ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี

นาง ภารดี กำภู ณ อยุธยา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2550
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF ART THERAPY FOR GROUPS ON SELF-ESTEEM OF CHILDREN AGED NINE TO ELEVEN

Mrs.Paradee Kambhu Na Ayudhaya

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Developmental Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2007

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9 -11 ปี
โดย	นาง ภารดี กำภู ณ อยุธยา
สาขาวิชา	จิตวิทยาพัฒนาการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ศิรางค์ ทับสายทอง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ศิรางค์ ทับสายทอง)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภารดี กำภู ณ อยุธยา : ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี. (EFFECT OF ART THERAPY FOR GROUPS ON SELF-ESTEEM OF CHILDREN AGED NINE TO ELEVEN) อ.ที่ปรึกษา : รศ. ศิรางค์ ทับสายทอง, 222 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กที่มีอายุ 9-11 ปี จากโรงเรียนนราทร กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 450 คน แล้วแบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่มด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย คือกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มละ 16 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม ในกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมปกติทำกิจกรรมในชั้นเรียนปกติ กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith(1984) ทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลองแล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วย *t*-test และ One-way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในช่วงหลังการทดลองพบว่าทั้งกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01
2. ในช่วงหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มและกลุ่มควบคุมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001

นอกจากนั้นยังพบว่าหลังการทดลองไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มและกลุ่มควบคุมปกติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาวิชา..... จิตวิทยาพัฒนาการ..... ลายมือชื่อนิสิต.....ภารดี กำภู.....
ปีการศึกษา.... 2550..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

4878304638: MAJOR DEVELOPMENT PSYCHOLOGY

KEY WORD:ART THERAPY FOR GROUP / SELF-ESTEEM / GROUP PROCESS / MIDDLE CHILDHOOD

PARADEE KAMBHU NA AYUDHAYA: EFFECT OF ART THERAPY FOR GROUPS ON SELF-ESTEEM OF CHILDREN AGED NINE TO ELEVEN. THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SIRANG TUBSAITONG, 222 pp.

The purpose of this research was to study effect of art therapy for groups on self-esteem of children aged nine to eleven. Subjects were 450 students from Narathorn School, Bangkok. They were randomly assigned into 3 sample groups : Art therapy experimental group (16 children), Group process control group (16 children), and control group (16 children). Subjects in the art therapy experimental group received 14 activities of art therapy program for enhancing self-esteem, meanwhile subjects in the group process control group received 14 group process activities for enhancing self esteem. Subjects in the control groups participated in classroom activities. All Subjects were tested by Coopersmith: the Self – Esteem Inventory School Form, before and after the experiment. The data were analysed by *t*-test and one-way analysis of variance.

Results are as follows :

1. After the experiment, subjects in both art therapy experimental group and in the group process control group have higher scores of self-esteem after the experiment than the ones before the experiment at .001 and .01 level of significance respectively.
2. After the experiment, subjects in the art therapy experimental group have higher scores of self-esteem than the ones in both the group process control group and the control group at .05 and .001 level of significance respectively

Additionally, there is no difference in self-esteem scores between the group process control group and the control group after the experiment.

Field of study : ..Development Psychology... Student's signature : Paradee.....

Academic year : .....2007..... .. Advisor's : ..S...T.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาของ รองศาสตราจารย์ ศิรางค์ ทับสายทอง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้โอกาส ตลอดจนให้แนวคิด คำแนะนำ และเสียสละเวลาตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องอย่างละเอียดจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ดร. กุลยา เดชอิทธิรัตน์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้อันมีค่าตลอดการศึกษาแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุลักษณ์ ศรีบุรี ที่ให้คำแนะนำในการพัฒนาโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และ รองศาสตราจารย์ ชุมพร ยงกิตติคุณ ที่ให้คำแนะนำและตรวจสอบการใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์มนตรี จิโนรส และคณาจารย์โรงเรียน นราทร ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างตลอดปีการศึกษา

ขอขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียน ทุ่งมหาเมฆ ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ขอขอบคุณนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ทุกคน ที่ให้ความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีแก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำคำปรึกษาในทุกเรื่อง

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้อง สามีและลูก ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดมา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....จ

กิตติกรรมประกาศ..... ฉ

สารบัญตาราง..... ฌ

สารบัญภาพ.....ญ

บทที่ 1 บทนำ.....1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....5

วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....43

ขอบเขตการวิจัย.....43

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย.....43

คำจำกัดความในการวิจัย.....43

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....46

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....47

กลุ่มตัวอย่าง.....47

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....50

วิธีดำเนินการวิจัย.....70

การวิเคราะห์ข้อมูล.....72

บทที่ 3 ผลการวิจัย.....73

บทที่ 4 การอภิปรายผลการวิจัย.....85

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....104

รายการอ้างอิง.....108

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน้า

ภาคผนวก.....117
ภาคผนวก ก.....118
ภาคผนวก ข.....119
ภาคผนวก ค.....120
ภาคผนวก ง.....122
ภาคผนวก จ.....135
ภาคผนวก ฉ.....136
ภาคผนวก ช.....142
ภาคผนวก ซ.....152
ภาคผนวก ฌ.....153
ภาคผนวก ญ.....158
ภาคผนวก ฎ.....167
ภาคผนวก ฏ.....173
ภาคผนวก ฐ.....177
ภาคผนวก ฑ.....197
ภาคผนวก ฒ.....201
ภาคผนวก ณ.....203
ภาคผนวก ด.....206
ภาคผนวก ต.....208
ภาคผนวก ถ.....210
ภาคผนวก ท.....212
ภาคผนวก ธ.....214
ภาคผนวก น.....215

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....222

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

1 แสดงรายละเอียดของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม.....49

2 แสดงโครงสร้างของกิจกรรมในโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม.....56

3 แสดงโครงสร้างของกิจกรรมในโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม.....63

4 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม.....67

5 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม.....68

6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....75

7 ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง.....79

8 ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ ก่อนและหลังการทดลอง.....80

9 ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ ก่อนการทดลอง.....81

10 ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ หลังการทดลอง.....82

11 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติหลังการทดลอง.....83

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม.....76

2 แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม.....77

3 แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมปกติ.....78

4 ตัวอย่างรูปภาพกิจกรรมศิลปะบำบัด.....197

5 รูปภาพใบงานกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม.....215

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1
บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ในสภาพของสังคมไทยในปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางวิชาการ ความรู้และเทคโนโลยีการสื่อสารได้พัฒนาและเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้สภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม สังคมมีความคาดหวังในตัวเด็กสูงและมีภาวะการแข่งขันสูงในทุกๆด้านก่อให้เกิดปัญหาต่างๆในสังคมตามมามากมาย รวมทั้งมีแนวโน้มมีความรุนแรงขึ้นซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชน และจากการที่สังคมมีความคาดหวังในตัวเด็กสูง ทำให้การพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชน มุ่งเน้นและให้ความสำคัญต่อการศึกษาด้านวิชาความรู้ การประสบความสำเร็จในการศึกษาขั้นสูงเพื่อที่จะได้มีอนาคตการงานและอาชีพที่มั่นคงต่อไป ดังนั้นสถาบันการศึกษาจึงเป็นความหวังของสังคมในการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพของเด็กและเยาวชนอย่างเต็มที่ การศึกษาจึงเป็นเสมือนรากฐานของกระบวนการในการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆของเด็กและเยาวชนอีกทั้งยังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและยาวนานตลอดชีวิตของบุคคล โดยวัยเด็กถือเป็นวัยที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นช่วงที่พัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม รวมกันเป็นประสบการณ์ที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กเมื่อเติบโตขึ้น

หากการศึกษามุ่งหวังแต่เพียงความสำเร็จด้านการศึกษาวิชาความรู้แต่เพียงอย่างเดียวเพื่อตอบสนองความต้องการทางสังคมโดยมิได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านอารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ ควบคู่กันไปแล้วย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมา เช่น เมื่อเด็กไม่สามารถประสบความสำเร็จด้านการศึกษา มีผลการเรียนที่ไม่ดีตามที่สังคมและพ่อแม่คาดหวัง เด็กย่อมได้รับความกดดัน เกิดความเครียด วิตกกังวล ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวด้านสังคมตามมา เด็กที่ต้องเผชิญกับปัญหาดังกล่าวจะพบว่าตนเองล้มเหลว ขาดความสามารถ วิตกกังวล ขาดแรงจูงใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้หากไม่ได้รับการแก้ไข ล้วนก่อให้เกิดปัญหาที่มีความรุนแรงตามมา เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตาย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543)

ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กสามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้เมื่อเกิดความคับข้องใจ จึงเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การเห็นคุณค่าในตนเองถือเป็นภูมิคุ้มกันที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากและควรได้รับการปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็ก Maslow (1987)

กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลจำเป็นต้องมีเพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข นอกจากนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นปัจจัยที่เสริมให้บุคคลสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ เปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะป้องกันตัว เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ แม้เมื่อพบกับความล้มเหลวจะไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543) ในขณะที่เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดแรงจูงใจ รู้สึกว่าตนเองด้อยความสามารถ ประเมินความสามารถตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาคับข้องใจจะพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลแทนการแก้ปัญหา เมื่อเกิดความผิดพลาดมักตำหนิผู้อื่นและถูกผู้อื่นชักจูงได้โดยง่าย ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง (Coopersmith,1981) สอดคล้องกับความคิดของบุปผา อยู่ยืด (2534) ที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ต้องการของผู้อื่น มีความสามารถ มีคุณค่าและมีความหมายต่อสังคมโดยที่สิ่งต่างๆเหล่านี้จะเป็นรากฐานให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กอย่างมาก การเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์กับทุกด้านของพัฒนาการไม่ว่าจะเป็น ด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในการเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นแรงกระตุ้นให้ทำในสิ่งที่ดี อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ดังนั้นปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงเป็นปัญหาสำคัญที่ควรได้รับการแก้ไข หากละเลยไม่ได้รับการแก้ไขอาจส่งผลต่อพัฒนาการและบุคลิกภาพของเด็กในอนาคต

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กอายุ 9-11 ปีซึ่งเป็นวัยที่สังคมและโรงเรียนมีอิทธิพลต่อเด็กมากขึ้น ซึ่ง Erikson (1963 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กในวัยนี้เป็นวัยของการค้นพบว่าตนประสบความสำเร็จ หรือรู้สึกด้อย (Sense of Industry vs. Sense of Inferiority) เด็กจะมีการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน รวมทั้งมีความกลัวและวิตกกังวลว่าตนเองจะด้อยกว่าคนอื่น เด็กจะใช้โอกาสที่เขามีอยู่เรียนรู้สิ่งต่างๆในสังคมด้วยการกระทำหรือทดลองโดยใช้ทักษะเบื้องต้นของตัวเขาเองซึ่งเขาพบว่าการเรียนรู้ด้วยวิธีนี้ได้ทำให้เขากลายเป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้น เด็กวัยนี้มักภูมิใจว่าตนสามารถทำสิ่งต่างๆได้สำเร็จจึง

ขยันและใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จและพบว่าตนมีความสามารถ นอกจากนั้นเด็กวัยนี้ยังต้องการประสบการณ์ที่ส่งเสริมให้เขารู้สึกว่าประสบความสำเร็จและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อีกทั้งวัยนี้ยังเป็นวัยที่ชอบการแข่งขัน เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เพื่อนก้าวเข้ามามีบทบาทและมีความสำคัญต่อเขามาก การรับรู้ตนเองจึงเป็นการรับรู้ตามการรับรู้ของเพื่อน ด้วยเหตุนี้ เด็กจึงอาจต้องเผชิญกับความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือรู้สึกแปลกแยกจากกลุ่มได้ เด็กที่ไม่ประสบผลสำเร็จด้านการศึกษา มีผลการเรียนที่ไม่ดี รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถ มีความวิตกกังวล ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมรอบตัวเขา มีปัญหาการเข้ากลุ่มกับเพื่อน ปัญหาเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้นและเมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำแล้ว เด็กจะไม่สามารถพัฒนาศักยภาพของตนที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่และอาจมีปัญหาต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่

การจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีหลักการ ช่วยให้เด็กได้รู้จักตนเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนที่แท้จริง เด็กได้รับการยอมรับในการแสดงออกดังกล่าว เด็กได้สำรวจตัวเองผ่านงานศิลปะ ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องมือที่สื่อให้เด็กสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกได้โดยตรงโดยไม่มีสิ่งใดปิดกั้น และสามารถสื่อออกมาในรูปแบบที่ชัดเจนจากความคิดความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจ (Rubin, 1986) และเมื่อเด็กได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในงานก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และยังเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทักษะทางสังคม และติดต่อสื่อสารกับเพื่อนอย่างเหมาะสม ให้เด็กได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน นอกจากนั้นยังทำให้เด็กค้นพบศักยภาพที่ตัวเองมีอยู่ ให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่ตนรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ และเป็นที่ต้องการของผู้อื่น สิ่งดังกล่าวล้วนมีส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กให้สูงขึ้นทั้งสิ้น (Rubin, 2005)

เนื่องจากศิลปะบำบัดใช้กระบวนการทางศิลปะเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้เด็กได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการตระหนักรู้ในตนเอง มีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดจากความคับข้องใจและความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น (Larose, 1987) การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจึงเป็นวิธีการนำไปสู่การแสดงออกซึ่งตัวตน การติดต่อสื่อสาร และการพัฒนาตนเอง (Franklin, 1992) กระบวนการศิลปะช่วยให้เด็กค้นพบโลกส่วนตัวภายในและแสดงออกสู่โลกภายนอกได้อย่างเหมาะสม ในกระบวนการทางศิลปะรูปแบบและเนื้อหาเป็นเสมือนภาพสะท้อนพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ และพฤติกรรมที่เกิดจากแรงกระตุ้นภายใน (Kramer, 1979) ดังนั้นศิลปะจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความ

ยากลำบากในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น ขาดความไว้วางใจ ความกลัว และความเจ็บป่วย(Rubin,1986)

ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่นำกระบวนการศิลปะมาใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการที่มีปัญหาของเด็ก เช่น การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม การเรียนรู้การแก้ปัญหาและการแก้ไขความคับข้องใจ (Schaefer, 1993) การนำศิลปะบำบัดมาใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอพยพลี้ภัยในแคนาดา ซึ่งผลจากการจัดโปรแกรมศิลปะ 12 โปรแกรมส่งผลให้เด็กอพยพลี้ภัยที่มาจากต่างถิ่นและวัฒนธรรมในชั้นเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Rousseau, Drapeau, Lacroix, Bagilishya, and Heusch, 2005) และได้มีการนำการแสดงออกทางศิลปะมาใช้ในการลดความรู้สึกผิด รู้สึกด้อย และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งครูสามารถดำเนินการได้ภายในชั้นเรียนได้ การใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดแบบกลุ่มกับเด็กที่มีฐานะยากจนและมีการศึกษาในระดับต่ำ ซึ่งผลของการจัดโปรแกรมดังกล่าวส่งผลให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเช่นกัน (Omizo & Omizo, 1989) นอกจากนี้ยังมี การนำกระบวนการสร้างสรรค์ทางศิลปะมาใช้เพื่อบำบัดเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยการจัดโปรแกรมกลุ่มศิลปะบำบัด 20 โปรแกรมในระยะเวลา 5 เดือน การวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมพบว่า เด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น (Corder, Haizlip, & Deboer, 1990)

อันที่จริงแนวความคิดในการนำศิลปะมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพ การบำบัดรักษา เป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับและแพร่หลายมานานแล้ว รวมทั้งมีงานวิจัยและการศึกษาเป็นจำนวนมากในต่างประเทศ แต่งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) และมีงานวิจัยจำนวนไม่มากนักที่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) (Saunders & Saunders, 2000)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในการพัฒนาและส่งเสริมเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งในการวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ผู้วิจัยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับศิลปะบำบัดแบบกลุ่มและผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในอนาคต อีกทั้งงานวิจัยเกี่ยวกับศิลปะบำบัดในประเทศไทยยังมีอยู่น้อยมาก เนื่องจากแนวความคิดเกี่ยวดังกล่าวเป็นแนวคิดที่ใหม่สำหรับประเทศไทย (สมจิตร ไกรศรี, 2548)

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับ ศิลปะบำบัด

ความหมายของศิลปะบำบัด

ตั้งแต่ครั้งดึกดำบรรพ์มนุษย์รู้จักการวาดภาพเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิด และเก็บบันทึกข้อมูล ก่อนการพัฒนาภาษาพูดในการติดต่อสื่อสาร มนุษย์ได้มีการแสดงออกถึงการสื่อสารด้วยการใช้วิธีเขียนเป็นรูปภาพเพื่อแสดงให้เห็นถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกออกมาให้ผู้อื่นเข้าใจ นับได้ว่าการวาดภาพเป็นภาษาพื้นฐานแต่แรกเริ่มของมนุษย์ ดังนั้นการนำกระบวนการทางศิลปะมาใช้ในการบำบัดจึงเปรียบเสมือนสื่อให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดได้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ รวมทั้งเป็นการสื่อถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมาภายนอกโดยไม่ต้องใช้คำพูด จนสามารถยอมรับและตระหนักในความเป็นจริง อันเป็นหนทางไปสู่การบำบัด(พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2544) The American Art Therapy Association [AATA](1969) ได้ให้ความหมายของศิลปะบำบัดไว้ว่า เป็นการบำบัดโดยการใช้กระบวนการทางศิลปะร่วมกับการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดที่มีความเจ็บป่วย ประสบปัญหาทางจิตใจ และประสบความท้าทายในการดำรงชีวิต รวมทั้งผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง ผ่านทางการสร้างสรรค์งานศิลปะ และผลที่สะท้อนกลับมาคือ บุคคลสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์เครียด และประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ พร้อมกับส่งเสริมความสามารถในการคิด การเข้าใจ จนสามารถมีความสุขกับชีวิตได้ รวมทั้งมีความพอใจในการทำงานศิลปะ (http://www.arttherapy.org) การให้ความหมายในลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับความหมายที่ สมาคม The Canadian Art Therapy Association [CATA](2007)ได้ให้ความหมายของศิลปะบำบัดไว้ว่าเป็นการรวมกันของกระบวนการทางศิลปะและการบำบัดทางจิตวิทยาโดยใช้กระบวนการสร้างสรรค์ทางศิลปะเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง แต่สมาคม The Canadian Art Therapy เน้นการให้ความสำคัญกับการที่ความคิด และความรู้สึก ที่สามารถแสดงออกผ่านทางผลงานศิลปะมากกว่าคำพูด และความคิด ความรู้สึก รวมทั้งเป็นการกระตุ้นให้แสดงความขัดแย้งภายในจิตใจออกมาเป็นรูปธรรมได้ (http://www.catainfo.ca)

กระบวนการทางศิลปะช่วยรวบรวมและทบทวนเกี่ยวกับประสบการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาแก้ไข สอดคล้องกับที่ Jenning (1993) ได้กล่าวไว้ว่าศิลปะบำบัดมีรากฐานมาจากศิลปะและจิตวิทยา ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ ดังนั้นงานศิลปะจึงเปรียบเสมือนเป็นภาพตัวแทนของบุคคล

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า The British Association Of Art Therapists [BAAT] (2007) ได้ให้ความหมายของศิลปะบำบัดไว้ในลักษณะใกล้เคียงกันว่า เป็นการใช้กระบวนการทางศิลปะในการแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง และการได้รับผลสะท้อนกลับจากนักศิลปะบำบัด โดยผู้รับการบำบัดไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์หรือทักษะทางศิลปะใดๆทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะนักศิลปะบำบัดไม่ได้สนใจเกี่ยวกับความสวยงามทางศิลปะ หรือให้ความสำคัญกับการประเมินตีความผลงานของผู้รับการบำบัด แต่จุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการในทางบวกด้วยตัวเองผ่านทางกระบวนการทางศิลปะในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย (http://www.baat.org) สอดคล้องกับ Liebmann (2004)ที่สรุปความหมายของศิลปะบำบัดไว้ว่า ศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคลมากกว่าที่คำนึงถึงความสวยงามของงานศิลปะ จึงสามารถใช้กับทุกคนได้ไม่เฉพาะกับผู้มีความสามารถทางศิลปะเท่านั้น

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าศิลปะบำบัดคือ การบำบัดที่มุ่งให้ผู้รับการบำบัดได้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ ให้เด็กได้สื่อถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจออกมาสู่โลกภายนอก การสร้างสรรค์งานศิลปะเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือให้เด็กได้ตระหนักถึงความเป็นตัวเอง และได้เปิดแสดงความเป็นตัวเองออกมา ยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและนำไปสู่การแสดงตนเองได้อย่างเปิดเผย

โดยธรรมชาติของเด็กเมื่อเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์บางอย่างขึ้นเด็กยังไม่สามารถจะอธิบายความรู้สึก ความคิดเหล่านั้นออกมาเป็นคำพูดได้อย่างชัดแจ้งได้ ซึ่งอาจจะเกิดจากการขาดทักษะในการสื่อสาร การขาดความไว้วางใจ ความวิตกกังวล หรือจากการเจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น การที่เด็กสามารถสื่อสิ่งที่อยู่ภายในใจผ่านทางงานศิลปะออกมาได้นั้นถือเป็นการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดหรือเป็นการสื่อสารโดยกิริยาท่าทาง (Nonverbal communication) ซึ่งเป็นการช่วยให้เด็กสามารถสื่อความรู้สึก อารมณ์เหล่านั้นออกมาในรูปแบบที่เด็กสามารถจัดการและควบคุมได้ และเป็นวิธีที่ทำให้เด็กยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นมากขึ้นเรื่อยๆในโลกแห่งความเป็นจริงในสภาพแวดล้อมที่เด็กไว้วางใจ และปลอดภัย นอกจากนั้นงานศิลปะยังเป็นเสมือนจุดเริ่มต้นให้เด็กสามารถอธิบายรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้น00ออกมาเป็นคำพูดได้ในที่สุดซึ่งทำให้คนรอบข้างได้เข้าใจเขาเหล่านั้นมากขึ้น(Rubin, 2001)

เนื่องจากโลกของเด็กยังมีขนาดเล็ก และเด็กยังต้องการการพึ่งพา เขาจึงต้องการผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือให้มีความพร้อมทั้งความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เขามีอิสระในการควบคุมและจัดการกับโลกของตนเอง เด็กๆต้องการความช่วยเหลือที่เต็มไปด้วยความเห็นใจ การยอมรับ ความเข้าใจ เป็นเสมือนกระจกที่คอยสะท้อนตัวเขา ผลงานทางศิลปะจึงเป็นเสมือนตู้ใบใหญ่ที่เด็กสามารถถ่ายทอดความคิดเห็น ความรู้สึกที่ชัดเจนลงไปในนั้น อันจะช่วยให้เขามีความ

กระจ่างในตนเอง สามารถควบคุม และแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองออกมาได้ (Waller & Grilroy, 1992)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ ศิลปะบำบัด (Art Therapy)

1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับศิลปะบำบัด (Behavioral Approach To Art Therapy)

Roth (1987) ได้กล่าวถึงทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ไว้ว่าเป็นเทคนิคสำหรับการบำบัดพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ และปฏิเสธแนวความคิดที่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีสาเหตุมาจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกระบวนการของจิตใต้สำนึก แต่กลุ่มพฤติกรรมนิยมมองว่าปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นมาจากปรากฏการณ์ของการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลต่อพฤติกรรม รูปแบบของกระบวนการบำบัดจึงเริ่มต้นจากการประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหล่านั้นโดยผ่านกระบวนการปรับพฤติกรรมหรือการสร้างพฤติกรรมใหม่ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอิทธิพลต่อการบำบัดใน 2 ทิศทาง โดยทิศทางหนึ่งอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีของ Pavlov (1927 cited in Roth, 1987) ซึ่งเป็นทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสิก (classical conditioning) ที่ให้ความสำคัญกับการวางเงื่อนไข และ Skinner (1953 cited in Roth, 1987) ซึ่งให้ความสำคัญต่อการสังเกตพฤติกรรมเป้าหมาย และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผ่านการเสริมแรงซึ่ง Skinner ได้เสนอทฤษฎี Operant Conditioning ซึ่งพฤติกรรมถูกควบคุมโดยผลกรรม หรือเหตุการณ์ที่ตามมา

ผู้บำบัดและผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องพัฒนาความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ ในการทำงานร่วมกัน เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ Kazdin (1974) ได้ให้ข้อสังเกตว่า พฤติกรรมเป้าหมายต้องได้รับการนิยามขึ้นอย่างชัดเจนซึ่งจะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นสามารถสังเกตได้ วัดได้และเห็นได้ตรงกัน เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมจะได้รับการนำมาใช้ เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้เปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ และติดตามผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

เทคนิคการปรับพฤติกรรมได้ถูกนำมาใช้กับศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้กับเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ และเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า สำหรับเด็กกลุ่มดังกล่าว ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มไม่ได้เพียงช่วยปรับพฤติกรรมของเด็กเหล่านี้เท่านั้น แต่ยังช่วยปรับในด้านของอารมณ์ของเด็กอีกด้วย รวมทั้งยังสามารถใช้ได้ดีกับเด็กที่มีปัญหาวิตกกังวล ในผู้ใหญ่ที่มีความก้าวร้าวสูงและบุคคลที่ไม่สามารถใช้คำพูดได้ดี หรือมีปัญหาด้านสติปัญญา ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มจึงเป็นการผสมผสานระหว่างเทคนิคทางศิลปะ และเทคนิคการปรับพฤติกรรม การปรับแต่งพฤติกรรม(Shaping) การเสริมแรงทางบวกและการใช้ตัวแบบช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้พฤติกรรม

ใหม่ได้และในขณะเดียวกันเด็กสามารถแสดงออกซึ่งจินตนาการ สิ่งที่รบกวนจิตใจอันจะช่วยให้เด็กได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองอีกด้วย (Roth, 1987)

2. ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับศิลปะบำบัด(Cognitive Behavioral Art Therapy)

Rosal (1996) กล่าวไว้ว่า ในปี 1979 นักศิลปะบำบัดได้เริ่มต้นแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะบำบัด กับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยอ้างอิงจากงานของ Kelly(1955 cited in Rosal, 1996) ที่ให้ความสำคัญกับการรับรู้ (Perception) ว่าบุคคลมีวิธีเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งเขาได้นิยามการรับรู้ส่วนบุคคลดังกล่าวว่า เป็น Personal Construct System เป็นกระบวนการทางความคิดที่แต่ละบุคคลพัฒนากระบวนการรับรู้โลกของพวกเขา ผ่านทางการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดย Kelly (1955 cited in Burger, 2004) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะมีการตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตในรูปแบบที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์ที่ตั้งสมมติฐานและทดสอบว่าสมมติฐานที่ตนตั้งไว้นั้นถูกต้องหรือไม่ บุคคลก็เช่นเดียวกันจะมีการทดสอบสมมติฐานที่ตนตั้งไว้ว่าถูกต้องและสอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่ ถ้าสิ่งที่เขาคิดไว้สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เขาก็จะเก็บสมมติฐานนั้นไว้ แต่ถ้าสิ่งที่เขาคิดไว้ไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุง แก้ไขสมมติฐานให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเสียใหม่ Kelly (1955 cited in Carver & Scheier, 2004)ดังนั้นการที่แต่ละบุคคลมีวิธีการแสดงออกถึงความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกต่อเหตุการณ์เดียวกันในรูปแบบที่แตกต่างกัน ก็เนื่องมาจากการรับรู้ส่วนบุคคลนี้เอง ดังนั้นการช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจเกี่ยวกับ Personal Construct จึงเป็นเป้าหมายสำคัญนั้นก็คือ การช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจความคิด ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ Carnes(1979) ยังได้กล่าวว่า การที่บุคคลสามารถแสดงความเป็นตัวเองผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะแล้วได้รับผลสะท้อนกลับที่ดี ช่วยให้บุคคลสามารถปรับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นและสามารถปรับการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในทางที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

โดยทั่วไป นักศิลปะบำบัดให้ความสำคัญกับประสบการณ์ทางอารมณ์ เมื่อกระบวนการทางความคิดถูกนำมาใช้ในการบำบัด องค์ประกอบทางอารมณ์จึงถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพฤติกรรมทางปัญญาของบุคคลด้วย ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราคิด และสิ่งที่เรารู้สึกล้วนเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมของเราทั้งสิ้น จึงเป็นการยากที่จะแยกองค์ประกอบด้านความรู้สึกออกจากองค์ประกอบด้านความคิด (Rosal, 1996)

มีงานวิจัยเกี่ยวกับศิลปะบำบัดและกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจำนวนมากซึ่งเป็นการวิจัยเกี่ยวกับเด็ก และวัยรุ่น Sobol (1985) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญในงานศิลปะบำบัดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเด็กที่ต่อต้านสังคม และเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา Packard (1977 cited in Rosal, 1996) พบว่า ในเด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้ ศิลปะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น ซึ่งในมุมมองของ Packard เห็นว่า การที่เด็กสามารถจดจำรูปแบบได้อีกครั้งเป็นการเพิ่มความสามารถในการเชื่อมโยงข้อมูลที่มีอยู่ และส่งเสริมการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Mellberg (1998) ที่ใช้เทคนิคสีน้ำ และ การใช้การเสริมแรงทางบวกเพื่อพัฒนาความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเอง (Internal locus of Control)ในเด็กอีกด้วย สำหรับเด็กการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งในพัฒนาการการเจริญเติบโต เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการกับพฤติกรรมของเขา สำหรับบุคคลทุกระดับอายุ การพัฒนาความเชื่ออำนาจควบคุมตน(locus of Control) จะนำไปสู่ทางเลือกของการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่มากขึ้น ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเอง (Internal locus of Control) เป็นเป้าหมายสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการบำบัด ผู้รับการบำบัดสามารถเลือกใช้การบำบัดด้วยศิลปะแบบต่างๆ ที่สามารถทำให้เข้าถึงการพัฒนาการควบคุมตนเองได้ ตั้งแต่การเลือกวัสดุ และวิธีในการสร้างสรรค์งานศิลปะ (Rosal, 1996)

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ศิลปะบำบัด เป็นกระบวนการพัฒนาการทางสติปัญญา เพราะกระบวนการทางศิลปะเป็นกระบวนการที่ต้องใช้กระบวนการทางความคิดความเข้าใจ เมื่อทำงานสร้างสรรค์ศิลปะ ผู้สร้างสรรค์งานศิลปะจะต้องเปิดเผยจินตนาการ การระลึกความจำ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมศิลปะ การวาดภาพ การปั้น การให้ผลสะท้อนกลับ และการเสริมแรงของพฤติกรรมที่สร้างความพึงพอใจสำหรับผู้สร้างสรรค์งานศิลปะ งานศิลปะจึงเปรียบเสมือนเป็นการบันทึกถึงสิ่งที่อยู่ภายในอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถนำมาอภิปราย แก้ไข เปลี่ยนแปลงจนทำให้เกิดความพึงพอใจได้ รวมทั้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาได้ อันเป็นการระลึกถึงประสบการณ์นั้นอีกครั้งในแง่ที่เป็นประสบการณ์ทางบวก และสามารถทำให้ผู้รับการบำบัด สามารถยอมรับประสบการณ์นั้นและควบคุมตนเองได้ (Rosal, 1996)

กระบวนการศิลปะบำบัด

กระบวนการศิลปะบำบัดสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.กระบวนการศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล (Individual art therapy)

2.กระบวนการศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (Art therapy for group)

ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.กระบวนการศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล (Individual art therapy)

Kalmanowitz และ Kasabova (2004) ได้กล่าวว่า ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลเป็นการบำบัดที่เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักศิลปะบำบัดและผู้รับการบำบัดเท่านั้น มีความเหมาะสมสำหรับผู้รับการบำบัดที่ยังไม่พร้อมที่จะรับการบำบัดแบบกลุ่ม และบุคคลที่ต้องการความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด เช่น บุคคลที่มีปัญหาการเรียนรู้ มีปัญหาทางพฤติกรรม มีพฤติกรรมความก้าวร้าวที่อาจเป็นปัญหากับผู้อื่นได้ หรือในบุคคลที่ต้องการความเป็นส่วนตัวในการบำบัด เช่นบุคคลที่มีประสบการณ์ในการสูญเสียคนที่รัก บุคคลที่มีประสบการณ์โดนทำร้าย ซึ่งการพิจารณาความเหมาะสมขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย

Safran (2002) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลไว้ดังนี้

1. สนับสนุนให้เด็กสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเป็นตนเองได้อย่างเปิดเผย ผ่านทางกระบวนการศิลปะ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

2. ส่งเสริมให้เด็กได้สามารถแสดงอารมณ์ ความคับข้องใจ ของตนออกมาโดยอย่างอิสระ และช่วยให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจ อารมณ์และความรู้สึกของเด็กมากขึ้น

3. ฝึกฝนทักษะในการเรียนรู้ผ่านทางประสาทสัมผัส พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก

4.ช่วยเสริมสร้างสมาธิให้เด็ก

5.ฝึกฝนให้เด็กรู้จักการแก้ปัญหา และตัดสินใจ

6. ศิลปะบำบัดจะมีประโยชน์สูงสุดเมื่อใช้ร่วมกับการสังเกตทางจิตวิทยา การทดสอบทางจิตวิทยา

ขั้นตอนของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล

Rubin (2005) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลไว้ดังนี้

1. ขั้นตอนในการทดสอบ (testing)

เด็กส่วนใหญ่จะไม่แน่ใจหรือไม่ไว้วางใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ที่เพิ่งรู้จัก ดังนั้นในขั้นตอนแรกจึงเน้นเพียงการสร้างความไว้วางใจ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

2. ขั้นความไว้วางใจ (Trusting)

ขั้นตอนนี้อาจใช้เวลาแตกต่างกันในแต่ละคน ควรทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายและไม่วิตกกังวลมากจนเกินไป ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลของเด็กให้ผู้ใดทราบ ความรู้สึกไว้วางใจจะได้รับการพัฒนาขึ้นทีละน้อย

3. ขั้นการเสี่ยง (Risking)

เป็นการเปิดเผยความรู้สึก ความคิดที่อยู่ลึกๆในใจเด็ก ซึ่งบางครั้งเด็กไม่เคยรู้สึกตัวมาก่อน เด็กจะระบายความคิดความรู้สึกดังกล่าวผ่านทางผลงานทางศิลปะอย่างเปิดเผย

4. ขั้นการติดต่อสื่อสาร(Communication)

การกระตุ้นให้เด็กยอมรับ และเผชิญหน้ากับความรู้สึกภายในจิตใจ อาจใช้เวลานานแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน

5. การเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Facing)

นับเป็นขั้นตอนที่ยากที่สุด ซึ่งต้องพิจารณาถึงความพร้อมของเด็กที่จะสามารถยอมรับความจริงได้

6. ขั้นความเข้าใจ (Understanding)

หลังจากผ่านพ้นความสับสนในตนเองแล้วจะมาถึงจุดที่เด็กเข้าใจ ความรู้สึกที่อยู่ในใจของตนมากขึ้น

7. ขั้นการยอมรับ(Accepting)

เด็กจะเริ่มยอมรับความคิด ความรู้สึกทั้งด้านดีและไม่ดีของตัวเองได้

8. ขั้นการรับมือ(Coping)

ให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น

9. ขั้นการยุติ (Separating)

ขั้นตอนสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและกำลังใจที่ดีให้แก่เด็กในการดำเนินชีวิตต่อไป

สรุปได้ว่าสิ่งที่ควรให้ความสำคัญคือ การสร้างความไว้วางใจที่จะทำให้เด็กเปิดเผยตัวเองผ่านผลงานทางศิลปะ และสามารถยอมรับตัวตนที่แท้จริงได้

ข้อดีและข้อเสียของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล

Liebmann (2004) และMalchiodi (2003) ได้กล่าวถึง ข้อดีและข้อเสียของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลไว้ดังนี้

ข้อดี

1.ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความเป็นส่วนตัวในการบำบัด

2.ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถใช้เวลาในการบำบัดได้อย่างเต็มที่

3.มีความยืดหยุ่นมากกว่าการบำบัดแบบกลุ่ม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามต้องการ

4.มีความสะดวก สามารถเตรียมการได้ง่ายกว่าแบบกลุ่ม

5.ช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้รับความสนใจจากนักศิลปะบำบัดได้อย่างเต็มที่

ข้อเสีย

1.มีค่าใช้จ่ายที่แพงกว่าแบบกลุ่ม

2.ผู้รับการบำบัดไม่ได้รับประสบการณ์การยอมรับและสนับสนุนจากผู้อื่น

3.ผู้รับการบำบัดไม่ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้และทำงานร่วมกับผู้อื่น

4.ผู้รับการบำบัดไม่ได้รับประสบการณ์การฝึกทักษะสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล(Individual Art Therapy)ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การจัดศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ทั้งในเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ Safran (2002)ได้ทำการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลในการพัฒนาและส่งเสริมทักษะการเข้าสังคมของเด็กสมาธิสั้น เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกเหนือจากการใช้เพื่อประเมินและวินิจฉัยอาการสมาธิสั้นแล้ว ศิลปะบำบัดยังช่วยในการส่งเสริมทักษะที่จำเป็นอย่างเช่น การมีสมาธิ การจัดการกับอาการหุนหันพลันแล่น นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กสมาธิสั้นมักเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนวัยเดียวกัน เมื่อพบว่าตัวเองด้อยกว่าก็มักจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนShieh และ Chen (2000) ได้ทำการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลกับเด็กผู้ป่วย โดยให้เด็กทำกิจกรรมศิลปะ เพื่อบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ที่สับสน และจากประสบการณ์ต่างๆ ในโรงพยาบาล ไม่ว่าจะเกี่ยวกับโรคที่เกิดขึ้นหรือการรับรู้เกี่ยวกับความตาย เพื่อให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนั้น Young (2002) ได้ทำการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลกับผู้ป่วยทางจิตเวช โดยการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการใช้ผลงานศิลปะเป็นเสมือนเครื่องมือในการสื่อสารที่ไม่ต้องใช้คำพูด ซึ่งใช้การวิเคราะห์จาก Draw-A-Person Test ในตอนเริ่มต้นโปรแกรมและหลังจากจบโปรแกรม โดยใช้เวลา 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลสามารถที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้

นอกจากนั้นยังมีการใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ Peacock (1991)ได้ทำการศึกษา ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ อายุ 40 ปี โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษา ผลของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลในการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง การแสดงออกถึงความรู้สึก ลดความวิตกกังวล อาการซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ผู้ที่ได้รับการบำบัดจะมีความวิตกกังวลลดลง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่ยังคงมีอาการซึมเศร้าอยู่ ในขณะที่Ackerman (1992) ได้ทำการศึกษาการนำศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลมาใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้กระทำความผิดในคดีล่วงละเมิดทางเพศกับเด็กและถูกจับกุม โดยผู้กระทำความผิดเป็นชายผิวขาวอายุ 41 ปี การศึกษาครั้งนี้เป็นกรณีศึกษา โดยจัดให้มีกิจกรรมศิลปะบำบัด 10 โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า ผู้กระทำความผิดมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น รวมถึงมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีขึ้น

2.กระบวนการในศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

Waller(1993) ได้กล่าวไว้ว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดมีโอกาสได้สร้างสรรค์งานศิลปะพร้อมกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม จึงมีความเหมาะสมสำหรับบุคคลที่ต้องการการยอมรับและการสนับสนุน ฝึกฝนทักษะสังคม เช่น เด็กที่ขาดทักษะสังคม หรือเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ บุคคลที่ประสบปัญหาเดียวกัน

Rubin (2005) และ Larose (1987) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ในการจัดกลุ่มสำหรับศิลปะบำบัดไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง(Self Awareness) ให้ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ผ่านทางกระบวนการศิลปะได้อย่างอิสระ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและไว้วางใจ

2. ส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

3. สนับสนุนให้เด็กได้ระบายอารมณ์ที่คับข้องใจ ความเครียด เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ในภายจิตใจได้อย่างอิสระโดยไม่มีการตำหนิ ยอมรับในสิ่งที่เด็กแสดงออกไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือลงโทษ เด็กสามารถใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการแสดงออกถึงความปรารถนา ความกลัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล

4. ฝึกฝนทักษะทางสังคม การสื่อสารที่ถูกต้อง ให้เด็กสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้เหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

5. ส่งเสริมสร้างการยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มทำให้เด็กได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ที่จะฟัง และแสดงออกถึงความรู้สึกโดยอิสระ เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมมือกับผู้อื่น

6. ฝึกฝนทักษะต่างๆ เช่น การมองเห็น การฟัง การเคลื่อนไหว ได้อย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก

7.ฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ เด็กได้รู้จักคิด เลือก และตัดสินใจในการทำสิ่งต่างๆโดยสอดคล้องกับระดับพัฒนาการและความสนใจ

8.การได้ผลป้อนกลับทางบวก การเสริมแรงจากกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างทักษะในการประสบความสำเร็จ

9.เสริมสร้างการไว้วางใจผู้อื่น ส่งผลให้เด็กสามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงได้อย่างเป็นอิสระ

10.ผลงานศิลปะต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้พบความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตัวเด็ก ให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่ดี

ขั้นตอนของศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

ในการจัดศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ในแต่ละกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกจะเป็นการทบทวนกฎ จุดประสงค์และสิ่งที่มีการค้นพบในกิจกรรมครั้งก่อนหน้าโดยมีการอภิปราย พูดคุยทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรม ต่อจากนั้นจะแนะนำหัวข้อ (Concept) ใหม่ของกิจกรรมศิลปะที่จะทำต่อไป รวมถึงขั้นตอนในแต่ละกิจกรรมรวมถึงเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม ส่วนตอนสุดท้ายของกิจกรรมคือการแลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับผลงานซึ่งรวมถึงการทบทวนขั้นตอนและความก้าวหน้าของกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน (Liebmann, 2004)

การใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มควรจะต้องมีการกำหนดกฎเพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึง วัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจจะเป็นกฎทั่วไปของการทำงานเป็นกลุ่ม เช่น ไม่รบกวนผู้อื่นเวลาทำงาน เคารพสิทธิของผู้อื่น การตรงต่อเวลา การใช้วาจาที่สุภาพ รวมไปถึง การพัก การเข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำ(Liebmann, 2004)

นอกจากนี้การรักษาความเป็นส่วนตัวของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกไว้วางใจ และปลอดภัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเช่นกัน สิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด ไม่ว่าจะเป็น ความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ทุกคนพูดจะไม่นำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นนอกจากจะได้รับอนุญาต สิ่งที่สำคัญคือการให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคนโดยเท่าเทียมกัน สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มในการแสดงความคิดเห็น ความความรู้สึกได้อย่างเปิดเผย ในขณะเดียวกันก็รู้จักเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น (Liebmann, 2004)

การกำหนดขนาดสมาชิกของกลุ่มมีความสำคัญเช่นเดียวกัน สมาชิกกลุ่มควรจะมีจำนวนระหว่าง 4-12 คน ซึ่งเป็นขนาดที่ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มสามารถมีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ รวมทั้งสมาชิกสามารถมีสัมพันธภาพต่อกันได้อย่างทั่วถึง (Benson, 2001)

<u>ข้อดีและข้อเสียของศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม</u>

Liebmann (2004) และMalchiodi (2003) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อเสียศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มไว้ดังนี้

ข้อดี

1. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มให้การสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

2. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถรับรู้ผลป้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้

3. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้บทบาทหรือพฤติกรรมจากการเห็นพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งบทบาทที่เหมาะสมจะได้รับการสนับสนุนและได้รับการเสริมแรง

4. ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะทางสังคม

5. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มไม่ต้องรู้สึกกดดันมากเกินไป เมื่อเทียบกับการบำบัดเป็นรายบุคคล

6. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

7. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าและสามารถที่จะบำบัดได้พร้อมกันหลายๆ คน

8. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับสมาชิกที่ค่อนข้างเก็บตัว หรือไม่ค่อยพูด

9. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกถึงความเท่าเทียมกัน ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ในเวลาเดียวกัน

10. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันสามารถร่วมกลุ่มศิลปะบำบัดกลุ่มเดียวกันได้

11. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถทำงานศิลปะร่วมกันได้ ซึ่งเป็นการฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ข้อเสีย

1.เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมกลุ่มจำนวนมากอาจทำให้เด็กอาจจะเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงได้

2.ต้องการวัสดุอุปกรณ์และสถานที่มาก และยุ่งยากในการจัดการ

3.การให้ความใส่ใจกับสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะทำได้น้อยกว่าศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล

4.สมาชิกกลุ่มอาจใช้กลุ่มในการหลีกเลี่ยงหรือหลบซ่อน ไม่เปิดเผยตัวได้

5.สมาชิกในกลุ่มอาจมีการเปรียบเทียบกันด้วยทักษะความสามารถที่แตกต่างกันได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(Art Therapy For Group) ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ได้มีการศึกษาจำนวนมากที่นำศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมาใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยทำการศึกษาในเด็กที่ประสบปัญหาในพัฒนาการต่างๆกัน Omizo และ Omizo (1989) ได้ศึกษาวิจัย การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการนำกิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมาใช้กับเด็กชั้นประถมศึกษา เชื้อชาติฮาวาย และเชื้อชาติผสม ซึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีฐานะอยากจน และมีระดับการศึกษาต่ำ จำนวน 50 คน อายุระหว่าง 8-11 ปี เป็นเด็กผู้ชาย 27 คนเด็กผู้หญิง 23คน พบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีงานศึกษาวิจัยที่นำกระบวนการทางศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมาใช้วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การบำบัดพฤติกรรมและอารมณ์ที่เป็นปัญหาในเด็กอพยพดังที่ Rousseau et al.(2005) ได้ทำการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม โดยการจัดโปรแกรมการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ให้กับเด็กอพยพ โดยมีจุดประสงค์เพื่อจะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และบำบัดพฤติกรรมและอารมณ์ที่เป็นปัญหาโปรแกรมจัดขึ้นใช้เวลา 12 สัปดาห์ กับเด็กอพยพ 138 คน อายุ 7-13 ปี โดยใช้แบบวัด Pier-Harris Self Concept Scale ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลจากการศึกษาพบว่า เด็กกลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในขณะที่ Hartz และ Thick (2005) ได้ทำการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนหญิงผู้กระทำความความผิด ซึ่งเป็นการทดลองแบบ Quasi-Experimental การเห็นคุณค่าในตนเองถูกประเมินด้วยแบบสอบถาม Harter Adjustment Self Perception ซึ่งออกแบบโดยผู้วิจัย ซึ่งผลจากการทดลองพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป (Global Self-Worth) มีค่าสูงขึ้น อีกทั้ง Heenan(2006) ได้ทำการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดในการส่งเสริมสุขภาพจิต งานวิจัยเป็นการศึกษาในไอร์แลนด์เหนือ โดยใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง ซึ่งผู้เข้ารับการบำบัดได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากกลุ่มและผลป้อนกลับทางบวก

ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมิใช่จะใช้กับเด็กปกติเท่านั้น ยังมีงานวิจัยอีกจำนวนหนึ่งที่ทำการศึกษาการนำศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยทางจิตเวช หรือผู้ป่วยที่มีประสบการณ์ที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานานซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้มักมีประสบการณ์ของความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความเครียด ผู้ป่วยที่เป็นเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เหล่านี้มักมีความวิตกกังวล และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนKlose และ Tinius (1992) ได้ศึกษาการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งส่วนมากมักเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) ส่งผลให้มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆน้อยลง เห็นความสามารถในด้านบวกของตนเองน้อยลง การจัดศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มจึงสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยจัดให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่ม การสร้างความไว้วางใจ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม การแบ่งปันและการให้ผลป้อนกลับทางบวก กิจกรรมศิลปะสำหรับกลุ่มที่จัดขึ้นช่วยให้ผู้ป่วยสามารถที่จะรวบรวมความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kennett (2000)ที่ได้ศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในผู้ป่วยอายุ23-80ปีที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้ป่วย ก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดี มีความสนุกสนาน เกิดความภาคภูมิใจ มีประสบการณ์ของความสำเร็จ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความหวังให้กับผู้ป่วย ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยหลังการทำกิจกรรมพบว่า ผู้ป่วยมีความรู้สึกที่ดีขึ้น มีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในผลงาน ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ มีความกระตือรือร้นมากขึ้น

