

ปกิณกะ

“Creativity” ศิลปะแห่งกิจกรรมบำบัด

ณัฐสุดา นวลล่ำลี, วท.ม.*

ความคิดสร้างสรรค์: พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

คำว่า “ความคิดสร้างสรรค์” หรือ “Creativity” อาจไม่ใช่คำที่แปลกใหม่สำหรับใครหลาย ๆ คน แต่ความหมายที่แท้จริงของมันคืออะไร อันที่จริงแล้วความคิดสร้างสรรค์ไม่ใช่เพียงแค่การคิดนอกกรอบ แต่ยังเป็นการเปลี่ยนความคิดเหล่านั้นให้กลายเป็นสิ่งที่จับต้องได้และมีคุณค่า ไม่ว่าจะในวงการเพลง ดนตรี ศิลปะ หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตประจำวัน

ความคิดสร้างสรรค์ถูกนิยามโดยทั่วไปว่าเป็นความสามารถในการผลิตชิ้นงานแปลกใหม่ (New products) หรือกระบวนการคิดนอกกรอบ (New ideas)¹ ส่วนในศาสตร์ของกิจกรรมบำบัด คำนี้มักถูกพูดถึงในเชิงความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) และกิจกรรมสร้างสรรค์ (Creative activities) เพื่อใช้เป็นสื่อในการบำบัดฟื้นฟู หรือเรียกง่าย ๆ ว่า เป็นการใช้ “กิจกรรม” เพื่อ “การบำบัด” นั่นเอง ดังนั้นการใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ในการบำบัดเป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างการคิดเชิงบวกและส่งเสริมการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต² เนื่องจาก

หัวใจสำคัญของกิจกรรมบำบัด คือ การฟื้นฟูหรือส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถทำกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อตัวเองได้อย่างอิสระหรือเต็มความสามารถ นักกิจกรรมบำบัดจึงต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการรังสรรค์กิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของผู้รับบริการแต่ละราย เนื่องจากบุคคลมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (Unique) ซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องความชอบ ความสนใจ บทบาท แรงจูงใจ หรือเงื่อนไขทางสุขภาพของแต่ละบุคคล³ เพราะผู้รับบริการคือคนที่จะสามารถบอกได้ว่ากิจกรรมนั้นมีคุณค่าหรือความหมายต่อตัวเองมากน้อยเพียงใด⁴ กระบวนการนี้อิงตามแนวคิดการมีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของกระบวนการรักษา หรือ “Client-centered approach”⁵

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์สามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ที่มีความสำคัญและส่งเสริมกันและกัน คือ 1) ความเชี่ยวชาญ (Expertise) 2) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skill) และ 3) แรงจูงใจ (Motivation) ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

*สถาบันราชานุกูล

ติดต่อผู้นิพนธ์ email: natsuda.ot@gmail.com

1 ความเชี่ยวชาญ (Expertise)

หมายถึง ประสบการณ์ที่สั่งสมมาในด้านที่ตนมีความรู้และความสนใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถนำแนวคิดหรือข้อมูลต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2 ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skill)

หมายถึง ความสามารถในการคิดนอกกรอบ การคิดอย่างยืดหยุ่น และการใช้จินตนาการเพื่อหาวิธีการหรือแนวทางใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา

3 แรงจูงใจ (Motivation)

สามารถแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ดังนี้

3.1 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) คือ แรงจูงใจที่มาจากการได้รับรางวัล การยอมรับ หรือการถูกกระตุ้นจากปัจจัยภายนอก

3.2 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) คือ แรงจูงใจที่มาจากความสนใจและความพึงพอใจส่วนตัวในการทำงานหรือการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งแรงจูงใจภายในมีความสำคัญในการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และยั่งยืนกว่าการถูกกระตุ้นจากปัจจัยภายนอก

จุดประกายความคิดสร้างสรรค์

จากองค์ประกอบทั้ง 3 ของความคิดสร้างสรรค์ที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนนวัตกรรมและ

การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่ต้องอาศัยสภาพแวดล้อม ที่สนับสนุนและกระตุ้นอย่างเหมาะสม หากต้องการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ควรพิจารณาปัจจัยสำคัญเหล่านี้เพิ่มเติมด้วย

1. สภาพแวดล้อมที่สนับสนุน (Supportive Environment)

การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์เป็นก้าวสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน โรงเรียน หรือที่ทำงาน ซึ่งควรเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยและเปิดกว้างในการแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย แนวคิดใหม่ ๆ ควรได้รับการรับฟังและเคารพ เพื่อให้บุคคลกล้าแสดงออกในความคิดใหม่ ๆ ของตน^{1,2} ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นทักษะความคิดสร้างสรรค์ ควรส่งเสริมให้มีช่วงเวลาของการสื่อสารเพื่อพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และนำเสนอผลงานของตนเอง เพื่อให้เป็นช่วงเวลาที่ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาของการไม่สื่อสาร ที่ส่งเสริมให้ต่างคนต่างจดจ่อกับงานของตนเอง (Separation) ก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกัน เนื่องจากช่วงเวลานี้บุคคลจะได้แสดงออกถึงความคิดของตนเอง และได้ใช้เวลาในการดึงความสามารถของตนเองมาสู่การทำงานอย่างเต็มที่⁶

2. กิจกรรมที่ท้าทายความสามารถอย่างเหมาะสม (Just right challenge)

การเลือกกิจกรรมที่ไม่ยากเกินไปจนทำให้รู้สึกท้อแท้ แต่ก็ไม่ง่ายเกินไปจนเกิดความเบื่อหน่าย เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสมดุลในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมที่มีความท้าทายพอเหมาะ จะช่วยให้บุคคลฝึกคิดนอกกรอบและพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์⁷ โดยความสมดุลระหว่างความสามารถของบุคคลและความท้าทายของงานที่พอดีนี้เองที่ผลักดันให้เกิดสภาวะหรือช่วงเวลาที่ดีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่อย่างเต็มที่ หรือเรียกว่า ‘Flow state’⁸

3. การมีตัวเลือก (Choices)

การให้ตัวเลือกที่หลากหลาย เช่น รูปแบบงาน วัสดุอุปกรณ์ เช่น สี กระดาษ หรือเครื่องมืออื่น ๆ โดยไม่มีรูปแบบที่ตายตัว เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ การมีตัวเลือกเหล่านี้ทำให้บุคคลรู้สึกมีอำนาจในการควบคุม (Sense of control) และสามารถจัดการกับงานได้ด้วยตนเอง ซึ่งนอกจากจะกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์แล้ว ยังเพิ่มความมั่นใจในการแสดงออกถึงความสามารถและเอกลักษณ์ของตนเองด้วย¹

4. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม

วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดแนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์⁹ เนื่องจากความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ได้รับการให้คุณค่าในวัฒนธรรมของแต่ละ

บุคคล¹⁰ เช่น ประเทศไทยมีวัฒนธรรมอาหารที่เข้มแข็ง ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นค่านิยมและความเชื่อของสังคมไทยที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น¹¹ ดังนั้น การสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาหรือวัฒนธรรม ไม่เพียงแต่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับครอบครัวของเขา แต่ยังนำไปสู่การยอมรับและการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนอีกด้วย¹²

กิจกรรมบำบัด: อาหารกับความคิดสร้างสรรค์

จากหลักการข้างต้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมทำอาหาร โดยปรับการทำอาหารรูปแบบเดิม ๆ ให้เพิ่มการใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้ขอนำเสนอตัวอย่างกิจกรรมทำ “ขนมบัวลอย” ซึ่งเป็นขนมหวานที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมไทย แต่ปรับเปลี่ยนให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยการให้ทำเป็น “บัวลอยแฟนซี” ซึ่งจะต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบจากบัวลอยดั้งเดิมให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น เพราะการทำบัวลอยแฟนซีไม่ใช่เป็นเพียงการทำอาหาร แต่ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ผ่านความท้าทายในการเลือกและออกแบบรูปร่าง สี สัน และรูปแบบที่แตกต่างไปจากสูตรดั้งเดิม



บัวลอยแฟนซีสามารถทำได้ง่าย ๆ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเปิดกว้างให้สมาชิกกลุ่มเลือกออกแบบบัวลอยในรูปแบบที่ตนเองสนใจ

การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเลือกปั้นบัวลอยในรูปแบบที่ชื่นชอบ เช่น ตัวการ์ตูน ดอกไม้ หรือรูปทรงอื่น ๆ ที่สะท้อนความชอบและความสนใจของตนเองได้อย่างอิสระ ขั้นตอนนี้จะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจจากภายใน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ (Intrinsic Motivation)

2. การสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์ผ่านการให้ตัวเลือกหลากหลาย

แม้ว่าสูตรการผสมแป้งจะมีรูปแบบที่ค่อนข้างตายตัว แต่สามารถส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ได้ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มมี

ตัวเลือกในการใช้สีผสมอาหารที่หลากหลาย รวมถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ที่นวดแป้ง ไม้พาย หรือช้อน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบและเลือกใช้เครื่องมือที่ตรงกับความคิดสร้างสรรค์ของตนเองได้ การให้ตัวเลือกเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมการทำงานได้ (Sense of control)

