

การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด*
THE DEVELOPMENT OF POSITIVE EMOTIONS IN ADOLESCENTS
THROUGH ART THERAPY ACTIVITIES

พระครูสุทธิเมธาวัฒน์ (สุทธิพจน์ สุทธิจโน)

Phrakhrusuttimetawat (Suttipot Sutdhivajano)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding author E-mail: suttipod555@gmail.com

วันที่รับบทความ : 25 มิถุนายน 2568; วันแก้ไขบทความ 30 มิถุนายน 2568; วันตอบรับบทความ : 30 มิถุนายน 2568

Received 25 June 2025; Revised 30 June 2025; Accepted 30 June 2025

บทคัดย่อ

การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นถือเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจและพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม กิจกรรมศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกทางอารมณ์และสำรวจตนเองได้อย่างปลอดภัย งานวิจัยหรือโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรม เช่น การวาดภาพ การระบายสี และการสร้างงานประติมากรรมอย่างอิสระ ผลการศึกษาเบื้องต้นพบว่ากิจกรรมดังกล่าวช่วยลดระดับความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในตนเอง และส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ ศิลปะบำบัดจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาอารมณ์ของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: วัยรุ่น, อารมณ์เชิงบวก, ศิลปะบำบัด, สุขภาวะจิต, ทฤษฎีอารมณ์เชิงบวก

Citation:



* พระครูสุทธิเมธาวัฒน์ (สุทธิพจน์ สุทธิจโน). (2568). การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด. วารสาร กวีานพะเยา, 2(3), 17-23.

Phrakhrusuttimetawat (Suttipot Sutdhivajano). (2025). The Development of Positive Emotions In Adolescents Through Art Therapy Activities. Journal of Kwan Phayao, 2(3), 17-23;

Website: <https://so11.tci-thaijo.org/index.php/jkp>

Abstract

The development of positive emotions in adolescents is a key factor in promoting mental well-being and appropriate social behavior. Art therapy provides a creative and expressive process that enables adolescents to safely express their feelings and explore their inner selves. This study aims to examine the effects of art therapy on enhancing positive emotions among adolescents. It is based on Fredrickson's (2001) Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, which emphasizes how positive emotions can broaden thought-action repertoires and build personal resources. The art therapy activities include drawing, coloring, and free-form artistic creation. Preliminary findings show that art therapy significantly reduces stress, increases self-satisfaction, and enhances adolescents' sense of self-worth. Therefore, art therapy is considered an effective method for emotional development in today's youth.

Keywords: Adolescents, Positive Emotions, Art Therapy, Mental Well-being, Positive Emotion Theory

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างรวดเร็ว เป็นระยะสำคัญที่บุคคลเริ่มแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเองและต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมหลากหลายด้าน ความผันผวนทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่น หากไม่ได้รับการดูแลหรือส่งเสริมอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและการพัฒนาในระยะยาว (Kramer, E., 2000)

การส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากอารมณ์เชิงบวกมีบทบาทในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม ตามทฤษฎีของ Barbara

Fredrickson (2001) ที่เรียกว่า “ทฤษฎีอารมณ์เชิงบวก” (Broaden-and-Build Theory) อารมณ์เชิงบวกช่วยขยายกรอบความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ทำให้เกิดการเรียนรู้ การสร้างพลังใจ และการพัฒนาศักยภาพภายในตนเอง (Naumburg, M., 1987)

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยเน้นการใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกทางอารมณ์ ลดความเครียด และเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมทางศิลปะ เช่น การวาดภาพ การระบายสี หรือการปั้นดินน้ำมัน ช่วยให้วัยรุ่นสามารถสื่อสารสิ่งที่ยากจะอธิบายด้วยคำพูดออกมาอย่างสร้างสรรค์ ทั้งยังเป็นช่องทางในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม (Malchiodi, C. A., 2012).

ดังนั้น การศึกษาเรื่อง “การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทของการส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มเยาวชน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็ก และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมศิลปะบำบัด

กิจกรรมศิลปะบำบัด (Art Therapy Activities) คือกระบวนการที่ใช้ “ศิลปะ” เป็นเครื่องมือหรือสื่อกลางในการช่วยให้บุคคลแสดงออกทางอารมณ์ สำรวจตนเอง เยียวยาจิตใจ และส่งเสริมสุขภาพจิต โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะทางศิลปะมาก่อน จุดสำคัญของกิจกรรมศิลปะบำบัดไม่ใช่ผลงานสุดท้าย แต่คือ “กระบวนการ” ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

ลักษณะของกิจกรรมศิลปะบำบัด

1. การวาดภาพ (Drawing) ใช้สีไม้ สีเทียน หรือปากกาในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก หรือประสบการณ์ผ่านภาพวาด

2. การระบายสี (Coloring) กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล โดยอาจใช้สมุดระบายสีหรือภาพที่ออกแบบมาเฉพาะ

3. การปั้น (Sculpting/Clay Work) ใช้ดินน้ำมัน ดินเหนียว หรือวัสดุธรรมชาติในการสร้างรูปทรง เพื่อเชื่อมโยงกับความรู้สึกภายใน

4. การตัดแปะ (Collage) ตัดภาพจากนิตยสาร หนังสือพิมพ์ มาสร้างสรรค์เป็นผลงานใหม่ที่สะท้อนความคิดหรือความฝัน

5. การระบายสีน้ำ / สีอะคริลิก (Painting) เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่สามารถพูดออกมาได้โดยตรง

6. การเขียนบันทึกพร้อมภาพ (Visual Journaling) ผสมผสานการวาดและการเขียนเพื่อสำรวจตนเองในเชิงลึก

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมศิลปะบำบัด

1. ช่วย ระบายและจัดการอารมณ์ เช่น ความเครียด ความโกรธ หรือความเศร้า
2. เสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
3. พัฒนา ความสามารถในการสื่อสาร
4. กระตุ้น ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ
5. เสริมสร้าง สุขภาวะทางจิตใจ และการเข้าใจตนเอง

การดำเนินงานบริหารการประกันคุณภาพภายในในมาตรฐานด้านคุณภาพผู้เรียนถือเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะในระดับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 2 ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการผลักดันกระบวนการประกันคุณภาพให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ความต้องการจำเป็นของผู้บริหารในประเด็นนี้ประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรฐานการประกันคุณภาพทักษะในการจัดระบบบริหารจัดการ การวางแผน การติดตาม และการประเมินผลผู้เรียนอย่างสอดคล้องกับเกณฑ์คุณภาพ รวมทั้งการนำผลประเมินไปใช้พัฒนาการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ ผู้บริหารยังต้องเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และชุมชนในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ตลอดจนต้องมีภาวะผู้นำที่สามารถสร้างวัฒนธรรมคุณภาพในโรงเรียนได้อย่างยั่งยืน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จในการประกันคุณภาพภายในขึ้นอยู่กับการนำข้อมูลมาใช้ในการตัดสินใจ การสร้างระบบติดตามที่มีประสิทธิภาพ และการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยไม่แยกขาดจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยทั้งหมดนี้ต้องอยู่ภายใต้การสนับสนุนเชิงนโยบายและวิสัยทัศน์ของผู้บริหารที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทั้งนี้ ความต้องการจำเป็นดังกล่าวจึงสะท้อนให้เห็นว่า ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพทั้งด้านความรู้และทักษะเพื่อให้สามารถดำเนินงานด้านการประกันคุณภาพภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามเป้าหมายของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 อย่างแท้จริง

บทบาทของการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด

การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัดมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับความเครียด วิกฤติอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยแรงกดดันจากทั้งสังคม เทคโนโลยี และครอบครัว (Hinz, L. D., 2009)

1. ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

กิจกรรมศิลปะบำบัดช่วยให้วัยรุ่นได้สะท้อนความรู้สึกภายในใจ เช่น ความโกรธ ความเศร้า หรือความวิตกกังวล ผ่านการวาดภาพหรือระบายสี ซึ่งเป็นการเปิดพื้นที่ปลอดภัยในการสำรวจตนเอง (Kramer, 2000; กาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2562)

2. ลดความเครียดและอารมณ์ด้านลบ

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์ช่วยลดระดับคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) และส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นทันทีหลังทำกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมศิลปะที่ไม่เน้นการแข่งขัน (Kaimal et al., 2016)

3. เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience)

เมื่อวัยรุ่นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ผ่านศิลปะ พวกเขาจะเรียนรู้วิธีเผชิญกับปัญหาและแก้ไขด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Broaden-and-Build ของ Fredrickson (2001) ที่กล่าวว่าอารมณ์เชิงบวกสามารถขยายขอบเขตความคิดและเสริมสร้างทรัพยากรภายใน

4. พัฒนาอัตลักษณ์และความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นสามารถใช้ศิลปะในการเล่าเรื่องของตนเองและสร้างภาพลักษณ์ในแบบที่ต้องการ ซึ่งช่วยให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง (Naumburg, 1987; สุมาลี สุวรรณกร, 2564)

5. สร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารที่ดี

กิจกรรมศิลปะในกลุ่มส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การฟัง ความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับความหลากหลายของผลงานและความคิด ช่วยให้วัยรุ่นมีทัศนคติที่เปิดกว้างและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

สรุป

บทความนี้กล่าวถึงบทบาทของกิจกรรมศิลปะบำบัดในการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางทางอารมณ์และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม กิจกรรมศิลปะบำบัด เช่น การวาดภาพ ระบายสี หรือการปั้น เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกทางอารมณ์ สะท้อนความรู้สึกภายในใจ และสำรวจตนเองในรูปแบบที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์

กระบวนการนี้ช่วยพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ลดความเครียด เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งส่งผลดีต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ทั้งนี้ ศิลปะบำบัดไม่ได้มุ่งเน้นที่ความสวยงามของผลงานศิลปะ แต่เน้นที่ “กระบวนการภายใน” ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีรากฐานจากทฤษฎีของนักจิตวิทยา เช่น Naumburg, Kramer และ Fredrickson ซึ่งสนับสนุนแนวคิดที่ศิลปะสามารถเป็นเครื่องมือเยียวยาและพัฒนาอารมณ์เชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2562). ศิลปะบำบัดเพื่อการพัฒนาอารมณ์ของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณี ทองใบใหญ่. (2561). กิจกรรมศิลปะบำบัดกับพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 48(3), 75–92.
- รุ่งนภา สุริยะวงศ์. (2563). การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28(1), 45–58.
- สุมาลี สุวรรณกร. (2564). จิตวิทยาวัยรุ่น: ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

- Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. New York: Routledge.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74–80.
- Kramer, E. (2000). *Art as Therapy with Children*. Chicago: Magnolia Street Publishers.
- Malchiodi, C. A. (2012). *The Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Naumburg, M. (1987). *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. Chicago: Magnolia Street Publishers.