

แนวทางการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติสู่การออกแบบโครงสร้างโดยสังเขป  
ของกิจกรรมศิลปะจากแนวคิดศิลปะบำบัดเพื่อส่งเสริมการสะท้อนตนเองสำหรับ  
เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์

Guidelines for Applying the Principles of Six Aspects of Self-Care to Designing  
a Brief Structure of Art Activities from the Art Therapy Approach to Promote  
Self-Reflection for Social Work Practitioners

พิพัฒน์ อูรเคนทร์<sup>1\*</sup> และ สุภาวี ศิรินคราภรณ์<sup>2</sup>

Pipat Urakane<sup>1\*</sup> and Supavee Sirinkraporn<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

<sup>1,2</sup>The Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University

\*E-mail: [mendo.saga@gmail.com](mailto:mendo.saga@gmail.com)

วันที่รับบทความ : 1 มีนาคม 2567, วันที่แก้ไขบทความ ครั้งที่ 1 : 4 เมษายน 2567

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์ : 21 พฤษภาคม 2567

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอการออกแบบโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะด้วยแนวทางศิลปะบำบัดที่มาจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติในการส่งเสริมการสะท้อนตนเองเพื่อสร้างการตระหนักและพัฒนาการดูแลตนเองโดยมีเป้าหมายในการสร้างความเป็นอยู่ดีทางร่างกายและจิตใจแก่เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์ที่ช่วยเหลือผู้รับบริการจนละเลยการดูแลตนเองโดยเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมความพร้อมการปฏิบัติงาน

ซึ่งผลการศึกษาพบว่า โครงสร้างโดยสังเขปแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ การค้นหา การขยายความ และการประยุกต์ใช้ การสร้างขั้นตอนได้บูรณาการจากหลักการสะท้อนตนเองและศิลปะบำบัด ขั้นตอนการค้นหาวางพื้นฐานความคิดการดูแลตัวเองซึ่งใช้แนวคิดการเปลี่ยนแปลงและการสะท้อนตนเอง เพื่อสร้างการตระหนักถึงทัศนคติเชิงบวกต่อการมองเห็นตนเอง ขั้นตอนการขยายความมุ่งความคิดไปยังการดูแลตนเอง 6 มิติที่สัมพันธ์กับความเป็นอยู่ของเจ้าหน้าที่ฯ ที่อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ โดยผสานแนวทางความเห็นอกเห็นใจ

ตนเองและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเข้าด้วยกันเพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาดนเชิงรูปธรรม และขั้นตอนการประยุกต์ใช้ นำความคิดและมุมมองใหม่ที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง ผ่านแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แนวทางศิลปะบำบัดถูกประยุกต์รวมในโครงสร้างโดยสังเขปเนื่องจากเป็นแนวคิดที่สร้างสรรค์ ผ่อนคลาย และส่งเสริมการเติบโตเชิงความคิด แนวคิดต่างๆในโครงสร้างโดยสังเขปสามารถทำงานร่วมกับศิลปะบำบัดได้ โครงสร้างโดยสังเขปนี้ได้ถูกตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการ 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพจิตวิทยา 2 ท่าน ด้วยเทคนิคเดลฟายและผ่านการพิจารณาเห็นชอบในการเผยแพร่และไม่พบความน่าจะมีผลกระทบเชิงลบ กระบวนการ นักบำบัด หรือผู้ให้คำปรึกษาสามารถบูรณาการความรู้และทักษะในการสร้างกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ได้

**คำสำคัญ :** การดูแลตนเอง 6 มิติ, การสะท้อนตนเอง, แนวทางศิลปะบำบัด, เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์

## Abstract

The purpose of this review article is to present a brief structural design of an art activity with an art therapy approach that is based on the application of the six aspects of self-care to promote self-reflection to create awareness and develop self-care to create physical and mental well-being for social work practitioners who often help clients by neglecting to look after themselves; also it is an essential factor in enhancing readiness for works.

The result is this brief structure is divided into three phases, i.e., discovery, expansion, and application. The creation of steps is integrated with the principles of self-reflection and the art therapy approach. The discovery phase lays the foundation for a self-care mindset that uses the concepts of transformation and self-reflection to create awareness of a positive attitude toward seeing oneself. The expansion phase focuses on the orientation of the six aspects of self-care related to the practitioner's well-being that may be stressful. The phase combines self-compassion and personal goal-setting to create concrete self-improvement. The application phase adapts new ideas and perspectives to real-life practice through self-efficacy.

Art therapy approaches are integrated into the brief structure because they are creative, relaxing, and promote cognitive growth. All concepts in this brief structure can be combined favorably with art therapy. In addition, this brief structure was reviewed by two academic experts and two professional psychologists using the Delphi technique, approved for publication, and found no potential adverse effects. Facilitators, therapists, or counselors can integrate their knowledge and skills in creating activities within this brief structure.

**Keywords:** Six Aspects of Self-care, Self-Reflection, Art Therapy Approach, Social Work practitioners

## บทนำ

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หรือ สศช. (2567) รายงานสถิติของภาวะสังคมไทยไตรมาสสี่และภาพรวมปี 2566 มีรายละเอียดที่น่าสนใจของ 2 ด้านที่เป็นสัญญาณที่มีแนวโน้มในการเกิดปัญหาที่ต่อเนื่องในสังคมไทยคือ ด้านแรกคือ ด้านเศรษฐกิจที่ภาวะหนี้สินครัวเรือนในไตรมาสที่ 3 ของปี พ.ศ. 2566 อยู่ที่ 16.20 ล้านล้านบาท เพิ่มขึ้นจากไตรมาสที่ 4 ปีพ.ศ. 2565 ซึ่งอยู่ที่ 15.88 ล้านล้านบาท เมื่อพิจารณาจากสถิติมูลค่าหนี้สินครัวเรือนเพิ่มขึ้นจากไตรมาสที่ 1 ปีพ.ศ. 2564 จนถึงไตรมาสที่ 3 ของปีพ.ศ. 2566 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่มีสัญญาณแนวโน้มที่ลดลง ขณะที่ความสามารถในการชำระหนี้ของครัวเรือนปรับลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นกันสะท้อนให้เห็นถึงการขาดสภาพคล่องที่เพิ่มขึ้น ด้านต่อมาคือ ด้านสาธารณสุขที่ผู้ป่วยด้วยโรคเฝ้าระวังในไตรมาส 4 ของปีพ.ศ. 2566 เพิ่มขึ้นจากช่วงเดียวกันของปีพ.ศ. 2565 ร้อยละ 170.0 หรือเพิ่มจาก 126,651 ราย เป็น 341,963 ราย โดยภาพรวมปีพ.ศ. 2566 ผู้ป่วยด้วยโรคเฝ้าระวัง มีจำนวน 999,243 ราย เพิ่มขึ้น 2.1 เท่า จากปีพ.ศ. 2565 มีจำนวน 460,977 ราย ในทางเดียวกันสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตพบว่า ในไตรมาส 4 ปีพ.ศ. 2566 ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิตมีสัดส่วนร้อยละ 17.4 จากผู้เข้ารับการประเมิน 1.7 แสนราย เพิ่มขึ้นจากช่วงเดียวกันของปีพ.ศ. 2565 ที่มีสัดส่วนร้อยละ 12.9 โดยภาพรวมทั้งปีพ.ศ. 2566 คนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นจากปีพ.ศ. 2565 ที่มีสัดส่วนร้อยละ 12.8 เพิ่มขึ้นร้อยละ 29.9 โดยผู้เข้ารับการประเมิน 1.2 ล้านราย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มโรคความผิดปกติทางจิต ที่เกิดจากการใช้สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (สารเสพติด) มากที่สุด ด้วยข้อมูลสถิติทั้ง 2 ด้านนี้สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ในปัญหาภาวะหนี้สินครัวเรือนที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะเงินออมในชีวิตลดลงในสังคมที่สามารถส่งต่อไปยังปัญหาการด้อยโอกาสในสังคมที่จะเป็นปัญหาตามมา ส่วนปัญหาผู้ป่วยด้วยโรคเฝ้าระวังที่เพิ่มขึ้นแสดงให้เห็นถึงความต้องการทางด้านการเข้าถึงระบบสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น เมื่อผนวกเข้ากับภาวะเงินออมในชีวิตลดลงจะพบว่าความต้องการการเข้าถึงระบบสาธารณสุขของทางภาครัฐก็จะทวีเพิ่มขึ้นตามไปด้วยเพราะคนไทยจะไม่มี

เงินเพียงพอที่จะเข้ารับบริการในโรงพยาบาลเอกชน อีกทั้งปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด แสดงถึงความต้องการการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนและกลุ่มโรคความผิดปกติทางจิตที่เกิดจากสารเสพติดบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ด้วยข้อมูล สถิติ และมูลเหตุแห่งปัญหาที่กล่าวมานี้แสดงแนวโน้มของภาระที่หนักหน่วงของรูปแบบการช่วยเหลือสังคมรูปแบบหนึ่งคือ งานสังคมสงเคราะห์

งานสังคมสงเคราะห์เป็นงานที่มีความต้องการสูง (Collins, 2008) และยังให้ทั้งการตอบสนองเชิงบวกทางจิตใจและความท้าทายต่อเจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์ (Downs, 2019) โดยปัจจัยแห่งความท้าทายมักมาจากภาระงานที่หนัก ค่าจ้างต่ำ ทรัพยากรที่จำกัด ข้อจำกัดด้านเวลาและกำหนดเวลา ความขัดแย้งในสภาพแวดล้อมการทำงาน ปัญหาด้านจริยธรรม ความไม่สอดคล้องในอาชีพ ระเบียบข้อจำกัดขององค์กร เป็นต้น (Ben-Porat and Itzhaky, 2015; Iacono, 2017; Willis and Molina, 2019) และด้วยปัจจัยเหล่านี้สามารถสร้างภาวะหมดไฟ เหนื่อยล้า และความเครียดอันไม่พึงประสงค์ให้แก่เจ้าหน้าที่ฯ ส่งผลถึงสุขภาพกายและใจที่อ่อนแอและอ่อนล้าลงไปเรื่อยๆ และท้ายที่สุดก็กระทบกับการปฏิบัติงานและให้บริการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Potash, Chan, Ho, Wang, and Cheng, 2015) และที่สำคัญคือกระทบกับความเป็นอยู่ดีองค์รวมของเจ้าหน้าที่ฯ ในที่สุด (Wagaman, Geiger, Shockley, and Segal, 2015)

เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์แบกรับความบอบช้ำอย่างมากในการทำงาน ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่จะมีความเสี่ยงอยู่ในงานลักษณะนี้ และเพื่อบรรเทาความเสี่ยงนี้เองทำให้เจ้าหน้าที่ฯ ควรมีกระบวนการที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (Greenberg, 2020, pp. 205) Peinado and Anderson (2020) เสนอวิธีบรรเทาผลกระทบจากภาวะนี้ว่าการให้ความสำคัญของการปฏิบัติในการดูแลตนเองส่วนบุคคล (Individual self-care) ควรเป็นสิ่งที่สมควรนำมาพิจารณาเพื่อสร้างความเป็นอยู่ดีองค์รวมให้แก่เจ้าหน้าที่ฯ World Health Organization (2009) กำหนดให้การดูแลตนเองเป็นการปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ไปจนถึงป้องกันโรค จากมุมมองของแต่ละคนผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรักษาสภาพจิตใจที่ดี การทำกิจกรรมยามว่างนอกสภาพแวดล้อมการทำงาน การสนับสนุนทางสังคมจากภายนอกสถานที่ทำงาน เป็นต้น ซึ่งล้วนประกอบกันให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเจ้าหน้าที่ฯ เองได้เช่นกัน (Trippany, White Kress, and Wilcoxon, 2004; Oerlemans and Bakker, 2014; Boren, 2014; Hamaideh, 2011) ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการดูแลตนเองเป็นวิธีที่มีคุณประโยชน์ที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองจากกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ฯ ได้เคยทำอยู่ประจำอยู่แล้วและสามารถเพิ่มและพัฒนาความหลากหลายขึ้นได้อีกด้วย ทั้งนี้เพื่อการรักษาสมดุลที่ดีแห่งสภาพทางกายภาพและความแข็งแรงทางจิตใจได้