อีกทั้งได้มีการศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในผู้ป่วยสูงอายุ Eichelbaum (2000) ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุที่อยู่ในสถานพยาบาลในรัฐ Tennessee จำนวน 11 คน กิจกรรมศิลปะสำหรับกลุ่มออกแบบเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ตนเองในทางที่ดีขึ้น ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเห็นความสามารถของตน ให้พบประสบการณ์ของความสำเร็จ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาระยะยาว ผลจากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในงานศิลปะที่ทำ มีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างผู้ป่วยและผู้วิจัยดีขึ้น นอกเหนือจากการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในผู้ป่วยที่กล่าวมาแล้ว ปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในเด็กและผู้หญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสามารถช่วยได้ Corder et al.(1990) ศึกษาการใช้ศิลปะบำบัดในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุ 6-9ปี จำนวน 8คน โดยการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม 20 โปรแกรมในระยะเวลา 5 เดือน การจัดโปรแกรมศิลปะแบบกลุ่มเริ่มต้นด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ และการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีการ

ประเมินผลจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ครูและนักสังคมสงเคราะห์พบว่าเด็กที่ได้รับการบำบัดมีอาการนอนไม่หลับน้อยลง และมีพฤติกรรมการยืนยันในสิทธิของตนมากขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ศิลปะบำบัดไม่ว่าจะทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มสามารถให้ประโยชน์กับเด็กได้ทั้งสิ้น (Henley, 1998) ดังนั้นการพิจารณาว่าควรจะใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล(Individual Art Therapy) หรือศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (Art Therapy For Group) นั้นควรพิจารณาความเหมาะสมในหลายด้าน เพราะในศิลปะบำบัดสามารถเป็นไปได้ในหลายรูปแบบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความพร้อมของทั้งผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และวัตถุประสงค์ในการบำบัด (Wadeson, 1980) ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะกำหนดกฎเกณฑ์ที่ตายตัวลงไปในการพิจารณาความเหมาะสมในการจัดรูปแบบของศิลปะบำบัด เพราะทั้งศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล(Individual Art Therapy) หรือศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม (Art Therapy For Group) ต่างก็มีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน (Edward, 2004) อย่างไรก็ดีการพิจารณาว่าจะใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลหรือสำหรับกลุ่มควรคำนึงถึงความเหมาะสมดังต่อไปนี้(Wadeson, 1980; Waller, 1993; Edward, 2004; Liebmann, 2004)

1.นักศิลปะบำบัด

นักศิลปะบำบัดแต่ละคนต่างก็มีแนวทางและความถนัดที่แตกต่างกัน บางคนอาจถนัดในการดังนั้นการจัดรูปแบบของศิลปะบำบัด จึงขึ้นอยู่กับแนวทางและทฤษฎีที่นักศิลปะบัดแต่ละคนยึดถือและประสบการณ์ของแต่ละคน

2.ผู้รับการบำบัด

ความพร้อมของผู้รับการบำบัดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง เช่น ผู้รับการบำบัดบางคนที่มีลักษณะก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรง อาจไม่เหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่มกับผู้อื่น ในขณะที่ผู้รับการบำบัดที่มีปัญหาในการเข้าสังคมกับผู้อื่น หรือมีลักษณะถอนตัวจากสังคม จะได้รับประโยชน์มากกว่าในการเข้าร่วมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม หรือในผู้รับการบำบัดบางคนที่รู้สึกกดดันเกินไปในการรับการบำบัดแบบตัวต่อตัว การบำบัดแบบกลุ่มย่อมมีความเหมาะสมมากกว่า

3.วัตถุประสงค์ในการบำบัด

วัตถุประสงค์ในการบำบัดเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณา การบำบัดที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับการบำบัดได้ระบายความคับข้องใจ ความรู้สึกที่เจ็บปวดที่ลึกซึ้งอยู่ภายในการใช้ศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลอาจมีความเหมาะสมมากกว่าเนื่องจากผู้รับการบำบัดได้รับความเป็นส่วนตัวมากกว่าในขณะที่การบำบัดที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับการบำบัดได้รับประสบการณ์ของการยอมรับ

การเรียนรู้จากผู้อื่น การพัฒนาทักษะทางสังคม ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มย่อมให้ประโยชน์และมีความเหมาะสมมากกว่า

4.เวลา

การจัดสรรเวลาที่ใช้ในการศิลปะบำบัดทั้ง 2 แบบมีความแตกต่างกัน ในศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล(Individual Art Therapy) ผู้รับการบำบัดสามารถใช้เวลาของตนได้อย่างเต็มที่และสามารถทำกิจกรรมศิลปะได้ทุกเมื่อที่ตนมีความต้องการหรือมีความพร้อม ในขณะที่ศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม (Art Therapy For Group) ผู้เข้ารับการบำบัดต้องให้ความสำคัญกับเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะสามารถทำกิจกรรมไปพร้อมกับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ หากผู้รับการบำบัดไม่เข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ความไว้วางใจในกลุ่มก็จะไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้การใช้เวลาภายในกลุ่มจะมีข้อจำกัดมากกว่าเนื่องจากมีผู้ทำกิจกรรมหลายคน ดังนั้น การจัดสรรเวลาต้องพิจารณาให้มีความเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการบำบัดทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างเท่าเทียมกัน

5.อุปกรณ์และสถานที่

การจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่สำหรับศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล(Individual Art Therapy) ไม่มีความยุ่งยากมากนักเมื่อเทียบกับศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม (Art Therapy For Group) ซึ่งต้องมีความพร้อมในการจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้เพียงพอกับจำนวนของผู้รับการบำบัด แต่อย่างไรก็ดี ศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม (Art Therapy For Group) สามารถที่จะบำบัดไปพร้อมกันได้หลายคนในเวลาเดียวกัน และผู้รับการบำบัดที่มีความแตกต่างกันทั้ง อายุ เพศ สามารถร่วมกลุ่มศิลปะบำบัดเดียวกันได้ เช่น ครอบครัว

สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเด็ก อายุ 9-11ปี ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้เหมาะสมกว่า เนื่องจากศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ของการยอมรับและสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่ม เด็กได้เรียนรู้จากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และได้รับผลป้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้เด็กยังได้ฝึกทักษะสังคม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสร้างความไว้วางใจต่อผู้อื่น ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กให้สูงขึ้นทั้งสิ้น นอกจากนี้เด็กอายุ 9-11ปี เป็นวัยที่เพื่อนมีความสำคัญ ดังนั้นการที่เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในกลุ่มช่วยเพิ่มประสบการณ์ที่มีคุณค่าให้กับเด็ก

<u>แนวคิดในการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง</u>

การจัดศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีหลักการ Rubin (2005) กล่าวว่า ศิลปะช่วยให้เด็กได้ตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนของเด็ก เด็กได้รับการยอมรับในความเป็นจริงของตัวตนของเด็ก เด็กได้สำรวจตัวเองผ่านงานศิลปะ ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องมือที่สื่อให้เด็กสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกได้โดยตรงโดยไม่มีสิ่งใดปิดกั้น และสามารถสื่อออกมาในรูปแบบที่ชัดเจนจากความคิดความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งในบางครั้งเด็กไม่สามารถบรรยายความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นออกมาเป็นคำพูดได้ (Rubin, 1986) โดยเฉพาะเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจในการที่จะแสดงออก ศิลปะจะช่วยเป็นสื่อให้เด็กสามารถถ่ายทอดความเป็นตัวของตัวเองได้ง่ายขึ้น งานศิลปะจึงเปรียบได้กับตัวแทนของบุคคล (Jenning, 1993) การที่เด็กสามารถยอมรับตนเองได้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อเด็กสามารถที่จะแสดงตัวตนของตนเองผ่านทางงานศิลปะได้อย่างอิสระและได้รับการยอมรับนั้นเป็นแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ศิลปะช่วยให้เด็กรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น (Carnes, 1979)เมื่อเด็กได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในผลงานศิลปะ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเปิดโอกาสให้เด็กได้ค้นพบความสามารถของตนและได้แสดงออกให้คนอื่นได้ชื่นชมอันเป็นการเสริมประสบการณ์ทางบวกให้กับเด็ก

ศิลปะบำบัด ถือเป็นกระบวนการพัฒนาการด้านสติปัญญา เพราะกระบวนการทางศิลปะเป็นกระบวนการที่ต้องใช้กระบวนการด้านความคิดความเข้าใจ การใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะหนึ่งที่ต้องอาศัยความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆต้องอาศัยความกล้า และมีความเสี่ยง เด็กจำเป็นต้องเชื่อมั่นในตนเองและยังต้องเชื่อมั่นในตัวผู้อื่นด้วย เด็กต้องมีความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ จึงกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนคิด เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความวิตกกังวลมากเกินไป ว่าผู้อื่นจะไม่ชอบผลงานของตน หรือว่าตนเองไม่มีความสามารถ และไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งความวิตกกังวลเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อความพยายามของเด็กในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ ดังนั้นการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจึงเป็นการฝึกให้เด็กมีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก เด็กต้องคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเองและเป็นการพัฒนาการควบคุมตนเอง การประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Rosal, 1996)

นอกจากนี้ศิลปะยังช่วยในเรื่องของการแสดงออกด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เด็กสามารถที่จะระบายความคับข้องใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย งานศิลปะจึงเปรียบเสมือนเป็นบันทึกถึงสิ่งที่อยู่ภายในอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถนำมาอภิปราย แก้ไข

เปลี่ยนแปลงจนทำให้เกิดความพึงพอใจได้ รวมทั้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาได้ อันเป็นการระลึกถึงประสบการณ์นั้นอีกครั้งในแง่ที่เป็นประสบการณ์ทางบวกและสามารถทำให้ผู้รับการบำบัด สามารถยอมรับประสบการณ์นั้นและควบคุมตนเองได้ (Rosal, 1996)

ศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกทักษะทางการสัมผัสและการมองเห็น เป็นเสมือนเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมทักษะให้กับเด็กเพื่อที่จะประสบความสำเร็จผ่านงานศิลปะ(Safran, 2002) นอกจากนี้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มยังเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ฝึกทักษะทางสังคม การติดต่อสื่อสารกับเพื่อนอย่างเหมาะสม การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน เด็กได้รับการยอมรับจากสังคม เด็กได้พบความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่ตนรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ และเป็นที่ต้องการของผู้อื่น สิ่งดังกล่าวล้วนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กทั้งสิ้น (Malchiodi, 2007)

<u>บทบาทและหน้าที่ของนักศิลปะบำบัด</u>

นักศิลปะบำบัดเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในกระบวนการศิลปะบำบัด โดยมีบทบาทและหน้าที่ดังนี้ (Wadeson, 1980; Waller & Grilroy, 1992; Edward, 2004; Jones, 2005)

1.นักศิลปะบำบัดต้องเป็นผู้ที่เข้าใจในกระบวนการศิลปะและสามารถที่จะสร้างบรรยากาศของความเชื่อใจ ไว้วางใจ และความปลอดภัย เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวตนอย่างอิสระได้

2.นักศิลปะบำบัดต้องกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกได้ทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึก ความคับข้องใจโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำพูด

3.นักศิลปะบำบัดต้องสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับตัวเอง สร้างความมั่นใจให้กับผู้เข้ารับการบำบัดซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนไปในทางที่ดีขึ้น

4.นักศิลปะบำบัดต้องสามารถที่จะดำเนินกระบวนการศิลปะบำบัดได้เหมาะสมกับผู้รับการบำบัดที่แตกต่างกัน

5.นักศิลปะบำบัดต้องสามารถส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการบำบัดเมื่ออยู่ในกลุ่มศิลปะบำบัด

6.นักศิลปะบำบัดต้องช่วยผู้รับการบำบัดให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถแนะแนวทางในการแก้ปัญหาผ่านกระบวนการทางศิลปะ

7.นักศิลปะบำบัดควรใช้กระบวนการศิลปะในการลดความคับข้องใจของผู้รับการบำบัด และส่งเสริมพัฒนาการและลดผลที่เกิดจากความบกพร่องต่างๆ

8.นักศิลปะบำบัดต้องสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์ของความสำเร็จในงานศิลปะเพื่อให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกภาคภูมิใจและประทับใจ

9.นักศิลปะบำบัดควรมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ตามจุดมุ่งหมายของการบำบัดที่แตกต่างกันออกไป

10.นักศิลปะบำบัดควรให้การยอมรับและให้ความเคารพในสิทธิของผู้รับการบำบัดในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและการแสดงออกทางศิลปะ

11.นักศิลปะบำบัดเป็นผู้จัดหาและเตรียมอุปกรณ์ศิลปะ รวมถึงแนะนำวิธีการใช้เบื้องต้นให้กับผู้รับการบำบัด

ดังนั้น นักศิลปะบำบัด จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการบำบัด เนื่องจากนักศิลปะบำบัดจะต้องเป็นผู้ที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ ให้ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงความคิด ความรู้สึก ความเป็นตนเองออกมาได้อย่างอิสระในบรรยากาศของความเชื่อใจ ไว้วางใจ รวมทั้งต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

Coopersmith (1981) ได้ให้ความหมายของ Self Esteem ไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองโดยการแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติทั้งในด้านบวกและด้านลบ เป็นการตัดสินคุณค่าของตนทั้งในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และ ความมีคุณค่า และสามารถแสดงออกให้เห็นในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง

Coopersmith (1981) ได้ทำการวิจัยและศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 องค์ประกอบ คือ

1. การได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญรอบข้าง

2. การได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จในชีวิตซึ่งส่งผลต่อสถานะภาพทางสังคมและตน โดยแบ่งเป็น

2.1 การมีอำนาจ (Power) หมายถึงการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้

2.2 การมีความสำคัญ (Significant) หมายถึง การได้รับการยอมรับว่าตนมีความสำคัญได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น

2.3 การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม

2.4 การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การได้รับความสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ในการกระทำของตน

3. การพยายามทำในสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

4. การไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

Coopersmith(1981) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 2 ประเภท ได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าของตนเองโดยการประเมินจากตนเอง และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าของตนเองโดยการประเมินจากผู้อื่น

1.องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น รูปร่างหน้าตาที่สวยงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบกับความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ซึ่งทั้งความแข็งแรงและความรวดเร็วมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศชายมากกว่าความงดงามทางกายภาพ ในขณะที่ความงดงามทางกายภาพมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใดๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองย่อมขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นสำคัญ ทั้งนี้บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General Capacity, Ability And Performance) สัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จของบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะความสำเร็จภายในโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคม ล้วนมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเข้ามาสนับสนุนให้สามารถประสบความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อยู่ในวัยเรียน กิจกรรมด้านการเรียนเป็นตัวอย่างที่

ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถของบุคคล หรือสติปัญญากับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจนมาก ถ้าผู้เรียนสามารถใช้ความสามารถและสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้น แต่เมื่อใดที่พบกับความล้มเหลว บุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนด้อยคุณค่า ไม่สมควรได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลงตามไปด้วย

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เป็นสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นๆ ที่อยู่ในตัวบุคคล ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลกระทบต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะรู้สึกพอใจ มีความสุข ขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่พอใจในชีวิตปัจจุบันของตนและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) โดยทั่วไปบุคคลประเมินสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในลักษณะที่สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า เช่น บุคคลที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียน ถ้าประสบความล้มเหลวด้านการเรียน ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ดี ผิดหวัง ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ในทำนองเดียวกัน ถ้าค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีแนวโน้มจะสูงขึ้น ในทางกลับกันถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงเช่นกัน สรุปได้ว่าบุคคลมีแนวโน้มจะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน

1.5 ความมุ่งมาดปรารถนาของบุคคล (Aspiration) เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคล ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ จะเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างความสำเร็จในครั้งต่อไป การที่บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 เพศ (sex) เป็นผลที่ได้จากสังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมักให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อเพศและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม

1.7ปัญหาที่เกิดขึ้นและโรคภัยไข้เจ็บ(Problem and Pathology) สุขภาพจิตโดยทั่วไป และปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและทางกาย

2. <u>องค์ประกอบภายนอกบุคคล</u> หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย

2.1 สัมพันธภาพกับครอบครัวหรือพ่อแม่ เป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ การได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในความสามารถและคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจขึ้น จะเห็นได้ว่าพ่อแม่และครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยมีสภาพแวดล้อม ดังต่อไปนี้

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึกที่มีอยู่และคุณค่าอย่างที่เด็กเป็นได้เกือบทั้งหมด

2.2.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบการกระทำไว้อย่างชัดเจน ดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย

2.2.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ เปิดโอกาสให้แสดงออกถึงความสามารถ ความรับผิดชอบ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ การให้การศึกษา การให้คำแนะนำในการทำงาน และปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวด้านการเรียนของเด็กด้วย

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่อจากทางบ้านได้ การที่เปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียน

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อบอกสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติในลักษณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าคนอื่น อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.4 สังคมในกลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับตนเองในด้านทักษะความสามารถ

พรสวรรค์ และความถนัด ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถ มีทักษะในการเรียนรู้ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ให้ทัดเทียมกับสมาชิกในกลุ่ม เมื่อนั้นบุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกเช่นนั้นก็จะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นลดลง

Coopersmith (1984) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้

<u>ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง</u>

บุคคลแสดงการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างรู้ตัว และไม่รู้สึกตัวทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม โดยบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” มีการรับรู้คุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ มีปฏิกิริยาตอบรับในทางสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี จริงใจ ไว้ใจผู้อื่น สามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ สามารถแสดงความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น และมีความสุขกับชีวิตตัวเอง

<u>ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ</u>

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ หลีกเลี่ยงสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ท้าทาย มักพึ่งพาผู้อื่น หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ มักลอกเลียนผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ง่าย มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ บางครั้งแสดงความเข้มแข็งหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกหวาดหวั่น ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้รวมทั้งสามารพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ โดยกระบวนการในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจะเน้นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองจนประสบความสำเร็จ และได้รับการยอมรับและให้คุณค่าจากบุคคลรอบข้าง ได้รับการให้คุณค่าความสำคัญ

ปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1967 อ้างถึงใน Gurney, 1988) มีดังนี้

1. การได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเขา

2. การได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ

3. การีบุคคลสามารถประเมินคุณค่าจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับอย่างเหมาะสม

4. วิธีที่บุคคลสนองตอบต่อการประเมินคุณค่าของตนเอง

ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสร้างแบบสอบ Self Esteem Inventories ของ Coopersmith (1984) ซึ่งเขาได้สรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรสำคัญในการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล และส่งผลให้มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

<u>ทฤษฎีแห่งตนของ Rogers</u>

Roger (1959 cited in Burger, 2004) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติที่ดีอยู่แล้วตั้งแต่เกิด หากมนุษย์สามารถที่จะเติบโตได้อย่างที่มนุษย์ควรจะเป็น มนุษย์ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความรักและความไว้วางใจ และมนุษย์ทุกคนต่างมีก็มีแรงจูงใจตามธรรมชาติที่จะรู้จักตนและพึงพอใจในตนเอง และทำกิจกรรมต่างๆ ให้เต็มตามศักยภาพที่ตนได้รับมาแต่กำเนิด ข้อพิสูจน์ต่อความเชื่อนี้คือ เมื่อเด็กเกิดมานั้น ถึงแม้ว่ายังมีประสบการณ์จำกัด แต่เด็กทุกคนอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง อยากช่วยเหลือตัวเอง อยากเป็นอิสระ ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวนี้เรียกว่า แนวโน้มที่จะบรรลุสัจการแห่งตน (Self -actualization) เป็นความต้องการที่จะค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตน

Roger (1959 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536) เชื่อว่า ในช่วงวัยทารก เด็กไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ จึงมักนึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นเด็กจึงติดพ่อ แม่ พี่เลี้ยง ผู้ใกล้ชิด รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้ที่ใกล้ตัวเด็ก เช่น หมอน ผ้าห่ม ขวดนม ของเล่น ต่อมาเมื่อเด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้มากขึ้น ระบบประสาทและสมองพัฒนามากขึ้น เด็กจึงสามารถแยกตนเองออกจากบุคคลอื่น และออกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ เด็กเริ่มเข้าใจว่าตนมี ตัวตนของตัวเอง (Self)

Roger (1959 cited in Engler, 1999) ได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่าเมื่อเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โลกของเขาและความสัมพันธ์ที่เขามีกับโลกภายนอกประสบการณ์ต่างๆที่เขาได้รับ ทั้งประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี ประสบการณ์ที่เขาสามารถควบคุมได้และไม่ได้ อัตมโนทัศน์(Self concept) ของบุคคลจึงเป็นผลจากการที่บุคคลรวบรวมประสบการณ์ที่ตนได้รับจากากรมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ตนเองให้ความสำคัญ ดังนั้น อัตมโนทัศน์จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ประสบการณ์ของแต่ละคนเป็น

สำคัญ อัตมโนทัศน์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างจากตัวตนที่เป็นจริง ทั้งนี้เพราะประสบการณ์เหล่านั้นผ่านการประเมินให้คุณค่าทั้งจากตนเองและผู้อื่น

Roger (1959 cited in Burger, 2004) กล่าวว่า การที่เราไม่สามารถยอมรับความถูกต้องของอัตมโนทัศน์กับตัวตนที่เป็นจริงได้ อันเนื่องมาจาก ส่วนใหญ่บุคคลเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมของ การมองในเชิงบวกแบบมีเงื่อนไข (Conditional positive regard) นั้นคือการที่เด็กได้รับการเลี้ยงดู ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ จากพ่อแม่อย่างมีเงื่อนไข นั้นก็คือตราบใดที่เด็กยังทำในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการเด็กก็จะได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และเมื่อเด็กทำในสิ่งที่พ่อแม่ไม่ต้องการเด็กก็จะไม่ได้รับความรักจากพ่อแม่ ผลที่เกิดจากสภาพแวดล้อมของการมองในเชิงบวกแบบมีเงื่อนไข (Conditional positive regard) ทำให้เด็กละทิ้งความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และยอมรับเฉพาะส่วนที่พ่อแม่เห็นว่ามีความเหมาะสม ดังนั้นเด็กจึงไม่สามารถยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดของตนเองที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้เด็กลดความตระหนักรู้ในตนเอง และเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กระบวนการเหล่านี้ก็ยังดำเนินต่อไป เพื่อที่เด็กจะยังได้รับความรักและการสนับสนุนจากบุคคลที่เด็กให้ความสำคัญ ดังนั้นแทนที่เด็กจะสามารถยอมรับความเป็นตนเองได้อย่างแท้จริง เด็กกลับปฏิเสธและบิดเบือนความรู้สึกและความต้องการของเด็กเอง ซึ่งการที่บุคคลจะบรรลุถึงความสามารถที่แท้จริงของของตนได้(Self -actualization) มาจากการที่บุคคลเปิดรับและมีความตระหนักรู้ในทุกประสบการณ์ ทั้งประสบการณ์ทางบวกและทางลบ ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่พ่อแม่จะยอมรับได้กับทุกความคิด ความรู้สึก และความต้องการของเด็ก แต่ถ้าความคิด ความรู้สึกของเด็กเหล่านั้นถูกสื่อออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่สามารถขัดเกลาพฤติกรรมของเด็กได้ โดยไม่ทำลายความเป็นตัวตนของเด็ก

ดังนั้นหากอัตมโนทัศน์กับตนตามที่เป็นจริงแตกต่างกันมาก หรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลมีแนวโน้มจะก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่นได้ ผลดีของการปรับอัตมโนทัศน์ให้ตรงกันกับตนตามที่เป็นจริง คือ ความมั่นคงด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง ฯลฯ กล่าวคือบุคคลดังกล่าวสามารถพัฒนาบุคลิกภาพที่มั่นคงได้ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย กระตือรือร้น มีความพอใจในตนเองและความพอใจในบุคคลอื่นด้วย ส่วนบุคคลซึ่งสร้างภาพของตนห่างไกลจากตนตามที่เป็นจริง มักประสบความผิดหวังในตนเอง ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่ดี บุคคลประเภทนี้มักมีความสับสนและขัดแย้งทั้งในตนเองและกับผู้อื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536)

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rogers

Roger (1959 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1.ยอมรับความคิดความรู้สึกของตนอย่างจริงใจ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ไม่ว่าความคิดความรู้สึกนั้นจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม รวมทั้งมีความสามารถในการจัดการกับความคิดความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ความโกรธ ความรัก ความอิจฉา ได้อย่างเหมาะสม

2.มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีต หรือไม่หมกมุ่นต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากเกินไป

3.มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตน สามารถตัดสินใจได้ด้วยความคิด สติปัญญาของตน รับฟังความคิดของผู้อื่น รับกฎเกณฑ์ทางสังคม และวัฒนธรรมมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจทางเลือกของตน

4.รู้สึกอิสระที่จะทำกิจกรรมหรือรับบทบาทใดๆ รวมทั้งมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตัวเองและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเสมอ

5.มีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิดริเริ่มในสิ่งใหม่ๆอยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงหรือสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้

<u>พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง</u>

เมื่อใดก็ตามที่เด็กทารกสามารถรับรู้ว่าตนเป็นวัตถุที่มีการแยกจากวัตถุอื่นๆและตนเป็นวัตถุที่ต้องการที่อยู่ มีลักษณะทางกายภาพและมีความคิดที่แตกต่างและแยกจากผู้อื่น เมื่อนั้นเด็กจะเริ่มมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง และมีอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง (Self concept) (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2536) ในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต เด็กทารกเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากผลสะท้อนกลับของผู้อื่น เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งใดดีและสิ่งใดไม่ดี สิ่งใดที่ควรทำและไม่ควรทำจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู เมื่อเด็กสามารถทำตามสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังได้ เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจ เด็กพัฒนาความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยอาศัยความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)ของเด็ก ซึ่งในช่วงวัยเด็กตอนต้นเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในเรื่องของเพศและอายุ เมื่อเด็กเริ่มเรียกตนเองว่าเป็นเด็กผู้ชาย หรือเด็กผู้หญิง (Larsen & Buss, 2005) ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศของตนจะส่งผลอย่างมากต่ออัตมโนทัศน์ของเด็ก(เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2536) เช่นเดียวกับครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของเด็กในวัยนี้

หลังจากช่วงอายุ 2 ปีแรกของเด็ก อัตมโนทัศน์ของเด็กในช่วงอายุ 3-12 ปีจะมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถและทักษะในการทำสิ่งต่างๆ เด็กมักมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าตนมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถ เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนในช่วงอายุ 5-6ปีขึ้นไป เด็กเริ่มมีการเปรียบเทียบทักษะและความสามารถของตนเองกับผู้อื่น (Larsen & Buss, 2005) ถ้าเด็กพบว่าตนมีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น เด็กจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กพบว่าตนมีความสามารถต่ำหรือด้อยกว่าผู้อื่น เด็กจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ส่งผลให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

James (1890 cited in Gromly, 1997) กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 3 ปัจจัย ได้แก่

1.การที่บุคคลสามารถประสบความสำเร็จอย่างที่ตนปรารถนา

2. ระดับของความสำเร็จนั้นสอดคล้องกับมาตรฐานและค่านิยมของสังคม

3.การสะสมเพิ่มพูนของประสบการณ์แห่งความสำเร็จและการได้รับการยอมรับ

ดังนั้นเมื่อบุคคลสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และผลสำเร็จนั้นสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม รวมทั้งบุคคลมีความพึงพอใจในสิ่งที่ได้รับ บุคคลนั้นจะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในขณะที่ Rosenberg (1965 cited in Murk,1995)ให้ความเห็นไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลจาก วัฒนธรรม สังคม ครอบครัว และความสัมพันธ์ของบุคคล และให้ความสำคัญกับความรู้สึกและความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองซึ่งสอดคล้องกับ Coopersmith (1967 cited in Murk,1995)ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง ทั้งทางด้านการแสดงความรู้สึก และทัศนคติที่บุคคลมีต่อตัวเองทั้งในด้านบวกและลบ รวมทั้งการตัดสินคุณค่าของตนเองทั้งในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ดังนั้นการประสบความสำเร็จจึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มจากตอนแรกที่เด็กเรียนรู้คุณค่าของตนเองจากพ่อแม่ เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากผลสะท้อนกลับจากผู้อื่นที่มีต่อตน

การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาซึ่งสอดคล้องกับที่ Brecht (1996) ที่กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาโดยธรรมชาติ ขึ้นกับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ดังนั้นเราจึงสามารถส่งเสริม และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้ บุคคลทั่วไปส่วนใหญ่สามารถสังเกตความแตกต่าง และไม่แน่นอนของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ปกติเหมือนกับการที่คนเรามีอารมณ์ขึ้นลงในบางเวลา ปัจจัยทั้งภายใน และภายนอกล้วนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต การหย่า การสูญเสียบุคคลที่รักสามารถที่จะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้ทั้งสิ้น

ปัจจัยจากภายในที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเจ็บป่วย ความเครียด อย่างไรก็ดี การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นก็สามารถที่จะกลับมาสู่ระดับปกติได้ (Golden,1997)

ด้วยจุดมุ่งหมายของชีวิตที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต บุคคลจึงมีขอบเขตของชีวิตในแต่ละช่วงที่มีความสำคัญแตกต่างกันไป ความสำเร็จที่เราได้รับในแต่ละช่วงชีวิต มีส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้น เช่น การประสบความสำเร็จในการศึกษาย่อมมีความสำคัญต่อเด็กในวัยเรียน ช่วงเวลาการศึกษาจึงเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองRob และ Letts (1995) กล่าวว่าประสบการณ์ที่เด็กได้รับที่โรงเรียนเกี่ยวกับการศึกษา กิจกรรมต่างๆ สังคมที่โรงเรียน ผลสะท้อนที่ได้รับจากเพื่อน ผู้ปกครองและครูล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก และยังส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กอีกด้วย การที่เราจะมองการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละช่วงชีวิต เราควรมองด้วยมุมมองในหลายแง่มุมเพื่อที่จะช่วยให้เราเข้าใจ และสามารถอธิบายความซับซ้อน จากสาเหตุหลายประการในความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงที่ไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น (Golden,1997)ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมีหลายปัจจัย ได้แก่ พัฒนาการทางปัญญา การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม และ ครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเริ่มต้น ทัศนคติของพ่อแม่มีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก รูปแบบของการเลี้ยงดู Joseph (1994) กล่าวว่า การเอาใจใส่เลี้ยงดูของพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ การยอมรับเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข การคาดหวังในตัวเด็กอย่างเหมาะสม โดยเด็กสามารถรู้ได้ว่าพฤติกรรมใดของตนเป็นที่ยอมรับและพฤติกรรมใดที่ไม่เป็นที่ยอมรับ การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย โดยไม่มีการบังคับ การสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

สรุปได้ว่าว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็กตอนต้น แต่เราไม่สามารถวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในช่วงก่อนอายุ 5-6ปีได้ชัดเจน เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถที่จะบูรณาการ การประเมินคุณค่าและความสามารถของตนได้ การประเมินคุณค่าและความสามารถของเด็กในวัยนี้ยังเป็นคนละส่วนกัน (Murk,1995) ในวัยเด็กตอนกลาง การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะเริ่มมีความชัดเจนขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะปรากฏชัดเจนเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 8 ปี เด็กจะเริ่มมีการตัดสินเกี่ยวกับคุณค่าและความสามารถของตนทั้งในเรื่องของ ลักษณะทางกายภาพ การยอมรับจากสังคม ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ทักษะในด้านกีฬา ความสามารถทางด้านศิลปะและพฤติกรรมของตน (Harter,1983 cited in Joseph, 1994) รวมทั้งสามารถที่จะบูรณาการ การประเมินตนเองในหลายด้านเข้าด้วยกัน การเห็นคุณค่า

ในตนเองจึงเริ่มขึ้นเมื่อเด็กสามารถประเมินคุณค่า ความรู้สึก ความสามารถ ประสบการณ์และความสำเร็จที่ตนได้รับ (Murk,1995)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9 – 11ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยเด็กตอนกลาง

<u>แนวคิดในการเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)</u>

Lindenfield (2000) ได้ระบุถึง Self Esteem ไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิตของบุคคล ไม่ได้คงที่อยู่ตลอดเวลาและสามารถสังเกตเห็นได้และวัดได้ ซึ่งได้มีการกำหนดคุณลักษณะของผู้ที่มีความนับถือในตนเองสูงว่า ควรเป็นคนที่มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. ผ่อนคลาย และ สงบ ในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ท้าทายต่างๆ
2. มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์
3. มีจุดมุ่งหมายในการกระทำการใดๆ ในชีวิต เข้มแข็งทั้งด้านจิตใจ และร่างกาย
4. มีใจเปิดกว้าง และกล้าแสดงออก
5. มองโลกในแง่ดี
6. มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีอิสระในการกระทำ การคิด และการตัดสินใจ
7. มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักไว้วางใจผู้อื่น
8. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
9. มีการพัฒนาตนเองตลอดเวลา รู้จักสำรวจตัวเอง และยอมรับ และแก้ไขข้อผิดพลาดของตน

ในขณะที่ Geldard และ Geldard (2001) ได้กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองมักอยู่บนพื้นฐานที่ บุคคลนั้นมองตนเอง (Self Image) และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร (Self Concept) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น บุคลิกภาพ รูปร่างภายนอก และได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่เป็นปัญหาของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังต่อไปนี้

1. มีความยากลำบากในการค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตน
2. มีความยากลำบากในการยอมรับข้อจำกัดของตน
3. มีความคาดหวังที่เกินจริงเกี่ยวกับตนเอง
4. มีการปรับตัวไม่ดี
5. มีความยากลำบากในการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่า ความเชื่อและเจตคติ

6. มีความคิดสร้างสรรค์ต่ำ
7. มีความวิตกกังวล ขี้กลัว
8. มีความวิตกกังวลในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย
9. มีความวิตกกังวลในการยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเอง
10. มีความคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล
11. ไม่สามารถที่จะใช้ความคิดในการทำให้รู้สึกดีขึ้นได้
12. รู้สึกไร้อำนาจ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
13. รู้สึกว่าตนด้อยความสามารถ
14. มีทักษะทางสังคมต่ำ

การพัฒนา Self Esteem เริ่มต้นขึ้นเมื่อ บุคคลเริ่มมีประสบการณ์ที่จะแยกตัวเองออกจากผู้อื่น ดังนั้นประสบการณ์ของเด็กในทุกวันของชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นพื้นฐานในการสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับเด็กอาจเป็นตัวบั่นทอนความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตประจำวัน (Geldard & Geldard, 2001) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. เมื่อเด็กไม่ได้รับความต้องการพื้นฐานอย่างเพียงพอ
2. พ่อแม่ไม่ได้ตอบสนองต่อความรู้สึกของเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสม
3. เมื่อเด็กได้รับการเยาะเย้ยให้รู้สึกต่ำต้อย
4. เมื่อความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองไม่ดีพอ และต้องการที่จะเป็นเหมือนผู้อื่น
5. เมื่อเด็กถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่เขาไม่อยากทำ
6. เมื่อถูกเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นในแง่ไม่ดี
7. เมื่อความคิดเห็น หรือมุมมองของเขาไม่ได้รับการยอมรับ หรือให้ความสำคัญ
8. เมื่อถูกจำกัดสิทธิไม่ให้ทำบางสิ่งบางอย่างด้วยเหตุผลของผู้อื่น
9. ได้รับการตีตรา เช่น เป็นเด็กไม่ดี ซึ่งจะทำให้คุณค่าในความเป็นตัวของตัวเองลดลงไป
10. ได้รับการปกป้องมากเกินไปด้วยความคิดที่ว่า บุคคลนั้นไม่มีความสามารถมากพอ
11. เมื่อถูกกล่าวโทษโดยทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเขาไม่ดีหรือเกิดมาไม่ดี
12. เด็กไม่ได้รับการชี้แนะและแนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง
13. เมื่อเด็กได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์
14. เมื่อเด็กได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ที่ทำร้ายเด็กทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
15. เมื่อเด็กได้รับการกระทำทางเพศที่ไม่เหมาะสม
16. เมื่อเด็กถูกกล่าวหาว่า เขาเป็นต้นเหตุของความผิดพลาด

17. เมื่อเด็กล้มเหลวในการเป็นในสิ่งที่ตนอยากเป็น หรือกระทำในสิ่งที่ตนอยากจะทำให้สำเร็จตามที่ได้คาดหวังไว้

การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะส่งผลต่อพัฒนาการ และการก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตด้วย ซึ่งจะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะดังนี้

1.มีบุคลิกภาพของการตกเป็นเหยื่อ ซึ่งทำให้เขาเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของโชคชะตา ที่กำหนดให้เขาพบเจอแต่สิ่งที่ไม่ดี และเขาไม่สามารถที่จะต่อสู้อะไรได้เลย ทำให้ขาดความมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งที่ดีที่สุด และมองโลกในแง่ร้ายซึ่งทำให้เขาไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการ และการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ และความสุขได้

2.การขาดทักษะทางสังคม และทักษะในการใช้ชีวิต ซึ่งหมายถึง ไม่สามารถที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการที่จะรู้จักปกป้องตนเอง การต่อสู้เพื่อตนเอง ไม่สามารถที่จะยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง และกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่าสังคมควรตระหนักถึงการส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสม เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนอกจากส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในวัยเด็กแล้ว หากไม่ได้รับการแก้ไขย่อมส่งผลกระทบถึงวัยผู้ใหญ่อีกด้วย

<u>แนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่ม</u>

Geldard และ Geldard (2001) ได้เสนอแนวคิดในการบำบัดและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1.ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

2.ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน

3.สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

4.ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในทางสร้างสรรค์

5. ช่วยให้เด็กรับรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถการในการวางเป้าหมายและฝึกแก้ปัญหา

6. สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

7. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับแนวความคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Lawrence (1988) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นหมายถึง การประเมินตนเองระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนกับตนในอุดมคติ ซึ่งมักแตกต่างกันอยู่แล้วเป็นปกติ แต่ถ้าความแตกต่างนั้นมีมากจนเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในตัวบุคคลได้ ทำให้ตนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความรู้สึกไม่ดีกับตนเอง ดังนั้นการประเมินคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการประเมิน

ความรู้สึกและทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง การสามารถยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญและสามารถทำสิ่งต่างๆได้สำเร็จ

การส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเขาได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ

1. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเชื่อใจ ไว้วางใจ (Trust Activities)
2. การแสดงออกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Expression of Feeling)
3. กิจกรรมที่ให้ผลสะท้อนกลับทางบวก (Positive Feedback Activities)
4. กิจกรรมที่ให้เด็กได้เผชิญปัญหา การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Risk-Taking Exercise)

<u>พัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง</u>

พัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง อายุ 6-12 ปี เป็นช่วงวัยที่สังคมโรงเรียนเริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ในวัยนี้เด็กได้สำรวจสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ใหม่ๆมากขึ้น Erikson (1963 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547) กล่าวว่า วัยเด็กตอนกลางนี้เป็นช่วงวัยที่ เด็กรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จหรือรู้สึกด้อย (Sense of industry VS. Sense of inferiority) เด็กจะพบว่า เขาไม่สามารถทำกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้เท่าเทียมผู้ใหญ่ กล่าวคือเด็กวัยนี้สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้ใหญ่ทำได้แต่ได้ไม่ดีเท่า เขาจึงทุ่มเทกำลังกายให้กับการทำงานเพื่อให้ดีเท่าผู้ใหญ่ให้ได้ ซึ่งถ้าเขาทำได้สำเร็จก็จะเกิดกำลังใจทำต่อไปไม่หยุดยั้งแต่ความจริงก็คือเขาอาจทำไม่ได้เนื่องจากเขายังเป็นเด็กจึงนำไปสู่ความรู้สึกด้อย (Feeling of inferiority)

เด็กวัย 6 – 12 ปีจะมีความรู้สึกกลัวมากกว่าจะรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่นๆและพยายามลบความกลัวโดยการใช้โอกาสที่เขามีอยู่เรียนรู้สิ่งต่างๆในสังคมด้วยการกระทำ หรือการทดลองโดยใช้ทักษะเบื้องต้นของเขาเอง ซึ่งเขาจะพบว่าการเรียนรู้ด้วยวิธีนี้จะทำให้เขากลายเป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้น นอกจากนั้นเด็กในวัยนี้ยังชอบการแข่งขันแต่ในการแข่งขันเด็กไม่ได้แข่งเพื่อมุ่งการชนะเสมอไป แต่แข่งเพื่อตั้งใจจะวัดความสามารถของตนเอง (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547)

การเล่นของเด็กวัยนี้ เด็กจะนำสภาพจริงในสังคมมาเป็นกิจกรรมการเล่น และทั้งสองเพศมีแนวโน้มจะแยกกลุ่ม ถึงแม้ว่าบางโอกาสทั้งสองเพศจะเล่นร่วมกันบ้างก็ตาม การเล่นจะมีความสำคัญน้อยลงในช่วงท้ายๆของพัฒนาการในขั้นนี้ ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว เมื่อก่อนเด็กเคยมองพ่อแม่ว่าเป็นตัวแทนของสังคม ซึ่งเขาถือเป็นแบบอย่าง แต่ในวัยนี้ เพื่อนมีความสำคัญต่อเขามากขึ้น เพื่อนบ้านและโรงเรียนจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเขา

ทั้งเด็กหญิงและชายจะค้นหาบุคคลที่ชื่นชอบเพื่อเป็นแบบอย่าง ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ไม่สามารถสนองความต้องการดังกล่าวนี้ได้เพียงพออีกต่อไปและในการสร้างเอกลักษณ์ (Identity) เด็กจึงพยายามค้นหาจากบุคคลที่เขาชื่นชอบนั้น โดยเขาจะไม่ลอกเลียนทั้งหมดแต่จะเลือกลักษณะที่มีความหมายสำหรับเขาเท่านั้น ในวัยนี้กลุ่มทางสังคมที่มีสมาชิกวัยเดียวกับเขาจะกระตุ้นให้เขาได้มีส่วนร่วมในสังคมได้กว้างขวางมากขึ้น ซึ่ง Erikson (1963 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547) เชื่อว่าเด็กที่กำลังพัฒนาต้องการสังคม และในขณะเดียวกันสังคมก็ต้องการเด็กเช่นเดียวกัน

ในวัยเด็กตอนกลางนี้อัตมโนทัศน์จะพัฒนามากกว่าวัยเด็กตอนต้น เด็กจะมีความเข้าใจถึงตัวตนภายในและมีพัฒนาการการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น เด็กจะมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นทั้งในด้านความคิด ความต้องการ และความสามารถ นอกจากนี้เด็กยังสามารถที่จะรวบรวมข้อมูลที่ผู้อื่นมีต่อตนกับความคิดของตนเอง และมีการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนทั้งในแง่ลบและแง่บวก นอกจากนี้เด็กจะมีการบรรยายคุณลักษณะของตนเอง ทั้งลักษณะที่เห็นภายนอกและความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายใน และมีการวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น (Gromly, 1997)

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยนี้ เด็กจะสามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น รู้จักการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้ Piaget กล่าวว่า เด็กในวัย นี้อยู่ในช่วง Concrete Operation Stage นั่นคือ เด็กจะเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ สามารถเข้าใจความคงที่ของสสาร การจัดลำดับ จัดหมวดหมู่ การจัดลำดับความสัมพันธ์ก่อนและหลัง เด็กสามารถเกิดภาพในใจได้ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2536) ส่วนพัฒนาการด้านอารมณ์นั้น เด็กจะเริ่มเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น และมีการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์

พัฒนาการทางด้านสังคมมีความสำคัญมากในเด็กวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยที่เด็กเริ่มมีสังคมจากบ้านไปสู่สังคมโรงเรียน เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น เพื่อนและครูมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็ก และในวัยนี้เด็กจะเล่นกับเพื่อนที่มีเพศและวัยเดียวกันกับตน โดยเด็กเป็นผู้เลือกเพื่อนด้วยตนเอง โดยเพื่อนในวัยนี้จะแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน มีมิตรภาพให้กัน และมีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในขณะเดียวกันเด็กก็จะเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนด้วย (Gromly, 1997)

<u>แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม</u>

ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

Neill (2002) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการกลุ่มเป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการยอมรับซึ่งกันและกันและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

เกณฑ์สำหรับกลุ่มประกอบด้วย

1. มีความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งกันและกัน
2. มีสมาชิก 2 คนขึ้นไป
3. มีจุดมุ่งหมาย
4. มีการยอมรับซึ่งกันและกันในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

ซึ่งสอดคล้องกับที่ Good (1959) และForsyth (2006) ให้ความหมายของ Group processไว้ว่า การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนมีการติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมต่อกันและเนื่องจากบุคคลในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกัน กลุ่มจึงก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทั้งบทบาทความสัมพันธ์ พัฒนาการด้านต่างๆ ทักษะทางสังคม และมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากบุคคลมาเข้าร่วมกลุ่มด้วยเหตุผลที่หลากหลาย ดังนั้นวัตถุประสงค์ของกลุ่มจึงมีหลากหลาย เช่น การส่งเสริมพัฒนาการ การพัฒนาทักษะทางสังคม

แนวคิดของกระบวนการกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการกลุ่มไว้ว่า

1.บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถพิเศษเป็นของตนเอง ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มเพราะในกลุ่มจะประกอบด้วยคนจำนวนมาก และในแต่ละคนต่างก็มีลักษณะเด่นกันคนละอย่าง ซึ่งจะถูกนำมาส่งเสริมในการทำงานร่วมกัน

2.ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถโดยกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมผู้อื่น

3.บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกลุ่ม และในขณะเดียวกันกลุ่มก็มีอิทธิพลต่อบุคคลเช่นเดียวกัน การที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ทำให้บุคคลมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และความคิดที่สามารถทำให้ผู้อื่นคล้อยตามเรียกได้ว่าบุคคลมีอิทธิพลต่อกลุ่ม

4.กลุ่มช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางสังคมที่ดี

องค์ประกอบของกลุ่ม (Geldard & Geldard, 2001)

1. ต้องมีผู้นำกลุ่มที่เหมาะสมและมีจำนวนพอเพียงกับสมาชิกกลุ่ม

2. จำนวนเด็กในกลุ่มควรมีความเหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

3. สถานที่ควรมีขนาดพอเหมาะให้สมาชิกในกลุ่มสามารถมีการเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และไม่มีสิ่งเร้าหรือมีการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากเกินไป

4. ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมกระบวนการกลุ่มควรคำนึงถึงอายุของสมาชิกในกลุ่ม และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

ดังนั้นในการพิจารณาองค์ประกอบของกลุ่มจึงควรพิจารณาโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นหลัก

หลักการในกระบวนการกลุ่ม

Corey และ Corey (1977) และ Andrews (1995) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญในการดำเนินกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1.การยอมรับ (Acceptance)

การยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึก และการแสดงออกถึงความเป็นตัวเองของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ (Trust) ต่อกลุ่ม และสามารถที่จะเปิดเผยตนเองได้

2.ความหวัง (Hope)

สมาชิกต้องมีความเชื่อว่า สมาชิกสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆได้ให้ดีขึ้นได้

3.การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน (Care)

การเอาใจใส่ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การให้ความสนใจ ตั้งใจฟัง การสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4.ความเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy)

