

กิจกรรมทัศนศิลป์กับการบำบัดจิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทอง

Visual Art Activities as Therapy for Postmenopausal Patients

ณัฐธิดา ภูจีบ¹
Nuttida Pujeeb

บทคัดย่อ

ศิลปะหรือกิจกรรมทางทัศนศิลป์มีประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ ศิลปะสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดหรือสภาวะกดดันในจิตใจได้กับคนแทบทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ศิลปะหรือกิจกรรมทางทัศนศิลป์นั้นยังสามารถใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการบำบัดผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ ในบทความวิชาการเรื่องกิจกรรมทัศนศิลป์กับการบำบัดจิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทอง จะกล่าวถึงบทบาทของกิจกรรมศิลปะ (ทัศนศิลป์) ในการมีส่วนช่วยบำบัดสภาวะผิดปกติทางจิตของผู้ป่วยสตรีวัยทอง (ช่วงอายุวัยทองอยู่ระหว่าง 45-55 ปี) และกล่าวถึงทฤษฎีต่าง ๆ ที่สามารถนำมาสนับสนุนแนวความคิดดังกล่าว ประกอบด้วย ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ จิตวิทยาของสีและสีบำบัดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองคุณค่าและความสำคัญของศิลปะต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการบำบัด ศิลปะกับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ ความเป็นไปได้ พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางตัวอย่างในการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสภาวะความผิดปกติทางจิตใจ เพื่อผู้ป่วยสตรีวัยทอง เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการบูรณาการทางการศึกษาและกิจกรรมกระบวนการทางทัศนศิลป์ให้เป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือสังคม โดยผู้เขียนเชื่อว่ากิจกรรมศิลปะบำบัดนี้น่าจะมีบทบาทต่อการช่วยเยียวยาปัญหาทางด้าน อารมณ์ จิตใจ ของผู้ป่วยสตรีวัยทองให้ดีขึ้นได้ไม่มากนักน้อย

คำสำคัญ: กิจกรรมทัศนศิลป์, กิจกรรมทัศนศิลป์กับการบำบัดจิตใจ, ผู้ป่วยสตรีวัยทอง, ศิลปะบำบัด

Abstract

Art or visual arts activities are beneficial in emotion quotient enhancement and stimulate cognitive functions - which vary from concentration to creativity. Moreover, art can help relieve stress for people of all age and gender, as well as being an alternative option for treatment of patients suffering from any physical and mental ailments. The article "Visual Art Activities as Therapy for Menopausal Patients" mentions about the role of visual art activities in the alleviation of emotional anomalies among postmenopausal patients (45-55 years old) as well as various theories to support such concept including Psychoanalytic Theory, Psychology of Color, Self-Esteem Theory, Value and Importance of Art to the Survival of Human Kind, Art and Environment Therapy Theory, along with other related researches. The objective is to point out the significance, possibilities, and providing guidance on how to create an art therapy program for postmenopausal patients. This objective is particularly critical in demonstrating the importance of visual art activities integration with formal education system for the benefit of society at large. The author believes that art therapy or therapy through artistic activities will more or less play a pivotal role in the alleviation of emotional and mental health of postmenopausal patients.

Keyword: Visual Art Activities, Visual Art Activities and Emotional Therapy, Postmenopausal Patient, Art Therapy

¹อาจารย์ ดร. สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยให้ความสนใจกับช่วงอายุที่เรียกกันว่า “วัยทอง” มากขึ้น เนื่องจากมีผลการศึกษาวินิจฉัยต่าง ๆ ที่เผยแพร่ออกมา ทั้งผู้ชายและผู้หญิงมีฮอร์โมนเป็นตัวกำหนดความเป็นหนุ่มสาวในร่างกายและมีวันเสื่อมถอยเช่นเดียวกัน แต่ผู้หญิงจะชัดเจนกว่า เพราะการหมดประจำเดือนเป็นตัวบ่งชี้ในการก้าวเข้าสู่วัยทอง จึงเกิดสภาวะผิดปกติทางจิตได้ง่ายกว่า ช่วงอายุวัยทองอยู่ระหว่าง 45-55 ปี และอาการที่พบคือ เครียด หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เตี้ยวร้อนเตี้ยวหนาว นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย มีผลกำลังลดลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน กระดูกพรุน ต่อมลูกหมากโต ปัสสาวะขัด สมรรถภาพลดลง (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 2560 : ออนไลน์) อย่างไรก็ตาม สำหรับคนไทยส่วนใหญ่แล้ว การเข้าสู่วัยทองเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แต่อาจมีบางคนที่มีการมาจนเกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและการงาน บางคนมีการเสื่อมถอยที่รุนแรงและรวดเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน ความแตกต่างของอาการและปัญหาที่เกิดขึ้นมาจาก 3 ปัจจัย คือ พื้นฐานสภาวะจิตใจและบุคลิกภาพดั้งเดิม ความรุนแรงและฉับพลันของการขาดฮอร์โมนเพศ สุดท้ายคือความเครียดและปัญหาที่รุมเร้า เนื่องจากสตรีในวัยนี้มักเป็นระยะที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานและครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบสูง จึงมีความเครียดเกิดขึ้น (พัฒน์กิจ, 2560 : ออนไลน์)