ด้วยประโยชน์และความสำคัญที่กล่าวมา บทความนี้จึงนำเสนอแนวทางการออกแบบโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะในการส่งเสริมการดูแลตนเองในขอบเขตเพื่อให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญและให้เกิดแนวทางของการดูแลตนเองของแต่ละบุคคลด้วยการสะท้อนตนเองที่มาจากการศึกษาและประยุกต์จากแนวทางการดูแลตนเองทั้ง 6 มิติได้แก่ การดูแลตนเองทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ การทำงาน (สถานที่ทำงาน) และความสัมพันธ์ ที่ครอบคลุมความเครียดที่อาจเกิดขึ้นทั้ง 6 ด้าน (Saakvitne and Pearlman, 1996; Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne, and Dudley, 2019) ประกอบกับการสร้างให้ระลึกถึงความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง (Self-compassion) ที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัส รับรู้ และเปิดใจรับความบกพร่องส่วนตัวแล้วปรารถนาที่จะเยียวยาตนเองด้วยความเมตตา (Neff and Germer, 2017) ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมจะเป็นลักษณะการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจากแนวคิดศิลปะบำบัด (Art therapy approach) โดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปพัฒนาการดูแลตนเองให้เกิดขึ้นจริงผ่านการสะท้อนตนเองและแนวทางของตนที่ได้รับจากกิจกรรมศิลปะนี้ เนื่องจากศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานจากความคิดที่อยู่ภายในตนเองของแต่ละบุคคลที่ถูกพัฒนาขึ้นจากแนวคิดที่ว่าศิลปะสามารถช่วยให้เกิดการสะท้อนตนเองผ่านการแสดงความรู้สึกและความคิดที่คำพูดทำไม่ได้ และเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีด้วยการแสดงความรู้สึกนึกคิดตนเองผ่านความคิดสร้างสรรค์ (Malchiodi, 2007, p.2)

สรุปได้ว่าแนวทางการออกแบบโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเองส่วนบุคคล 6 มิติสามารถนำมาบูรณาการได้โดยกระบวนการหรือนักบำบัดและไม่สร้างผลกระทบเชิงลบใดๆนอกเหนือจากการสร้างคุณประโยชน์และเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างการตระหนักถึงความสำคัญและก่อให้เกิดแนวทางในการดูแลตนเองอันจะส่งผลอันมีประโยชน์ต่อการเป็นชุมพลแห่งความพร้อมในตนเองสำหรับเจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์และส่งผลดีต่อการปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้รับบริการอีกต่อไป ดังคำกล่าวของ Radley and Figley (2007) ที่ว่า “ผู้ให้บริการควรช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะไปช่วยเหลือผู้อื่น”

### จุดประสงค์ของการศึกษา

เพื่อนำเสนอการออกแบบโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะด้วยแนวทางศิลปะบำบัดที่มาจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติในการส่งเสริมการสะท้อนตนเองเพื่อสร้างการตระหนักและพัฒนาการดูแลตนเองโดยมีเป้าหมายในการสร้างความเป็นอยู่ดีทางร่างกายและจิตใจแก่เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์

## การศึกษาแนวคิดที่สัมพันธ์กับการออกแบบ

### การดูแลตนเองและแนวการปฏิบัติการดูแลตนเอง 6 มิติ

Richards, Campenni and Muse-Burke (2010) นิยามการดูแลตนเองอย่างกว้างๆ ว่าเป็นกิจกรรมใดๆก็ตามที่ทำให้บุคคลรู้สึกดีกับตัวเอง แบ่งได้เป็น 4 กลุ่มหลักๆคือ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และการสนับสนุน ซึ่งจะช่วยลดความเครียด และส่งผลให้การเจ็บป่วยลดลง การดูแลตนเองยังหมายถึงการมีทัศนคติที่เอาใจใส่ตนเอง (Kissil and Nino, 2017) ซึ่งก็คือการมีพฤติกรรมที่รักษาและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายและอารมณ์ (Myers et al. 2012) และเป็นการเติมพลังเชิงบวกให้กับตนเอง (Gentry, 2002, pp. 48) เพื่อลดความเครียด หรือปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อทำงานกับผู้รับบริการ (Williams, Richardson, Moore, Gambrel and Keeling, 2010, pp. 322) Rosenberg, Harvey and Eliason (2013, pp. 20) ได้รวบรวมกรอบความคิดและสมมติฐานพื้นฐานสำหรับการดูแลตนเองซึ่งสามารถสรุปโดยสังเขปเป็นข้อๆดังต่อไปนี้ 1) เป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ที่มีประสิทธิผล 2) มีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อมีส่วนร่วมในเชิงรุกร่วมกับความตั้งใจ 3) การมีส่วนร่วมเชิงรุกในการดูแลตนเองส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการตอบสนอง (แทนที่จะเป็นเชิงรับ) 4) เป็นที่เข้าใจกันว่าการดูแลตนเองเป็นการผสมผสานของสองมิติ: การดูแลตนเองส่วนบุคคลและการดูแลตนเองในวิชาชีพ (Barnett et al., 2007; Hunter & Schofield, 2006) 5) การดูแลตนเองส่วนบุคคลและการดูแลตนเองในวิชาชีพเป็นกระบวนการที่เต็มไปด้วยพลังและความคิดสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงถึงกัน 6) การดูแลตนเองทั้งส่วนบุคคลและในวิชาชีพสามารถสร้างและรักษาการเสริมความแข็งแกร่งด้วยกลยุทธ์ที่เฉพาะเจาะจง 7) ควรพิจารณาปัจจัยด้านความพึงพอใจของผู้ประกอบวิชาชีพ ความเชื่อ ภูมิหลังทางวัฒนธรรม สังคม และบริบทการปฏิบัติงาน เนื่องจากเป็นกระบวนการเฉพาะบุคคล 8) ช่วยให้มีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง 9) เป็นสื่อกลางในการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมทางวิชาชีพของงานสังคมสงเคราะห์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนของการมีส่วนร่วมที่มุ่งสู่ความเป็นอยู่ที่ดีแบบองค์รวม โดยกลยุทธ์เหล่านี้ส่งเสริมให้เกิดการปรับวิถีชีวิตให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผ่านกิจกรรมต่างๆที่มีประโยชน์ต่อตนเอง (Dorociak, Rupert and Zahniser, 2017)

Saakvitne and Pearlman (1996) และ Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne, and Dudley, (2019) ระบุว่ากลยุทธ์การฟื้นฟูจิตใจแบบองค์รวมที่ควรรวมถึงการดูแลตนเอง กิจกรรมการฝึกฝนตนเอง และการหลีกเลี่ยงผลกระทบเชิงลบ ไปจนถึงความสมดุลในชีวิตที่ดีขึ้น นิสัยที่ดีต่อสุขภาพ และการเชื่อมต่อกับผู้อื่น ล้วนเป็นแง่มุมที่สำคัญของกลยุทธ์ด้านความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่ฯ ซึ่งได้นำเสนอ 6 ด้าน

ที่มีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ของเจ้าหน้าที่ที่อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรทำความเข้าใจถึงการสร้างสมดุลให้แก่มิติต่างๆ ทั้ง 6 มิติของการดูแลตนเองดังนี้

มิติด้านร่างกาย (Physical aspects) ให้ความสำคัญในการเอาใจใส่ตนเองและสร้างชีวิตที่สมดุลโดยรักษา 3 แกนที่สำคัญคือ การงาน การเงิน และ การพักผ่อน (Pearlman, 1997 as cited in Madrid, 2012, pp. 68) โดยเน้นที่ความสุขและการผ่อนคลาย เช่น การใช้เวลาสำหรับกิจกรรมอื่นๆ ที่ถือเป็นการหลีกเลี่ยงจากวัฏจักรการปฏิบัติงาน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ การนอนอย่างต่ำ 8 ชั่วโมง การปิดการติดต่อสื่อสารเมื่อต้องการพักผ่อน การหยุดงาน และการรักษาพยาบาล (Pearlman, 1997; Trippany, Kress and Wilcoxon, 2004 as cited in Madrid, 2012, pp. 68) ซึ่งล้วนจะส่งผลให้ผลกระทบของการบอบช้ำทางกายลดลงได้และส่งผลดีกับการปฏิบัติงาน

มิติด้านความสัมพันธ์ (Relational aspects) กล่าวถึงการรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่นและการเชื่อมต่อกับเครือข่ายผู้คน เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนสนิท ที่ปฏิสัมพันธ์ด้วยเป็นประจำ ผู้ที่สามารถขอความช่วยเหลือด้านอารมณ์ในยามที่ยากลำบาก สัตว์เลี้ยง เพื่อนเก่า และคนรู้จักใหม่ๆ กลุ่มวิชาชีพหรือสหสาขาวิชาชีพ กลุ่มสนับสนุนหรือกลุ่มจิตบำบัด เป็นต้น (Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne, and Dudley, 2019, pp. 112-113)

มิติด้านวิชาชีพ (Professional aspects) กล่าวถึงการจำกัดจำนวนและประเภทของผู้รับบริการที่นับว่าสำคัญมากสำหรับการรักษาสมดุลและขอบเขตที่ดีเนื่องจากเมื่อจำนวนผู้รับบริการในระดับปานกลางที่ไม่มากจนเกินไปส่งผลให้ความเครียดจากการทำงานจะลดลง (Hellman, Morrison and Abramowitz, 1987) การตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเอง การคาดหวังที่เป็นจริง และการแสวงหาการสนับสนุนจากเพื่อนฝูง โดยเฉพาะในช่วงที่เกิดความยากลำบากในการทำงานจะเป็นประโยชน์ในการป้องกันผลกระทบทางด้านวิชาชีพ (Cerney, 1995; Armstrong, 1996; Dyregrov and Mitchell, 1992; Pearlman, 1997; Wilson and Lindy, 1994; Chrestman, 1999 as cited in Madrid, 2012, pp. 66)

มิติด้านจิตใจ (Psychological aspects) องค์ประกอบสำคัญของการดูแลตนเองด้านจิตใจคือ กระบวนการสะท้อนตนเอง (Self-reflection) คือการให้เวลาทบทวนตัวเองจะช่วยให้ได้ตระหนักถึงความต้องการ ชัดจำกัด และทรัพยากรทางอารมณ์ การตระหนักถึงสภาวะภายในทำให้เจ้าหน้าที่สามารถค้นหาแนวทางปฏิบัติในการดูแลตนเองได้ อาจรวมถึงกิจกรรมต่างๆ เช่น การเข้ารับจิตบำบัดส่วนบุคคล การเขียนบันทึก และการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด (Madrid, 2012, pp. 69)