3. การส่งเสริมการสื่อสารและการทำงานเป็นกลุ่ม

ระหว่างลงมือทำควรเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันไอเดียเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการปั้น ขั้นตอนหรืออุปกรณ์ที่จะใช้ในการทำบัวลอยของตนเอง ซึ่งเป็นการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างประสบการณ์ร่วมกัน นอกจากนี้ การใช้เวลาแต่ละคนได้จดจ่ออยู่กับการปั้นบัวลอยในรูปแบบของตนเอง ยังช่วยให้เกิด

ช่วงเวลาของการไม่สื่อสาร ซึ่งเป็นช่วงเวลา ที่แต่ละคนสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ ผู้นำกิจกรรมจึงควรสังเกต และให้การ สนับสนุนสมาชิกตามความสามารถและ ระดับการเรียนรู้ของแต่ละคนอย่าง เหมาะสม

หลังจากทำบวลอยแพนชีเสร็จ แล้ว การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้นำเสนอ ผลงานและแบ่งปันประสบการณ์ในการทำ จะช่วยเพิ่มความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับ ความสามารถของตนเอง ทั้งในด้านการคิด วางแผน การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคล รอบข้าง ซึ่งช่วยส่งเสริมความรู้สึกมั่นใจใน ตนเอง (Self-esteem) มากขึ้นด้วย

สรุป

จะเห็นได้ว่าแม้กิจกรรมง่าย ๆ ที่มี ขั้นตอนและรูปแบบชัดเจนอยู่แล้ว ก็สามารถนำมาประยุกต์ให้เป็นกิจกรรม สร้างสรรค์ได้ไม่ยาก ถึงแม้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมอาจจะเคยทำหรือไม่เคยทำมาก่อน ก็ตาม แต่การได้ลงมือทำโดยผู้จัดกิจกรรมที่ มีความเชี่ยวชาญและเข้าใจถึงเป้าหมายที่ ชื่อนอยู่ภายในกิจกรรมนั้น ๆ ก็สามารถ ชี้แนะแนวทางให้กิจกรรมเหล่านั้นได้ทั้ง ความสนุก เพลิดเพลิน เกิดการสื่อสาร และ ที่สำคัญได้ประโยชน์ผ่านการบำบัดด้วย การทำกิจกรรมไปโดยไม่รู้ตัว ยิ่งหากเป็น กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและความ สนใจส่วนตัวอยู่แล้วก็ยิ่งทำให้เป้าหมาย

หลักของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะและ ความคิดสร้างสรรค์สามารถบรรลุได้อย่าง ราบรื่น

เอกสารอ้างอิง

1. Montuori A. The nature of creativity. In: Carayannis EG, editor. Encyclopedia of creativity, invention, innovation, and entrepreneurship. 2nd ed. Heidelberg: Springer; 2017.
2. Oven A, Lobe B. Creative occupational therapist: it's about the client using focus groups to explore creativity in occupational therapy. J Creat Behav. 2018;54(1):51–61. <https://doi.org/10.1002/jocb.344>
3. Oven A, Lobe B. Occupational therapists' creativity: tapping into client centeredness using a novel creativity questionnaire. Am J Occup Ther. 2019;73(4). <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.032680>
4. Hammell KW. Self-care, productivity, and leisure, or dimensions of occupational experience? Rethinking occupational "categories". Can J Occup Ther. 2009;76(2): 107–14. <https://doi.org/10.1177/000841740907600208>
5. Sumsion T. A revised occupational therapy definition of client-centred practice. Br J Occup Ther. 2000;63

- (7):304–9. <https://doi.org/10.1177/030802260006300702>
6. Blanche EI. The expression of creativity through occupation. *J Occup Sci.* 2007; 14(1):21–9. <https://doi.org/10.1080/14427591.2007.9686580>
7. Schaaf RC, Benevides TW, Kelly D, Maggio ZM. Occupational therapy and sensory integration for children with autism: a feasibility, safety, acceptability and fidelity study. *Autism.* 2012;16(3):321–7. <https://doi.org/10.1177/1362361311435157>
8. Csikszentmihalyi M. Creativity: flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Collins; 1997.
9. Rudowicz E. Creativity and culture: a two way interaction. *Scand J Educ Res.* 2003; 47(3): 273–90. <https://doi.org/10.1080/00313830308602>
10. Hansen BW, Erlandsson LK, Leufstadius C. A concept analysis of creative activities as intervention in occupational therapy. *Scand J Occup Ther.* 2021;28(1):63–77. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1775884>
11. Clair VW, Bunrayong W, Vittayakorn S, Rattakorn P, Hocking C. Offerings: food traditions of older Thai women at Songkran. *J Occup Sci.* 2004; 11(3):115–24. <https://doi.org/10.1080/14427591.2004.9686539>
12. Hammell KRW, Iwama MK. Well-being and occupational rights: an imperative for critical occupational therapy. *Scand J Occup Ther.* 2012;19(5):385–94. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.611821>