเรื่องการปิดโรงเรียน ขาดแคลนโอกาสในการเรียนรู้ตามระบบปกติ ต้องปรับเปลี่ยนการเรียนในโรงเรียนเป็นการเรียน ๕ รูปแบบด้วยกัน คือ On-site, On-air, On-demand, On-hand และ On-line โดยการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์เป็นการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยต้องมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์รองรับ อาทิ สมาร์ทโฟน โน้ตบุ๊ก สมาร์ททีวี แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์พีซี ทำให้มีต้นทุนค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวไม่มีความพร้อมต่อการเรียนในรูปแบบใหม่นี้เพราะผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาดูแลเรื่องการเรียนให้กับลูก บางบ้านไม่มีอุปกรณ์เพียงพอสำหรับลูกทุกคนที่ต้องใช้อุปกรณ์คนละ ๑ ชุด ทั้งรายได้ของผู้ปกครองที่ลดลงก่อให้เกิดบรรยากาศความเครียดสะสมในบ้าน จากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ และสื่อออนไลน์ รวมถึงการลงพื้นที่สำรวจเบื้องต้นผู้วิจัยพบว่าเด็กมากกว่าร้อยละ ๗๕ รู้สึกเครียดจากการเรียนออนไลน์ โดยสาเหตุที่ทำให้เครียดมีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ

๑. การเรียนออนไลน์ทำให้เด็กต้องจดจ่ออยู่ที่หน้าจออุปกรณ์นานมากกว่าปกติส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีน้ตริษะ ตาบวม คลื่นไส้ อาเจียน
๒. การเรียนออนไลน์ในบางวิชาเนื้อหาที่เรียนมีความซับซ้อนและมีข้อจำกัดในการแสดงตัวอย่างหรือทำการทดลอง ทำให้เด็กไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน
๓. การเรียนออนไลน์มีข้อจำกัดทำให้ไม่สามารถวัดระดับความรู้ได้ตามแบบระบบปกติส่งผลให้เกิดความเครียด กังวลถึงคะแนนสอบและอนาคตในการเรียนต่อ
๔. ไม่มีความพร้อมในอุปกรณ์ที่ใช้ ทำให้มีข้อจำกัดในการเรียน เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ต ไม่เสถียร ความเร็วต่ำ ฯลฯ

จากการทำโครงการศิลปะบำบัดในเรือนจำชายและเรือนจำหญิง ศิลปะบำบัดในสถานพินิจเด็กและเยาวชน ซึ่งผู้วิจัยประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายมาแล้วโดยพิสูจน์จากการใช้เครื่องมือวิจัยแบบทดสอบประเมินค่าความเครียด พบว่าการใช้ศิลปะสามารถช่วยเยียวยาทางใจเป็นสุนทรียะที่แม้ไม่ใช่ยาปฏิชีวนะรักษาโรคเครียด หากแต่เป็นตัวช่วยที่จรรโลงใจเสริมสร้างพลังบวกให้กับชีวิตได้ เป้าหมายของการสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ คือ การทำให้เด็กผ่อนคลายจากความกังวล ความทุกข์ ความกลัว ความเศร้า ความโกรธ ความหงุดหงิด ยอมรับสถานภาพปัจจุบัน อันเป็นสถานการณ์ที่เราไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามสภาวะที่เป็นอยู่

(Art Therapy) คือการใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้งที่ซ่อนอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ มีวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้เพื่อบำบัดรักษาเยียวยาจิตใจ เสริมสร้างพัฒนาศักยภาพของบุคคล คืบคลานความสมดุลให้กับชีวิต การประเมินผลการบำบัดรักษาด้วยศิลปะบำบัดเน้นที่ กระบวนการ และกิจกรรมทางศิลปะ ไม่ได้เน้นที่ผลงานหรือคุณค่าทางศิลปะ ศิลปะบำบัดประกอบด้วยรูปแบบกิจกรรมทางศิลปะที่มีความหลากหลาย ซึ่งครอบคลุมถึง ๑) ทัศนศิลป์ (visual arts) ได้แก่ การวาด, ระบายสี, การปั้น, การแกะสลัก, การถัก, การทอ, การประดิษฐ์ ๒) ดนตรี (music) ได้แก่ การเล่นดนตรี ร้องเพลง และกิจกรรมทางดนตรี ๓) การแสดง (drama) ได้แก่ การแสดง การละคร และการเคลื่อนไหวร่างกาย ๔) วรรณกรรม (literature) ได้แก่ บทกวี นิยาย เรื่องสั้น ฯลฯ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. ๒๕๕๐)

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายหรือเทียบเท่า ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรีที่ต้องเรียนออนไลน์
๒. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายหรือเทียบเท่า ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรีที่ต้องเรียนออนไลน์ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ศิลปะ
๓. ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่สาธารณชน ผ่านการเขียนบทความทางวิชาการ ๕ บท เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้อง หรือผู้สนใจอื่น ๆ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

คำถามในการวิจัย / การสร้างสรรค์

รูปแบบกิจกรรมการสร้างสรรค์ศิลปะทั้ง ๑๐ กิจกรรม สามารถบำบัดความเครียดให้กับเยาวชนได้ลดลงหรือไม่ โดยใช้เครื่องมือวิจัยแบบประเมินเปรียบเทียบผลค่าคะแนนความเครียดในกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลัง

ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

สร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการอายุระหว่าง ๑๓ - ๑๘ ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๓๐ คน

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมการสร้างสรรค์งานศิลปะแบบผสมผสาน เน้นในเรื่องความผ่อนคลายและสร้างเสริมจินตนาการสร้างสรรค์กิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

๑. กิจกรรมเขียนภาพสองนัย
๒. สร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปทรงเรขาคณิต
๓. ลากเส้นผ่านรูปทรงที่กำหนด
๔. จินตนาการจากหัวและหาง (สร้างภาพสัตว์)
๕. สร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง
๖. สร้างภาพดอกไม้ในจินตนาการจากรูปทรงก้านและใบที่กำหนด
๗. ตึกตาหุ่นละครเงา
๘. กิจกรรมเทคนิคเทียนไข
๙. กิจกรรมภาพปะติด
๑๐. กิจกรรมเขียนโปสการ์ด

วิธีการดำเนินการวิจัย

๑. รวบรวมข้อมูล
 - ๑.๑ ศึกษาข้อมูล โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - ๑.๒ สัมภาษณ์ สัมภาษณ์อาสาสมัครที่เรียนออนไลน์
 - ๑.๓ สังเกต สังเกตความสนใจการเข้าร่วมกิจกรรม
 - ๑.๔ ใช้เครื่องมือวิจัย แบบประเมินค่าคะแนนความเครียด

๒. การวิเคราะห์

๒.๑ วิเคราะห์และประเมินผลจากผลของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒.๒ การสังเกตและสัมภาษณ์

๒.๓ วิเคราะห์และประเมินผลจากค่าคะแนนความเครียด

๓. นำเสนอข้อมูล

ออกแบบแผนการจัดและรูปแบบกิจกรรมการสร้างสรรค์ศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด

นำเสนอกระบวนการสร้างสรรค์งานวิจัย ในรูปแบบความเรียง และรูปภาพประกอบ

๔. สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) คือการใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง ที่ซ่อนอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ มีวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้เพื่อ บำบัดรักษาเยียวยาจิตใจ เสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพของบุคคล และคืนความสมดุลให้กับชีวิต (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา : ๒๕๕๐)

สุนทรียภาพ (Aesthetics) เป็นคำในภาษากรีก หมายถึงความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งซึ่งงาม ไพเราะ หรือรื่นรมย์ ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติหรือศิลปะ (พจนานุกรมศัพท์ศิลปะ. ๒๕๓๐ : ๖) ส่งผลต่อบุคลิกภาพ รสนิยม ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจคุณค่า การตัดสินใจ และพฤติกรรมของบุคคลต่อไป ความเครียด (Stressed) เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ : ๒๕๕๔)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะสามารถลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์
๒. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มตัวอย่างสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล

บทที่ ๒

อิทธิพลที่มาของแนวความคิด

แนวความคิดและที่มาของแรงบันดาลใจ

ผู้วิจัยมีความสนใจเรื่องการนำความรู้ทางศิลปะของตนเองไปปรับใช้สังคมในแง่มุมต่าง ๆ และเคยผ่านการทำโครงการวิจัยศิลปะบำบัดในเรือนจำ กับผู้ต้องขังชายและหญิง ศิลปะบำบัดในสถานพินิจเด็กและเยาวชน ซึ่งประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายมาแล้ว

โครงการวิจัย “การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์” นี้ ได้ปรับปรุงแก้ไขจากโครงการงานวิจัยเดิม เรื่อง “การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ป่วยเด็กเรื้อรัง” เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่เริ่มต้นมาตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๓ และมีการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ จนถึง ณ บัดนี้ กระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เป็นโรคติดต่ออันตรายตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่ออันเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินการจัดกิจกรรมภายในโรงพยาบาลตามแผนงานเดิม

จากสถานการณ์โรคระบาดครั้งนี้ นอกจากผู้ใหญ่จะได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจแล้วยังทำให้เด็ก ๆ ได้รับผลกระทบในเรื่องการปิดโรงเรียน ขาดแคลนโอกาสในการเรียนรู้ตามระบบปกติ ต้องปรับเปลี่ยนการเรียนในโรงเรียนเป็นการเรียน ๕ รูปแบบด้วยกัน คือ On-site, On-air, On-demand, On-hand และ On-line โดยการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์เป็นการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยต้องมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์รองรับ อาทิ สมาร์ทโฟน โน้ตบุ๊ก สมาร์ททีวี แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์พีซี ทำให้มีต้นทุนค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวไม่มีความพร้อมต่อการเรียนในรูปแบบใหม่นี้เพราะผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาดูแลเรื่องการเรียนให้กับลูก บางบ้านไม่มีอุปกรณ์เพียงพอสำหรับลูกทุกคนที่ต้องใช้อุปกรณ์คนละ ๑ ชุด ทั้งรายได้ของผู้ปกครองบางกลุ่มที่ลดลงอย่างมาก เพราะภาคธุรกิจได้รับผลกระทบ มีบริษัทที่ล้มละลาย บริษัทที่ต้องลดพนักงาน สภาพวิกฤติเศรษฐกิจที่มาพร้อมกับสถานการณ์โควิด-19 ที่แพร่ระบาดในประเทศไทย ก่อให้เกิดบรรยากาศความเครียดสะสมในบ้าน ดังรายงานตัวเลขจากสถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์ พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายของคนไทย ณ ตอนนี้ (พ.ศ. ๒๕๖๔) เฉลี่ยสูงถึงวันละ ๑๐ - ๑๒ ราย ประชาชนเกือบทั้งประเทศต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต การสวมหน้ากาก การรักษาระยะห่าง แน่นนอนว่าการใช้ชีวิตของเด็กๆ ถูกทำให้เปลี่ยนไป โดยเฉพาะรูปแบบการเรียนหนังสือที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะปกติ ทำให้เด็กเล็ก เด็กโต และเด็กวัยรุ่น ยังต้องเรียนอยู่ที่บ้าน เพื่อป้องกันความเสี่ยงติดเชื้อโรคติดต่อไวรัสโคโรนา-๒๐๑๙

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ให้ข้อมูลว่าแนวโน้มสภาวะสุขภาพจิตในประเทศไทยมีตัวชี้วัดว่า มีเด็กและวัยรุ่นเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้ามากขึ้นและการเรียนออนไลน์เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้ปัญหาโรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น ปัญหาที่พบบ่อย คือ ๑. กังวลเรื่องการเข้าสังคมกับเพื่อนและคุณครู ๒. รู้สึกเครียดและกดดันเมื่อต้องเรียนอยู่หน้าจอนานๆ ๓. .กลัวติดเชื้อโควิด-19 หากต้องเดินทางไปเรียนหนังสือที่โรงเรียน และได้ให้คำแนะนำวิธีลดเครียด เด็กเรียนออนไลน์ช่วงโควิด-19 ด้วยการชวนผู้ปกครอง จัด “มุมเล่น” ควบคู่ “มุมเรียน” ในบ้าน ส่งเสริมสุขภาพจิตและทักษะชีวิตด้วยการ “เล่นอิสระ” เน้นคำพูดเชิงบวก เลี่ยงกดดัน เข้มงวด ควบคุมเด็กระหว่างเรียนมากเกินไป

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากสื่อต่าง ๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ และลงพื้นที่สำรวจเด็กนักเรียนในเขตอำเภอเมืองพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยพบว่าเด็กมากกว่าร้อยละ 75 รู้สึกเครียดจากการเรียนออนไลน์ โดยสาเหตุที่ทำให้เครียดมีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ ๑.การเรียนออนไลน์ทำให้เด็กต้องจดจ่ออยู่ที่หน้าจออุปกรณ์นานมากกว่าปกติส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีนิ่ว ตาบวม คลื่นไส้ อาเจียน ๒. การเรียนออนไลน์ในบางวิชาเนื้อหาที่เรียนมีความซับซ้อนและมีข้อจำกัดในการแสดงตัวอย่างหรือทำการทดลอง ทำให้เด็กไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน ๓. การเรียนออนไลน์มีข้อจำกัดทำให้ไม่สามารถวัดระดับความรู้ได้ตามแบบระบบปกติ ส่งผลให้เกิดความเครียด กังวลถึงคะแนนสอบและอนาคตในการเรียนต่อ ๔. ไม่มีความพร้อมในอุปกรณ์ที่ใช้ ทำให้มีข้อจำกัดในการเรียน เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร ความเร็วต่ำ ฯลฯ

ผู้วิจัยได้แรงบันดาลใจและดำเนินตามคำแนะนำของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ได้เสนอให้ผู้ปกครองควรจัด “มุมเล่น” ควบคู่ “มุมเรียน” ในบ้าน ซึ่งบางบ้านผู้ปกครองอาจไม่มีเวลาเพียงพอที่จะใส่ใจ เพราะปัญหาทางเศรษฐกิจของตัวผู้ปกครองเองได้รุมเร้าจนอาจทอดทิ้งและเบียดเบียนไม่มีเวลาสนใจเรื่องใด ผู้วิจัยถือเป็นหน้าที่ของครูศิลปะที่ควรจะนำศักยภาพและความถนัดของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม จึงนำแนวความคิดการใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์มาสร้างสรรค์งานวิจัยขึ้นนี้ การสร้างสรรค์ศิลปะ จัดเป็นมุมเล่นคลายความเครียดที่ติดตัวเลือกหนึ่ง ที่อาจสามารถช่วยเยียวยาทางใจเป็นสุนทรียะที่แม่ไม่ใชยาปฏิชีวนะรักษาโรคเครียด หากแต่เป็นตัวช่วยที่จรรโลงใจเสริมสร้างพลังบวกให้กับชีวิตได้ เป้าหมายของการสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ คือ การทำให้เด็กผ่อนคลายจากความกังวล ด้วยการมีพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กได้ใช้จินตนาการโดยอิสระและปลดปล่อยความเครียด ความทุกข์ ความกลัว ความเศร้า ความโกรธ ความหงุดหงิด สุดท้ายเกิดความสงบใจ ยอมรับ

สถานภาพอันเป็นสถานการณ์ที่เราไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามสภาวะที่เป็นอยู่