มิติด้านอารมณ์ (Emotional aspects) โดยเน้นที่กิจกรรมที่สุขสบายใจเช่น การรักษาความสัมพันธ์ที่สำคัญในชีวิต การใช้เวลากับบุคคลที่รัก การฟังเพลง การค้นหาความสนุกสนานในชีวิต การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนาน และการได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่นจะเพิ่มระดับความอดทนของเจ้าหน้าที่ฯ ทำให้สามารถเชื่อมโยงกับอารมณ์ของตนเองได้ (Trippany, Kress and Wilcoxon, 2004 as cited in Madrid, 2012, pp. 70)

มิติด้านจิตวิญญาณ (Spiritual aspects) การรักษาสมดุลในด้านนี้ครอบคลุมถึงความเชื่อ โลกทัศน์ การค้นหาความหมายในชีวิต การยึดมั่นในความหวัง และความมั่นคงทางจิตใจ เป็นการป้องกันตนเองจากความเจ็บปวดของความเป็นมนุษย์ สามารถทำได้โดยการรักษาความเชื่อมโยงกับผู้อื่น ต่อตนเอง และกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง โดยอาศัยศาสนาหรือความเชื่อในความดีในโลก หรือแม้กระทั่งการกับเข้าสู่ธรรมชาติ ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะประสบกับความบอบช้ำทางจิตใจให้แก่เจ้าหน้าที่ฯ ได้ (Pearlman and Saakvitne, 1995)

การดูแลตนเองทั้ง 6 มิตินี้บ่งว่าครอบคลุมเกือบทุกด้านที่อาจจะเกิดความเครียดในชีวิตของเจ้าหน้าที่ฯ ได้ จากการศึกษาทำให้การได้มาซึ่งเนื้อหาหลักที่เป็นแกนในการประยุกต์เพื่อการออกแบบโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะต่อไป

### บทบาทของการสะท้อนตนเองในด้านการพัฒนาตนเอง

Von Wright (1992) อธิบายถึงการสะท้อนตนเองว่าเป็นรากฐานของแนวคิดเรื่องการเลือกโดยสมัครใจ ช่วยให้บุคคลมองเห็นตัวเองเป็นนักแสดงที่มีทางเลือกที่แตกต่างกันออกไปรวมถึงการสังเกตและตีความการกระทำของตนเอง ทำให้สามารถเข้าถึงขอบเขตความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ ไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการกระทำ ความตั้งใจ และประสบการณ์ของคนๆหนึ่งเท่านั้น ความสัมพันธ์ของรู้นำไปสู่การปรับโนทัศน์ใหม่ การสะท้อนตนเองจึงนำมาซึ่งข้อมูลใหม่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างโครงสร้างการรับรู้ขึ้นใหม่ซึ่งอาจทำหน้าที่เป็นที่จัดเก็บความคิดความจำของข้อมูลอื่นด้วย ปรากฏการณ์ของแนวคิดทางจิตวิทยาแสดงถึงความพยายามในการจำแนกลักษณะโนทัศน์ต่างๆ ที่มนุษย์สามารถมีเกี่ยวกับเหตุการณ์และแนวความคิด และจัดลำดับแนวความคิดเหล่านี้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปจนถึงขั้นสูง ดังที่ Marton (1990) ได้กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนผ่านของแต่ละบุคคลจากความคิดที่ตื้นเขินไปสู่ความคิดขั้นสูงถือเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สำคัญ โดยอาศัยแนวความคิดของการเรียนรู้ 5 ระดับ ซึ่งความแตกต่างที่สำคัญคือ 3 ระดับล่างได้แก่ 1) ความรู้ที่เพิ่มขึ้นเชิงปริมาณ 2) การท่องจำ 3) การได้มาซึ่งข้อเท็จจริงและวิธีการ และในอีกด้านหนึ่งมีอีก 2 ระดับสูงสุดคือ 4) การสรุปความหมายที่เป็นนามธรรม และ 5) กระบวนการตีความที่มุ่งสู่ความเข้าใจในความเป็นจริง สองระดับสูงสุดของแนวความคิดเหล่านี้ สอดคล้องกับกระบวนการสะท้อนตนเอง กล่าวคือแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้

เกี่ยวข้องกับการมองโลกแบบใหม่จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลเข้าใจว่าโลกสามารถถูกมองเห็นได้หลากหลายวิธี นั่นคือถ้าบุคคลสามารถมองมโนทัศน์ของบุคคลได้ก็จะเปรียบเทียบและเรียงลำดับได้ ไปจนถึงพิจารณา สมมติฐานทางเลือกเกี่ยวกับความเป็นจริง และการพิจารณาทางเลือกในการคิดหรือการมองเห็นความเป็นจริง Atkins and Murphy (1993) (as cited in Thorpe and Barsky, 2001) ระบุถึงองค์ประกอบ 3 ประการของการสะท้อนตนเองได้แก่ การตระหนักรู้ การวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ และมุมมองใหม่ โดยสามารถสรุปโดยสังเขปว่า ขั้นตอนแรกคือ การตระหนักรู้ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกไม่สบายหรือขาดข้อมูลในการอธิบายบางสิ่งบางอย่าง การตระหนักรู้ยังถูกกระตุ้นด้วยความอยากรู้อยากเห็นหรือความตื่นเต้นเกี่ยวกับความจำเป็นในการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับบางเรื่อง Scanlon and Chernomas (1997) ตั้งข้อสังเกตว่า การตระหนักรู้เป็นรากฐานที่สำคัญของการสะท้อนตนเอง หากไม่มีความตระหนักรู้ การไตร่ตรองก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ต่อมาในขั้นตอนที่ 2 คือการวิเคราะห์แนวคิด สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือความต้องการความรู้อย่างมีวิจารณญาณ ไปจนถึงพิจารณาความรู้ในปัจจุบันตลอดจนการประยุกต์ใช้ข้อมูลใหม่ Atkins and Murphy (1993) ได้กล่าวว่าขั้นตอนนี้รวมทักษะหลายอย่างเข้าด้วยกัน เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง คำอธิบายขยายความ การวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ การสังเคราะห์ และการประเมินผลมุมมองใหม่ ส่วนขั้นตอนสุดท้าย เกิดขึ้นจากผลลัพธ์ของการวิเคราะห์หรือการประยุกต์ใช้ข้อมูลใหม่ ขั้นตอนสุดท้ายนี้บ่งชี้ว่าการสะท้อนตนเองช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจแนวคิด สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ มากขึ้น กระบวนการนี้กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้ความเข้าใจ และแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม จึงสรุปได้ว่าการสะท้อนตนเองเป็นแนวคิดที่มีประโยชน์ต่อการดูแลตนเองคือการสร้างความรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ของพฤติกรรมและการกระทำของตนเอง ซึ่งถือว่ามีประโยชน์ในการได้รับความรู้ในตนเอง (Lim et al, 2019) โดยมีผลต่อการปรับมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองและการสร้างตัวเลือกที่ดีขึ้นให้กับตนเองในกระบวนการพัฒนาการดูแลตนเองได้

### ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองที่เป็นรากฐานนำไปสู่การดูแลตนเอง

ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองสามารถระงับความรู้สึกทุกข์ด้วยความรู้สึกอบอุ่น เชื่อมโยง และความห่วงใย แทนที่จะได้ตอบด้วยการวิจารณ์ตนเองและการตัดสินตนเอง เป็นปฏิกิริยาที่ตรงกันข้ามกับการหลีกเลี่ยงและความเจ็บปวด (Neff and McGehee, 2010) อีกทั้ง Neff (2003) ได้กำหนดแนวคิดเรื่องความเห็นอกเห็นใจในตนเองโดยเปรียบเทียบกับสภาพจิตใจที่ขัดแย้งกันดังนี้ 1) ความกรุณาต่อตนเอง (Self-kindness) คือ ความสามารถในการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเอาใจใส่และเข้าใจ แทนที่จะใช้ความรุนแรงตัดสิน และวิจารณ์ตนเอง 2) ด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ (Common humanity) เป็นการตระหนักว่าความไม่สมบูรณ์นั้นเป็นประสบการณ์ร่วมกันของมนุษย์ แทนที่จะรู้สึกโดดเดี่ยวจากความล้มเหลว 3) ด้านการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น (Mindfulness) ที่เก็บความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวดไว้ในมุมมอง

ที่สมดุล ไม่ยึดติดอยู่กับความรู้สึกในด้านลบที่เกิดขึ้นและหลีกเลี่ยงหรือพูดเกินจริงเกี่ยวกับเรื่องราวความทุกข์  
ทรมานของตน 4) ด้านการตัดสินตนเอง (Self-Judgement) เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นไปอย่างที่ต้องการ  
มนุษย์จะเกิดการประเมินคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น และเกิดการตำหนิตนเอง ไปจนถึงการไม่ยอมรับกับ  
สิ่งที่เกิดขึ้น 5) ด้านการรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation) ความรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งต่างๆรอบตัวมา  
จากความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนโชคร้ายอยู่เสมอและคิดว่าสิ่งเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นเฉพาะกับตนเองเพียงคนเดียว 6)  
ด้านการระบุตัวตนเกินจริง (Over-identification) การที่บุคคลรู้สึกขาดหลักการใช้เหตุผลจนสูญเสียความ  
ยับยั้งชั่งใจ และปล่อยให้ความทุกข์และความเศร้าหมองครอบงำตนเองเมื่อตกอยู่ในสภาวะการณ์หรือ  
ความรู้สึกในด้านลบ อีกทั้ง Stosny (2004, pp. 28) เสนอขั้นตอนอย่างคร่าวๆสำหรับการเห็นอกเห็นใจตนเอง  
คือ 1) เข้าใจประสบการณ์ภายในที่แท้จริงของตนเอง เช่น สิ่งที่มีความโกรธ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า เป็น  
ต้น 2) ตรวจสอบอารมณ์ที่แท้จริงของตนเอง 3) เปลี่ยนความคิดที่เป็นลบเกี่ยวกับตนเองที่ทำให้เกิดความเชื่อ  
และอารมณ์ที่ทำร้ายจิตใจ

การลดการระบุตนเองเกินจริงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเจ้าหน้าที่ฯ เมื่อความรู้สึกของตนเองเข้าไปปะปน  
กับอารมณ์ของผู้รับบริการ ซึ่งมักส่งผลให้เกิดการพูดเกินจริงทางอารมณ์ ซึ่งอาจส่งผลให้เจ้าหน้าที่ฯรับเอา  
ความบอบช้ำทางอารมณ์มาจากผู้รับบริการ ดังนั้นความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองช่วยลดแนวโน้มในการระบุ  
ตนเองเกินจริง และรักษาความสมบูรณ์ทางจิตใจเมื่อปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้รับบริการที่ประสบความบอบช้ำสูง  
(Neff, 2004) อีกทั้งยังมีการศึกษาที่แนะนำว่าผู้ฝึกฝนความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองช่วยเพิ่มความสามารถใน  
การเผชิญปัญหา ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่  
ยากลำบาก อีกทั้งผู้ฝึกฝนความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองเป็นเวลาหลายสัปดาห์รายงานความรู้สึกพึงพอใจใน  
ชีวิตมากขึ้น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ดีขึ้น ความยืดหยุ่นที่เพิ่มขึ้น และการรับรู้ที่กว้างขึ้น (Krakovsky, 2012;  
Neff, Kirkpatrickm and Rude, 2007) จึงกล่าวได้ว่าการเห็นอกเห็นใจต่อตนเองเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อ  
เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์ในการดูแลและปกป้องตนเองไปในเวลาเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดสุขภาวะ  
และความพึงพอใจต่อตนเองและการปฏิบัติงานที่เต็มไปด้วยความพร้อมต่อไป