การที่สมาชิกกลุ่มได้รับความเห็นอกเห็นใจจากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจ ทำให้มีกำลังใจ

5.ความเป็นสากล (Universality)

การที่สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึก และปัญหาของสมาชิกกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกัน ทำให้ได้รับประสบการณ์ที่มีความรู้สึกร่วมกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่โดดเดี่ยวหรือแปลกแยกจากสมาชิกในกลุ่ม

6.การเปิดเผยตนเอง(Self- Disclosure)

การที่สมาชิกสามารถเปิดเผยตนความคิด ความรู้สึก ความเป็นตนเองได้ต่อกลุ่มได้ ซึ่งการที่สมาชิกจะสามารถเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มเกิดจากการที่สมาชิกได้รับการยอมรับ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

7.การได้รับผลสะท้อนกลับ (Feedback)

การที่สมาชิกสามารถประเมินพฤติกรรมของตนจากผลสะท้อนกลับที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่ม

8.ความเข้าใจในตนเอง (Self-Understanding)

การได้รับผลสะท้อนกลับจากสมาชิกกลุ่มทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น สมาชิกได้รับทัศนคติที่แตกต่าง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด

9.การระบายอารมณ์ (Catharsis)

การที่สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะระบายอารมณ์ สิ่งที่ตนมีความคับข้องใจ สามารถปลดปล่อยอารมณ์ได้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

10. เรียนรู้ที่จะแสดงออกความเป็นตัวเอง (Learning interpersonal skills)

การที่สมาชิกได้เรียนรู้การแสดงออกความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และเรียนรู้วิธีการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

11.การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Altruism)

การที่สมาชิกช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้การสนับสนุน คำแนะนำ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การที่สมาชิกได้พบคุณค่าของตนจากการช่วยเหลือผู้อื่น

12.ความสามัคคีกันของกลุ่ม (Group cohesion)

การร่วมเป็นหนึ่งเดียวกันของกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการรวมกลุ่ม สมาชิกรู้สึกอิสระในการแสดงออกความเป็นตนเอง สามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกได้อย่างเปิดเผย การที่กลุ่มสามารถมีความสามัคคีเป็นหนึ่งเดียวกันได้มาจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ความตั้งใจและกระตือรือร้นของผู้นำกลุ่ม ความไว้วางใจในกลุ่ม

สรุปได้ว่า หลักการของการจัดกระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางที่กำหนดขึ้น เพื่อให้กลุ่มสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หากสามารถดำเนินกระบวนการกลุ่มได้ตามหลักการที่กำหนดไว้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจต่อกลุ่ม และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ความหมายและบทบาทของผู้นำกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549) ได้ให้ความหมายของผู้นำกลุ่มไว้ว่า เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพ มีบทบาท มีอิทธิพลต่อกลุ่มที่สามารถคอยอำนวยความสะดวกให้การทำงานในกลุ่มได้ทำงานให้

สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดย Corey และ Corey (1977) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

1.ต้องเป็นผู้เริ่มการมีปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม เป็นผู้แนะนำในการทำกิจกรรม

2.ต้องเป็นผู้สร้างบรรยากาศความไว้วางใจให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่

3.ต้องเป็นผู้ริเริ่มในการแสดงออกถึงความเป็นตนเอง กล้าที่จะแสดงความคิด ความรู้สึก

4.ต้องบอกให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงกฎของกลุ่มในการทำกิจกรรมว่า สิ่งใดที่สามารถทำได้และสิ่งใดไม่สามารถทำได้

5.ต้องเป็นผู้อธิบายถึงวิธีในการทำกิจกรรม

6.ต้องเคารพในสิทธิของสมาชิกกลุ่มและเปิดใจรับฟังความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

7.ต้องมีความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และมีความรู้สึกไวต่อปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่ม

8.ต้องสามารถอภิปราย สรุป สิ่งที่ได้จากกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกสามารถที่จะเข้าใจ และได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์มากที่สุด

9.ต้องเป็นผู้มีความระมัดระวังที่จะไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่อาจทำให้สมาชิกบาดเจ็บ หรือได้รับอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่า ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพราะเป็นผู้ที่สนับสนุนกลุ่มให้สามารถประสบความสำเร็จในวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องเป็นผู้ที่มีความเป็นผู้นำ สามารถสร้างบรรยากาศความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่ม รวมทั้งต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สึกไวต่อปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่ม และสามารถปรับตัวเพื่อรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้

ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

ส่วนใหญ่แล้วกระบวนการกลุ่มสำหรับเด็กถูกจัดขึ้นในโรงเรียน สถานพยาบาล ในปัจจุบันกระบวนการกลุ่มถูกจัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย ในการช่วยการเรียนรู้และส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในพัฒนาการของเด็กด้วย กระบวนการกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการที่เด็กได้สังเกตและพึ่งพาเพื่อนในกลุ่ม และการได้รับแรงเสริมจากเพื่อนซึ่งถือว่ามีประสิทธิภาพมากกว่าการได้รับแรงเสริมจากผู้ใหญ่ ในขณะเดียวกันเด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนด้วย เด็กจึงเป็นทั้งผู้เรียนรู้และผู้ให้ผลสะท้อนกลับ การได้ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม นอกจากนี้เด็กยังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์และความรู้สึกกับเพื่อนซึ่งเป็นประสบการณ์ทั้งความเหมือนและความ

แตกต่าง การที่เด็กได้เรียนรู้จากเพื่อนในวัยเดียวกันทำให้เด็กสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ดีกว่า (Rose & Edleson,1987)

กระบวนการกลุ่มช่วยในเรื่องการเรียนรู้ทางสังคมเช่นเดียวกับการเห็นคุณค่าในตนเองการที่เด็กสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่าเมื่อผ่านกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวพันกับประสบการณ์ของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของเด็กในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การมีบทบาทในการเป็นสมาชิกของกระบวนการกลุ่มจะทำให้เด็กได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่มคนหนึ่ง สำหรับเด็กที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ กระบวนการกลุ่มจะเปิดโอกาสให้เด็กได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นอกจากนี้การมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในกลุ่มเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะทำงานร่วมกันและทำให้จุดหมายประสบผลสำเร็จ (Geldard & Geldard, 2001)

เนื่องจากกระบวนการกลุ่มมีวัตถุประสงค์ได้หลากลาย จึงสามารถใช้ได้กับทุกคน โดยเฉพาะเด็ก ไม่ว่าจะเป็นเด็กปรกติที่มีปัญหาในโรงเรียน เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม รวมไปถึงเด็กที่มีความต้องการพิเศษเช่น เด็กสมาชิกสั้น เด็กออทิสติก แต่อย่างไรก็ตามการจัดกระบวนการกลุ่มในบางสถานการณ์อาจไม่เหมาะสม เช่น การจัดกระบวนการกลุ่มให้เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เด็กที่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ เด็กที่มีพัฒนาการที่ล่าช้าผิดปกติ นอกจากนี้การจัดกระบวนการกลุ่ม ควรจัดให้เด็กที่มีความต้องการที่คล้ายคลึงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน อันจะทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Neill, 2002)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ช่วยเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นและช่วยปรับพฤติกรรมเด็กให้มีความเหมาะสม และได้รับการยอมรับ มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่เกี่ยวกับการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง Gurney (2005) ได้ทำการศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กผู้ชาย จำนวน 14 คน อายุ 10-12 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่มได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มและได้รับรางวัลเช่นเดียวกัน แต่กลุ่มทดลองจะได้รับการปรับพฤติกรรมด้วย ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ Marmarosh (1997) ศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการไว้วางใจกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ

กลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนให้มีความไว้วางใจต่อสมาชิกกลุ่ม และได้รับบัตรสมาชิกกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมกลุ่มตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า หลังจาก 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้มีการศึกษาที่นำกระบวนการกลุ่มมาใช้กับนักเรียนในโรงเรียน Parker (1983) ศึกษาผลของกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาทักษะการสื่อสาร ของเด็กนักเรียนเกรด 4 จำนวน 120 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ การพัฒนาทักษะทางการสื่อสาร ทั้งหมด 16 กิจกรรม ดำเนินการทดลอง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะด้านการสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับ แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดย อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่มในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 จำนวน 70 คน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน ในระยะทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้วิจัยจำนวน 14 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกันส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแบบกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบทดลองก่อนและหลัง (pretest -protest control group design) โดยกำหนดกลุ่มในการทำทดลองเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มตัวอย่าง (Population Samples) คือ เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1.เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อน และหลังการบำบัดด้วยโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

3.เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐาน

1.ในช่วงหลังการทดลอง การเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และ กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่าก่อนทดลอง

2.ในช่วงหลังการทดลอง การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-11ปี จำนวนทั้งหมด 48 คน คัดเลือกจากนักเรียนจำนวน 450 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มละ 16 คน โดยนักเรียนที่จะเข้ากลุ่มทุกกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-20 โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของชุมพร ยงกิตติกุลและสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) ที่ดัดแปลงมาจาก แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

1.ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

2.ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

คำจำกัดความในการวิจัย

1.โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (Art Therapy for groups) หมายถึง โปรแกรมการบำบัดที่ใช้กระบวนการทางศิลปะเป็นสื่อให้ผู้รับการบำบัดได้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก

และประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ตระหนักรู้ เข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนในทางที่ดีขึ้น ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มขึ้นเองโดยศึกษาแนวคิดในการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001); Liebmann (2001) ; และของ Michele และ Borba (1979) ดังนี้

หลักการที่ 1 ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก ค่านิยมของตนเองด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด กิจกรรมที่ใช้ คือ มารู้จักกัน และ My map

หลักการที่ 2 ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน

หมายถึง การที่เด็กบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ และแสดงออกถึงความคิด ความศรัทธาที่มีต่อตนเองด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด กิจกรรมที่ใช้ คือสิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน และน้ำใจ

หลักการที่ 3 สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยแสดงออกทางร่างกาย เช่น สีหน้า ท่าทาง คำพูดและการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ กิจกรรมที่ใช้ คือ ตัวตนของอารมณ์และอารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้

หลักการที่ 4 ช่วยเหลือให้เด็กมีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

หมายถึง การที่เด็กแสดงความคิด ริเริ่มทำในสิ่งที่เป็นสิ่งใหม่เพิ่มขึ้นจากแนวความคิดเดิมด้วยตนเอง โดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด กิจกรรมที่ใช้ คือ ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งและพร 3 ประการ

หลักการที่ 5 ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา

หมายถึง การที่เด็กมีจุดมุ่งหมายในอนาคต และสามารถ คิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้วยสติปัญญาของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นโดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด กิจกรรมที่ใช้คือ Goalและ Friendship

หลักการที่ 6 สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

หมายถึง การที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย กิจกรรมที่ใช้คือสื่อด้วยศิลปะและ Free Group

หลักการที่ 7 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ
หมายถึง การที่เด็กสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ตนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญโดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด กิจกรรมที่ใช้คือ กรอบรูปแห่งความสุขและมิตรภาพ

การวัดผลของกิจกรรมวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมของเด็กตามเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

2.การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าของตนเองซึ่งอาจเป็นการแสดงความรู้สึก ทัศนคติทั้งในด้านบวกและด้านลบ เป็นการตัดสินคุณค่าของตนทั้งในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า และสามารถแสดงออกให้เห็นในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้โดยพิจารณาจากคำพูด และพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้นๆ (Coopersmith, 1984) ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The Self–Esteem Inventory School Form) ที่สร้างขึ้นโดย Coopersmith (1984) ฉบับที่แปลและเรียบเรียง โดยชุมพร ยงกิตติกุลและสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542)

3.โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึง โปรแกรมที่จัดให้บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีการติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมและเนื่องจากบุคคลในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกัน กลุ่มจึงก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทั้งบทบาทความสัมพันธ์ พัฒนาการด้านต่างๆ ทักษะทางสังคมและมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มขึ้นเองโดยศึกษาแนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) ดังนี้

หลักการที่ 1 ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง
หมายถึง การที่เด็กสามารถแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก ค่านิยมของตนเองด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้ กิจกรรมที่ใช้คือ ฉันและเธอ และฉันคู่เธอ

หลักการที่ 2 ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน
หมายถึง การที่เด็กบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ และแสดงออกถึงความคิด ความศรัทธาที่มีต่อตนเองด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้ กิจกรรมที่ใช้คือ สิ่งดีๆที่โรงเรียนและ Help

หลักการที่ 3 สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยแสดงออกทางร่างกาย เช่น สีหน้า ท่าทาง การพูดต่อหน้ากลุ่มได้ กิจกรรมที่ใช้คือ เธอรู้ไหม ฉันรู้สึกอย่างไรและอยากให้เธอรู้

หลักการที่ 4 ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

หมายถึง การที่เด็กแสดงความคิด ริเริ่มทำในสิ่งที่เป็นสิ่งใหม่เพิ่มขึ้นจากแนวความคิดเดิมด้วยตนเอง โดยแสดงออกด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้ กิจกรรมที่ใช้คือ ถ้าฉันเป็นหนังสือและพรมวิเศษ

หลักการที่ 5 ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา

หมายถึง การที่เด็กมีจุดมุ่งหมายในอนาคต และสามารถ คิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้วยสติปัญญาของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นโดยแสดงออกด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้ กิจกรรมที่ใช้คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคตและไขปัญหา

หลักการที่ 6 สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

หมายถึง การที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย กิจกรรมที่ใช้คือมิตรภาพระหว่างเพื่อนและนักพัฒนา

หลักการที่ 7 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

หมายถึง การที่เด็กสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ตนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญโดยแสดงออกด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้ กิจกรรมที่ใช้คือ The letterและ Thank you

การวัดผลของกิจกรรมวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมของเด็กตามเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

<u>ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย</u>

1.ทำให้ทราบผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11ปี

2.เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กสามารถนำไปเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

3.เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาในเรื่องของศิลปะบำบัดต่อไป

บทที่ 2
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9 -11ปี โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Design) แบบทดลองก่อนและหลัง (pretest-posttest control group design) โดยกำหนดกลุ่มในการทดลองเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มตัวอย่าง (Population Samples) คือ เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อายุ 9-11ปี โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9 -11 ปี จำนวนทั้งหมด 48 คน คัดเลือกนักเรียน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ โดยนักเรียนที่จะเข้ากลุ่มทุกกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-20 โดยผู้วิจัยให้เด็กทั้ง 3 กลุ่ม ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของCoopersmith (1984) โดยผู้วิจัยใช้ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เลือกนักเรียนอายุ 9 -11 ปี เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1.การเลือกโรงเรียนซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

1.1 มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ

1.2 โรงเรียนให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีและอนุญาตให้ผู้วิจัยจัดสภาพการณ์ทดลองได้ตามโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.การสุ่มนักเรียนเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสุ่มนักเรียนเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9 -11ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่4 และปีที่ 5 โรงเรียนนราทร ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ของ Coopersmith (1984) โดยผู้วิจัยใช้ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย ชุมพร ยงกิตติกุลและ สุภาพรรณ

โคตรจรัส (2542) คัดเลือกนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทำโดยการหาเกณฑ์อ้างอิง (Normal Curve) จากกลุ่มตัวอย่าง 450 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.คัดเลือกเด็กที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-20 ซึ่งเป็นช่วงที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้

2.มีคะแนนในด้านวัดความจริงใจของผู้ตอบจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ที่สร้างขึ้นโดย Coopersmith (1984) ในระดับ 1-4 คะแนนเท่านั้น

3.กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้มีความชอบในการทำกิจกรรมศิลปะทุกคนเพื่อกำจัดตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากการไม่ร่วมมือเนื่องจากไม่ชอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับศิลปะ โดยความชอบกิจกรรมศิลปะประเมินจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปที่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มทุกคน

อย่างไรก็ตามในกลุ่มตัวอย่างยังคงมีเด็กที่ระบุว่าไม่ชอบกิจกรรมศิลปะจำนวน 8 คน ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้คัดออกและได้รวมไว้ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คนในการวิเคราะห์ผลการทดลองครั้งที่ 1 ในการทำวิเคราะห์เพิ่มเติมผู้วิจัยจะคัดเด็ก 8 คนนี้ออกไปจากการทดลอง แล้วได้วิเคราะห์ผลการทดลองอีกครั้งเพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกับการวิเคราะห์ผลการทดลองในครั้งที่ 1

หลังจากได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว จำนวน 48 คน ผู้วิจัยได้นำมาสุ่มเข้ากลุ่ม โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่4 และปีที่ 5 เพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติด้วยวิธีการจับสลาก โดยให้สัดส่วนของเพศชาย เพศหญิงและชั้นปีในแต่ละกลุ่มเป็นจำนวนเท่ากันดังนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่1 แสดงรายละเอียดของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4				ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5				รวม
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		
	ชอบ	ไม่ชอบ	ชอบ	ไม่ชอบ	ชอบ	ไม่ชอบ	ชอบ	ไม่ชอบ	
กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม	4	-	4	-	4	-	4	-	16
กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม	2	2	3	1	3	1	2	2	16
กลุ่มควบคุมปกติ	3	1	4	-	4	-	3	1	16
รวม	9	3	11	1	11	1	9	3	48

จากตารางที่ 1 พบว่า

1. กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คนและเพศหญิง 8 คน ทุกคนชอบกิจกรรมศิลปะ

2. กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน ชอบกิจกรรมศิลปะ จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน ไม่ชอบกิจกรรมศิลปะ จำนวน 6 คน เป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 3 คน

3. กลุ่มควบคุมปกติ จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน ชอบกิจกรรมศิลปะจำนวน 14 คน เป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 7คน ไม่ชอบกิจกรรมศิลปะ จำนวน 2 คน เป็นเพศชาย 1คนเพศหญิง 1 คน

สรุปรวม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 48 คน เป็นเพศชาย 24 คน เพศหญิง 24คน ชอบกิจกรรมศิลปะ 40 คน เป็นเพศชาย 20 คน เพศหญิง 20คน ไม่ชอบกิจกรรมศิลปะ 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4คน

การออกแบบงานวิจัย

รูปแบบของการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Design)ซึ่งผู้วิจัยทำการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของแต่ละกลุ่ม ด้วยการทดสอบค่า *t* - test (Pair Sample

t - test) นำเสนอในรูปของตาราง และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมปกติ ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า One-way ANOVA นำเสนอในรูปตาราง

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</u>

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2.แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

3.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

4.1โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.1.1เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.1.2เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.2โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.2.1 เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.2.2 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

1.**<u>แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป</u>**

ผู้วิจัยออกแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป(ภาคผนวก ข)เพื่อจะได้รู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเด็ก ทำให้สามารถทำความคุ้นเคยกับเด็กได้เร็วขึ้น และสามารถนำข้อมูลไปพิจารณาร่วมกับผลการวิจัยโดยมีหัวข้อในการสอบถาม ดังนี้

1. เพศ
2. อายุ
3. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
4. สถานภาพของครอบครัว
5. ระดับการศึกษา
6. ระดับผลการเรียน
7. ความชอบในการทำกิจกรรมศิลปะ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.**<u>แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง</u>**

Coopersmith (1984) ได้สร้างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The Self – Esteem Inventory School Form)ซึ่งมีข้อกระทง 50 ข้อ และข้อกระทงวัดความจริงใจของผู้ตอบอีก 8 ข้อ รวมทั้งฉบับมีข้อกระทงรวมทั้งสิ้น 58 ข้อ (ภาคผนวก ค)ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ของ Coopersmith (1984) มาใช้ เนื่องจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน เหมาะสมกับกับเด็กนักเรียน อายุ 8-15ปี ซึ่งตรงกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ9 –11ปี โดยผู้วิจัยได้ใช้ฉบับที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542)

<u>ลักษณะของเครื่องมือ</u>

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเองโดยเด็กจะพิจารณาข้อความในแบบประเมินว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ด้วยตนเอง แบบประเมินดังกล่าวแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป (General Self Subscale Score) มี 26 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อ

ข้อกระทงทางบวก	1, 4, 19, 27, 38, 39, 43, 47,
ข้อกระทงทางลบ	3, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 48, 51, 55, 56, 57

2. ด้านโรงเรียน และการศึกษา (School – Academic Subscale Score) มี 8 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อ

ข้อกระทงทางบวก	33, 37, 42,
ข้อกระทงทางลบ	2, 17, 23, 46, 54

3. ด้านครอบครัว และผู้ปกครอง (Home-Parents Subscale Score) มี 8 ข้อกระทง ได้แก่

ข้อกระทงทางบวก	9, 11, 16, 29
ข้อกระทงทางลบ	6, 20, 22, 44

4. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peers Subscale score) มี 8 ข้อกระทง ได้แก่

ข้อกระทงทางบวก	5, 8, 14, 28
ข้อกระทงทางลบ	21, 40, 49, 52

5. ด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ (Lie Subscale Score) มี 8 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อ 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58

ในด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบนี้จะเป็นตัวชี้ถึงการปกป้องตนเองและจะเป็นข้อความที่ผู้ตอบจะต้องตอบ“ไม่ใช่”ถ้าผู้ตอบมีความซื่อสัตย์และตอบตามความเป็นจริงในการประเมินตนเอง

วิธีการตอบ

ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องตอบโดยกาเครื่องหมาย (X) ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของตนมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนี้ ประกอบด้วยข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1.ข้อความทางด้านลบ ตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน ตอบว่า “ใช่” ได้ 0 คะแนน

2.ข้อความทางด้านบวก ตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน ตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน

3.ข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ ตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน

คะแนนในส่วนข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบจะไม่นำมารวมกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจาก Coopersmith(1984) มีเจตนาในการตรวจสอบการตอบแบบปกป้องตนเอง (Defensiveness) ถ้าผู้ตอบไม่มีความจริงใจในการตอบและรู้เจตนาของแบบประเมิน จะพยายามตอบในทิศทางที่คิดว่าตนอยากจะเป็น ทำให้คะแนนในด้านนี้สูง และในการคิดคะแนนรวมจะไม่นำคะแนนจากข้อความที่วัดความจริงใจในการตอบของผู้ตอบมารวมกับคะแนนด้านอื่น แต่นำมาเพื่อประกอบการพิจารณาความน่าเชื่อถือของคำตอบ ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้ ถ้าผู้ตอบได้คะแนนรวมอยู่ในช่วง 1-4 คะแนนจากข้อความที่วัดความจริงใจในการตอบ แสดงว่าคำตอบของผู้ตอบมีความน่าเชื่อถือ แต่ถ้าผู้ตอบได้คะแนนรวม อยู่ในช่วง 5-8 คะแนนจากข้อความที่วัดความจริงใจในการตอบ แสดงว่าคำตอบของผู้ตอบไม่มีความน่าเชื่อถือ และถือว่าผู้ตอบไม่สามารถผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การแปลผล

คะแนนรวมของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง มีจำนวนเต็ม 100 คะแนน ซึ่งได้จากคะแนนรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านโรงเรียนและการศึกษา ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน จำนวน 50 ข้อ หักคะแนนข้อที่วัดความจริงใจในการตอบออก 8 ข้อ จากนั้นนำคะแนนที่ผู้ตอบได้ ไปคูณ 2 เป็นคะแนนที่นำไปแปลผลทั้งหมดจากคะแนนเต็ม 100 คะแนน การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้หาเกณฑ์อ้างอิง (Normal Curve) การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปีโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-20

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ได้นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ของ Coopersmith (1984) มาใช้เนื่องจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสม

กับเด็กนักเรียน อายุ 8-15ปี ซึ่งตรงกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ9 –11ปี โดยผู้วิจัยได้ใช้ฉบับที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542)ซึ่งไม่ได้รายงานการหาคุณภาพของเครื่องมือไว้ ในขณะที่ Coopersmith(1984) ได้รายงานการหาคุณภาพของเครื่องมือจากผู้ที่ได้ทำการศึกษาไว้ดังนี้

1.ค่าความตรง (Validity)

1.1ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

Kokenes (1978 อ้างถึงใน Coopersmith, 1984)ทำการศึกษากับนักเรียนเกรด 4 ถึงเกรด 8 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่า 7600 คน โดยสังเกต ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและเรื่องการเรียนที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จากการศึกษาของ Kokenes ยืนยันได้ว่าแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (1984) มีรายด้านย่อยที่มีความตรงเชิงโครงสร้างสามารถนำมาใช้ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองได้ครอบคลุมเป็นอย่างดี

1.2ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

Simon และ Simon (1975 อ้างถึงในCoopersmith, 1984) ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) กับแบบวัด SRA Achievement Series และแบบวัด Lorge Thorndike IntelligenceTest ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .33 และ .30 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) มีความตรงตามสภาพ

2.ค่าความเที่ยง (Reliability)

Spatzและ Johnston (1973 อ้างถึงใน Coopersmith, 1984) ได้นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้กับเด็กนักเรียนเกรด 5, 9 และ12 จำนวน 600 คน จากนั้นวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน(Internal Consistency) โดยใช้สูตร Kuder- Richardson 20 (KR-20) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

<u>การหาคุณภาพของเครื่องมือในงานวิจัยครั้งนี้</u>

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) ฉบับนักเรียน ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดยชุมพร ยงกิตติกุลและสุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) ไปทดลองใช้อย่างไม่เป็นทางการกับเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงแต่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจริงทุกประการ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจด้านภาษา และเนื้อหาของแบบประเมิน โดยขอให้กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวอธิบายความหมายของคำถามแต่ละข้อเพื่อมาปรับปรุงภาษาที่ใช้ให้มีความเหมาะสมกับเด็กอายุ 9 – 11ปี จากนั้นได้นำแบบประเมินดังกล่าวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน(ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ คือ อาจารย์จากคณะ

จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - ภาคผนวก ก)ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)และความถูกต้องของภาษา และปรับปรุงจนข้อความในแบบประเมินเป็นที่เห็นพ้องต้องกันทุกท่าน 100%

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านความเห็นพ้องต้องกันจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านเรียบร้อยแล้ว ไปทดสอบหาค่าความตรงกับเด็กนักเรียนอายุ 9 -11 ปี โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 82 คน โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมด (Corrected Item – Total Correlation : CITC) พบว่า มีข้อกระทง จำนวน 15 ข้อ มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่า critical *r* (r =.1829, df=80, p<.05) และตรวจสอบหาความเที่ยงโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน Cronbach Alpha พบว่า ด้านตนเองโดยทั่วไป มีค่าเท่ากับ .67 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน มีค่าเท่ากับ .50 ด้านครอบครัวและผู้ปกครองมีค่าเท่ากับ .44 ด้านโรงเรียนและการศึกษามีค่าเท่ากับ .52 รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .83 รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก ฎ

จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในครั้งที่ 1 ไปปรับสำนวนภาษาที่ใช้ให้มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นรวมทั้งเหมาะสมกับระดับความเข้าใจของเด็กอายุ 9 -11ปี จากนั้นจึงนำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วดังกล่าวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอีกครั้ง เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิเห็นพ้องต้องกันทั้ง 3 ท่านแล้ว (ภาคผนวก ก) แล้วผู้วิจัยได้นำไปทดสอบกับเด็กนักเรียนอายุ 9 -11 ปีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเดิม โรงเรียน ทุ่งมหาเมฆ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 82 คนในการทดสอบการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมด (Corrected Item – Total Correlation : CITC) พบว่า ทุกข้อมีค่าสหสัมพันธ์สูงกว่า critical *r* (r =.1829, df=80, p<.05) และตรวจสอบหาความเที่ยงโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน Cronbach alpha พบว่า ด้านตนเองโดยทั่วไป มีค่าเท่ากับ.77 ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน มีค่าเท่ากับ .55 ด้านครอบครัวและผู้ปกครองมีค่าเท่ากับ .58 ด้านโรงเรียนและการศึกษามีค่าเท่ากับ .55 รวมทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .86 รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก ฎ

3.<u>โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง</u>

<u>3.1โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม</u>

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11ปี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมศิลปะบำบัด 14 กิจกรรม ใช้เวลาทำแต่ละกิจกรรมไม่เกิน

60 นาที โดยจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็กอายุ 9 -11ปี โดยมีรายละเอียดดังนี้

วิธีการสร้างโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่จะนำมาใช้เป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของ Geldard & Geldard (2001) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของCoopersmith (1984) , Liebmann (2001) และ Michele & Borba (1979) โดยกำหนดหลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

หลักการที่ 1 ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก ค่านิยมของตนเองด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 2 ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน

หมายถึง การที่เด็กบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้และแสดงออกถึงความคิด ความศรัทธาที่มีต่อตนเองด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 3 สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยแสดงออกทางทางร่างกาย เช่น สีหน้า ท่าทาง คำพูดและการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ

หลักการที่ 4 ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

หมายถึง การที่เด็กแสดงความคิด ริเริ่มทำในสิ่งที่เป็นสิ่งใหม่เพิ่มขึ้นจากแนวความคิดเดิมด้วยตนเอง โดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 5 ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา

หมายถึง การที่เด็กมีจุดมุ่งหมายในอนาคตและสามารถ คิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้วยสติปัญญาของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นโดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

หลักการที่ 6 สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

หมายถึงการที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

หลักการที่ 7 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

หมายถึงการที่เด็กสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ตนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญโดยแสดงออกด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและคำพูด

ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มโดยให้มีเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงโครงสร้างของกิจกรรมในโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามหลักการของ Geldard & Geldard (2001)

หลักการที่ 1	ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
1. มารู้จักกัน	1.สามารถยอมรับความเป็นตนเองได้ 2.สามารถแสดงความเป็นตนเองออกมาในด้านความชอบของตนต่อกลุ่มได้ 3.แนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จัก	1.วาดรูปตัวเองกับสิ่งที่ตนเองชอบหรือกิจกรรมที่ชอบได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาความเป็นตัวเองกับสิ่งที่ตนเองชอบหรือกิจกรรมที่ชอบได้ 2.สามารถพูดแนะนำตัวเองต่อหน้ากลุ่มได้ 4.กล้าแสดงความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่นได้ 5.รู้จักชื่อเพื่อนในกลุ่ม
2. My map	1.สามารถยอมรับความเป็นตนเองได้ 2.สามารถแสดงความเป็นตนเองออกมาในด้านสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตเขาต่อกลุ่มได้	1.วาดรูปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญได้ 3.สามารถพูดอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญต่อกลุ่มได้ 4.กล้าแสดงความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่นได้

หลักการที่ 2	ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
3. สิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน	1.ค้นพบความเชื่อ และทัศนคติของตนในด้านที่เกี่ยวกับการมาโรงเรียน 2.ค้นพบสิ่งที่ตัวเองชอบที่โรงเรียน 3.สามารถแสดงความเชื่อ และทัศนคติของตนต่อกลุ่มได้	1.วาดรูปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนได้ 3.สามารถพูดอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนต่อกลุ่มได้ 4.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนเอง เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบได้ เช่น ชอบกิจกรรมที่โรงเรียนจัดเพราะสนุก
4. น้ำใจ	1.ค้นพบคุณค่าของตนเองในด้านการช่วยเหลือผู้อื่น 2.สามารถเปิดเผยประสบการณ์ของตนต่อกลุ่มได้ 3.มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง	1.วาดรูปประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้ 3.สามารถพูดอภิปรายประสบการณ์ของตนที่เคยช่วยเหลือผู้อื่นต่อกลุ่มได้ 4.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้เช่น รู้สึกภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์
หลักการที่ 3	สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
5. ตัวตนของอารมณ์	1.สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกในด้านที่ตนอยากแสดงผ่านผลงานศิลปะได้ 2.สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้ 3.สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้	1.ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปทรงที่เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกได้ 2.ทำผลงานศิลปะด้วยความคิดริเริ่มของตัวเอง 3.กล้าแสดงความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่น 4.ผลงานศิลปะสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกให้กลุ่มสามารถรู้และเข้าใจได้ 5.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าต้องการสื่อถึงอารมณ์ ความรู้สึกใดต่อกลุ่มได้

หลักการที่ 3	สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง(ต่อ)	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
6. อารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้	1.สามารถระบายความรู้สึกในด้านที่ตนมีความคับข้องใจ หรือไม่สบายใจผ่านผลงานศิลปะได้ 2. สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้	1.ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปใบหน้าตนเองกำลังแสดงความรู้สึกได้ ด้วยความคิดของตนเอง 2.ผลงานศิลปะสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกให้กลุ่มสามารถรู้และเข้าใจได้ 3.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าต้องการสื่อถึงอารมณ์ ความรู้สึกใด 4.แสดงความรู้สึกทางลบที่ตนมีความคับข้องใจต่อกลุ่ม ด้วย คำพูด สีหน้า ท่าทางที่สอดคล้องกับอารมณ์นั้น
หลักการที่ 4	ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
7 . ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง	1.ส่งเสริมให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในด้านที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของตน 2.สามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้	1. ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปสัตว์ที่ตนเองต้องการจะเปรียบเทียบได้ 2.ทำผลงานศิลปะด้วยความคิด ริเริ่มของตนเอง โดยไม่ต้องถามผู้อื่น 3. ผลงานศิลปะแสดงคุณลักษณะของตนที่ต้องการจะเปรียบเทียบ 4.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าบอกคุณลักษณะของตนอย่างไรต่อกลุ่มได้
8. พร 3 ประการ	1.ส่งเสริมให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในด้านความต้องการและความปรารถนาของตน 2.สามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้	1.วาดรูปเกี่ยวกับความต้องการและความปรารถนาของตนได้ 2.ทำผลงานศิลปะด้วยความคิดริเริ่มของตนเอง โดยไม่ต้องถามผู้อื่น 3.ผลงานศิลปะแสดงความต้องการและความปรารถนาของตนได้ 4.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าบอกความต้องการและความปรารถนาของตนอย่างไรต่อกลุ่มได้

หลักการที่ 5	ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
9. Goal	1.สามารถวางเป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพในอนาคตของตนเอง 2.ฝึกคิดแก้ปัญหา 3.สามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้	1.วาดภาพเกี่ยวกับอาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคตได้ด้วยตัวเอง 2.ผลงานศิลปะแสดงอาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคตได้ 3.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะได้ถึงอาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคต 4.บอกวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องถามผู้อื่น
10. Friendship	1.ฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 2.สามารถปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้ 3.สามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้	1.ทำงานศิลปะที่ได้รับมอบหมายร่วมกับผู้อื่นได้จนเสร็จ 2.สามารถแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นได้ 3.ผลงานศิลปะแสดงปัญหาและวิธีแก้ปัญหาได้ 4.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะได้ว่าอยากจะสื่อถึงปัญหาอะไร 5.สามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานร่วมกันได้ เช่น ได้ช่วยเหลือกัน
หลักการที่ 6	สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
11. สื่อด้วยศิลปะ	1.ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ในการทำงานศิลปะร่วมกับผู้อื่นโดยไม่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสารกัน 2.สามารถแสดงออกความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่ 3.มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการทำงานร่วมกัน	1.ทำงานศิลปะที่ได้รับมอบหมายร่วมกับผู้อื่นได้จนเสร็จ 2. สามารถทำผลงานศิลปะด้วยการตัดสินใจของตนเองและเคารพการตัดสินใจของผู้อื่น 3.ในผลงานศิลปะมีส่วนที่เป็นผลงานของตนอย่างชัดเจน 4.สามารถบอกความรู้สึกด้านบวกในการทำงานร่วมกันได้ เช่น สนุก ชอบ

หลักการที่ 6	สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น(ต่อ)	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
12. Free Group	1.ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในด้านการทำงานเป็นกลุ่ม 2.ได้แลกเปลี่ยนและรับฟังความคิดเห็นจากกลุ่ม 3.มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม 4.ได้รับประสบการณ์ทางบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	1.ทำงานศิลปะที่ได้รับมอบหมายร่วมกับผู้อื่นได้จนเสร็จ 2.สามารถแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นได้ 3.รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายได้ 4.ในผลงานศิลปะมีส่วนที่เป็นผลงานของตนอย่างชัดเจน 5.สามารถบอกความรู้สึกด้านบวกในการทำงานร่วมกันได้ เช่น สนุก ชอบ 6.สามารถบอกประโยชน์ในการทำงานร่วมกันได้ เช่น ได้ช่วยเหลือกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
หลักการที่ 7	ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
13. กรอบรูปแห่งความสุข	1.ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จโดยการระลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสุข หรือความภาคภูมิใจ 2.สามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้ 3.ได้รับประสบการณ์ทางบวกจากการระลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสุข หรือความภาคภูมิใจ	1.วาดภาพประสบการณ์ที่ตนมีความภาคภูมิใจได้ด้วยตนเอง 2.ผลงานศิลปะแสดงประสบการณ์ที่ตนมีความภาคภูมิใจได้ 3.สามารถพูด อภิปรายผลงานศิลปะได้ว่าสื่อประสบการณ์ที่ตนมีความภาคภูมิใจอย่างไร 4.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนจากประสบการณ์ได้ เช่น มีความสุข ภาคภูมิใจ
14. มิตรภาพ	แบ่งเป็น 2 ส่วน 1.ส่วนการสร้างสรรค์ผลงาน 1.1สนับสนุนให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จในด้านการเป็นส่วนหนึ่งกลุ่ม 1.2.สามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้ 2.ส่วนการแสดงภาพผลงานที่ผ่านมาทั้งหมด เน้นย้ำประสบการณ์ความสำเร็จตลอดโปรแกรมที่ผ่านมา	1.วาดภาพสัญลักษณ์ของตนเองได้ด้วยความคิดของตนเอง 2.ผลงานศิลปะแสดงสัญลักษณ์ของตนเองได้ 3.สามารถพูด อภิปรายผลงานศิลปะได้ว่าสัญลักษณ์แทนความเป็นตัวเองอย่างไร เช่น มีรูปหน้าตัวเอง ใช้สีที่ตัวเองชอบ 4. บอกความรู้สึกด้านบวกของตนจากการได้เป็นส่วนหนึ่งกลุ่ม เช่น ภูมิใจ ดีใจ

2. การหาคุณภาพของโปรแกรม

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) ประกอบด้วย

1. อาจารย์ที่ปรึกษา 1 ท่าน
2. อาจารย์ที่เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัด 1 ท่าน
3. ผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ท่าน

เป็นผู้พิจารณาความตรงตามโครงสร้างและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมและคำนึงถึงเนื้อหาของกิจกรรมว่ามีความเหมาะสมกับความเข้าใจและความสามารถของเด็กวัย 9-11ปี กล่าวคือเด็กสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้และสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จด้วยตนเอง จากนั้นปรับปรุงโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มจนเป็นที่เห็นพ้องต้องกันของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน 100%

3.เกณฑ์การประเมินผลในแต่ละกิจกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (ตารางที่ 2) ในการประเมินผลการทำกิจกรรมของเด็กแต่ละคนว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมแต่ละครั้งหรือไม่ โดยสังเกตจากพฤติกรรมของเด็กตอนร่วมกิจกรรมและตอนทำผลงานศิลปะรวมทั้งพิจารณาผลงานศิลปะ ว่าเป็นไปตามเกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรมครบทุกข้อ

4.การปรับปรุงโปรแกรม

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มไปทดลองใช้กับเด็กอายุ 9 -11ปีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 5 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจกับเด็ก ความเหมาะสมด้านวิธีดำเนินการ และอุปกรณ์ จากนั้นนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ซึ่งจากการทดลองนำโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มไปใช้พบว่า ในกิจกรรมที่ 5 ตัวตนของอารมณ์ จะต้องปรับวิธีการอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ชัดเจนขึ้น เนื่องจากเด็กยังไม่ค่อยเข้าใจวิธีการในการสื่ออารมณ์ออกมาในรูปแบบของนามธรรมมากนัก จึงต้องมีการอธิบายว่า ถ้าอารมณ์โกรธมีรูปร่างหน้าตา มันจะมีลักษณะสีสันและรูปทรงอย่างไร ทำให้เด็กสามารถเข้าใจได้มากขึ้นและในกิจกรรมที่ใช้สีน้ำ ต้องจัดให้มีภาชนะใส่สีที่ใหญ่ขึ้น เพื่อความสะดวกในการใช้งานมากขึ้นและในกิจกรรมที่มีการใช้ดินน้ำมันต้องมีกระดาษสำหรับรองปั้นและกระดาษแข็งสำหรับรองผลงาน โดยรายละเอียดของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มรายงานไว้ใน ภาคผนวก ง

3.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มขึ้นเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9 -11ปี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 14 กิจกรรม ใช้เวลาในการทำแต่ละกิจกรรมไม่เกิน 30 นาทีรวมทั้งจัดให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็กอายุ 9 -11ปี โดยมีรายละเอียดดังนี้

วิธีการสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่จะนำมาใช้เป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของ Geldard & Geldard (2001) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของCoopersmith (1984) โดยกำหนดแนวคิดและหลักการในการเสริมสร้างเห็นคุณค่าในตนเองและกำหนดกิจกรรมในโปรแกรมกระบวนการกลุ่มให้มีเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

หลักการที่ 1 ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก ค่านิยมของตนเองด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้

หลักการที่ 2 ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน

หมายถึง การที่เด็กบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้ที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้และแสดงออกถึงความคิด ความศรัทธาที่มีต่อตนเองด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้

หลักการที่ 3 สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

หมายถึง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยแสดงออกทางร่างกาย เช่น สีหน้า ท่าทาง การพูดต่อหน้ากลุ่มได้

หลักการที่ 4 ช่วยเหลือให้เด็กมีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

หมายถึง การที่เด็กแสดงความคิด ริเริ่มทำในสิ่งที่เป็นสิ่งใหม่เพิ่มขึ้นจากแนวความคิดเดิมด้วยตนเอง โดยแสดงออกด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้

หลักการที่ 5 ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา

หมายถึง การที่เด็กมีจุดมุ่งหมายในอนาคต และสามารถ คิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้วยสติปัญญาของตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆให้ดีขึ้นโดยแสดงออกด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้

หลักการที่ 6 สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

หมายถึง การที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

หลักการที่ 7 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

หมายถึง การที่เด็กสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ตนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำสิ่งต่างๆซึ่งเป็นสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญโดยแสดงออกด้วยการพูดต่อหน้ากลุ่มได้

ผู้วิจัยได้นำหลักการในการเสริมสร้างเห็นคุณค่าในตนเองมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในโปรแกรมกระบวนการกลุ่มโดยให้มีเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงโครงสร้างของกิจกรรมในโปรแกรมกระบวนการกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักการของ Geldard & Geldard (2001)

หลักการที่ 1	ช่วยเหลือเด็กให้สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
1. ฉันและเธอ	1.สามารถยอมรับความเป็นตนเอง 2.สามารถแสดงความเป็นตนเองออกมาในด้านความชอบของตน 3.แนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จัก	1.บอกความชอบของตนเองโดยไม่ต้องถามคนอื่น 2. สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นได้อย่างเปิดเผย 3.พูดแนะนำตัวเองโดยบอกชื่อและประวัติคราวๆต่อหน้ากลุ่มได้
2 .ฉันคู่เธอ	1.สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง 2.ค้นพบความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่นโดยการสัมภาษณ์กัน 3.แสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้	1.บอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองโดยไม่ต้องถามคนอื่น 2. บอกความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นได้อย่างเปิดเผย 3.สัมภาษณ์และพูดแนะนำคู่ของตนต่อกลุ่มได้
หลักการที่ 2	ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
3. สิ่งดีๆที่โรงเรียน	1.ได้พบความเชื่อ และทัศนคติของตนในด้านที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในการมาโรงเรียน 2.สามารถแสดงออกความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้ 3.ได้รับประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียน	1.สามารถเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2. สามารถพูดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนต่อหน้ากลุ่มได้ 3.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนเองเกี่ยวกับการมาโรงเรียนได้ เช่น ได้เป็นนักกีฬาแล้วรู้สึกภูมิใจ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลักการที่ 2	ช่วยเหลือให้เด็กค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน(ต่อ)	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
4. Help	1.ค้นพบคุณค่าของตนเองในด้านการช่วยเหลือผู้อื่น 2.สามารถเปิดเผยประสบการณ์ของตนต่อผู้อื่นได้	1.บอกเล่าประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนในประสบการณ์ที่เคยช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ภูมิใจ ดีใจ รู้สึกดี
หลักการที่ 3	สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
5. เธอรู้ไหม ฉันรู้สึกอย่างไร	1.ได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกในลักษณะของการแสดงบทบาทสมมุติ 2.สามารถแสดงออกความรู้สึกให้กลุ่มสามารถเข้าใจได้	1.สามารถแสดงสีหน้า ท่าทาง สื่อความรู้สึกที่กำหนดให้ได้ 2. แสดงอารมณ์ทางสีหน้าท่าทางจนกลุ่มสามารถรู้ได้ว่าต้องการจะแสดงอารมณ์ใด
6. อยากให้เธอรู้	1.ได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเองในด้านที่ตนยังมีความคับข้องใจหรือไม่สบายใจ 2. สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกให้กลุ่มสามารถเข้าใจได้	1.บอกเล่าความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ตนมีความคับข้องใจต่อหน้ากลุ่มได้ 2.มีสีหน้า ท่าทาง ลักษณะคำพูดที่ตรงกับความรู้สึกนั้น
หลักการที่ 4	ช่วยเหลือให้เด็กมีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
7. ถ้าฉันเป็นหนังสือ	1.ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในด้านการเปรียบเทียบคุณลักษณะของตนเองกับหนังสือ 2.ได้เรียนรู้คุณลักษณะเฉพาะของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน 3. สามารถแสดงออกความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้	1.สามารถเขียนการเปรียบเทียบคุณลักษณะของตนเองว่าเหมือนหนังสืออะไร ด้วยความคิดของตนเอง 2.บอกคุณลักษณะของตนเองต่อหน้ากลุ่มได้

หลักการที่ 4	ช่วยเหลือให้เด็กมีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์(ต่อ)	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
8. พรมวิเศษ	1.ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในด้านการแสดงความปรารถนาของตนและทัศนคติที่มีต่อคนรอบข้าง 2.สามารถแสดงความคิดที่แตกต่างจากผู้อื่น 3.ได้รับประสบการณ์ที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์	1.สามารถเขียนแสดงความปรารถนาของตนได้ว่าตนเองจะไปที่ใดและพาใครไปด้วย 2. แสดงความปรารถนาของตนจากความคิดของตนเองโดยไม่ต้องถามหรือเลียนแบบผู้อื่น 3.บอกความรู้สึกด้านบวกเกี่ยวกับการแสดงความปรารถนาของตนได้ เช่น สนุก มีความสุข
หลักการที่ 5	ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
9. อดีต ปัจจุบัน อนาคต	1.วางเป้าหมายในด้านอาชีพที่ตนอยากทำในอนาคต 2.มีความคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง 3.ฝึกแก้ปัญหาในรูปแบบที่แตกต่างกัน	1.บอกถึงความคิดเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน อนาคตของตนต่อกลุ่มได้ 2. บอกเป้าหมายที่แสดงถึงความสนใจความถนัดของตนเอง 3.วิเคราะห์ปัญหาที่อาจเป็นอุปสรรคได้ 4.เสนอวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเองได้
10. ไขปัญหา	1.ฝึกคิดแก้ปัญหา 2.ได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายและมีความแตกต่างกันจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม	1.แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาของตนต่อกลุ่มได้ 2.รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นได้ 3.บอกวิธีแก้ปัญหาที่กลุ่มของตนช่วยกันคิดได้
หลักการที่ 6	สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
11. มิตรภาพระหว่างเพื่อน	1.รู้จักการทำงานร่วมกัน 2.ได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นพร้อมทั้งแก้ปัญหาร่วมกัน 3.ได้มีประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 4.สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม	1.สามารถร่วมมือกันทำงานที่ได้รับมอบหมายได้จนสำเร็จ 2. สามารถแสดงความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มได้ 3.รับฟังความคิดเห็นของกลุ่มได้ 4. รับผิดชอบหน้าที่ของตน 5.บอกประโยชน์ของการทำงานร่วมกันได้