จากเอกสารทางการแพทย์ต่าง ๆ ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า การบำบัดอาการวัยทองนั้นเริ่มต้นจากการดูแลตนเองเป็นประจำ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่และออกกำลังกายเหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอ การคบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูง ผูกสมานใจเพื่อทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ การฝึกบุคลิกภาพรวมทั้งฝึกจิตใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะหากเป็นคนที่มีจิตใจมั่นคงย่อมจะช่วยเหลือปัญหาสภาพจิตใจแปรปรวนได้เป็นอย่างดี รู้จักวิธีผ่อนคลายและการจัดการกับความเครียดเพราะคนเรายังมีอายุมากขึ้นยังมีชะตากรรมเพิ่มเป็นเงาตามตัว หากไม่รู้จักรักษาจิตใจจะกลายเป็นสะสมเมื่อมันทะลักล้นก็จะควบคุมไม่ได้ โดยส่วนมากแล้วคนเรารู้จักวิธีคิด วิธีวิเคราะห์แต่คนเราไม่รู้วิธีหยุดคิด ดังนั้นต้องรู้จักการหยุดคิดด้วยการนั่งสมาธิ โยคะ หรือการทำงานศิลปะ (ชัญวลี ศรีสุโข, 2551 : 32-39)

ศิลปะเป็นแนวทางหนึ่งในการบำบัดผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ สมาคมศิลปะบำบัดแห่งอเมริกาได้ให้คำจำกัดความของศิลปะบำบัดว่าเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยโดยใช้ประโยชน์จากสื่อศิลปะภาพ กระบวนการสิ่งประดิษฐ์ และการตอบสนองจากผู้ป่วยกับผลิตภัณฑ์ที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมา โดยสามารถสะท้อนให้เห็นการพัฒนาความสามารถ บุคลิกภาพ ความสนใจ ความกังวล และความขัดแย้งในตัวคนได้ ซึ่งศิลปะบำบัดนี้ไม่ได้ใช้เพื่อเยียวยาเฉพาะผู้ป่วยทางจิตเท่านั้น แต่ยังใช้กับคนทุกเพศทุกวัยที่กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับการแสดงออกส่วนตัว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560 : ออนไลน์)

ศิลปะจึงมีประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ การประสานการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสารและเสริมสร้างทักษะทางสังคมได้นอกจากนี้การแสดงออกผ่านทางศิลปะก็ช่วยลดความกดดันของผู้ป่วยได้อีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้ศิลปะสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่ต้องเผชิญในทุกวันได้ และสามารถเยียวยาความเครียดได้ (อรวิดา

ประสาร, 2556 : ออนไลน์)

2. กิจกรรมทัศนศิลป์กับการบำบัดจิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทอง

จากการรักษาทางการแพทย์ของผู้ป่วยวัยทองนั้นจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ด้านร่างกาย (การให้ยาเคมี, การรับประทานฮอร์โมน) และ ด้านจิตใจ (กีฬา สมาธิ การทำงานศิลปะ) อาการบางอย่างเกิดจากความแปรปรวนของฮอร์โมนและการแปรปรวนทางจิตควบคู่กัน ซึ่งผู้เขียนเห็นว่างานศิลปะสามารถส่งผลต่อสมาธิ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สร้างสรรค์ และสามารถช่วยเหลือในส่วนของอาการแปรปรวนทางจิตใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย สถาบันธัญญารักษ์ (รัฐ ลอยสงเคราะห์, 2552) ดังนั้นในส่วนของกิจกรรมทัศนศิลป์จะเป็นแขนงหนึ่งของศิลปะบำบัดที่เป็นการรักษาอาการของผู้ป่วยสตรีวัยทองในด้านของจิตใจ เพื่อช่วยเหลือและแก้ปัญหาอาการทางจิตของผู้ป่วยสตรีวัยทอง คือ “อาการอารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนได้ง่ายซึ่งส่วนนี้จะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในผู้หญิงวัยทอง”(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2560 : ออนไลน์)

สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ปี 2539 ได้ให้คำจำกัดความของการบำบัดด้วยศิลปะ (Art Therapy) หมายถึง การใช้กิจกรรมศิลปะ หรือผลงานศิลปะเพื่อวิจัยหาข้อบกพร่องของบุคคลที่กลไกการทำงานของร่างกายหย่อนสมรรถภาพ ซึ่งมีสาเหตุเนื่องมาจากความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตและเพื่อใช้กิจกรรมศิลปะที่เหมาะสมช่วยในการรักษาให้มีสภาพดีขึ้น ดังนั้นน่าจะเป็นไปได้ที่จะจัดกิจกรรมทางทัศนศิลป์เพื่อช่วยในการรักษาสภาพจิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทองให้ดีขึ้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับศิลปะบำบัด

อันที่จริงแล้วมีทฤษฎีในด้านศิลปะบำบัดที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมากมาย เช่นทฤษฎีของซิลเวอร์ (Siver, 1978) นั้นถูกนำมาใช้ในการบำบัดเด็กที่หย่อนสมรรถภาพทางการพูดและการเขียนอ่าน ซิลเวอร์เน้นการบำบัดโดยให้เด็กสำรวจและแสวงหาจากกระบวนการทำงานศิลปะ เช่นในกิจกรรมวาดภาพจะเน้นรูปแบบทางศิลปะมากกว่าเนื้อหาและเสริมกระบวนการด้านศิลปะปฏิบัติด้วยภาษา ซึ่งการบำบัดนี้จะมีผลในการปรับสมดุลด้านอารมณ์ของเด็ก(สมจิตร ไกรศรี, 2554) นอกจากนี้พบว่างานศิลปะเป็นานอดิเรกที่ช่วยกระตุ้นสมองผู้สูงวัยได้ดี ลดความเครียด ความวุ่นวายและความวิตกกังวล อีกทั้งยังพบว่าการระบายสีเป็นหนึ่งในตัวช่วยเพื่อฟื้นฟูสมาธิได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า สมองเสื่อมสามารถใช้การระบายสีเพื่อช่วยบรรเทาได้โดยการปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้บำบัดควบคู่กันไป (นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2559) ผู้เขียนเห็นว่าแม้จะเป็นการใช้ศิลปะเพื่อบำบัดในเด็กหรือผู้สูงอายุแต่อย่างไรก็ดีทฤษฎีเหล่านี้ก็มีส่วนเชื่อมโยงและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกรณีของผู้ป่วยวัยทองได้ และจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องพบว่าทฤษฎีต่าง ๆ ที่สามารถนำมาสนับสนุนแนวความคิดที่ว่า “กิจกรรมทัศนศิลป์มีบทบาทในการบำบัดสภาวะผิดปกติทางจิตของกลุ่มผู้ป่วยสตรีวัยทอง” โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์คิดค้นโดย Sigmund Freud (1856-1939) จิตแพทย์ชาวเวียนนีส มีแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจ แม้ในปัจจุบันความสำคัญของทฤษฎีจิตวิเคราะห์จะมีบทบาทลดลง ทฤษฎีด้านชีวภาพและการรักษาด้วยยาที่มีบทบาทมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับกันว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นส่วนที่ช่วยให้เข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของจิตใจได้เป็นอย่างดี โดย فروยด์ ได้แบ่งจิตใจของคนเราเป็น 3 ระดับตามการรับรู้ได้แก่ (เมธา หرمเทพธิป, ออนไลน์)

โดยปกติแรงผลักดันต่าง ๆ ภายในจิตใจ และจากสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันโดยตลอด ไม่หยุดนิ่ง (dynamic) แรงผลักดันจาก id จะถูกต่อต้านโดย ego เนื่องจากหากความต้องการจาก id ได้ขึ้นสู่จิตสำนึกหรือแสดงออกโดยตรงอาจก่อให้เกิดผลเสียแก่บุคคลนั้นได้ ในบางขณะ superego จะเข้ามา มีบทบาทร่วมด้วยแรงผลักดันที่มีลักษณะตรงข้ามกันเหล่านี้จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง (conflict) ขึ้น

กลไกทางจิต (Defense Mechanism)

โดยล้าพั้งในตัวของคนเราเองไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ เนื่องจากเป็นการปรับตัวของ ego เพื่อให้จิตใจกลับสู่สมดุล แต่หากบุคคลนั้น ๆ มีการใช้กลไกทางจิตแบบเดิม ๆ อยู่เสมอ ใช้กลไกทางจิตจำกัดอยู่

ตารางที่ 1

1. จิตสำนึก (The conscious)	2. จิตกอนสำนึก (The preconscious)	3. จิตไร้สำนึก (The unconscious)
เป็นส่วนของจิตใจที่คนเรารู้สึกนึกคิดอยู่ในแต่ละขณะ	เป็นส่วนของจิตใจที่ตามปกติแล้วเราไม่ได้ตระหนักถึง แต่หากใช้ความตั้งใจก็จะขึ้นมาสู่จิตสำนึกได้	เป็นความรู้สึกนึกคิด หรือความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ อาจแสดงออกมาเป็นอาการต่างๆ ของผู้ป่วย
ในส่วนของโครงสร้างจิตใจ فروยด์แบ่งโครงสร้างของจิตใจออกตามหน้าที่ออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่		
Id เป็นส่วนที่อยู่ในจิตไร้สำนึกเท่านั้น เป็นแรงผลักดันดั้งเดิมคือแรงผลักดันทางเพศ (libidinal drive) และแรงผลักดันทางความก้าวร้าว (aggressive drive)	Ego เป็นส่วนที่ทำหน้าที่อยู่ทั้ง 3 ระดับของจิตใจ โดยจะควบคุมจัดการต่อแรงผลักดันต่าง ๆ ที่มา มีปฏิสัมพันธ์กัน ทำหน้าที่คอยประนีประนอมระหว่างแรงผลักดันจาก id และแรงต่อต้านจาก superego	Superego เป็นส่วนของจิตใจที่พัฒนาขึ้นมา แบ่งออกเป็นมโนธรรม (conscience) ซึ่งมีหน้าที่คอยตัดสินความคิด การกระทำว่าถูกหรือผิด รวมทั้งหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนา และอีกส่วนคือ ego ideal ซึ่งเป็นส่วนของบุคคลในอุดมคติที่เราอยากเป็น และสนับสนุนให้ประพฤติดี

เพียงไม่กี่ชนิด ไม่ยืดหยุ่นปรับตามสถานการณ์ หรือมีการใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสมกับวัยหรือสถานการณ์อยู่บ่อย ๆ ก็มักจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตหรือจิตพยาธิสภาพ (Psychopathology) ในบุคคลนั้นตามมา

ในส่วนของความผิดปกติทางจิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทองที่แสดงออกมาคือ อาการหงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียว ทั้งนี้กลไกทางจิตส่วนใหญ่จะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งผู้ป่วยจะไม่ตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เช่น ผู้ป่วยแสดงความฉุนเฉียวกับแม่บ้านที่บ้าน เนื่องจากรู้สึกว่ามีแม่บ้านซุกซน รุ่มร่าม ไม่เคยได้ตั้งใจ โดยที่ไม่ทราบว่าตามจริงแล้วเป็นจากการที่ตนโกรธหรือมีความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง ไม่พอใจในสภาพร่างกายของตนเอง แต่ระบายกับคนอื่นแทน