### ศิลปะบำบัดสร้างรูปแบบเชิงกระบวนการความคิด

Malchiodi (2007) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของศิลปะในด้านความเกี่ยวข้องกับการเข้าใจตนเอง การ  
เติบโตส่วนบุคคล การเสริมพลังอำนาจตนเอง และการรักษาจิตใจ ผ่านการรวบรวมเอาความคิด ความรู้สึก  
ความฝัน และแรงบันดาลใจเข้าไว้ด้วยกัน เป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดอารมณ์ที่หลากหลายโดยไม่จำเป็นต้อง  
ใช้ภาษา ดังนั้นศิลปะบำบัดจึงเป็นดังกรอบแนวคิดของพลังแห่งการรักษาและฟื้นฟูจิตใจด้วยความคิด  
สร้างสรรค์และการแสดงความรู้สึกนึกคิดผ่านผลงานที่สร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์

ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Bednash, 2016, p. 5) หลักการของศิลปะบำบัดคือการใช้กระบวนการสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตนเอง และการสะท้อนตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความเข้าใจและพัฒนาการด้วยตนเอง (Guzman, 2020) รวมถึงการสร้างงานศิลปะอย่างมีจุดมุ่งหมายสร้างพื้นที่ในการสื่อสารแสดงออก ทำความเข้าใจ และรวมปฏิภพทางอารมณ์เข้าด้วยกัน คุณค่าที่เกิดจากอวัจนภาษา ประสาทสัมผัส จินตนาการ และลักษณะเชิงสัญลักษณ์ของศิลปะบำบัดก็เป็นส่วนที่เอื้อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ในกระบวนการบำบัดได้อีกด้วย (Williams, 2018, p. 26) Lusebrink (2010, p. 166) อธิบายถึงข้อบ่งชี้สำคัญ 3 ประการที่ระบุถึงความแตกต่างระหว่างศิลปะบำบัดและการบำบัดอื่นๆ ที่แสดงความรู้สึกหรือความคิดเป็นคำพูด ได้แก่ การใช้สื่อทางศิลปะเป็นเครื่องมือในการแสดงความรู้สึกและการสื่อสาร และผลทางการบำบัดที่มาจากกระบวนการที่มีความสร้างสรรค์ รวมถึงการสื่อความหมายในหลากหลายระดับภายใต้การแสดงผลทางการมองเห็น ประโยชน์ของศิลปะบำบัดที่สำคัญที่สุดคือศิลปะบำบัดเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ปลดปล่อยความคิดและความรู้สึกของตนออกมาผ่านภาพที่มองเห็น Wilkinson and Chilton (2017) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะบำบัด จิตวิทยาเชิงบวก และความคิดสร้างสรรค์ว่าศิลปะบำบัดได้นำจิตวิทยาเชิงบวกมาสู่การปฏิบัติ และได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ของผู้รับบริการในกระบวนการ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์คือพื้นที่ปฏิบัติการของศิลปะบำบัดที่ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ การมีส่วนร่วม การไตร่ตรองในตนเอง การสื่อสาร และการเชื่อมโยงกับตนเอง ดังนั้นศิลปะบำบัดกับการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์กันในการให้ความสำคัญกับแรงบันดาลใจต่างๆ เช่น การยกระดับชีวิต การพัฒนาสวัสดิภาพของมนุษย์ การเติบโตในระดับบุคคล การค้นพบเส้นทางสู่สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี การแก้ไข การฟื้นคืนสู่สภาพปกติ การปฏิรูป และความผาสุกทางอารมณ์ ผ่านการสำรวจการทำงานร่วมกันระหว่างศิลปะบำบัด อารมณ์เชิงบวก และความคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบกันเพื่อสนับสนุนความคิดในการฟื้นฟูและดูแลตนเองของเจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### ผลการวิเคราะห์การศึกษาแนวคิดที่สัมพันธ์กับการออกแบบ

การศึกษาแนวคิดที่สัมพันธ์กับการออกแบบสามารถสรุปการวิเคราะห์แนวคิดได้เป็น 3 ด้านคือ ด้านเนื้อหา ด้านการส่งเสริม และด้านรูปแบบกระบวนการ ซึ่งสามารถอธิบายการวิเคราะห์ในแต่ละด้านดังนี้

ด้านเนื้อหาจะเป็นการศึกษาถึงการดูแล 6 มิติ ซึ่งจากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาผู้เขียนได้พิจารณาถึงความสำคัญในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายและจิตใจของเจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์โดยมุ่งเน้นไปยังการสร้างและส่งเสริมทัศนคติในเรื่องของการเอาใจใส่ตนเอง (Kissil and Nino, 2017) และเติมพลังบวกภายในตนเองเพื่อลดความเครียดจากการปฏิบัติงานเป็นหลัก (Gentry, 2002) เนื่องจากการดูแลตนเองนั้นถือว่าเป็นหลักการที่เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์มักจะนำเสนอให้กับผู้รับบริการแต่ทว่าด้วย

ประเด็นของภาระงานที่ซ้ำซาก (Ben-Porat and Itzhaky, 2015) อาจส่งผลให้เจ้าหน้าที่ฯ ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองได้ ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่ดีในการจัดการขอบเขตของการสร้างการตระหนักรู้ถึงการดูแลตนเองไปในระดับที่ลึกและเข้าใจง่ายขึ้นคือการแยกการดูแลตนเองให้แก่เจ้าหน้าที่ฯ ออกเป็นทั้งหมด 6 มิติที่ล้วนมีความสัมพันธ์กันในองค์รวมเพราะเมื่อการระบุการดูแลตนเองที่ละมิติจะสามารถสร้างให้เจ้าหน้าที่ฯ มีตระหนักและจัดอันดับมิติที่ตนเองให้ความสำคัญหรือบกพร่องไปได้

ด้านการส่งเสริมจะเป็นการศึกษาถึงการสะท้อนตนเองและความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง ซึ่งจากการวิเคราะห์แนวคิดที่ศึกษามาพบว่าการสร้างทัศนคติในการดูแลตนเองที่ดีนั้นจำต้องคำนึงถึงปัจจัยที่สามารถส่งเสริมทัศนคตินี้ได้อย่างมีประโยชน์ กล่าวคือการสะท้อนตนเองเป็นแนวคิดที่ก่อให้เกิดการมองเห็นตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล (ทัศนคติ) ใหม่ (Von Wright, 1992) ผ่านการตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองต้องการการคิดวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ถึงสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และนำไปสู่การเกิดมุมมองใหม่ โดยจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทัศนคติ อารมณ์ พฤติกรรม และความรู้ได้ (Atkins and Murphy, 1993) เพื่อสร้างทางปฏิบัติที่ดีขึ้นสำหรับตนเอง และความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองสร้างขั้นตอนในการเข้าใจถึงประสบการณ์ที่แท้จริงในตนเอง การตรวจสอบตนเอง และไปจนถึงการแปลงความคิดด้านลบที่มีต่อตนเองได้ (Stosny, 2004) จึงนำไปสู่ความรู้สึกถึงการการุณย์ต่อตนเอง (Neff, 2003) ที่นับว่าเป็นกุญแจสำคัญต่อการสะท้อนตนเองที่จะส่งผลที่ดีต่อการปรับทัศนคติใหม่ที่ดีต่อการดูแลตนเอง โดยกล่าวอย่างง่าย ๆ เลยก็คือการสร้างการการุณย์ต่อตนเองเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่ฯ ได้กลับมาวิเคราะห์ตนเองแล้วสะท้อนตนเองออกมาถึงสิ่งที่บกพร่องไปและเมื่อรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองขาดไปแล้วการการุณย์ต่อตนเองก็ยิ่งจะสร้างแนวทางการดูแลตนเองที่มีประสิทธิภาพต่อไป

ด้านกระบวนการจะเป็นการศึกษาถึงแนวทางศิลปะบำบัดที่เป็นกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ที่ส่งผลถึงการตระหนักรู้ในตนเองและสะท้อนตนเองออกมาในเชิงรูปธรรม (Guzman, 2020) ส่งเสริมการเติบโตในตนเองทั้งทางอารมณ์และจิตวิญญาณ สร้างแรงบันดาลใจ และการส่งเสริมพลังอำนาจในตนเอง (Malchiodo, 2007) สร้างประโยชน์ต่อการสอดแทรกการสะท้อนตนเองและความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองที่ล้วนนำไปสู่ผลลัพธ์ปลายทางคือทัศนคติใหม่ที่ดีต่อการดูแลตนเองผ่านการจัดสรรออกในแต่ละมิติ เพราะเมื่อเจ้าหน้าที่ฯ สามารถเห็นภาพผลงานที่เกี่ยวข้องกับตนเองในลักษณะรูปธรรมและจึงมีหลักฐานที่เห็นได้ชัดที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้ใหม่อันมีประโยชน์ต่อตนเองได้ในที่สุด

### การประยุกต์การดูแลตนเอง 6 มิติในโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะ

โครงสร้างกิจกรรมศิลปะในการออกแบบนี้เป็นในลักษณะกระบวนการแทรกแซงเพื่อเปลี่ยนแปลง (Intervention) โดยโครงสร้างจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนการค้นหา (Discovery) ขั้นตอนการขยายความ (Expansion) และขั้นตอนการประยุกต์ใช้ (Application) ซึ่งการสร้างขั้นตอนได้ประยุกต์จากแนวคิดการสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ที่สนับสนุนการกลับมาสังเกตตนเอง วิเคราะห์ตนเอง โดยอาจประยุกต์เข้ากับพฤติกรรมที่ตนเองได้ทำ ความรู้สึกที่ตนเองมี ความคิดที่เกิดขึ้น แรงบันดาลใจ และการตัดสินใจที่เกิดขึ้น โดยอาศัยแนวทางขั้นตอนของ Atkins and Murphy (1993) 3 ประการของการสะท้อนตนเองได้แก่ การตระหนักรู้ การวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ และมุมมองใหม่ ด้วยคุณลักษณะที่มีประโยชน์นี้จึงนำมาสู่การจัดแบ่งขั้นตอนภายในโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์การดูแลตนเอง 6 มิติ โดยรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

#### ขั้นตอนการค้นหา

ขั้นตอนการค้นหานับว่าเป็นขั้นตอนแรกของโครงสร้างของการวางพื้นฐานของการสำรวจความคิดการดูแลตัวเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์) ซึ่งจะมีความสอดคล้องกับขั้นตอนแรกของแนวคิดการสะท้อนตนเองคือ การสร้างการตระหนักรู้ ที่เป็นการนำทางที่สำคัญของการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการมองเห็นตนเองจากการดูแลตนเองของเจ้าหน้าที่ฯ อีกทั้งเป็นการเตรียมความรู้สึกต่อการเห็นอกเห็นใจต่อตนเองด้วยการหยิบยกหลักคิดในด้านการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ก่อนว่าไม่มีผู้ใดที่สมบูรณ์แบบเพื่อลดการตัดสินตนเองให้แก่ผู้เข้าร่วมแล้วจึงค่อยสร้างการมีสติตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเข้ามาอีกด้วย (Neff, 2003) ในขั้นตอนนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ความคิด (หรือ 2 กิจกรรมศิลปะ) ได้แก่ การตรวจสอบทัศนคติ และการตรวจสอบประสบการณ์ที่ผ่านมา