(Art Therapy) คือการใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง ที่ซ่อนอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ มีวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้เพื่อบำบัดรักษาเยียวยาจิตใจ เสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพของบุคคล คืนความสมดุลให้กับชีวิต การประเมินผลการบำบัดรักษาด้วยศิลปะบำบัด เน้นที่ กระบวนการ และกิจกรรมทางศิลปะ ไม่ได้เน้นที่ผลงานหรือคุณค่าทางศิลปะ ศิลปะบำบัด ประกอบด้วยรูปแบบกิจกรรมทางศิลปะที่มีความหลากหลาย ซึ่งครอบคลุมถึง ๑) ทัศนศิลป์ (visual arts) ได้แก่ การวาด, ระบายสี, การปั้น, การแกะสลัก, การถัก, การทอ, การประดิษฐ์ ๒) ดนตรี (music) ได้แก่ การเล่นดนตรี ร้องเพลง และกิจกรรมทางดนตรี ๓) การแสดง (drama) ได้แก่ การแสดง การละคร และการเคลื่อนไหวร่างกาย ๔) วรรณกรรม (literature) ได้แก่ บทกวี นิยาย เรื่องสั้น ฯลฯ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. ๒๕๕๐)

อิทธิพลจากหนังสือ และบทความทางวิชาการ

๑ ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด ผู้เขียน นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่ผู้วิจัยใช้เป็นแนวคิดหลักในการทำงานวิจัยในด้าน “ศิลปะบำบัด” มาโดยตลอด เพราะผู้เขียนได้รวบรวมความรู้เรื่องการใช้ศิลปะบำบัด ที่สามารถเข้าใจได้ง่าย และมีความอิสระในตัวเอง มีการจัดการความรู้อย่างเป็นระบบ คุณค่าทางศิลปะ จะไม่ถูกจำกัดอยู่เฉพาะในมิติด้านศิลปะ แต่ยังมีมิติด้านการศึกษา ด้านสุขภาพกาย และจิต ด้านสังคม วัฒนธรรม ปรัชญา ภูมิปัญญา และจิตวิญญาณ การนำศิลปะมาใช้ในแง่ของการพัฒนาจิตใจ จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหา ความคับข้องใจ ผ่านออกมาทางงานศิลปะ

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจในอีกแง่มุมเรื่องศิลปะบำบัดว่าศิลปะบำบัดมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะสังคมอีกด้วย และศิลปะบำบัด ยังนับเป็นรูปแบบหนึ่งของการทำจิตบำบัด (psychotherapy) ที่ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือสำคัญ เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งหลักการของศิลปะบำบัด คือใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง และความต้องการ ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ได้อธิบายว่าการแสดงออกทางผลงานศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นลายเส้น สี รูปทรง สัญลักษณ์ อารมณ์ ความหมาย ที่สื่อออกมาทั้งหมดสามารถนำมาวิเคราะห์ให้เห็นถึง

ความรู้สึกนึกคิดว่าเป็นอย่างไร หรือสภาพจิตมีปัญหาอย่างไร ส่วนการประเมินผลการบำบัดรักษาด้วยศิลปะบำบัด เน้นที่กระบวนการ และกิจกรรมทางศิลปะ ไม่ได้เน้นที่ผลงานหรือคุณค่าทางศิลปะ

๒. “ศิลปะรากฐานแห่งการศึกษา” ผู้เขียน เทวี ประสาท อธิบายความหมายของศิลปะและการศึกษาไว้ชัดเจน ศิลปศึกษาที่แท้ไม่เพียงทำให้สภาพแวดล้อมทางกายภาพสวยงามเท่านั้น จุดประสงค์ที่สำคัญกว่าคือ การเข้าถึงกันถึงแห่งจิตใจมนุษย์ ศิลปินศึกษาธรรมชาติเพื่อที่จะเข้าใจจิตวิญญาณและท่วงทำนองของมัน และในฐานะครู ขั้นตอนสำคัญอันหนึ่งที่ต้องทำคือ แนะนำลูกศิษย์ให้รู้จักกับท่วงทำนองและจังหวะแห่งความสอดประสานกลมกลืนในธรรมชาติเสียตั้งแต่วัยแรกเริ่มการศึกษาของพวกเขา เพราะองค์ประกอบเหล่านี้จะแทรกซึมลงไปในชีวิตจิตใจอย่างลึกซึ้งและมีอิทธิพลอย่างยิ่ง

หนังสือเล่มนี้ ได้ให้แง่มุม และทัศนะเรื่องศิลปะในแนวทางที่แตกต่างออกไปจากหนังสือสอนศิลปะทั่วไป ทำให้ผู้อ่านได้เปิดโลกทัศน์ มองเห็นศิลปะในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์ การขาดความรู้เกี่ยวกับศิลปะ ทำให้ผู้คนสูญเสียสมดุลทางจิตใจ บรรยากาศแห่งความตึงเครียดขัดแย้งที่ปรากฏในโลก ก็เป็นผลมาจากการไม่เข้าใจแก่นแท้และความจำเป็นแห่งศิลปะ ศิลปศึกษาต้องพัฒนาขึ้นจากการได้มีโอกาสทศนาตัวอย่างผลงานศิลปะที่ยิ่งใหญ่ แต่ที่ดีไปกว่านั้นอีกก็คือ หากคนทุกคนสามารถทำงานที่สร้างสรรค์ด้วยมือของเขาหรือของเธอเอง พวกเขาจะอมเข้าใจงานศิลปะได้โดยตรง ชะกัร สุสเซน ผู้เขียนบทกล่าวนำให้หนังสือเล่มนี้ กล่าวไว้ว่า ศิลปะที่หนังสือเล่มนี้กล่าวถึง ไม่ใช่ศิลปะประเภทที่สอนกันสัปดาห์ละ ๒-๓ วัน หรือ ๑-๒ ชั่วโมงในชั้นเรียน แต่เป็นศิลปะที่ฝึกฝนกันตลอดชีวิต หรือเป็นศาสนา (การภาวนา) อีกทั้งผู้อ่านยังจะได้รับความรู้ และขจัดความสับสนในเรื่องลำดับความสำคัญของศิลปะแขนงต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระหว่างจิตรศิลป์กับประยุกต์ศิลป์ พร้อมกับเชื่อมั่นว่าชีวิตก็คืองานศิลปะนั่นเอง

หนังสือของเทวี ประสาท ช่วยเชื่อมโยงเรื่องความเข้าใจการทำศิลปะบำบัด กับวิชาศิลปะแบบก้าวหน้าให้ผู้วิจัยเข้าใจ และนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับเด็กนักเรียนได้ดีทีเดียว เทวี ประสาท อธิบายว่า ครูผู้สอนศิลปะจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องราวทางจิตที่ปรากฏอยู่ในงานศิลปะของผู้เรียน ต้องเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าการสร้างสรรค์งานศิลปะสามารถเปิดประตูไปสู่โลกและชีวิตด้านในของผู้เรียนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งสอดคล้องกันกับแนวคิด และวิธีการของศิลปะบำบัด

๓. เด็กตามธรรมชาติ เล่ม ๑ ผู้เขียน จอห์น บี ทอมสัน และคณะ , ผู้แปล วิศิษฐ์ วังวิญญู หนังสือเล่มนี้ได้บรรยายไว้ว่า หนังสือเล่มนี้ปกป้องวัยเด็ก และเตือนให้พวกเราระลึกถึงโลกของเด็ก ซึ่งบ่อยครั้งผู้ใหญ่จะตาบอดไม่สามารถมองเห็นได้ งานของบรรดานักจิตวิทยารุ่นแรก ๆ พยายามจะให้

โครงสร้างกับจิตใจ และพยายามจะบรรยายถึงการทำงานของพลังต่าง ๆ อันซับซ้อน บรรดานักจิตวิทยาในระยะหลังเริ่มเรียนรู้ว่ามีความจำเป็นที่จะต้องประมวลภาพพื้นฐานทางจิตวิญญาณที่สามารถก่อรูปอีโก้และ “ตัวตน” อันเป็นที่มาของการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ รู돌ฟ์ สไตเนอร์ เป็นหนึ่งในบรรดานักคิดที่มีความรู้แจ้งเหล่านั้น ผู้ได้สื่อสารเรื่องราวความเข้าใจมนุษย์อันรุ่มรวยนี้ได้อย่างเป็นที่เข้าใจมากที่สุด และให้ภาพคร่าว ๆ ของบรรดาทัศนคติต่าง ๆ ที่มีต่อวัยเด็กบางประการที่ร่วมสมัยตลอดมาในศตวรรษที่ยี่สิบ

เด็กตามธรรมชาติ คือหนังสือแห่งแหล่งบันดาลใจในการใช้งานในแต่ละวัน เป็นหนังสือเพื่อการครุ่นคิดวิเคราะห์ การเฝ้าสังเกตอย่างใส่ใจ และการพิจารณาใคร่ครวญให้เข้าใจเด็กและเยาวชนดียิ่งขึ้น

๔. บทความเรื่อง เรียนออนไลน์ช่วงโควิดส่งผลเด็กหลุดจากระบบ 24 ล้านคน ทั่วโลก สืบค้นจากเว็บไซต์ prachachat.net บทความนี้ได้ให้ข้อมูลว่า ความเหลื่อมล้ำด้านเทคโนโลยี กับการเรียนออนไลน์ช่วงโควิด-19 ระบาด ส่งผลเด็กหลุดจากระบบ 24 ล้านคนทั่วโลก มาตรการเร่งด่วนที่รัฐบาลหลายประเทศใช้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสคือ เว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) และกึ่งปิดเมือง (semi-lockdown) ที่กำหนดสถานที่บางแห่งต้องปิด-เปิด ตามวันและเวลาที่กำหนด นอกจากนั้น หลาย ๆ ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยมีมาตรการปิดโรงเรียนเพื่อความปลอดภัยของเด็ก และใช้วิธีจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์แทน แม้ว่าจะมีหลักฐานมากมายที่ชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการปิดโรงเรียน และหลักฐานต่าง ๆ จะแสดงให้เห็นว่าโรงเรียนไม่ใช่สถานที่หลักของการแพร่เชื้อ แต่ประเทศต่าง ๆ ก็ยังคงเลือกที่จะปิดโรงเรียนและสถานศึกษา ซึ่งบางแห่งได้ปิดมาแล้วเกือบหนึ่งปี ซึ่งผู้สื่อข่าว “ประชาชาติธุรกิจ” รวบรวมความท้าทาย ปัญหา และความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนออนไลน์ช่วงโควิด-19 ระบาด ดังนี้

วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๔ ในโลกโซเชี่ยลมีเดีย มีการแชร์ภาพแชตในไลน์ลงบนเฟซบุ๊กชื่อว่า Kammatat Seansano ซึ่งเป็นของนายกมลასน์ แสนแสนะ หรือครูโก้ ครูสอนวิชาศิลปะโรงเรียนแห่งหนึ่งย่านบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โดยครูที่สนทนากับนักเรียนเพื่อถามเด็ก ๆ ว่า สามารถเรียนออนไลน์ได้ทุกวิชาหรือเปล่า ถ้าไม่ได้ช่วยแจ้งมาด้วย และบอกเหตุผลมาว่าเป็นเพราะอะไร ต่อมามีนักเรียนคนหนึ่งเข้ามาตอบว่า วันนี้หนูเรียนได้ แต่พรุ่งนี้ไม่ได้แล้ว เนื่องจากเน็ตไม่พอ ถ้าหากมีการบ้าน หนูจะให้เพื่อนส่งให้แทน

บทความนี้ได้ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยในประเด็นปัญหาเรื่องการเรียนออนไลน์ให้เห็นภาพกว้างยิ่งขึ้น ตัวอย่างนี้ไม่ใช่แค่ตัวอย่างเดียวที่แสดงให้เห็นว่าเด็กแต่ละพื้นที่มีครอบครัวที่มีกำลังและความสามารถในการสนับสนุนพวกเขาให้เข้าถึงเทคโนโลยีได้ต่างกัน เด็กนักเรียน 1 ใน 3 ไม่สามารถเรียนทางไกลองค์กรระหว่างประเทศด้านการศึกษาและประเทศต่าง ๆ เห็นว่าผลกระทบที่ร้ายแรงจากโควิด-19 ต่อ

เด็กและเยาวชนทั่วโลกไม่ใช่การติดเชื้อหรือป่วยด้วยโรคนี้ แต่เป็นการเสียโอกาสในการศึกษา และเด็กหลายคนไม่มีโอกาสเข้าถึงระบบพื้นฐานอินเทอร์เน็ต หรือเข้าได้ก็มีความเสถียรและคุณภาพต่างกัน

๕. บทความเรื่อง ถอดรหัสโควิดระลอก ๓ สารพัดปัญหาเรียนออนไลน์ สืบค้นจากเว็บไซต์ matichon.co.th บทความนี้ได้ให้ข้อมูลปัญหาการเรียนออนไลน์ได้ชัดและตรงปัญหาจากนักเรียนผู้อยู่ในสถานการณ์จริง จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ หรือโควิด-19 ตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ ต่อเนื่องระลอก ๒ และระลอก ๓ ตั้งแต่ต้นปี ๒๕๖๔ เกิดผลกระทบทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมในวงกว้าง รวมถึงภาคการศึกษาที่ต้องปรับตัว จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ทั้งระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อเป็นการป้องกันและลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งแน่นอนว่าทุกความเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดปัญหา เสียงสะท้อนสารพัดปัญหาการเรียนออนไลน์ของนักเรียนมีจำนวนมาก ทั้งหลักสูตรที่ต้องปรับให้เข้ากับสถานการณ์ ปัญหาความไม่พร้อมด้านอุปกรณ์

นางสาวธัญญานิ เจริญกุล นักเรียนชั้น ม.๔ บอกชัดว่า ปัญหาสำคัญที่พบจากการเรียนออนไลน์คือเรื่องประสิทธิภาพของการเรียนการสอนและการเรียนรู้ของนักเรียนและครู ที่ลดลงค่อนข้างมาก ทั้งบรรยากาศ ที่ไม่ส่งเสริมกับการเรียนรู้ เด็กบางคนไม่มีห้องส่วนตัว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน รวมถึงสื่อการสอนและวิธีการสอนของครูที่ยังปรับตัวไม่ทันกับเทคโนโลยี ส่งผลให้นักเรียนได้รับความรู้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร ประสิทธิภาพของการเรียนออนไลน์ในช่วงโควิด-19 ระลอกแรกนั้น มีเพียง ๒๐% เพราะแทบจะไม่ได้อะไรจากการเรียนออนไลน์เลย ตรงนี้เข้าใจได้ เพราะทุกคนเป็นมือใหม่และไม่คุ้นเคยกับการเรียนออนไลน์ ส่วนระลอกที่ ๒ หลายคนคาดหวังว่า ศธ. อาจจะมียุทธศาสตร์และมาตรการในการรับมือที่ดีขึ้น แต่ก็ต้องผิดหวังเพราะยังคงออกนโยบายที่เป็นเหมือนการผลักภาระให้โรงเรียน ครูและนักเรียนเช่นเดิม จึงทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนออนไลน์มีเพียง ๔๐% เนื่องจากโรงเรียน และครูไม่ได้รับการสนับสนุนใดๆ จากทางภาครัฐ ทั้งด้านอุปกรณ์หรือโปรแกรมต่างๆ สำหรับใช้ในการเรียนออนไลน์ รวมถึงนักเรียนหลายคนที่ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านอุปกรณ์การเรียนและอินเทอร์เน็ต หรือปัญหาไฟฟ้าเข้าไม่ถึงในบางพื้นที่ ทำให้ไม่สามารถเรียนออนไลน์ได้ ทำให้เด็กจำนวนมากน้อยขาดโอกาสเกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำมากขึ้นขึ้น และหลายคนต้องหลุดออกจากระบบการศึกษาโดยไม่ตั้งใจ