ดังนั้น หากเราใช้วิธีที่ถูกต้องในการทำให้เกิดกลไกต่อต้าน id หรือให้เกิดการปรับตัวของ ego ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมศิลปะ ไม่ว่าจะด้วยความเข้าใจในตนเอง ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมแรงผลักดันจาก id และเพื่อให้สภาพจิตใจ กลับสู่ปกติเพื่อบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ของผู้ป่วย คือ การที่บุคคลสามารถใช้พลังegoเป็นตัวควบคุมพลัง id และ superego ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้ ซึ่งกลไกในการป้องกันตัวเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหาเพราะจะช่วยให้ ผ่อนคลายความเครียดความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไข้ปัญหาได้ ซึ่งในส่วนของผู้ป่วยสตรีวัยทอง น่าจะเกี่ยวข้องกับกลไก การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) คือ การแสดงออกกับสิ่งที่ไม่พอใจด้วยการระบายออกมาทางอารมณ์กับผู้อื่น

จิตวิทยาของสี และสีบำบัด (Psychology of color)

พลังสีสามารถช่วยในการบำบัดโรคได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่าสีมีความสัมพันธ์กับร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สีโทนร้อนหรือสีโทนเย็นจะไปกระตุ้นต่อมไพเนียล ซึ่งจะส่งผลถึงฮอร์โมน ความรู้สึก จิตใจ อารมณ์ของแต่ละบุคคล ในวงการแพทย์ได้ยอมรับว่าความสวยงามของสีที่มีผลต่อจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ สีมีความถี่ของการสั่นสะเทือนบริสุทธิ์ การใช้สีในการบำบัดจึงเป็นที่ยอมรับในการช่วยรักษาระดับความสมดุลของร่างกายที่เจ็บป่วย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กได้ และพลังของสีก็ยังส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการตัดสินใจของคนเราได้อีกด้วย มีหลักฐานปรากฏตั้งแต่สมัยยุคอียิปต์โบราณ อินเดีย และจีน ที่มีการใช้สีในการรักษาโรคในปัจจุบันสีถูกใช้เยียวยารักษาในด้านของการฉายแสงสีเลเซอร์ และนอกจากนี้นักจิตวิทยาก็ได้นำมาใช้บำบัดอารมณ์และความรู้สึกให้แก่คนไข้อีกด้วย (บรรจบ กำจัด : 2549)

วรรณะของสี (TONE)

วรรณะของสีมีอิทธิพลเป็นอย่างมากในการนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์จากพลังงานของสี ซึ่งทางด้านนักจิตวิทยายืนยันว่า สีมีพลังและสัมพันธ์กับภาวะอาการป่วยของร่างกาย เราสามารถนำพลังของแต่ละสีมาปรับใช้เพื่อสุขภาพกายและใจได้ ในส่วนนี้จะยกตัวอย่างถึงจิตวิทยาของสีที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจดังตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าสีต่างกัน ๆ มีผลต่อการกระตุ้นอารมณ์และจิตใจของมนุษย์ สีส่งผลกระทบต่อผู้พบเห็น

ตารางที่ 2

สีวรรณะร้อน	สีวรรณะเย็น
<p>สีวรรณะร้อนจะเป็นสีที่ให้อิทธิพลในการช่วยกระตุ้นให้เรา รู้สึกมีชีวิตชีวา เป็นกลุ่มสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง เราร้อน กระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สีเหลือง สดุกสนาน ร่าเริงพลัง เป็นมิตร ปลอดภัย เยียวยาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ● สีส้ม ความสุข คล่องแคล่ว กระปรี้กระเปร่า เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า การมองโลกในแง่ดี ● สีแดง กระตุ้นระบบประสาท ไร้ใจ ตื่นเต้น ไร้ใจ เคลื่อนไหว แน่วแน่ ความกล้า ● สีม่วง ช่วยผ่อนคลาย สร้างสรรค์ สมาธิ กระตุ้นแรงบันดาลใจ ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย 	<p>สีวรรณะเย็นจะเป็นสีที่ให้อิทธิพลที่ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย เป็นกลุ่มสีที่ให้ความรู้สึกสดชื่น สงบ สบายใจ คลายเครียด เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่มีชีวิตประจำวันเคร่งเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สีเขียว ผ่อนคลาย สบายใจ ฟื้นฟู มั่นใจ น่าเชื่อถือ มีชีวิตชีวา ช่วยลดความเครียด ● สีน้ำเงิน ทำให้สุขุมหนักแน่น พลังอำนาจละเอียดรอบคอบ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจทางศิลปะ ● สีฟ้า ให้ความรู้สึกเยือกเย็น อิศระ ปลอดภัย น่าเชื่อถือ สงบ

เสมอ ผู้เขียนเห็นว่าเราสามารถนำสีมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจได้ พร้อมทั้งเทคนิควิธีการในการสร้างสรรคงานศิลปะก็สามารถช่วยบำบัดอารมณ์ของผู้สร้างสรรคได้ เช่น สีน้ำเป็นสีที่มีกระบวนการในการสร้างสรรคที่ส่งอิทธิพลให้ผู้เรียนรู้การรอ การปล่อย และการทำงานร่วมกับธรรมชาติ (อุณหภูมิ ความชื้น) และหากมีการเลือกนำสีต่าง ๆ มาใช้ควบคู่กับการจัดกิจกรรมศิลปะ ย่อมส่งผลต่อการบำบัดสภาพจิตใจตามกระบวนการจิตวิทยาของสี การวาดภาพสีน้ำโดยใช้สีวรรณะเย็น ผ่านเทคนิคสีน้ำจะช่วยให้ผู้ป่วยใจเย็น เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ปลอดภัยและลดภาวะเครียด หรือการเลือกใช้การสร้างสรรคงานด้วยสีวรรณะร้อนผ่านเทคนิควิธีการที่แปลกใหม่จะเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของผู้ป่วยให้เกิดความร่าเริง สดุกสนาน และส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ป่วยสตรีวัยทองได้เช่นเดียวกัน

ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Theory)

Coopersmith (1981) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินของบุคคลว่ามีการยอมรับและไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง การเห็นคุณค่าตนเองแสดงออกในรูปแบบทัศนคติที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะเกี่ยวกับประสบการณ์และสิ่งทีประสบในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งหล่อหลอมให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย (ตารางที่ 3)

ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าในการใช้กิจกรรมศิลปะ (ทัศนศิลป์) เพื่อบำบัดผู้ป่วยวัยทองนั้น สามารถทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธี Increase Success คือเป็นการเพิ่มความสำเร็จให้ตนเองจากการไปให้

ตารางที่ 3

Direct Suggestion	Increase Success	Decreasing Expectation	Stop Rating Oneself
เป็นการให้ข้อเสนอแนะโดยตรงจากผู้อื่นหรือจากตนเอง เป็นการให้ข้อมูลโดยไม่ต้องคำนึงถึงผลที่จะตามมา	เป็นการเพิ่มความสำเร็จให้ตนเองจากการไปถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้	เป็นการลดความคาดหวังลง เมื่อความคาดหวังลงก็จะลดความทุกข์	เป็นการหยุดประเมินค่าตนเอง ในขั้นนี้เชื่อว่ามนุษย์จะเพิ่มการเห็นค่าในตนเองได้ถ้าเลิกพิจารณาตัดสินค่าตนเอง

ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ด้วยการ ถ้ายทอดออกทางงานศิลปะก่อให้เกิดสุนทรีย์กับความงดงามเกิดความพอใจในผลงานและความพึงพอใจต่อตนเอง ส่งผลต่อสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในส่วนนี้เมื่อผู้ป่วยมีความภูมิใจในผลงานของตนเองแล้วควรเสริมแรงบวกด้วยการเพิ่มความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยสตรีวัยทอง ผ่านการได้รับการชื่นชมและยอมรับจากสังคมภายนอกด้วย

คุณค่าของศิลปะ

คุณค่าและความสำคัญของศิลปะต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีการกล่าวถึงอย่างกว้างขวาง ส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน วิรุณ ตั้งเจริญ (2542) ได้กล่าวถึงคุณค่าของงานศิลปะ ว่ามีวัตถุประสงค์เพื่อการพักผ่อนและการระบายความรู้สึกนึกคิด เพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อพัฒนาสังคม เพื่อพัฒนาร่างกาย เพื่อการบำบัดและเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

ประเด็นหลักของการจัดกิจกรรมศิลปะ (ทัศนศิลป์) เพื่อบำบัดสภาวะผิดปกติทางจิตของกลุ่มผู้ป่วยสตรีวัยทองนี้ เป็นส่วนคุณค่าของศิลปะในหลายส่วนร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนและการระบายความรู้สึกนึกคิด การพัฒนาจิตใจ และเพื่อการบำบัดโดยตรง ซึ่งหมายรวมถึงการใช้กิจกรรมหรือผลงานศิลปะเพื่อวิจัยข้อบกพร่องของบุคคลที่มีปัญหาโดยมีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางจิตใจ และใช้กิจกรรมที่เหมาะสมช่วยในการรักษาให้มีสภาพดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่นในการฝึกลากเส้นโดยไม่ใช้ไม้บรรทัดถือเป็นจุดเริ่มต้นของการวาดรูป ทั้งนี้ยังช่วยฝึกสมาธิ และรวมความสนใจมาที่การทำงานศิลปะ หรือการวาดภาพภายใต้หัวข้อที่อิสระทำให้ผู้สร้างสรรค์งานแสดงออกสิ่งต่างๆออกมาผ่านงานศิลปะ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมเข้าใจพื้นฐานทางจิตใจตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ สิ่งแวดล้อมเดิมของผู้ป่วย และทักษะทางศิลปะเบื้องต้นของผู้ป่วยสตรีวัยทอง และผู้จัดกิจกรรมจะได้เรียนรู้สภาวะจิตใจของผู้ป่วยด้วย

ซึ่งการนำเอาศิลปะบำบัดมาใช้นั้นจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจได้ระบายปัญหา อารมณ์ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ เป็นการปลดปล่อยทำให้ไม่ต้องอดทนอดกลั้นอยู่ตามลำพังจะเห็นได้ว่าคุณค่างานศิลปะที่ใช้เพื่อการบำบัดเป็นไปในทิศทางเดียวกันและสามารถสนับสนุนแนวคิดการใช้กิจกรรมทัศนศิลป์เพื่อบำบัดผู้ป่วยวัยทองได้ และผลพลอยได้ของกิจกรรมศิลปะบำบัดส่งผลต่อคุณค่าของศิลปะในการพัฒนา