การตรวจสอบทัศนคติในโครงสร้างนี้คือการสื่อสารที่อาศัยหลักแนวคิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation) ซึ่งเกี่ยวข้องกับโครงสร้างทางจิตทั้งหมด การจัดระเบียบใหม่ หรือวิธีการทำงานใหม่ในระดับต่างๆ ของจิตใจ (Minulescu, 2015) เป็นการตระหนักรู้ถึงวิวัฒนาการ การพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น หรือการกลายเป็นบุคคลในอุดมคติมากขึ้น บุคคลที่เปลี่ยนแปลงคือคนที่ตระหนักถึงตัวตนโดยธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (Stein, 1998) ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงส่งผลถึงการเติบโตในด้านการพัฒนาชีวิตและจิตใจ ส่งผลให้เกิดการเติบโตในตนเอง (Self-growth หรือ Personal growth initiative หรือ PGI) ที่เป็นการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและตั้งใจในกระบวนการ (Robitschek, 1998) และเป็นชุดทักษะที่ช่วยให้บุคคลปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก (Robitschek et al., 2012) การวิจัยก่อน

หน้านี้ของ Robitschek and Kashubeck (1999) พบว่าระดับ PGI ที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและระดับความทุกข์ที่ลดลง รวมถึงภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล รวมถึงป้องกันการก่อตัวของอาการวิตกกังวล อาจลดระดับของความทุกข์ทรมานที่ประสบ หรืออาจช่วยให้ฟื้นตัวจากความทุกข์ได้ ที่มาจากการตอบสนองต่อความรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในความสามารถในการแก้ไขปัญหา และส่งผลให้มีความทุกข์น้อยลง ดังนั้นจุดประสงค์ของแนวคิดนี้คือเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง การเติบโต และการฟื้นฟูที่พัฒนาขึ้น

การตรวจสอบประสบการณ์การดูแลตนเองแบบองค์รวมที่ผ่านมาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้เกิดการทบทวนการดูแลตนเองแต่ละมิติทั้ง 6 มิติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เคยปฏิบัติมาก่อนหน้านี้ และเปิดโอกาสให้ประเมินความพึงพอใจของการปฏิบัติต่อตนเองทั้ง 6 มิตินี้ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนของการพัฒนาถัดไป ซึ่งกระบวนการสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนวคิดการสะท้อนตนเองถูกนำมาเสริมในขั้นตอนนี้ ที่เป็นกระบวนการตรวจสอบภายในและสำรวจประเด็นข้อกังวลที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ซึ่งสร้างและชี้แจงความหมายในแง่ของตนเอง และส่งผลให้เกิดมุมมองทางความคิดที่เปลี่ยนไป (Boyd and Fales, 1983) จุดประสงค์หลักของการตรวจสอบประสบการณ์นี้คือเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการรับรู้ถึงความต้องการและความจำเป็นในด้านการดูแลตนเองทั้งหมด 6 มิติ และประเมินถึงความพึงพอใจในตนเองที่สามารถนำเข้าสู่ขั้นตอนต่อไปในโครงสร้างนี้

### ขั้นตอนการขยายความ

ขั้นตอนนี้อยู่ภายในโครงสร้างที่เนื้อหาจะมุ่งความคิดไปยังการดูแลตนเองทั้ง 6 มิติ โดยจะแบ่งออกเป็นทั้งหมด 6 ด้านตามที่ Saakvitne and Pearlman (1996) ได้แบ่งออกมาแล้วข้างต้น ขั้นตอนนี้พิจารณาพร้อมกับขั้นตอนที่ 2 ของแนวคิดการสะท้อนตนเองคือ การวิเคราะห์แนวคิด ความต้องการความรู้ การสังเคราะห์ และการประเมินผลมุมมองใหม่ (Atkins and Murphy, 1993) การบูรณาการด้านองค์ประกอบเชิงการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับการสะท้อนตนเองที่อยู่ในขั้นตอนนี้จะเป็นในระดับต้นเขินก่อนอันได้แก่ ความรู้ทางการดูแลตนเองที่เพิ่มขึ้นเชิงปริมาณและการได้มาซึ่งข้อเท็จจริงและวิธีการที่สามารถรวบรวมได้ในขั้นตอนการขยายความนี้ แนวคิดที่ใช้ในขั้นตอนนี้คือ ความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง โดยหลักการสำคัญของแนวคิดนี้จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจากความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อตนเองโดยใช้หลักการส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง ที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้และมองภาพการปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเอาใจใส่ที่ลึกลงไปอีกขั้น (Neff, 2003) และอีกแนวคิดคือ การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล (Personal goal setting) ซึ่งตามทฤษฎีการรับรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) พิจารณาว่าเป้าหมายจะเพิ่มปฏิกิริยาทางการรับรู้และอารมณ์ของบุคคลต่อผลลัพธ์จากการปฏิบัติ เนื่องจากเป้าหมายระบุข้อกำหนดสำหรับความสำเร็จส่วนบุคคล

เป้าหมายยังกระตุ้นให้มีการตรวจสอบตนเองและตัดสินใจตนเองถึงความสำเร็จในการปฏิบัตินั้นอีกด้วย (Zimmerman, Bandura, and Martinez-Pons, 1992)

โครงสร้างของขั้นตอนการขยายความนี้จะเป็นการขยายเนื้อหาความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยแบ่งเป็น 6 มิติหรือ 6 กิจกรรมศิลปะได้แก่ มิติด้านร่างกาย ความสัมพันธ์ วิชาชีพ จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ซึ่งในกลุ่มนี้จะเป็นโครงสร้างที่ค้นหาแนวทางในการพัฒนาการดูแลตนเองในแต่ละมิติและภาพความคาดหวังที่ได้รับจากการพัฒนานี้ โดยการขยายความเนื้อหาภายในแต่ละกิจกรรมและการเรียงลำดับแต่ละมิติสามารถศึกษาได้ดังที่ Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne, and Dudley (2019, pp. 110-119) อธิบายโดยสังเขปต่อไปนี้ 1) รากฐานของการดูแลตัวเองคือร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลความต้องการของร่างกายเพื่อให้บรรลุหรือสนับสนุนการทำงานที่เหมาะสมที่สุด และเพื่อหลีกเลี่ยงความเสียหายหรือการเสื่อมสภาพของระบบภายในร่างกาย 2) การดูแลตัวเองในวิชาชีพมีบทบาทอย่างมากในการปฏิบัติงานโดยรวม วัตถุประสงค์คือการจัดการหรือป้องกันความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงาน ลดความเสี่ยงหรือบรรเทาผลกระทบจากความเหนื่อยล้าและอื่นๆ ในที่ทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการทำงาน 3) ด้านความสัมพันธ์ที่ดีเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุข คุณภาพชีวิต ความสามารถในการฟื้นตัว และความสามารถในการรับรู้ ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเชิงบวกสามารถเพิ่มโอกาสในการดูแลตัวเองทางร่างกายได้อีกด้วย 4) มิติด้านอารมณ์นั้นนับว่าเป็นเรื่องยากสำหรับการแยกระหว่างการดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์ และการดูแลตนเองทางอารมณ์และจิตใจก็นับว่าท้าทายมากอีกด้วย ดังนั้นการนิยามการดูแลตนเองทางอารมณ์จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่มีส่วนร่วมในการป้องกันหรือจัดการกับประสบการณ์ทางอารมณ์เชิงลบ รวมถึงประสบการณ์ที่สร้างอารมณ์เชิงบวก 5) ด้านจิตเจ้านั้นครอบคลุมการปฏิบัติที่เกี่ยวกับประสบการณ์ โดยพื้นฐานแล้วเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่มุ่งสนองความต้องการทางจิตปัญญา แม้ว่าผลพวงของการดูแลตนเองทางจิตวิทยาคืออารมณ์ที่ดี ประโยชน์เหล่านั้นส่วนใหญ่ก็เป็นผลผลิตจากจิตใจที่ดีนั่นเอง 6) หัวใจสำคัญของการดูแลตนเองทางจิตวิญญาณคือความเข้าใจในเรื่องจิตวิญญาณ การมองตนเองในบริบทที่กว้างขึ้น การค้นหาจุดมุ่งหมาย ความหวัง และความหมายในชีวิต เป็นการสร้างพื้นที่เพื่อสะท้อนสิ่งที่มองหาจากภายใน ไปจนถึงการรู้สึกเชื่อมโยงกับโลกหรือให้ความหมายกับชีวิตและงาน ซึ่งสามารถมุ่งเน้นไปที่ศาสนาและความเชื่อ หรือการเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับมนุษยชาติหรือธรรมชาติ แต่ทว่าการเรียงลำดับแต่ละมิติในโครงสร้างนี้ยังสามารถเรียงตามความประสงค์หรือการพิจารณาของกระบวนการหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบบ Person-centered therapy ที่เป็นแนวทางการบำบัดโดยอาศัยความเชื่อที่ว่าผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ดีที่สุดว่าจะสำรวจอะไรและอย่างไร เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อีกด้วย (Raskin, 2001)

### ขั้นตอนการประยุกต์ใช้

การประยุกต์ใช้จะเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าขั้นตอนอื่น เพราะจะเป็นขั้นตอนที่ผู้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถนำเอาแนวความคิดและมุมมองใหม่ที่ได้จากการทำกิจกรรมศิลปะที่ผ่านมาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตจริง โดยใช้การบูรณาการร่วมกับขั้นตอนสุดท้ายในการสะท้อนตนเองที่มาจากผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ การประยุกต์ใช้ข้อมูลใหม่ผ่านความเข้าใจแนวคิดที่มากขึ้นและส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมได้อีกด้วย และยังอาศัยรูปแบบการเรียนรู้ในระดับสูงสุดที่เป็นองค์ประกอบเสริมให้การสะท้อนตัวเองคือ การสรุปความหมายที่เป็นนามธรรมจากการสร้างสรรค์ผลงาน และกระบวนการตีความที่มุ่งสู่ความเข้าใจในการพัฒนาการดูแลตนเองที่นำมาปฏิบัติให้เกิดขึ้นจริงได้ แนวคิดที่สนับสนุนขั้นตอนนี้คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ที่เป็นทฤษฎีที่ตั้งสมมติฐานว่าการรับรู้ความสามารถของตนส่งผลต่อพฤติกรรม ระดับแรงจูงใจ รูปแบบความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่มีผลกับตนเองและเป็นกลไกหนึ่งที่แต่ละคนใช้อธิพลเหนือแรงจูงใจและพฤติกรรมของตนเอง (O'Leary, 1985) และยังส่งผลถึงความเชื่อของบุคคลในความสามารถของตนในการปฏิบัติเฉพาะอย่างได้สำเร็จ เมื่อรวมกับเป้าหมายที่บุคคลได้ตั้งไว้ การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างแรงบันดาลใจที่ทรงพลังที่สุดในการทำนายว่าบุคคลจะปฏิบัติได้ดีเพียงใดในเกือบทุกความพยายาม ในขณะเดียวกันก็เป็นตัวกำหนดความพากเพียรและการวางกลยุทธ์การปฏิบัติ และยังสามารถพัฒนาเพื่อใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลตนเองได้อีกด้วย (Bandura, 1997) ดังนั้นในโครงสร้างโดยสังเขปของการออกแบบนี้จะปิดท้ายด้วยการย้ำถึงความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะในการพิชิตเป้าหมายของการดูแลตนเอง ซึ่งสามารถเสริมขั้นตอนนี้ด้วยกิจกรรมศิลปะเพียง 1 กิจกรรมก็สามารถที่จะเป็นบทส่งท้ายที่มีพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการสร้างการรับรู้ไม่จำเป็นต้องมีกิจกรรมที่มีจำนวนมากที่อาจส่งผลถึงความรู้สึกพยายามอัดแน่นให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ กระบวนการผู้ออกแบบควรพิจารณาถึงข้อควรระวังนี้ไว้ด้วย