หลักการที่ 6	สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น(ต่อ)	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
12. นักพัฒนา	1.รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นในลักษณะเป็นกลุ่ม 2.การได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 3.การแบ่งหน้าที่กัน 4.ได้แสดงความสามารถและความถนัดของแต่ละคน 5.ได้รับประสบการณ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	1.สามารถร่วมมือกันทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายได้จนสำเร็จ 2. สามารถแสดงความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มได้ และรับฟังความคิดเห็นของกลุ่มที่แตกต่างได้ 3.มีการแบ่งหน้าที่ในการทำงานร่วมกัน 4.รับผิดชอบหน้าที่ของตนในกลุ่มได้ 5.บอกความรู้สึกด้านบวกในการทำงานร่วมกันได้
หลักการที่7	ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ	
กิจกรรมที่ใช้	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม
13. The letter	1.ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในด้านการได้รับการยอมรับและผลป้อนกลับที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม 2.การได้รับคำชม และรู้จักกล่าวชมเชยผู้อื่น เรียนรู้ที่จะมองผู้อื่นในแง่ดี	1.สามารถเขียนข้อดี ข้อเด่นของสมาชิกในกลุ่มได้ 2. บอกความรู้สึกของตนเองในด้านบวกที่ได้รับคำชมจากเพื่อนในกลุ่มได้ เช่น ดีใจ ภูมิใจ
14. Thank you	1.ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จโดยการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาตั้งแต่ตอนเริ่มโปรแกรม สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม 2.ได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้	1.บอกความคิด ความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ ที่ตนเองได้รับจากประสบการณ์กลุ่มต่อหน้ากลุ่มได้ 2. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มได้ เช่น มั่นใจมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น

2. การหาคุณภาพของโปรแกรม

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษา 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความตรงตามโครงสร้างและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม และคำนึงถึงเนื้อหาของกิจกรรมว่ามีความเหมาะสมกับความเข้าใจและความสามารถของเด็กวัย 9-11ปีกล่าวคือเด็กสามารถทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้และสามารถทำกิจกรรมสำเร็จได้ด้วยตนเอง จากนั้นปรับปรุงโปรแกรมกระบวนการกลุ่มจนเป็นที่เห็นพ้องต้องกันของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน

3.เกณฑ์การประเมินผลในแต่ละกิจกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม(ตารางที่3) ในการประเมินผลการทำกิจกรรมของเด็กแต่ละคนว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมแต่ละครั้งหรือไม่ โดยสังเกตจากพฤติกรรมของเด็กตอนร่วมกิจกรรมรวมทั้งพิจารณาใบงานของกระบวนการกลุ่ม ว่าเป็นไปตามเกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมที่ระบุไว้ในแต่ละกิจกรรมครบทุกข้อ

4.การปรับปรุงโปรแกรม

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มไปทดลองใช้กับเด็กอายุ 9-11ปีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 5 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจกับเด็ก ความเหมาะสมด้านวิธีดำเนินการ และอุปกรณ์ จากนั้นนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจากการทดลองนำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มไปใช้พบว่า ในกิจกรรมที่ 2 ฉันคู่เธอ ควรเพิ่มคำถามในการสัมภาษณ์ให้มากขึ้น ดังนั้นจึงได้เพิ่มคำถาม สัตว์เลี้ยงแสนรัก สัตว์ที่ไม่ชอบ หนังสือที่ชอบ เข้าไปด้วยเพื่อให้คำถามน่าสนใจขึ้น และกิจกรรมที่ 3 สิ่งดีๆที่ได้มาจากการมาโรงเรียน ต้องปรับใบงานกิจกรรมให้มีความน่าสนใจขึ้น โดยปรับให้มีรูปดาวในการลำดับข้อสิ่งดีๆจากดีมากไปหาน้อย แทนการใช้ตัวเลขเรียงลำดับ ในกิจกรรมที่ 8 พรมวิเศษ ต้องปรับปรุงรูปภาพในใบงานกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศของเด็กด้วย จากเดิมเป็นภาพที่เป็นภาพเจ้าหญิงบนพรมวิเศษ จึงมีการเพิ่มภาพอะลาดินบนพรมวิเศษสำหรับเด็กผู้ชายด้วย โดยรายละเอียดของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มรายงานไว้ใน ภาคผนวก ช และใบงานกิจกรรมของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มในภาคผนวก น

4.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินผลของกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

4.1โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.1.1 เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (ตารางที่ 2)

4.1.2 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1.สามารถทำตามกฎของกลุ่มได้	ตรงต่อเวลา หรือสายไม่เกิน 5 นาที
	ขออนุญาตทุกครั้งที่ออกจากห้อง
	ไม่มีพฤติกรรมก่อกวนผู้อื่น เช่น วิ่งในห้อง ตีเพื่อน เล่นกันเอง

วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ต่อ)
2.ปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมได้ถูกต้อง	ทำตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรมได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
3.มีความสนใจในการทำกิจกรรม	ทำกิจกรรมทันทีที่ภายหลังการอธิบายขั้นตอน
4.สามารถแก้ปัญหาเองได้	แก้ปัญหาด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องถามผู้อื่น
5.การแสดงความสามารถของตนเองในกลุ่ม	พูดต่อหน้ากลุ่มได้
	ทำผลงานศิลปะด้วยตัวเอง
	ผลงานมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

เกณฑ์ในการประเมิน

ในการประเมิน เด็กต้องมีพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกข้อ ทั้งนี้ผลที่ได้จาก เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (ตารางที่ 2) จะนำมาเป็นข้อมูลในการตัดสิน การแสดงความสามารถของตนเองในกลุ่ม ในข้อที่ 5 ของเกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.2.1 เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม (ตารางที่ 3)

4.2.2 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม (ตารางที่5)

ตารางที่ 5 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	รายละเอียด
1.สามารถทำตามกฎของกลุ่มได้	ตรงต่อเวลา หรือสายไม่เกิน 5 นาที
	ขออนุญาตทุกครั้งที่ออกจากห้อง
	ไม่มีพฤติกรรมก่อกวนผู้อื่น เช่น วิ่งในห้อง ตีเพื่อน
2.ปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมได้ถูกต้อง	ทำตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรมได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
3.มีความสนใจในการทำกิจกรรม	ทำกิจกรรมทันทีที่ภายหลังการอธิบายขั้นตอน
4.สามารถแก้ปัญหาเองได้	แก้ปัญหาด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องถามผู้อื่นได้
5.การแสดงความสามารถของตนเองในกลุ่ม	พูดต่อหน้ากลุ่มได้
	ทำใบงานและกิจกรรมด้วยตัวเอง
	ผลงานมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

เกณฑ์ในการประเมิน

ในการประเมิน เด็กต้องมีพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกข้อ ทั้งนี้ผลที่ได้จาก เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม (ตารางที่ 3) จะนำมาเป็นข้อมูลในการตัดสิน การแสดงความสามารถของตนเองในกลุ่ม ในข้อที่ 5 ของเกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

ดังนั้นหากมีเด็กในกลุ่มไม่สามารถผ่านเกณฑ์ในการประเมิน ผู้วิจัยจะดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นอีกครั้งโดยเปลี่ยนกิจกรรมใหม่แต่ยังคงวัตถุประสงค์ตามเดิมหลังจากดำเนินกิจกรรมแล้วจึงประเมินพฤติกรรมเด็กอีกครั้ง แต่จากงานวิจัยนี้พบว่าเด็กในกลุ่มสามารถผ่านเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมได้ทุกกิจกรรม 100% จึงไม่ต้องใช้กิจกรรมเสริม (ภาคผนวก ฐ)

อุปกรณ์

ผู้วิจัยเป็นผู้ตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทั้งหมด ดังนี้

1. สีในการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด ได้แก่ สีไม้ สีเทียน สีน้ำ สีเมจิก
2. อุปกรณ์ในการเขียน ได้แก่ ดินสอ ปากกา ยางลบ
3. อุปกรณ์ในการระบายสี ได้แก่ พู่กัน ฟองน้ำสำหรับใช้กับสีน้ำ
4. กระดาษสำหรับทำกิจกรรมศิลปะบำบัด
5. ดินน้ำมัน และกระดาษรอง
6. อุปกรณ์ตกแต่งภาพ เช่น กรอบรูปที่ทำจากกระดาษ
7. ใบงานกิจกรรมสำหรับกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม
8. อุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด

ขั้นตอนและระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

มี14 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาไม่เกิน 60 นาที ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการทบทวน เป็นการทบทวนกฎ วัตถุประสงค์และสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อน ใช้เวลา 5 นาที

2. ขั้นตอนการแนะนำกิจกรรมใหม่ เป็นการแนะนำขั้นตอนการทำกิจกรรม วัตถุประสงค์ อุปกรณ์และเวลาในการทำกิจกรรม ใช้เวลา 5 นาที

3. ขั้นตอนการทำกิจกรรมศิลปะ ใช้เวลา 40 นาที

4.ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม ให้เด็กได้มีโอกาสในการแสดงผลงานต่อกลุ่มและอภิปรายกลุ่ม รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสรุปในแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 10 นาที

โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

มี14 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที โดยประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1.ขั้นตอนการทบทวน เป็นการทบทวนกฎ วัตถุประสงค์และสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อน ใช้เวลา 5 นาที

2.ขั้นตอนการแนะนำกิจกรรมใหม่ เป็นการแนะนำขั้นตอนการทำกิจกรรม วัตถุประสงค์ อุปกรณ์และเวลาในการทำกิจกรรม ใช้เวลา 5 นาที

3.ขั้นตอนการทำกิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที

4.ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม ให้เด็กได้มีโอกาสในการแสดงผลงานต่อกลุ่มและอภิปรายกลุ่ม รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสรุปในแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 10 นาที

วิธีดำเนินการวิจัย

1.ระยะเตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยสร้างและจัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน(The Self – Esteem Inventory School Form) ที่ออกแบบโดยCopersmith (1984) ซึ่งใช้กับเด็กนักเรียน อายุ 8-15ปี ฉบับที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) จำนวน 58 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กอายุ 9 -11 ปี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม 14 กิจกรรม ใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมไม่เกิน 60 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Geldard & Geldard (2001) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของCoopersmith (1984) , Liebmann (2001) และของ Michele & Borba (1979) เพื่อใช้กำหนดแนวคิดและหลักการในการเสริมสร้างเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับเด็กอายุ 9 – 11ปี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม 14 กิจกรรม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของ Geldard & Geldard (2001) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของCoopersmith (1984)เพื่อใช้กำหนดแนวคิดและหลักการในการเสริมสร้างเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม และรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นได้นำโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มไปทดลองใช้กับเด็กอายุ 9 -11ปีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 5 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจกับเด็ก ความเหมาะสมด้านวิธีดำเนินการ และอุปกรณ์ จากนั้นนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มให้เหมาะสม ดังรายละเอียดในหน้า 61 และ67ก่อนดำเนินกิจกรรมจริงต่อไป

1.4 ผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตเข้าทำกิจกรรม และขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1.5ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยบันทึกคะแนนการเห็นคุณค่าในเองก่อนทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

2.2 หลังได้เด็กเข้ากลุ่มแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 14 กิจกรรม รวมทั้งประเมินผลตามเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม โดยสังเกตจากพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างตอนทำกิจกรรมและทำผลงานศิลปะ และดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 14 กิจกรรมและประเมินผลตามเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม โดยสังเกตจากพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างตอนทำกิจกรรม ผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการทดลองในชั่วโมงกิจกรรมของโรงเรียน นราทร ทุกวันจันทร์ และทุกวันพฤหัส อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม 2550 – เดือนกุมภาพันธ์2551

2.3 เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มครบแล้ว ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเด็กประเมินด้วยตนเอง

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้เพื่อวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

3.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมภายหลัง

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

1.การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล โดยนำเสนอในรูปตาราง

2.ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า Paired Sample *t*-test นำเสนอในรูปตาราง และแผนภูมิแท่ง

3.ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า One-way ANOVAนำเสนอในรูปตาราง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3
ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบทดลองก่อนและหลัง (pretest-posttest Control Group design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ

กลุ่มตัวอย่าง (Population Samples) คือ เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อายุ 9-11 ปี โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนที่มีอายุระหว่าง9-11 ปี โรงเรียนนราธร จำนวน450คน ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The Self – Esteem Inventory School Form) คัดเลือกนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยการหาเกณฑ์อ้างอิง(Normal Curve) ของเด็กอายุ 9-11ปี จากกลุ่มตัวอย่าง 450 คน คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-20 จำนวน 48 คน ผู้วิจัยได้นำมาสุ่มเข้ากลุ่ม โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่4 และปีที่ 5 เพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อนำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้ไปเปรียบเทียบกับคะแนนที่ได้ก่อนการทดลอง และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของแต่ละกลุ่ม ด้วยการทดสอบค่า *t* - test (Pair Sample *t* -test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า One-way ANOVAโดยการนำเสนอข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

<u>ตอนที่ 2</u> แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

1. แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

2. แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม

3. แผนภูมิแสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมปกติ

4. ตารางสรุปค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ผลทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

1. ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละกลุ่มก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า *t* - test (Pair Sample *t* - test)

2. ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่า One-way ANOVA

3. ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า One-way ANOVA

4. การวิเคราะห์เพิ่มเติม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

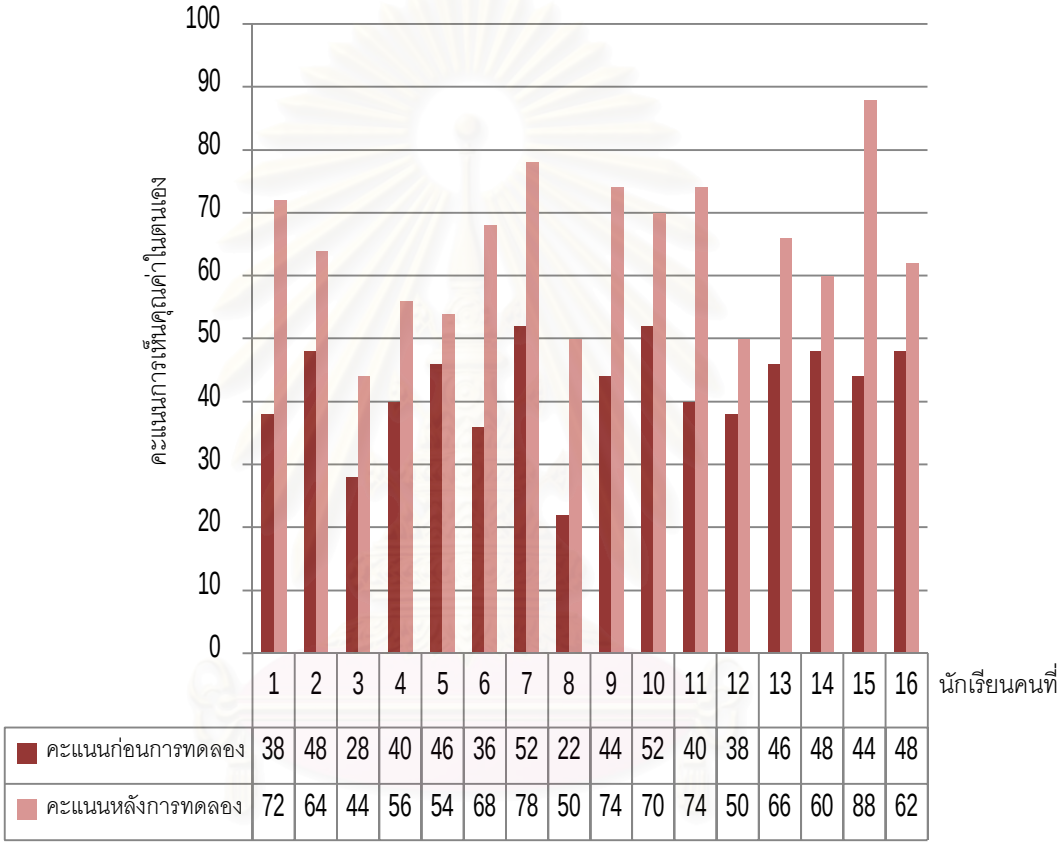
ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่มB) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่ม A		กลุ่ม B		กลุ่ม C		รวม	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
เพศ								
ชาย	8	50.0	8	50.0	8	50.0	24	50.0
หญิง	8	50.0	8	50.0	8	50.0	24	50.0
รวม	16	100.0	16	100.0	16	100.0	48	100.0
อายุ								
9 ปี	2	12.4	5	31.2	7	43.8	14	29.2
10ปี	13	81.3	9	56.3	8	50.0	30	62.5
11ปี	1	6.3	2	12.5	1	6.2	4	8.3
รวม	16	100.0	16	100.0	16	100.0	48	100.0
ผลการเรียน								
เกรด3.00-4.00	7	43.8	10	62.5	8	50.0	25	52.0
เกรด2.00-2.99	7	43.8	4	25.0	5	31.2	16	33.4
เกรด1.00-1.99	1	6.2	2	12.5	3	18.8	6	12.5
เกรดต่ำกว่า 1.00	1	6.2	-	-	-	-	1	2.1
รวม	16	100.0	16	100.0	16	100.0	48	100.0
ความชอบกิจกรรมศิลปะ								
ชอบ	16	100.0	10	62.5	14	87.5	40	83.3
ไม่ชอบ	-	-	6	37.5	2	12.5	8	16.6
รวม	16	100.0	16	100.0	16	100.0	48	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 48 คน เป็นเพศชาย 24 คน (ร้อยละ 50) เป็นเพศหญิง 24 คน (ร้อยละ 50) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาคืออายุ 9 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.2 และส่วนน้อย อายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ8.3 เมื่อพิจารณาผลการเรียน พบว่าส่วนใหญ่ได้เกรด3.00-4.00 คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาได้เกรด 2.00-2.99 คิดเป็นร้อยละ 33.4 และได้เกรด 1.00-1.99 คิดเป็นร้อยละ 12.5 ได้เกรดต่ำกว่า 1.00 คิดเป็นร้อยละ 2.1

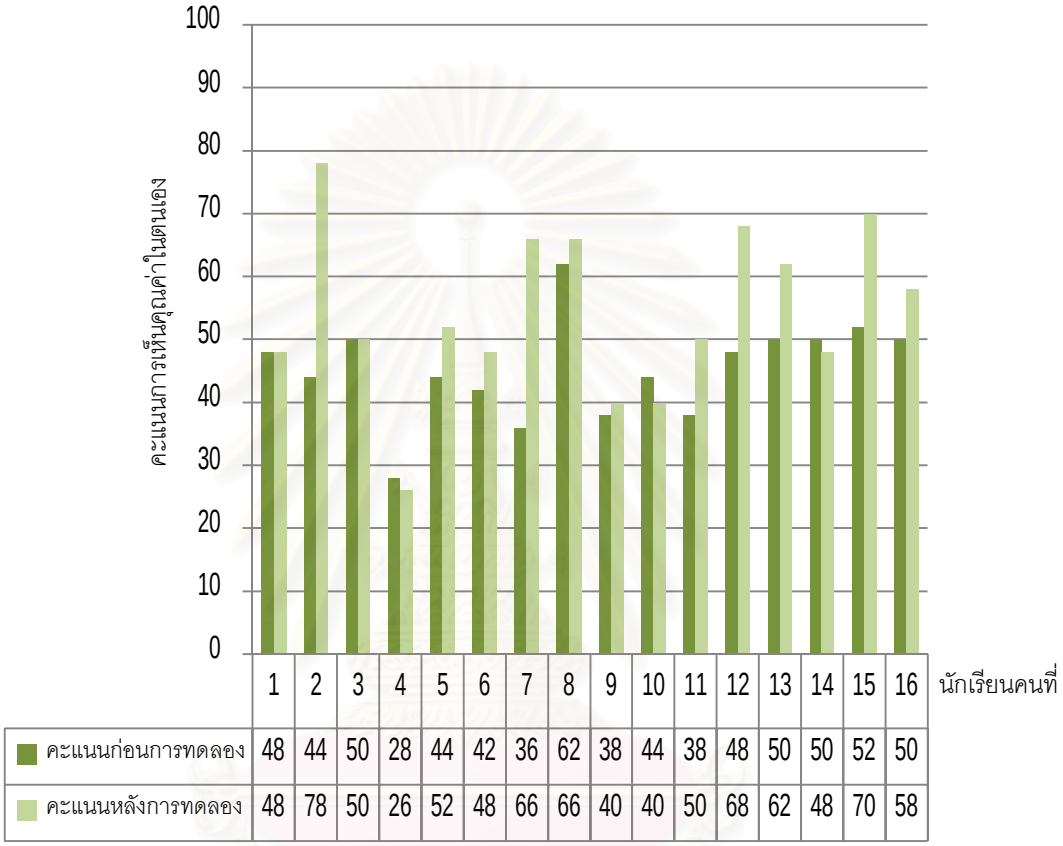
ตอนที่ 2

แผนภูมิที่ 1 แสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม



จากแผนภูมิที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดทุกคนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เช่น กลุ่มตัวอย่างคนที่ 15 ก่อนการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 44 หลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 88 และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 11 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองเท่ากับ 40 หลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 74 โดยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นมากที่สุด คือคนที่ 15 สูงกว่าก่อนการทดลอง 44คะแนน รองลงมาคือคนที่ 1และ11 สูงกว่าก่อนการทดลอง 34 คะแนน

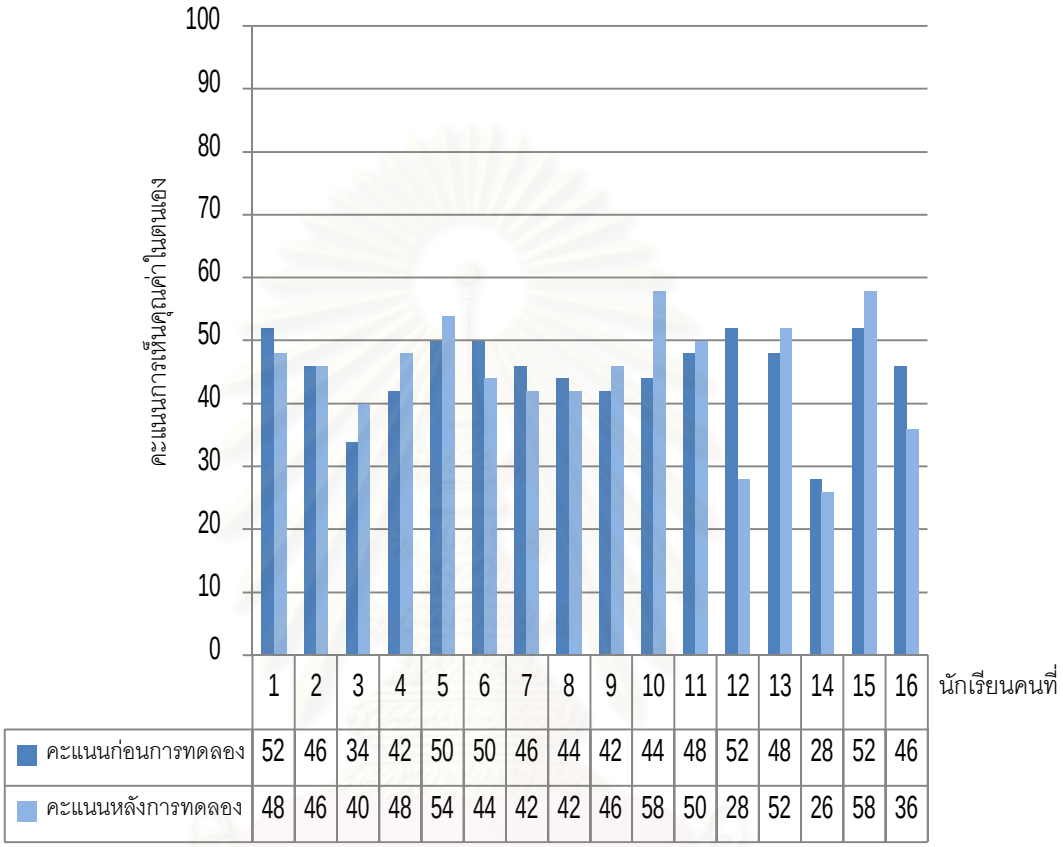
แผนภูมิที่ 2 แสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
คะแนนก่อนการทดลอง	48	44	50	28	44	42	36	62	38	44	38	48	50	50	52	50
คะแนนหลังการทดลอง	48	78	50	26	52	48	66	66	40	40	50	68	62	48	70	58

จากแผนภูมิที่ 2 พบว่า กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มหลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังการทดลอง 11 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่หลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง 2 คน คือกลุ่มตัวอย่างคนที่1 และ3 นอกจากนี้ยังพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่หลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง 3คน คือ กลุ่มตัวอย่างคนที่ 4 , 10 และ14

แผนภูมิที่ 3 แสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมปกติ



จากแผนภูมิที่ 3 พบว่า กลุ่มควบคุมปกติหลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงหลังการทดลอง 7 คน โดยมีคะแนนลดลงมากที่สุด เท่ากับ 24 คะแนน และมีกลุ่มตัวอย่างที่หลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง 1 คน นอกจากนี้ยังพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่หลังการทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น 8คน โดยมีคะแนนสูงขึ้นมากที่สุด เท่ากับ 14 คะแนน

ตารางที่ 7 สรุปค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มและกลุ่มควบคุมปกติ

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	M	*SD*	*M*	*SD*
กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม*(n=16)*	41.88	8.25	64.38	11.74
กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม*(n=16)*	43.38	7.18	54.38	13.45
กลุ่มควบคุมปกติ*(n=16)*	44.88	9.27	45.25	6.57

จากตารางที่ 7พบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม *M*=41.88, *SD*=8.25 กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม *M*=43.38, *SD*=7.18 และกลุ่มควบคุมปกติ *M*=44.88, *SD*=9.27

หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม *M*=64.38, *SD*=11.74 กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม *M*=54.38. *SD*=13.45 และกลุ่มควบคุมปกติ *M*=45.25, *SD*=6.57

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) ก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีทดสอบ t - test (Pair Sample t-test)

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		*t*
	M	*SD*	*M*	*SD*	(Pair Sample *t*-test)
กลุ่ม A *(n=16)*	41.88	8.25	64.38	11.74	8.791***
กลุ่ม B *(n=16)*	43.38	7.18	54.38	13.45	3.422**
กลุ่มC *(n=16)*	44.88	9.27	45.25	6.57	-.175

**$p<.01$

***$p<.001$

จากตารางที่ 8 พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001(t=8.791, df= 15, p<.001) และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (t=3.422, df= 15, p<.01) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (t=-.175, df= 15) ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 แสดงผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) ก่อนการทดลองด้วยการทดสอบ One-way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	91.500	45.750	.844
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	45	2440.500	54.233	
รวม	47	2532.000		

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยการทดสอบสถิติ One-way ANOVA พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) (*M*=41.88 , *SD*= 8.25) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (*M*=43.38 , *SD*= 7.18) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (*M*=44.88 , *SD*= 9.27) ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 แสดงผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) หลังการทดลองด้วยการทดสอบ One-way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	3042.667	1521.333	11.284***
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	45	6067.250	134.828	
รวม	47	9109.917		

****p*<.001

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยการทดสอบสถิติ One-way ANOVA พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) (*M*=64.38 , *SD*= 11.74) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (*M*=54.38 , *SD*= 13.45) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (*M*=45.25, *SD*= 6.57) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากนั้นดำเนินการทดสอบรายคู่ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีของ Tukey ดังแสดงไว้ในตารางที่ 11

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 แสดงผลทดสอบความแตกต่างรายคู่(Multiple Comparison) ด้วยวิธีของ Tukey ของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) หลังการทดลอง

	กลุ่ม A	กลุ่ม B	กลุ่มC
กลุ่มทดลอง (A)		10.00*	19.50***
กลุ่มทดลอง (B)			9.50

*p<.05

***p<.001

จากตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(กลุ่ม A)(M=64.38 , SD= 11.74) สูงกว่ากลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (M=54.38 , SD= 13.45) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) (M=64.38 , SD= 11.74) สูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ(กลุ่ม C) (M=45.25, SD= 6.57) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม(กลุ่ม B) (M=54.38 , SD= 13.45) กับกลุ่มควบคุมปกติ(กลุ่ม C) (M=45.25, SD= 6.57) ไม่แตกต่างกัน

<u>การวิเคราะห์เพิ่มเติม</u>

จากผลการวิจัยข้างต้น ในการวิเคราะห์ผลต้องมีการวิเคราะห์อย่างระมัดระวัง เนื่องจากผู้วิจัยพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 4 คน ที่ระบุว่าไม่ชอบทำกิจกรรมศิลปะ ทำให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มอาจเกิดความไม่เท่าเทียมกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คัดกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่า ไม่ชอบกิจกรรมศิลปะจำนวน 8 คนออก คงเหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน เป็นกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม 16 คน กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม 10 คน กลุ่มควบคุมปกติ 14 คน แล้วทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) ด้วยวิธีทดสอบ t - test (Pair Sample t-test) ซึ่ง

ได้ผลการวิเคราะห์คล้ายคลึงกันดังนี้ พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A)สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t=8.791, df= 15, p<.001) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t=2.273, df= 9, p<.05) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (t=-.232, df= 13) ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ One-way ANOVA พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) (M=64.38 , SD= 11.74) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (M=51.80 , SD= 12.67) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (M=44.43, SD= 9.84) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001(F=11.840, df=39, p<.001)

จากนั้นดำเนินการทดสอบรายคู่ (Multiple Comparison)ด้วยวิธีของ Tukey พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(กลุ่ม A)(M=64.38 , SD= 11.74) สูงกว่ากลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (M=51.80 , SD= 12.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ(กลุ่ม C) (M=44.43, SD= 9.84) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม(กลุ่ม B) (M=51.80 , SD= 12.67) กับกลุ่มควบคุมปกติ(กลุ่ม C) (M=44.43, SD= 9.84) ไม่แตกต่างกัน

รายละเอียดการวิเคราะห์ทางสถิติ รายงานไว้ใน ภาคผนวก ฏ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4
การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบทดลองก่อนและหลัง (pretest-protest Control Group design) โดยกำหนดกลุ่มในการทดลองเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองศิลปะสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มตัวอย่าง (Population Samples) คือ เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยมีสมมติฐานในการวิจัยดังนี้คือ

1. ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่าก่อนทดลอง
2. ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ มาอภิปรายผลการวิจัยโดยมีรายละเอียดดังนี้

<u>จากสมมติฐานข้อที่ 1</u> ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และ กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งจะแบ่งอภิปรายเป็น 2 ส่วนคือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และ กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม

<u>กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม</u>

จากสมมติฐานที่ว่า ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม จะสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดลองตามตารางที่ 8 ด้วยการทดสอบค่า *t* - test (Paired Sample *t* - test)พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มหลังการทดลอง (M= 64.38) สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (M = 41.88)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ซึ่งสามารถอภิปรายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังการทดลองอย่างเห็นได้ชัดอาจเนื่องมาจากโปรแกรมศิลปะบำบัด

สำหรับกลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวความคิดของ Geldard และ Geldard (2001) เป็นวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม ซึ่งหลักการดังกล่าวได้เน้นให้เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้รับประสบการณ์ดังต่อไปนี้

1. สามารถยอมรับความเป็นตนเอง
2. ค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน
3. แสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง
4. มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์
5. มีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกแก้ปัญหา
6. มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
7. มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

ซึ่งหลักการที่กล่าวมา ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้รับประสบการณ์ที่ตนเองขาดและเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากสภาพแวดล้อมเดิมที่พวกเขาเคยได้รับ และประสบการณ์ดังกล่าวได้ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของพวกเขาให้สูงขึ้นด้วย นอกจากนี้หลักการของ Geldard และ Geldard (2001) ยังมีความสอดคล้องกับวิธีการของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเป็นอย่างยิ่ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.ช่วยให้เด็กสามารถยอมรับความเป็นตนเอง

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มช่วยให้เด็กสามารถยอมรับความเป็นตนเองผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะ เพราะสิ่งที่เด็กวาดไม่ใช้สิ่งที่เด็กเห็นแต่เป็นสิ่งที่เด็กรับรู้ และรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (Lowenfeld, 1987) ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร มีความต้องการ มีความชอบอย่างไร ซึ่งจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ภาพที่ 1 (ภาคผนวก ฑ) เด็กผู้ชายวาดภาพตัวเองมีลักษณะเหมือนตัวการ์ตูนที่ตัวเองชอบกำลังถือดาบ หรือในภาพที่ 2 (ภาคผนวก ฑ) เด็กผู้หญิงวาดภาพตัวเองกำลังวาดรูปในสวน หรือในภาพที่ 3เด็กผู้หญิงวาดภาพตัวเองกำลังอ่านหนังสือ ภาพสามารถสื่อความแตกต่างกันในด้านความชอบของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ภาพของเด็กยังสามารถแสดงทัศนคติที่เขามีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวเขา อย่างในภาพที่ 8-10 (ภาคผนวกฑ) เด็กวาดตัวเองอยู่ท่ามกลางครอบครัว พี่น้อง เพื่อน และสัตว์เลี้ยง ในขณะที่ภาพที่ 11(ภาคผนวก ฑ) เด็กผู้ชายวาดตัวเองอยู่ท่ามกลางเกมส์และภาพการ์ตูนแสดงการต่อสู้ หรือภาพที่ 12 (ภาคผนวก ฑ) เด็กผู้ชายวาดตัวเองเป็นนกอินทรีย์ ภาพเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่เด็กคิดว่ามีความสำคัญต่อตัวเขา จากการที่ภาพสามารถสะท้อนความแตกต่างที่มีในแต่ละบุคคลได้ชัดเจน ทำให้เด็กรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น(Rubin, 1986) รวมถึงเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับที่ Larose (1987) กล่าวว่า การใช้ภาพวาดเป็นสื่อในการแสดงความเป็นตนเอง ทำให้เด็กสามารถเปิดเผยตนเองออกมาได้

ง่ายขึ้น สอดคล้องกับแนวความคิดของ Kalmanawitz และ Kasabovo (2004) ที่กล่าวว่า ศิลปะบำบัดช่วยให้เด็กสามารถแสดงออกความเป็นตนเอง (self-expression) ทำให้เด็กรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง และสนับสนุนด้วยงานวิจัยของ Omizo และ Omizo (1989) ที่พบว่า กิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชั้นประถมศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำให้สูงขึ้นได้

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เด็กบางคนในกลุ่มยังมีความวิตกกังวล และไม่มั่นใจในการสร้างสรรค์ผลงาน กลัวว่าตัวเองจะวาดภาพได้ไม่สวยหรือไม่เหมือน ซึ่งสามารถดูได้จากภาพที่ 5 (ภาคผนวก ฑ) ในตอนแรกเด็กผู้ชายวาดตัวเองเป็นเด็กผู้หญิงผมยาว ซึ่งเขาคอยชำเลืองมองภาพของเพื่อนเวลาที่วาดเพื่อเลียนแบบภาพของเพื่อนที่นั่งข้างกันซึ่งเป็นผู้หญิง ในภาพที่ 6(ภาคผนวก ฑ) ซึ่งสอดคล้องกับที่Coopersmith(1984)ได้กล่าวว่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักกังวลในการแสดงออกความเป็นตัวเองและแก้ปัญหาด้วยการลอกเลียนแบบผู้อื่น แต่เมื่อผู้วิจัยได้บอกถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงกับกลุ่มอีกครั้ง คือการที่เด็กได้แสดงความเป็นตัวเอง มากกว่าคำนึงถึงความสวยงามหรือความสมบูรณ์ของภาพ (Liebman, 2004) ช่วยให้เขาเข้าใจจุดประสงค์มากขึ้น รู้สึกสบายใจมากขึ้น และมั่นใจในการแสดงความเป็นตนเองมากขึ้น โดยดูได้จากการที่เขาได้ลบภาพเดิมออกแล้ววาดภาพตัวเองในรูปแบบของตัวเอง

2.ช่วยให้เด็กได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้เด็กได้พบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน ด้วยการระลึกถึงประสบการณ์ของตนในทางบวกอย่างเป็นรูปธรรม(Rosal, 1996) ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียนของเด็ก เนื่องจากเด็กวัย 9-11ปี เป็นวัยที่สังคมโรงเรียนมีอิทธิพลต่อเด็กมากขึ้น(Gromly, 1997) การสนับสนุนให้เด็กได้มีประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียนบ้างจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยปรับทัศนคติของเด็กให้ดีขึ้น ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่า เด็กสามารถพบประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียนที่แตกต่างกัน เช่น ในภาพที่13 เด็กค้นพบความสามารถของตนในการเป็นนักกีฬา และภาพที่ 14 การได้ทำในกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น ว่ายน้ำ กิจกรรมวันลอยกระทง (ภาคผนวก ฒ) หรือสถานที่ที่ชอบในโรงเรียน เช่นห้องสมุด สระว่ายน้ำ ในภาพที่15(ภาคผนวก ฒ) หรือแม้แต่ ห้องน้ำในภาพที่17 (ภาคผนวก ฒ) จากภาพที่มีหลากหลายเห็นได้ว่าเด็กสามารถแสดงทัศนคติของตนได้อย่างอิสระ และดูได้จากผลงานภาพที่13-18 (ภาคผนวก ฒ) จะพบว่ามีรูปแบบที่แตกต่างกันมากขึ้น มีทั้งการวาดมุมมองจากด้านบน ด้านข้าง แบ่งเป็นช่อง การเลือกใช้สีไม้ สีเทียน สีเมจิกตามความถนัดของแต่ละคน สิ่งเหล่านี้บ่งบอกถึงการที่เด็กแสดงความเป็นตัวเองออกมามากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ

Lowenfeld (1987) ที่ระบุว่า ผลงานศิลปะของเด็กที่สื่อออกมาไม่ใช่เป็นแค่ภาพวาด แต่เด็กได้สื่อความคิด ความเชื่อ และความเป็นตนเองออกมาด้วย

นอกจากนี้การสนับสนุนให้เด็กระลึกถึงประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้อื่นส่งผลให้เด็กได้พบคุณค่าของตนเอง และรับรู้ว่าตนก็มีความสามารถ (Rubin, 2005) การที่เด็กสามารถนำประสบการณ์ทางบวกเหล่านั้นกลับมาอีกครั้งในรูปแบบของภาพที่มีความชัดเจน ทำให้ผู้อื่นสามารถร่วมชื่นชมกับประสบการณ์นั้นได้ด้วย (Rosal, 1996) ส่งผลให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเห็นได้จากภาพที่ 19-24 (ภาคผนวก ฒ) เด็กวาดประสบการณ์ของตนในการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ช่วยเพื่อนที่บาดเจ็บ ช่วยสุนัขที่โดนรถชน ช่วยพ่อแม่ทำงาน เด็กสามารถใช้พื้นที่ในการวาดได้อย่างเต็มที่ รูปภาพมีความชัดเจน มีสีสันที่สดใสหากเทียบกับผลงานในตอนเริ่มต้นโปรแกรม

ดังนั้นการสนับสนุนให้เด็กสามารถเปิดเผยความเชื่อ และทัศนคติของตนได้อย่างแท้จริง โดยไม่มีการประเมินหรือตัดสิน ช่วยให้เด็กค้นพบคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากที่เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเคยได้รับ

3.สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มช่วยในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Safran, 2002) เพราะเด็กสามารถที่จะระบายความคับข้องใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นผ่านทางกระบวนการศิลปะในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย โดยไม่มีสิ่งใดปิดกั้น(Rubin,1986)ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้ดินน้ำมันเป็นเครื่องมือให้เด็กสามารถสื่อความรู้สึก เพราะการปั้นสามารถถ่ายทอดความรู้สึก สิ่งที่เป็นนามธรรมออกมาเป็นรูปธรรมได้ชัดเจน (Rosal, 1996)ซึ่งเห็นได้จากภาพที่ 25-30 (ภาคผนวก ณ) เด็กสามารถถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆโดยใช้สีและรูปทรงออกมาได้อย่างน่าสนใจ เช่น ในภาพที่ 25(ภาคผนวก ณ) เด็กสามารถเชื่อมโยงสีวรรณะร้อนกับความรู้สึกตื่นเต้น ภาพที่ 28 (ภาคผนวก ณ) ใช้สีขาวกับดำและรูปทรงที่ถ่ายทอดความรู้สึกเศร้า ภาพที่ 27 (ภาคผนวกณ) ใช้สีดำและสีเหลืองและรูปทรงถ่ายทอดความรู้สึกกลัว และการที่เพื่อนในกลุ่มสามารถทายได้ถูกว่าเป็นอารมณ์ใด ก็เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นได้ชัดว่า เด็กสามารถที่จะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกมายังดินน้ำมันโดยตรง เด็กได้สัมผัส บีบ ทุบ ดึงให้ดินน้ำมันเป็นรูปทรงอย่างที่ตนต้องการและสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขจนเด็กเกิดความพอใจ(Rosal, 1996) ซึ่งเด็กได้อธิบายความรู้สึกกับผู้วิจัยว่า การปั้นทำให้เขาได้ระบายอารมณ์ออกมา เช่นในภาพที่ 31 (ภาคผนวก ณ) เด็กปั้นรูปหน้าตัวเองกำลังแสดงความรู้สึกโกรธที่ถูกบังคับให้ไปเรียนพิเศษ ในภาพที่ 33(ภาคผนวก ณ) เด็กปั้นรูปหน้าตัวเองแสดงความรู้สึกโกรธที่โดนเพื่อนแกล้ง หรือในภาพที่ 32 (ภาคผนวก ณ) เด็กปั้นรูปหน้าตัวเองแสดงความรู้สึกเสียใจที่ทะเลาะกับแม่ ซึ่ง

สอดคล้องกับ Rubin (2001) ที่สนับสนุนว่า การที่เด็กสามารถสื่อสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมาเป็นรูปธรรมได้ทำให้เด็กสามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ทางเลือกของการแสดงอารมณ์แทนการเก็บกดอารมณ์เหล่านั้นไว้ และสนับสนุนโดยผลงานวิจัยของ Schaefer(1993)ที่ศึกษาวิจัยการนำกระบวนการศิลปะมาใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และการแก้ไขความคับข้องใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rousseau et al.(2005)ที่พบว่า ศิลปะบำบัดช่วยลดพฤติกรรมและอารมณ์ที่เป็นปัญหา เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ และสนับสนุนด้วยงานวิจัยของ Brooke (1995) ที่พบว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศให้สูงขึ้นได้ โดยให้เด็กได้ระบายความคับข้องใจ ผ่านทางการสร้างสรรค์งานศิลปะ

4.ช่วยเหลือให้เด็กมีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

โปรแกรมศิลปะบำบัดแบบกลุ่มเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะหนึ่งที่ต้องอาศัยความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าในการทำที่สิ่งใหม่และแตกต่าง เด็กจำเป็นต้องเชื่อมั่นในตนเองจึงกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนคิด (Rosal, 1996) โดย Geldard และ Geldard (2001)ได้กล่าวว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักไม่กล้าใช้ความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับความคิดของตน จากงานวิจัยครั้งนี้พบว่า เมื่อผู้วิจัยสนับสนุนให้เด็กใช้จิตนาการว่า ถ้าตนเองเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งตนเองจะเหมือนตัวอะไร ซึ่งผู้วิจัยมีจุดประสงค์ให้เด็กสามารถค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตนเองในการเปรียบเทียบ เช่น เด็กผู้หญิงคิดว่าตนเองเหมือนปลาในภาพที่37(ภาคผนวก ด) และเด็กผู้ชายคิดว่าตนเองเหมือนจระเข้ในภาพที่41(ภาคผนวก ด) เพราะว่ายน้ำเก่ง เหมือนช้างในภาพที่ 40 เพราะตัวใหญ่ มีแรงเยอะ แต่ในทางกลับกันก็มีเด็กที่ใช้จุดด้อยของตนมาใช้ในการจิตนาการเปรียบเทียบ เช่น คิดว่าตนเองเหมือนควายในภาพที่38(ภาคผนวก ด) เพราะไม่ฉลาดและดำ เหมือนเต่าหรือในภาพที่42 (ภาคผนวก ด) เพราะเป็นคนทำอะไรช้า ซึ่งประเด็นนี้สามารถวิเคราะห์ได้ 2 แง่มุม คือ 1.เด็กสามารถที่จะสื่อความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้อย่างจริงใจตรงไปตรงมา ถึงแม้ว่าจะเป็นการสื่อความคิดด้านลบก็ตาม 2.ถึงแม้สิ่งที่เขาสื่อออกมาเป็นจะความคิดด้านลบก็ตาม แต่เขาได้ผลป้อนกลับในทางบวกจากกลุ่ม ได้รับกำลังใจจากเพื่อนที่ชื่นชอบในผลงาน ตัวเขาเองก็มีความพึงพอใจ และภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีได้ เช่น ถึงจะดำแต่ก็น่ารักได้ เหมือนควายตัวที่เขาปั้น และคนที่ไม่ฉลาดคงไม่สามารถปั้นควายได้น่ารักอย่างนี้ ประสบการณ์เหล่านี้ช่วยปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวเกี่ยวกับตนเอง

ในทางที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับCarnes(1979) ที่ได้กล่าวว่า การที่บุคคลสามารถแสดงความเป็นตัวเองผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะแล้วได้รับผลป้อนกลับที่ดี ช่วยให้บุคคลสามารถปรับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eichelbaum (2000) ค้นพบว่า กิจกรรมศิลปะสามารถเสริมสร้างทัศนคติต่อตนเองของผู้ป่วยสูงอายุให้ดีขึ้น โดยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเห็นความสามารถของตน ผู้ป่วยความกระตือรือร้นมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในงานศิลปะที่ทำ มีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างผู้ป่วยดีขึ้น นอกจากนี้การที่เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์สื่อความต้องการความฝันเป็นอีกวิธีในการสื่อความปรารถนาที่อยู่ในใจและโลกทัศน์ของเขา สามารถดูได้จากในภาพที่ 43-48 (ภาคผนวก ด) เด็กสามารถสื่อความฝันความต้องการของตนเองในมุมมองที่เป็นของตัวเองจริงๆ จึงทำให้ภาพมีความหมายและรูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น

5. ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา

เนื่องจากโปรแกรมศิลปะบำบัดศิลปะเป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่ต้องทำด้วยตนเองจึงเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกแก้ปัญหา และตัดสินใจด้วยตนเองในทุกกิจกรรม เด็กต้องใช้ความคิดว่าเขาจะสร้างสรรค์ผลงานอย่างไร เด็กต้องตัดสินใจว่าจะใช้อุปกรณ์ประเภทไหน จะใช้สีอะไร จะวางรูปแบบและองค์ประกอบของภาพอย่างไร เด็กต้องคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองทั้งสิ้นตลอดเวลาที่สร้างสรรค์ผลงาน (Safran, 2002)ในงานวิจัยนี้ กำหนดหัวข้อให้เด็กช่วยกันคิดแก้ปัญหา ในภาพที่ 55-60 (ภาคผนวก ต) ช่วยเน้นย้ำให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ เป็นเหตุให้เด็กรู้สึกท้าทายและสนุกในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ซึ่งดูได้จากภาพแสดงให้เห็นว่า เด็กสามารถแสดงออกในภาพได้อย่างเต็มที่ ภาพมีเรื่องราวที่น่าสนใจ และสามารถออกมาอภิปรายกลุ่มในบรรยากาศที่ไม่เครียด นอกจากนี้ยังพบว่า การที่เด็กมีเป้าหมายในชีวิต ช่วยให้เด็กพยายามทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ ซึ่งในเด็กแต่ละคนต่างก็มีเป้าหมายทั้งที่เหมือนและแตกต่างกัน เช่น ในภาพที่49 เด็กวางเป้าหมายว่าอยากเป็นนักแข่งรถ(ภาคผนวก ต) ภาพที่ 52 เป็นดีไซเนอร์ (ภาคผนวก ต) ภาพที่ 51 เป็นชาวประมง (ภาคผนวก ต) เป็นนักธรณีวิทยาในภาพที่ 50 (ภาคผนวกต) และเป็นหมอในภาพที่ 53 และ54 (ภาคผนวก ต) การที่เด็กวางเป้าหมายในชีวิตแตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนในรูปแบบที่ต่างกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กค้นพบคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