ด้านจิตใจ สังคม และความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

ทฤษฎีเกี่ยวกับการบำบัด

Edith Kramer (2001) ศิลปะบำบัดบนพื้นฐานศาสตร์แห่งจิตวิญญาณ (Anthroposophy : Spiritual Science) สามารถอธิบายศิลปะบำบัดบนความรู้ที่เป็นองค์รวมของศิลปะ การแพทย์ การบำบัด การศึกษา ความเข้าใจการหยั่งรู้ในความเป็นมาของมนุษย์รวมถึงจิตวิญญาณที่หลอมรวมศาสตร์เป็นหนึ่งเดียว ซึ่งศิลปะบำบัดนั้นมีอยู่สองทางหลัก คือ

ทางแรก : นักศิลปะบำบัดจะใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ค้นพบและดึงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้ป่วยออกมา ศิลปะจะถูกใช้เป็นเครื่องระบายที่ใช้เป็นทางส่งผ่านของอารมณ์ไปยังตัวตนที่แท้จริง จนแสดงออกมาในท้ายที่สุด Edith Kramer เป็นคนแรกที่คิดเช่นนี้ได้ ผ่านการให้การใส่ใจในคุณภาพของการบำบัดรักษาโดยใช้ศิลปะ และใส่ใจเรื่องคุณภาพของงานศิลปะอีกด้วย

ทางที่สอง : ในการทำงานศิลปะนั้นไม่ต้องไปกังวลกับขั้นตอนของการทำงานศิลปะ แต่ให้ใส่ใจกับสิ่งที่บุคคลนั้น ๆ แสดงออกมาเมื่ออยู่ตัวและไม่รู้ตัว นักศิลปะบำบัดจะใช้ศิลปะให้เป็นเสมือนหน้าต่างที่ส่องไปยังจิตใต้สำนึกของผู้ป่วยและจากตรงนั้นเอง เพื่อพบปัญหาที่ผู้ป่วยกำลังประสบจริง ๆ ได้ เป็นทางที่ดีมากในการใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในกรณีที่ไม่สามารถจะอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด

ซึ่งเมื่อเชื่อมโยงกับการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อบำบัดอาการผิดปกติทางจิตของผู้ป่วยสตรีวัยทองนั้น ผู้เขียนเห็นว่าควรจะมีการบูรณาการทฤษฎีต่าง ๆ และแนวทางบำบัดทั้ง 2 ทางเข้าด้วยกัน กล่าวคือ ควรใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการดึงสิ่งต่าง ๆ ออกจากจิตใต้สำนึกของผู้ป่วย โดยไม่เข้มงวดกับขั้นตอนของศิลปะมากจนเกินไป แต่ควรจะใส่ใจกับคุณภาพในการจัดกิจกรรมบำบัดและคุณภาพของผลงานเพื่อให้ผู้ป่วยเกิดสุนทรียะและการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมเพื่อเป็นให้ผู้ป่วยค้นหาตนเองผ่านงานศิลปะ เมื่อผู้ป่วยได้ถ่ายทอดออกมาผ่านผลงานศิลปะจะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจความต้องการภายในจิตใจตนเองว่า ความสุขคืออะไร ตนเองต้องการอะไร และนำไปใช้ปรับให้เข้ากับการจัดการกับความเครียดผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การพัฒนาทางจิต และสามารถแก้ปัญหาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์จิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทองได้

ศิลปะกับสิ่งแวดล้อม

มนุษย์มีความแนบแน่นกับสิ่งแวดล้อมโดยมีการแสดงออกและถ่ายทอดความแนบแน่นเหล่านั้นออกมาทางงานศิลปะ ลัทธิทางศิลปะที่หลากหลายนั้นก็ผลมาจากความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในบริบทที่แตกต่างกันเมื่ออยู่ในบริบทของสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันย่อมแสดงออกทางบริบทของศิลปะอย่างแตกต่างกันด้วย ผลงานทางศิลปะนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับเนื้อหา (Content) และรูปแบบ (Form) งานประติมากรรมช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุกับที่ว่างในสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวย่อมส่งผลให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นเหตุเป็นผลและนำไปสู่การปรับตัวของผู้

สร้างสรรค์งานศิลปะนั้นได้รับอิทธิพลจากทั้งประสบการณ์ส่วนตัว จากผลงานของศิลปินอื่น รวมทั้งจากสิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมประกอบกันจนเกิดเป็นงานศิลปะ ดังนั้นงานศิลปะน่าจะเป็นตัวเล่าเรื่องราวความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในจิตใจให้ถ่ายทอดออกมาได้อย่างดีที่สุด (Stephen Davies, 1991)

ผู้เขียนเห็นว่าเมื่อนำกิจกรรมทางศิลปะมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยวัยทองย่อมส่งผลให้สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดหรือสิ่งที่แฝงอยู่ในจิตใจของผู้ป่วยผ่านผลงานศิลปะ รวมทั้งผู้สร้างสรรค์งานก็เกิดความเข้าใจในตนเองและความเป็นเหตุเป็นผลของสิ่งรอบตัว ส่งผลให้ทราบสาเหตุและหาทางออกให้กับสิ่งเหล่านั้นได้ไม่มากนัก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย สถาบันธัญญารักษ์ (รัฐ ลอยสงเคราะห์, 2552) พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากที่ได้รับศิลปะบำบัดมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนได้รับศิลปะบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าศิลปะบำบัดมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย สถาบันธัญญารักษ์ ซึ่งจากผลการวิจัยนี้เห็นได้ว่าศิลปะบำบัดมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชายสถาบันธัญญารักษ์ ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่จะสามารถนำกิจกรรมศิลปะบำบัดมาพัฒนาต่อยอดกับการจัดกิจกรรมต่อบุคคลกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นเดียวกัน