### คุณลักษณะของแนวทางศิลปะบำบัดที่มีต่อโครงสร้างโดยสังเขป

งานศิลปะทำให้บุคคลสามารถสื่อสารอย่างธรรมชาติเกี่ยวกับตัวเองโดยใช้ภาพเป็นสัญลักษณ์แห่งการขับเคลื่อนนี้ ด้วยแนวคิดนี้จึงเป็นหลักการที่สำคัญของศิลปะบำบัดที่เป็นแนวทางการบำบัดโดยให้ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางในการแสดงออกทางความคิดหรือความรู้สึก ประสบการณ์ชีวิต และความคาดหวัง ผ่านสัญลักษณ์ และภาพ ที่สามารถบำบัดอารมณ์ สร้างความผ่อนคลาย และส่งเสริมการเติบโตในความคิดของบุคคลได้โดยไม่ต้องมีทักษะทางศิลปะใดๆ ในการศึกษาของ Murrant, Rykov, Amonite, and Loynd (2000) ได้ระบุว่าศิลปะบำบัดได้ทำให้เกิดการสนทนาเกี่ยวกับภาพที่กลุ่มทดลองในการศึกษาได้สร้างสรรค์ไว้ และสร้างให้กลุ่มทดลองนี้เกิดการตื่นตัวในการดูแลตนเองผ่านการสร้างภาพที่แสดงออกทางความคิดและความ

จำเป็นในการดูแลตนเอง โดยก่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่บ่งบออารมณ์และเห็นถึงการแก้ปัญหา ไปจนถึงสร้างสมดุลและความต้องการที่จะมีความเป็นอยู่ที่ดีให้กับผู้ทดลองในการศึกษาได้ ดังนั้นด้วยกลไกของศิลปะบำบัดจึงเป็นรูปแบบที่สร้างสรรค์ต่อการนำมาบูรณาการในโครงสร้างนี้ที่สามารถส่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้กำหนดเนื้อหาในการสร้างสรรค์ผลงานเอง (Client-centered approach) และมีสื่อในการสร้างการสนทนาผ่านการสร้างสรรค์แบบปลายเปิดนี้ในลักษณะของการคิดด้วยภาพ (Visual Thinking) ที่ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการจัดระเบียบความรู้สึก ความคิด และมุมมองเกี่ยวกับทุกสิ่งรอบตัวผ่านภาพ (Malchiodi, 2007, pp.9) อีกทั้งศิลปะบำบัดเปิดกว้างต่อการนำแนวคิดต่างๆในโครงสร้างโดยสังเขปนี้เข้ามา ในการสร้างสรรค์แต่ละกิจกรรมได้อีกด้วย รวมถึงลักษณะขั้นตอนของศิลปะบำบัดในแต่ละกิจกรรมก็มีความ คล้ายคลึงกับขั้นตอนที่ออกแบบไว้ในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ที่ศิลปะบำบัดจะมีขั้นตอนเริ่มต้น (ช่วงเวลาการ สร้างความไว้วางใจและสายสัมพันธ์ความเข้าใจในตนเอง) ขั้นตอนตรงกลาง (ช่วงเวลาการสำรวจและคลี่คลายขยาย ความคิดตน) และขั้นตอนปิดท้าย (ช่วงเวลาการบูรณาการความคิดกับตนเอง) (Carpendale, 2009, pp. 10) จึงพิจารณาได้ว่าทั้งศิลปะบำบัดและโครงสร้างนี้มีลำดับที่แทบจะไม่แตกต่างกันเลย ดังนั้นด้วยความคล้ายคลึง ทางขั้นตอนนี้จึงสร้างความเหมาะสมเชิงกระบวนการให้แก่หลักการปฏิบัติได้อย่างดี

ศิลปะบำบัดยังสนับสนุนการสะท้อนตนเองที่ช่วยให้เกิดความหมายทางสติปัญญาและสัญลักษณ์ และ ให้เกิดการรับรู้และพัฒนาความเข้าใจ งานศิลปะเป็นสัญลักษณ์ของสภาวะปัจจุบันของบุคคลหนึ่ง ผ่าน กระบวนการสร้างสรรค์ภาพและแปลด้วยวาจาให้ตระหนักว่ามีการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้เมื่อบุคคลได้แสดง แนวคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างเป็นรูปธรรมแล้ว บุคคลนั้นก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงได้ งานศิลปะสามารถใช้เป็น บันทึกลักษณะของความรู้สึกถึงความคงอยู่ของความเข้าใจ และเป็นการยากที่จะปฏิเสธความมีอยู่จริงของ ศิลปะ และยากที่จะลบอารมณ์ที่แสดงออกออกไปด้วยกลไกนี้เองจึงเทียบเท่ากับว่าศิลปะคือหลักฐานเชิง ประจักษ์ในการสะท้อนตนเองออกมานั่นเอง (Carpendale, 2009, pp.13)

### กระบวนการตรวจสอบความเป็นได้ในการนำมาใช้งาน

ผู้เขียนได้นำเสนอโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติ ไปตรวจสอบความเป็นไปได้เบื้องต้นในการนำมาใช้งานและผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นจากโครงสร้างนี้ ด้วยเครื่องมือแบบแสดงความคิดเห็นโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแล ตนเอง 6 มิติ ด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) ที่นำการประเมินให้คะแนนไปพัฒนาเป็นระยะ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน (น้ำผึ้ง มีศิลป์, 2559, น. 1261) และรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นตอนที่1) การกำหนด ลักษณะปัญหา คือมีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความสามารถ ที่เป็นไปได้ของโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะที่เป็นหลักสูตรกิจกรรมในการส่งเสริมการสะท้อน

ตนเองเพื่อสร้างการตระหนักและพัฒนาการดูแลตนเองเพื่อสร้างความเป็นอยู่ดีทางร่างกายและจิตใจแก่เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์และนำผลที่ได้จากการแสดงความคิดเห็นนี้ไปเป็นแนวทางการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมจากแนวทางศิลปะบำบัดที่ส่งเสริมสภาพจิตใจที่ดีที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 2) การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้เขียนคัดเลือกผู้แสดงความคิดเห็นเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการจำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพทางจิตวิทยาจำนวน 2 ท่าน โดยผู้เขียนใช้หลักการของ Brockhoff (1975) ที่ระบุว่าขนาดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 คนสามารถให้ผลดีต่อความเที่ยงตรงในการปฏิบัติ อีกทั้งผู้เขียนตั้งจุดประสงค์ของการการตรวจสอบความเป็นได้ในการนำมาใช้งานของโครงสร้างโดยสังเขปนี้ในลักษณะการตรวจสอบเบื้องต้นทั้งนี้จึงกำหนดจำนวนผู้เชี่ยวชาญเป็น 4 ท่านตามกรณีที่ทำการศึกษา (Dobbins, 1999) โดยมีจุดประสงค์ในการเปรียบเทียบมุมมองความคิดเห็นทางด้านวิชาการและด้านวิชาชีพที่สามารถเป็นประโยชน์ในการนำมาพัฒนาได้ ซึ่งรายละเอียดของผู้เชี่ยวชาญมีดังนี้

ตารางที่ 1 รายละเอียดของผู้เชี่ยวชาญ

| ท่านที่ | ด้าน        | ตำแหน่ง                                                                          |
|---------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | ด้านวิชาการ | รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล     |
| 2       | ด้านวิชาการ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 3       | ด้านวิชาชีพ | นักจิตวิทยาวิชาชีพและผู้จัดการโครงการมูลนิธิคณะภคินีบ้านศรีชุมพาบาล              |
| 4       | ด้านวิชาชีพ | นักศิลปะบำบัดวิชาชีพและนักบำบัดประจำศูนย์สุขภาวะนิสิตจุฬาฯ                       |

ขั้นตอนที่ 3) การออกแบบและจัดส่งแบบสอบถาม โดยเครื่องมือนี้เป็นแบบคำถามในลักษณะมาตรวัดเจตคติแบบลิเคิร์ท 5 ระดับ (Likert rating 5 scales) สามารถแสดงความคิดเห็นในด้าน เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Extremely Likely) เป็นคะแนนสูงสุด เห็นด้วย (Likely) เห็นเป็นกลาง (Neutral) ไม่เห็นด้วย (Unlikely) และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Extremely Unlikely) เป็นคะแนนต่ำสุด จำนวน 12 ข้อคำถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 หมวดได้แก่ 1) การตอบสนองต่อจุดประสงค์ 2) ประสิทธิภาพของโครงสร้าง และ 3) การนำไปปรับใช้งาน ซึ่งเครื่องมือนี้ได้ผ่านการตรวจสอบข้อคำถามให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการออกแบบจากที่ปรึกษาการศึกษานี้เป็นที่เรียบร้อยและได้รับการพิจารณาให้สามารถนำไปเป็นเครื่องมือได้และจัดส่งให้กับผู้เชี่ยวชาญโดยการนำไปมอบด้วยตนเองและผ่านการให้คะแนนทางออนไลน์

ขั้นตอนที่ 4) การวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถาม โดยผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ท่าน ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบในการเผยแพร่โครงสร้างโดยสังเขปนี้ได้และไม่พบความน่าจะมีผลกระทบเชิงลบ ภายในโครงสร้างนี้ ซึ่งได้รับมติสอดคล้องโดยเสียงข้างมาก โดยการตรวจสอบนี้ได้รับมติสอดคล้องเห็นด้วยอย่างยิ่งในทุกข้อคำถามจากผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน โดยบางข้อจะมีคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมาบ้างเช่นกัน ด้วยมติสอดคล้องที่ไปในทิศทางเดียวกันคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง จากผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ซึ่งนับว่าเป็นการให้คะแนนสูงสุดอย่างเป็นเอกฉันท์ จึงถือว่าเป็นการสิ้นสุดกระบวนการเทคนิคเดลฟาย ที่ไม่มีข้อแก้ไขใดๆเพิ่มเติมและผู้เขียนจึงนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญในบางข้อไปกล่าวในหัวข้อ “ข้อเสนอแนะ” ในบทความนี้ต่อไป โดยรายการคำถามในแต่ละหมวดและผลลัพธ์ของการแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่ง (เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญทุกท่านเห็นพ้องร่วมกันในการให้คะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้เขียนจึงรายงานผลเฉพาะในช่องนี้เท่านั้น) และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 รายการคำถามในแต่ละหมวดและร้อยละของผลการแสดงความคิดเห็น (n=4)