หนังสือ และบทความที่กล่าวมาทั้งหมด ล้วนมีอิทธิพลเสริมแรงบันดาลใจ และแรงขับเคลื่อน รวมทั้งให้ข้อมูล แง่คิด กลวิธีต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงการการสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำมาปรับใช้ในการทำงานวิจัยสร้างสรรค์นี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

บทที่ 3

กระบวนการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยได้สืบค้นข้อมูลปัญหาและแนวทางแก้ไขเรื่องความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ และดำเนินการจัดกิจกรรมตามแนวทางของนางสาวณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้เสนอให้ผู้ปกครองควรจัด “มุมนั่งเล่น” ควบคู่ “มุมเรียน” ในบ้าน เพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ ผ่อนคลายความรู้สึกเครียดและกดดันที่ต้องอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน ออกแบบ “พื้นที่เรียนรู้ในบ้าน” เพราะมีส่วนช่วยแก้ปัญหาเด็กเรียนออนไลน์แล้วรู้สึกเครียด กดดันได้ วิธีการต่างๆ คือ

๑. จัด “มุมเรียน” ในที่อากาศถ่ายเท มีแสงส่องสว่าง วางคอมพิวเตอร์ และโต๊ะเรียนให้เป็นสัดส่วน เพื่อให้เด็กรู้ว่านี่คือพื้นที่เรียนของเขา หากบ้านมีพื้นที่กว้างควรจัดไว้ ๒ มุมขึ้นไป เพื่อให้เด็กไม่รู้สึกเบื่อเมื่อต้องเรียนทั้งคาบเช้าและบ่าย

๒. จัด “มุมนั่งเล่น” บริเวณรอบบ้าน หรือในบ้าน ควรมีพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ ซึ่งบางบ้านผู้ปกครองอาจไม่มีเวลาเพียงพอที่จะจัดกิจกรรม เพราะปัญหาทางเศรษฐกิจของตัวผู้ปกครองเองได้รุ่มเร้าจนอาจทอดทิ้งและเบียดเบียนไม่มีเวลาสนใจเรื่องใด ผู้วิจัยถือเป็นหน้าที่ของครูศิลปะที่ควรจะนำศักยภาพและความถนัดของตนมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม จึงนำแนวความคิดใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์มาสร้างสรรค์งานวิจัยชิ้นนี้

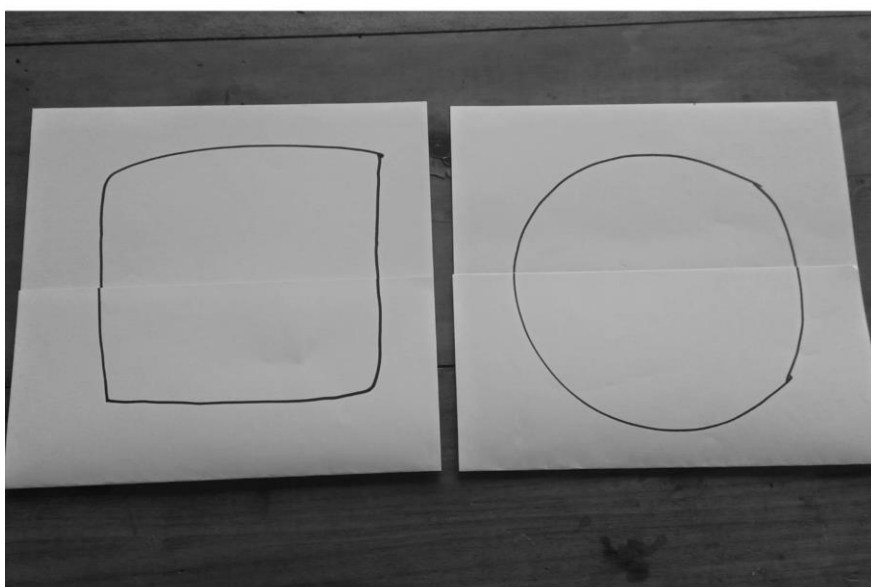
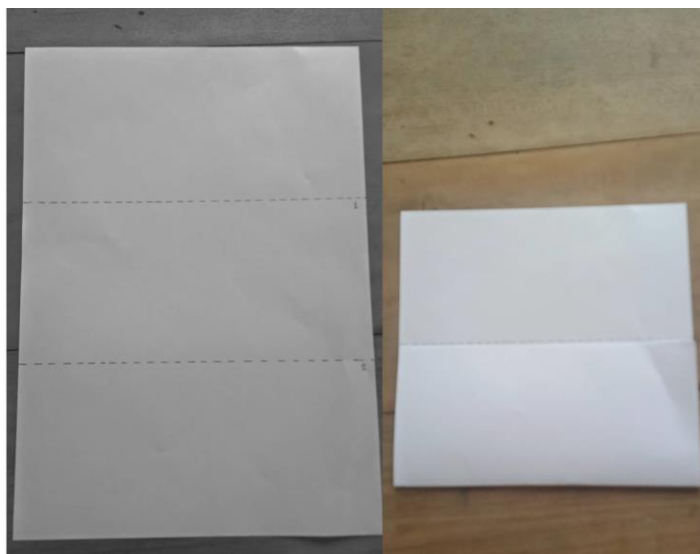
เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมการสร้างสรรค์งานศิลปะแบบผสมผสาน เน้นในเรื่องความผ่อนคลายและสร้างเสริมจินตนาการสร้างสรรค์กิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

๑. กิจกรรมเขียนภาพสองนัย

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษขนาดเอสี่ วางในแนวตั้งและแบ่งเป็นสามส่วน จากนั้นพับส่วนหลังขึ้นมา รีดให้เรียบ (กระดาษจะกลายเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส) และสร้างลายเส้นรูปทรงเรขาคณิต เช่น วาดวงกลมลงบนกระดาษด้านบนสุดครึ่งหนึ่ง และวาดวงกลมอีกครั้งหนึ่งในส่วนที่พับขึ้นมา จากนั้นให้อาสาสมัครสร้างสรรค์รูปวาดตามจินตนาการจากรูปทรงกลมที่ตั้งใจทอยไว้ลงบนกระดาษทั้ง ๒ ส่วน โดยมีกติกาให้ภาพที่วาดมี ๒ ความหมาย แต่มีความสัมพันธ์กัน (เมื่อกระดาษถูกพับอยู่จะเป็นรูปหนึ่ง และเมื่อเปิดกระดาษออก จะเป็นอีกรูปหนึ่ง)

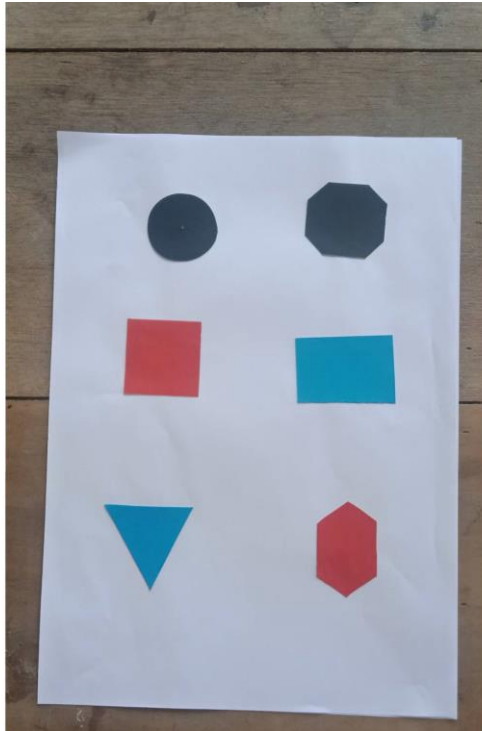
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการโดยมีรูปแบบที่กำหนดให้สัมพันธ์กัน



๒. สร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปทรงเรขาคณิต

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษขนาดเอสี่ และตัดกระดาษสีเป็นรูปทรงเรขาคณิตทั้งหมด ๖ รูปทรง (สี่เหลี่ยมจัตุรัส สี่เหลี่ยมผืนผ้า สามเหลี่ยม หกเหลี่ยม แปดเหลี่ยม และวงกลม) นำมาปะติดลงบนกระดาษ มีโจทย์ให้อาสาสมัครจินตนาการสร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปทรงที่กำหนดให้โดยอิสระ

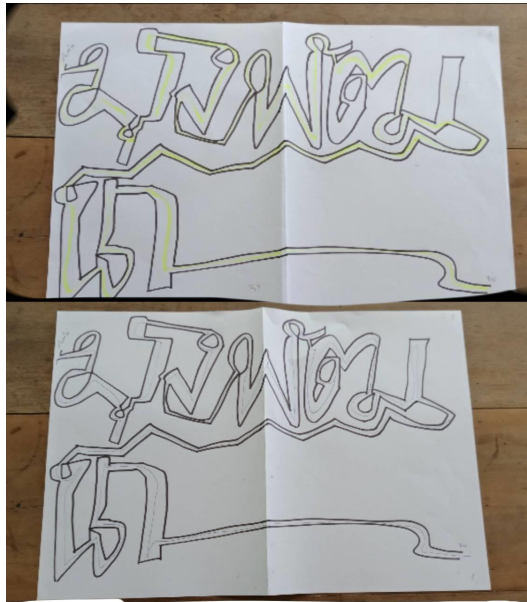
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการสร้างภาพจากรูปทรงง่าย ๆ อันเป็นพื้นฐานของคน สัตว์ สิ่งของ



๓. ลากเส้นผ่านรูปทรงที่กำหนด

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษขนาดเอสาม ออกแบบรูปทรงตัวอักษรที่มีความหมายมาต่อกัน และเว้นช่องว่างไว้ มีโจทย์ให้อาสาสมัครลากเส้นผ่านโดยมีกติกาห้ามทับเส้นขอบ (มีช่องว่างที่กว้างและแคบ)

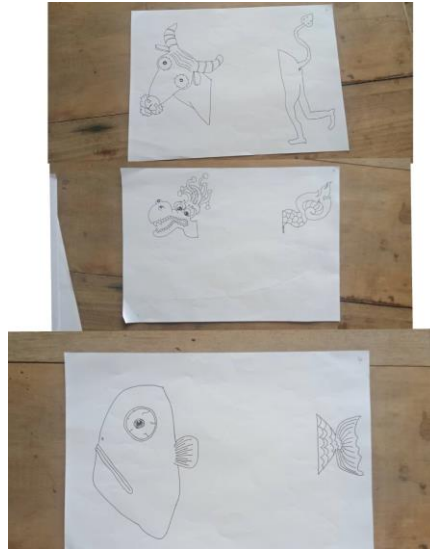
วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสมาธิ (ควบคุมกล้ามเนื้อมัดเล็กให้ลากเส้นตามโจทย์)



๔. จินตนาการจากหัวและหาง (สร้างภาพสัตว์)

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษขนาดเอสี่วาดภาพส่วนหัว และหางของสัตว์ โดยเว้นช่องว่างตรงกลางไว้ให้อาสาสมัครจินตนาการลำตัวของสัตว์โดยอิสระ

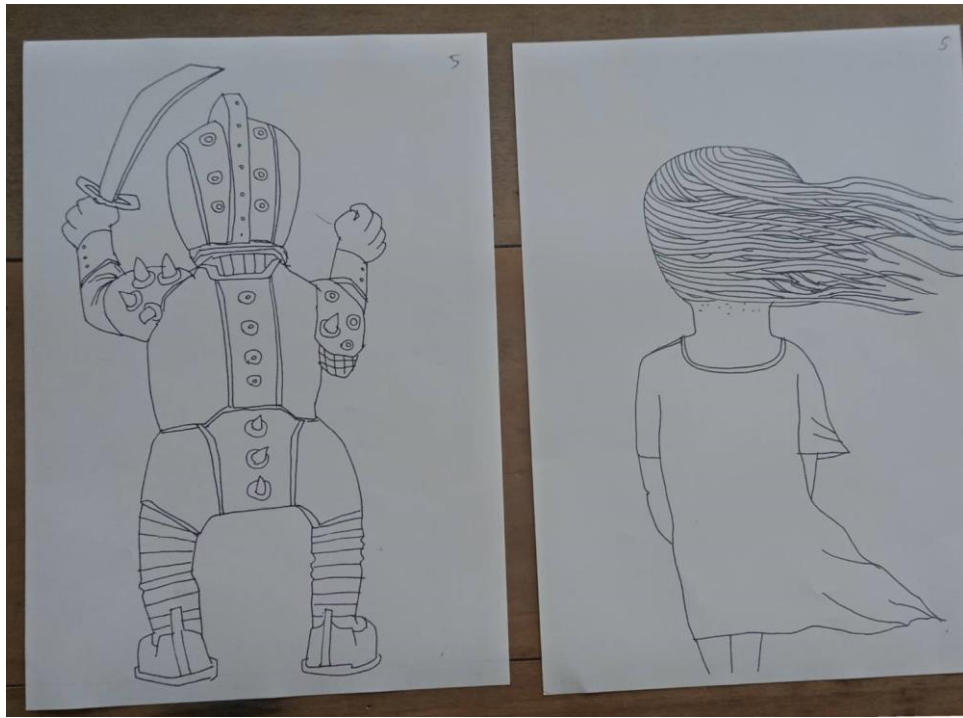
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์จากรูปแบบที่กำหนด



๕. สร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษขนาดเอสี่วาดภาพด้านหลังเป็นรูปด้านหลังของผู้หญิงมีผมยาวที่ถูกลงพัดในลักษณะผมปลิว ๑ ภาพ และด้านหลังของนกกระเรียน ๑ ภาพ กำหนดโจทย์ให้อาสาสมัครจินตนาการถึงภาพด้านหน้า จากภาพด้านหลังที่ผู้วิจัยกำหนดให้

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์จากรูปแบบที่กำหนด



๖. สร้างภาพดอกไม้ในจินตนาการจากรูปทรงก้านและใบที่กำหนด

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษขนาดเอสี่วาดภาพก้านและใบ ตั้งโจทย์ให้
อาสาสมัครเขียนดอกไม้ในจินตนาการตามตำแหน่งที่เหมาะสมสอดคล้องโดยอิสระ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการถึงธรรมชาติรอบตัว ความคิดสร้างสรรค์จากรูปแบบที่กำหนด



๗. ตึกตาคู่ละครเงา

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างตึกตาคู่ละครขนาดความสูง ๑๐ นิ้วขึ้นมา ๑ ตัว และให้
อาสาสมัครสร้างฉากในจินตนาการขึ้นมาในกระดาษ ที่คิดว่าเหมาะสมกับตึกตาคู่ละครที่กำหนดให้

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการ ออกแบบความคิดสร้างสรรค์ที่มีมิติ (ระยะใกล้ กลาง ไกล)