3. unสรุป

ในปัจจุบันจะเห็นว่าเมื่อเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วก็เริ่มมีกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อรองรับผู้สูงอายุมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านกีฬา ด้านงานประดิษฐ์ รวมถึงด้านศิลปะ ซึ่งโดยส่วนมากก็ให้ประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งในด้านของร่างกาย สมอง และสภาพจิตใจ แต่ส่วนมากกิจกรรมเหล่านี้มักจะเป็นกิจกรรมระยะสั้นซึ่งอาจจะส่งผลต่อผู้เข้าร่วมได้เพียงชั่วคราว “ศิลปะบำบัด” สามารถอธิบายบนพื้นฐานของจิตวิทยา และบางครั้งก็ถูกเชื่อมโยงจากมุมมองวิทยาศาสตร์ จิตวิเคราะห์ ทฤษฎีทางศิลปะ และทางการศึกษาต่าง ๆ หรือแม้แต่การแพทย์เองก็ตาม จากการบูรณาการแนวความคิด งานวิจัย และทฤษฎีต่าง ๆ ในบทความนี้ผู้เขียนต้องการยกประเด็นให้เห็นว่ากิจกรรมศิลปะ (ทัศนศิลป์) นั้นมีประโยชน์ มีบทบาทและสามารถที่จะนำมาบำบัดสภาวะผิดปกติทางจิตของผู้ป่วยสตรีวัยทองผ่านการจัดกิจกรรมศิลปะได้ โดยผู้เขียนขอเสนอแนวทางตัวอย่างในการจัดโปรแกรมศิลปะ และการเรียงลำดับกิจกรรม เพื่อบำบัดสภาวะความผิดปกติทางจิตใจสำหรับผู้ป่วยสตรีวัยทองผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนศิลปะต่าง ๆ ดังตารางที่ 4

โดยจากแนวทางตัวอย่างกิจกรรมทั้งหมดนี้ จะช่วยผู้ป่วยในการฝึกสมาธิ ปรับสภาพอารมณ์ ยก ระดับจิตใจ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมศิลปะ (ทัศนศิลป์) สามารถที่จะบำบัดความผิดปกติในจิตใจของผู้ป่วยสตรีวัยทองได้ในแง่มุ่งของการช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์ เกิดความ

ตารางที่ 4

กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม	หมายเหตุ
กิจกรรมที่ 1 : การลากเส้นโดยไม่ใช้ ไม้บรรทัด	เพื่อเป็นการฝึกสมาธิของผู้ป่วยสตรีวัยทอง และการ รวมความสนใจมาที่การทำงานศิลปะ	ใช้ดินสอดและไม่ให้ผู้ทำ กิจกรรมใช้อย่างลบ
กิจกรรมที่ 2 : การทำความรู้จักโดย วาดภาพหัวข้ออิสระ และใช้สีที่ชอบ	เพื่อให้ผู้จัดกิจกรรมเข้าใจพื้นฐานทางจิตใจตามทฤษฎี จิตวิเคราะห์ สิ่งแวดล้อมเดิมของผู้ป่วย และทักษะทาง ศิลปะเบื้องต้นของผู้ป่วยสตรีวัยทอง และผู้จัดกิจกรรม จะได้เรียนรู้สภาวะจิตใจของผู้ป่วยด้วย	
กิจกรรมที่ 3 : วาดภาพสีน้ำโดยใช้ สีวรรณะเย็น	เพื่อเป็นการแสดงความรู้ภายในจิตใจผ่านการใช้พู่กัน และสีน้ำ จากทฤษฎีสี และลักษณะของเทคนิคของสีน้ำ จะช่วยให้ผู้ป่วยใจเย็น เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ปลอดโปร่งและลดภาวะเครียด โดยแนะนำให้ผู้ป่วยใส่ใน ใจกระบวนการมากกว่าผลของงาน ซึ่งการควบคุมน้ำ เปรียบเหมือนการควบคุมอารมณ์ของผู้ป่วยวัยทอง	จำเป็นต้องใช้สีน้ำใน การทำกิจกรรม
กิจกรรมที่ 4 : การสร้างสรรค์ศิลปะ ผ้าบาติก (สีวรรณะร้อน)	เพื่อเป็นการแสดงออกทางความรู้สึกต่าง ๆ การใช้สี โทนร้อนจะเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของผู้ป่วย เกิดความร่าเริง สนุกสนาน ช่วยเยียวยาอาการหดหู่ ผ่านทางผลงานที่แตกต่างไปจากกระดาษ เพื่อให้เกิด ความภาคภูมิใจในผลงานและสามารถนำไปใช้ได้	สามารถเลือกใช้เทคนิค วิธีการที่หลากหลายใน การสร้างสรรค์ได้
กิจกรรมที่ 5 : ประติมากรรมลอยตัว ภายใต้หัวข้อ “ฉันกับธรรมชาติ”	เพื่อเป็นการให้ผู้ป่วยเรียนรู้เรื่องรูปทรง สัมผัส เข้าใจ ขั้นตอนวิธีการในการปั้น ตลอดจนความเข้าใจความ สัมพันธ์ของงานประติมากรรมกับสิ่งแวดล้อม ระยะเวลา ที่ยาวนานกว่าจะได้งานที่สมบูรณ์ ฝึกใช้ความ อดทน ตั้งใจ มีสมาธิ เมื่อได้ชิ้นงานจะเกิดความ ภาคภูมิใจและเห็นความสามารถของตนเอง	ใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ ตามความเหมาะสม
กิจกรรมที่ 6 : สร้างสรรค์ผลงาน ภายใต้หัวข้อ “ความสุขของฉัน”	เพื่อเป็นการให้ผู้ผู้ป่วยค้นหาตนเองผ่านงานศิลปะ เมื่อผู้ป่วยได้ถ่ายทอดออกมาผ่านผลงานจะทำให้ ผู้ป่วยเข้าใจความต้องการภายในจิตใจตนเองว่า ความสุขคืออะไร ตนเองต้องการอะไร และนำ ไปใช้ปรับให้เข้ากับการจัดการกับความเครียด ผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	
กิจกรรมที่ 7: การจัดแสดงนิทรรศการ ผลงานของผู้ป่วย สตรีวัยทอง	เพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยสตรีวัยทอง รวมทั้งการได้รับการชื่นชม และยอมรับจากสังคมภายนอก	