| หมวดหมู่                | ข้อ | คำถาม                                                                                                                                                                                                                                                                  | ร้อยละเห็นด้วยอย่างยิ่ง | รวมร้อยละของหมวด |
|-------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
| การตอบสนองต่อจุดประสงค์ | 1   | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติ มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ที่ตอบสนองต่อเป้าหมายของการออกแบบคือ เพื่อสร้างการตระหนักและพัฒนารูปร่างตนเองเพื่อสร้างความเป็นอยู่ดีทางร่างกายและจิตใจแก่เจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์ | 100                     | 100              |
|                         | 2   | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ในการส่งเสริมสภาพจิตใจของกลุ่มเป้าหมายได้                                                                                                                                                                     | 100                     |                  |
|                         | 6   | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ต่อการดูแลตนเองทางด้านจิตใจของกลุ่มเป้าหมายได้                                                                                                                                                                | 100                     |                  |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |     |     |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| ประสิทธิภาพ<br>ของ<br>โครงสร้าง | 3                                                                                                                                                                                                                                              | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ มี<br>การพัฒนาการส่งเสริมสภาพจิตใจอย่างเป็น<br>ลำดับขั้นตอน                                                       | 100 | 100 |
|                                 | 4                                                                                                                                                                                                                                              | ท่านพิจารณาว่าลักษณะกิจกรรมที่อยู่ใน<br>โครงสร้างโดยสังเขปนี้ มีความสอดคล้องกัน<br>และชัดเจนที่เข้าใจง่าย                                             | 100 |     |
|                                 | 5                                                                                                                                                                                                                                              | ท่านพิจารณาว่าหลักแนวคิดหรือทฤษฎีที่<br>นำมาประกอบภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้<br>มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์และ<br>เป้าหมายในแต่ละขั้นตอน              | 100 |     |
|                                 | ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2: แนวคิดทฤษฎีมีความ<br>สอดคล้องตามรายละเอียดคำอธิบายแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษา หากใน<br>รายละเอียดกิจกรรมมีการระบุไว้ว่า กิจกรรมนั้นมุ่งเน้นแนวคิดใดหรือใช้<br>แนวคิดใดเป็นหลักด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น |                                                                                                                                                       |     |     |
|                                 | 7                                                                                                                                                                                                                                              | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ มี<br>ศักยภาพที่จะพัฒนาได้ต่อการนำไปใช้ปฏิบัติ<br>กิจกรรมที่เข้าใจง่ายและสะดวก                                    | 100 |     |
|                                 | ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2: กิจกรรมมีความสร้างสรรค์<br>และสามารถนำไปใช้ได้จริง                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |     |     |
| การนำไป<br>ปรับใช้งาน           | 8                                                                                                                                                                                                                                              | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ มี<br>ศักยภาพที่จะพัฒนาได้ต่อการหลีกเลี่ยง<br>ผลกระทบทางจิตใจอันไม่พึงประสงค์ได้<br>ระหว่างการเข้าร่วมหลักสูตรนี้ | 100 |     |
|                                 | 9                                                                                                                                                                                                                                              | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ มี<br>ศักยภาพที่จะพัฒนาได้ต่อการนำไปทดลอง<br>ทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายในขั้นตอนการ<br>ปฏิบัติต่อไป                | 100 |     |
|                                 | 10                                                                                                                                                                                                                                             | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ มี<br>ศักยภาพที่จะพัฒนาได้ต่อการนำไปเป็นแนว<br>ทางการออกแบบที่เป็นเครื่องมือเชิงรูปธรรม                           | 100 |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ที่เอื้อความสะดวกต่อการใช้งานด้วยตนเอง<br>กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป                                                                                                                                                                                                               |     | 100 |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | ท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ มี<br>ศักยภาพที่จะพัฒนาได้ ในด้านความยืดหยุ่น<br>ที่สามารถนำไปร่วมประกอบใช้กับแนวคิด<br>หรือหลักสูตรกิจกรรมอื่นๆในกระบวนการ<br>บำบัด พื้นฟู และส่งเสริมจิตใจเนื่องจาก<br>ภาวะอื่นๆกับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆที่<br>นอกเหนือจากที่ได้ระบุไว้ได้ | 100 |     |
| <p><b>ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2:</b> แนวคิดและกิจกรรม<br/>ดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจเชิงบวก/<br/>พลังใจในกระบวนการบำบัด พื้นฟู และส่งเสริมจิตใจ ซึ่งจะเป็น<br/>ประโยชน์กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ได้</p> <p><b>ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 4:</b> มีประโยชน์กับด้าน<br/>การศึกษา กลุ่มวัยรุ่น นักศึกษา</p> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |     |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | ทว่าเมื่อการทดลองโครงสร้างโดยสังเขปนี้<br>สำเร็จและได้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์ต่อการ<br>ส่งเสริมสภาพจิตใจเชิงบวกของ<br>กลุ่มเป้าหมาย ท่านพิจารณาถึงการนำ<br>หลักสูตรกิจกรรมจากแนวทางศิลปะบำบัดนี้<br>ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานของท่าน                                              | 100 |     |

ขั้นตอนที่ 5) การสรุปผลความคิดเห็น ซึ่งจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ท่านได้ให้คะแนนและความคิดเห็นเพิ่มเติมในกระบวนการเตลพาย ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านได้ให้คะแนนในทุกข้อในระดับสูงสุดคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อคิดในระบร้อยละจึงเท่ากับว่าได้รับร้อยละ 100 (คะแนนเต็ม) ในทุกข้อ ส่งผลให้สามารถแจกแจงผลของแต่ละหมวดได้ว่า ในหมวดการตอบสนองต่อจุดประสงค์ได้รับคะแนนเต็มจากความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่ง หมวดประสิทธิภาพของโครงสร้างก็ได้รับคะแนนเต็มจากความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่ง และหมวดสุดท้าย หมวดการนำไปปรับใช้งานก็ได้รับคะแนนเต็มจากความคิดเห็นด้วยอย่างยิ่งจากผู้เชี่ยวชาญทุกท่านเช่นกัน ในขณะที่ความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญที่เข้ามาในบางท่านและบางข้อนั้นสามารถระบุได้ว่าเป็นไปในทิศทางบวกทั้งหมดได้แก่ ในข้อที่ 5 มีผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 พิจารณาเห็นว่าแนวคิดทฤษฎีมีความ

สอดคล้องตามที่ได้ศึกษา หากในรายละเอียดกิจกรรมมีการระบุไว้ กิจกรรมนั้นมุ่งเน้นแนวคิดใดหรือใช้แนวคิดใดเป็นหลักด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งในการคิดค้นกิจกรรมศิลปะโดยอาศัยโครงสร้างโดยสังเขปจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติ เมื่อกิจกรรมเหล่านี้มีการออกแบบด้วยแนวคิดที่ศึกษาจะยิ่งก่อให้เกิดผลประโยชน์ทางวิชาการได้ดียิ่งขึ้น ในข้อที่ 7 ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 พิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้มีลักษณะเชิงกิจกรรมที่สร้างสรรค์และสามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับผลคะแนนในข้อที่ 8 ที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านพิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ในการหลีกเลี่ยงผลกระทบทางจิตใจอันไม่พึงประสงค์ได้ และข้อที่ 11 ที่ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 และท่านที่ 4 พิจารณาว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้มีศักยภาพที่ยืดหยุ่นได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจเชิงบวก และเป็นประโยชน์ในกระบวนการบำบัดฟื้นฟู และส่งเสริมจิตใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ได้ เช่น กลุ่มวัยรุ่นนักศึกษา และยังมีคุณค่าในด้านการศึกษาอีกด้วย ดังนั้นจากข้อมูลคะแนนและความคิดเห็นเพิ่มเติมที่ได้รับจากการตรวจสอบโครงสร้างโดยสังเขปจากผู้เชี่ยวชาญทั้งทางด้านวิชาการและด้านวิชาชีพจึงสรุปอย่างกระชับได้ว่าโครงสร้างโดยสังเขปนี้ได้ตอบสนองต่อจุดประสงค์ของการศึกษาโดยมีประสิทธิภาพในการสะท้อนตนเองเพื่อสร้างการตระหนักและพัฒนากการดูแลตนเองเพื่อสร้างความเป็นอยู่ดีทางร่างกายและจิตใจ และการส่งเสริมสภาพจิตใจเชิงบวกให้แก่กลุ่มเป้าหมายและไม่พบว่ามีผลกระทบเชิงลบภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ และสามารถนำไปเผยแพร่และประยุกต์เพื่อคิดค้นกิจกรรมศิลปะภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ได้จริงต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในบทความนี้มุ่งเน้นไปยังการออกแบบเนื้อหาและรูปแบบของแต่ละกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติเพื่อนำไปปรับใช้งานให้แก่โครงสร้างโดยสังเขปนี้ โดยข้อเสนอแนะมีดังต่อไปนี้

1. การออกแบบเนื้อหาและรูปแบบของแต่ละกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ขึ้นอยู่กับการศึกษาถึงความเหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมายจึงควรศึกษาถึงบริบททางด้านความจำเป็นและความต้องการของแต่ละบุคคลในลักษณะ Person-centered เป็นหลัก
2. การออกแบบเนื้อหาและรูปแบบของแต่ละกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ควรศึกษาถึงการใช้แนวคิดใดเป็นหลัก (จากความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2) เนื่องจากการศึกษาแนวคิดมาประกอบเพิ่มขึ้นนั้นสามารถสร้างโอกาสที่มีประโยชน์ในการตอบสนองต่อจุดประสงค์ในกระบวนการแทรกแซงเพื่อเปลี่ยนแปลง (Intervention) นั้นๆได้

3. การออกแบบเนื้อหาและรูปแบบของแต่ละกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ควรผ่านการตรวจสอบความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (ไม่จำเป็นต้องใช้กระบวนการเดลฟายเสมอไป) ซึ่งการกำหนดจำนวนผู้เชี่ยวชาญสามารถขึ้นอยู่กับการออกแบบการศึกษา โดยขึ้นอยู่กับผู้ศึกษาหรือผู้ออกแบบกระบวนการเองเป็นผู้กำหนดถึงความเหมาะสม เนื่องจากยังไม่มีเกณฑ์ที่กำหนดจำนวนของผู้เชี่ยวชาญที่ชัดเจน (Bunning, 1979)

4. การออกแบบเนื้อหาและรูปแบบของแต่ละกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ควรตรวจสอบกับผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาวิชาชีพถึงความเสี่ยงต่อผลกระทบเชิงลบภายในกิจกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นการสร้างกระบวนการแทรกแซงเพื่อเปลี่ยนแปลง (Intervention) จึงควรกระทำด้วยความระมัดระวัง

## สรุป

การดูแลตนเองเป็นวิธีการในการเพิ่มขีดความสามารถให้กับเจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์ในการต่อรองกับความท้าทายเชิงโครงสร้างทางวิชาชีพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ลึกซึ้งบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานการสงเคราะห์นี้ บทความนี้เสนอแนวทางการปฏิบัติและการส่งเสริมวิชาชีพโดยการเสริมสร้างความเข้าใจในการดูแลตนเอง ที่สามารถได้ผลลัพธ์ระยะสั้นเช่น การลดความเครียดของเจ้าหน้าที่ฯ และการใช้ประโยชน์กับตนเองอย่างเหมาะสมในบทบาททางวิชาชีพของตน และในระยะยาวที่อาจช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ ภาวะหมดไฟ ความเครียดที่กระทบกระเทือนจิตใจจากการปฏิบัติ และสุขภาพองค์รวมที่ดี และการเริ่มดำเนินการดูแลตนเองให้แก่เจ้าหน้าที่ฯตั้งแต่เริ่มแรกในกระบวนการนี้อาจช่วยให้เจ้าหน้าที่ฯมุ่งมั่นที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลตัวเองตลอดอาชีพการงานก็เป็นได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการผสมผสานมิติเหล่านี้เข้ากับชีวิตประจำวันของเจ้าหน้าที่ฯจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญคือเวลา เนื่องจากตารางงานที่ชุก ดังนั้นเพื่อให้ได้ซึ่งผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองทุกมิติ จำเป็นต้องอาศัยการจัดสรรทางด้านเวลาที่เหมาะสม ผสมกับความตั้งใจจริงและการเห็นอกเห็นใจตัวเองที่จะเป็นแรงผลักดันในการรักษาไว้ซึ่งการฝึกฝนที่จะสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีการดูแลตนเองได้อย่างดี

ในขณะเดียวกันโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติดังนี้สนับสนุนความมุ่งมั่นในการสร้างทัศนคติเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง ความเป็นอยู่ที่ดี การให้บริการที่มีประสิทธิภาพ และความยั่งยืนในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ฯไปพร้อมๆกัน หลักทฤษฎีและแนวความคิดที่นำเสนอในการออกแบบนี้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับเจ้าหน้าที่ฯในการประเมินการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองและเพื่อสร้างแนวทางที่เป็นระบบทั้ง 6 มิติของการดูแลตนเองและสร้างแรงผลักดันให้เกิดการกระตุ้นถึงการเห็นอกเห็นใจตนเองผ่านการสะท้อนตนเองออกมาด้วยหลักการของศิลปะบำบัดเพื่อให้ครอบคลุมอย่างมีประสิทธิภาพการออกแบบนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจเช่นกระบวนการ นักบำบัด หรือนักศิลปะบำบัดในการสำรวจ

และพัฒนาการดูแลตนเองของกลุ่มเป้าหมายของตน ซึ่งบทความนี้นำเสนอในด้านแนวคิดและหลักทฤษฎีที่สามารถร่วมเป็นหลักการสนับสนุนหลักสูตรการส่งเสริมการดูแลตนเองให้แก่กลุ่มเป้าหมาย แต่ทว่าการออกแบบเนื้อหาและรูปแบบของแต่ละกิจกรรมภายในโครงสร้างโดยสังเขปนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับพิจารณาถึงความเหมาะสมที่สุดสำหรับกลุ่มเป้าหมายต่อไป ซึ่งผู้นำโครงสร้างนี้ไปใช้งานสามารถบูรณาการหรือประยุกต์ร่วมกับความรู้และทักษะของตนได้ตามสมควร ซึ่งสุดท้ายนี้ไม่ว่าจะด้วยการออกแบบใดๆก็แล้วแต่ของผู้นำโครงสร้างโดยสังเขปนี้ไปใช้งาน ล้วนก็จะส่งผลที่มีประโยชน์ทางตรงให้กับความเป็นอยู่ดีของเจ้าหน้าที่งานบริการด้านสงเคราะห์และไม่หนีไปไกลก็คือผู้รับบริการต่างๆที่พลอยจะได้ผลประโยชน์ทางอ้อมไปด้วยและสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือโครงสร้างโดยสังเขปของกิจกรรมศิลปะจากการประยุกต์หลักการดูแลตนเอง 6 มิติได้มีโอกาสร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความหนักหน่วงในกระบวนการช่วยเหลือสังคมได้ไม่มากนักน้อยและดำรงไว้ซึ่งสัญลักษณ์แห่งคุณงามความดีในสังคมไทยต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- น้ำผึ้ง มีศิลป์. (2559). การวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย : การหลีกเลี่ยงมโนทัศน์ที่ไม่ถูกต้อง. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*, 9(1), 1256-1267.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสี่และภาพรวมปี 2566*. สืบค้น 1 เมษายน 2567, จาก [https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=socialoutlook\\_report](https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=socialoutlook_report)
- Armstrong, J. G. (1996). Emotional issues and ethical aspects of trauma research. In E. B. Carlston (Ed.), *Trauma Research Methodology* (pp. 174-187). Maryland: Sidran Press.
- Atkins, S., & Murphy, K. (1993). Reflection: a review of the literature. *Journal of advanced nursing*, 18(8), 1188-1192.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603-612.
- Bednash, C. J. (2016). *Art Therapy and Neuroscience: A Model for Wellness* (master's thesis). California: Loyola Marymount University.
- Ben-Porat, A., & Itzhaky, H. (2015). Burnout among trauma social workers: The contribution of personal and environmental resources. *Journal of Social Work*, 15(6), 606-620

- Boren, J. P. (2014). The relationships between co-rumination, social support, stress, and burnout among working adults. *Management Communication Quarterly*, 28(1), 3-25.
- Boyd, E. M., & Fales, A. W. (1983). Reflective learning: Key to learning from experience. *Journal of humanistic psychology*, 23(2), 99-117.
- Brockhoff, K. (1975). The performance of forecasting groups in computer dialogue and face-to-face discussion. *The Delphi method: Techniques and applications*, 68, 291.
- Bunning, R. L. (1979). The Delphi technique: A projection tool for serious inquiry. *The 1979 annual handbook for group facilitators*, 45-63.
- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 107-124.
- Carpendale, M. (2009). *Essence and praxis in the art therapy studio*. Indiana: Trafford Publishing.
- Cerney, M. S. (1995). Treating the “heroic treaters.” In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 131-149). New York: Brunner/Mazel.
- Chrestman, K. R. (1999). Secondary exposure to trauma and self-reported distress among therapists. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, & educators* (pp. 29-36). Maryland: Sidran Press.
- Collins, S. (2008). Statutory social workers: stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British journal of social work*, 38(6), 1173-1193.
- Dobbins, T. R. (1999). *Clinical experiences for agricultural teacher education programs in North Carolina, South Carolina, and Virginia* (Doctoral dissertation). Blacksburg, VA: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., & Zahniser, E. (2017). Work life, well-being, and self-care across the professional lifespan of psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(6), 429-437.
- Downs, M. (2019). *The benefits of art therapy for mental health clinicians who have experienced vicarious trauma* (Capstone thesis). Cambridge, MA: Lesley University.

- Dyregov, A., & Mitchell, J. T. (1992). Work with traumatized children: Psychological effects and coping strategies. *Journal of Traumatic Stress, 5*(1), 5-17.
- Gentry, J. E. (2002). Compassion fatigue: A crucible of transformation. *Journal of Trauma Practice, 1*(3-4), 37-61.
- Greenberg, T. M. (2020). *Treating complex trauma: combined theories and methods*. Switzerland: Springer.
- Guzman, L. (2020). *Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD*. Rockridge Press.
- Hamaideh, S. H. (2011). Burnout, social support, and job satisfaction among Jordanian mental health nurses. *Issues in mental health nursing, 32*(4), 234-242.
- Hellman, I. D., Morrison, T. L., & Abramowitz, S. I. (1987). Therapist experience and the stresses of psychotherapeutic work. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 24*(2), 171-177.
- Hunter, S., & Schofield, M. (2006). How counselors cope with traumatized clients: personal, professional and organizational strategies. *International Journal for the Advancement of Counseling, 28*(2), 121-138.
- Iacono, G. (2017). A call for self-compassion in social work education. *Journal of Teaching in Social Work, 37*(5), 454-476.
- Kissil, K., & Nino, A. (2017). Does the person-of-the-therapist training (POTT) promote self-care? Personal gains of MFT trainees following POTT: A retrospective thematic analysis. *Journal of Marital and Family Therapy, 43*(3), 526-536.
- Krakovsky, M. (2012). Be your own best friend: research shows how to reap the benefits of self-compassion. *Scientific American Mind, 23*(3), 9.
- Lim, C. Y., Berry, A. B., Hartzler, A. L., Hirsch, T., Carrell, D. S., Bermet, Z. A., & Ralston, J. D. (2019, May). Facilitating self-reflection about values and self-care among individuals

- with chronic conditions. In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-12).
- Lusebrink, V. B. (2010). Assessment and therapeutic application of the expressive therapies continuum: Implications for brain structures and functions. *Art Therapy*, 27(4), 168-177.
- Madrid, K. K. (2012). *The development of self-care workshop to prevent vicarious traumatization in training therapists working with sexually exploited children* (Doctoral dissertation). California: Pepperdine University.
- Malchiodi, C. A. (2007). *Art therapy sourcebook*. New York: McGraw-Hill.
- Marton, F. (1990). The phenomenography of learning- a qualitative approach to educational research and some of its implications for didactics. In *Learning and instruction: European Research in an international context*, (2.1), 601-616.
- Minulescu, M. (2015). Symbols of healing and transformation in psychotherapy: The Bridge. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 103-107.
- Murrant, G. M., Rykov, M., Amonite, D., & Loynd, M. (2000). Creativity and self-care for caregivers. *Journal of Palliative Care*, 16(2), 44-49.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppala, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, & M. C. Worline (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 478-497), New York: Oxford University Press.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Oerlemans, W. G., & Bakker, A. B. (2014). Burnout and daily recovery: a day reconstruction study. *Journal of occupational health psychology*, 19(3), 303-314.
- O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behaviour research and therapy*, 23(4), 437-451.
- Pearlman, L. A. (1997). Trauma and the self: a theoretical and clinical perspective. *Journal of emotional abuse*, 1(1), 7-25.
- Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. New York: WW Norton & Company.
- Peinado, M., & Anderson, K. N. (2020). Reducing social worker burnout during COVID-19. *International Social Work*, 63(6), 757-760.
- Potash, J. S., Chan, F., Ho, A. H., Wang, X. L., & Cheng, C. (2015). A model for art therapy-based supervision for end-of-life care workers in Hong Kong. *Death Studies*, 39(1), 44-51.
- Radley, M., & Figley, C. R. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 207-214.
- Raskin, N. J. (2001). Person-centered psychotherapy. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 11330-11333.
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J.L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Rosenberg, S., Harvey, R., & Eliason, M. (2013). *Creative healing for secondary trauma: Needs assessment for a curriculum on resilience for trauma workers* (Unpublished master's thesis). San Francisco State University, California.

- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 274-287.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of counseling psychology*, 46(2), 159-172.
- Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. New York: WW Norton & Company.
- Scanlan, J. M., & Chernomas, W. M. (1997). Developing the reflective teacher. *Journal of advanced nursing*, 25(6), 1138-1143.
- Stein, M. (1998). *Transformation: Emergence of the self*. Texas: A&M University Press.
- Stosny, S. (2004). *The powerful self: a workbook of therapeutic self-empowerment*. South Carolina: BookSurg.
- Thorpe, K., & Barsky, J. (2001). Healing through self-reflection. *Journal of Advanced Nursing*, 35(5), 760-768.
- Trippany, R. L., Kress, V. E. W., & Wilcoxon, S. A. (2004). Preventing vicarious trauma: What counselors should know when working with trauma survivors. *Journal of Counseling & development*, 82(1), 31-37.
- Von Wright, J. (1992). Reflections on reflection. *Learning and instruction*, 2(1), 59-68.
- Wagaman, M. A., Geiger, J. M., Shockley, C., & Segal, E. A. (2015). The role of empathy in burnout, compassion satisfaction, and secondary traumatic stress among social workers. *Social work*, 60(3), 201-209.

- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2017). *Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy*. New York: Routledge.
- Williams, P. R. (2018). ONEBird: Integrating mindfulness, self-Compassion, and art Therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31(1), 23-32.
- Williams, I. D., Richardson, T. A., Moore, D. D., Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Perspectives on self-care. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(3), 320-338.
- Willis, N. G., & Molina, V. (2019). Self-care and the social worker: Taking our place in the code. *Social work*, 64(1), 83-86.
- Wilson, J. P., & Lindy, J. D. (1994). Empathetic strain and countertransference in the treatment of PTSD. In J. P. Wilson & J. D. Lindy (Eds.). *Countertransference in the treatment of PTSD* (pp. 5-30). New York: Guilford.
- World Health Organization. (2009). *Self-care in the context of primary health care: Report of the Regional Consultation-Bangkok, Thailand*. Retrieved January 19, 2023, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206352>
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American educational research journal*, 29(3), 663-676.