6.สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้เด็กให้เด็กได้ฝึกทักษะทางสังคม มีประการณ์ในทำงานร่วมกับผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สนับสนุนช่วยเหลือกัน (Malchiodi, 2007) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยให้เด็กใช้สีน้ำในการสร้างสรรค์ผลงาน เนื่องจากสีน้ำเป็นของเหลวที่มีคุณสมบัติที่ลื่นไหลและให้ความรู้สึกอิสระแต่ในขณะเดียวกันก็ต้องใช้การควบคุม ดังนั้นในการทำงานร่วมกัน เด็กจึงต้องมีการตัดสินใจวางแผนและแก้ปัญหาร่วมกัน ในกิจกรรมสื่อด้วยศิลปะภาพที่61-66 (ภาคผนวก ถ) พบว่า การให้เด็กทำงานโดยไม่ใช้คำพูดในการสื่อสารกัน ช่วยให้เด็กแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น เนื่องจากเด็กบางคนอาจมีอิทธิพลเหนือเด็กคนอื่น เช่น ชอบสั่ง หรือบงการเพื่อน การที่เด็กไม่ได้สื่อสารกันด้วยคำพูด ช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ในการแสดงความเป็นตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเต็มที่ ซึ่งเด็กได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า ตอนแรกเขารู้สึกอึดอัดที่พูดกับเพื่อนไม่ได้ แต่ตอนหลังเขาก็รู้สึกสนุก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การที่ทุกคนได้แสดงความเป็นตนเองอย่างอิสระ แต่ในความอิสระนั้นเขาก็ต้องควบคุมตนเองได้ด้วยจึงสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mellberg (1998) ที่ใช้เทคนิคสีน้ำ และ การใช้การเสริมแรงทางบวกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองในเด็ก ในกิจกรรม Free Group จึงเป็นการนำประสบการณ์ที่แล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เด็กจึงสามารถทำงานร่วมกันด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ออกท่าทางเต็มที่ เด็กบางคนลุกขึ้นยืน มีการทดลองใช้เทคนิคต่างๆด้วยตนเอง การสะบัดสี หยดสี ใช้นิ้วปาดสี ในภาพที่67-72 (ภาคผนวก ถ) การที่เด็กสามารถแสดงตนเองได้อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในผลงาน สิ่งที่สำคัญมากคือ เด็กทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างแท้จริง และสามารถสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อมกันในเวลาเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีเด็กคนไหนที่ถูกกันออกจากกลุ่ม หรือเป็นเพียงผู้ดูอยู่ด้านนอกเท่านั้น (Liebman, 2004)

ดังนั้นการสนับสนุนให้เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้รับประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จึงเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Klose (1992) ที่พบว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยได้ผู้รับการบำบัดได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Heenan (2006) ที่ใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มให้ผลป้อนกลับทางบวกในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และSobal(1985) ที่สนับสนุนว่าศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มช่วยปรับพฤติกรรมในเด็กที่พฤติกรรมต่อต้านสังคมให้ดีขึ้นได้

7.ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ในความสำเร็จ

เมื่อเด็กสามารถทำงานศิลปะจนเสร็จ เด็กได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จและได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กบางคนได้ค้นพบความสามารถพิเศษที่แตกต่างจากเพื่อน (Rubin, 2005) ซึ่งเด็กแต่ละคนต่างก็มีความสามารถที่แตกต่างกัน เด็กบางคนมีความสามารถในการวาดรูปที่มีรายละเอียดได้ดี เช่น ในภาพที่ 22 (ภาคผนวก ฒ)และภาพที่50 (ภาคผนวก ต) บางคนมีความสามารถในการถ่ายทอดเรื่องราวได้น่าสนใจ เช่นในภาพที่18(ภาคผนวก ฒ) และภาพที่ 46 (ภาคผนวก ด) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคในกระบวนการศิลปะมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการจัดกลุ่มศิลปะบำบัดสำหรับเด็ก เช่น การใช้สีที่มีคุณสมบัติที่แตกต่าง เช่น สีไม้ สีเมจิก สีน้ำ การใช้ดินน้ำมัน ซึ่งเด็กบางคนมีความสามารถในการถ่ายทอดลักษณะทางมิติได้ดี เช่นในงานปั้นดิน ในภาพที่37 และ41 (ภาคผนวก ด) ในขณะที่บางคนมีจุดเด่นในการใช้สีได้สดใส เช่นในภาพที่61-72(ภาคผนวก ถ) ซึ่งสนับสนุนโดย Kalmanawitz และ Kasabovo (2004) ที่กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการนำเทคนิคทางศิลปะมาใช้ เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างและค้นพบวิถีทางในการสื่อความเป็นตนเอง การนำเทคนิคทางศิลปะมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้จึงมิได้มุ่งหวังให้เด็กได้เรียนรู้เทคนิคทางศิลปะอย่างที่เรียนในชั่วโมงศิลปะ แต่เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ค้นพบหนทางในการแสดงออกของแต่ละคน ซึ่งสอดคล้องกับที่ Malchiodi (2007) กล่าวว่า เด็กแต่ละตนต่างก็มีรูปแบบในการทำงานศิลปะที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้ในกิจกรรมช่วงท้ายโปรแกรมผู้วิจัยได้เน้นถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในกิจกรรมกรอบรูปแห่งความภาคภูมิใจในภาพที่ 73-78 (ภาคผนวก ท) เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ความสำเร็จอย่างชัดเจนและได้แบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อน ซึ่งเด็กบางคนได้ระลึกถึงประสบการณ์ความภาคภูมิใจที่ตนเองได้รับจากกลุ่มศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม เช่นในภาพที่ 78 (ภาคผนวกท) เด็กวาดประสบการณ์ตอนที่ตัวเองปั้นดินน้ำมันเป็นรูปจระเข้ ซึ่งเขาได้บอกว่าเขามีความภาคภูมิใจในผลงานชิ้นนั้นมาก และในกิจกรรมสุดท้าย ผู้วิจัยให้เด็กได้ออกแบบรูปสัญลักษณ์ของตนเอง ซึ่งเด็กทุกคนสามารถพัฒนาในการแสดงออกความเป็นตัวได้ชัดเจน สามารถสร้างผลงานได้เป็นเอกลักษณ์และขอผู้วิจัยทำผลงานมากกว่า1ชิ้น จากนั้นผู้วิจัยนำผลงานของเด็กทุกคนในแต่ละกลุ่มมารวมกันในภาพที่79และภาพที่80 (ภาคผนวก ท) ซึ่งเด็กได้รับประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอย่างชัดเจนจากการเห็นผลงานของตนอยู่ร่วมกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kennett(2000)ที่พบว่า ศิลปะบัดสำหรับกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการบำบัดได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ สามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้

และส่วนสำคัญอีกอย่างหนึ่งของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม คือ การที่เด็กสามารถที่จะนำภาพและผลงานที่ผ่านมากลับมาดูได้อีก ซึ่งเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม (Malchiodi, 2007) ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้นำผลงานของเด็กที่เป็นผลงานกลุ่ม เช่น ภาพที่61-72 (ภาคผนวก ถ) และ79-80 (ภาคผนวก ท) และผลงานที่เป็นงานประติมากรรม เช่นงานปั้นดินน้ำมัน ไปพิมพ์แล้วทำเป็นโปสการ์ดให้มีจำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อตอนสิ้นสุดโปรแกรม สมาชิกทุกคนจะได้รับผลงานของตนเองครบทุกคน ซึ่งทุกคนต่างก็ตื้นเต้นที่จะได้เห็นผลงานของตนเองทั้งหมดอีกครั้ง ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่า เด็กมีความภาคภูมิใจในผลงานและความสามารถของตน นอกจากนี้การนำผลงานตั้งแต่ตอนเริ่มต้นโปรแกรมจนสิ้นสุดโปรแกรม มาดูจะสามารถเห็นพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผลงานได้ชัดเจน ซึ่งจะเห็นว่าในตอนเริ่มต้นโปรแกรมเด็กยังมีความวิตกกังวลอยู่มาก ไม่มั่นใจในการแสดงออกความเป็นตนเอง ยังไม่สามารถใช้พื้นที่ของกระดาษได้อย่างเต็มที่ ยังไม่กล้าใช้สีสันเท่าที่ควร เมื่อเทียบกับผลงานในตอนช่วงกลางและช่วงท้าย ซึ่งเด็กสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ ผลงานมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งบางภาพดูแล้วสามารถบ่งบอกได้ว่าใครเป็นคนวาด เช่นในภาพที่ 18 (ภาคผนวก ฒ) ภาพที่ 46, (ภาคผนวก ด) และภาพที่ 53(ภาคผนวก ต)เด็กที่วาดเป็นคนเดียวกัน และในภาพที่ 49 (ภาคผนวก ต) และภาพที่ 74(ภาคผนวก ท)เด็กที่วาดเป็นคนเดียวกัน นอกจากนี้การใช้พื้นที่ของกระดาษได้อย่างเต็มที่ ใช้สีสันได้สดใส และกล้าทดลองเทคนิคใหม่ๆในการสร้างสรรค์ผลงาน สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นพัฒนาการในการแสดงออกความเป็นตัวเองของเด็ก ความภาคภูมิใจในตัวเองของเด็ก

จากเหตุผลข้างต้นสรุปได้ว่า ด้วยหลักการของศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการนำกระบวนการศิลปะมาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้เด็กได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ได้อย่างอิสระ สามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปีให้สูงขึ้นได้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม</u>

จากสมมติฐานที่ว่าการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มในช่วงหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดลองตามตารางที่ 8 ด้วยการทดสอบ *t* - test (Paired Sample *t* - test)พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มหลังการทดลอง(*M* = 54.38)

สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (M = 43.38)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สามารถอภิปรายได้ว่า การที่กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหลังการทดลอง ทั้งนี้เพราะโปรแกรมกระบวนการกลุ่มที่ผู้วิจัยได้ใช้หลักการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวความคิดของ Geldard และ Geldard (2001)เป็นวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม ซึ่งเน้นให้เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้รับประสบการณ์ดังต่อไปนี้

1. สามารถยอมรับในความเป็นตนเอง
2. ค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน
3. แสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง
4. มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์
5. มีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกแก้ปัญหา
6. มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
7. มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

ซึ่งหลักการที่กล่าวมา ช่วยส่งเสริมให้เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้รับประสบการณ์ที่ตนเองขาดและเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากสภาพแวดล้อมปกติที่เคยเด็กได้รับ และประสบการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ซึ่งหลักการของ Geldard และ Geldard (2001) ที่ใช้ในโปรแกรมกระบวนการกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นหลักการเดียวกันกับที่ใช้ในโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม แต่โปรแกรมกระบวนการกลุ่มใช้วิธีการตามหลักการของกระบวนการกลุ่ม (Group process) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.ช่วยเหลือให้เด็กสามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มช่วยให้เด็กได้ยอมรับความเป็นตนเอง และสามารถแสดงความเป็นตนเองออกมาได้ จากงานวิจัยนี้พบว่า ในกิจรรมเริ่มต้น การให้เด็กได้ทำความรู้จักกับเพื่อน โดยการแนะนำตัวเองบอกเล่าประวิติของตนเอง สนับสนุนให้เด็กกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น แต่ก็พบว่าเด็กยังมีความกังวลใจและไม่มั่นใจอยู่มาก ซึ่งแสดงออกมาในรูปของการพูดเสียงเบา และเมื่อถามถึงความสมัครใจในการออกมาพูด ก็ไม่มีใครยอมออกมา จึงต้องใช้วิธีเรียงตามลำดับที่นั่ง ดังนั้นจึงจำเป็นที่ต้องสร้างบรรยากาศที่มีความสนุกสนาน เพื่อที่เด็กจะได้รู้สึกผ่อนคลายและไม่รู้สึกเครียดจนเกินไป ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มได้ผลัดกันสัมภาษณ์ประวัติของเพื่อนโดยใช้ใบงานที่ 1(ภาคผนวก น)พบว่า เด็กรู้สึกสนุกและผ่อนคลายมากขึ้น สังเกตได้จาก

เริ่มมีเสียงหัวเราะ พูดคุยกันมากขึ้นซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักกันได้เร็วขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Andrew (1995)กล่าวว่า การที่เด็กจะได้การยอมรับจากผู้อื่น เด็กจำเป็นต้องยอมรับในความเป็นตนเองก่อน ดังนั้นการสนับสนุนให้เด็กยอมรับในความเป็นตนเองและสามารถเปิดเผยตนเองออกมาได้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ และสอดคล้องกับNeill (2002) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และสนับสนุนโดยผลการวิจัยของ Marmarosh (2002) ที่พบว่า กระบวนการกลุ่มสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้ โดยให้ความสำคัญกับการยอมรับจากกลุ่ม และการไว้วางใจกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม

2.ช่วยเหลือให้เด็กได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตนเอง ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับทัศนคติที่เด็กได้รับจากการมาโรงเรียน เนื่องจากเด็กวัย 9-11ปี เป็นวัยที่สังคมโรงเรียนมีอิทธิพลต่อเด็กมากขึ้น(Gromly, 1997) การที่เด็กไม่สามารถประสบความสำเร็จในเรื่องใดเลยที่โรงเรียน ย่อมมีผลกระทบต่อทัศนคติที่เขามีต่อตนเอง ดังนั้นการสนับสนุนให้เด็กได้มีประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยปรับทัศนคติของเด็กให้ดีขึ้น การให้เด็กได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ของตนในกิจกรรมสิ่งดีๆที่โรงเรียนจากใบงานที่ 2 (ภาคผนวก น) ช่วยให้เด็กได้สำรวจทัศนคติของตน และได้พบกับเพื่อนที่มีความชอบหรือทัศนคติที่คล้ายกัน เช่น เด็กหลายคนคิดว่าสิ่งดีๆที่ได้จาการมาโรงเรียนคือ เพื่อน ได้เล่นกีฬา ได้เล่นดนตรี การที่มีเพื่อนที่มีความคิดคล้ายคลึงกับตน ทำให้เขารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากขึ้น นอกจากนี้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มยังสนับสนุนให้เด็กได้ค้นพบคุณค่าของตนในการช่วยเหลือผู้อื่น การที่เด็กแบ่งปันประสบการณ์ที่ตนได้ช่วยเหลือคนอื่นทำให้เด็กตระหนักถึงความสามารถของตนมากขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้น เช่น เด็กคนหนึ่งเล่าว่าตนเองเคยช่วยน้องไม่ให้โดนสุนัขกัด หรือ เคยมีประสบการณ์เก็บของเล่นได้แล้วนำไปคืนเจ้าของ ซึ่งสอดคล้องกับ Rose และ Edleson (1987) ที่กล่าวว่า การที่เด็กได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม เด็กได้เรียนรู้จากเพื่อนวัยเดียวกันทำให้เด็กสามารถพัฒนาความคิดและทัศนคติได้ดีขึ้น ซึ่งสนับสนุนโดย Bloch (1986)ที่พบว่า การที่กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง (self disclosure) ในสภาพแวดล้อมที่สมาชิกรู้สึกสบายใจ ไว้วางใจ และได้รับผลป้อนกลับที่ดี ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

3.การสนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง

กระบวนการกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยอารมณ์ และความรู้สึก ความเป็นตนเองออกมามากขึ้น(Geldard & Geldard, 2001)ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้มีลักษณะของบทบาทสมมติ โดยที่ให้สมาชิกออกมาแสดงสีหน้าให้สมาชิกคนอื่นดู แล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทายว่า สีหน้าที่แสดงหมายถึงอารมณ์อะไร ผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกรู้สึกสนุก ผ่อนคลายและไม่เครียด จึงกล้าเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น และดึงความสนใจของสมาชิกในการทำกิจกรรมร่วมกัน ถึงแม้มีสมาชิกบางคนที่ยังไม่กล้าแสดงออกมากนัก แต่บรรยากาศก็เต็มไปด้วยความสนุกสนาน กระตือรือร้น ซึ่งสามารถสังเกตได้จากที่เคยพูดเสียงเบา ก็เปลี่ยนเป็นส่งเสียงดังช่วยกันทาย หัวเราะสนุกสนานเมื่อเพื่อนแสดงสีหน้าที่ดูตลก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสมาชิกเริ่มมีความสนิทสนม ไว้วางใจกันในกลุ่มมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมต่อไปเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่เป็นความรู้สึกทางลบ ความคับข้องใจ ซึ่งพบว่า สมาชิกสามารถระบายความรู้สึกของตนได้ โดยมีสมาชิกบางคนที่ระบายความรู้สึกที่ตนเองมีปัญหาครอบครัวแล้วร้องไห้ สมาชิกในกลุ่มและผู้วิจัยจึงให้กำลังใจ ซึ่งการที่สมาชิกสามารถที่จะปลดปล่อยอารมณ์ได้ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความไว้วางใจต่อกลุ่มมากขึ้น จึงสามารถที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่อยู่ในจิตใจได้ (Andrew, 1995) สอดคล้องกับงานวิจัย ของLeung และ Sand (1981) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยกล่าวว่าเด็กที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

4.ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มสนับสนุนให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยให้เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้มีประสบการณ์ในการทำสิ่งใหม่ที่แตกต่าง กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้นและสามารถใช้จินตนาการในการทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น (Esperanzo, 1988) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกจินตนาการว่า ถ้าตนเองเป็นหนังสือ จะเป็นหนังสือเกี่ยวกับเรื่องอะไรโดยใช้ใบงานที่ 3(ภาคผนวก น)แล้วให้สมาชิกช่วยกันทายว่าใครเป็นหนังสือเล่มนั้น ซึ่งสมาชิกสามารถสื่อความเป็นตัวเองผ่านทางจินตนาการ สมาชิกบางคนบอกว่าตนเองเป็นหนังสือตำราเรียน หนังสือผจญภัยของซามูไร หนังสือสูตรเกมส์ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มสามารถทายถูกว่าใครเป็นหนังสือเล่มนี้ การที่สมาชิกในกลุ่มสามารถทายถูกเป็นการชี้ให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มสามารถที่เปิดเผยตนเองได้ชัดเจน และได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม และในกิจกรรมพรมวิเศษจากใบงานที่ 4-5(ภาคผนวก น) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้รับประสบการณ์ที่ดีในการใช้ความสร้างสรรค์ และกล้าแสดงออก ซึ่งสมาชิกสามารถแสงทัศนคติได้หลากหลาย เช่น อยาก

ไปเที่ยวประเทศต่างๆ อยากไปสิงห์บุรี เพราะคิดถึงตากับยาย อยากไปนอกโลก จะได้สัมผัสความตื่นเต้น อยากไปสวรรค์เพราะมีสิ่งมหัศจรรย์ ความแตกต่างที่เกิดขึ้นช่วยแสดงให้เห็นว่าเด็กสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยตัวเองและทำให้เด็กได้เรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่ม และยังเป็นการสะท้อนทัศนคติที่เขามีต่อคนรอบข้างอีกด้วย

5. ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาแล้วยังสนับสนุนให้สมาชิกค้นพบเป้าหมายในชีวิต ซึ่งCorey & Corey (1977) สนับสนุนว่า การช่วยให้สมาชิกมีความคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง เป็นแรงผลักดันให้พยายามทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ในงานวิจัยนี้พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนต่างมีเป้าหมายในชีวิตของตนและได้พบเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน เช่น อยากเป็นพยาบาล เป็นนักฟุตบอล หรือบางคนที่มีความแตกต่างออกไปก็สามารถที่จะแสดงความเป็นตนเองได้ เช่น อยากเป็นนักมายากล เป็นพิธีกร นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้สมาชิกได้ฝึกการแก้ปัญหาทำให้สมาชิกพบคุณค่าในการช่วยเหลือผู้อื่น ปัญหาที่สมาชิกกลุ่มคิดขึ้นก็มีความหลากหลาย เช่น เรียนไม่เก่ง โดนเพื่อนแกล้ง โดนพ่อแม่ดุ หรือ ตายแล้วไปไหน ซึ่งคำตอบที่ได้ก็มีความหลากหลายเช่นเดียวกัน ซึ่งความแตกต่างนี้เป็นข้อดีเพราะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Andrew(1995) กล่าวไว้ว่า การที่สมาชิกสามารถให้คำแนะนำ สนับสนุนกัน สมาชิกได้พบคุณค่าของตัวเองในการช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยวัฒน์ วงค์อาษา(2538) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสแก้ปัญหาร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น รวมถึงมีการตั้งเป้าหมายในอนาคต ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้สูงขึ้นได้

6.สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

การที่เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้มีโอกาสเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ช่วยให้เด็กที่มีพฤติกรรมแยกตัวหรือหลบเลี่ยงจากสังคมได้มีประสบการณ์ที่ดีในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Geldard & Geldard, 2001) ในงานวิจัยนี้พบว่า การที่สมาชิกได้มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความสามารถและความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น สมาชิกที่มีความคิดสร้างสรรค์ช่วยกันออกความคิด สมาชิกที่ลายมือสวยเป็นคนเขียน สมาชิกที่พูดเก่งเป็นตัวแทนของกลุ่มในการอภิปราย โดยสมาชิกมีการแบ่งหน้าที่กันในกลุ่มเอง ซึ่งสอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้กล่าวว่า

ความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลจะถูกนำมาเสริมในการทำงานร่วมกันสอดคล้องกับการที่เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจรรมและมีจุดมุ่งหมายร่วมกันเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกมีความพยายามในการทำกิจกรรมให้สำเร็จ ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ล้วนเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Forsyth (2006)ที่พบว่า กระบวนการกลุ่มก่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งบทบาทความสัมพันธ์ พัฒนาการด้านต่างๆ ทักษะทางสังคม ดังนั้นกระบวนการกลุ่มจึงให้ความสำคัญกับการเรียนรู้จากผู้อื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Parker (1983)ที่พบว่า การให้เด็กได้มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และฝึกทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ส่งผลให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ronkin (1982) ที่พบว่า การให้เด็กเข้ากลุ่มส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ เป็นเวลา 1 ภาคเรียน ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กให้สูงขึ้นได้

7.ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักการของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์แห่งความสำเร็จทั้งต่อตัวเองและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อดีและสิ่งที่ประทับในในเพื่อนสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยนำไปเขียนบนกระดาษแข็งในใบงานที่6 (ภาคผนวก น) แล้วนำมาอ่านให้มาสมาชิกฟังแล้วช่วยกันทาย ซึ่งพบว่า สมาชิกสามารถที่จะตอบได้ว่าข้อดี จุดเด่นนั้นเป็นคุณสมบัติของสมาชิกคนไหน ซึ่งเป็นการยืนยันว่าสมาชิกมีความจริงใจในการเขียน และเรียนรู้ที่จะมองผู้อื่นในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ Geldard และ Geldard (2001) ที่สนับสนุนว่า การเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทักษะทางสังคม ได้รับการยอมรับและความสนใจจากเพื่อน เรียนรู้ที่จะมองผู้อื่นในแง่ดี รวมทั้งรู้จักกล่าวชมเชยผู้อื่น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gurney (2005) ที่พบว่า กิจกรรมกระบวนการกลุ่มสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กผู้ชาย อายุ 10-12ปีให้สูงขึ้นได้ และ นาตยา วงศ์หลีกภัย (2532) ที่พบว่า การจัดกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นเวลา 3 วัน โดยสนับสนุนให้ สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้แสดงความคิด และได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาให้สูงขึ้นได้

นอกจากนี้ในกิจกรรมสุดท้าย ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองในการเข้ากลุ่ม ซึ่งเป็นการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาซึ่งสมาชิกได้บอกว่า ในตอนเริ่มต้นกิจกรรมสมาชิกมีความกังวลใจ อายที่จะต้องออกมาพูดต่อหน้าคนอื่น แต่หลังจากเข้าโปรแกรมกระบวนการกลุ่มสักระยะหนึ่ง เขามีความสบายใจมากขึ้น สนุกที่จะทำกิจกรรมมากขึ้น กล้า

แสดงความคิดเห็นมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ชอบพูดต่อหน้าคนอื่นอยู่ดี รวมถึงมีสมาชิกที่บอกว่า ในตอนแรกเขาไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้เขาสบายใจมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สมาชิกได้รับการฝึกทักษะการเปิดเผยตนเอง และการที่เขาได้รับผลป้อนกลบที่ดีจากกลุ่ม จึงทำให้เขามีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีสมาชิกที่บอกว่า ตนเองได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น การเข้ากลุ่มทำให้เขามีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนคนอื่นมากขึ้น

จากเหตุผลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กอายุ 9- 11 ปี สามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นได้จริงเช่นกัน

<u>จากสมมติฐานข้อที่ 2</u>

การเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และ กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม ในช่วงหลังการทดลองจะสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ ซึ่งจะแบ่งอภิปรายเป็น 2 ส่วน คือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และ กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม

<u>กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม</u>

จากสมมติฐานที่ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มในช่วงหลังการทดลองจะสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ

จากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดลองตามตารางที่ 9 ด้วยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)พบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (M = 41.88) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม(M = 43.38) และกลุ่มควบคุมปกติ(M = 45.25) ไม่แตกต่างกัน

จากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดลองตามตารางที่ 10 และ 11 ด้วยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(M = 64.38) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติ(M = 44.88) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ยังพบอีกว่าในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(M = 64.38) สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม(M = 54.38)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สามารถอภิปรายได้ว่า การที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติอย่างเห็นได้ชัด อาจเป็นผลเนื่องมาจากกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มจำนวน 14 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็นเหตุให้มีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมเดิมของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มได้รับประสบการณ์ที่สนับสนุนให้เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้ยอมรับความเป็นตนเอง ได้สำรวจค้นพบคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติของตน ได้แสดงออกถึงความรู้สึก ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกการแก้ปัญหา ได้รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้มีประสบการณ์ในความสำเร็จ ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ ซึ่งสภาพแวดล้อมดังกล่าวได้ช่วยยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดให้สูงขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมปกติอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่ได้มีการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแต่อย่างใด

จากเหตุผลข้างต้นเป็นเหตุให้ เด็กที่ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถึงแม้ว่าทั้งกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มจะใช้แนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Geldard และ Geldard (2001) เหมือนกันก็ตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

1.วิธีการของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มซึ่งใช้กระบวนการทางศิลปะเป็นสื่อจึงทำให้เด็กสามารถที่จะถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนได้ง่ายขึ้น (Larose, 1987)

2.การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะนั้นเป็นกิจกรรมที่เด็กแต่ละคนจะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง เพราะงานศิลปะเป็นงานที่กระตุ้นให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่ต้องทำด้วยตนเอง (Safran, 2002) เพราะการสร้างสรรค์งานศิลปะเด็กต้องคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตัวเองตลอดเวลาซึ่งทำให้ผลงานแต่ละชิ้นสามารถสื่อความเป็นตัวตนของเด็กออกมาได้อย่างแท้จริงและมีรูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์(unique)ของตนเอง ดังนั้นเมื่อเด็กสร้างสรรค์ผลงานได้สำเร็จ เด็กจึงเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง (Malchiodi, 2007)

3.ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้เด็กทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นได้อย่างเท่าเทียมกัน ในเวลาเดียวกัน ขณะที่ในกระบวนการกลุ่ม บางกิจกรรมเด็กไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมไปพร้อมกันได้ หรือเด็กบางคนคนอาจใช้กลุ่มเป็นที่ปิดบังตัวเอง และไม่เปิดเผยตนเองออกมา(Liebman, 2004) ดังนั้นจึงพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองของเด็กในกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (แผนภูมิที่ 2) บางคนไม่ได้พัฒนาขึ้น ในขณะที่บางคนมีการพัฒนาไปอย่างมาก

4.ผลงานศิลปะยังเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมชัดเจน สามารถจับต้องได้ และเด็กสามารถประเมินความสำเร็จนั้นได้ด้วยตนเอง ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในผลงานการที่เด็กค้นพบความสามารถของตนเอง ส่งผลให้เด็กมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น นอกจากนั้นผลงานศิลปะยังสามารถนำกลับมาชื่นชมภายหลังได้ซึ่งเป็นการระลึกถึงประสบการณ์เหล่านั้นอีกครั้งในแง่ที่เป็นประสบการณ์ทางบวก(Rosal, 1996) และสามารถเห็นพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้จากผลงานของเด็กในตอนเริ่มต้นโปรแกรมจนสิ้นสุดโปรแกรม (Malchiodi, 2007)

ดังนั้นประสบการณ์ที่เด็กในกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มได้รับจึงมีความแตกต่างจากประสบการณ์ที่เด็กในกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มได้รับ ถึงแม้ว่าจะได้รับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นเดียวกัน แต่ด้วยวิธีการและประสบการณ์ความสำเร็จของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มอาจไม่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมเท่ากับในศิลปะบำบัด ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงสามารถสรุปได้ว่า เด็กที่ได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่า เด็กในกลุ่มควบคุมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่าเด็กที่ได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

<u>กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม</u>

จากสมมติฐานที่ว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มในช่วงหลังการทดลองจะสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ

จากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากการทดลองตามตารางที่ 10 และ11ด้วยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม(M = 54.38)และค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติ(M= 44.88)ไม่แตกต่างกัน

แม้พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มภายหลังการทดลองจะมีค่าสูงขึ้นก็ตาม แต่ถ้าพิจารณาคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น

รายบุคคล (แผนภูมิที่ 2) จะพบว่า เด็กส่วนใหญ่ในกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูงขึ้น แต่ยังมีเด็กจำนวนหนึ่งที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เปลี่ยนแปลงภายหลังการทดลอง รวมทั้งมีเด็กอีกจำนวนหนึ่งที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ซึ่งอาจมีสาเหตุดังนี้

1.เนื่องจากในงานวิจัยครั้งนี้ มีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมเพียงผู้เดียว จึงอาจทำให้ไม่สามารถให้ความสนใจสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเท่าเทียมกัน

2.เวลาที่ใช้ในการดำเนินการกิจกรรมในโปรแกรมกระบวนการกลุ่มอาจน้อยเกินไป จึงอาจส่งผลให้เด็กไม่สามารถแสดงออกในการทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่

3.การจัดกิจกรรมในกระบวนการกลุ่มในรูปแบบของเกมส์ อาจมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ ทำให้เด็กมีความสนใจ กระตือรือร้นและสนุกสนานในการทำกิจกรรมแต่ในขณะเดียวกันก็อาจมีข้อเสีย กล่าวคือ เด็กที่ทำไม่ได้หรือทำได้ไม่ดีอาจรู้สึกว่าตนด้อยกว่าผู้อื่นเท่ากับเป็นการส่งเสริมให้ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.ในบางกิจกรรมเด็กต้องผลัดกันทำกิจกรรม ทำให้ต้องมีการรอคอย หรือเด็กบางคนอาจถูกกีดกันออกจากการมีส่วนร่วมในกลุ่มทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ

3.เด็กบางคนอาจใช้กลุ่มเป็นที่ปิดบังตัวเอง และไม่แสดงตนเองออกมา จึงมีผลทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมกระบวนการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

4.ใบงานกิจกรรมของกระบวนการกลุ่ม ใบงานที่1-6(ภาคผนวก น) อาจดูไม่ค่อยน่าสนใจเท่าที่ควร จึงทำให้ความน่าสนใจของกิจกรรมลดลง

จากเหตุผลข้างต้นเป็นเหตุให้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มภายหลังการทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมปกติ

<u>จากการวิเคราะห์เพิ่มเติม</u>

จากการวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อขจัดความลำเอียง (Bias) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกลุ่มโดยอาศัยเกณฑ์ความชอบในงานศิลปะของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม เนื่องจากผู้วิจัยพบว่ามีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ที่ไม่ได้ระบุว่าชอบกิจกรรมศิลปะ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์เพิ่มเติมโดยการคัดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนนี้ออก ดังนั้นจึง เหลือกลุ่มตัวอย่าง 40 คน เป็นกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม 16 คน กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม 10 คน และกลุ่มควบคุมปกติ 14 คน แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้ง พบว่า ผลที่ได้คล้ายคลึงกันและมีรูปแบบเดียวกัน กล่าวคือ จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ ด้วยวิธีทดสอบ *t* - test (Pair Sample *t*-test) พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001(t=8.791, df= 15, p<.001) และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t=2.273, df= 9, p<.05) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (t=-.232, df= 13) ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติ One-way ANOVA พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(M=64.38, SD= 11.74) สูงกว่ากลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (M=51.80 , SD= 12.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ (M=44.43, SD= 9.84) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (M=51.80 , SD= 12.67) กับกลุ่มควบคุมปกติ (M=44.43, SD= 9.84) ไม่แตกต่างกัน

โดยรายละเอียดผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม รายงานไว้ในภาคผนวก ฏ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อน และหลังการบำบัดด้วยโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐาน

1.ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่าก่อนทดลอง

2.ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม จะสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-11 ปี โรงเรียน นราทร จำนวนทั้งหมด 48 คน ผู้วิจัยได้นำมาสุ่มเข้ากลุ่ม โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่4 และปีที่ 5 เพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มควบคุมปกติ กลุ่มละ 16 คน โดยนักเรียนที่จะเข้ากลุ่มทุกกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 0-20 โดยผู้วิจัยให้เด็กทั้ง 3 กลุ่ม ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน (The Self – Esteem Inventory School Form) ที่สร้างขึ้นโดย Coopersmith (1984) โดยผู้วิจัยเลือกใช้ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย ชุมพร ยงกิตติกุลและ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2542)ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2.แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Coopersmith (1984)

3. โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

3.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

4.1 โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.1.1 เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.1.2 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

4.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.2.1 เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

4.2.2 เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

1.ระยะเตรียมการทดลอง

1.1ผู้วิจัยได้สร้างและจัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยนำเครื่องมือไปตรวจสอบคุณภาพก่อนนำไปใช้

1.2ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นนำโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มไปทดลองใช้กับเด็กอายุ 9-11ปีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โปรแกรมละ 5 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและความเหมาะสม ก่อนนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนการดำเนินกิจกรรมจริงต่อไป

2. ระยะดำเนินการทดลอง

2.1ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มด้วยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 14 กิจกรรม และดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง 14 กิจกรรม

2.3เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มครบแล้ว ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.ระยะหลังการทดลอง

3.1ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้เพื่อวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

3.2ผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล โดยนำเสนอในรูปตาราง และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า Paired Sample *t*-test โดยนำเสนอในรูปตาราง และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า One-way ANOVA นำเสนอในรูปของตาราง

ผลการวิจัย

1.ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2.ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 แต่ในช่วงหลังการทดลองการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่มและกลุ่มควบคุมปกติไม่แตกต่างกัน

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1.ในงานวิจัยครั้งนี้มีความลำเอียงในเรื่องระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมที่แตกต่างกัน เนื่องจากขั้นตอนของกิจกรรมในโปรแกรมศิลปะบำบัดต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมนานกว่ากิจกรรมในโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งปัจจัยนี้อาจมีผลกระทบต่อผลการทดลองได้

2.เนื่องจากเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างระบุว่าต้องมีความชอบในการทำกิจกรรมศิลปะทุกคน แต่ในงานวิจัยนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คนที่ระบุไม่ว่าชอบกิจกรรมศิลปะ ซึ่งปัจจัยนี้อาจมีผลต่อความไม่เท่ากันของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม และอาจมีผลกระทบต่อการทดลองได้

3.ถึงแม้ว่าในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการประเมินผลหลังการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมโดยมีเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมไว้อย่างชัดเจน แต่เนื่องจาก

3.1 เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ประเมินผลของกิจกรรมไม่ได้ผ่านการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินด้วยตนเองจึงอาจมีความลำเอียงในการประเมินได้

ข้อเสนอแนะ

1.สิ่งที่ควรปรับปรุงในในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป คือ ควรกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละโปรแกรมให้มีความเหมาะสมและเท่าเทียมกัน

2.สิ่งที่ควรปรับปรุงในในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรความคำนึงถึงความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

3.ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการทดลองดังนี้

3.1 ช่วยดำเนินกิจกรรมเพื่อให้กิจกรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.2 ช่วยประเมินผลหลังการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม เพื่อป้องกันความลำเอียงที่เกิดจากการที่ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินผลการทำกิจกรรมตามเกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง

4.ควรมีการศึกษาและติดตามผลเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อดูว่าพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองยังคงอยู่หรือไม่

5.ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กที่มีอายุแตกต่างไปจากงานวิจัยครั้งนี้

6.ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีอื่นๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กาญจณา ไชยพันธ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). *ผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

นพมาศ อุ้งพระ (ธีรเวคิน). (2546). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นาตยา วงค์หลีกภัย. (2532). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุปผา อยู่ยืด. (2534). *ผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาทางความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2547). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544). *การวาดภาพเพื่อการประเมินและการรักษา*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2536). *พัฒนาการทางพุทธิปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

สมจิตร ไกรศรี. (2548). ศิลปะบำบัด.*วารสารราชานุกูล*, *20*, 74-80.

อัปสรสิริ เอี่ยมปรีชา. (2542). *การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมปีที่* 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ซันต้าการพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

Ackerman, J. (1992). Art therapy intervention design to increase self-esteem of an incarcerated pedophile. *American Journal of Art Therapy, 30*, 143-149.

Andrews, H. B. (1995). *Group design and leadership*. Boston: Allyn & Bacon.

Art therapy : Definition of the profession. (1969) .Retrieved on August 9, 2006, from http ://www. art therapy .org.

Art therapist. (1983). Retrieved on April 18, 2006, from NHS Career website: http://www.nhscareers.nhs.uk.

Art therapist. (2000). Retrieved on April 18, 2006, from National Clearinghouse for Professions in Special Education website: http://www.special_ed_career.org.

Art therapy FAQ. (1979). Retrieved on August 20, 2006, from http://www.catainfo.ca/faq.php.

Benson, D. (2001). *Working more creatively with group* (2n ed.). London: Routledge.

Bloch, S. (1996). *Therapeutic factors in group psychotherapy*. Washington DC: American Psychiatric press.

Brooke, S. L. (1995). Art therapy: An approach to working with sexual abuse survivors. *The Art in Psychotherapy, 22,* 447-446.

Burger, M. J. (2004). *Personality* (2nd ed.). California: Thomson Wadsworth.

Brecht, G. (1996). *Sorting out Self-esteem*. Sydney: Prentice-Hall.

Carver, S. C. & Scheier, F. M. (2004). *Perspective on personality* (5th ed.). Boston: Pearson Education.

Carnes, J. J. (1979). Toward a cognitive theory of art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, *6*, 69-75.

Coopersmith, S. (1981). *The antecedent of self – esteem* (2nd ed.). California: Consulting Psychologist Press.

Coopersmith, S. (1984). *Self-Esteem inventories*. San francisco: Consulting Psychologist Press.

Corder, B. F., Haizlip, D., & Deboer, P. (1990). A pilot study for a structured, time-limited therapy group for sexually abused pre-adolescent children. *Child Abuse & Neglect*, *14*, 243-251.

Corey, M. S. & Corey, G. (1977). *Group process and practice*. California: Wadsworth.

Edward, D. (2004). *Art Therapy*. London: SAGE publications.

Eichelbaum, E. (2000). The use of art therapy to deal with low self-esteem among the aged: Selected case studies. *Doctoral dissertation*, University of Tennessee, Tennessee, USA.

Engler, B. (1999). *Personality theories* (5th ed.).Boston: Houghton Mifflin.

Esperanzo, R. L. (1988). *Structured Experinces for Human Relations Training*. New Jersey: Prentice- Hall.

Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamics* (4th ed.). CA: Thomson Wadsworth.

Franklin, M. (1992). Art therapy and self-esteem. *Art therapy*, *9*, 78-84.

Geldard, K. & Geldard, D. (2001). *Working with children in groups*. New York: Palgrave.

Golden, B. J. (1997). *Building self-esteem strategies for success in school and beyond* (2nd ed.). Scottsdal : Gorsuch Scarisbrick publishers.

Good, C. V. (1959). *Dictionary of education*. New York: McGraw- Hill.

Gromly, A. V. (1997). *Lifespan human development* (6th ed.). Orlando: Harcourt Brace College publishers.

Gurney, P. W. (1988). *Self-esteem in children with special education*. New York: Routledge.

Gurney, P. W. (2005). Enhancing self-esteem by the use of behavior modification techniques. *Contemporary Educational Psychology*, *12*, 30-41.

Hartz, L. & Thick, L. (2005). Art therapy strategies to raise self-esteem in female juvenile offenders : A comparison of art psychotherapy and art as therapy approaches. *Journal of the American Art Therapy Association*, *22*, 70-80.

Heenan, D. (2006). Art as therapy : An effective way of promoting positive mental health. *Journal of Disability and Society*, *21*, 179-191.

Henley, D. (1998). Art therapy in a socialization program for children with attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Art Therapy, 37*, 2-12.

How art therapy is practice. (1980). Retrieved on April 18, 2006, from Maryland Art Therapy Association website: http://www.marylandata.org/index.htm

Jenning, S. (1993). *Play therapy with children : A practitioner's guide*. Oxford : Blackwell Scientific.

Jones, P. (2005). *The art therapies: A revolution in healthcare*. New York: Routledge

Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*. NewYork: Insight Books.

Kalmanowitz, D. & Kasabova, S. (2004). *Art therapy in schools*. London: Alden Press.

Kazdin, A. E. (1974). Effects of event covert modeling and modeling reinforcement on assertive behavior. *Journal of abnormal psychology, 83,* 240-252.

Kennett, C. E. (2000). Participation in a creative arts project can foster hope in a hospice day centre. *Palliative Medicine, 14*, 419-425.

Klose, P. & Tinius, T. (1992). Confidence builder : A self-esteem group at an impatient psychiatric hospital. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Service*, *30*, 5-9.

Kramer, E. (1979). A*rt as therapy with children*. New York: Schocken Books.

Larose, M. E. (1987). The use of art therapy with juvenile delinquents to enhance self-image. *Art Therapy, 4,* 99-104.

Larsen, R. J. & Buss, D. M. (2005). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (2nded.). Boston : McGraw-hill.

Lawrence, D. (1988). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London : Paul chapmara.

Leug, J. J. & Sand, M. C. (1981). Self –Esteem and Emotional Maturity in College students. *Journal of Colledge Students Personal, 22,* 291-298.

Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups*. New York : Brunner-Routledge.

Lindenfield, G. (2000). *Self esteem*. London: Thursons.

Lowenfeld, V. (1987). *Creative and Mental Growth* (8th ed.). New Jersey: Prentice-Hall Inc.

Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy*. New York: The Guilford press.

Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook*. Boston: McGraw-hill.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Marmarosh, C.L. (1997). Putting the group in your pocket: Using collective identity to enhance personal and collective self-esteem. *Group Dynamics*, *1*, 65-74

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Cambridge: Harper & Row.

Mellberg, C. (1998). Increasing control : Watercolor painting and students with developmental disabilities. In J. A. Rubin (Eds.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (pp. 183). New York: Brunner / Mazel.

Michele D. & Borba C. (1979). *Self-esteem : A classroom affair 101 ways to help children like themselves.* San Francisco: Harper & Row Publishers.

Murk, C. (1995). *Self-esteeem research, theory, & practice*. New York: Springer Publications Company.

Neill, J. T. (2002). Social support helps people grow. *Horizons*, *17*, 32-34.

Omizo, M. M., & Omizo, S. A. (1989). Art activities to improve self-esteem among native Hawaiian children. *Journal of Humanistic Education & Development*, *27*, 167-176.

Parker, M. E. (1983). Effect of human relations group on fourth grade children's self-esteem and communication skills. Abstract obtained from *Dissertation Abstracts International*, *43*, 28-94

Peacock, M. E. (1991). A personal construct approach to art therapy in the treatment of post sexual abuse trauma. *American Journal of Art Therapy, 29*, 100-110.

Rob, J. & Letts, H. (1995). *Creatimg kids who can*. Melbourne: Hodder Headline.

Rosal, M. L. (1996). *Approaches to art therapy with children*. CA: Abbeygate.

Rose, S. D. & Edleson, J. L. (1987). *Working with children and adolescents in groups: A multimethod approach*. CA: Jossey-Bass.

Roth, E. A. (1987). A behavior approach to art therapy. In J. A. Rubin (Eds.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (pp. 213-232). New York: Brunner / Mazel.

Rousseau, C., Drapeau, A., Lacroix, L., Bagilishya, D., & Heusch, N. (2005). Evaluation of a classroom program of creative expression workshops for refugee and immigrant children. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, *46*, 180-185.

Rubin, J. A. (1986). *The art of art therapy*. New york : Brunner/Mazel.

Rubin, J. A. (2001). *Approaches to art therapy & technique*. New York : Brunner-Routledge.

Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. New Jersey : Wieley.

Safran, D. S. (2002). *Art therapy and ADHD diagnostic and therapeutic approaches*. London: Jessica Kingsley publishers.

Saunders, E. J. & Saunders, J. A. (2000). Evaluating the effectiveness of art therapy through a quantitative, outcomes-focused study. *The Art in Psychotherapy, 27*, 99-106.

Schaefer, C. (1993). *The therapeutic powers of play*. NJ: Aronson.

Shieh, S. & Chen, J. (2000). Using drawing to understand a school child's perceptions of experiences in hospital (Chinese), *Journal of Nursing*, *47*, 41-51.

Sobol, B. (1985). Art therapy, behavior modification, and conduct disorders. *American Journal of Art Therapy*, *24*, 35-43.

Wadeson, H. (1980). *Art psychotherapy*. New york: Wiley Interscience.

Waller, D. & Grilroy, A. (1992). *Art therapy a hand book*. Buckingham: Biddles Ltd.

Waller, D. (1993). *Group interactive art therapy*. London: Routledge.

What is art therapy. (2007). Retrieved on August 12, 2006, from http:/www.baat.org/art-therapy.html.

Young, N. A. (2002). Art therapy with chronic schizophrenic patients of low socio-economic class in a short-term treatment facility, *Journal of Art Psychotherapy*, *2*, 101-117.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

<u>รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</u>

1.รองศาสตราจารย์ ศิรางค์ ทับสายทอง

- อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง The Self-Esteem Inventory (ฉบับนักเรียน) ของ Coopersmith (1984)

2.รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร

- อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม และแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง The Self-Esteem Inventory (ฉบับนักเรียน) ของCoopersmith (1984)

3.รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

- อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง The Self-Esteem Inventory (ฉบับนักเรียน)ของCoopersmith (1984)

4.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุลักษณ์ ศรีบุรี

- อาจารย์ประจำสาขาวิชาครุศิลป์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม และโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....นามสกุล.....

โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในกรอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. เกิดวันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. .....
3. อายุ.....
4. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมตัวท่านเอง)
5. มีพี่.....คน มีน้อง.....คน
   เป็นบุตรคนที่.....
6. บิดามารดาของท่านขณะนี้
   อยู่ด้วยกัน หย่าร้างกัน
   เสียชีวิต แยกกันอยู่
7. ท่านอาศัยอยู่กับใครในขณะนี้
   บิดา มารดา ญาติ
   บิดา อื่นๆ……..
   มารดา
8. การศึกษา
   ป.3 ป.4 ป.5 อื่นๆ
9. ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา
   เกรด 3.00 - เกรด 4.00
   เกรด 2.00 - เกรด 3.00
   เกรด1.00 - เกรด 2.00
   เกรดต่ำกว่า 1.00
10. ท่านชอบทำกิจกรรมศิลปะหรือไม่
    ชอบ ไม่ชอบ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองThe Self-Esteem Inventory (ฉบับนักเรียน) ของ Coopersmith(1984)

ขอให้อ่านคำถามต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1	โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรทำให้ฉันรำคาญใจ		
2	ฉันไม่สบายใจที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
3	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองหลายอย่าง		
4	ฉันสามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว		
5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
7	ฉันต้องใช้เวลานานในการปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ		
8	เพื่อนในห้องส่วนใหญ่ชอบฉัน		
9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10	ฉันมักจะยอมแพ้ง่ายๆ		
11	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นตัวฉัน		
13	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
14	เพื่อนๆมักเห็นด้วยกับความคิดของฉัน		
15	ฉันรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น		
16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		
17	เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉันหงุดหงิดบ่อยๆ		
18	ฉันหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับคนอื่น		
19	ถ้าฉันมีอะไรจะพูด ฉันจะพูดออกมาเลย		
20	พ่อแม่เข้าใจฉัน		
21	เพื่อนๆชอบคนอื่นมากกว่าฉัน		
22	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน		
23	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
24	บ่อยครั้งที่ฉันไม่อยากเป็นตัวเอง		
25	ฉันไม่สามารถช่วยเหลือใครได้เลย		
26	ฉันไม่เคยวิตกกังวลเลย		

	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
27	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง		
28	ใครที่รู้จักฉัน จะชอบฉันเสมอ		
29	พ่อแม่และฉันมีเวลาที่สนุกสนานร่วมกัน		
30	ฉันชอบเหม่อลอยบ่อยๆ		
31	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้		
32	ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
33	ฉันพอใจกับผลการเรียนของฉัน		
34	ต้องมีคนคอยบอกฉันเสมอว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
35	ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ฉันได้ทำลงไปแล้ว		
36	ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
37	ฉันจะทำทุกอย่างเต็มความสามารถ		
38	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
39	ฉันค่อนข้างมีความสุข		
40	ฉันชอบเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
41	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
42	ฉันชอบให้ครูเรียกตอบคำถามในห้องเรียน		
43	ฉันเข้าใจตนเอง		
44	เมื่ออยู่ที่บ้าน ไม่มีใครสนใจฉัน		
45	ฉันไม่เคยถูกดุเลย		
46	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ		
47	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน		
48	จริงๆแล้วฉันไม่อยากเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงอย่างที่ฉันเป็นอยู่		
49	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับผู้อื่น		
50	ฉันไม่เคยเขินอายเลย		
51	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกละอายใจในตนเอง		
52	เพื่อนๆจ้องจับผิดฉัน		
53	ฉันพูดความจริงเสมอ		
54	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ		
55	ฉันไม่สนใจว่าชีวิตฉันจะเป็นอย่างไร		
56	ฉันเป็นคนล้มเหลว		
57	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายมากเมื่อถูกดุ		
58	ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

ภาคผนวก ง

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 มารู้จักกัน

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กสามารถยอมรับความเป็นตนเองได้

2.เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองออกมาในด้านความชอบของตนต่อกลุ่มได้

3.เพื่อให้เด็กแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จัก

ระยะเวลาในการดำเนินการ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนิน

1.ผู้นำกลุ่มให้เด็กวาดรูปตัวเอง กับสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น วาดรูปตนเองกับตุ๊กตาหมี หรือวาดรูปตนเองกำลังทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น กำลังร้องเพลงหรือ เล่นฟุตบอล

2.เมื่อทุกคนวาดเสร็จ ให้เด็กแต่ละคนออกมาเล่าเกี่ยวกับภาพวาดของตนเอง แนะนำชื่อตัวเอง ชื่อเล่น และสิ่งที่ตนเองชอบหรือกิจกรรมที่ตนเองชอบทำและ เปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้ซักถามเกี่ยวกับภาพวาดของเพื่อน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับการจากกิจกรรม

กิจกรรมมารู้จักกันเป็นกิจกรรมแรกซึ่งมีความสำคัญมากในการเริ่มต้นโปรแกรม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มซึ่งมีการพัฒนาความสัมพันธ์ไปตลอดโปรแกรม เนื่องจากในการเริ่มต้นโปรแกรมสมาชิกกลุ่มอาจมีความวิตกกังวลในเข้ากลุ่มรวมถึงการสร้างสรรค์ผลงาน จุดสำคัญคือการทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งอาจทำได้โดยบอกสมาชิกกลุ่มให้เข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงคือการที่สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระมากกว่าที่จะคำนึงถึงความสวยงามหรือความสมบูรณ์ของผลงาน กิจกรรมมารู้จักกันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความเหมาะสมในการเริ่มต้นโปรแกรม กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้ทำความรู้จักกับเพื่อนในกลุ่มด้วยการรู้จักชื่อ และกิจกรรมที่เพื่อนชอบซึ่งทำให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้นและรู้สึกผ่อนคลายขึ้นในการร่วมกลุ่มกัน

การใช้รูปวาดเป็นสื่อ ช่วยให้เด็กบางคนที่มีปัญหาในการแสดงตัวตนออกมาสามารถที่จะแสดงออกถึงความเป็นตนเองอย่างได้เปิดเผย

<u>กิจกรรมที่ 2 My map</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กสามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

2.สามารถแสดงความเป็นคนเองออกมาในด้านสิ่งที่เขาให้ความสำคัญได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1.ผู้นำกลุ่มให้เด็กนึกถึงสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตเขา

2.ผู้นำกลุ่มให้เด็กได้วาดรูปสิ่งที่เขาคิดว่ามีความสำคัญในชีวิตเขาไว้รอบตัวเองแล้งโยงเส้นเข้ามาหารูปตัวเองที่อยู่ตรงกลาง

3.เมื่อวาดรูปเสร็จแล้วให้สมาชิกลุ่มแสดงภาพให้เพื่อนดู และเล่าให้เพื่อนฟังเกี่ยวกับผลงานของตน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กสามารถยอมรับความเป็นตนเอง โดยการสำรวจสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับเขา ทำให้เด็กได้ค้นพบว่าความเป็นตัวเขามีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับใครหรือสิ่งใดบ้าง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความเป็นตัวเขา และสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้เด็กได้ฝึกคิดตัดสินใจ กล้าแสดงออกในความเป็นตัวตนของเขา และเป็นการทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักกันมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน</u>

วัตถุประสงค์

1.เด็กได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน

2.เด็กได้ค้นพบว่าตัวเองชอบอะไรที่โรงเรียน

3.สามารถแสดงความเชื่อ และทัศนคติของตนต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1.ให้เด็กได้ทำงานศิลปะเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กชอบที่โรงเรียน เช่น วิชาที่ชอบเรียน กิจกรรมที่ชอบ สถานที่ๆชอบในโรงเรียน เป็นต้น

2.เปิดโอกาสให้เด็กแสดงผลงานให้เพื่อนๆ ดู และได้เล่าเกี่ยวกับผลงานของตน

อุปกรณ์

1.กระดาษวาดภาพ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้ตระหนักรู้ในตนเอง ได้ค้นพบสิ่งที่ตัวเองชอบและสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีที่โรงเรียน ได้ค้นพบบทบาทของตนในโรงเรียน เด็กได้รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ พบคุณค่าแห่งตน และได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ดีเหล่านี้แก่ผู้อื่น กล้าแสดงออกและเปิดเผย มีเด็กจำนวนมากที่มีผลการเรียนที่ไม่ดีส่งผลให้เด็กเหล่านี้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เด็กมักขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆที่โรงเรียนเพราะคิดว่าตนไม่มีความสามารถ จนอาจจะละเลยหรือมองข้ามความสามารถที่ตนมี และคิดว่าตนมีความสามารถต่ำกว่าที่เป็นจริง การสนับสนุนให้เด็กได้ค้นพบความสามารถที่ตนมีเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง อาจเป็นสิ่งที่เด็กทำแล้วชอบ และมีความสุขที่ได้ทำ หรืออาจเป็นคุณลักษณะที่ดีที่เด็กมีก็ได้ ซึ่งควรได้รับการสนับสนุน

<u>กิจกรรมที่ 4 น้ำใจ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง

2.เพื่อให้เด็กสามารถเปิดเผยประสบการณ์ของตนต่อกลุ่มได้

3.เพื่อให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง

ระยะเวลาในการดำเนินการ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้เด็กบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่พบเห็นบุคคลที่ทำประโยชน์เพื่อสังคมและเป็นบุคคลที่ตนประทับใจ

2. ผู้นำกลุ่มให้เด็กนึกถึงประสบการณ์ที่ตนเองได้ทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ แล้วถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะโดยเด็กสามารถเลือกอุปกรณ์ศิลปะที่จัดไว้ให้ด้วยตนเอง

3. เด็กแสดงผลงานให้เพื่อนดู

4.ผู้นำกลุ่มและเด็กร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

เด็กได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง การมีประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมต่อสังคมของตน ได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์อย่างต่อเนื่อง การที่เด็กสามารถระลึกถึงประสบการณ์ที่ดีเหล่านั้นอีกครั้งทำให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนในการช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 5 ตัวตนของอารมณ์</u>

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกในด้านที่ตนอยากแสดงผ่านผลงานศิลปะ

2. สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้

3.สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1.ผู้นำกลุ่มและเด็กได้พูดคุยกันถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2.ผู้นำกลุ่มให้เด็กเลือกอารมณ์ ความรู้สึกที่ตนอยากจะแสดงออกผ่านทางงานศิลปะ อาจเป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนี้ หรือเป็นอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน โดยใช้ดินน้ำมันสร้างสรรค์ตามที่ตนรู้สึก เช่น ถ้าอารมณ์โกรธมีรูปร่างหน้าตา มันจะมีลักษณะสีสันรูปทรงเป็นอย่างไร

3.ให้เด็กได้แสดงผลงานให้กลุ่มดู และพูดคุยถึงประสบการณ์ในการสร้างสรรค์ผลงานของแต่ละคน

อุปกรณ์

1.กระดาษแข็งสำหรับรอง

2. ดินน้ำมัน

3.อุปกรณ์ในการปั้น

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมสนับสนุนให้เด็กสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกภายใน และใช้จินตนาการมากขึ้น การที่เด็กสามารถที่จะแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ผ่านทางงานศิลปะในรูปแบบที่เด็กสามารถที่จะจัดการและควบคุมได้ ในสภาพแวดล้อมที่เด็กไว้วางใจ และปลอดภัย เด็กได้สื่อถึงความรู้สึกภายในจิตใจออกมาสู่โลกภายนอกอย่างเป็นรูปธรรม เป็นการนำสิ่งที่อยู่ภายในออกมาสู่โลกภายนอก เด็กสามารถยอมรับได้ในโลกแห่งความเป็นจริง การที่เด็กได้แสดงอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เด็กได้ระบายความคับข้องใจที่เกิดขึ้น และไม่รู้สึกเก็บกดไว้ กิจกรรมนี้เป็นการช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงถึงอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นจริง เด็กได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น และได้เปิดเผยออกมาในทิศทางที่ถูกต้องผ่านงานศิลปะให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย

<u>กิจกรรมที่ 6 อารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้</u>

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กสามารถระบายความรู้สึกในด้านที่ตนมีความคับข้องใจ หรือไม่สบายใจผ่านผลงานศิลปะได้

2. ให้เด็กสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงกิจกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ในกิจกรรมที่ผ่านมา ทบทวนว่าในแต่ละวันคนเรานั้นสามารถมีอารมณ์ได้หลากหลายตามสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตประจำวันของเราและแต่ละคนก็มีการแสดงออกของอารมณ์ที่แตกต่างกันไป

2.ให้เด็กนึกถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ได้เกิดขึ้นจริงๆในชีวิตที่เรามีความรู้สึกคับข้องใจ และเรามีความรู้สึก มีอารมณ์ ที่เกิดขึ้นภายในแต่เราไม่ได้แสดงออกมา

3.ให้เด็กเลือกเหตุการณ์และอารมณ์ที่เกิดจากความคับข้องใจขึ้นมาถ่ายทอด โดยให้เด็กปั้นดินน้ำมันเป็นใบหน้าของตนกำลังแสดงอารมณ์และความรู้สึกนั้น

4.เมื่อเด็กทำผลงานเสร็จ ให้เด็กออกมาเล่าให้เพื่อนฟังถึงเหตุการณ์ และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

1.ดินน้ำมัน

2.อุปกรณ์ในการปั้น

3.กระดาษแข็งสำหรับรอง

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นการช่วยให้เด็กได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกความคับข้องใจที่เกิดขึ้น เด็กสามารถที่จะยอมรับความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจแม้จะเป็นความรู้สึกทางด้านลบ การที่เด็กสามารถที่จะเปิดเผยความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้อย่างอิสระเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามเมื่อเด็กไม่สามารถที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ เด็กจะเกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกเก็บกด เนื่องจากไม่สามารถที่จะแสดงความเป็นตนเองออกมาได้ สำหรับเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักมีปัญหาในการแสดงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ อาจเนื่องมาจากความวิตกกังวล ขาดความไว้วางใจ ไม่กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ดังนั้นการช่วยให้เด็กเข้าใจว่าการแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนให้ผู้อื่นรับรู้นั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้เด็กได้สามารถแสดงความรู้สึก ความเป็นตนเองได้อย่างเปิดเผย ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทำให้เด็กสามารถที่จะจัดการ ควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่ทางเลือกของการแสดงออกที่เหมาะสมแทนการเก็บกดอารมณ์เหล่านั้นไว้ เมื่อเด็กสามารถที่จะสื่อสารสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมาเป็นรูปธรรมได้ งานศิลปะจึงเป็นเสมือนจุดเริ่มต้นให้เด็กสามารถที่จะอธิบายรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้น ออกมาเป็นคำพูดได้ในที่สุด ซึ่งทำให้คนรอบข้างได้เข้าใจเขาเหล่านั้นมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 7 ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดสร้างสรรค์ในด้านที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของตน

2.เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาการดำเนินการ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ให้เด็กจินตนาการว่า ถ้าเปรียบตัวเขาเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งคิดว่าเขาเหมือนสัตว์ประเภทใดและเพราะคุณสมบัติอะไร

2.ให้เด็กปั้นรูปสัตว์ชนิดนั้นแล้วออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

อุปกรณ์

1.ดินน้ำมัน

2.อุปกรณ์ในการปั้น

3.กระดาษแข็งสำหรับรอง

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกได้แสดงความเป็นตนเองผ่านจินตนาการ กล้าแสดงความคิดสร้างสรรค์ สมาชิกได้ค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตน และพบว่าแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน มีข้อดี ข้อเสียที่แตกต่างกัน เราควรเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพื่อนและพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น

<u>กิจกรรมที่ 8 พร 3 ประการ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดสร้างสรรค์ในด้านความต้องการและความปรารถนาของตน

2.เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1 .ให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในหัวข้อ ถ้าฉันสามารถขอพรได้ 3 ประการ ฉันจะขอ.....

2. ให้เด็กวาดภาพสิ่งที่ตนคิด อาจเลือกมา 1 ข้อ

3. ให้เด็กได้ออกมาแสดงผลงานหน้าห้อง

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และสามารถที่จะเปิดเผยความคิดได้อย่างเปิดเผย การใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะหนึ่งที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ต้องอาศัยความเชื่อมั่นในตนเองทำให้เด็กกล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่แตกต่างจากผู้อื่นและเสนอความเป็นตัวเองออกมา

การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆนอกจากต้องอาศัยความกล้าแล้วยังมีความเสี่ยง เด็กจำเป็นจะต้องเชื่อมั่นในตนเองและยังต้องเชื่อมั่นในตัวผู้อื่นด้วย เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความวิตกกังวลอย่างมากว่าผู้อื่นจะไม่ชอบผลงานของตน หรือว่าตนเองไม่มีความสามารถและไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งความวิตกกังวลเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อความพยายามของเด็กในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ การที่ให้เด็กได้ขอพร 3 ประการเป็นเสมือนวิธีการที่ให้เด็กได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความรู้สึกที่เขามีต่อตนเอง บุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา ออกมาโดยที่เขาไม่รู้ตัว ทำให้บุคคลอื่นได้เข้าใจความปรารถนาลึกๆที่อยู่ภายในและโลกทัศน์ของเขามากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 9 Goal</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กสามารถวางเป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพในอนาคตของตนเอง

2.เพื่อให้เด็กฝึกคิดแก้ปัญหา

3.เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1.ให้เด็กคิดเกี่ยวกับหัวข้อสิ่งที่ฉันอยากจะทำให้สำเร็จในอนาคต หรือสิ่งที่อยากจะเป็นในอนาคต เช่น อยากจะเป็นหมอ ครู เป็นต้น ให้เด็กวาดภาพสิ่งที่ตนเองคิดไว้โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอุปกรณ์ด้วยตนเอง

2.เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงภาพต่อสมาชิกในกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคในการไปสู่เป้าหมายของตน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะวางเป้าหมาย สามารถใช้จินตนาการในทางที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดกำลังใจในการพยายามที่จะประสบความสำเร็จ เด็กสามารถแสดงความปรารถนา ความต้องการของตนเองออกมาได้ นำไปสู่การแสดงตนเองอย่างเปิดเผย นอกจากนี้เด็กจะได้ตระหนักถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นรวมทั้งได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาว่าตนเองจะทำอย่างไรให้สิ่งที่ตนปารถนาประสบความสำเร็จ เพราะในการทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จย่อมต้องพบกับอุปสรรคเสมอ การที่เด็กสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความพยายามในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ ล้วนส่งเสริมให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การได้เรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่มทำให้เด็กได้รับประสบการณ์มากขึ้น

กิจกรรมที่ 10 Friendship

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2.เพื่อให้เด็กสามารถปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้

3.เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นที่โรงเรียน หรือที่บ้านว่ามีปัญหาอะไรบ้าง ให้เด็กจับคู่กันพูดคุยกันถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดปัญหาแล้วตนมีความรู้สึกอย่างไรเหมือนกันหรือไม่ และแตกต่างกันอย่างไร และช่วยกันคิดแก้ปัญหาที่เลือกมาว่ามีวิธีที่จะแก้อย่างไร

2. ให้เด็กช่วยกันวาดภาพปัญหาที่เกิดขึ้นโดยแบ่งกระดาษออกเป็น 2 ส่วน วาดปัญหาที่เกิดขึ้นในส่วนที่1 และวาดวิธีแก้ปัญหาที่ส่วนที่ 2 ของกระดาษ

3. เมื่อวาดเสร็จให้นำออกมาให้เพื่อนดู และบอกเล่าถึงปัญหาและวิธีแก้ปัญหาที่ตนได้ช่วยกันคิดกับเพื่อนให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ว่านอกจากเขามีความสามารถในการแก้ปัญหาให้กับตัวเองแล้ว เขายังสามารถที่จะช่วยเพื่อนในการแก้ปัญหาได้อีกด้วย และการที่เขาปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหา ได้ระบายให้ผู้อื่นได้รับฟังถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่เก็บกดความรู้สึกไว้ภายในทำให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น และได้รับฟังแนวทางในการแก้ปัญหาจากผู้อื่นอีกด้วย

<u>กิจกรรมที่ 11 สื่อด้วยศิลปะ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานศิลปะร่วมกับผู้อื่น

2.เพื่อให้เด็กสามารถแสดงออกความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่

3.เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการทำงานร่วมกัน

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้เด็กคิดว่า ถ้าตัวเองเป็นสี จะเป็นสีอะไร แล้วจับคู่กับเด็กที่เลือกสีตรงกันข้ามกัน จากนั้นแจกกระดาษให้คู่ละแผ่นให้เด็กแต่ละคู่นั่งตรงกันข้าม ให้เด็กทำงานร่วมกันโดยผลัดกันเขียนภาพทีละคน และไม่มีการใช้คำพูดในการสื่อสารกันแต่ให้ใช้สี เส้น รูปทรงในการสื่อสารกัน

2.ให้เด็กได้ออกมาแสดงผลงาน และความรู้สึกในการทำงานร่วมกัน ผู้นำกลุ่มพูดคุยสรุปถึงการทำงานร่วมกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้สนับสนุนให้ เด็กได้ฝึกทักษะการทำงานกับผู้อื่น การใช้ศิลปะในการสื่อสาร

กับผู้อื่นโดยไม่ใช้คำพูด ทำให้เด็กสามารถแสดงออกถึงความเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่ เด็กได้แสดงความเป็นตัวของตัวเอง เด็กได้ตัดสินใจและแก้ปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น สามารถเรียนรู้พฤติกรรมในการตอบสนองของตนเองและผู้อื่นว่ามีลักษณะอย่างไร และมีความรู้สึกอย่างไร เด็กได้เรียนรู้ขอบเขตการควบคุมตัวเอง การแบ่งปัน และการสื่อสารกับผู้อื่นซึ่งเป็นการสื่อสารในรูปแบบที่แตกต่างออกไป

กิจกรรมที่ 12 Free Group

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กให้มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในด้านการทำงานเป็นกลุ่ม

2.เพื่อให้เด็กได้แลกเปลี่ยนและรับฟังความคิดเห็นจากกลุ่ม

3.เพื่ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม

3.เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการทำงานร่วมกัน

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ให้เด็กจับกลุ่มกัน

2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษแผ่นใหญ่ให้เด็ก โดยที่ตรงกลางกระดาษมีวงกลมวงใหญ่ที่ภายในถูกแบ่งเป็นช่องแบบขนมเค้ก ตามจำนวนของสมาชิกกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดหัวข้อในการทำผลงานศิลปะเองว่าอยากจะวาดภาพเกี่ยวกับอะไร เด็กแต่ละคนสามารถตัดสินใจได้เองว่า ขอบเขตของแต่ละคนที่มาบรรจบกันนั้นจะถูกแบ่งออกโดยเส้นอย่างชัดเจนหรือว่าจะสามารถเข้าไปยังเขตของผู้อื่นได้

2. เมื่อเด็กทำเสร็จให้นำมาติดบนฝาผนังและให้เด็กแต่ละคนออกมาเล่าถึงผลงานที่เกิดขึ้น พูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานและ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษขนาดใหญ่

2 . อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นอีกกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม เด็กต้องช่วยกันคิดหัวข้อและแสดงความคิดเห็นของตน เป็นการฝึกให้เด็กกล้าแสดงออก ฝึกการตัดสินใจ และแก้ปัญหาร่วมกันซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่งเสริมการเห็น

คุณค่าในตนเอง นอกจากนี้เด็กยังได้เรียนรู้ปัญหาในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การตัดสินใจของคนๆหนึ่งที่มีผลต่อกลุ่ม ความรู้สึกที่มีต่อการทำงานร่วมกัน และการเป็นส่วนหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อกลุ่ม เพราะหากว่าภาพนี้ขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไป ภาพก็จะไม่สมบูรณ์

<u>กิจกรรมที่ 13 กรอบรูปแห่งความสุข</u>

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ
2. เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้
3. ได้รับประสบการณ์ทางบวกจากการระลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสุข หรือความภาคภูมิใจ

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

1. พูดคุยถึงสถานการณ์ที่เด็กมีความภาคภูมิใจ
2. ให้เด็กวาดภาพ ประสบการณ์ที่มีความสุข และความภาคภูมิใจบนกระดาษที่แจกให้
3. เมื่อวาดเสร็จ เด็กจะได้รับกรอบรูปกระดาษจากนั้นเด็กจะนำรูปไปแขวนที่ผนังห้อง
4. เปิดโอกาสให้เด็กออกมาเล่าถึงประสบการณ์แห่งความภาคภูมิใจนั้น

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน
2. กรอบรูปกระดาษแข็ง
3. อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้ค้นพบประสบการณ์ความสำเร็จที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตัวเองในทางบวกมากขึ้น การที่เด็กสามารถระลึกถึงเหตุการณ์แล้วสื่อออกมาเป็นภาพเป็นการทำให้เหตุการณ์เหล่านั้นกลับมาสู่ความเป็นรูปธรรมอีกครั้ง เปิดโอกาสให้เด็กสามารถที่สื่อสารและแสดงออกให้ผู้อื่นได้เข้าใจประสบการณ์เหล่านั้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่งผลให้เด็กได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 14 มิตรภาพ</u>

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

2.ให้เด็กสามารถแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

3.ให้เด็กได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1.ในกิจกรรมสุดท้ายนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนของการแสดงผลงานของสมาชิกกลุ่มในกิจกรรมที่ผ่านมา และส่วนของการทำผลงานศิลปะร่วมกัน โดยในส่วนของผลงานศิลปะนี้ ผู้นำกลุ่มจะให้เด็กทุกคนออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Logo) ของตนเองบนกระดาษสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นนำผลงานของทุกคนมาร่วมกันเป็นผลงานชิ้นเดียวกัน

2. เปิดโอกาสให้เด็กดูผลงานของตนที่ผ่านมา ได้ทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมที่ผ่านมา และแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ผู้นำกลุ่มคืนผลงานให้เด็ก จากนั้นกล่าวสรุปปิดกิจกรรม

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายจึงเป็นเสมือนกิจกรรมอำลา ให้ทุกคนได้รับความรู้สึกที่ดี และถือเป็นประสบการแห่งความสำเร็จที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกันจนถึงกิจกรรมสุดท้าย เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทบทวนประสบการณ์ และความรู้สึกที่ได้รับจาการทำกิจกรรมร่วมกัน การที่เด็กได้เห็นผลงานของตนเองอีกครั้ง เป็นการยืนยันความสำเร็จของเด็กอย่างเป็นรูปธรรม ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ การให้เด็กออกแบบสัญลักษณ์ของตนแล้วนำผลงานมารวมกัน เป็นการแสดงถึงความเป็นตัวตนของเด็กในกลุ่ม เด็กได้รับความรู้สึกการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าของตน

ภาคผนวก จ

ตารางสรุปโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง	
หลักการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง	กิจกรรม
1. ช่วยเหลือให้เด็กสามารถยอมรับในความเป็นตนเอง	1. มารู้จักกัน 2. My map
2. ช่วยเหลือให้เด็กได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อ ทัศนคติของตน	3. สิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน 4. น้ำใจ
3. สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง	5. ตัวตนของอารมณ์ 6. อารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้
4. ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์	7. ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง 8. พร 3 ประการ
5. ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกแก้ปัญหา	9. Goal 10. Friendship
6. มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	11. สื่อด้วยศิลปะ 12. Free Group
7. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์ในความสำเร็จ	13. กรอบรูปแห่งความสุข 14. มิตรภาพ

ภาคผนวก ฉ

สรุปผลโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 มารู้จักกัน

กิจกรรมแรกเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญมากในการเริ่มต้นโปรแกรม โดยสิ่งที่สำคัญกับคือ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม เนื่องจากในการเริ่มต้นโปรแกรม สมาชิกกลุ่มมักมีความวิตกกังวลในเข้ากลุ่ม รวมถึงการสร้างสรรค์ผลงาน สิ่งที่สำคัญคือการทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งผู้วิจัยได้บอกสมาชิกกลุ่มให้เข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงคือ การที่สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระมากกว่าที่จะคำนึงถึงความสวยงามหรือความสมบูรณ์ของผลงาน กิจกรรมนี้จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการเริ่มต้นโปรแกรม ทำให้เด็กได้รู้จักกับเพื่อนในกลุ่ม และกิจกรรมที่เพื่อนชอบซึ่งทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นในการร่วมกลุ่มกัน การมีรูปวาดเป็นสื่อช่วยให้เด็กบางคนที่มีปัญหาในการเปิดเผยตนเอง สามารถที่จะแสดงออกถึงความเป็นตนเองอย่างได้ง่ายขึ้น

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าถึงแม้หัวข้อของกิจกรรมนี้จะเป็นการวาดภาพตนเองกับกิจกรรมที่ชอบซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวก็ตาม แต่สมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวลสูง ใช้เวลาในการคิดและตัดสินใจนานมาก กว่าจะเริ่มต้นสร้างสรรค์ผลงาน

กิจกรรมที่ 2 My map

เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากกิจกรรมแรก มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ได้ยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองซึ่งมีทั้งความเหมือนและแตกต่างกับผู้อื่นกิจกรรม My map เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจสิ่งที่ตนคิดว่ามีความสำคัญกับตนเอง ทั้งบุคคล สัตว์ สิ่งของหรือกิจกรรมที่คิดว่ามีความสำคัญสำหรับเขา ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ ความเป็นตนเองมากขึ้นและสามารถเปิดเผยออกมาให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มมีความเข้าใจและไว้วางใจกันมากขึ้น ผลสะท้อนจากกิจกรรมนี้ สมาชิกมีความผ่อนคลายมากขึ้น ได้ฝึกคิดตัดสินใจ และ กล้าแสดงออกในความเป็นตัวตนของเขามากขึ้น จึงทำให้มีความแตกต่างในความคิดที่สื่อผ่านออกมาทางภาพวาด ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความเป็นตนเองและความเหมือนและแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น นอกจากนี้ความแตกต่างของแต่ละคนทำให้ผลงานมีความน่าสนใจมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน</u>

ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ให้เด็กได้ทำงานศิลปะเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กชอบที่โรงเรียน เช่น วิชาที่ชอบเรียน กิจกรรมที่ชอบ สถานที่ๆชอบในโรงเรียน เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียนบ้าง เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจค้นพบคุณค่าความเชื่อและทัศนคติของตนในทางบวก ผลสะท้อนที่ได้จากกิจกรรมนี้พบว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยทัศนคติของตนได้อย่างอิสระมากขึ้น ส่งผลให้ผลงานมีความแตกต่างกัน และมีความน่าสนใจในรูปแบบที่หลากหลายสมาชิกมีความสนิทสนมกันมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 4 น้ำใจ</u>

กิจกรรมนี้มีจุดประสงค์ต่อเนื่องกันจากกิจกรรมที่ 3 การให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้อื่น การที่สมาชิกสามารถระลึกถึงประสบการณ์ที่ดีเหล่านั้นอีกครั้งทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนในการช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ในกิจกรรมนี้พบว่า มีสมาชิกบางส่วนที่มีปัญหาในการถ่ายทอดประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้อื่น คิดไม่ออกว่าตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มจึงเสนอแนะให้ลองนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ว่าตนได้เคยช่วยเหลือใครบ้าง อาจเป็นเหตุการณ์ที่บ้าน หรือที่โรงเรียน ช่วยให้สมาชิกสามารถระลึกถึงประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้ง่ายขึ้น และสามารถระลึกถึงประสบการณ์ที่ดีเหล่านั้นอีกครั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรม

<u>กิจกรรมที่ 5 ตัวตนของอารมณ์</u>

ในกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การปั้นดินน้ำมันเป็นเครื่องมือให้เด็กได้สามารถสื่อถึงอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะการปั้นนั้นเป็นกระบวนการศิลปะที่สามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก สิ่งที่เป็นนามธรรม ออกมาเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนในลักษณะของรูปทรงที่มีมิติ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกของเด็กมายังดินน้ำมัน เด็กได้ใช้การสัมผัสในการปั้น การบีบ ดึง ทุบ ดินน้ำมันให้เป็นรูปทรงตามที่ตนเองต้องการ อีกทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขจนกว่าจะเกิดความพอใจได้ ซึ่งในตอนแรกพบว่า สมาชิกค่อนข้างกังวลใจทั้งในการปั้นดินน้ำมัน ไม่แน่ใจว่าจะปั้นอย่างไรดี และหัวข้อที่กำหนดให้ในกิจกรรมนี้มีอาจความยากในการเข้าใจพอสมควร เนื่องจากเป็นการปั้นอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม ให้ออกมามีหน้าตาเป็นรูปธรรม ซึ่งในเด็กวัย 9- 11ปีอาจยังมีความคิดเข้าใจในสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์หรือนามธรรมไม่มากนัก ทำให้สมาชิกต้องใช้จินตนาการ ค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันออกมาอย่างที่ตนเองรู้สึก รู้สึกว่าอารมณ์นั้นเป็นอย่างไรก็ให้ปั้นออกมาอย่างนั้น เมื่อ

สมาชิกคลายความกังวลก็สามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้ดี มีเด็กบางคนที่บอกว่า การปั้นทำให้เขาเหมือนได้ระบายอารมณ์ออกมา นอกจากนี้ยังพบอีกว่า เด็กมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีความตั้งใจมาก เมื่อหมดเวลาก็ยังมีความรู้สึกอยากที่จะทำต่อ ถ่ายทอดอารมณ์เหล่านั้นออกมาให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจได้ และเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถทำผลงานได้สำเร็จ

<u>กิจกรรมที่ 6 อารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้</u>

หัวข้อที่กำหนดให้เด็กในกิจกรรมนี้ เป็นหัวข้อที่เกี่ยวกับอารมณ์ที่เด็กมีความคับข้องใจ เป็นความรูสึกที่ไม่ดี การปั้นช่วยให้เด็กสามารถถ่ายทอดความรูสึกเหล่านั้นออกมาอีกครั้งในรูปแบบที่เขามีความพึงพอใจ และรู้สึกควบคุมได้ เด็กสามารถยอมรับและเปิดเผยความรูสึกเหล่านั้นให้กับกลุ่มได้รับฟัง ซึ่งถือเป็นการระลึกถึงความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านั้นอีกครั้งในประสบการณ์ทางบวก นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การเปลี่ยนจากการวาดภาพด้วยดินสอสีมาเป็นการปั้นดินน้ำมัน เด็กได้รับประสบการณ์ที่ท้าทายและแตกต่างกันออกไป ทำให้รู้สึกสนุก ไม่เบื่อ และมีความกระตือรือร้นมากขึ้น เด็กมีทางเลือกในการแสดงออกมากขึ้น เช่นในเด็กที่อาจจะไม่ถนัดในการวาดรูป แต่สามารถปั้นดินน้ำมัน ทำงานที่มีมิติได้ดี ซึ่งดูได้จากการปั้นสีหน้า ดวงตา ปากที่สามารถสื่ออารมณ์ออกมาได้

<u>กิจกรรมที่ 7 ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง</u>

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกได้แสดงความเป็นตนเองผ่านจินตนาการ กล้าที่จะแสดงความคิดสร้างสรรค์ สมาชิกได้ค้นพบคุณค่าของตนเองและพบว่าแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน เราควรเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพื่อน และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น นอกจากนี้ยังมีจุดประสงค์ให้สมาชิกสามารถค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตนในการจินตนาการเปรียบเทียบตนเองกับคุณสมบัติของสัตว์ ซึ่งโดยส่วนใหญ่สมาชิกจะสามารถค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตนได้ เช่น คิดว่าตนเองเหมือนปลาเพราะว่ายน้ำเก่ง เหมือนกระต่ายเพราะเป็นคนวิ่งเร็ว เหมือนช้างเพราะเป็นคนตัวใหญ่มีแรงเยอะ แต่ในทางกลับกันก็มีสมาชิกบางคนที่ใช้จุดด้อยของตนเองในการจินตนาการเปรียบเทียบ เช่น คิดว่าตนเองเหมือนควายเพราะตัวดำ หรือ เหมือนเต่าเพราะเป็นคนทำอะไรช้า ถึงแม้สิ่งที่เขาพยายามสื่อความเป็นตนเองออกมาจะเป็นในด้านลบก็ตาม แต่ก็เป็นการสื่อความเป็นตนเองออกมาด้วยความรู้สึกของตนเองโดยแท้จริงอย่างอิสระ และสามารถยอมรับความเป็นตนเองได้ และได้รับผลสะท้อนกลับในทางบวก กล่าวคือ สมาชิกได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้รับกำลังใจจากเพื่อนที่ชื่นชอบในผลงาน ตัวเขาเองก็มีความพึงพอใจ ภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ดีขึ้นได้ นั้นคือการเป็นตัวเขาแบบที่เขาเป็นก็สามารถเป็นที่ยอมรับได้ และเนื่องจากหัวข้อเป็นการ

จินตนาการเกี่ยวกับสัตว์ ซึ่งเป็นเรื่องที่เด็กมีความสนใจอยู่แล้ว จึงทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความสนุกสนาน สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจกับผลงานทั้งของตัวเองและของเพื่อนในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 8 พร 3 ประการ

การที่ให้เด็กได้ขอพร 3 ประการเป็นเสมือนวิธีการที่ให้เด็กได้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความรู้สึกที่เขามีต่อตนเอง บุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขาออกมา ทำให้บุคคลอื่นได้เข้าใจความปรารถนาลึกๆที่อยู่ภายในจิตใจและโลกทัศน์ของเขามากขึ้น ซึ่งสมาชิกทุกคนสามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างอิสระ

กิจกรรมที่ 9 Goal

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ที่จะวางเป้าหมาย ได้คิดถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาว่าตนเองจะทำอย่างไรให้สิ่งที่ตนปรารถนาประสบความสำเร็จ เพราะในการทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จย่อมต้องพบกับอุปสรรคเสมอ จากกิจกรรมนี้พบว่า สมาชิกทุกคนต่างก็มีเป้าหมายของตนเอง มีทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน การที่สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความพยายามในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ

กิจกรรมที่ 10 Friendship

กิจกรรมนี้มีจุดประสงค์ให้เด็กได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ให้เด็กได้เรียนรู้ว่าเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ตนเองมีความสามารถที่จะแก้ปัญหาด้วยตัวเองและสามารถช่วยผู้อื่นแก้ปัญหาได้ด้วย นอกจากนี้ การที่ได้ทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือกัน รับฟังปัญหาซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย

กิจกรรมที่ 11 สื่อด้วยศิลปะ

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมนี้เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสทำงานร่วมกับเพื่อน โดยเริ่มต้นจากการทำงานเป็นคู่ ในการจับคู่ ผู้วิจัยให้เด็กได้มีโอกาสในการเลือกจับคู่กันเอง ถึงแม้ในตอนแรกอาจจะมีปัญหาในการจับคู่บ้างแต่เมื่อเด็กสามารถจับคู่ได้แล้ว เด็กก็สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างสนุกสนาน ทั้งนี้อาจเนื่องจากกระบวนการทางศิลปะมีขั้นตอนที่สนุก ให้ความเพลิดเพลิน ซึ่งในกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ใช้สีน้ำและพู่กัน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ชอบมาก ด้วยคุณสมบัติของสีน้ำที่มีความลื่นไหล อิสระ ซึ่งสมาชิกหลายคนมีความมั่นใจในการใช้พู่กัน แต้มสี หยดสี สะบัดสีด้วยวิธีของแต่ละคน ทำให้ผลงานมีความน่าสนใจ และมีความเฉพาะตัวการทำงานร่วมกันในกิจกรรมนี้ สมาชิกจะไม่มีการสื่อสารกันด้วยคำพูดแต่เป็นการสื่อสารกันด้วยเส้นและรูปทรง เนื่องจากผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกสามารถสื่อความเป็นตัวเองออกมาให้มากที่สุด เพราะหากมีการสื่อสารกันด้วยคำพูด สมาชิกอีกคนอาจมีอิทธิพลเหนือสมาชิกอีกคนได้ ดังนั้นหากไม่มีการสื่อสารด้วยคำพูด การคิด ตัดสินใจ ที่จะวาดพู่กันลงไปจึงออกมาจากการตัดสินใจของตัวผู้วาด

อย่างแท้จริงและเป็นการฝึกให้สมาชิกเคารพในการตัดสินใจของผู้อื่นอีกด้วย แต่อย่างก็ดีควรมีข้อกำหนดที่ชัดเจนในการใช้สีน้ำและพู่กัน เช่น ห้ามเทสี หรือเอาพู่กันไประบายเสื้อ เพราะสีน้ำเป็นของเหลวที่อาจทำให้เลอะหรือเปื้อนได้ง่าย

กิจกรรมที่12 Free Group

ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้ใช้สีน้ำเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ผลงานอีกต่อเนื่องจากกิจกรรมที่แล้วซึ่งสมาชิกจะไม่มีการสื่อสารกันด้วยคำพูดแต่เป็นการสื่อสารกันด้วยเส้นและรูปทรง แต่ในกิจกรรมนี้สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างออกไป คือสมาชิกสามารถที่จะสื่อสารกันได้ดังนั้นในการทำงานร่วมกัน เด็กจะได้ฝึกคิด ตัดสินใจ รวมถึงแก้ปัญหาร่วมกับผู้อื่น เนื่องจากสีน้ำเป็นของเหลวที่ต้องใช้การควบคุม การตัดสินใจ และการวางแผนในการสร้างสรรค์ผลงานค่อนข้างสูงกว่าอุปกรณ์ชนิดอื่น แต่ในทางกลับกันด้วยคุณสมบัติของสีน้ำที่เป็นของเหลวนี้เองที่ให้ความรู้สึกที่อิสระและลื่นไหลกว่าสี่ที่ทำด้วยวัสดุอื่นๆ ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่า เด็กมีความชื่นชอบในการใช้สีน้ำมาก เพราะเขารู้สึกสนุกและเป็นอิสระ สามารถใช้สีได้อย่างเต็มที่ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง แต่เขาก็สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้ในขณะเดียวกัน

กิจกรรมที่ 13 กรอบรูปแห่งความสุข

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ ซึ่งเด็กๆต่างก็มีประสบการณ์เหล่านี้ในแง่มุมที่แตกต่างกัน เด็กบางคนมีความภาคภูมิใจกับความสามารถของตนในการเล่นกีฬา การที่ตนสามารถเล่นเกมส์จนชนะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติและประสบการณ์ของแต่ละคนว่าให้ความสำคัญกับสิ่งใด ดังนั้นการที่เด็กสามารถค้นพบสิ่งที่ตนทำได้ดีหรือมีความภาคภูมิใจ เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กแต่ละคนต่างก็มีรูปแบบในการสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และมีความมั่นใจในการสามารถสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 14 มิตรภาพ

กิจกรรมครั้งสุดท้ายที่มีความสำคัญมากเช่นกัน ในกิจกรรมนี้ได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การสร้างสรรค์ผลงานกับ การแสดงผลงาน ในส่วนของการสร้างสรรค์ผลงาน ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มออกแบบรูปสัญลักษณ์ของตนเองในกระดาษสี่เหลี่ยมจัตุรัส หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะนำผลงานของทุกคนมารวมเป็นผลงานเดียวกัน ซึ่งจากกิจกรรมนี้ทุกคนสนุกสนานกับการออกแบบรูปสัญลักษณ์ของตนเอง บางคนสามารถทำได้มากกว่า 1 รูป และเมื่อทุกคนได้ดูผลงานที่นำมารวมกันแล้วต่างก็มีความภาคภูมิใจที่ตนเป็นส่วนหนึ่งในผลงานนั้น ซึ่งเปรียบเสมือนการที่ได้เป็นสมาชิกของกลุ่ม จากนั้นเป็นการแสดงผลงานของสมาชิกทั้งหมดที่ได้ทำมาตั้งแต่เริ่มต้นกิจกรรม ซึ่งผลงานบางส่วนที่ไม่สะดวกในการนำมาแสดงหรือเป็นผลงานกลุ่มที่ทำร่วมกัน ผู้วิจัย

ได้นำมาพิมพ์แล้วทำเป็นโปสการ์ด ให้มีจำนวนเท่ากับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รับผลงานและภาพผลงานของตัวเองครบทุกคน ซึ่งการจัดให้มีการแสดงผลงานนี้ ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจในความสามารถของตน ทุกคนต่างมีความตื่นเต้นดีใจที่ได้เห็นผลงานของตนอีกครั้ง และต่างก็พยายามหาว่าภาพของตนเองอยู่ตรงไหน การที่ภาพของตนสามารถนำมาทำเป็นโปสการ์ด ทำให้เขามีความภาคภูมิใจ อยากจะเอาไปพ่อแม่ดู บางคนบอกว่าจะเอาไปส่งให้เพื่อน การที่เด็กอยากเอาผลงานของตนเองไปให้คนอื่นดู เป็นสิ่งที่แสดงว่าเขามีความภาคภูมิใจในผลงานและความสามารถของตน การที่เด็กได้รับประสบการณ์ทางบวกเกี่ยวกับตนเองอย่างเป็นรูปธรรม รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จจากการประเมินด้วยตนเอง แม้วาบางผลงานเขาอาจรู้สึกว่ายังทำได้ไม่ดี และมีการเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับเพื่อน แต่เขาก็สามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาด้วยตัวของเขาเอง ด้วยกระบวนการของศิลปะซึ่งเขาต้องคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิตจริงของเด็ก โดยเฉพาะเมื่อเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นและมักรู้สึกว่าตนด้อยกว่าคนอื่น ดังนั้นประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโปรแกรมศิลปะบำบัด จะช่วยให้เด็กสามารถค้นพบข้อดีของตนซึ่งถือเป็นหน้าที่ของนักศิลปะบำบัดที่จะช่วยให้เด็กได้พบคุณสมบัติที่ดีของตน และการที่เขาสามารถยอมรับความเป็นตัวของเขาเอง ซึ่งมีทั้งที่เขาพึงพอใจและไม่พึงพอใจ สามารถแสดงความเป็นตนเองทั้งความคิด ความรู้สึกได้อย่างเปิดเผยและอิสระ สิ่งนี้เป็นจึงเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ช

<u>โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง</u>

<u>กิจกรรมที่ 1 ฉันและเธอ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กได้สามารถยอมรับความเป็นตนเอง

2.เพื่อให้เด็กแสดงออกความเป็นตนเองได้

2.เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัวเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จัก

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำชื่อตนเองและเล่าประวัติตนเองอย่างคร่าวๆ และบอกเล่าถึงกิจกรรมที่ตนชอบทำ

2.ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยและสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน และได้ทราบถึงประวัติและความชอบของสมาชิกแต่ละคน เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เปิดเผยตนเองและได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม

<u>กิจกรรมที่ 2 ฉันคู่เธอ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตนเอง

2.เพื่อให้สมาชิกค้นพบความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่นโดยการสัมภาษณ์กัน

3.เพื่อให้แสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มนำรูปภาพมาให้กลุ่มสมาชิกดู โดยแต่ละภาพจะถูกตัดแบ่งเป็น 2 ส่วนผู้นำกลุ่มแจกชิ้นส่วนของภาพให้สมาชิกคนละ 1 ส่วนแล้วให้สมาชิกกลุ่มไปตามหาชิ้นส่วนที่ต่อกันได้พอดี

2.เมื่อเจอคู่ของตนแล้ว ให้แต่ละคนสัมภาษณ์คู่ของตนตามแผ่นงานที่แจกให้ เช่น ชื่ออะไร ชอบกินอะไร ไม่ชอบกินอะไร งานอดิเรกที่ชอบทำ

3.จากนั้นผู้นำกลุ่มให้แต่ละคู่ออกมาเล่าเกี่ยวกับคู่ของตน

4.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและสอบถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น มีความสนิทสนมกันมากขึ้นในบรรยากาศที่สนุกสนานลดความวิตกกังวล ช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับความเป็นตนเองและความแตกต่างจากผู้อื่น

<u>กิจกรรมที่ 3 สิ่งดี ๆที่โรงเรียน</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกสามารถได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อ ทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงออกความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

3.เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ทางบวกในการมาโรงเรียน

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเรียงลำดับสิ่งดีๆที่ตนคิดว่าได้จากการมาโรงเรียน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยในแผ่นงานที่กำหนดให้

2.เปิดโอกาสให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง และบอกเหตุผลว่าเพราะอะไร

3.ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น

4.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้สำรวจทัศนคติ ความคิดของตนเอง ส่งเสริมให้เด็กสามารถเปิดเผยความเป็นตนเองต่อผู้อื่นได้ ให้เด็กสามารถตระหนักถึงสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นรวมถึงสิ่งที่เขาไม่ชอบด้วย ซึ่งทุกคนต่างก็มีสิ่งที่ตนชอบและไม่ชอบ และให้ความสำคัญกับการมองเห็นด้านที่ดีที่เกิดขึ้น เด็กได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทำให้เด็กมีมุมมองที่แตกต่างและกว้างขึ้น

กิจกรรมที่ 4 Help

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกสามารถได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับตัวเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่พบเห็นบุคคลที่ทำประโยชน์เพื่อสังคมและเป็นบุคคลที่ตนประทับใจ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่นก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

3. เมื่อสมาชิกพูดจบให้ทุกคนปรบมือ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกกลุ่มได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง การมีประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมต่อสังคมของตน ได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ทำให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนในการช่วยเหลือผู้อื่นและมีกำลังใจในการช่วยเหลือผู้อื่น

กิจกรรมที่ 5 เธอรู้ไหม ฉันรู้สึกอย่างไร

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกของตน

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงออกความรู้สึกให้กลุ่มสามารถเข้าใจได้