เข้าใจในสภาพต่าง ๆ ผู้ป่วยจะสามารถค้นหาตัวเอง ยอมรับตนเอง รู้ความต้องการและความสุขของตนเอง ผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด สามารถนำความสุขที่ค้นหาไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้

จากกิจกรรมทัศนศิลป์ที่ผู้เขียนได้เสนอใช้ในการจัดศิลปะบำบัดผู้ป่วยวัยทอง และจากทฤษฎีทางจิตวิทยาและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอความสอดคล้องและความเป็นไปได้ต่อการนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยนั้นมีความเป็นไปได้และเป็นโอกาสที่ดีต่อการบูรณาการทางการศึกษา และกิจกรรมกระบวนการศิลปะ ให้เป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือสังคม ทั้งนี้ แม้ว่ากิจกรรมศิลปะบำบัด จะไม่สามารถที่จะช่วยเหลืออาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทางกายภาพ ไม่ว่าจะเป็นอาการวูบวาบเตี้ยร้อน เตี้ยหนาว นอนไม่หลับ หรือเหนื่อยง่าย ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยสตรีวัยทองได้ แต่อย่างน้อยที่สุดผู้เขียนเห็นว่าการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดนั้นมีบทบาทและสามารถช่วยในปัญหาด้าน อารมณ์ สมาธิ และสภาพจิตใจของผู้ป่วยให้ดีขึ้นได้ และหากสภาพจิตใจดีผู้เขียนเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าสภาพร่างกายย่อมดีตามมาด้วยเช่นเดียวกัน

4. บรรณานุกรม

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2554). หนังสือสำหรับสตรีวัยทองเล่ม1 เปลี่ยนผ่านสู่วัยทอง.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บี บุ๊คส์.
- ชัญวลี ศรีสุโข. (2551). เคล็ดลับทำวัยทองให้เป็นวัยแห่งความสุขสุขภาพดี.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ.
- นพ.ผู้หยวนป้อ. (2555). 100 วิธี สุขภาพดี วัยทอง. กรุงเทพฯ : บริษัท นานมีบุ๊ค จำกัด.
- บรรจบ ก่ำจัด. (2549). Color Therapy ศาสตร์แห่งสีเพื่อการบำบัดโรค. ชีวจิต. ปีที่ 9, หน้า 58-62.
- พัฒนกิจ บัญชี ภาชีและการฝึกอบรมจำกัด (ออนไลน์). เรื่องที่คนวัยทองควรรู้. เข้าถึงได้จาก <http://www.pattanakit.net/index.php?lay=show&ac=article&id=431974&Ntype=120> เมื่อ 13 กรกฎาคม 2560.
- เมธา หริมเทพาธิป. (ออนไลน์). ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Psychoanalytic theory of Freud). เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/629851> เมื่อ 10 สิงหาคม 2560.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2559). รู้หรือไม่ว่า “วาดภาพระบายสี” ช่วยรักษาอัลไซเมอร์ได้!. เข้าถึงได้จาก <http://www.sanook.com/health/4469> เมื่อ 10 กรกฎาคม 2560.
- รัฐ ลอยสงเคราะห์. (2552). ผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดชายสถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (ออนไลน์). วัยทองและการให้ฮอร์โมนทดแทน. เข้าถึงได้จาก <http://www.bumrungrad.com/th/womens-center-obgyn-thailand/menopause-hormone-treatment> เมื่อ 8 กรกฎาคม 2560.
- เลิศ อานันทนนะ. (2549). แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรุณ ตั้งเจริญ. (2542). ศิลปศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมจิตร์ ไกรศรี. (2554). ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดแบบ C-E-S ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาของช่วงวัย 15-25 ปี. งานศิลปกรรมบำบัด กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันราชานุกูล, กรมสุขภาพจิต : กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ออนไลน์). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. เข้า

- ถึงได้จาก http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/27060 เมื่อ 20 กรกฎาคม 2560.
- อรธิตา ประสาร. (ออนไลน์). Art Therapy. เข้าถึงได้จาก <http://home.kku.ac.th/autistic/th/images/stories/docandpdf/art%20therapy.pdf> เมื่อ 13 กรกฎาคม 2560
- Coopersmith, Stanley. (1981). Antecedents of Self Esteem. paperbacks.
- Davies, Stephen. (1991). Definitions of art. London : Cornell paperbacks.
- Kramer, Edith. (2001). Art as Therapy: Collected Papers. Jessica Kingsley Publishers.
- Silver, R.A. (1978). Developing cognitive and creative skills through art. Baltimore: University Park Press.