๘. กิจกรรมเทคนิคเทียนไข

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยกำหนดอุปกรณ์ คือ

๑. กระดาษร้อยปอนด์ขนาดเอสี่ ๒. เทียนไข ๓. สีน้ำ ให้อาสาสมัครสร้างสรรค์รูปในจินตนาการโดยอิสระ จากอุปกรณ์ที่มีให้ โดยมีคำแนะนำว่า ให้ใช้เทียนไขวาดลงบนกระดาษก่อนและตามด้วยสีน้ำ

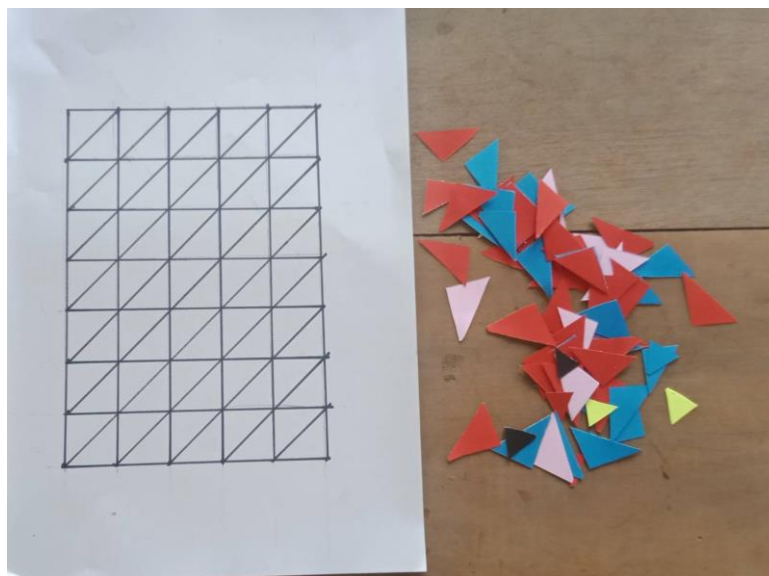
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการ และความแม่นยำในการกำหนดภาพ เรียนรู้เทคนิคการใช้เทียนไขสร้างสรรค์รูปภาพ



๙. กิจกรรมภาพปะติด

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยกำหนดอุปกรณ์คือ ๑. กระดาษขนาดเอสี่วาดตารางและขีดเส้นทแยงมุมเป็นรูปสามเหลี่ยม ๒. กระดาษสีตัดเป็นรูปสามเหลี่ยม ๓. กาว ตั้งโจทย์ให้อาสาสมัครใช้กระดาษสีปะติดตามจินตนาการ

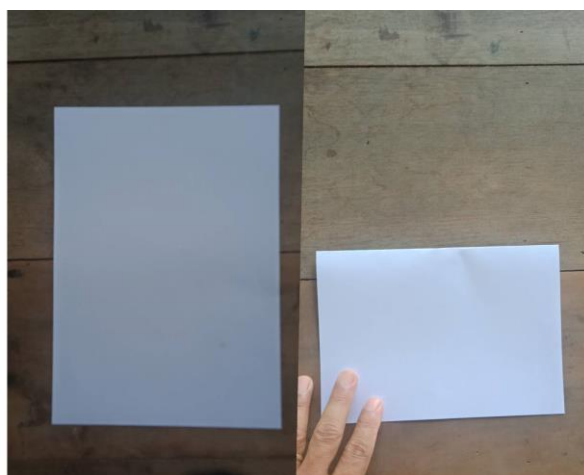
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์จากรูปทรงที่กำหนด



๑๐. กิจกรรมเขียนโปสการ์ด

รูปแบบกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้กระดาษร้อยปอนด์ตัดเป็นแผ่น เป็นลักษณะคล้ายแผ่นโปสการ์ด ตั้งโจทย์ให้อาสาสมัครเลือกคนที่อยากส่งโปสการ์ดนี้ไปถึง และวาดภาพหรือเขียนข้อความโดยอิสระ

วัตถุประสงค์ เพื่อถ่ายทอด ระบายความรู้สึกที่อาจอัดอัด คับข้องใจ หรือส่งกำลังใจที่อยากแบ่งปัน



เนื่องจากงานวิจัยนี้ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดให้กับเด็กในพื้นที่ จ.สุพรรณบุรี และต้องการศึกษาผลของความเครียดในกลุ่มอาสาสมัครที่ต้องเรียนออนไลน์ และการเข้าร่วมทำกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ ทั้ง ๑๐ กิจกรรมนี้ ช่วยลดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ได้มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงได้ทำเครื่องมือวิจัยเป็น ๓ ส่วน แบ่งเป็น ๑. สถานภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ๒. ความพึงพอใจในกิจกรรม ๓. แบบประเมินค่าความเครียด โดยดัดแปลงรูปแบบมาจากกรมสุขภาพจิต และให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ได้ตรวจสอบ เพื่อให้ได้แบบประเมินค่าที่มีความเป็นสากล และได้มาตรฐาน

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความตามจริง

ส่วนที่ ๑ สถานภาพผู้เข้าร่วมโครงการ

เพศ ☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ ☐ ต่ำกว่า ๑๕ ปี

☐ ๑๕ – ๑๗ ปี

☐ ๑๘ ปี ขึ้นไป

ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

หรือเทียบเท่า

ส่วนที่ ๒ การประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการ

กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ที่	กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		๕	๔	๓	๒	๑
๑	กิจกรรมเขียนภาพสองนัย					
๒	สร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปทรงเรขาคณิต					
๓	ลากเส้นผ่านรูปทรงที่กำหนด					
๔	จินตนาการจากหัวและหาง (สร้างภาพสัตว์)					
๕	สร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง					
๖	สร้างภาพดอกไม้ในจินตนาการจากรูปทรงก้านและใบที่กำหนด					
๗	ตุ๊กตาหุ่นละครเงา					
๘	กิจกรรมเทคนิคเทียนไข					
๙	กิจกรรมภาพปะติด					
๑๐	กิจกรรมเขียนโปสการ์ด					
๑๑	ในความคิดเห็นของท่าน กิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ได้ไม่น้อยเพียงใด					
รวม						

ส่วนที่ ๓

แบบประเมินความเครียด (ดัดแปลงจากแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต)

กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อที่	รายการประเมิน (อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในการเรียนออนไลน์)	ระดับความเครียด			
		น้อยมากหรือ แทบไม่มี (๐)	เป็น บางครั้ง (๑)	บ่อยครั้ง (๒)	เป็น ประจำ (๓)
๑	รู้สึกเบื่อ				
๒	รู้สึกเหนื่อย				
๒	รู้สึกหงุดหงิด				
๓	กังวลต่อการเรียน (เรียนไม่รู้เรื่อง/เรียนไม่ทัน)				
๔	กังวลจากความไม่พร้อมในอุปกรณ์				
๕	มีน้ำ/วิงเวียนศีรษะ/คลื่นไส้				
คะแนนรวม					
การแปลผล					

การแปลผล

คะแนน ๐ – ๓ เครียดน้อย

คะแนน ๔ – ๗ เครียดปานกลาง

คะแนน ๘ – ๑๑ เครียดมาก

คะแนน ๑๒ – ๑๕ เครียดมากที่สุด

◆ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ◆

ผลสรุปโดยรวมการประเมินเครื่องมือวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ

ให้การประเมินว่า ☒ ดีมาก ทั้ง 3 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ประกอบด้วย

1. นายธรรมโรจน์ บุญพรวงศ์ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรั้วใหญ่
2. นางฉันทนา ป้องเจริญ ตำแหน่ง ผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาลและหัวหน้าหอผู้ป่วยสาขากุมารเวช
3. ผศ. วิทยา ชลสุวัฒน์ ตำแหน่ง หัวหน้าหลักสูตรศิลปศึกษา

บทที่ 4

การศึกษาและวิเคราะห์การสร้างสรรค์ผลงาน

ผู้วิจัยได้รวบรวมกิจกรรมการสร้างสรรค์ศิลปะเพื่อลดความเครียดที่ได้จัดให้กับอาสาสมัคร ทั้ง ๑๐ กิจกรรม มาแสดงไว้ในรายงานชิ้นนี้ เพื่อนำมาประเมิน และวิเคราะห์ตามความเหมาะสมในแต่ละหัวข้อ โดยแบ่งการศึกษาและวิเคราะห์เป็น ๒ ส่วน

ส่วนที่ ๑ คือการใช้รูปแบบการประเมินทางทักษะด้านสังคม อารมณ์ และความพึงพอใจ ในกิจกรรมเป็นหลัก เพราะการสร้างสรรค์กิจกรรมครั้งนี้ เน้นด้านการผ่อนคลายความเครียด มิได้เน้นความรู้ทฤษฎีทัศนศิลป์ การแสดงออกทางศิลปะ และองค์ประกอบศิลปะ แต่ให้ความสำคัญของผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการลดความเครียด ความกดดัน ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายในใจ ให้กลุ่มเป้าหมายได้ใช้งานศิลปะเป็นสื่อในการสื่อสารถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ ได้ปลดปล่อย ผ่อนคลาย และมีความหวัง เกิดความคิดด้านบวก บ่มเพาะความสามารถด้านสุนทรียภาพ

ส่วนที่ ๒ ศึกษาประเมินความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น ความรู้สึกเบื่อ รู้สึกเหนื่อย รู้สึกหงุดหงิด กังวลต่อการเรียน (เรียนไม่รู้เรื่อง/เรียนไม่ทัน) กังวลจากความไม่พร้อมในอุปกรณ์ มีเงิน/วงเวียนศีรษะ/คลื่นไส้

ผลประเมินความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มอาสาสมัคร จากการทำแบบประเมินความเครียดได้ผลสรุป ดังนี้

อาสาสมัครที่มีความเครียดมากที่สุด	= ร้อยละ ๑๓.๓
อาสาสมัครที่มีความเครียดมาก	= ร้อยละ ๓๐
อาสาสมัครที่มีความเครียดปานกลาง	= ร้อยละ ๓๐
อาสาสมัครที่มีความเครียดน้อย	= ร้อยละ ๒๖.๗

ผลการประเมินความเครียด หลังเข้าร่วมโครงการ การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะทั้ง ๑๐ กิจกรรม สามารถลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ได้ ตามข้อมูลดังนี้

ลดความเครียดได้มากที่สุด	= ร้อยละ ๓๐
ลดความเครียดได้มาก	= ร้อยละ ๒๐
ลดความเครียดได้ปานกลาง	= ร้อยละ ๔๖.๖
ลดความเครียดได้น้อย	= ร้อยละ ๓.๔

ครั้งที่	กิจกรรม/ กระบวนการสร้างสรรค์ (ผู้เข้าร่วม ๓๐ คน)	วัตถุประสงค์	การประเมินทักษะทางด้านสังคม อารมณ์ และระดับความพึงพอใจ							หมายเหตุ
			ทักษะในการเข้า สังคม/การให้ ความร่วมมือ	สมาธิในการปฏิบัติงาน	ระดับความพึงพอใจในกิจกรรม (ร้อยละ)					
					มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
๑	กิจกรรมเขียนภาพสองนัย ๑.หัวหน้าโครงการแนะนำ ตัวเอง ๒.บันทึกรายชื่อผู้เข้าร่วม กิจกรรม ๓.ทำแบบสอบถามหลังเข้า ร่วมกิจกรรม	-เพื่อความสนุกสนาน เฟลิดเฟลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความ ร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๑๖.๗	๔๐	๒๖.๗	๑๓.๓	๓.๓	
๒	กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจาก รูปทรงเรขาคณิต ๑.ให้โจทย์ที่เป็นรูปทรง เรขาคณิตต่าง ๆ และให้ต่อ เติมตามจินตนาการจาก รูปทรงที่มีอยู่ในลักษณะวาด เส้น (ห้ามระบายสี) โดยใช้	-เพื่อความสนุกสนาน เฟลิดเฟลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์จาก รูปทรงที่กำหนดให้โดย อิสระ	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๑๖.๗	๔๐	๓๓.๓	๑๐	-	

	ปากกาหรือดินสอตามถนัด									
ครั้งที่	กิจกรรม/ กระบวนการสร้างสรรค์ (ผู้เข้าร่วม ๓๐ คน)	วัตถุประสงค์	การประเมินทักษะทางด้านสังคม อารมณ์ และระดับความพึงพอใจ							หมายเหตุ
			ทักษะในการเข้า สังคม/การให้ ความร่วมมือ	สมาธิในการปฏิบัติงาน	ระดับความพึงพอใจในกิจกรรม (ร้อยละ)					
					มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
๓	กิจกรรมลากเส้นผ่านรูปทรงที่ กำหนด	-เพื่อสร้างสมาธิ ควบคุม กล้ามเนื้อมัดเล็กให้ ลากเส้นตามโจทย์ -เพื่ลดเพลิน/ผ่อนคลาย	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความ ร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๒๖.๗	๒๖.๗	๓๖.๖	๑๐	-	
๔	กิจกรรมจินตนาการจากหัว และหาง	-เพื่อความสนุกสนาน เพื่ลดเพลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๒๖.๗	๕๐	๑๓.๓	๑๐	-	

ครั้งที่	กิจกรรม/ กระบวนการสร้างสรรค์ (ผู้เข้าร่วม ๓๐ คน)	วัตถุประสงค์	การประเมินทักษะทางด้านสังคม อารมณ์ และระดับความพึงพอใจ							หมายเหตุ
			ทักษะในการเข้า สังคม/การให้ ความร่วมมือ	สมาธิในการปฏิบัติงาน	ระดับความพึงพอใจในกิจกรรม (ร้อยละ)					
					มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
๕	กิจกรรมสร้างภาพด้านหน้า จากจินตนาการด้านหลัง	-เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความ ร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๒๐	๔๐	๓๐	๑๐	-	
๖	กิจกรรมสร้างภาพต่อ กี่ไม้ใน จินตนาการจากรูปทรงก้อนใบ ที่กำหนด	-เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการถึง ธรรมชาติรอบตัว	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๓๐	๕๐	๑๐	๑๐	-	

ครั้งที่	กิจกรรม/ กระบวนการสร้างสรรค์ (ผู้เข้าร่วม ๓๐ คน)	วัตถุประสงค์	การประเมินทักษะทางด้านสังคม อารมณ์ และระดับความพึงพอใจ							หมายเหตุ
			ทักษะในการเข้า สังคม/การให้ ความร่วมมือ	สมาธิในการปฏิบัติงาน	ระดับความพึงพอใจในกิจกรรม (ร้อยละ)					
					มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
๗	กิจกรรมตุ๊กตาหุ่นละครเงา	-เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความ ร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๒๐	๔๐	๓๐	๑๐	-	
๘	กิจกรรมเทคนิคในงานศิลปะ -เทคนิคเทียนไข	-เพื่อฝึกฝนจินตนาการ และความแม่นยำในการ กำหนดภาพพัฒนา ความคิดสร้างสรรค์	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๓๐	๒๐	๒๖.๗	๑๓.๓	๑๐	

ครั้งที่	กิจกรรม/ กระบวนการสร้างสรรค์ (ผู้เข้าร่วม ๓๐ คน)	วัตถุประสงค์	การประเมินทักษะทางด้านสังคม อารมณ์ และระดับความพึงพอใจ							หมายเหตุ
			ทักษะในการเข้า สังคม/การให้ ความร่วมมือ	สมาธิในการปฏิบัติงาน	ระดับความพึงพอใจในกิจกรรม (ร้อยละ)					
					มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
๙	<u>กิจกรรมปะติด</u>	-เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน/ผ่อนคลาย -ส่งเสริมจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความ ร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๓๐	๒๖.๗	๒๐	๑๓.๓	๑๐	
๑๐	<u>กิจกรรมเขียนโปสการ์ด</u>	-เพื่อความผ่อนคลาย -เพื่อถ่ายทอดระบาย ความรู้สึกภายในใจ	-ร้อยละ ๙๐ ให้ความร่วมมือดีมาก	-ร้อยละ ๙๐ มีสมาธิดีมาก	๑๖.๗	๓๓.๓	๔๓.๔	๓.๓	-	

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาการใช้ การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะ ที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น ว่ารูปแบบการสร้างสรรค์รูปแบบกิจกรรมนี้สามารถลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ได้หรือไม่ โดยใช้เครื่องมือวิจัยแบบประเมินผลค่าคะแนนความเครียด และการตอบแบบสอบถามหลังการใช้กิจกรรมศิลปะ

ข้อจำกัดทั่วไปของการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นกรณีศึกษาเด็กนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นค่าประเมินผลความเครียดของเด็กในจังหวัดสุพรรณบุรี เท่านั้น ข้อมูลที่ได้จึงไม่อาจเป็นตัวแทนของเด็กได้ทั้งหมด แต่อาจใช้สะท้อนภาพบางส่วนที่มีปัจจัยพื้นฐานร่วมกันได้

ผลของการศึกษา

ความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มอาสาสมัคร จากการทำแบบประเมินความเครียดได้ผลสรุป ดังนี้

อาสาสมัครที่มีความเครียดมากที่สุด	= ร้อยละ ๑๓.๓
อาสาสมัครที่มีความเครียดมาก	= ร้อยละ ๓๐
อาสาสมัครที่มีความเครียดปานกลาง	= ร้อยละ ๓๐
อาสาสมัครที่มีความเครียดน้อย	= ร้อยละ ๒๖.๗

ผลการประเมินความเครียด หลังเข้าร่วมโครงการ การสร้างสรรค์กิจกรรมศิลปะทั้ง ๑๐ กิจกรรม สามารถลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์ได้ ตามข้อมูลดังนี้

ลดความเครียดได้มากที่สุด	= ร้อยละ ๓๐
ลดความเครียดได้มาก	= ร้อยละ ๒๐
ลดความเครียดได้ปานกลาง	= ร้อยละ ๔๖.๖
ลดความเครียดได้น้อย	= ร้อยละ ๓.๔

หลังการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ทั้ง ๑๐ กิจกรรม อาสาสมัครร้อยละ ๑๐๐ มีความเครียดลดน้อยลงในทุกระดับ อย่างมีนัยยะสำคัญ

ข้อเสนอแนะของการศึกษาครั้งนี้

ผลของการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแนวทาง ดังนี้

- สถานศึกษา หรือผู้ปกครอง ควรพิจารณาในเรื่องการจัดกิจกรรมศิลปะ หรือ กิจกรรมอื่น ๆ ควบคู่ไปกับการเรียนออนไลน์ เพื่อลดความเครียดในเด็ก เพราะจากการศึกษาวิจัย กิจกรรมศิลปะเพื่อลดความเครียด ส่งผลให้เด็กและเยาวชนร้อยละ ๑๐๐ มีความเครียดลดลง
- สถานศึกษาควรส่งเสริม สนับสนุนอุปกรณ์การเรียนออนไลน์เพื่ออำนวยความสะดวก และลดภาระผู้ปกครอง เพราะจากการสอบถาม สัมภาษณ์ เด็กจำนวนหนึ่งเกิดความเครียด ความกังวลเพราะไม่มีอุปกรณ์ที่พร้อมในการเรียน ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน

บรรณานุกรม

- กองสารนิยกร. “ศิลปะบำบัดศิลปะเยียวยาใจ”.จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง. (4) : 11 ; มกราคม-มีนาคม 2555.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา.2550 ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- ทีปกร.2521. ศิลปะเพื่อชีวิต ศิลปะเพื่อประชาชน. กรุงเทพฯ: บารมีการพิมพ์.
- เทวี ประสาท.2546 ศิลปะ รากฐานแห่งการศึกษา.นครปฐม: เรือนแก้วการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. 2548 ธัมมิกสังคมนิยม. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ประชาชาติธุรกิจ. เรียนออนไลน์ช่วงโควิดส่งผลเด็กหลุดจากระบบ 24 ล้านคน ทั่วโลก. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2564, จาก <http://prachachat.net/education/news-5099904>
- มติชนออนไลน์. ถอดรหัสโควิดระลอก ๓ สารพัดปัญหาเรียนออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2564, จาก http://matichon.co.th/education/news_2696116
- สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์. วิฤติเศรษฐกิจ วิฤติคน. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2564, จาก <http://pier.or.th>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สสส. แนววิถีลดเครียดเด็กเรียนออนไลน์ช่วงโควิด-19. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2564, จาก <http://thaihealth.or.th>
- สมพร เทพสิทธา. (2541). ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องสังคม. กรุงเทพมหานคร : สมาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, หจก. จีรัชการพิมพ์.
- สุชา จันท์ธอม. (2531). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช
- French, W. (1996). Training in Organization : Needs Assessment. Development, and Evaluation, New York : McGraw-Hill.

Kimmel. "The Visual Language of Art Therapy". **Excursion Magazine.** ; July 26,2016.

Thomson. (1994). **Natural Childhood.** London : Gaia Books.

ภาคผนวก

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ

นายพิเศษ โปพิศ

Mr. Piset Popis

วัน เดือน ปี เกิด 22 กันยายน 2513

ตำแหน่งปัจจุบัน ครูชำนาญการ

หน่วยงาน วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

กระทรวงวัฒนธรรม

สถานที่ติดต่อ 16/13 หมู่ 4 ถ.มัลลย์แมน ต.รั้วใหญ่

อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000

โทรศัพท์เคลื่อนที่ 09 2369 9165

วุฒิการศึกษา ศิลปมหาบัณฑิต(จิตรกรรม) มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผลงานวิจัยที่ผ่านมา

-งานวิจัยสร้างสรรค์ศิลปกรรม “คนเสมือน”

โครงการทุนอุดหนุนงานวิจัยสร้างสรรค์ของบุคลากร ฝ่ายศิลปวัฒนธรรม วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี

-งานวิจัยสร้างสรรค์รูปสุนัขจรจัดด้วยเทคนิคสื่อประสม

ทุนสนับสนุนจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ปีงบประมาณ 2555

-งานวิจัยสร้างสรรค์เรื่อง ภาพสะท้อนสำนวนไทยที่เกี่ยวกับหมาในเชิงเปรียบเทียบกับพฤติกรรมมนุษย์

โดยใช้เทคนิคการสร้างสรรค์ด้วยวัสดุธรรมชาติ

ทุนสนับสนุนจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ปีงบประมาณ 2558

-งานวิจัยเรื่อง ศิลปะบำบัดสำหรับผู้ต้องขังชาย

ทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2559

-งานวิจัยเรื่อง ศิลปะบำบัดสำหรับผู้ต้องขังหญิง

ทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2560

ผลงานสร้างสรรค์ด้านศิลปกรรม การแสดงงานและเกียรติประวัติ

2537 :รางวัลยอดเยี่ยม การประกวดศิลปกรรมด้านภัยเอดส์ (L'Art contre le Sida)

:รางวัลเกียรติบัตรศิลปกรรม บริษัทฟิลลิปมอริส จำกัด

- 2543 :แสดงเดี่ยวศิลปกรรมชุด นายสมชาย นามสกุลคนเมือง
สเปซ คอนเทมพอรารี่อาร์ต กรุงเทพฯ
- 2544 :แสดงเดี่ยวศิลปกรรมชุด เรื่องหมา หมา หอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี
- 2546 :แสดงเดี่ยวศิลปกรรมชุด มอหามาศึกค์ก วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี
- 2550 :แสดงเดี่ยวศิลปกรรมชุด “แต่ไอ้ همینและผองเพื่อน”
หอศิลป์ร่วมสมัยอโยธยา พระนครศรีอยุธยา
- 2554 :แสดงเดี่ยวศิลปกรรม ชุด “คนเหมือน” ลานโพธิ์ ตลาดสามชุก จ.สุพรรณบุรี
หอศิลป์มัลลีย์แมน วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี
- 2557 ร่วมแสดงงานศิลปกรรมชุด “วิถีไทย 2014” ณ หอศิลป์ศุภโชค กรุงเทพฯ
- 2558 ร่วมแสดงงานศิลปกรรมชุด “เผชิญโชค” ณ ประเทศญี่ปุ่น
- 2559 ร่วมแสดงงานศิลปกรรมชุด “บนถนน” ณ ประเทศบาห์ลี
- 2559 ร่วมแสดงงานศิลปกรรมชุด “ไอ้ همین” ณ หอศิลป์ราชดำเนิน กรุงเทพฯ
- 2561 ร่วมงานแสดงศิลปกรรมชุด “Relationship” ณ ประเทศเวียดนาม

ผลงานวิชาการ -เขียนบทความ “เทคนิคในงานศิลปะ” ลงในวารสารวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี
(ช่วงปีพ.ศ. 2547 – พ.ศ. 2553)

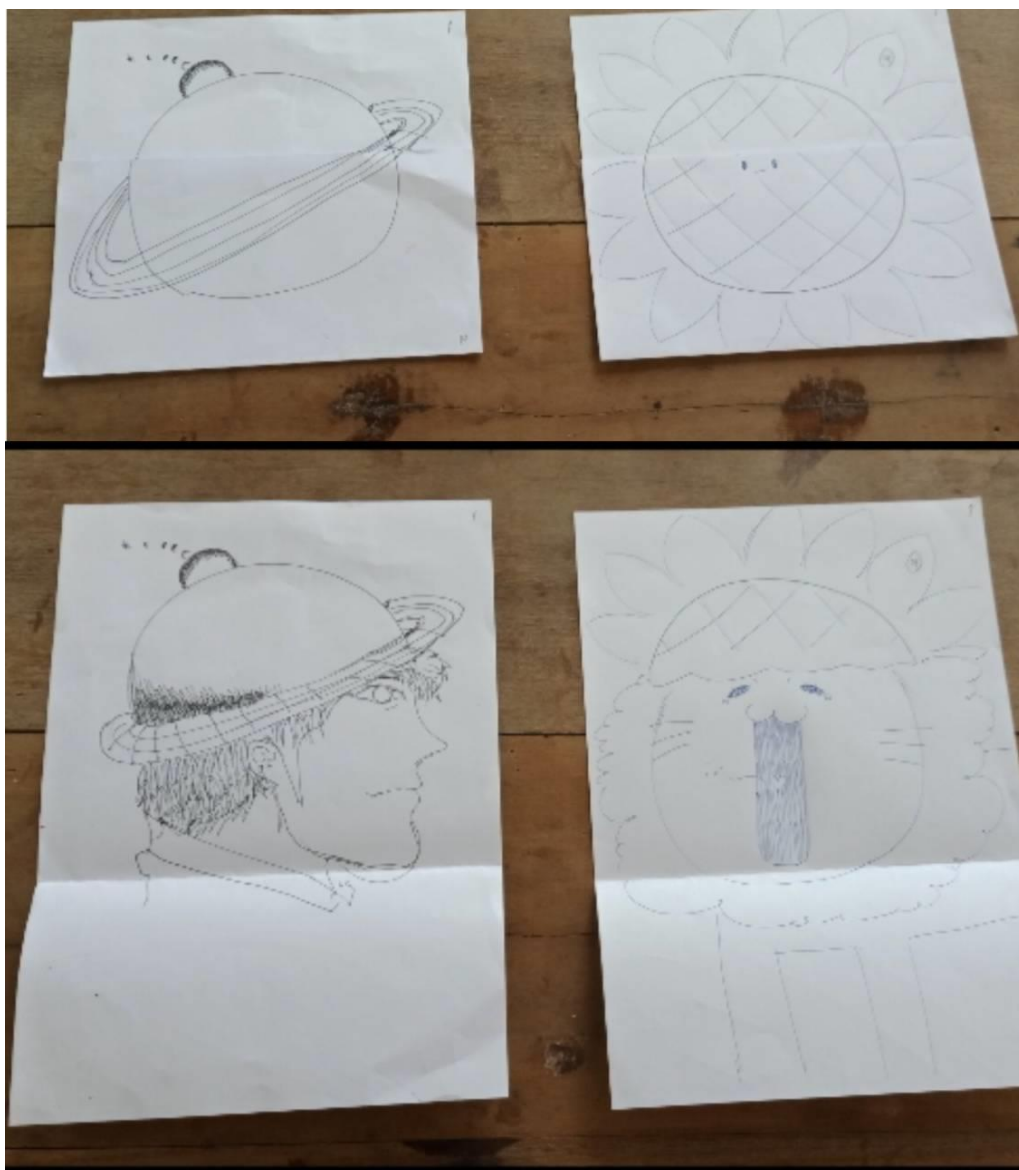
-เป็นวิทยากรให้ความรู้ในวิชาศิลปะแก่นักเรียนในโรงเรียนต่างๆของจังหวัดสุพรรณบุรี
และพื้นที่ใกล้เคียง อาทิ จ. อ่างทอง จ.ชัยนาท

-ร่วมเป็นวิทยากรสอนศิลปะ ในรายการ สอนศิลป์ ไทยพีบีเอส 2 เทปรายการ

-เป็นผู้อบรมเชิงปฏิบัติการ แก่ครูผู้สอนวิชาศิลปะในโรงเรียนต่างๆของจังหวัด
สุพรรณบุรี และพื้นที่ใกล้เคียง

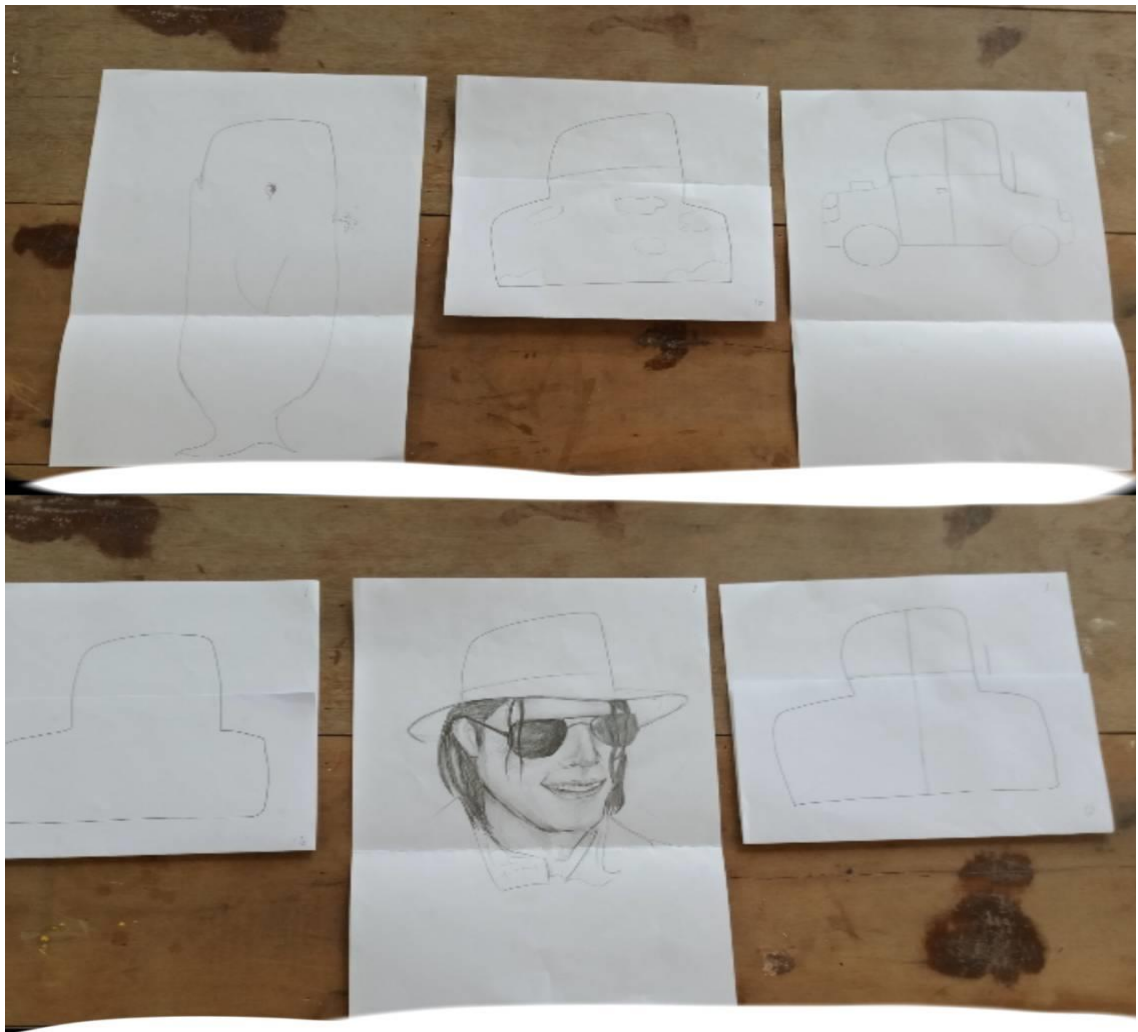
-เป็นวิทยากรให้ความรู้ทางศิลปะแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี

กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อลดความเครียดในเด็กจากการเรียนออนไลน์



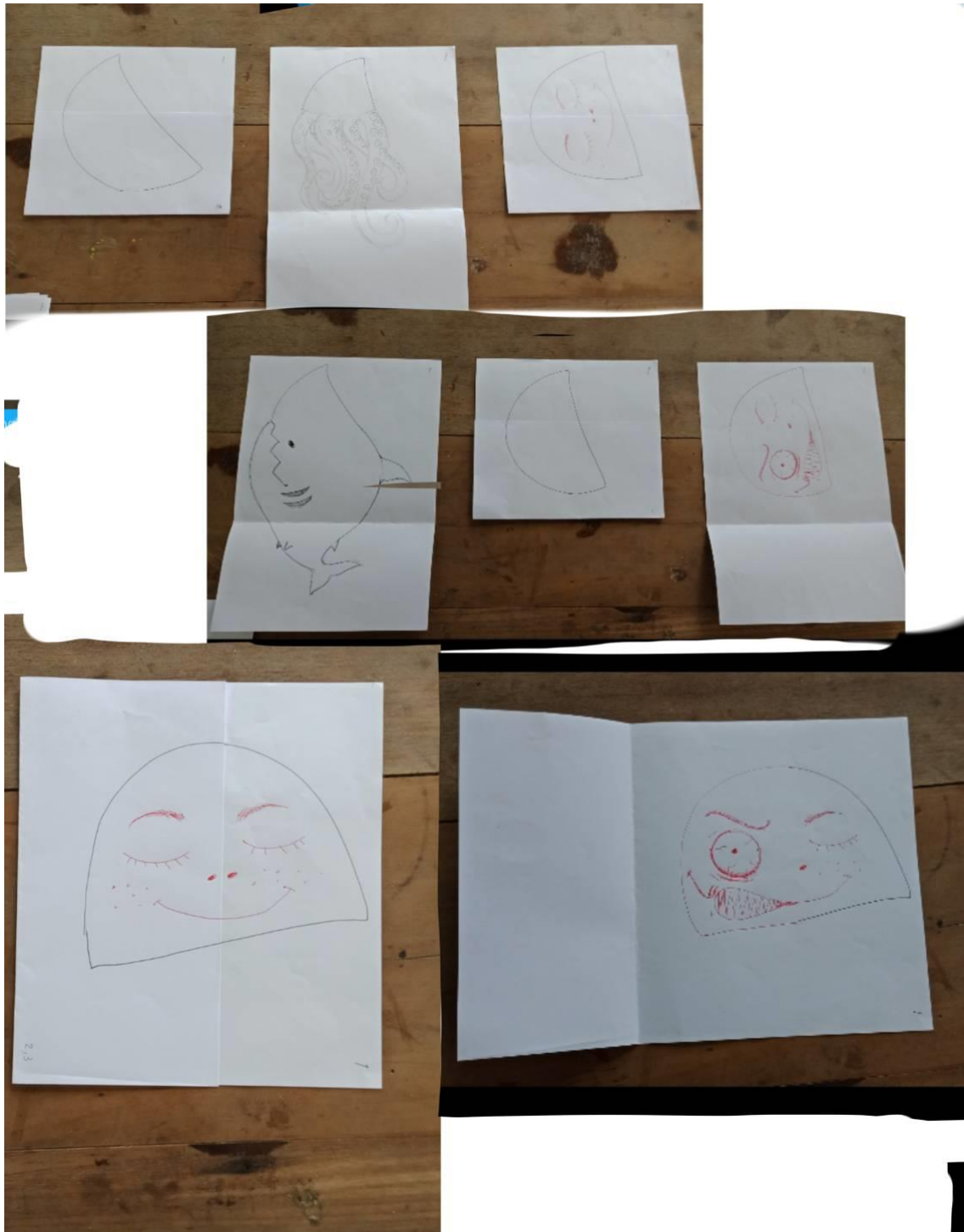
ภาพที่ ๑ :กิจกรรมเขียนภาพสองนัย

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๒ :กิจกรรมเขียนภาพสองนัย

ที่มา : ผู้วิจัย



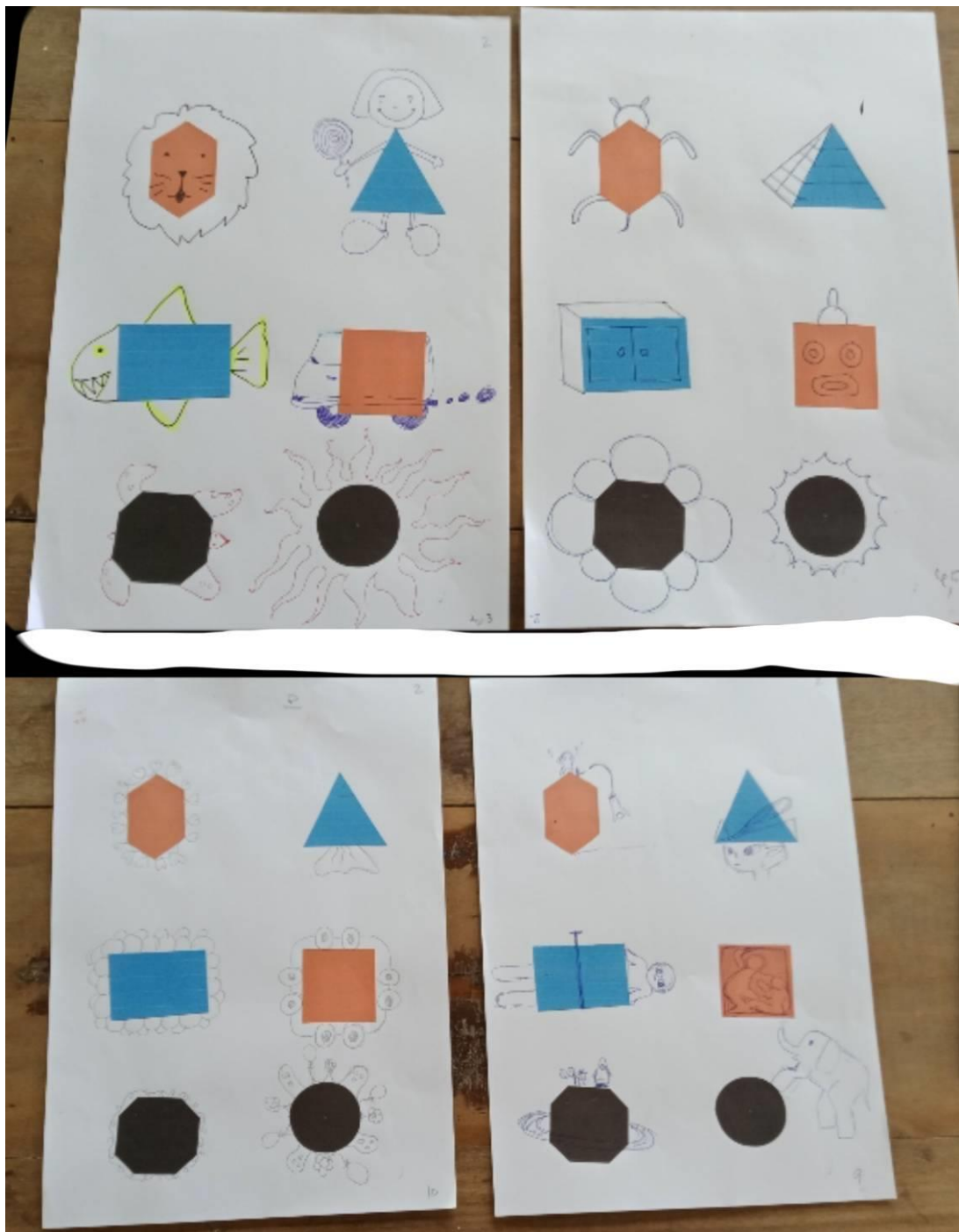
ภาพที่ ๓ :กิจกรรมเขียนภาพสองนัย

ที่มา : ผู้วิจัย



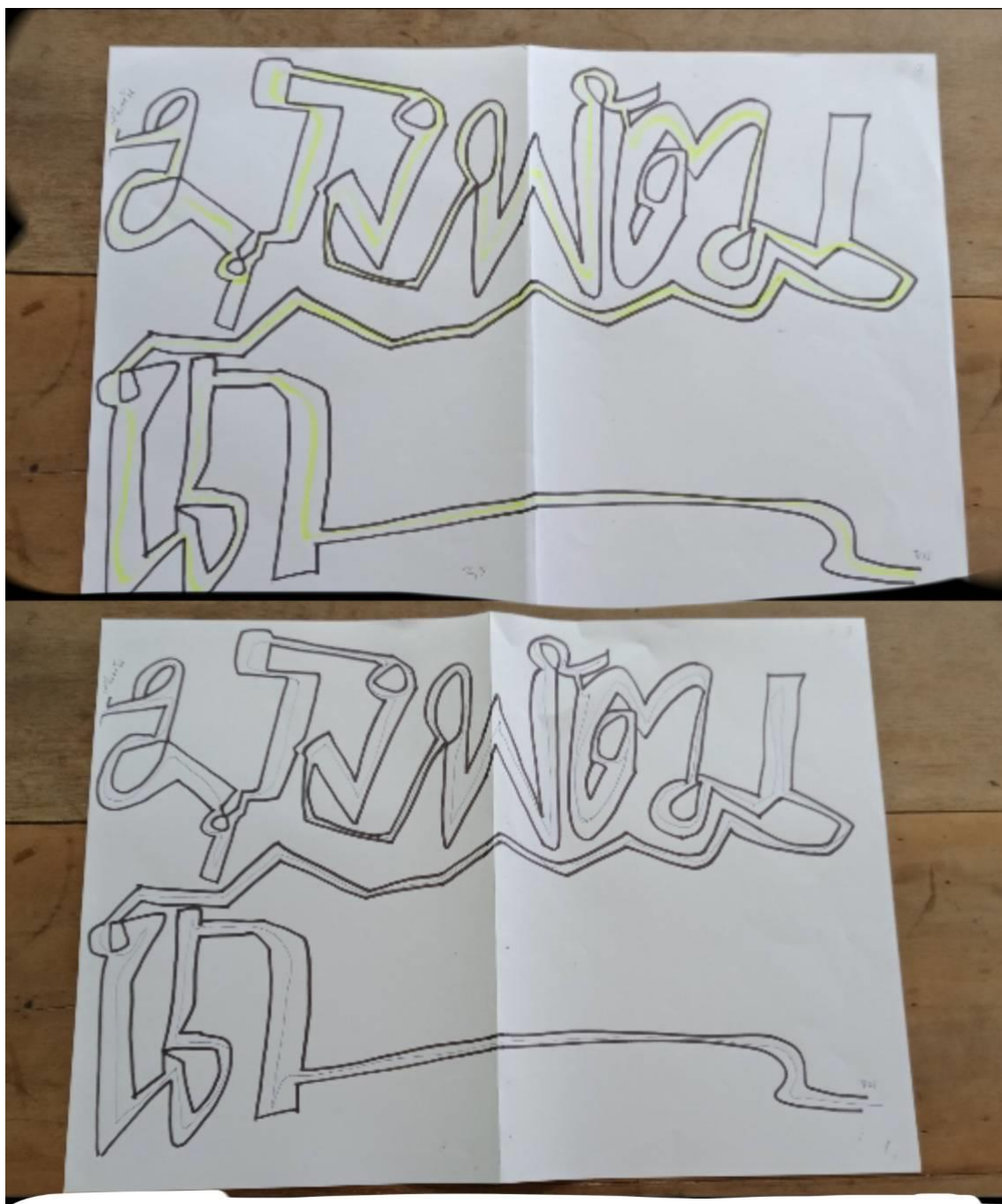
ภาพที่ ๔ :กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปทรงเรขาคณิต

ที่มา : ผู้วิจัย



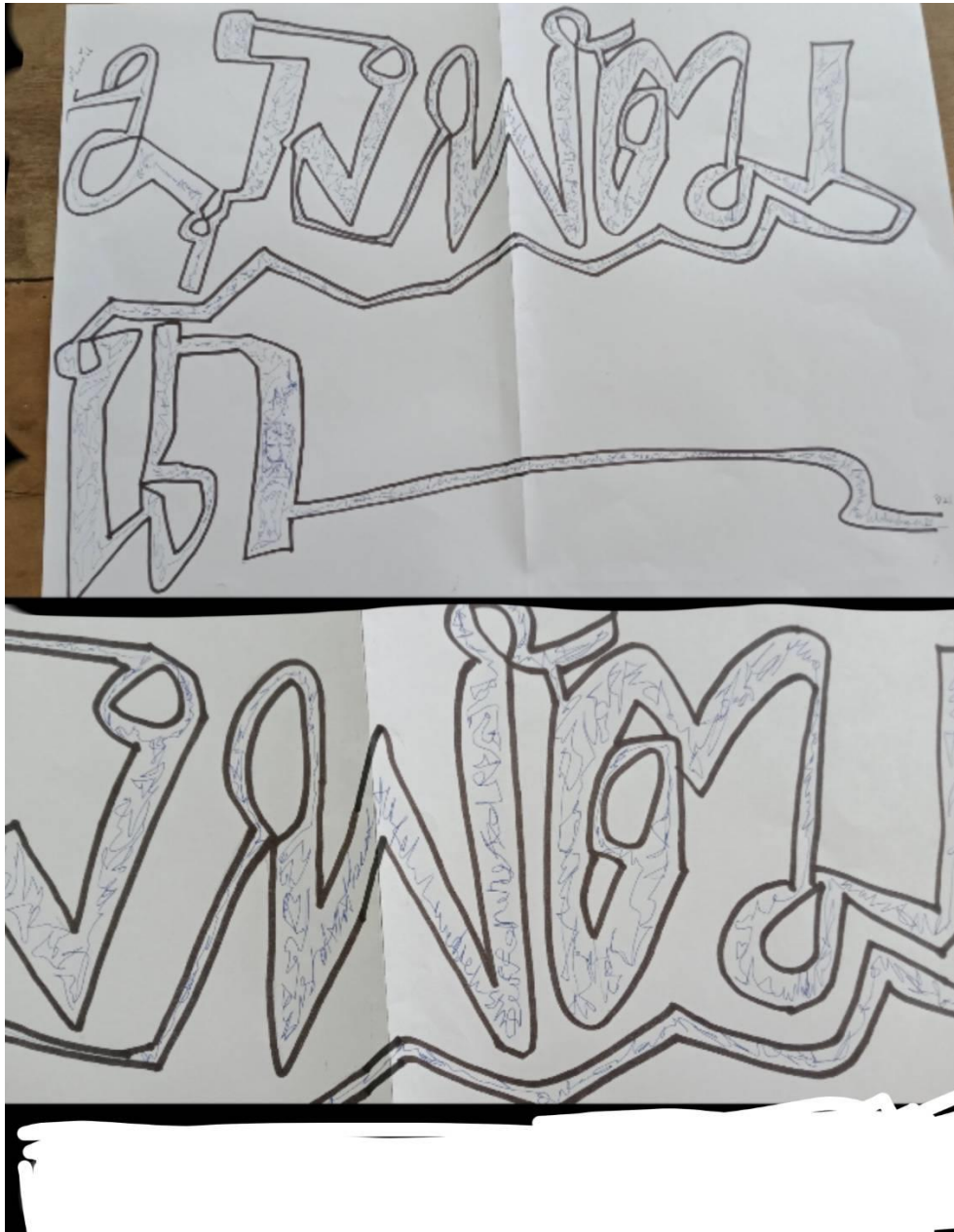
ภาพที่ ๕ :กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปทรงเรขาคณิต

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๖ :กิจกรรมลากเส้นผ่านรูปทรงที่กำหนด

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๗ :กิจกรรมลากเส้นผ่านรูปทรงที่กำหนด
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๘ :กิจกรรมจินตนาการจากหัวและหาง (สร้างภาพสัตว์)

ที่มา : ผู้วิจัย



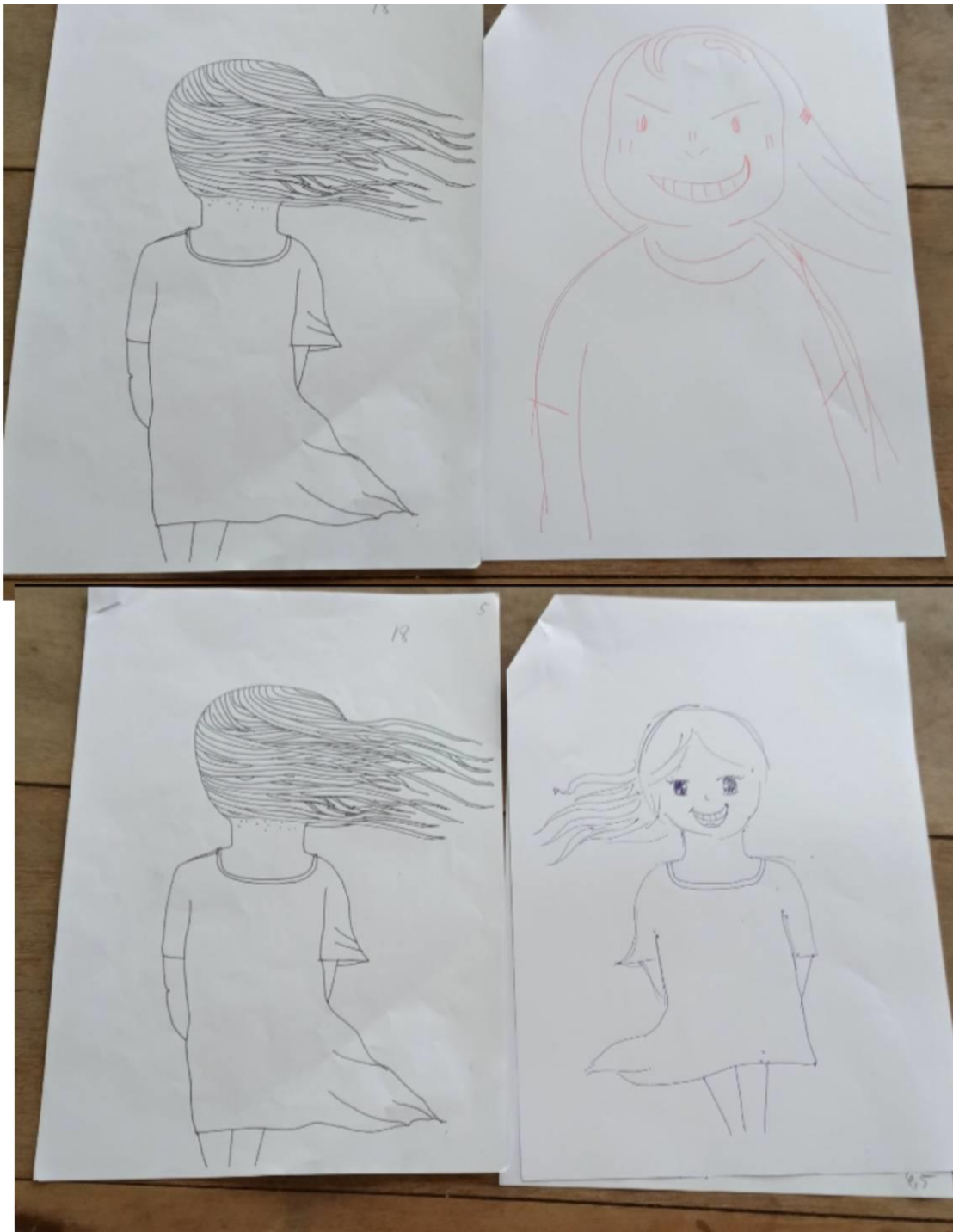
ภาพที่ ๙ :กิจกรรมจินตนาการจากหัวและหาง (สร้างภาพสัตว์)

ที่มา : ผู้วิจัย

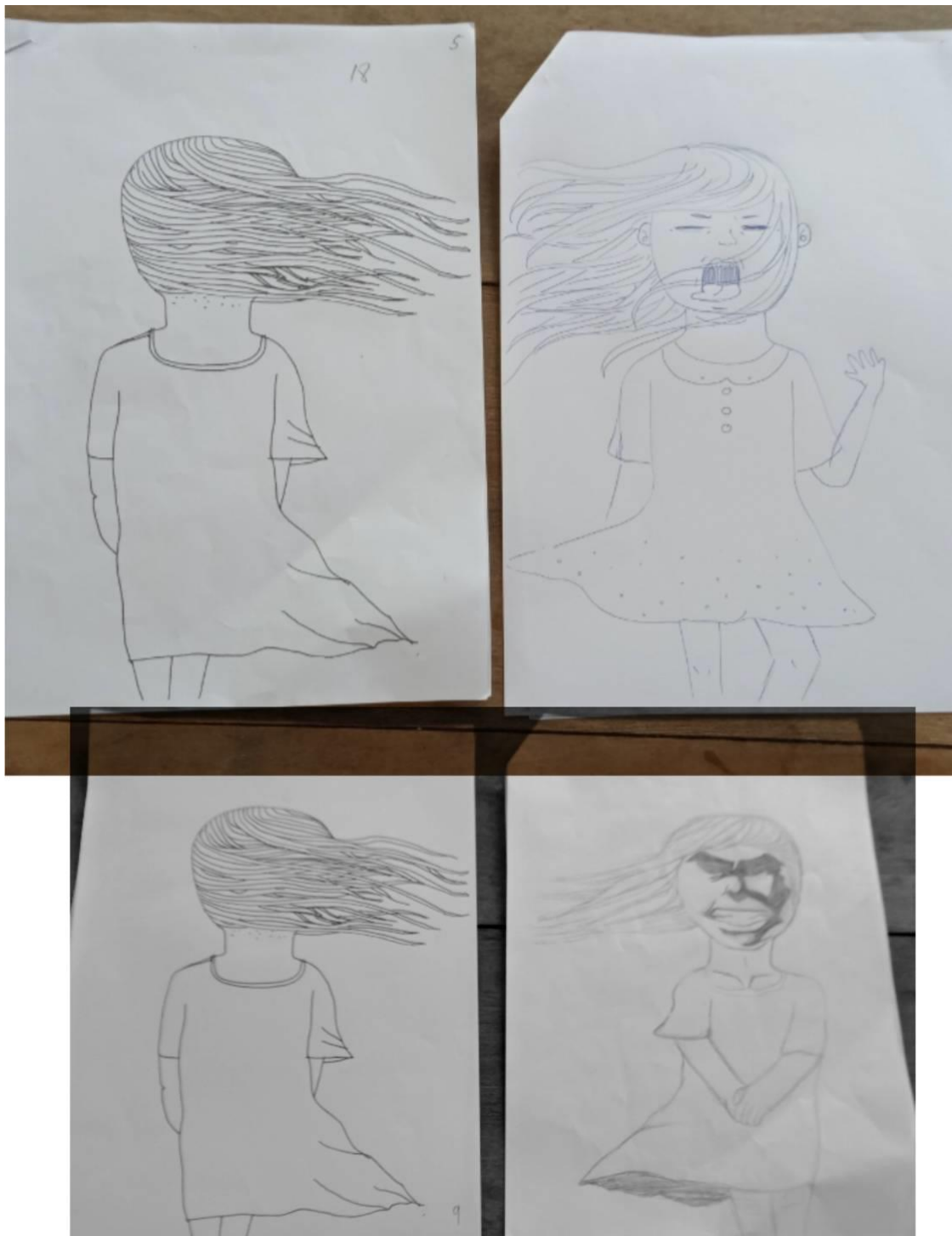


ภาพที่ ๑๐ :กิจกรรมจินตนาการจากหัวและหาง (สร้างภาพสัตว์)

ที่มา : ผู้วิจัย



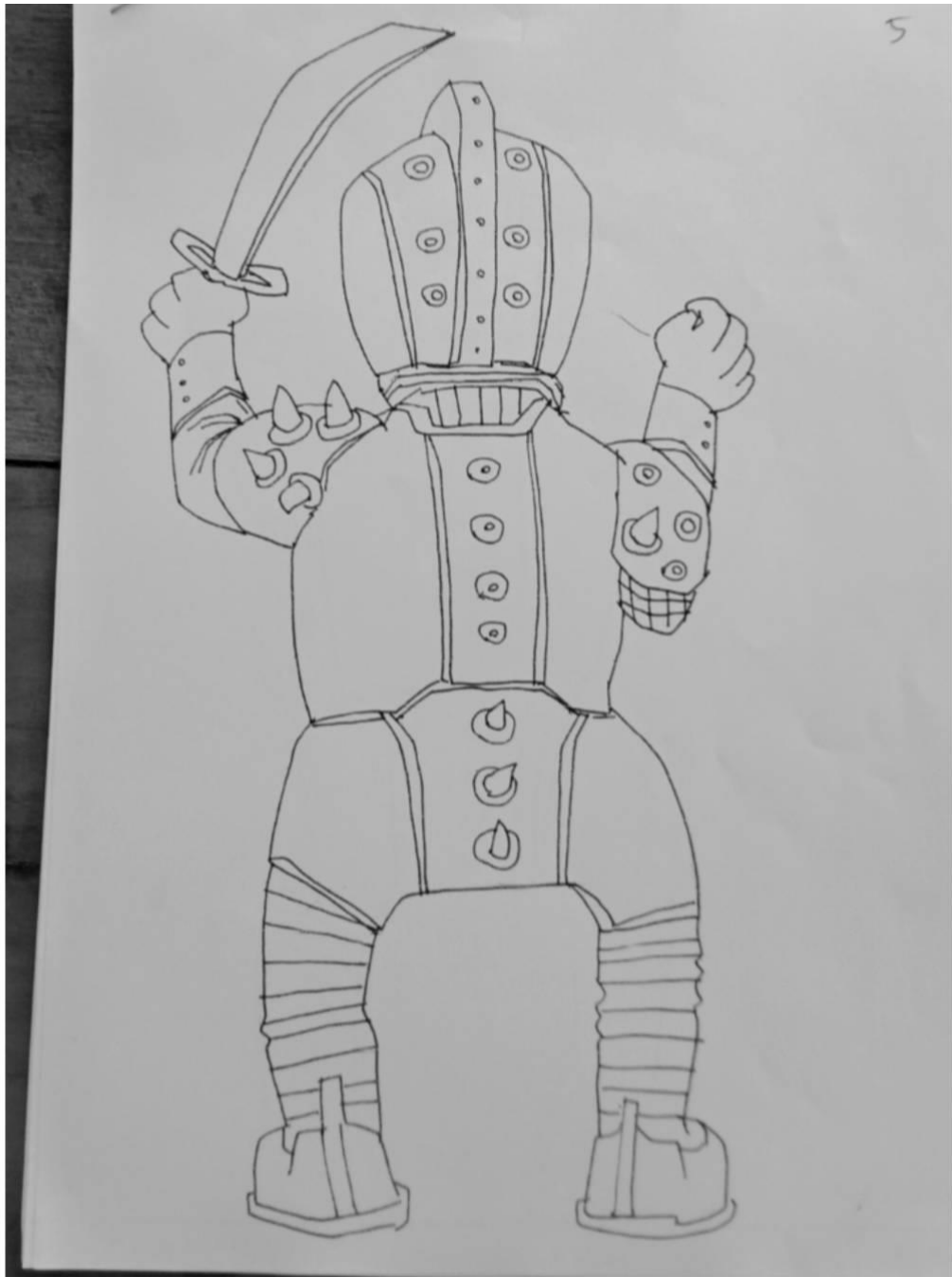
ภาพที่ ๑๑ สร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๑๒ : กิจกรรมสร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๑๓ : กิจกรรมสร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง
ที่มา : ผู้วิจัย

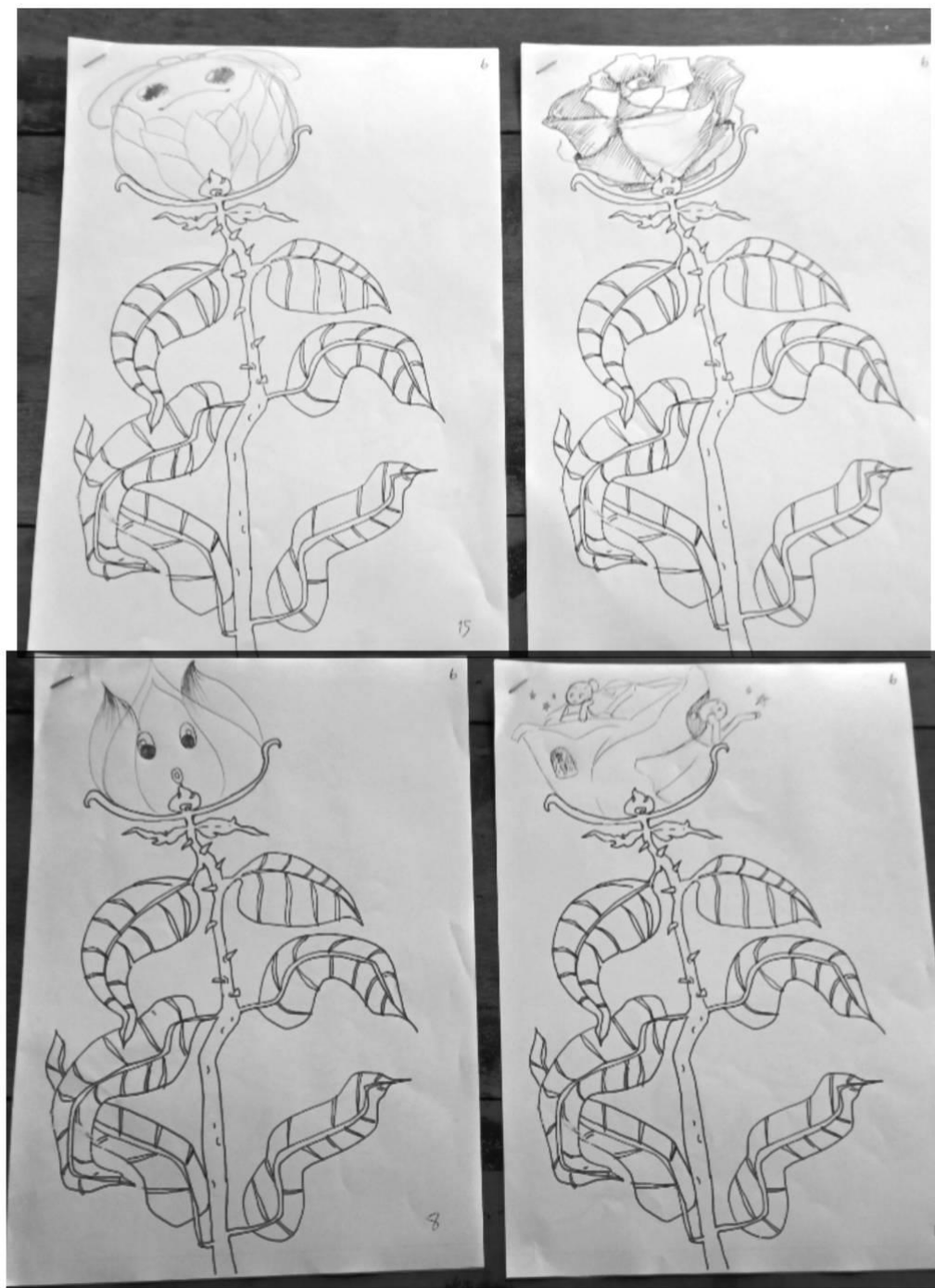


ภาพที่ ๑๔ : กิจกรรมสร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง
ที่มา : ผู้วิจัย

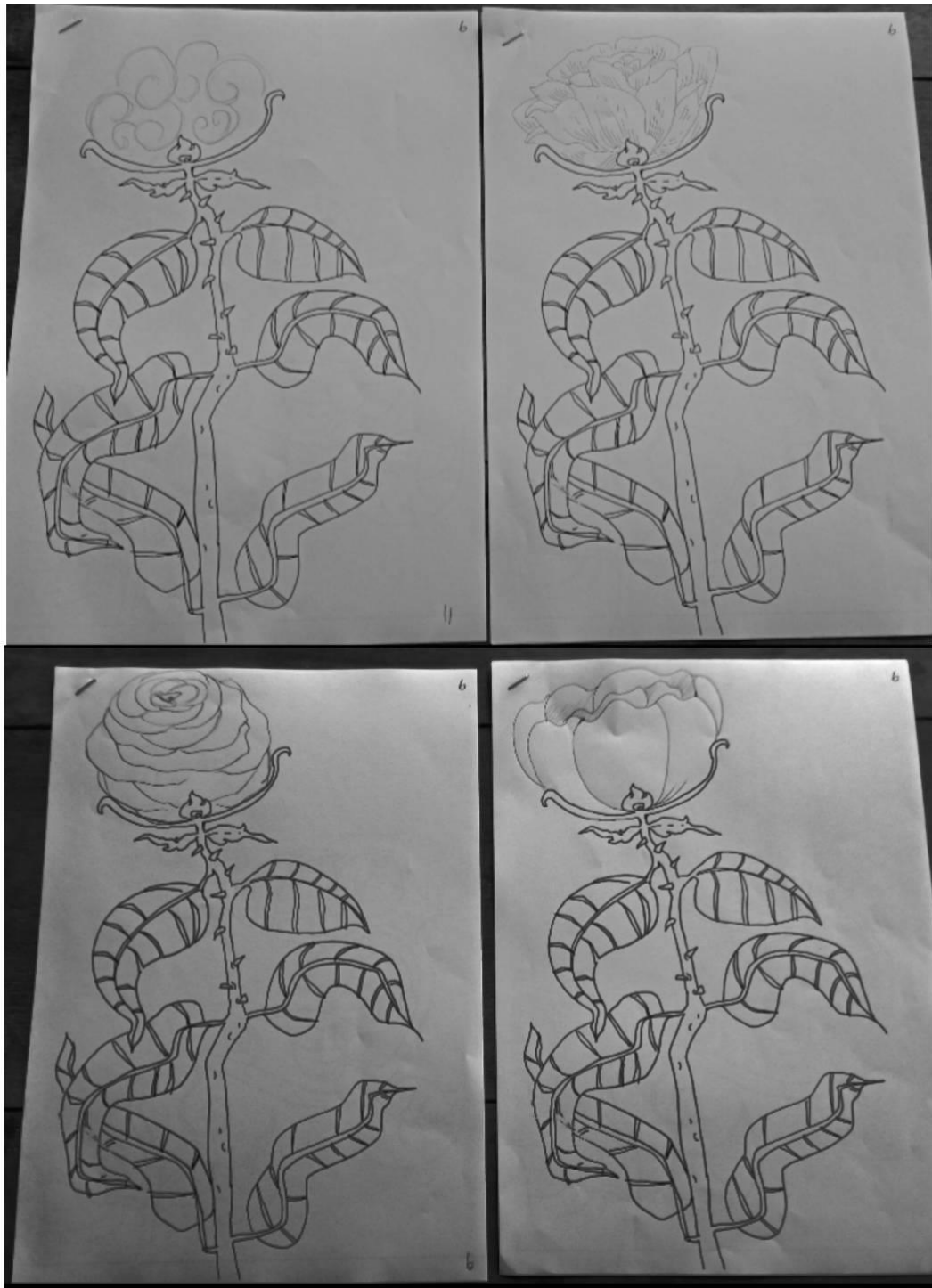


ภาพที่ ๑๕ : สร้างภาพด้านหน้าจากจินตนาการด้านหลัง

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๑๖ : กิจกรรมสร้างภาพดอกไม้ในจินตนาการจากรูปทรงก้านและใบที่กำหนด
ที่มา : ผู้วิจัย



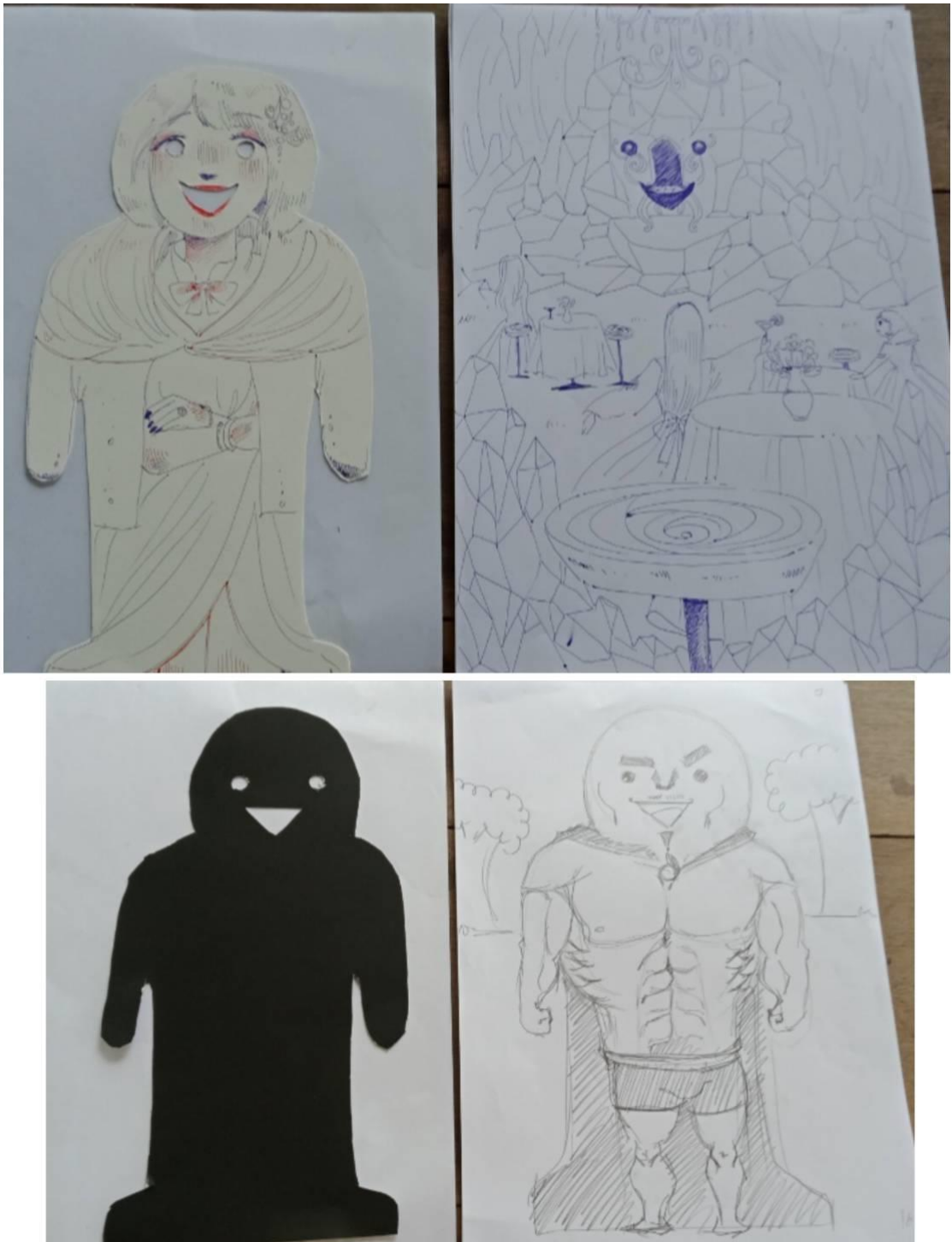
ภาพที่ ๑๗ : กิจกรรมสร้างภาพดอกไม้ในจินตนาการจากรูปทรงก้านและใบที่กำหนด

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๑๘ : กิจกรรมสร้างสรรค์ตุ๊กตาหุ่นละครเงา

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๑๙ : กิจกรรมสร้างสรรค์ตุ๊กตาหุ่นละครเงา
ที่มา : ผู้วิจัย



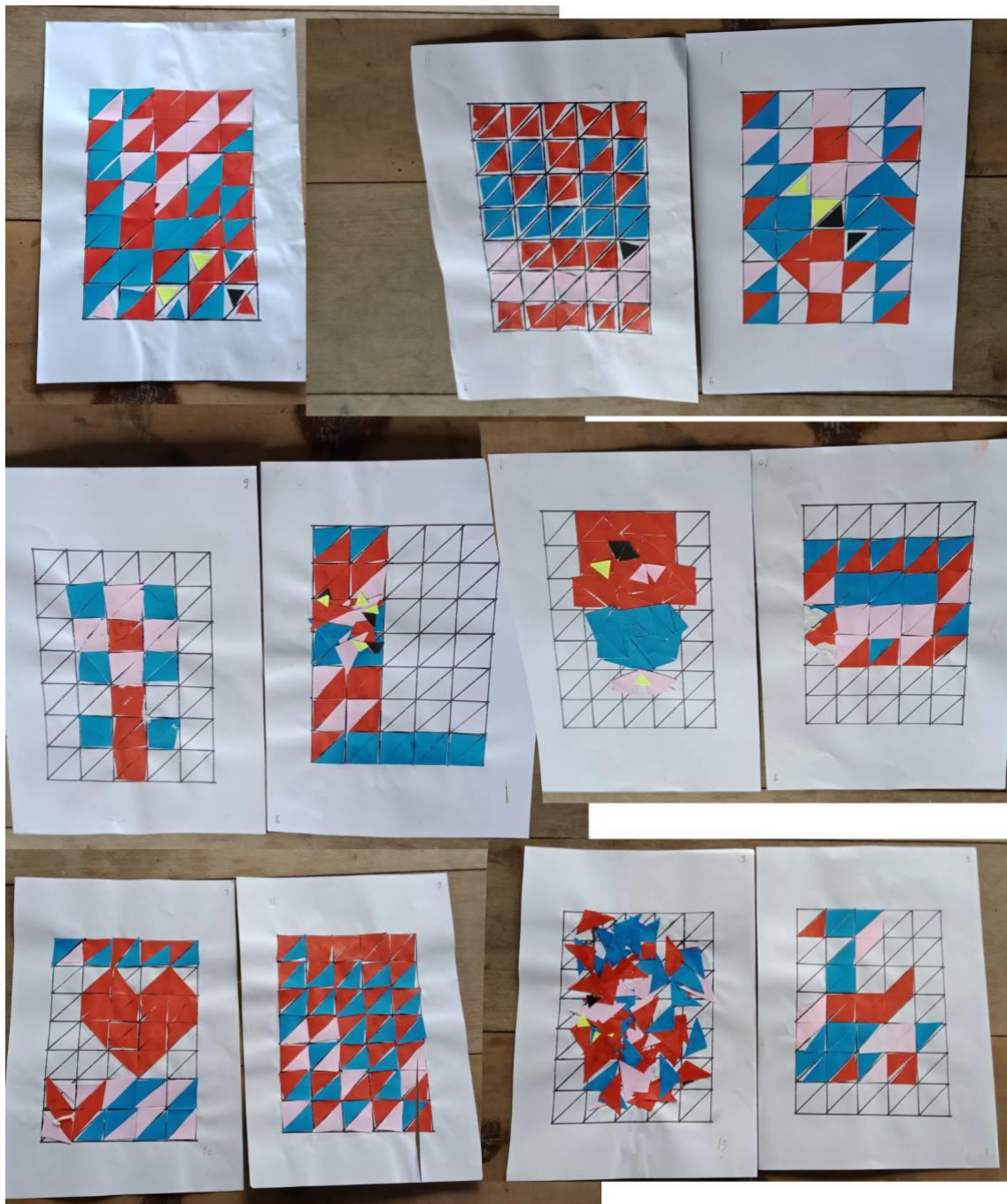
ภาพที่ ๒๐ : กิจกรรมสร้างสรรค์เทคนิคเทียนไข

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๒๑ : กิจกรรมสร้างสรรค์เทคนิคเทียนไข

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๒๒ : กิจกรรมสร้างสรรค์ภาพปะติด

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๒๓ : กิจกรรมเขียนโปสการ์ด

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ ๒๔ : กิจกรรมเขียนโปสการ์ด

ที่มา : ผู้วิจัย