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในแต่ละวัน และให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แสดงอารมณ์ที่กำหนดให้เพื่อนอีกกลุ่มทายอารมณ์ที่เกิดจากการแสดงสีหน้าและท่าทาง ถ้าเพื่อนสามารถทายถูกกลุ่มที่แสดงจะได้คะแนน

2.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้การแสดงความรู้สึกและเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้ทราบว่า การที่เขาสามารถที่จะสื่อความรู้สึกของเขาให้ผู้อื่นรับรู้ได้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สำหรับเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักมีปัญหาในการแสดงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้อาจเนื่องมาจากความวิตกกังวล ไม่กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ดังนั้นการช่วยให้เด็กเข้าใจว่าการแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนให้ผู้อื่นรับรู้นั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของเขามากขึ้น และเป็นสิ่งที่กระทำได้หากสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังได้เรียนรู้ว่าทุกคนมีความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้หลากหลายอารมณ์ในเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน

<u>กิจกรรมที่ 6 อยากให้เธอรู้</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา

2.เพื่อให้สามารถแสดงออกความรู้สึกให้กลุ่มสามารถเข้าใจได้

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในแต่ละวันในกิจกรรมที่แล้ว และให้สมาชิกกลุ่มออกมาที่ละคนแล้วให้พูดถึงความรู้สึกที่ตนยังมีความคับข้องใจ เสียใจหรือยังไม่แน่ใจว่าตนควรแสดงออกอย่างไร เมื่อเกิดความรู้สึก อารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่อฉันรู้สึกโกรธ เมื่อฉันรู้สึกอาย เมื่อฉันรู้สึกผิด

2.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกความคิดเห็นและให้คำแนะนำ ว่าการแสดงออกที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบายออกความคับข้องใจ เรียนรู้การแสดงความรู้สึก อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและแสดงออกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนในกลุ่ม

นอกจากนี้ยังทำให้ทราบว่า ทุกคนมีความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้หลากหลายอารมณ์เช่นเดียวกัน

<u>กิจกรรมที่ 7 ถ้าฉันเป็นหนังสือ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดสร้างสรรค์

2.เพื่อให้สมาชิก ได้เรียนรู้คุณลักษณะเฉพาะของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน

3. เพื่อให้สมาชิก สามารถแสดงออกความเป็นตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการว่า ถ้าเปรียบตัวเขาเป็นหนังสือ เขาจะเป็นหนังสือเกี่ยวกับอะไร หนังสือชื่ออะไร และเพราะเหตุใด ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

2.เมื่อเพื่อนพูดจบให้สมาชิกในกลุ่มปรบมือและกล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของหนังสือเล่มนั้น

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ สำรวจทัศนคติ ความเชื่อ ความคิดที่เขามีต่อตนเอง ซึ่งมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างจากผู้อื่น เช่นเดียวกับหนังสือที่มีมากมายหลายประเภทและแต่ละประเภทก็มีความน่าสนใจ มีคุณค่าที่แตกต่างกัน และส่งเสริมให้เด็กสามารถใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำในการแสดงออกถึงความเป็นตัวเองก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

<u>กิจกรรมที่ 8 พรมวิเศษ</u>

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้ฝึกทักษะการใช้ความคิดสร้างสรรค์

2.ให้เด็กสามารถแสดงความคิดที่แตกต่างจากผู้อื่น

3.ได้รับประสบการณ์ที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์

ระยะเวลาที่ใช้ 25 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1.ให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในหัวข้อ พรมวิเศษ ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึง การ์ตูนเรื่องอะลาดินกับพรมวิเศษที่สามารถพาอะลาดินไปได้ทุกที่ที่อยากจะไป ให้เด็กใช้จินตนาการว่า ถ้าตัวเองกำลังนั่งอยู่บนพรมวิเศษ ตนเองจะไปที่ใดและจะพาใครร่วมเดินทางไปด้วย

2.ให้เด็กได้ออกมาเล่าถึงจินตนาการของตนเองให้เพื่อนๆฟัง

3.ให้สมาชิกปรบมือเมื่อฟังเพื่อนพูดจบ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อีกกิจกรรมหนึ่ง อีกเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กมีความสนุกสนานในการใช้จินตนาการ ทำให้เด็กได้ผ่อนคลายและมีความรู้สึกที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ การให้เด็กจินตนาการว่าตนเองอยากจะไปที่ใดและไปกับใคร เป็นการสะท้อนทัศนคติของตัวเขาที่มีต่อบุคคลรอบข้าง

<u>กิจกรรมที่ 9 อดีต ปัจจุบัน อนาคต</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมาย

2.เพื่อให้สมาชิกมีความคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง

3.เพื่อให้สมาชิกฝึกแก้ปัญหาในรูปแบบที่แตกต่างกัน

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกนึกถึงกล่องของขวัญของตน 3 ใบ ซึ่งบรรจุไว้ด้วย อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทั้ง 3 กล่องนั้นได้บรรจุเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองว่าในอดีตตนเป็นคนอย่างไร ในปัจจุบันเป็นอย่างไร และในอนาคตตนอยากจะทำอะไร มีอะไรที่อยากจะแก้ไข ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาเล่าถึงกล่องของขวัญ 3 ใบ ของแต่ละคนให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

2.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ให้สมาชิกได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการวางเป้าหมายและแก้ปัญหา ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และตระหนักถึงคุณค่าของปัจจุบันขณะที่ได้มีโอกาสได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม

<u>กิจกรรมที่ 10 ไขปัญหา</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการแก้ปัญหา

2.เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายและมีความแตกต่างกันจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนประสบกับปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน ทั้ง ที่บ้าน ที่โรงเรียน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย แล้วช่วยกันคิดวิธีแก้ปัญหา แล้วให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหานั้นเป็นคนเลือกวิธีที่ตนคิดว่าดีที่สุด

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้จากประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ของตนในการแก้ปัญหาต่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้รับรู้ว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาซึ่งอาจจะเหมือนหรือมีความแตกต่างกัน สมาชิกได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ ในการแก้ปัญ-หาซึ่ง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนในการช่วยเหลือผู้อื่น และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นในขณะเดียวกัน

<u>กิจกรรมที่ 11 มิตรภาพระหว่างเพื่อน</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทำงานร่วมกัน

2.เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น พร้อมทั้งแก้ปัญหาร่วมกัน

3.เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมจากเพื่อนในกลุ่ม

4.เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

5.เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มเสนอให้สมาชิกจับคู่กันในกลุ่มแล้วร่วมกันหามุมมอง ความหมาย และมิตรภาพของคำว่าเพื่อนและการปฏิบัติต่อกันระหว่างเพื่อนที่สมาชิกคิดว่าแบบไหนที่ตนคิดว่าดีและไม่ดี โดยให้มีการแข่งขันกันว่าคู่ไหนจะคิดได้มากที่สุด

2.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังและร่วมกันสรุปประสบการณ์ความรู้สึกจากกิจกรรม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นฝึกการแก้ปัญหาร่วมกับผู้อื่น สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของมิตรภาพระหว่างเพื่อน เรียนรู้การปฏิบัติต่อกันระหว่างเพื่อนได้ถูกต้องเหมาะสม และได้รับทราบทัศนคติของเพื่อนที่มีความต้องการที่แตกต่างกัน การที่เด็กสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้ช่วยให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น การให้เด็กได้ช่วยกันคิดและมีการแข่งขันกันทำให้เด็กรู้สึกสนุกและมีความกระตือรือร้นมากขึ้น

<u>กิจรรมที่ 12 นักพัฒนา</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น

2.เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

3.เพื่อให้สมาชิกแบ่งหน้าที่กัน และ

4.เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความสามารถและความถนัดของแต่ละคน

5.เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ที่ดีในการทำงานร่วมกัน

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม

2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดโครงการพัฒนาโรงเรียนของตน ว่าตนจะสามารถช่วยเหลือและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง

3. ให้แต่ละกลุ่มเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์ แล้วออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นฝึกการแก้ปัญหาร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกได้ค้นพบคุณค่าของตนในการช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในกลุ่มและในสังคม

กิจกรรมที่ 13 The letter

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

2.เพื่อให้สมาชิกได้รับการยอมรับและผลป้อนกลับที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม

3.เพื่อให้สมาชิกได้รับคำชม และรู้จักกล่าวชมเชยผู้อื่น เรียนรู้ที่จะมองผู้อื่นในแง่ดี

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงเพื่อนในกลุ่มถึงข้อดี ข้อเด่นและสิ่งที่สมาชิกประทับใจในเพื่อนแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มนำข้อดีไปพิมพ์บนกระดาษเพื่อทำเป็นปะกาศนียบัตร แล้วผู้นำกลุ่มอ่านให้สมาชิกฟัง แล้วให้สมาชิกทายว่าตรงกับคุณสมบัติของสมาชิกคนใด

2.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ผลสะท้อนกลับที่ดีจากกลุ่ม ได้รับการยอมรับและความสนใจจากเพื่อน ในขณะเดียวกันได้เรียนรู้ที่จะมองในแง่ดีของคนอื่นและรู้จักกล่าวชมเชยผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ได้ค้นพบคุณค่าของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

กิจกรรมที่ 14 Thank you

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

2.เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไร

2.ให้สมาชิกได้ออกมาพูดถึงประสบการณ์ตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่มกับสิ่ง

ที่ประทับใจ สิ่งที่อยากบอกและอยากขอบคุณแก่สมาชิกในกลุ่มทีละคน

3.เ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ประสบการณ์จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การที่สมาชิกได้ระลึกถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ทำให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจ และได้ตระหนักถึงความสามารถของตน การได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีจากกลุ่ม ได้รับการยอมรับ และความสนใจจากเพื่อน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ซ

ตารางสรุปโปรแกรมกระบวนการกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง	
หลักการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง	กิจกรรม
1. ช่วยเหลือให้เด็กสามารถยอมรับในความเป็นตนเอง	1. ฉันและเธอ 2. ฉันคู่เธอ
2. ช่วยเหลือให้เด็กได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อ ทัศนคติของตน	3. สิ่งดีๆที่โรงเรียน 4. Help
3. สนับสนุนให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตัวเอง	5. เธอรู้ไหมฉันรู้สึกอย่างไร 6. อยากให้เธอรู้
4. ช่วยเหลือให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์	7. ถ้าฉันเป็นหนังสือ 8. พรมวิเศษ
5. ช่วยให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายและฝึกแก้ปัญหา	9. อดีต ปัจจุบัน อนาคต 10. ไขปัญหา
6. สนับสนุนให้เด็กมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	11. มิตรภาพระหว่างเพื่อน 12. นักพัฒนา
7. ส่งเสริมให้มีประสบการในความสำเร็จ	13. The Letter 14. Thank you

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฌ

<u>สรุปผล โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม</u>

<u>กิจกรรมที่ 1 ฉันและเธอ</u>

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวเองและเล่าประวัติตนเอง และบอกถึงกิจกรรมที่ตนชอบทำเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมแรกที่สมาชิกกลุ่มได้มาพบกัน สมาชิกกลุ่มยังมีความกังวลใจ และความไม่มั่นใจอยู่มาก เมื่อต้องออกมาพูดหน้าห้อง จึงไม่ค่อยมั่นใจ รู้สึกเขินอาย และพูดเสียงเบาบ้าง

<u>กิจกรรมที่ 2 ฉันคู่เธอ</u>

ให้สมาชิกจับคู่กันในกลุ่ม ให้แต่ละคนสัมภาษณ์คู่ของตนให้แต่ละคู่ออกมาเล่าเกี่ยวกับคู่ของตน จากงานวิจัยนี้พบว่า กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น มีความสนิทสนมกันมากขึ้น ในบรรยากาศที่สนุกสนานลดความวิตกกังวล ช่วยให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองและสมารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีสมาชิกกลุ่มบางคนที่ยังรู้สึกอายที่จะต้องเปิดเผยตนเองโดยออกมาพูดต่อหน้ากลุ่ม และยังไม่ค่อยกล้าแสดงออก แต่ก็ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เนื่องจากเป็นการพบกันครั้งแรก อาจเกิดความรู้สึกตื้นเต้น ยังขาดความไว้วางใจต่อกลุ่ม

<u>กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีๆที่โรงเรียน</u>

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทัศนคติ ความคิดของตนเอง และสามารถเปิดเผยความเป็นตนเองต่อผู้อื่นได้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเรียงลำดับสิ่งดีๆที่ตนคิดว่าได้มาจากการมาโรงเรียน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยแล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง กิจกรรมนี้นอกจากจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทัศนคติ ความคิดของตนเอง และให้ความสำคัญกับการได้รับประสบการณ์ทางบวก นอกจากนี้ยังพบว่าจากการที่สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น สมาชิกได้พบกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่มีความชอบหรือทัศนคติที่คล้ายกัน การที่มีเพื่อนที่เข้าใจความคิด ความรู้สึกของตน จากการที่สมาชิกกลุ่มได้รับความสนใจจากเพื่อนในกลุ่มทำให้เขารู้สึกว่า เขาเป็นคนสำคัญคนหนึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

<u>กิจกรรมที่ 4 HELP</u>

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้ทำแล้วก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่น จุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่น ได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ สำหรับเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำนั้นมักรู้สึกว่าตนด้อยความสามารถ มองข้ามข้อดีหรือสิ่งดีๆที่ตนทำ

ดังนั้นในกิจกรรมที่มีจุดประสงค์ในลักษณะเช่นนี้ ผู้วิจัยจึงสนับสนุนและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตน การช่วยเหลือผู้อื่นและทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม อาจเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นในชีวิตประจำวัน ช่วยทำงานบ้าน ช่วยเหลือเพื่อนที่โรงเรียน ถึงแม้จะเป็นการช่วยเหลือเล็กๆน้อยแต่ก็มีความสำคัญและสามารถทำได้ทุกเวลา จากงานวิจัยนี้ยังพบอีกว่าสมาชิกกลุ่มบางคนมีความวิตกกังวลในการเปิดเผยเรื่องราวที่ตนได้ช่วยเหลือคนอื่น เนื่องจากมีความกังวลและไม่แน่ในว่าจะได้รับผลสะท้อนกลับจากเพื่อนในกลุ่มอย่างไร กลัวสมาชิกคนอื่นจะไม่เชื่อ ซึ่งมักพบปัญหาลักษณะนี้ในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำคือ มีความวิตกกังวลสูง ขาดความมั่นใจ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่จะสนับสนุนและให้กำลังใจ สมาชิกให้เกิดความไว้วางใจต่อกลุ่มมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 5 เธอรู้ไหม ฉันรู้สึกอย่างไร</u>

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้การแสดงความรู้สึก อารมณ์ที่เหมาะสม และเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มออกมาที่ละคนแล้วให้แสดงอารมณ์ที่กำหนด ให้เพื่อนในกลุ่มซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทายอารมณ์ที่เกิดจากการแสดงสีหน้าและท่าทาง กลุ่มใดทายได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความสนุกสนานในการทำสีหน้าและท่าทางให้เพื่อนทาย มีความกระตือรือร้นที่จะตอบ กล้าแสดงออกมากขึ้น และสามารถเปิดเผยความเป็นตนเองได้อย่างอิสระ การจัดกิจกรรมให้มีลักษณะของเกมส์ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย และไม่เครียด จึงสามารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 6 อยากให้เธอรู้</u>

กิจกรรมนี้มีความต่อเนื่องจากกิจกรรมที่ 5 มีวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ แต่เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคนมากขึ้น โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มออกมาที่ละคนแล้วให้พูดถึงความรู้สึกที่ตนยังมีความคับข้องใจ หรือยังไม่แน่ใจว่าตนควรแสดงออกอย่างไร เมื่อเกิดความรู้สึก อารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกความคิดเห็นและให้คำแนะนำ ว่าการแสดงออกที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร ซึ่งจากกิจกรรมนี้ สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยประสบการณ์ที่ตนมีความไม่สบายใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ฟัง และได้รับกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่ม แต่อย่างไรก็ดีสิ่งที่ควรระวัง คือสมาชิกกลุ่มบางคนอาจไม่สนใจในการฟังเพื่อนพูด แต่ไปชวนเพื่อนคุยเล่นแทน ดังนั้นก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยจึงได้บอกกับสมาชิกถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่น เวลาเพื่อนพูด ควรจะฟังและไม่พูดแทรก

<u>กิจรรมที่ 7 ถ้าฉันเป็นหนังสือ</u>

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการว่า ถ้าเปรียบตัวเขาเป็นหนังสือ เขาจะเป็นหนังสือเกี่ยวกับอะไร หนังสือชื่ออะไร และเพราะเหตุใด จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทายว่าใครเป็นหนังสือ

เล่มนั้น ซึ่งสมาชิกต่างก็สามารถทายได้ถูกทุกคน เนื่องจากแต่ละคนสามารถที่จะเปิดเผยและสื่อความเป็นตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น จากนั้นให้แต่ละคนออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง กิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยความรู้สึกสนุกที่ได้จินตนาการ มีประสบการณ์ที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ลดความวิตกกังวล มีอิสระทางความคิดมากขึ้น

กิจกรรมที่ 8 พรมวิเศษ

ผู้วิจัยให้เด็กได้จินตนาการว่า ถ้าตัวเองกำลังนั่งอยู่บนพรมวิเศษ ตนเองจะไปที่ใด และจะพาใครร่วมทางไปด้วยซึ่งนอกจากสมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์แล้ว ยังเป็นการสะท้อนทัศนคติของตัวเขาที่มีต่อบุคคลรอบข้างอีกด้วย ในกิจกรรมนี้สมาชิกมีความสนุกในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ และโดยส่วนใหญ่แล้ว บุคคลที่สมาชิกอยากจะพาไปด้วยคือคนในครอบครัว และเพื่อน

กิจกรรมที่ 9 อดีต ปัจจุบัน อนาคต

กิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกมีความคาดหวังเกี่ยวกับตนเอง เป็นแรงผลักดันให้พยายามทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนต่างก็มีเป้าหมายในชีวิตของตน และค้นพบว่าตนอยากจะมีอาชีพเป็นอะไรในอนาคต ซึ่งมีความหลากหลาย และน่าสนใจแตกต่างกัน

กิจกรรมที่ 10 ไขปัญหา

กิจกรรมนี้สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการแก้ปัญหา สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น นอกจากนี้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนในการช่วยเหลือผู้อื่น ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ การแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยให้ช่วยกันคิดวิธีแก้ปัญหา แล้วให้สมาชิกผู้เป็นเจ้าของปัญหาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาทำให้บรรยากาศเกิดความสนุกสนาน และไม่เครียดจนเกิดไป แม้ว่าหัวข้อของกิจกรรมจะเกี่ยวกับประสบการณ์ทางลบก็ตาม

กิจกรรมที่ 11มิตรภาพระหว่างเพื่อน

การที่เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้มีโอกาสเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ช่วยให้เด็กที่มีพฤติกรรมแยกตัวหรือหลบเลี่ยงจากสังคมได้มีประสบการณ์ที่ดีในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกได้ฝึกการทำงานร่วมกันและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 12 นักพัฒนา

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือ

ซึ่งกันและกัน การมีจุดมุ่งหมายร่วมกันเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกมีความพยายามในการทำกิจกรรมให้สำเร็จ ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง รับรู้ว่าตนเป็นที่ต้องการของกลุ่ม ล้วนเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ดี การทำงานร่วมกันย่อมเกิดปัญหาได้ ฉะนั้นผู้นำกลุ่มควรใช้ความระมัดระวังในเรื่องปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม และควรสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการฝึกการแก้ปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 13 The letter

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงเพื่อนในกลุ่มถึงข้อดี ข้อเด่นและสิ่งที่สมาชิกประทับใจในเพื่อนแต่ละคน แล้วผู้นำกลุ่มนำมาสรุปแล้วออกมาอ่านให้สมาชิกฟัง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทายว่า ข้อดีที่ได้อ่านไปนั้นตรงกับคุณสมบัติของสมาชิกกลุ่มคนไหน จากการวิจัยนี้พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความสนใจในกิจกรรมนี้มาก ตั้งใจฟัง พยายามที่จะทายให้ถูก ซึ่งการให้สมาชิกได้ทายข้อดีที่ได้อ่านไปนั้นตรงกับคุณสมบัติของสมาชิกกลุ่มคนไหน นอกจากจะทำให้กิจกรรมมีความสนุก น่าสนใจขึ้นแล้วยังทำให้สมาชิกได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีจากกลุ่มอีกด้วย สมาชิกได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ได้รับการยอมรับและความสนใจจากเพื่อน ในขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้ที่จะมองในแง่ดีของคนอื่นและรู้จักที่จะกล่าวชมเชยผู้อื่น ทำให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ได้ค้นพบคุณค่าของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจ จากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถทายได้ถูกเป็นสิ่งที่แสดงว่าสมาชิกแต่ละคนมีความจริงใจที่จะเขียนคุณลักษณะที่ดีของเพื่อน

กิจกรรมที่ 14 Thank you

กิจกรรมสุดท้ายของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีความสำคัญ เพราะเป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มจะได้มีโอกาสสรุปและทบทวนประสบการณ์ที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีจากกลุ่มในกิจกรรมที่ 13 แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันในกลุ่มกับสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่อยากบอกและอยากขอบคุณแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม จากกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างเปิดเผย ซึ่งสมาชิกหลายคนได้กล่าวว่าในตอนแรกของการเข้ากลุ่มเขามีความรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจ และมีความลำบากใจในการที่จะต้องออกมาพูดต่อหน้าสมาชิกกลุ่มคนอื่นแต่หลังจากได้เข้ากลุ่มไปสักระยะหนึ่งเขามีความรู้สึกสบายใจมากขึ้น สนุกกับกิจกรรมมากขึ้น กล้าที่จะแสดงออกและเปิดเผยตนเองมากขึ้น สบายใจมากขึ้นในการออกมาพูดต่อหน้าคนอื่น ซึ่งจริงๆแล้วก็ยังไม่ชอบออกมาพูดต่อหน้าคนอื่นอยู่ดี รวมทั้งมีสมาชิกบางคนที่กล่าวว่าเขามีความกังวลและไม่กล้าที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเอง

เพราะกลัวเพื่อนจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้เขารู้สึกกังวลน้อยลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสมาชิกได้รับการฝึกทักษะการเปิดเผยตนเองในสภาพแวดล้อมที่เขารู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจจึงสามารถแสดงความเป็นตนเองได้มากขึ้น และได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตนเองในทางที่ดีขึ้น และสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามที่เป็นจริง นอกจากนี้มีสมาชิกที่กล่าวว่าเขาได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น จากเดิมที่ไม่เคยพูดคุยกัน การเข้ากลุ่มทำให้มีเพื่อนมากขึ้น และเพื่อนก็รู้จักเขามากขึ้นซึ่งเขามองว่าตนเองเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยพูด การเข้ากลุ่มทำให้เขามีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนคนอื่นมากขึ้น และการได้รับการตอบรับที่ดีจากกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ญ

เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

ชื่อ (ด.ญ./ ด.ช.)_____นามสกุล_____อายุ_____ชั้น_____

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
1. มารู้จักกัน	1.วาดรูปตัวเองกับสิ่งที่ตนเองชอบหรือกิจกรรมที่ชอบได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาความเป็นตัวเองกับสิ่งที่ตนเองชอบหรือกิจกรรมที่ชอบได้ 2.สามารถพูดแนะนำตัวเองต่อหน้ากลุ่มได้ 4.กล้าแสดงความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่นได้ 5.รู้จักชื่อเพื่อนในกลุ่ม		
2. My map	1.วาดรูปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองให้สำคัญได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาสิ่งที่ตนเองให้สำคัญได้ 3.สามารถพูดอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญต่อหน้ากลุ่มได้ 4.กล้าแสดงความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่นได้		
3. สิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน	1.วาดรูปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนได้ 3.สามารถพูดอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนต่อหน้ากลุ่มได้ 4.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนเอง เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบได้ เช่น ชอบกิจกรรมที่โรงเรียนจัดเพราะสนุก		
4. น้ำใจ	1.วาดรูปประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.ผลงานสะท้อนเนื้อหาประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้ 3.สามารถพูดอภิปรายประสบการณ์ของตนที่เคยช่วยเหลือผู้อื่นต่อหน้ากลุ่มได้ 4.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้เช่น รู้สึกภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์		

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
5. ตัวตนของอารมณ์	1.ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปทรงที่เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกได้ 2.ทำผลงานศิลปะด้วยความคิดริเริ่มของตัวเอง 3.กล้าแสดงความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่น 4.ผลงานศิลปะสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกให้กลุ่มสามารถรู้และเข้าใจได้ 5.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าต้องการสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกใดต่อกลุ่มได้		
6. อารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้	1.ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปใบหน้าตนเองกำลังแสดงความรู้สึกได้ ด้วยความคิดของตนเอง 2.ผลงานศิลปะสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกให้กลุ่มสามารถรู้และเข้าใจได้ 3.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าต้องการสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกใด 4.แสดงความรู้สึกทางลบที่ตนมีความคับข้องใจต่อกลุ่ม ด้วย คำพูด สีหน้า ท่าทางที่สอดคล้องกับอารมณ์นั้น		
7 . ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง	1. ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปสัตว์ที่ตนเองต้องการจะเปรียบเทียบได้ 2.ทำผลงานศิลปะด้วยความคิด ริเริ่มของตนเอง โดยไม่ต้องถามผู้อื่น 3. ผลงานศิลปะแสดงคุณลักษณะของตนที่ต้องการจะเปรียบเทียบ 4.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าบอกคุณลักษณะของตนอย่างไรต่อกลุ่มได้		
8. พร 3 ประการ	1.วาดรูปเกี่ยวกับความต้องการและความปรารถนาของตนได้ 2.ทำผลงานศิลปะด้วยความคิดริเริ่มของตนเอง โดยไม่ต้องถามผู้อื่น 3.ผลงานศิลปะแสดงความต้องการและความปรารถนาของตนได้ 4.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะว่าบอกความต้องการและความปรารถนาของตนอย่างไรต่อกลุ่มได้		

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
9. Goal	1.วาดภาพเกี่ยวกับอาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคตได้ด้วยตัวเอง 2.ผลงานศิลปะแสดงอาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคตได้ 3.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะได้ถึงอาชีพที่อยากจะเป็นในอนาคต 4.บอกวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องถามผู้อื่น		
10. Friendship	1.ทำงานศิลปะที่ได้รับมอบหมายร่วมกับผู้อื่นได้จนเสร็จ 2.สามารถแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นได้ 3.ผลงานศิลปะแสดงปัญหาและวิธีแก้ปัญหาได้ 4.สามารถพูด อธิบายผลงานศิลปะได้ว่าอยากจะสื่อถึงปัญหาอะไร 5.สามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานร่วมกันได้ เช่น ได้ช่วยเหลือกัน		
11. สื่อด้วยศิลปะ	1.ทำงานศิลปะที่ได้รับมอบหมายร่วมกับผู้อื่นได้จนเสร็จ 2. สามารถทำผลงานศิลปะด้วยการตัดสินใจของตนเองและเคารพการตัดสินใจของผู้อื่น 3.ในผลงานศิลปะมีส่วนที่เป็นผลงานของตนอย่างชัดเจน 4.สามารถบอกความรู้สึกด้านบวกในการทำงานร่วมกันได้ เช่น สนุก ชอบ		
12. Free Group	1.ทำงานศิลปะที่ได้รับมอบหมายร่วมกับผู้อื่นได้จนเสร็จ 2.สามารถแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นได้ 3.รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายได้ 4.ในผลงานศิลปะมีส่วนที่เป็นผลงานของตนอย่างชัดเจน 5.สามารถบอกความรู้สึกด้านบวกในการทำงานร่วมกันได้ เช่น สนุก ชอบ 6.สามารถบอกประโยชน์ในการทำงานร่วมกันได้ เช่น ได้ช่วยเหลือกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน		

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
13. กรอบรูปแห่งความสุข	1.วาดภาพประสบการณ์ที่ตนมีความภาคภูมิใจได้ด้วยตนเอง 2.ผลงานศิลปะแสดงประสบการณ์ที่ตนมีความภาคภูมิใจได้ 3.สามารถพูด อภิปรายผลงานศิลปะได้ว่าสื่อประสบการณ์ที่ตนมีความภาคภูมิใจอย่างไร 4.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนจากประสบการณ์ได้ เช่น มีความสุข ภาคภูมิใจ		
14. มิตรภาพ	1.วาดภาพสัญลักษณ์ของตนเองได้ด้วยความคิดของตนเอง 2.ผลงานศิลปะแสดงสัญลักษณ์ของตนเองได้ 3.สามารถพูด อภิปรายผลงานศิลปะได้ว่าสัญลักษณ์แทนความเป็นตัวเองอย่างไร เช่น มีรูปหน้าตัวเอง ใช้สีที่ตัวเองชอบ 4. บอกความรู้สึกด้านบวกของตนจากการได้เป็นส่วนหนึ่งกลุ่ม เช่น ภูมิใจ ดีใจ		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม

ชื่อ (ด.ญ./ ด.ช.)_____นามสกุล_____

อายุ_____ชั้น_____

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
1. ฉันและเธอ	1.บอกความชอบของตนเองโดยไม่ต้องถามคนอื่น 2. สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นได้อย่างเปิดเผย 3.พูดแนะนำตัวเองโดยบอกชื่อและประวัติคราวๆต่อหน้ากลุ่มได้		
2 .ฉันคู่เธอ	1.บอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองโดยไม่ต้องถามคนอื่น 2. บอกความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นได้อย่างเปิดเผย 3.สัมภาษณ์และพูดแนะนำคู่ของตนต่อกลุ่มได้		
3. สิ่งดีๆที่โรงเรียน	1.สามารถเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนได้โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2. สามารถพูดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบที่โรงเรียนต่อหน้ากลุ่มได้ 3.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนเองเกี่ยวกับการมาโรงเรียนได้ เช่น ได้เป็นนักกีฬาแล้วรู้สึกภูมิใจ		
4. Help	1.บอกเล่าประสบการณ์ที่ตนเคยช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น 2.บอกความรู้สึกด้านบวกของตนในประสบการณ์ที่เคยช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ภูมิใจ ดีใจ รู้สึกดี		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
5. เธอรู้ไหม ฉันรู้สึกอย่างไร	1.สามารถแสดงสีหน้า ท่าทาง สื่อความรู้สึกที่กำหนดให้ได้ 2. แสดงอารมณ์ทางสีหน้าท่าทางจนกลุ่มสามารถรู้ได้ว่าต้องการจะแสดงอารมณ์ใด		
6. อยากให้เธอรู้	1.บอกเล่าความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ตนมีความคับข้องใจต่อหน้ากลุ่มได้ 2.มีสีหน้า ท่าทาง ลักษณะคำพูดที่ตรงกับความรู้สึกนั้น		
7. ถ้าฉันเป็นหนังสือ	1.สามารถเขียนการเปรียบเทียบคุณลักษณะของตนเองว่าเหมือนหนังสืออะไร ด้วยความคิดของตนเอง 2.บอกคุณลักษณะของตนเองต่อหน้ากลุ่มได้		
8. พรมวิเศษ	1.สามารถเขียนแสดงความปรารถนาของตนได้ว่าตนเองจะไปที่ใดและพาใครไปด้วย 2. แสดงความปรารถนาของตนจากความคิดของตนเองโดยไม่ต้องถามหรือเลียนแบบผู้อื่น 3.บอกความรู้สึกด้านบวกเกี่ยวกับการแสดงความปรารถนาของตนได้ เช่น สนุก มีความสุข		
9. อดีต ปัจจุบัน อนาคต	1.บอกถึงความคิดเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน อนาคตของตนต่อกลุ่มได้ 2. บอกเป้าหมายที่แสดงถึงความสนใจ ความถนัดของตนเอง 3.วิเคราะห์ปัญหาที่อาจเป็นอุปสรรคได้ 4.เสนอวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเองได้		
10. ไขปัญหา	1.แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาของตนต่อกลุ่มได้ 2.รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นได้ 3.บอกวิธีแก้ปัญหาที่กลุ่มของตนช่วยกันคิดได้		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่	เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม	ทำได้	ทำไม่ได้
11. มิตรภาพระหว่างเพื่อน	1.สามารถร่วมมือกันทำงานที่ได้รับมอบหมายได้จนสำเร็จ 2. สามารถแสดงความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มได้ 3.รับฟังความคิดเห็นของกลุ่มได้ 4. รับผิดชอบหน้าที่ของตน 5.บอกประโยชน์ของการทำงานร่วมกันได้		
12. นักพัฒนา	1.สามารถร่วมมือกันทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายได้จนสำเร็จ 2. สามารถแสดงความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มได้ และรับฟังความคิดเห็นของกลุ่มที่แตกต่างได้ 3.มีการแบ่งหน้าที่ในการทำงานร่วมกัน 4.รับผิดชอบหน้าที่ของตนในกลุ่มได้ 5.บอกความรู้สึกด้านบวกในการทำงานร่วมกันได้		
13. The letter	1.บอกความคิด ความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ ที่ตนเองได้รับจากประสบการณ์กลุ่มต่อหน้ากลุ่มได้ 2. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มได้ เช่น มั่นใจมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น		
14. Thank you	1.บอกถึงความคิดเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน อนาคตของตนต่อกลุ่มได้ 2. บอกเป้าหมายที่แสดงถึงความสนใจ ความถนัดของตนเอง 3.วิเคราะห์ปัญหาที่อาจเป็นอุปสรรคได้ 4.เสนอวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเองได้		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

ชื่อ (ด.ญ./ ด.ช.)_____นามสกุล_____

อายุ_____ชั้น_____

กิจกรรมที่_____

วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่พึงประสงค์	ทำได้	ทำไม่ได้
1.สามารถทำตามกฎของกลุ่มได้	ตรงต่อเวลา หรือสายไม่เกิน 5 นาที		
	ขออนุญาตทุกครั้งที่ออกจากห้อง		
	ไม่มีพฤติกรรมก่อกวนผู้อื่น เช่น วิ่งในห้อง ตีเพื่อน เล่นกันเอง		
2.ปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมได้ถูกต้อง	ทำตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรมได้ถูกต้องทุกขั้นตอน		
3.มีความสนใจในการทำกิจกรรม	ทำกิจกรรมทันทีที่ภายหลังการอธิบายขั้นตอน		
4.สามารถแก้ปัญหาเองได้	แก้ปัญหาด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องถามผู้อื่น		
5.การแสดงความสามารถของตนเองในกลุ่ม	พูดต่อหน้ากลุ่มได้		
	ทำผลงานศิลปะด้วยตัวเอง		
	ผลงานมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>เกณฑ์กำกับในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม</u>

ชื่อ (ด.ญ./ ด.ช.)_____นามสกุล_____

อายุ_____ชั้น_____

กิจกรรมที่_____

วัตถุประสงค์	พฤติกรรมที่พึงประสงค์	ทำได้	ทำไม่ได้
1.สามารถทำตามกฎของกลุ่มได้	ตรงต่อเวลา หรือสายไม่เกิน 5 นาที		
	ขออนุญาตทุกครั้งที่ออกจากห้อง		
	ไม่มีพฤติกรรมก่อกวนผู้อื่น เช่น วิ่งในห้อง ตีเพื่อน เล่นกันเอง		
2.ปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมได้ถูกต้อง	ทำตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรมได้ถูกต้องทุกขั้นตอน		
3.มีความสนใจในการทำกิจกรรม	ทำกิจกรรมทันทีที่ภายหลังการอธิบายขั้นตอน		
4.สามารถแก้ปัญหาเองได้	แก้ปัญหาด้วยตนเองโดยไม่ต้องถามผู้อื่น		
5.การแสดงความสามารถของตนเองในกลุ่ม	พูดต่อหน้ากลุ่มได้		
	ทำใบงานและกิจกรรมด้วยตัวเอง		
	ผลงานมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฏ

<u>คุณภาพของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง</u>

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฎ

คุณภาพของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆและค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha) ของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับทดสอบครั้งที่ 1(N = 82)

มาตรวัดย่อย	ลำดับข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ
1.ด้านตนเองโดยทั่วไป	1	เหตุการณ์ต่างๆรอบตัวฉันมักไม่รบกวนจิตใจฉัน	+	.0052
	2	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่าง	-	.1036
	3	ฉันตัดสินใจได้ไม่ยากนัก	+	.2523*
	4	ฉันต้องใช้เวลานานในการทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ	-	.0063
	5	ฉันยอมแพ้สิ่งต่างๆได้ง่ายๆ	-	.2384*
	6	เป็นตัวฉันนี้มันยากพอดู	-	.1517
	7	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด	-	.2828*
	8	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย	-	.4577*
	9	เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้วฉันหน้าตาไม่ดี	-	.5288*
	10	ถ้าฉันอยากจะพูดอะไรแล้ว ฉันจะพูดออกมาเลย	+	.0750
	11	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น	-	.3787*
	12	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	-	.2751*
	13	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง	+	.3212*
	14	ฉันใช้เวลาฝันกลางวันมากทีเดียว	-	.0762
	15	ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้	-	.1090
	16	ต้องมีคนคอยบอกฉันว่าต้องทำอะไรบ้าง	-	.3594*
	17	ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ฉันไดทำลงไปแล้ว	-	.3642*
	18	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้	+	.0402
	19	ฉันค่อนข้างมีความสุข	+	.4638*
	20	ฉันเข้าใจตนเอง	+	.2974*
	21	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	+	.2786*
	22	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็น (ชายหรือ หญิง)	-	.2340*
	23	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกละอายตนเอง	-	.3670*
	24	ฉันไม่ใยดีว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	-	.2603*
	25	ฉันเป็นคนล้มเหลว	-	.5244*
	26	ฉันหงุดหงิดมากเมื่อถูกดุ	-	.2904*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.6716

* $p < .05$ $df = 80$ $r_{critical} = .1829$

มาตรวัดย่อย	ลำดับข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ
2.ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	1	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	+	.2445*
	2	ฉันเป็นที่นิยมชมชอบในกลุ่มคนวัยเดียวกัน	+	.2129*
	3	เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน	+	.2820*
	4	คนส่วนมากได้รับความนิยมมากกว่าฉัน	-	.3428*
	5	ฉันชอบอะไรง่ายๆ	+	.3315*
	6	ฉันชอบที่จะเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน	-	.1280
	7	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับผู้อื่น	-	.1608
	8	เพื่อนๆจ้องจับผิดฉันบ่อยมาก	-	.5342*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.5018
3.ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	1	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก	-	.0709
	2	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ	+	.3019*
	3	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	-	.1412
	4	บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน	-	.1224
	5	พ่อแม่เข้าใจฉัน	+	.4061*
	6	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน	-	.3719*
	7	ฉันกับพ่อแม่มีความสุขมากในการอยู่ร่วมกัน	+	.2833*
	8	เมื่อฉันอยู่บ้านไม่มีใครใส่ใจในตัวมากนักฉัน	-	.2996*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.4468
3.ด้านโรงเรียนและการศึกษา	1	ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน	-	.1899*
	2	เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉันหงุดหงิดบ่อยๆ	-	.4448*
	3	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	-	.5676*
	4	ฉันภูมิใจกับผลการเรียนของฉัน	+	.4718*
	5	ฉันจะอะไรเต็มความสามารถ	+	.3127*
	6	ฉันชอบให้ถูกเรียกตอบคำถามในห้องเรียน	+	.0596
	7	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ	-	.1773
	8	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ	-	.5036*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.5259
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในรวมทั้งฉบับ (Cronbach Alpha)				.8336

* $p < .05$ $df = 80$ $r_{critical} = .1829$

คุณภาพของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆและค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha) ของแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับทดสอบครั้งที่ 2 (N = 82)

มาตรวัดย่อย	ลำดับข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ
1.ด้านตนเองโดยทั่วไป	1	โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรทำให้ฉันรำคาญใจ	+	.3618*
	2	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองหลายอย่าง	-	.2559*
	3	ฉันสามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว	+	.4056*
	4	ฉันต้องใช้เวลานานในการปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ	-	.3396*
	5	ฉันมักจะยอมแพ้ง่ายๆ	-	.2424*
	6	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นตัวฉัน	-	.2463*
	7	ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด	-	.3363*
	8	ฉันรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น	-	.3253*
	9	ฉันหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับคนอื่น	-	.3325*
	10	ถ้าฉันมีอะไรจะพูด ฉันจะพูดออกมาเลย	+	.2497*
	11	บ่อยครั้งที่ฉันไม่อยากเป็นตัวเอง	-	.3789*
	12	ฉันไม่สามารถช่วยเหลือใครได้เลย	-	.2195*
	13	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง	+	.4610*
	14	ฉันชอบเหม่อลอยบ่อยๆ	-	.2685*
	15	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้	-	.3140*
	16	ต้องมีคนคอยบอกฉันเสมอว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง	-	.3158*
	17	ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ฉันได้ทำลงไปแล้ว	-	.2508*
	18	ฉันสามารถดูแลตัวเองได้	+	.4459*
	19	ฉันค่อนข้างมีความสุข	+	.3279*
	20	ฉันเข้าใจตนเอง	+	.3216*
	21	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน	+	.2984*
	22	จริงๆแล้วฉันไม่อยากเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงอย่างที่ฉันเป็นอยู่	-	.2595*
	23	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกละอายใจในตนเอง	-	.4079*
	24	ฉันไม่สนใจว่าชีวิตฉันจะเป็นอย่างไร	-	.3089*
	25	ฉันเป็นคนล้มเหลว	-	.3262*
	26	ฉันหงุดหงิดง่ายมากเมื่อถูกดุ	-	.3945*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.7785

* $p < .05$ $df = 80$ $r_{critical} = .1829$

มาตรวัดย่อย	ลำดับข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ค่า CITC รายข้อกับทั้งฉบับ
2.ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน	5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	+	.3416*
	8	เพื่อนในห้องส่วนใหญ่ชอบฉัน	+	.2535*
	14	เพื่อนๆมักเห็นด้วยกับความคิดของฉัน	+	.3161*
	21	เพื่อนๆชอบคนอื่นมากกว่าฉัน	-	.2557*
	28	ใครที่รู้จักฉัน จะชอบฉันเสมอ	+	.3351*
	40	ฉันชอบเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน	-	.3435*
	49	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับผู้อื่น	-	.3018*
	52	เพื่อนๆจ้องจับผิดฉัน	-	.3025*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.5579
3.ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง	6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก	-	.4004*
	9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ	+	.2923*
	11	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป	-	.2835*
	16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน	-	.2783*
	20	พ่อแม่เข้าใจฉัน	+	.4061*
	22	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน	-	.2613*
	29	พ่อแม่และฉันมีเวลาที่สนุกสนานร่วมกัน	+	.2936*
	44	เมื่ออยู่ที่บ้าน ไม่มีใครสนใจฉัน	-	.2541*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.5850
3.ด้านโรงเรียนและการศึกษา	2	ฉันไม่สบายใจที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น	-	.3461*
	17	เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉันหงุดหงิดบ่อยๆ	-	.5315*
	23	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	-	.2794*
	33	ฉันพอใจกับผลการเรียนของฉัน	+	.2207*
	37	ฉันจะทำทุกอย่างเต็มความสามารถ	+	.4026*
	42	ฉันชอบให้ครูเรียกตอบคำถามในห้องเรียน	+	.2501*
	46	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่อยากทำ	-	.3841*
	54	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ	-	.2536*
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.5549
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach Alpha)				.8695

* $p < .05$ $df = 80$ $r_{critical} = .1829$

ตารางแสดงข้อความในมาตรวัดความจริงใจ 8 ข้อ

มาตรวัดย่อย	ลำดับข้อ	ข้อความ
มาตรวัดความจริงใจ	26	ฉันไม่เคยวิตกกังวลเลย
	32	ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ
	36	ฉันไม่เคยมีความสุขเลย
	41	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
	45	ฉันไม่เคยถูกดุเลย
	50	ฉันไม่เคยเขินอายเลย
	53	ฉันพูดความจริงเสมอ
	56	ฉันเป็นคนล้มเหลว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฏ

การวิเคราะห์ผลเพิ่มเติม

ผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง 40 คน

ตารางแสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) ก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีทดสอบ t - test (Pair Sample *t*-test)

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		*t*
	M	*SD*	*M*	*SD*	(Pair Sample *t*-test)
กลุ่ม A *(n=16)*	41.88	8.25	64.38	11.74	8.791***
กลุ่ม B *(n=10)*	44.20	7.69	51.80	12.67	2.273*
กลุ่มC *(n=14)*	45.00	7.01	44.43	9.84	-.232

*p<.05

***p<.001

จากตาราง พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001(t=8.791, df= 15, p<.001) และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 (*t*=2.273, *df*= 9, *p*<.05) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (*t*=-.232, *df*= 13) ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางแสดงผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) ก่อนการทดลองด้วยการทดสอบ One-way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	78.550	39.275	.664
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	37	2189.350	59.172	
รวม	39	2267.900		

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยการทดสอบสถิติ One-way ANOVA พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) (*M*=41.88 , *SD*= 8.25) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (*M*=44.20 , *SD*= 7.69) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (*M*=45.00 , *SD*= 7.01) ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) หลังการทดลองด้วยการทดสอบ One-way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	*df*	*SS*	*MS*	*F*
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	3050.721	1525.361	11.840***
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	37	4766.779	128.832	
รวม	39	7817.500		

****p*<.001

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยการทดสอบสถิติ One-way ANOVA พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) (*M*=64.38 , *SD*= 11.74) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (*M*=51.80 , *SD*= 12.67) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) (*M*=44.43, *SD*= 9.84) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากนั้นดำเนินการทดสอบรายคู่ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีของ Tukey ดังแสดงไว้ในตารางแสดงผลทดสอบความแตกต่างรายคู่(Multiple Comparison)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงผลทดสอบความแตกต่างรายคู่(Multiple Comparison) ด้วยวิธีของ Tukey ของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม (กลุ่ม A) กลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) และกลุ่มควบคุมปกติ (กลุ่ม C) หลังการทดลอง

	กลุ่ม A	กลุ่ม B	กลุ่มC
กลุ่ม A		12.58*	19.95***
กลุ่ม B			7.37

*p<.05

***p<.001

จากตารางพบว่า ในช่วงหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(กลุ่ม A)(M=64.38 , SD= 11.74) สูงกว่ากลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม (กลุ่ม B) (M=51.80 , SD= 12.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม(กลุ่ม A) (M= 64.38 , SD= 11.74) สูงกว่ากลุ่มควบคุมปกติ(กลุ่ม C) (M=44.43, SD= 9.84) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมกระบวนการกลุ่ม(กลุ่ม B) (M=51.80, SD= 12.67) กับกลุ่มควบคุมปกติ(กลุ่ม C) (M=44.43, SD= 9.84) ไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฐ
กิจกรรมสำรอง

โปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสำรอง

กิจกรรที่ 1 My self

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กยอมรับความเป็นตนเอง และสามารถแสดงความเป็นตนเองออกมาได้

2.เพื่อให้สมาชิกแนะนำตัวเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จัก และทำความคุ้นเคยกัน

ระยะเวลาในการดำเนินการ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนิน

1.ผู้นำกลุ่มให้เด็กคิดว่า ถ้าตนเองต้องไปเข้าค่ายแห่งหนึ่ง แล้วยังไม่รู้จักใครเลย ถ้าให้เด็กทำโปสเตอร์แนะนำตนเองโดยการวาดรูป เด็กจะสร้างสรรค์ผลงานอย่างไรให้เพื่อนใหม่รู้จักเรามากที่สุด

2.เมื่อทุกคนทำผลงานเสร็จ ให้เด็กแต่ละคนออกมาเล่าเกี่ยวกับโปสเตอร์ของตนเอง เปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้ซักถามเกี่ยวกับภาพวาดของเพื่อน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับการจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้ยอมรับความเป็นตนเองและแสดงออกความเป็นตนเองมากขึ้น และทำให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้นและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นในการร่วมกลุ่มกัน การใช้รูปวาดเป็นสื่อ ช่วยให้เด็กบางคนที่มีปัญหาในการแสดงตัวตนออกมาสามารถที่จะแสดงออกถึงความเป็นตนเองอย่างได้เปิดเผย

กิจกรรมที่ 2 Life line

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กสามารถยอมรับในความเป็นตนเอง

2.เด็กได้สำรวจสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับเขา

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1.ผู้นำกลุ่มให้เด็กนึกถึงประสบการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตเขาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน

2.ผู้นำกลุ่มให้เด็กได้วาดรูปประสบการณ์ที่เขาคิดว่ามีความสำคัญนั้น

3.เมื่อวาดรูปเสร็จแล้วให้สมาชิกลุ่มแสดงภาพให้เพื่อนดู และเล่าให้เพื่อนฟังเกี่ยวกับผลงานของตน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กสามารถยอมรับความเป็นตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ที่มีความสำคัญสำหรับเขา ทำให้เด็กได้ค้นพบว่าความเป็นตัวเขามีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับใครหรือสิ่งใดบ้าง การที่เด็กสามารถเปิดเผยความเป็นตัวเขา และสามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 3 Good day</u>

วัตถุประสงค์

1.เด็กได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อ และทัศนคติของตน

2.เด็กได้ค้นพบว่าตัวเองชอบอะไรที่โรงเรียนเป็นผลสะท้อนกลับทางบวกของเด็กในการไปโรงเรียน

3.เด็กได้ฝึกคิดและแสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1.ให้เด็กได้วาดภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ดีที่สุดในการมาโรงเรียนของตน

2.เปิดโอกาสให้เด็กแสดงผลงานให้เพื่อนๆ ดู และได้เล่าเกี่ยวกับผลงานของตน

อุปกรณ์

1.กระดาษวาดภาพ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้ค้นพบ ความเชื่อ และทัศนคติทางบวกของตนที่ได้จากการมาโรงเรียน เด็กได้รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ พบคุณค่าแห่งตน และได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ดีเหล่านี้แก่ผู้อื่น กล้าแสดงออกและเปิดเผย

<u>กิจกรรมที่ 4 Positive Quality</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับตัวเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้เด็กนึกถึงข้อดี ข้อเด่นของตนเอง ทั้งในเรื่องคุณลักษณะทางร่างกาย รูปร่างหน้าตา ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ

2. ผู้นำกลุ่มให้เด็กถ่ายทอดคุณลักษณะที่ดีของตนออกมาเป็นผลงานศิลปะโดยสมาชิกสามารถเลือกอุปกรณ์ศิลปะที่จัดไว้ให้ด้วยตนเอง

3. สมาชิกแสดงผลงานให้เพื่อนดู

4.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกกลุ่มได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อที่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ได้รับรู้ว่าตนมีข้อดี ข้อเด่น มีความสามารถซึ่งก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และยังได้รับรู้ความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีข้อดีแตกต่างกันออกไป

<u>กิจกรรมที่ 5 สีสันของอารมณ์</u>

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้แสดงออกถึงความรู้สึกผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะ

2.เด็กสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมในทิศทางที่ถูกต้อง

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1.ผู้นำกลุ่มและเด็กได้พูดคุยกันถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2.ผู้นำกลุ่มให้เด็กแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้ออกมาเป็นผลงานศิลปะ โดยใช้สีและรูปทรงในการสื่อความรู้สึกว่า ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนี้มีสีสัน และรูปทรงเป็นอย่างไร

3.ให้เด็กได้แสดงผลงานให้กลุ่มดู และพูดคุยถึงประสบการณ์ในการสร้างสรรค์ผลงานของแต่ละคน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

3.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมสนับสนุนให้เด็กได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกภายใน และใช้จินตนาการมากขึ้น การที่เด็กสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ผ่านทางงานศิลปะในรูปแบบที่เด็กสามารถที่จะจัดการและควบคุมได้ ในสภาพแวดล้อมที่เด็กไว้วางใจ และปลอดภัย เด็กได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น และได้เปิดเผยออกมาในทิศทางที่ถูกต้องผ่านงานศิลปะส่งผลให้ผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ด้วย

<u>กิจกรรมที่ 6 สิ่งที่อยู่ในใจ</u>

<u>วัตถุประสงค์</u>

1.ให้เด็กได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกที่อยู่ภายในออกมาอย่างเปิดเผย

2.เด็กได้สำรวจอารมณ์และเปิดเผยความรู้สึกของตน เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่มีความคับข้องใจ

<u>ระยะเวลาที่ใช้</u> 50 นาที

<u>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</u>

1.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงกิจกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ในกิจกรรมที่ผ่านมา ทบทวนว่าในแต่ละวันคนเรานั้นสามารถมีอารมณ์ได้หลากหลายตามสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตประจำวันของเรา และแต่ละคนก็มีการแสดงออกของอารมณ์ที่แตกต่างกันไป

2.ให้เด็กนึกถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ได้เกิดขึ้นจริงๆในชีวิตที่เรามีความรู้สึกคับข้องใจ และเรามีความรู้สึก มีอารมณ์ ที่เกิดขึ้นภายในแต่เราไม่ได้แสดงออกมา

3.ให้เด็กวาดภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

4.เมื่อเด็กทำผลงานเสร็จ ให้เด็กออกมาเล่าให้เพื่อนฟังถึงเหตุการณ์ และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นการช่วยให้เด็กได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกความคับข้องใจจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กสามารถที่จะยอมรับความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจแม้จะเป็นความรู้สึกทางด้านลบ การที่เด็กสามารถที่จะเปิดเผยความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้อย่างอิสระนำไปสู่ทางเลือกของการแสดงออกที่เหมาะสมแทนการเก็บกดอารมณ์เหล่านั้นไว้ และเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามเมื่อเด็กไม่สามารถที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ เด็กจะเกิดความคับข้องใจ เกิดความรู้สึกเก็บกด เนื่องจากไม่สามารถที่จะแสดงความเป็นตนเองออกมาได้

กิจกรรมที่ 7 ต้นไม้หรือดอกไม้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น

ระยะเวลาการดำเนินการ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจินตนาการว่า ถ้าเปรียบตัวเองเป็นพืชชนิดหนึ่งหนึ่ง คิดว่าตัวเองจะเหมือนพืชประเภทใด ต้นไม้ชนิดไหน หรือดอกไม้ชนิดไหน เพราะคุณสมบัติอะไรและถ้าเลือกได้อยากให้พืชชนิดนั้นไปเติบโตที่ใด

2.ให้เด็กวาดรูปพืชชนิดนั้น แล้วออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกได้แสดงความเป็นตนเองผ่านจินตนาการ กล้าที่จะแสดงความคิดสร้างสรรค์ สมาชิกได้ค้นพบคุณสมบัติที่ดีของตน และพบว่าแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน มีข้อดี ข้อเสียที่แตกต่างกัน เราควรเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพื่อน และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น

<u>กิจกรรมที่ 8 หีบสมบัติ</u>

<u>วัตถุประสงค์</u>

1.ให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์

2 .ให้เด็กได้แสดงออกถึงความคิดของตนอย่างเปิดเผย

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1 .ให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในหัวข้อ ถ้าฉันเจอหีบสมบัติ อยากให้มีอะไรในหีบใบนั้น ซึ่งสิ่งที่อยู่ในหีบใบนั้นสามารถเป็นอะไรก็ได้ ไม่จำเป็นว่าต้องเป็นแค่สิ่งของ อาจเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้

2. ให้เด็กวาดภาพสิ่งที่ตนคิด อาจเลือกมา 1 ข้อ

3. ให้เด็กได้ออกมาแสดงผลงานหน้าห้อง

<u>อุปกรณ์</u>

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ และสามารถที่จะเปิดเผยความคิดได้อย่างเปิดเผย การใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะหนึ่งที่ส่งเสริมการเห็น

คุณค่าในตนเอง เนื่องจากการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ต้องอาศัยความเชื่อมั่นในตนเองทำให้เด็กกล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่แตกต่างจากผู้อื่นและเสนอความเป็นตัวเองออกมา การที่เด็กได้ถ่ายทอดความปรารถนา ความต้องการ ทำให้บุคคลอื่นเข้าใจความปรารถนาลึกๆที่อยู่ภายในจิตใจเขามากขึ้น

กิจกรรมที่ 9 Good year

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กรับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมายได้ด้วยตัวเอง

2.เพื่อให้เด็กฝึกการคิดแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1.ให้เด็กตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันอยากจะทำให้สำเร็จในปีนี้ ให้เด็กวาดภาพสิ่งที่ตนเองคิดไว้โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกอุปกรณ์ด้วยตนเอง

2.เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงภาพต่อสมาชิกในกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคในการไปสู่เป้าหมายของตน

อุปกรณ์

1.กระดาษ

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะวางเป้าหมายซึ่งเป็นเป้าหมายที่เขาตั้งใจไว้และอยากทำให้สำเร็จในปีนี้ ก่อให้เกิดกำลังใจในการพยายามที่จะประสบความสำเร็จ เด็กสามารถแสดงความปรารถนา ความต้องการของตนเองออกมาได้ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่มทำให้เด็กได้รับประสบการณ์มากขึ้น

กิจกรรมที่ 10 เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ.....

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

2.ให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. ให้เด็กได้นึกถึงว่าในช่วงเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี เศร้า เสียใจ เรามีวิธีแก้ปัญหานี้อย่างไรที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น

2. ให้เด็กวาดภาพวิธีแก้ปัญหา เช่น เวลาที่รู้สึกไม่ดีก็ไปเล่นดนตรีทำให้รู้สึกดีขึ้น หรือเล่นกีฬา

3. เมื่อวาดเสร็จให้นำออกมาให้เพื่อนดู และบอกเล่าถึงวิธีที่ตนใช้แก้ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ว่า เขามีทางเลือกในการแก้ปัญหากับความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นได้หลากหลายจากการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น การที่เขาสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองได้ เป็นทักษะที่มีความสำคัญในชีวิตของเด็ก การที่เขารู้วิธีที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ช่วยให้เขามีทางเลือกในการแสดงพฤติกรรมที่มากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 11 ดวงตา</u>

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. เด็กได้ช่วยเหลือซึ่งกันละกันในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้เด็กจับคู่กัน จากนั้นแจกกระดาษให้คู่ละแผ่นให้เด็กแต่ละคู่นั่งตรงกันข้าม ให้เด็กทำงานร่วมกันโดยให้ทั้ง 2 คนช่วยกันคิดว่าจะวาดภาพอะไร โดยให้เด็ก

คนที่วาดปิดตาแล้วให้เพื่อนที่นั่งตรงข้ามบอกว่าจะเขียนในทิศทางไหนและเขียนอย่างไร จากนั้นผลัดกันวาด โดยวาดคนละ3 นาที จนเขียนเสร็จ

2. ให้เด็กได้ออกมาแสดงผลงาน และความรู้สึกในการทำงานร่วมกัน ผู้นำกลุ่มพูดคุยสรุปถึงการทำงานร่วมกัน

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้สนับสนุนให้ เด็กได้ฝึกทักษะการทำงานกับผู้อื่น เด็กได้เรียนรู้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานกับเพื่อนในบรรยากาศที่สนุกสนาน ได้เห็นความสำคัญของตัวเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสามารถเรียนรู้พฤติกรรมในการตอบสนองของตนเองและผู้อื่นว่ามีลักษณะอย่างไร และมีความรู้สึกอย่างไร เด็กได้เรียนรู้การสื่อสารในการทำงานกับผู้อื่นซึ่งเป็นการสื่อสารในรูปแบบที่แตกต่างออกไป

<u>กิจกรรมที่ 12 Logo</u>

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. เพื่อให้เด็กได้ฝึกคิด ตัดสินใจ ออกความเห็นในการทำงานร่วมกัน
3. เพื่อให้เด็กได้เกิดความภาคภูมิใจในการประสบความสำเร็จในงาน
4. เป็นการฝึกทักษะทางสังคมให้เด็ก

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ให้เด็กจับกลุ่มกัน

2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษแผ่นใหญ่ให้เด็ก โดยให้เด็กช่วยกันออกแบบรูปสัญลักษณ์ที่สามารถถึงความเป็นสมาชิกได้ครบทุกคน

3. เมื่อเด็กทำเสร็จให้นำมาติดบนฝาผนังและให้เด็กแต่ละคนออกมาเล่าถึงผลงานที่เกิดขึ้น พูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานและ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษขนาดใหญ่

2 . อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นอีกกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม เด็กต้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นของตนรวมทั้งรับฟังผู้อื่นด้วย และแก้ปัญหาร่วมกันซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้เด็กยังได้รับประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอย่างเป็นรูปธรรม

<u>กิจกรรมที่ 13 ความสำเร็จของฉัน</u>

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ
2. ให้เด็กมีความภาคภูมิใจ
3. ให้เด็กได้แสดงออกถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จนั้น อย่างเปิดเผยและเป็นรูปธรรม

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

1. ให้เด็กได้ทบทวนประสบการณ์ในการรวมกลุ่มที่ผ่านมา แล้วให้คิดว่าตนประสบความสำเร็จจากกิจกรรมใดมากที่สุด
2. ให้เด็กถ่ายทอดประสบการณ์นั้นออกมาเป็นวาดภาพ
3. เมื่อวาดเสร็จเปิดโอกาสให้เด็กออกมาเล่าถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จนั้น

อุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน
2. กรอบรูปกระดาษแข็ง
3. อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้ค้นพบประสบการณ์ความสำเร็จที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตัวเองในทางบวกมากขึ้น การที่เด็ก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สามารถระลึกถึงเหตุการณ์แล้วสื่อออกมาเป็นภาพเป็นการทำให้เหตุการณ์เหล่านั้นกลับมาสู่ความเป็นรูปธรรมอีกครั้ง และแสดงออกให้ผู้อื่นได้เข้าใจประสบการณ์เหล่านั้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 14 My group

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

2.ให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าของตน

3.ให้เด็กได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1.ให้เด็กได้ทบทวนประสบการณ์จากกิจกรรมที่ผ่านมา และความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มให้เด็กวาดประสบการณ์ ความรู้สึก สิ่งที่ตนได้จากการเข้ากลุ่ม และสิ่งที่ตนอยากจะบอกกับกลุ่ม บนกระดาษยาวที่ติดไว้รอบห้อง โดยเด็กสามารถเลือกพื้นที่ที่ตนอยากจะวาดตามอิสระ

อุปกรณ์

1.กระดาษยาว

2.อุปกรณ์ศิลปะ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายจึงเป็นเสมือนกิจกรรมอำลา ให้ทุกคนได้รับความรู้สึกที่ดี และถือเป็นประสบการแห่งความสำเร็จที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกันจนถึงกิจกรรมสุดท้าย เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทบทวนประสบการณ์ และความรู้สึกที่ได้รับจาการทำกิจกรรมร่วมกัน และการได้สร้างสรรค์ผลงานร่วมกันถือเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มสำรอง

กิจกรรมที่ 1 ความเป็นฉัน

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้เด็กได้สามารถยอมรับความเป็นตนเองและแสดงออกความเป็นตนเองได้

2.เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัวเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จัก

3.เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนชื่อตัวเอง สิ่งที่ตนเองชอบมากที่สุด ลงบนกระดาษแข็ง จากนั้นนำกระดาษของทุกคนมาวางคว่ำไว้ตรงกลาง

2.จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มผลัดกันเปิดบัตรคำโดยให้ชื่อ และสิ่งที่ชอบตรงกัน จนกว่าจะเปิดได้ถูกหมด

2.ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยและสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น สมาชิกได้ยอมรับความเป็นตนเองและเปิดเผยให้คนอื่นได้รู้ และได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม การจัดกิจกรรมในลักษณะของเกมส์ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

กิจกรรมที่ 2 ใครเอ่ย

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตนเอง สามารถเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นได้

2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน

3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกับเพื่อนในบรรยากาศที่สนุกสนาน

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนบรรยายคุณลักษณะของตน ลักษณะทางกาย รูปร่าง เช่น ผมยาว

ตัวสูง ความชอบ งานอดิเรก ความสามารถ โดยเขียนชื่อกำกับไว้แล้ว พับใส่ลงในกล่อง

2.ผู้นำกลุ่มอ่านให้สมาชิกฟังแล้วให้สมาชิกช่วยกันทายว่า คุณลักษณะที่อ่านเป็นของใคร

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น มีความสนิทสนมกันมากขึ้น ในบรรยากาศที่สนุกสนานลดความวิตกกังวล ช่วยให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองและสมารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับความเป็นตนเองและความแตกต่างจากผู้อื่น

<u>กิจกรรมที่ 3 Good memories</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกสามารถได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อ ทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงความทรงจำที่ดีที่สุดในการมาโรงเรียน

2.เปิดโอกาสให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้สำรวจทัศนคติ ความคิดของตนเอง ส่งเสริมให้เด็กสามารถเปิดเผยความเป็นตนเองต่อผู้อื่นได้ ให้เด็กนึกถึงประสบการณ์ดีๆที่เกิดขึ้น ช่วยปรับความเชื่อทัศนคติของตนให้ดีขึ้น เด็กได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทำให้เด็กมีมุมมองที่แตกต่างและกว้างขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 4 Good Quality</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกสามารถได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับตัวเอง

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกนึกถึงข้อดี ข้อเด่นของตนเองว่ามีอะไรบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกมาเล่าถึงสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นข้อดี ข้อเด่นของตนเอง

3. เมื่อสมาชิกพูดจบให้ทุกคนปรบมือ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบคุณค่า ความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับตนเอง และสามารถเปิดเผยให้คนอื่นได้รับรู้ด้วย สมาชิกได้รับการยอมรับและผลป้อนกลับที่ดีจากกลุ่ม

<u>กิจกรรมที่ 5 สื่อความรู้สึก</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกของตน

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในแต่ละวัน และให้สมาชิกจับคู่กันแล้วออกมาแสดงบทบาทสมมุติ เหตุการณ์ที่แสดงอารมณ์ต่างๆ แล้งให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือทายว่าสมาชิกที่ออกมาแสดงอารมณ์นั้น ทั้ง 2 คนมีความรู้สึกอย่างไร แตกต่างกันอย่างไร เช่น เหตุการณ์ทะเลาะกับเพื่อน ผู้แสดงทั้ง 2 คนรู้สึกอย่างไร

2.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้การแสดงความรู้สึกและเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้ทราบว่า การที่เขาสามารถที่จะสื่อความรู้สึกของเขาให้ผู้อื่นรับรู้ได้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สำหรับเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักมีปัญหาในการแสดงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ อาจเนื่องมาจากความวิตกกังวล ไม่กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ดังนั้นการช่วยให้เด็กเข้าใจว่าการแสดง

อารมณ์และความรู้สึกของตนให้ผู้อื่นรับรู้นั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของเขามากขึ้น และเป็นสิ่งที่กระทำได้หากสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังได้เรียนรู้ว่าทุกคนมีความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้หลากหลายอารมณ์ในเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน

<u>กิจกรรมที่ 6 ในใจ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

3.เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในแต่ละวันในกิจกรรมที่แล้ว

2.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่มกันตามความรู้สึกที่ตนยังมีความคับข้องใจ เช่น สมาชิกที่อยากจะพูดถึงความรู้สึกเสียใจจับกลุ่มเดียวกัน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มย่อยผลัดกันเล่าความรู้สึกหรือประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกนั้น

2.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมาเล่าประสบการณ์ที่ตนได้พบกับคนที่มีความรู้สึกคล้ายกัน การได้แสดงความรู้สึกให้คนอื่นได้รับรู้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบายออกความคับข้องใจ เรียนรู้การแสดงความรู้สึก อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและแสดงออกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งมีความรู้สึกคล้ายคลึงกัน

<u>กิจกรรมที่ 7 ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดสร้างสรรค์

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น

3.เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้และได้สำรวจตัวเอง

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการว่า ถ้าเปรียบตัวเขาเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง เขาจะเป็นสัตว์อะไร และเพราะเหตุใด ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

2.เมื่อเพื่อนพูดจบให้สมาชิกในกลุ่มปรบมือ

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ สำรวจทัศนคติ ความเชื่อ ความคิดที่เขามีต่อตนเอง ซึ่งมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างจากผู้อื่น ส่งเสริมให้เด็กสามารถใช้จินตนาการ ความคิดในการแสดงออกถึงความเป็นตัวเองก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

<u>กิจกรรมที่ 8 วันนี้ดีที่สุด</u>

วัตถุประสงค์

1.ให้เด็กได้ฝึกทักษะการใช้ความคิดสร้างสรรค์

2.ให้เด็กได้เปิดเผยความคิดของตนอย่างเปิดเผยและเป็นรูปธรรม

ระยะเวลาที่ใช้ 25 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1.ให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในหัวข้อ วันนี้ดีที่สุด โดยให้เด็กใช้จินตนาการว่าวันที่ดีที่สุด วันนั้นจะเป็นอย่างไรในความคิดของเขาจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน

2 . ให้เด็กได้ออกมาเล่าถึงจินตนาการของตนเองให้เพื่อนๆฟัง

3. ให้สมาชิกปรบมือเมื่อฟังเพื่อนพูดจบ

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อีกกิจกรรมหนึ่งอีกเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กมีความสนุกสนานในการใช้จินตนาการ ทำให้เด็กได้ผ่อนคลายและมี

ความรู้สึกที่ดีในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ การให้เด็กจินตนาการว่าวันที่ดีที่สุดของเขาเป็นอย่างไร เป็นการสะท้อนทัศนคติของเขาที่มีต่อสภาพแวดล้อม และเป็นการสื่อความต้องการและความปรารถนาของเด็ก

<u>กิจกรรมที่ 9 ปีนี้ดีที่สุด</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถในการวางเป้าหมาย

2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยและแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกระหว่างกันในกลุ่มอย่างเปิดเผย

3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความไว้วางใจในการเปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระ

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับ สิ่งที่ฉันอยากจะทำให้สำเร็จในปีนี้

2.เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดต่อสมาชิกในกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคในการไปสู่เป้าหมายของตน

3.ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะวางเป้าหมายซึ่งเป็นเป้าหมายที่เขาตั้งใจไว้และอยากทำให้สำเร็จในปีนี้ ก่อให้เกิดกำลังใจในการพยายามที่จะประสบความสำเร็จ เด็กสามารถแสดงความปรารถนา ความต้องการของตนเองออกมาได้ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่มทำให้เด็กได้รับประสบการณ์มากขึ้น

<u>กิจกรรมที่ 10 ละครเจ้าปัญหา</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการแก้ปัญหา

2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์ ในการแก้ปัญหาร่วมกัน

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนประสบกับปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน ทั้ง ที่บ้าน ที่โรงเรียน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็น2กลุ่ม แล้วช่วยกันคิดวิธีแก้ปัญหาที่อีกกลุ่มเป็นคนกำหนด แล้วให้สมาชิกออกมาแสดงละครสมมุติ แสดงวิธีแก้ปัญหาที่กลุ่มช่วยกันคิด

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้จากประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ของตนในการแก้ปัญหาต่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้รับรู้ว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาซึ่งอาจจะเหมือนหรือมีความแตกต่างกัน สมาชิกได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ ในการแก้ปัญหาซึ่งก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนในการช่วยเหลือกันในกลุ่ม และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นในขณะเดียวกัน

<u>กิจกรรมที่ 11 ร่วมด้วยช่วยกัน</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทำงานร่วมกัน ก่อให้เกิดความรับผิดชอบและได้ฝึกการแก้ปัญหาร่วมกัน

2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในกลุ่มและในสังคม

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่มกัน แล้วช่วยกันคิดว่า ถ้ากลุ่มของเราต้องติดอยู่บนเกาะร้าง 1 อาทิตย์ กลุ่มของเราจะช่วยกันทำอย่างไรจึงจะสามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ โดยแต่ละคนในกลุ่มจะแบ่งหน้าที่กันอย่างไร

2.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังและร่วมกันสรุปประสบการณ์ความรู้สึกจากกิจกรรม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นฝึกการแก้ปัญหาร่วมกับผู้อื่น การที่เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนช่วยให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น การให้เด็กได้ช่วยกันคิดทำให้เด็กรู้สึกสนุกและมีความกระตือรือร้นมากขึ้น

<u>กิจรรมที่ 12 ชุมชนในฝัน</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทำงานร่วมกัน

2.เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นในกลุ่มได้

ระยะเวลาในการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม

2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดโครงการพัฒนาชุมชนในฝัน ว่าตนอยากจะให้ชุมชนในฝันเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร

3. ให้แต่ละกลุ่มเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์ แล้วออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่นฝึกการแก้ปัญหาร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกได้ค้นพบคุณค่าของตนในการช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในกลุ่มและในสังคม

<u>กิจกรรมที่ 13 ความสำเร็จ</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

2.เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ออกมาเล่าประสบการณ์ที่ตนเองมีความภาคภูมิใจ สิ่งที่ตนสามารถทำได้สำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้

2.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1.เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ผลสะท้อนกลับที่ดีจากกลุ่ม ได้รับการยอมรับและความสนใจจากเพื่อน ในขณะเดียวกันได้เรียนรู้ที่จะมองในแง่ดีของคนอื่นและรู้จักที่จะกล่าวชมเชยผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ได้ค้นพบคุณค่าของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

<u>กิจกรรมที่ 14 the best</u>

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

2.เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลาการดำเนินการ 25 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไร

2.ให้สมาชิกได้เขียนถึงสิ่งที่ตนประทับใจหรือภูมิใจมากที่สุดในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และเพราะอะไร

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกมาอ่านให้เพื่อนฟัง

4.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. เกณฑ์กำกับในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การที่สมาชิกได้ระลึกถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ทำให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจและได้ตระหนักถึงความสามารถของตน การได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีจากกลุ่ม ได้รับการยอมรับและความสนใจจากเพื่อน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

ภาคผนวก ฑ

ตัวอย่างรูปผลงานศิลปะบำบัด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฑ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 1 มารู้จักกัน

ภาพที่ 1 (คนที่ 3)

ภาพที่ 2 (คนที่ 12)

ภาพที่ 3 (คนที่ 14)

ภาพที่ 4 (คนที่ 13)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 5 (คนที่ 16)

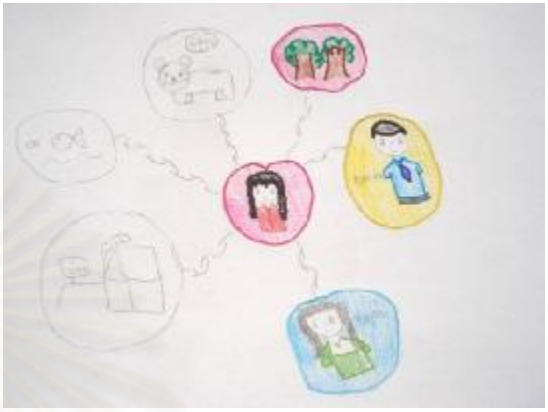
ภาพที่ 6 (คนที่ 14)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฑ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 2 My Map

ภาพที่ 7 (คนที่ 12)



ภาพที่ 8 (คนที่ 14)

ภาพที่ 9 (คนที่ 5)

ภาพที่ 10 (คนที่ 10)

ภาพที่ 11 (คนที่ 6)

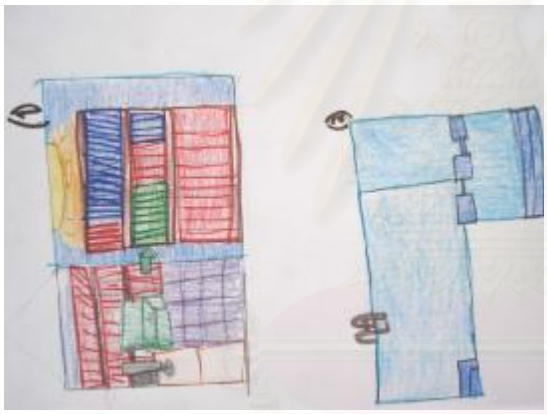
ภาพที่ 12 (คนที่ 1)

ภาคผนวก ฒ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 3 สิ่งที่ฉันชอบที่โรงเรียน

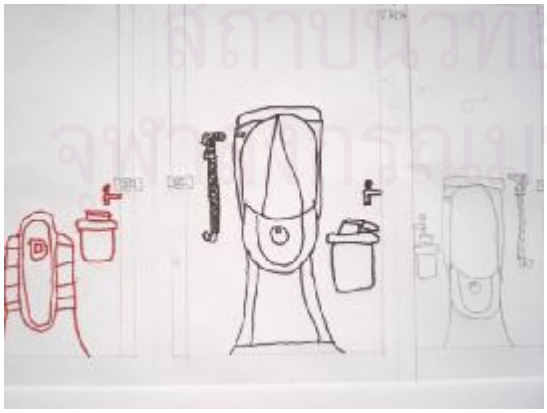
ภาพที่ 13 (คนที่ 9)

ภาพที่ 14 (คนที่ 14)



ภาพที่ 15 (คนที่ 1)

ภาพที่ 16 (คนที่ 16)



ภาพที่ 17 (คนที่ 10)

ภาพที่ 18 (คนที่ 4)

ภาคผนวก ฒ

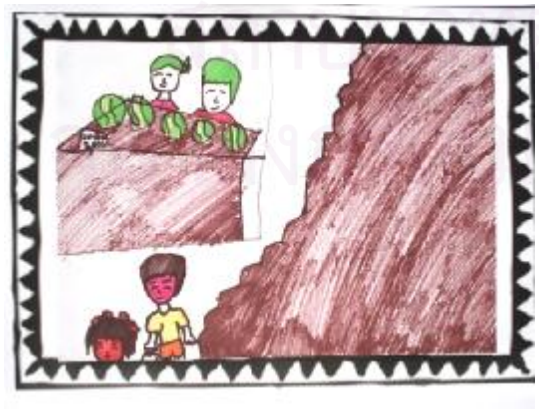
รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 4 น้ำใจ

ภาพที่ 19 (คนที่ 16)

ภาพที่ 20 (คนที่ 14)

ภาพที่ 21 (คนที่ 9)

ภาพที่ 22 (คนที่ 13)



ภาพที่ 23 (คนที่ 4)

ภาพที่ 24 (คนที่ 8)

ภาคผนวก ณ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 5 ตัวตนของอารมณ์

ภาพที่ 25 (คนที่ 4)

ภาพที่ 26 (คนที่ 12)

ภาพที่ 27 (คนที่ 15)

ภาพที่ 28 (คนที่ 8)

ภาพที่ 29 (คนที่ 10)

ภาพที่ 30 (คนที่ 4)

ภาคผนวก ณ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 6 อารมณ์ที่ถูกซ่อนไว้

ภาพที่ 31 (คนที่ 13)

ภาพที่ 32 (คนที่ 2)

ภาพที่ 33 (คนที่ 15)

ภาพที่ 34 (คนที่ 10)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

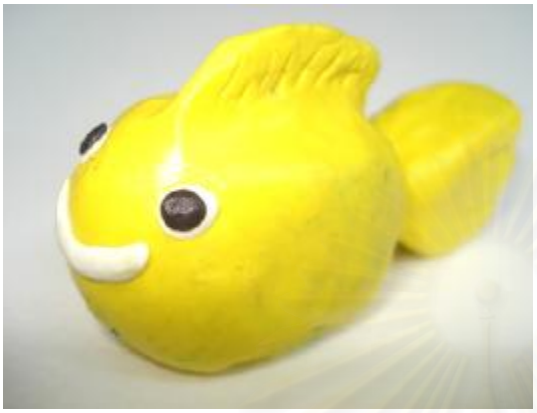
ภาพที่ 35 (คนที่ 9)

ภาพที่ 36 (คนที่ 7)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ด

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 7 ถ้าฉันเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง



ภาพที่ 37 (คนที่ 9)

ภาพที่ 38 (คนที่ 8)

ภาพที่ 39 (คนที่ 3)

ภาพที่ 40 (คนที่ 10)

ภาพที่ 41 (คนที่ 6)

ภาพที่ 42 (คนที่ 12)

ภาคผนวก ด

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 8 พร 3 ประการ

ภาพที่ 43(คนที่ 9)

ภาพที่ 44(คนที่ 5)

ภาพที่ 45 (คนที่ 2)

ภาพที่ 46 (คนที่ 4)

ภาพที่ 47(คนที่ 15)

ภาพที่ 48 (คนที่ 16)

ภาคผนวก ต

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 8 Goal

ภาพที่ 49 (คนที่ 5)

ภาพที่ 50 (คนที่ 1)

ภาพที่ 51 (คนที่ 10)

ภาพที่ 52 (คนที่ 7)

ภาพที่ 53(คนที่ 4)

ภาพที่ 54 (คนที่ 13)

ภาคผนวก ต

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 10 Friendship

ภาพที่ 55 (คนที่1,3)

ภาพที่ 56(คนที่ 6,8)

ภาพที่ 57 (คนที่ 9,11)

ภาพที่ 58 (คนที่12,14)

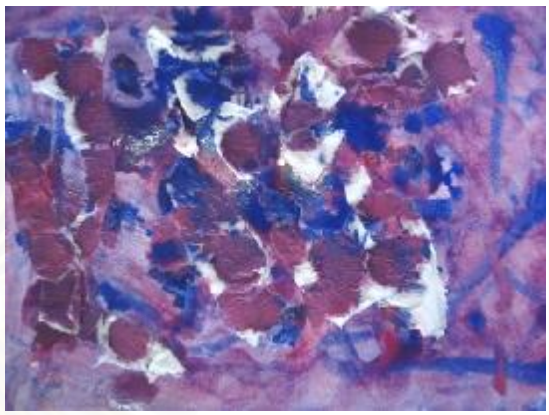
ภาพที่ 59 (คนที่2,7)

ภาพที่ 60 (คนที่ 13,16)

ภาคผนวก ถ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 11 สื่อด้วยศิลปะ

ภาพที่ 61 (คนที่ 1,7)



ภาพที่ 62 (คนที่ 12,14)

ภาพที่ 63 (คนที่ 5,6)

ภาพที่ 64 (คนที่ 13,16)

ภาพที่ 65 (คนที่ 2,3)

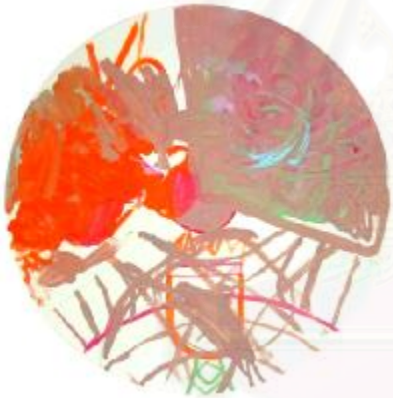
ภาพที่ 66 (คนที่ 9,11)

ภาคผนวก ถ

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 12 Free Group

ภาพที่ 67 (คนที่ 9,10,13)

ภาพที่ 68 (คนที่ 14,15,16)



ภาพที่ 69 (คนที่4,5,6)

ภาพที่ 70 (คนที่ 1,3)

ภาพที่ 71 (คนที่2,7,8)

ภาพที่ 72 (คนที่ 11,12)

ภาคผนวก ท

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 13 กรอบรูปแห่งความสุข

ภาพที่ 73 (คนที่ 8)

ภาพที่ 74 (คนที่ 5)

ภาพที่ 75 (คนที่ 9)

ภาพที่ 76 (คนที่ 10)

ภาพที่ 77 (คนที่ 13)

ภาพที่ 78 (คนที่ 6)

ภาคผนวก ท

รูปผลงานศิลปะกิจกรรมที่ 14 มิตรภาพ

ภาพที่ 79

ภาพที่ 80

ภาคผนวก ธ

รูปอุปกรณ์

ภาพที่ 81

ภาพที่ 82

ภาพที่ 83

ภาพที่ 84

ภาพที่ 85

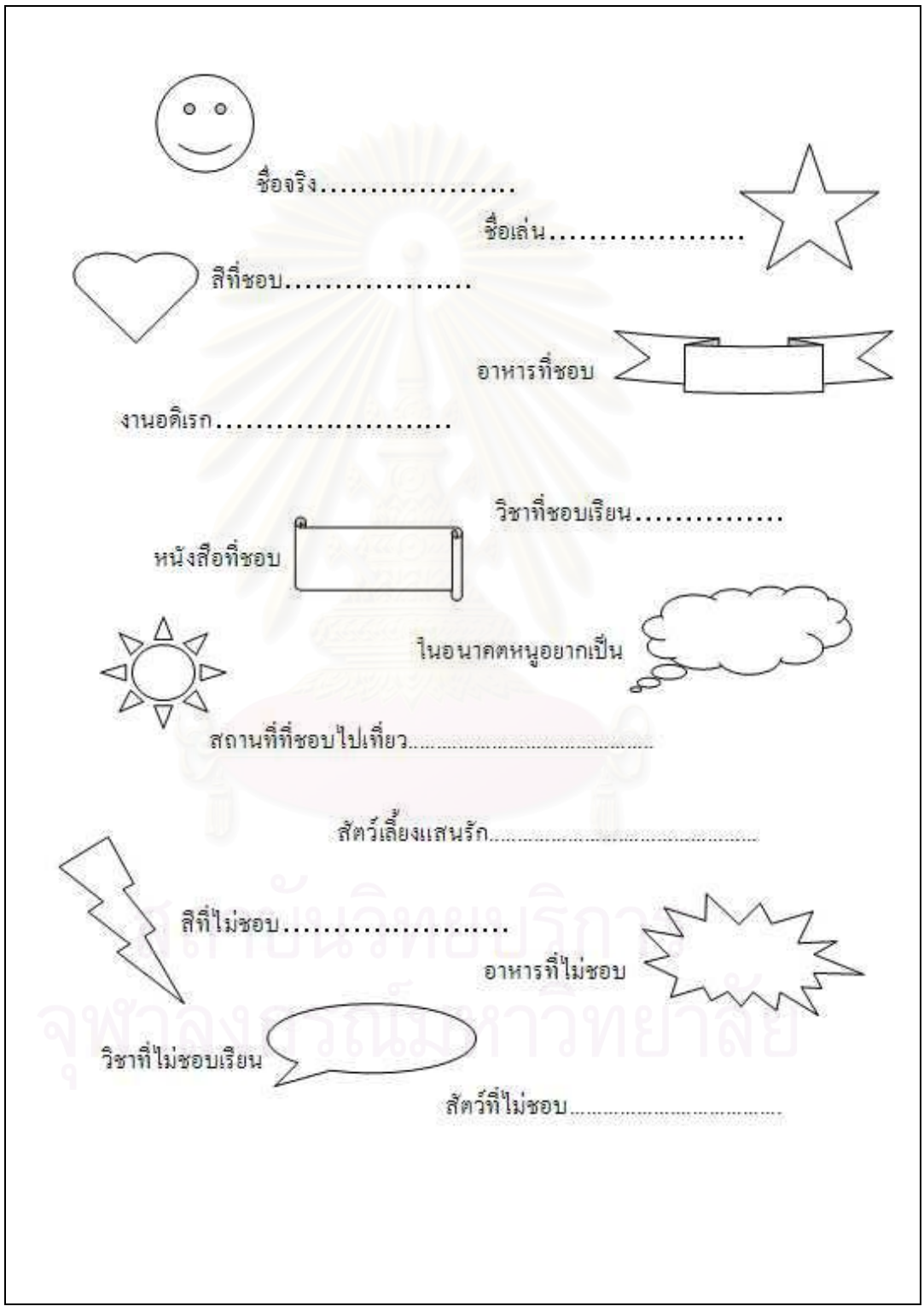
ภาพที่ 86

ภาคผนวก น

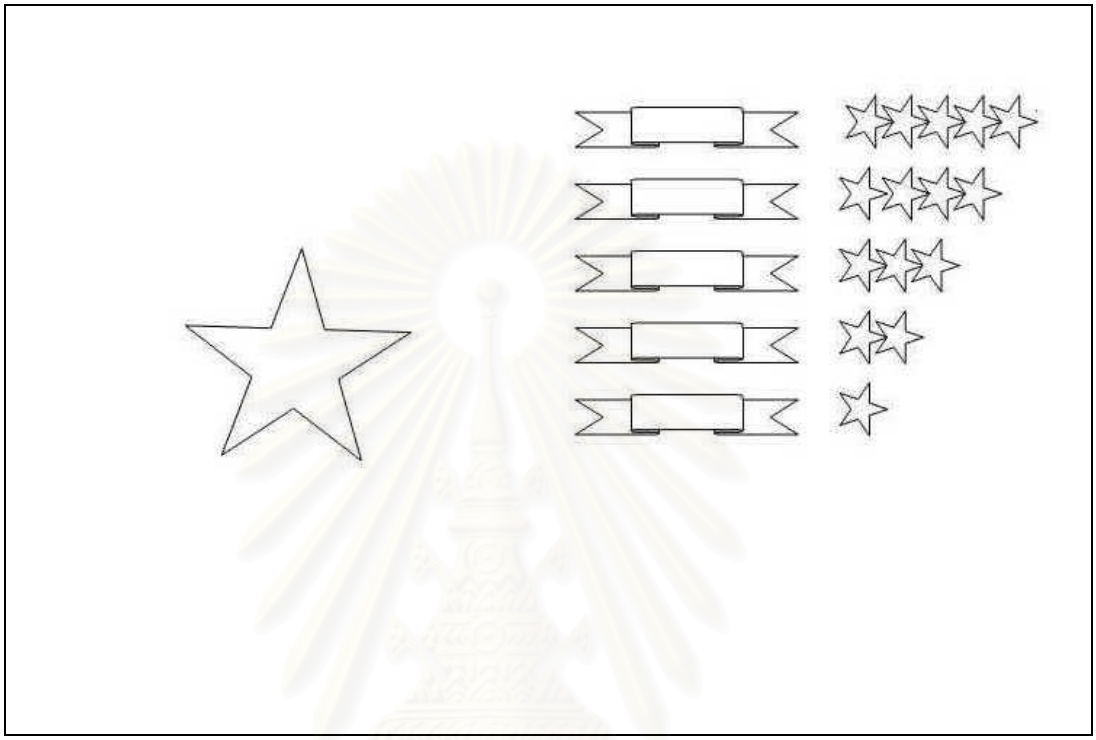
รูปใบงานกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปใบงานที่1 กิจกรรมที่ 2 ฉันคู่เธอ

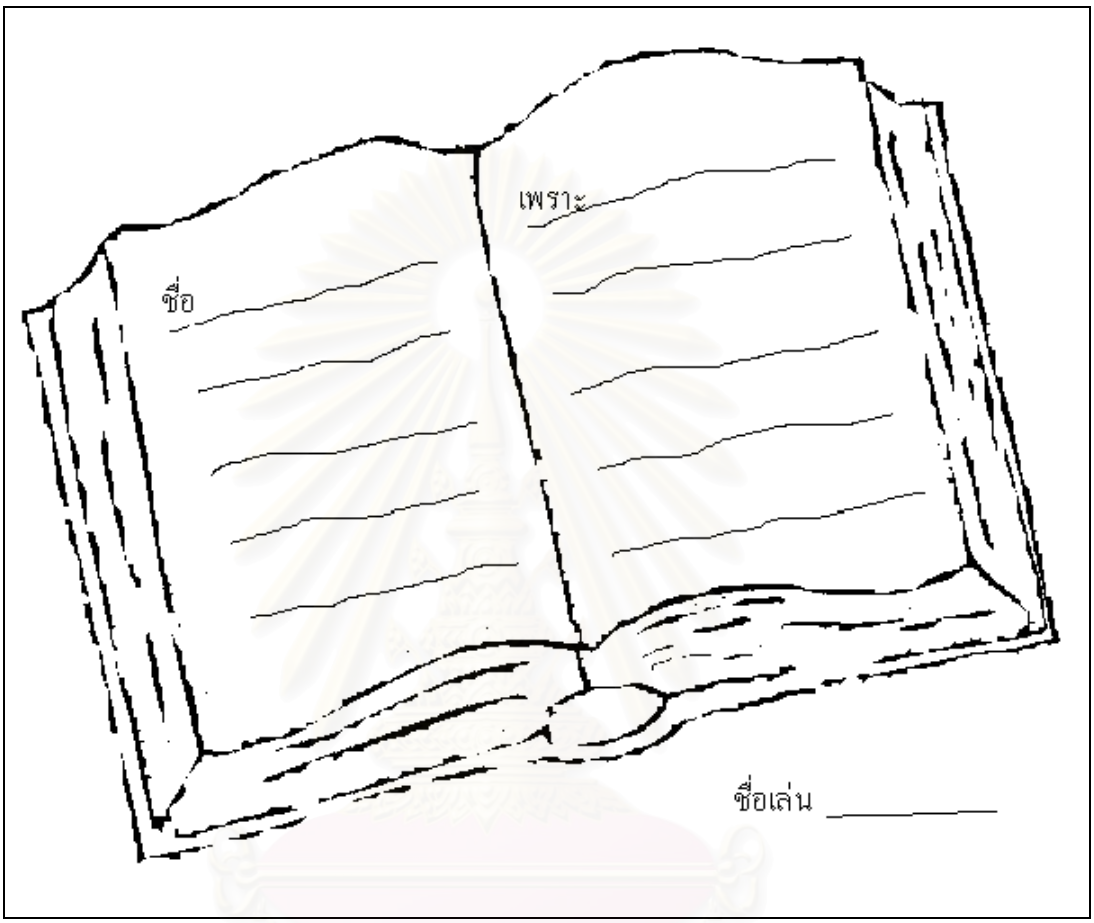


รูปใบงานที่2 กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่ฉันชื่นชอบ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปใบงานที่3 กิจกรรมที่ 4 ถ้าฉันเป็นหนังสือ



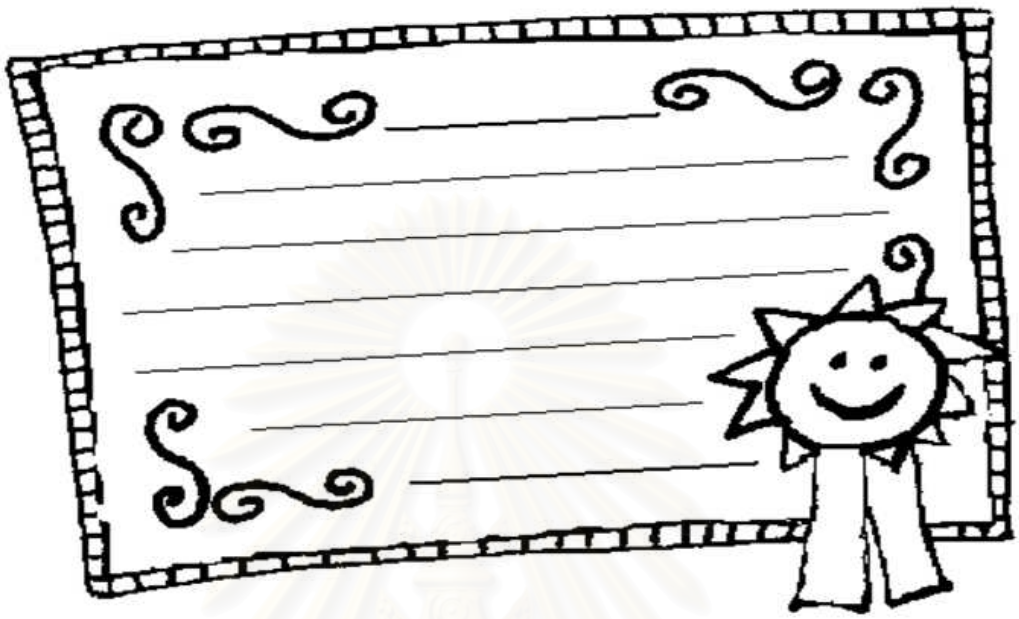
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปใบงานที่4 กิจกรรมที่ 8 พรมวิเศษ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปใบงานที่5 กิจกรรมที่ 8 พรมวิเศษ

รูปใบงานที่ 6 กิจกรรมที่ 14 The Letter



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาง ภารดี กำภู ณ อยุธยา เกิดเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2515 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์(ภาควิชาศิลปะ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร เมื่อปี 2537 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปะศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2548

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย