

ผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำ  
ความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน



นางสาวจิรวรรณ แก้วเสียงค์

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Effect of Therapeutic Art on improvement of self-esteem and self-control of Former  
offenders at the Christian Prison Ministry Foundation

Miss Jirawan Kaewseeyong



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดใน  
มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

โดย

นางสาวจิรวรรณ แก้วเสียงค์

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร

---

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ พิรพนธ์ ลือบุญราชชัย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญญา วัฒนโณ)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

จิรวรรณ แก้วสียงค์ : ผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน (Effect of Therapeutic Art on improvement of self-esteem and self-control of Former offenders at the Christian Prison Ministry Foundation) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
 หลัก: รศ. พญ. ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร, 80 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน โดยเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังได้รับศิลปะบำบัด และเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 22 คน ถูกแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มละ 11 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับศิลปะบำบัดจำนวน 10 กิจกรรม เป็นเวลา 10 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง) ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของมูลนิธิฯ ตามเวลาปกติคือ ใช้เวลาตามอัธยาศัยในการอ่านหนังสือ และซ่อมดนตรี การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิทธิ และแบบสอบถามการควบคุมตนเอง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ Fisher's Exact test ,Wilcoxon signed ranks test และ Mann-Whitney test

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับศิลปะบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ และมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเมื่อสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองเล็กน้อย แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวคือกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นหลังได้รับศิลปะบำบัด และมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับศิลปะบำบัด

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2560

# # 5974028030 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: THERAPEUTIC ART / ART THERAPY / SELF-ESTEEM / SELF-CONTROL / FORMER OFFENDERS

JIRAWAN KAEWSEEYONG: Effect of Therapeutic Art on improvement of self-esteem and self-control of Former offenders at the Christian Prison Ministry Foundation. ADVISOR: ASSOC. PROF. SIRILUCK SUPPAPITIPORN, M.D., 80 pp.

This randomized controlled trial was designed to assess the potential therapeutic effect of art therapy on self-esteem and self-control of former offenders. A total of 22 former offenders were randomized to either the intervention group (N=11) that received art therapy 10 sessions for 10 weeks (once a week, 1 hour and 30 minutes per session, total 15 hours), or the control group (N=11) that received typical services (participated in The Christian Prison Ministry Foundation's usual activities including reading and musical instrument practice). The Cooper smith Self-Esteem Inventory Adult Form and Self-Control Scale (Tangney) were used for assessing self-esteem and self-control before and 12 weeks after the start of the study. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, Chi-square test, Fisher's exact test, Wilcoxon signed ranks test and Mann-Whitney test.

The findings of this study were intervention group after receiving art therapy had significantly higher scores of self-esteem and self-control than before the experiment ( $p < 0.05$ ) and also than the control group ( $p < 0.05$ ) while no significant change was found in the control group. The results demonstrated that art therapy showed a significant increase in self-esteem and self-control and more effective for improvement on self-esteem and self-control of former offenders than usual activities.

Department: Psychiatry

Student's Signature .....

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature .....

Academic Year: 2017

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร ที่ให้โอกาสตลอดจนแนวคิด คำแนะนำในทุก ขั้นตอนตลอดการดำเนินการวิจัย และเสียสละเวลาตรวจสอบแก้ไขรายละเอียดของงานด้วยความ ใส่ใจ จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้

ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไพโรจน์ ลีอบุญธวัชชัย, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร และกรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิธัญญา วัฒนโธ ที่ให้ความกรุณาและแนะนำในการตรวจสอบแก้ไข

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ ที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับผู้ใหญ่ ฉบับแปลเป็นไทย ที่แปลและพัฒนาโดยสุรางรัตน์ คงศรี ใช้ในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศัคนางค์ มณีศรี ที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถาม การควบคุมตนเองฉบับย่อ ฉบับแปลเป็นไทย ที่แปลโดยจิรายุ เลิศเจริญวนิช ร่วมกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศัคนางค์ มณีศรี ใช้ในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรกุล ที่อนุญาตให้ใช้กิจกรรมศิลปะบำบัด ที่พัฒนาโดยคุณรัฐ ลอยสงเคราะห์ ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ขอขอบพระคุณ ศาสนาจารย์สุนทร สุนทรธรรมาวาส ประธานมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ที่อนุญาตให้ดำเนินการวิจัย และขอขอบพระคุณเลขาธิการมูลนิธิบ้านพระพร อาจารย์วุฒิชัย วงศ์จิโรจน์ และทีมงานที่ให้การต้อนรับที่อบอุ่นและให้ความร่วมมือตลอดมา และสมาชิกบ้านพระพรผู้เข้าร่วมวิจัยที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณพี่ธรรการ และเพื่อนๆ สุขภาพจิตทุกคนสำหรับการช่วยเหลือ และการแนะนำที่ดีตลอดหลักสูตร

สุดท้ายขอขอบพระคุณครอบครัว บิดาสมคิด มารดาชแรม น้องจรรยา พี่เกษญา และเพื่อนพี่น้อง อาจารย์ที่คริสตจักรไท่สำหรับการอธิษฐานเผื่อและให้กำลังใจมาโดยตลอด

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	3
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎี.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29

การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	33
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อจำกัดและอุปสรรค และข้อเสนอแนะ .....	45
สรุปผลการวิจัย .....	45
อภิปรายผลการวิจัย .....	47
ข้อจำกัดและอุปสรรคในการวิจัย .....	50
ข้อเสนอแนะ .....	51
รายการอ้างอิง.....	52
ภาคผนวก .....	57
ภาคผนวก ก.....	58
ภาคผนวก ข.....	68
ภาคผนวก ค.....	73
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	80



## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	35
ตารางที่ 2 ตารางแสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของสมาชิก ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	39
ตารางที่ 3 ตารางแสดงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	41
ตารางที่ 4 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการทดลอง.....	42
ตารางที่ 5 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ ทดลอง.....	42
ตารางที่ 6 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังการทดลอง.....	43
ตารางที่ 7 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการ ทดลอง.....	43
ตารางที่ 8 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	44
ตารางที่ 9 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	44

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ภาพที่ 2 การสุ่มตัวอย่าง.....	28



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รายงานของกรมราชทัณฑ์ ปี พ.ศ.2559 สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศมีจำนวนทั้งสิ้น 264,878 คน จากสถิติมีอัตราการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องราชทัณฑ์ที่พ้นโทษออกมาจากเรือนจำ คิดเป็นร้อยละ 23.74<sup>(1)</sup> อัตราการกระทำผิดซ้ำแสดงให้เห็นว่าการบำบัดฟื้นฟูก่อนและหลังพ้นโทษเป็นกระบวนการที่ควรให้ความสำคัญ ซึ่งการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดสามารถป้องกันอาชญากรรมได้ด้วยการปรับเปลี่ยนแก้ไขบุคลิกภาพของผู้กระทำผิดให้เคารพกฎหมาย<sup>(2)</sup> โดยมุ่งหมายเฉพาะตัวผู้กระทำผิดนั้นโดยตรง เพื่อเป็นการลดความรู้สึกต่อต้านกฎหมาย เมื่อผู้กระทำผิดได้รับการแก้ไขเยียวยาจิตใจให้มีค่านิยมและทัศนคติที่ถูกต้องจะทำให้ผู้นั้นไม่กระทำผิดอีกต่อไป<sup>(3)</sup>

ส่วนหนึ่งของการเลี้ยงการลงโทษในขั้นตอนของกระบวนการยุติธรรม คือ มาตรการในขั้นตอนภายหลังการพิจารณาพิพากษาคดีของกระบวนการยุติธรรม โดยการใช้บ้านกึ่งวิถี และมาตรการภายหลังโทษจำคุก คือ การให้การสงเคราะห์ภายหลังปล่อย เป็นการช่วยเหลือสงเคราะห์ตามความเหมาะสมแก่ผู้พ้นโทษหรือผู้พ้นจากสถานที่ฝึกและอบรม เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมได้เบื้องต้น<sup>(4)</sup> โดย “บ้านกึ่งวิถีบ้านพระพร” เป็นบ้านกึ่งวิถีที่อยู่ในการดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน โดยประสานความร่วมมือกับกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม เป็นสถานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้พ้นโทษจากเรือนจำ เด็กเยาวชนจากศูนย์ฝึกฯ และสถานพินิจ รวมทั้งให้ความอุปการะเด็กเยาวชนกำพร้า<sup>(5)</sup>

เมื่อศึกษาเกี่ยวกับอดีตผู้กระทำผิดเพิ่มเติมพบว่า บุคคลจะกระทำผิด เพราะไม่สามารถหักห้ามอาการหรือแนวโน้มให้แสดงออกมาทางกายภาพได้ เรียกว่า มีการควบคุมตนเองต่ำ<sup>(6)</sup> ส่วนผู้ที่มีการควบคุมตนเองสูงจะสามารถควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมหรือความปรารถนาของตนได้ดีกว่า และแสดงความก้าวร้าวในความสัมพันธ์น้อยกว่า<sup>(7)</sup> รวมถึงมีความรู้สึกด้านศีลธรรมที่ดีกว่า<sup>(8)</sup> และอดีตผู้กระทำผิดมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทในการดำรงชีวิต การไม่ถูกยอมรับจากบุคคลอื่น<sup>(9)</sup> การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นๆ<sup>(10)</sup> ซึ่งอดีตผู้กระทำผิดเผชิญกับปัจจัยเหล่านี้ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเองจึงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่อดีตผู้กระทำผิดควรได้รับการส่งเสริมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันภายในมูลนิธิฯ

เมื่อศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของมูลนิธิฯ พบว่ามีการจัดหลักสูตรการอบรมคุณธรรม การสนับสนุนการศึกษา การจัดฝึกวิชาชีพ และการปรับสภาพชีวิตเพื่อกลับสู่ครอบครัว ผู้วิจัยจึงศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมที่สามารถช่วยบำบัดฟื้นฟูจิตใจผู้กระทำความผิดในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง พบว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ เนื่องจากเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม<sup>(11)</sup> มีการกำหนดกฎเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีการสร้างบรรยากาศกลุ่มที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย ไร้กังวลใจได้ ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ได้อย่างเปิดเผย ในขณะเดียวกันก็รู้จักเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น<sup>(12)</sup> ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มจึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการใช้กับบุคคลที่ต้องการการยอมรับ การสนับสนุน การฝึกฝนทักษะสังคม<sup>(11)</sup> รวมถึงการได้ใช้เวลาในการสำรวจและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทางบวก<sup>(13)</sup> โดยเป็นการแก้ไขแบบรายกลุ่ม (Group change) ที่ใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของอดีตผู้กระทำความผิด<sup>(14)</sup> ซึ่งเป็นการแก้ไขฟื้นฟูจิตใจผู้กระทำความผิด (Rehabilitation) ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เพื่อส่งเสริมให้เคารพกฎหมายเมื่อพ้นโทษหรือมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม<sup>(15)</sup>

ปัจจุบันมีการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัด ช่วยให้ผู้คลดตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ความเครียด และประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ พร้อมทั้งส่งเสริมความสามารถในการคิดเข้าใจ<sup>(16)</sup> การนำศิลปะมาใช้ในกระบวนการบำบัดจึงเปรียบเหมือนสื่อในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ รวมทั้งเป็นการสื่อถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ ออกมาภายนอกโดยไม่ต้องใช้คำพูด จนสามารถยอมรับและตระหนักในความเป็นจริง อันเป็นหนทางไปสู่การบำบัด<sup>(17)</sup> จากการค้นคว้าและศึกษางานวิจัยพบว่าในประเทศไทยได้นำศิลปะบำบัดมาใช้ เช่น ส่งเสริมด้านพัฒนาการสำหรับเด็ก เสริมสร้างจินตนาการสำหรับเด็กออทิสติก ลดระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติด บำบัดสภาวะจิตใจผู้ประสบภัย แต่ยังไม่มีการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองในอดีตผู้กระทำความผิด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

### คำถามของการวิจัย

- 1.อดีตผู้กระทำความผิดมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังได้รับการทำศิลปะบำบัดหรือไม่
- 2.อดีตผู้กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นหลังได้รับการทำศิลปะบำบัดหรือไม่
- 3.อดีตผู้กระทำความผิดที่เข้าร่วมศิลปะบำบัดเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าอดีตผู้กระทำความผิดที่ไม่ได้เข้าร่วมศิลปะบำบัดหรือไม่

4.อดีตผู้กระทำความผิดที่เข้าร่วมศิลปะบำบัดเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมมีการควบคุมตนเองสูงกว่าอดีตผู้กระทำความผิดที่ไม่ได้เข้าร่วมศิลปะบำบัดหรือไม่

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทำศิลปะบำบัด

2.เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทำศิลปะบำบัด

3.เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### สมมติฐานของการวิจัย

1.อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปะบำบัด จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับศิลปะบำบัด

2.อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปะบำบัด จะมีการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับศิลปะบำบัด

3.อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปะบำบัด จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4.อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปะบำบัด จะมีการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเฉพาะอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน จึงไม่สามารถนำไปใช้เป็นตัวแทนของอดีตผู้กระทำความผิดโดยทั้งหมดได้

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**อดีตผู้กระทำความผิด (Former offenders)** หมายถึง ผู้ที่ได้รับการปลดปล่อยจากเรือนจำ หรือทัณฑสถาน ได้รับการพักลงโทษลดวัน ต้องโทษจำคุก อภัยโทษ และได้รับการปลดปล่อยเมื่อจำคุกครบกำหนดตามคำพิพากษาของศาล ผู้พ้นจากการคุมประพฤติ ผู้พ้นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ซึ่งพักอาศัยอยู่ในการดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

**ศิลปะบำบัด (Therapeutic Art)** หมายถึง การใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดช่วยให้บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ความเครียด และประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ พร้อมทั้งส่งเสริมความสามารถในการคิดเข้าใจ ผ่านการทำงานศิลปะ โดยนำเสนองานพร้อมทั้งรับฟังความคิดของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกิจกรรมศิลปะบำบัดของนายรัฐ ลอยสงเคราะห์<sup>(18)</sup> โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

**การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)** หมายถึง การประเมินค่า การพิจารณาตนเองของบุคคล ซึ่งจะเป็นการแสดงออกถึงการยอมรับตนเอง ความเชื่อต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การมีความสำคัญต่อผู้อื่น การประสบความสำเร็จในชีวิต การยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทั้งนี้เป็นอิทธิพลมาจากประสบการณ์ส่วนตัว และจะถ่ายทอดให้บุคคลอื่นรับรู้ได้โดยคำพูดหรือการแสดงพฤติกรรม ซึ่งประเมินโดยแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory Adult Form 1984) แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาโดยสุรางรัตน์ คงศรี<sup>(19)</sup> ซึ่งผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูง แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

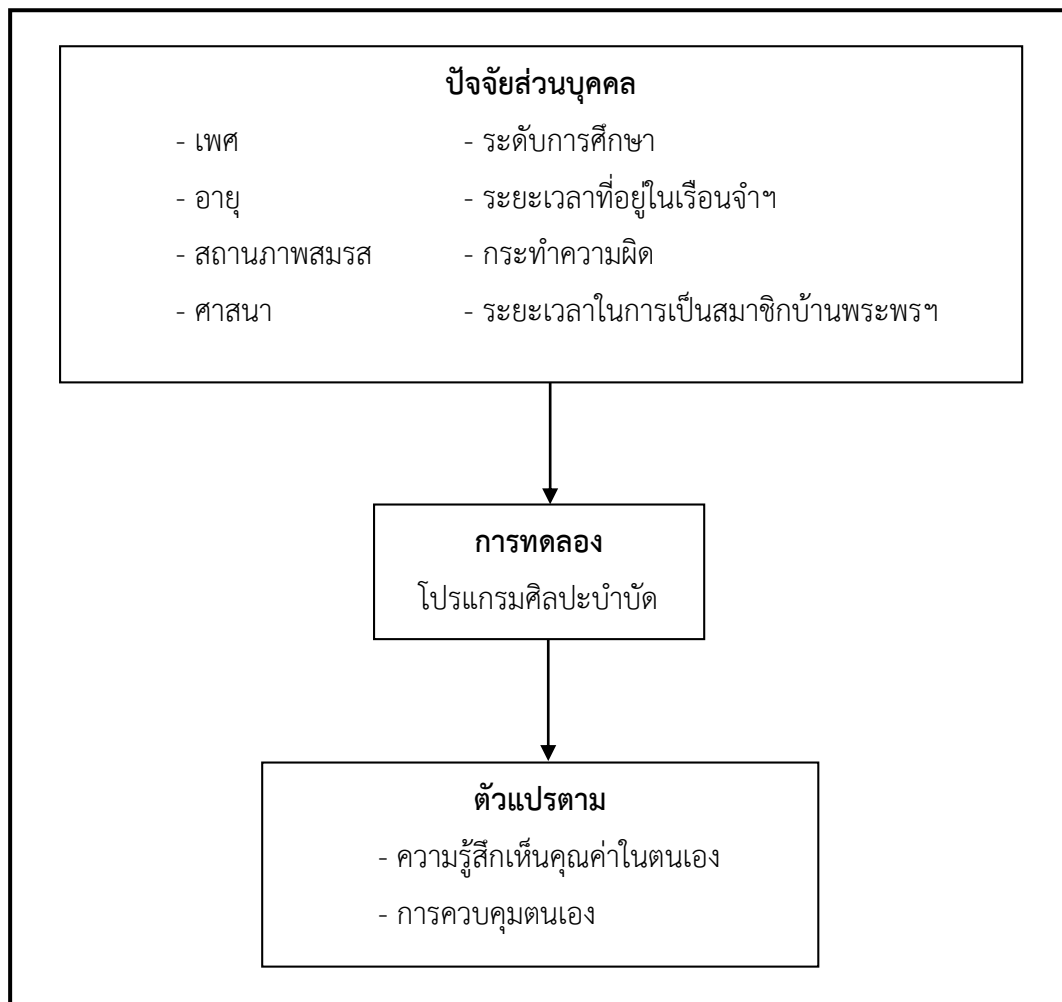
**การควบคุมตนเอง (Self-control)** หมายถึง การไม่สามารถหักห้ามอาการหรือแนวโน้มให้แสดงออกมาทางกายภาพได้ ซึ่งประเมินโดยแบบสอบถามการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Self-Control Scale) ของ Tangney, Baumeister และ Boone(2004) แปลเป็นภาษาไทยโดยจิรายุ เลิศเจริญวนิช ร่วมกับผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์มงคล มณีศรี<sup>(7)</sup> ซึ่งผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูง แสดงว่ามีการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเยียวยาจิตใจอดีตผู้กระทำความผิด
2. เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การกระทำผิดซ้ำที่ลดลงในอดีตผู้กระทำความผิด
3. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพจิตในผู้ที่มีปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง
4. เพื่อเป็นแนวทางในการขยายและเผยแพร่การใช้ศิลปะบำบัดในหน่วยงานต่างๆ

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ได้นำแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาใช้ประกอบในการวิจัยเพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางสำหรับการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล การศึกษา ดังต่อไปนี้

#### แนวคิดและทฤษฎี

#### 1.แนวคิดเกี่ยวกับอดีตผู้กระทำความผิด (Former offenders)

##### 1.1 ความหมายของอดีตผู้กระทำความผิด

อดีตผู้กระทำความผิด (Former offenders) หมายถึง ผู้ที่ได้รับการปลดปล่อยจากเรือนจำ หรือทัณฑสถาน ได้รับการพักโทษลดวัน ต้องโทษจำคุก อกภัยโทษ และได้รับการปลดปล่อยเมื่อจำคุกครบกำหนดตามคำพิพากษาของศาล ผู้พ้นจากการคุมประพฤติ ผู้พ้นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545<sup>(20)</sup>

##### 1.2 ผลกระทบจากการลงโทษโดยใช้เรือนจำต่อตัวผู้กระทำความผิดและผลกระทบทางสังคม

ประธาน วัฒนวานิชย์,2541<sup>(21)</sup> กล่าวว่า ผลกระทบจากการต้องโทษจำคุกที่มีผลต่อผู้ต้องโทษสามารถที่จะพิจารณาได้ 2 ช่วง คือ ช่วงที่อยู่ในระหว่างการได้รับโทษภายในเรือนจำและช่วงภายหลังที่ได้รับ การปล่อยตัวแล้ว ซึ่งในขณะที่ผู้ต้องโทษต้องถูกจำกัดเสรีภาพนั้น ทำให้คุณลักษณะประจำตัวของ ความเป็นคนเสื่อมคลายลง ชื่อเสียงของบุคคลนั้นเสื่อมลงในสายตาของผู้อื่น ทำให้ผู้ต้องโทษเกิดความ กตสันตทางจิตใจและอารมณ์ ต้องถูกรังเกียจจากสังคมนอกเรือนจำ ทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความเป็นอิสระและเสรีภาพส่วนตัว เนื่องจากมีกฎระเบียบมากมายและอยู่ภายใต้ กฎเกณฑ์การควบคุมดูแลอย่างเข้มงวด

ผลกระทบทางสังคม คือ การถูกตัดขาดจากสังคมภายนอก ทำให้เป็นอุปสรรคสำคัญในการปรับตัวผู้กระทำผิดเข้ากับสิ่งแวดล้อมในโอกาสที่ผู้นั้นได้รับการปลดปล่อยเป็นอิสระ เนื่องจากการใช้ชีวิตอยู่ภายในเรือนจำจะไม่รู้เห็นถึงความเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นผลทำให้ผู้ต้องโทษกลายเป็นคนล้าหลังไม่ทันยุคสมัยของสังคมก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเหว่ ขาดความมั่นใจในตนเอง และการอยู่รวมกันภายในคุกเป็นการถูกบังคับหรือต้องจำยอมคบหาสมาคมกับผู้กระทำผิดติดนิสัย ทำให้ผู้ต้องโทษอาจได้รับการถ่ายทอดสิ่งที่ไม่เลวร้ายไปกว่าก่อนที่ผู้นั้นจะได้รับโทษ



### 1.3 การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด (Rehabilitation)

การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดเป็นหนึ่งในวัตถุประสงค์ของการลงโทษผู้กระทำความผิด เป็นการแก้ไขฟื้นฟูและบำบัดรักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือรวมทั้งการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องหาเป็นพลเมืองที่เคารพกฎหมายเมื่อพ้นโทษหรือมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม<sup>(21)</sup>

#### รูปแบบของการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด<sup>(14)</sup>

1. การแก้ไขฟื้นฟูเป็นรายบุคคล (Individual change) เน้นการพัฒนาหรือปรับปรุงผู้กระทำผิดเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ และไม่ประกอบอาชีพอาชญากรรมอีกโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การให้คำปรึกษาแนะนำทางจิต การให้คำปรึกษาแนะนำในการประกอบอาชีพ การอบรมจริยธรรม

2. การแก้ไขเป็นรายกลุ่ม (Group change) คือ การใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้กระทำความผิด เช่น การจัดกลุ่มให้คำปรึกษา โดยใช้พลังกลุ่มในการแก้ไขให้เกิดความคิดที่มีเหตุผล กระตุ้นจิตสำนึกในการปรับตนเป็นคนดี

โดยผู้วิจัยเลือกรูปแบบวิธีการแก้ไขเป็นรายกลุ่มโดยใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดในการวิจัยครั้งนี้

#### สถานที่ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด<sup>(22)</sup>

แบ่งโดยใช้หลักสถานที่ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การบำบัดภายในหน่วยงานของรัฐ (Institutional treatment) ดำเนินการภายใต้สถานที่กักขัง คือ กรมราชทัณฑ์ดูแลผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่ ส่วนกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนดูแลผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน

2. การบำบัดภายในชุมชน (Community-based treatment) ดูแลโดยหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านคุมประพฤติ คือ กรมคุมประพฤติ

โดยสถานที่ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่ผู้วิจัยกล่าวถึงในงานวิจัยครั้งนี้ คือ บ้านกึ่งวิถี

#### บ้านกึ่งวิถี (Halfway House)<sup>(23)</sup>

บ้านกึ่งวิถีเป็นหนึ่งในมาตรการลงโทษในสถานที่ที่จัดไว้ (Residential Sanction) โดยเป็นบ้านพักที่อยู่ในชุมชน ผู้กระทำผิดที่ฝ่าฝืนเงื่อนไขการคุมประพฤติที่ศาลกำหนด หรือผู้กระทำผิดที่ได้รับโทษหนักศาลจะกำหนดให้อยู่ในบ้านพักกึ่งวิถี ซึ่งเท่ากับเป็นการเบี่ยงเบนผู้กระทำผิดนั้นออกจากเรือนจำ ผู้กระทำผิดเมื่อเข้ามาอยู่ในบ้านกึ่งวิถีแล้วจะได้รับการบำบัดในโปรแกรมต่างๆ เช่น การบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด บำบัดรักษาอาการติดยาเรื้อรัง ได้รับคำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับอาชีพการงาน ให้การศึกษาขั้นพื้นฐานแก่ผู้ใหญ่ ฝึกทักษะการใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้รับการบำบัดรักษาทางจิตใจ และได้รับการดูแลสอดส่องควบคุมแก้ไขพฤติกรรมได้ทุกวัน

## 1.4 บ้านกึ่งวิถีบ้านพระพร (House of Blessing) มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน (Christian Prison Ministry Foundation)<sup>(5)</sup>

### ความมุ่งมั่นและวิสัยทัศน์ของมูลนิธิ

ความมุ่งมั่นและวิสัยทัศน์ของมูลนิธิฯ คือ การตั้งปณิธานที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้กระทำความผิด ผู้พ้นโทษ เพื่อเป็นคนดีกลับคืนสู่สังคม

ปรัชญาของมูลนิธิฯ คือ ส่งเสริมจริยธรรม สนับสนุนการศึกษา จัดหาอาชีพ เพื่อคืนคนดีสู่สังคม

### บ้านกึ่งวิถีบ้านพระพร

มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน เริ่มเปิดโครงการบ้านกึ่งวิถีบ้านพระพรขึ้นเมื่อวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2546 ตั้งเป็นสำนักงานของมูลนิธิฯ และดำเนินโครงการบ้านกึ่งวิถี มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถานให้ความช่วยเหลือแก่ผู้พ้นโทษที่ออกมาจากเรือนจำ/ทัณฑสถานต่างๆ หรือเด็กเยาวชนที่ออกมาจากสถานพินิจ โดยทางมูลนิธิฯยินดีรับผู้พ้นโทษเข้ามารับการพักพิงโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดทั้งสิ้น ไม่จำกัดเชื้อชาติหรือศาสนา แต่ทุกคนที่เข้ามาอยู่จะต้องปฏิบัติตามระเบียบของบ้านพระพร บ้านกึ่งวิถีบ้านพระพรตั้งอยู่ ณ เลขที่ 600/199 ซุมชนบึงพระราม 9 ถนนริมคลองลาดพร้าว แขวง บางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 บนเนื้อที่ 2 ไร่ 70 ตารางวา

### วัตถุประสงค์ของบ้านกึ่งวิถีบ้านพระพร

1. ให้ความช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้พ้นโทษจากเรือนจำ/ทัณฑสถาน เพื่อรับการฝึกฝนและปรับตัวให้มีความพร้อมเพื่อจะออกไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมั่นใจ
2. ให้ความช่วยเหลือผู้พ้นโทษในด้านการฝึกอาชีพ การจัดหางาน ตลอดจนการสนับสนุนเงินลงทุนเพื่อทำธุรกิจของตนเองตามความเหมาะสม
3. ให้ความช่วยเหลือเด็กเยาวชนที่พ้นโทษออกมาจากสถานพินิจหรือศูนย์ฝึกเด็กเยาวชน เพื่อส่งเสริมการศึกษา พัฒนาชีวิต อบรมอาชีพ และดูแลเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคม

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญที่อดีตผู้กระทำความผิดควรได้รับการส่งเสริมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันภายในมูลนิธิฯ ผู้วิจัยจึงศึกษารวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง ไว้ดังต่อไปนี้

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

### 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีนักวิชาการในไทยและต่างประเทศให้ความหมายและคำจำกัดความไว้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Rosenberg,1978<sup>(24)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ ทศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) หมายถึงบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในด้าน

บวก เป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีเกียรติ และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) หมายถึง บุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในด้านลบ เป็นบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองต่ำต้อย ไม่ทัดเทียมคนอื่น เพราะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองขาดบางสิ่งบางอย่างไป

Branden,1981<sup>(25)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ ลักษณะของความเชื่อ และการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

Coopersmith,1981<sup>(26)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ การประเมินค่า การพิจารณาตนเองของบุคคล ซึ่งจะเป็นการแสดงออกถึงการยอมรับตนเอง ความเชื่อต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การมีความสำคัญต่อผู้อื่น การประสบความสำเร็จในชีวิต การยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทั้งนี้เป็นอิทธิพลมาจากประสบการณ์ส่วนตัว และจะถ่ายทอดให้บุคคลอื่นรับรู้ได้โดยคำพูดหรือการแสดงพฤติกรรม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล,2543<sup>(27)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลของความต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่างๆของตนเองได้โดยไม่ต้องรอฟังผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

จากการให้ความหมายทั้งหมดนี้ผู้วิจัยขอสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาตนเองตามทัศนคติ และความเชื่อที่มีมาจากการรับรู้ประสบการณ์ภายในตนเองและจากประสบการณ์ภายนอก เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับตนเอง การมีคุณค่า การถูกยอมรับนับถือ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยบุคคลอื่นอาจรับรู้ด้วยคำพูดหรือการแสดงพฤติกรรม ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้

## 2.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith,1981<sup>(26)</sup> กล่าวถึงลักษณะของบุคคลดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ บุคคลที่พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ตระหนักถึงข้อผิดพลาดของตนเอง ยอมรับว่าความผิดพลาดในการตัดสินใจหรือการไม่สามารถควบคุมตนเองนั้นเกิดขึ้นได้ในบางครั้ง สามารถจัดการปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความกล้าแสดงออก เป็นอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์ ยืดหยุ่น เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความวิตกกังวลต่ำ มีความเคารพตนเอง ทั้งแบบมีเงื่อนไข คือ เคารพตนเองโดยขึ้นกับมาตรฐานของความสามารถ คุณธรรมหรือเกณฑ์วัดคุณค่าหรือความสำเร็จต่างๆ และแบบไม่มีเงื่อนไข คือ การเคารพตนเองในฐานะมนุษย์คน

หนึ่ง โดยไม่ขึ้นกับคุณภาพหรือความสำเร็จ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความกระตือรือร้น เป็นตัวของตัวเอง มีความสุข สามารถควบคุมตนเองได้ดี

2. ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือ บุคคลมักมีความเครียด วิตกกังวล หดหู่ รู้สึกถูกคุกคาม ขาดความเคารพตนเอง ไม่พอใจตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าหรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ยอมรับคำกล่าวหาด้านลบจากบุคคลอื่น คล้อยตามความเห็นกลุ่ม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรืออภิปรายต่อหน้าสาธารณชน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง

Lindenfield,2000<sup>(28)</sup> กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีลักษณะดังนี้

1. สามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดีภายใต้สภาวะกดดัน หรือสภาวะความตึงเครียด และสามารถกลับสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว
2. มีความสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี ทั้งในสภาวะปกติและสภาวะที่มีความเครียด ทั้งในเรื่องการแต่งกาย ความสะอาด สุขอนามัย และอาหาร
3. มีพลังในการสร้างแรงจูงใจและเป้าหมายอยู่เสมอ มีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น และสนุกสนานกับกิจกรรม
4. สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้ชัดเจน ผ่านทั้งทางภาษา ท่าทาง และสามารถควบคุมหรือหยุดการแสดงออกนั้นๆได้เมื่อต้องการ
5. มองโลกและคิดในแง่ดีกับปัญหาหรือข้อผิดพลาด พร้อมทั้งจะเรียนรู้ มองหาโอกาส เพื่อแก้ไขและพัฒนาด้วยความสนใจ
6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองมากกว่าผู้อื่น และมีอิสระในความคิดและการกระทำ
7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
8. มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
9. สังเกตและเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองอยู่เสมอ เพื่อนำไปพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป คือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีความเคารพตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง โดยไม่ขึ้นกับคุณภาพหรือความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีพลังในการสร้างแรงจูงใจและเป้าหมายอยู่เสมอ แม้ทำสิ่งผิดพลาดก็ยอมรับว่าความผิดพลาดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ รวมถึงสามารถรับมือกับปัญหา และควบคุมตนเองได้ดี มีความสามารถในการเข้าสังคมและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้

เป็นอย่างดีโดยเป็นตัวของตัวเอง และมีความสุขได้มากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

### 2.3 กระบวนการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg,1978<sup>(29)</sup> กล่าวว่า กระบวนการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ปัจจัย คือ

1. การสะท้อนกลับ (Reflected appraisal) คือ บุคคลจะใช้การสื่อสาร โดยการมองสิ่งที่ดีจากบุคคลอื่น หรือการพูดคุย มีความสนใจ การรับรู้ และการประเมินคุณค่า เพื่อสะท้อนกลับมาในการประเมินคุณค่าในตนเอง
2. การเปรียบเทียบกับสังคม (Social comparisons) คือ การประเมินตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดการประเมินคุณค่าในตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ

### 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith,1981<sup>(30)</sup> กล่าวว่า มีปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การมองตนเองหรือการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes), ความสามารถ (General capacity, ability, performance), ภาวะทางอารมณ์ (Affective states), ปัญหาและพยาธิสภาพ, คุณค่าส่วนบุคคล (Self-value), ความมุ่งหวัง (Aspiration), เพศ (Sex)
2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่รอบตัวที่บุคคลต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วย และมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว, โรงเรียน, สังคม, การเปรียบเทียบของบุคคลระหว่างตนเองกับผู้อื่น

Maslow,1970<sup>(31)</sup> กล่าวว่า มีปัจจัย 3 ประการ คือ

1. การถูกยอมรับนับถือจากผู้อื่น
2. บุคคลประสบความสำเร็จจากความสามารถที่แท้จริงของตน
3. บุคคลมีความเข้าใจ และยอมรับในตนเอง

เมื่อพิจารณาจากปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นปัจจัยที่มาจากทั้งภายในตนเองที่หมายถึงลักษณะเฉพาะของตนเองและความรู้สึกต่อตนเอง และจากปัจจัยภายนอกที่หมายถึงสภาพแวดล้อมและบุคคลอื่นที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

## 2.5 การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550<sup>(32)</sup> กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดังนี้

1. การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า การปกป้องการเห็นคุณค่าของตนเองไม่ให้ลดจนนำไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคลยังคงรักษาคุณภาพแห่งตนได้

Girdano & Every, 1977 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550<sup>(32)</sup> กล่าวว่า วิธีการพัฒนาความพอใจในตนเอง มีดังนี้

1. การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) เป็นกระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง หรือภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวก หรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ
2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliment) เรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชยเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเราเราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจมองตนเองในทางบวกมากขึ้น
3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

Greenberg & Gold, 1944 อ้างใน รัชณี แก้วคำศรี, 2545<sup>(33)</sup> กล่าวว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

1. การยอมรับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการสร้างคุณค่าในตนเอง เป็นการเรียนรู้ในการที่จะชื่นชมและเชื่อถือในคุณค่าของตนเอง

2. การบอกกับตนเองในทางบวก (Positive self-talk) พูดถึงตัวเองถึงสิ่งดีๆ
3. ค้นหาสิ่งที่ตนเองทำได้ดี เมื่อทำแล้วรู้สึกดี จะช่วยให้มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และกล้าทำสิ่งใหม่ๆต่อไป
4. แรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนที่บุคคลไว้วางใจ และสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย จะช่วยให้สร้างคุณค่าให้ตนเอง กลุ่มเพื่อนที่ดีจะไม่กดดันเพื่อน และสร้างความรู้สึกที่ดีกับบุคคล
5. กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อตรง (Act with Integrity) การที่เราปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความซื่อสัตย์และมีความรับผิดชอบ จะทำให้เรารู้สึกดีต่อตนเอง เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองได้

Sasse,1979<sup>(34)</sup> กล่าวว่า การส่งเสริมคุณค่าให้กับตนเอง มีดังนี้

1. การสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง โดยการคำนึงถึงความสำเร็จในอนาคต
2. ระลึกถึงความสำเร็จของตนเองเสมอ เมื่อสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ โดยอาจมีการกล่าวชมเชยตนเอง หรือให้รางวัลหรือสิ่งของที่มีความหมายกับตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดีต่องานที่ทำ และมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
3. สะสมและบันทึกความสำเร็จ โดยทำการบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ หรือสิ่งที่เราทำได้ดี โดยอาจเป็นเวลาติดต่อกันหลายๆ สัปดาห์ หรือหลายๆ เดือน

นิภาวรรณ กิริยา,2534<sup>(35)</sup> กล่าวว่า พัฒนาโดยการทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วม คือ การที่บุคคลมีส่วนร่วมในกลุ่มและได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า, ความรู้สึกมีความสามารถ คือ บุคคลจะประเมินตนเองไปในทางบวกหากสามารถทำงานได้สำเร็จ และความรู้สึกมีคุณค่า คือ การที่บุคคลมองตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่าโดยขึ้นอยู่กับผลการประเมินจากสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งการเปรียบเทียบตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม หากได้รับการประเมินในทางบวก บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

จากการศึกษาทบทวนเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าทุกแนวคิดที่กล่าวมามีความสัมพันธ์และสอดคล้องกัน คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ผ่านการกระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตนได้สำเร็จตามเป้าหมาย การรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆและมีมุมมองด้านบวกต่อตนเอง พัฒนาการยอมรับนับถือตนเอง เรียนรู้ในการที่จะชื่นชมและเชื่อถือในคุณค่าของตนเอง รับฟังคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การเป็นตัวเอง กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่ม

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง (Self-control)

#### 3.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ได้มีนักวิชาการต่างประเทศให้ความหมายและคำจำกัดความไว้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Brigham,1978<sup>(36)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ กระบวนการหนึ่งของการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม และความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตน บุคคลใดที่เรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไร เขาจะยังมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

Comier,1979<sup>(37)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคลอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

Kazdin,2000<sup>(38)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ตนเองต้องการและต้องตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

Skinner,1953<sup>(39)</sup> ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และความต้องการของตนเองในการกระทำเพื่อให้ได้รับสิ่งตอบแทนจากการกระทำที่ผ่านมา และเป็นความสามารถในการจัดการที่มีประสิทธิภาพไปสู่อนาคต

จากการให้ความหมายทั้งหมดนี้ผู้วิจัยขอสรุปว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และความต้องการของตนเองในการกระทำ เพื่อเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งของการปรับพฤติกรรม

#### 3.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเอง

Rosenbaum,1980<sup>(40)</sup> ให้แนวคิดว่าลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเอง คือ

1. มีการใช้ความคิดและมีการเตือนตนเอง (Self-statement) เพื่อควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกาย
2. มีการแสวงหากลวิธีในการแก้ปัญหาหลายรูปแบบสำหรับใช้ในการควบคุมตนเอง (Problem solving strategies) เช่น การวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินทางเลือกด้านต่างๆ และการมองเป้าหมายที่เกิดขึ้นตามมาในอนาคต
3. มีความอดทนอดกลั้นในการรอคอยผลที่จะเกิดขึ้นได้ (Delay immediate gratification)
4. มีการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเอง (Self-efficacy)



### ผลทางบวกของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมต่างๆ

จากการศึกษาของ Tangney และ คณะ,2004<sup>(8)</sup> กล่าวว่า ลักษณะนิสัยการควบคุมตนเองมีแนวโน้มที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมใน 5 หมวดหมู่ ได้แก่

1. ความสำเร็จและประสิทธิภาพในการทำงาน (Achievement and task performance)
2. การควบคุมพฤติกรรมที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ (Impulse control)
3. จิตวิทยาวิทยาและอารมณ์ (Psychological adjustment)
4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal functioning)
5. ความรู้สึกด้านศีลธรรม (Moral emotions)

จากที่กล่าวมาข้างต้น บุคคลที่มีการควบคุมตนเองได้ดีนั้นมีการตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถอดทนอดกลั้น ควบคุมจัดการตนเองได้ดีเมื่อเผชิญกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต ซึ่งการควบคุมตนเองมีแนวโน้มส่งผลดีต่อพฤติกรรมในด้านอื่นๆในการดำเนินชีวิต ทั้งความสำเร็จในการทำงาน การยับยั้งชั่งใจ ความรู้สึกด้านศีลธรรม อารมณ์ และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

### 3.3 กระบวนการในการควบคุมตนเอง

Thoresen,1974<sup>(41)</sup> กล่าวว่า กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้นโดยทั่วไปแล้วมี 2 กระบวนการ ได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) คือ การที่บุคคลวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวแปรในสิ่งแวดล้อมก่อนที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลเสียใหม่ เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า
2. การควบคุมผลกรรม (Self-presented Consequence) คือ การให้ผลกรรมตนเองหลังจากได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ผลกรรมนี้อาจจะเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่โดยปกติแล้วมักจะใช้การเสริมแรงเป็นหลัก เนื่องจากการลงโทษมักจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์

Rosenbaum,1990<sup>(42)</sup> กล่าวว่า ขั้นตอนการควบคุมตนเอง มีดังนี้

1. การติดตามกำกับตนเอง เป็นการให้ความรู้ในการติดตามกำกับพฤติกรรมของตนเอง โดยการสังเกตตนเอง (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรม (Self-Recording) การดำเนินการเตือนตนเองประกอบด้วยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน การฝึกให้สามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง และการประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูล

2. การประเมินตนเองต่อสถานการณ์ในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย เป็นการฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์ โดยเริ่มที่การสังเกตอารมณ์ตนเองที่เริ่มเปลี่ยนแปลง การคาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา การฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การหายใจ การทำสมาธิ
3. การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้นมาใช้ในการควบคุมตนเอง เป็นการฝึกหลักการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง โดยเริ่มที่การทำความเข้าใจปัญหา กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ทางเลือกที่เหมาะสม การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา การลงมือปฏิบัติ และการประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
4. การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น เป็นกระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้านั้นแล้วจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ เป็นการฝึกค้นหา จัดการและควบคุมสิ่งกระตุ้น ซึ่งการฝึกทักษะนี้จะทำให้มีความสามารถในการค้นหาตัวกระตุ้น วิเคราะห์ตัวกระตุ้น ในสถานการณ์นั้นๆ และทบทวนถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการตัวกระตุ้น
5. การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง การปฏิเสธสิ่งยั่วยุทางอารมณ์ การเสริมแรงด้วยตนเอง การพูดกับตนเองในทางบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การประเมินตนเอง และการฝึกทักษะการปฏิเสธ

### 3.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556<sup>(43)</sup> ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเองไว้ 5 ปัจจัย คือ

1. ความตระหนักรู้ (Awareness) เป็นการรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตสำนึก รวมทั้งการรับรู้รู้สึกและความคิด ความตระหนักรู้ไม่ใช่ความคิดแต่เป็นการรู้ถึงความคิด เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักรู้ก็จะนำมาสู่ความคิด ดังนั้นก็จะมีผลต่อการควบคุมตนเอง
2. การดำเนินการ (Intervention) เป็นการดำเนินการควบคุมการกระทำของตนเอง โดยการกระทำเพื่อควบคุมตนเองนั้นจะเริ่มต้นเมื่อบุคคลเกิดความตระหนักรู้และกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการดำเนินการนั้นอาจทำโดยการเปลี่ยนความต่อเนื่องของพฤติกรรม หยุดพฤติกรรม หรือแสดงพฤติกรรมอื่นทดแทน
3. ความรู้สึกแห่งตน (Sense of Self) เป็นปัจจัยที่ทำให้การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพ 2 ประการ คือ การที่ทำให้บุคคลบิดเบือนการรับรู้เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับความรู้สึกแห่งตน

และความเชื่อของบุคคลว่าสามารถทำในสิ่งที่ปรารถนาได้หรือไม่ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวมีผลต่อการควบคุมตนเองโดยตรง

4. ความรู้สึกแห่งปรารถนา (Sense of Will) เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของการกระทำ นั่นคือ เมื่อบุคคลมีความเชื่อว่าสามารถทำได้ สิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นกระทำยอมขึ้นกับความรู้สึกแห่งปรารถนา ความปรารถนาสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยผ่านการสร้างแรงจูงใจภายใน ซึ่งแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้นได้เมื่อบุคคลรับรู้ความสำเร็จต่างๆ ที่ได้กำหนดด้วยตนเอง
5. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมใดแล้วจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น

### 3.5 การพัฒนาการควบคุมตนเอง

Hester,2003<sup>(44)</sup> กล่าวว่า เทคนิคในการฝึกควบคุมพฤติกรรมตนเอง มีดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)
2. การติดตามกำกับตนเอง (Self-monitoring)
3. การบริหารจัดการการกระทำ (Managing consumption)
4. การวิเคราะห์และจัดการพฤติกรรม (Analyzing and managing behavior)
5. การให้รางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมาย (Rewarding goal attainment)
6. การเรียนรู้ทักษะการเผชิญความเครียด (Learning alternative coping skills)
7. การป้องกันการกลับไปทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ (Relapse prevention)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ,2556<sup>(43)</sup> กล่าวถึง เทคนิคการฝึกควบคุมตนเองว่าประกอบด้วย

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้
2. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองหรือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่าการจัดการตนเอง (Self-Management) การเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) ประสิทธิภาพของการ

เตือนตนเองขึ้นอยู่กับความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม ลักษณะของผู้บันทึกและความยากง่ายของงานหรือพฤติกรรมที่กระทำ

3. การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement and Self-Punishment) มี 2 ขั้นตอน คือ การกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง และกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเพื่อตอบสนองเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษด้วยตนเอง
4. การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contraction) เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองนั้นหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง มีการทำลายลักษณะอักษรเพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ
5. การฝึกการเปลี่ยนการตอบสนองตอบ (Alternative Response Training) เป็นวิธีที่สามารถระงับหรือเข้ามาแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องสนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล หรือการผ่อนคลายที่จะควบคุมความเครียด เป็นต้น

จากการศึกษาทบทวนเกี่ยวกับการพัฒนาการควบคุมตนเอง พบว่าแนวคิดที่กล่าวมานั้นย้ำว่า การควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกควบคุมพฤติกรรมตนเองโดยการใช้เทคนิคต่างๆ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ล้วนต้องอาศัยการจดจ่อ ความพยายาม ดังนั้นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการปรับพฤติกรรม รู้ขีดจำกัดของตนเอง สามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ขณะฝึกฝน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง เป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ โดยกิจกรรมที่ผู้วิจัยสนใจนำมาใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองในอดีตผู้กระทำความผิด คือ ศิลปะบำบัด โดยได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับศิลปะบำบัดไว้ดังนี้

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะบำบัด (Therapeutic Art)

##### 4.1 ความหมายของศิลปะบำบัด

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับศิลปะบำบัด ได้มีนักวิชาการในไทยและต่างประเทศให้ความหมายและคำจำกัดความไว้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

The American Art Therapy Association<sup>(16)</sup> ได้ให้ความหมายว่า เป็นการบำบัดโดยการใช้กระบวนการทางศิลปะร่วมกับการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดที่มีความเจ็บป่วย ประสบปัญหาทางจิตใจ และประสบปัญหาในการดำรงชีวิต รวมถึงผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองผ่านงานศิลปะ

The British Association of Art Therapists,2007<sup>(13)</sup> ได้ให้ความหมายว่า เป็นการใช้กระบวนการทางศิลปะในการแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง และการได้รับผลสะท้อนกลับจากนักศิลปะบำบัด โดยผู้รับการบำบัดไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์หรือทักษะทางศิลปะใดๆทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะนักศิลปะบำบัดไม่ได้สนใจเกี่ยวกับความสวยงามทางศิลปะ หรือให้ความสำคัญกับการประเมินตีความผลงานของผู้รับการบำบัด แต่จุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการในทางบวกด้วยตัวเองผ่านกระบวนการทางศิลปะบำบัดในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

Jenning,1993<sup>(45)</sup> ได้กล่าวว่า ศิลปะบำบัดมีรากฐานมาจากศิลปะและจิตวิทยา ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ ดังนั้นงานศิลปะจึงเปรียบเสมือนเป็นภาพตัวแทนของบุคคล

Cathy Malchiodi<sup>(46)</sup> ได้กล่าวว่า ศิลปะบำบัดเป็นการใช้ภาพแทนภาษา เช่น สี รูปร่าง เส้นและรูปภาพ ซึ่งจะสื่อสารกับเราในแบบที่ถ้อยคำไม่อาจบอกได้ ศิลปะบำบัดเป็นตัวช่วยในการเป็นภาษาที่ไม่ใช่คำพูดของศิลปะสำหรับการเติบโต การหยั่งรู้ และการปรับเปลี่ยนของบุคคล และเชื่อมโยงกับส่วนลึกภายในเรา เช่น ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ของเรา กับความเป็นจริงด้านนอกและประสบการณ์ชีวิตมันขึ้นอยู่กับความเชื่อในภาพนั้นที่ทำให้เราเข้าใจว่าเราเป็นใครและส่งเสริมเราผ่านตัวตนการแสดงออก

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์,2543<sup>(47)</sup> ได้กล่าวว่า ศิลปะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ก้าวข้ามขีดจำกัดทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้ชมศิลปะ หรือเป็นผู้สร้างงานศิลปะนั้นออกมาเอง เนื่องจากศิลปะนั้นเป็นเรื่องของความละเอียดอ่อน ละเมียดละไม ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ และจิตใจ ทำให้ทั้งสองสิ่งสามารถเชื่อมและเกี่ยวพันซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี

จากการให้ความหมายทั้งหมดนี้ผู้วิจัยขอสรุปว่า ศิลปะบำบัด หมายถึง การใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในกระบวนการบำบัด โดยบุคคลแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ และบางสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมาภายนอกโดยผ่านทางงานศิลปะซึ่งเน้นที่กระบวนการสร้างผลงานมากกว่าตัวผลงาน โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การทำให้บุคคลสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการในทางบวกด้วยตัวเองผ่านกระบวนการทางศิลปะบำบัดในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

#### 4.2 การใช้ศิลปะในการบำบัด

ที่มาของแนวคิดในการนำศิลปะมาใช้ในการบำบัดแบ่งเป็น 2 สาย ดังนี้ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา,2550<sup>(48)</sup>  
1.ศิลปะบำบัด (Art therapy) เป็นแนวคิดของ Naumburg (1947) ซึ่งเป็นจิตแพทย์คนแรกที่บัญญัติศัพท์นี้ และมีผลงานวิจัย ตำราด้านศิลปะจำนวนมาก โดยนำศิลปะมาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์และการทำจิตบำบัด นำจิตวิเคราะห์แบบดั้งเดิมมาเป็นพื้นฐานการแสดงออกทางศิลปะ เพื่อเป็นตัวกระตุ้นไปสู่การแสดงออกของความขัดแย้งภายในจิตใจ

2. ศิลปะเพื่อการบำบัด (Art as therapy) เป็นแนวคิดของ Kramer (1971) ศิลปินซึ่งเป็นนักศิลปะบำบัดที่กล่าวว่าศิลปะไม่ใช่เครื่องมือที่นำไปใช้ในการทำจิตบำบัด เป็นการประกาศชัดเจนว่าศิลปะให้ผลการบำบัดได้โดยไม่ต้องพึ่งพาด้านจิตวิเคราะห์

ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2550<sup>(48)</sup> กล่าวว่า หลักการของศิลปะบำบัด คือ ใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง และความต้องการ ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ โดยเน้นที่กระบวนการทางศิลปะ การเลือกใช้เครื่องมือทางศิลปะเพื่อนำมาบำบัดผู้ป่วยให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ใช้ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกสิ่งที่ไม่สามารถแสดงออกเป็นคำพูดได้ โดยสรุป คือ เน้นที่กระบวนการสร้างผลงานมากกว่าตัวผลงาน

จากที่กล่าวมาข้างต้นไม่ว่าการใช้ศิลปะในการบำบัดนั้นมาจากแนวคิดใด แต่มีเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือ การทำให้บุคคลสำรวจและทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง สิ่งที่ยังซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการในทางบวก

#### 4.3 ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

ศิลปะบำบัดมีการนำไปใช้ทำกิจกรรมในการบำบัดทั้งสำหรับเดี่ยวและกลุ่ม ในที่นี้ผู้วิจัยขอกล่าวถึงเฉพาะศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม จากการศึกษาค้นคว้างาน พบว่ามีนักวิชาการต่างประเทศกล่าวถึงศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มไว้ดังนี้

Waller, 1993<sup>(11)</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้สร้างสรรค์งานศิลปะพร้อมกับสมาชิกในกลุ่ม ได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม จึงมีความเหมาะสมกับบุคคลที่ต้องการการยอมรับ สนับสนุน ฝึกฝนทักษะสังคม

Benson, 2001 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550<sup>(49)</sup> ได้กล่าวถึงการกำหนดขนาดสมาชิกของกลุ่มว่ามีความสำคัญเช่นเดียวกัน สมาชิกกลุ่มควรมีจำนวนระหว่าง 4-12 คน ซึ่งเป็นขนาดที่ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มสามารถมีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ รวมทั้งสมาชิกสามารถมีสัมพันธภาพต่อกันได้อย่างทั่วถึง

Liebmann, 2004<sup>(12)</sup> อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550<sup>(49)</sup> กล่าวถึงขั้นตอนการจัดศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ไว้ดังนี้

ในแต่ละกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกจะเป็นการทบทวนกฎ จุดประสงค์และสิ่งที่มีการค้นพบในกิจกรรมครั้งก่อนหน้าโดยมีการอภิปรายพูดคุยทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรม ต่อจากนั้นจะแนะนำหัวข้อใหม่ของกิจกรรมศิลปะที่จะทำต่อไป รวมถึงขั้นตอนในแต่ละกิจกรรมรวมถึงเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม ส่วนตอนสุดท้ายของกิจกรรมคือการแลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับผลงานซึ่งรวมถึงการทบทวนขั้นตอนและความก้าวหน้าของกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน

การใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มควรจะต้องมีการกำหนดกฎเพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจจะเป็นกฎทั่วไปของการทำงานเป็นกลุ่ม เช่น ไม่รบกวนผู้อื่นเวลาทำงาน เคารพสิทธิของผู้อื่น การตรงต่อเวลา การใช้วาจาที่สุภาพ รวมไปถึงการพัก การเข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำ

นอกจากนี้การรักษาความเป็นส่วนตัวของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเช่นกัน สิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ทุกคนพูดจะไม่นำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นนอกจากจะได้รับอนุญาต สิ่งที่สำคัญคือทำให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคนโดยเท่าเทียมกัน สามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ได้อย่างเปิดเผย ในขณะเดียวกันก็รู้จักเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น

### ข้อดีและข้อจำกัดของศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม

Liebmann(2004) และ Malchiodi(2003)<sup>(12)</sup> ได้กล่าวถึง ข้อดีและข้อจำกัดของศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม ไว้ดังนี้

ข้อดี คือ

1. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มให้การสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้
2. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถรับรู้ผลการป้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้
3. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้บทบาทหรือพฤติกรรมจากการเห็นพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งบทบาทที่เหมาะสมจะได้รับการสนับสนุนและได้รับการเสริมแรง
4. ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะทางสังคม
5. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มไม่ต้องรู้สึกกดดันมากเกินไป เมื่อเทียบกับการบำบัดเป็นรายบุคคล
6. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
7. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าและสามารถที่จะบำบัดได้พร้อมกันหลายคน
8. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับสมาชิกที่ค่อนข้างเก็บตัว หรือไม่ค่อยพูด
9. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกถึงความเท่าเทียมกัน ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ในเวลาเดียวกัน
10. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันสามารถรวมกลุ่มศิลปะบำบัดกลุ่มเดียวกันได้
11. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถทำงานศิลปะร่วมกันได้ ซึ่งเป็นการฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ข้อจำกัด คือ

1. เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมกลุ่มจำนวนมากอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงได้
2. ต้องการวัสดุอุปกรณ์และสถานที่มาก และยุ่งยากในการจัดการ
3. การให้ความใส่ใจกับสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะทำได้น้อยกว่าศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล
4. สมาชิกกลุ่มอาจใช้กลุ่มในการหลีกเลี่ยงหรือหลบซ่อน ไม่เปิดเผยตัวได้
5. สมาชิกในกลุ่มอาจมีการเปรียบเทียบกันด้วยทักษะและความสามารถที่แตกต่างกันได้

กล่าวโดยสรุป คือ ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม กลุ่มควรมีสมาชิกจำนวน 4-12 คน มีการกำหนดกฎเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีการสร้างบรรยากาศกลุ่มที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจได้ ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ได้อย่างเปิดเผย ในขณะเดียวกันก็รู้จักเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มจึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการใช้กับบุคคลที่ต้องการการยอมรับ การสนับสนุน การฝึกฝนทักษะสังคม รวมถึงการได้ใช้เวลาในการสำรวจและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทางบวก

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะบำบัดในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง

รัฐ ลอยสงเคราะห์,2552<sup>(18)</sup> ทำการศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย ที่สถาบันธัญญารักษ์ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากได้รับศิลปะบำบัดมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนได้รับศิลปะบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวัชรพร สวยอารมณ์,2551<sup>(50)</sup> ทำการศึกษาผลของศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน พบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญ ผลจากการศึกษาแสดงว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาได้ในระยะเวลาและกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมกิจกรรมศิลปะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

Ramin Alavinezhad, Masoumeh Mousavi และ Nadereh Sohrabi,2013<sup>(51)</sup> ทำการศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่ออารมณ์โกรธและการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว (Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children) ผลการศึกษา



พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับความโกรธลดลงและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Roy W. Persons,2009<sup>(52)</sup> ทำการศึกษาเกี่ยวกับศิลปะบำบัดในเยาวชนผู้กระทำผิด (Art Therapy with serious juvenile offenders) โดยศึกษาในเด็กผู้ชายที่ถูกจองจำจำนวน 46 ราย ศึกษาวิธีการรักษาด้วยศิลปะบำบัดที่ตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาของเด็ก ผลการศึกษาพบว่าประเด็นที่พบบ่อยที่สุด คือ เรื่องอัตลักษณ์ ความต้องการความปลอดภัยและความเยียบสงบ ความต้องการอิสระ การผจญภัยและความสนุกสนาน ความต้องการด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับบิดามารดา ความต้องการความผูกพันและความรัก ความต้องการทางเพศ การแสดงออกของภาวะซึมเศร้าบาดแผลในวัยเด็กและปัญหาทางจิตเวชอื่น ๆ และความต้องการทางศาสนาหรือจิตวิญญาณ และพบว่าการเรียนรู้ที่สามารถช่วยมากที่สุดเกี่ยวกับการบำบัดด้วยศิลปะในลำดับต้น ๆ คือ การผ่อนคลาย ความเครียด การลดความรู้สึกเบื่อหน่าย ความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ในแง่บวก การทำงานผ่านความขุ่นเคือง ความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน และการปรับปรุงความสามารถในการมีสมาธิจดจ่อ

David Gussak,2007<sup>(53)</sup> ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการบำบัดด้วยศิลปะเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังในเรือนจำ(The Effectiveness of Art Therapy in reducing Depression in prison populations) ผลการศึกษาพบว่าอาการซึมเศร่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญในผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ

Gertie Pretorius and Natascha Pfeifer,2010<sup>(54)</sup> ทำการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดด้วยศิลปะแบบกลุ่มในหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (Group Art Therapy with sexually abused girls) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง

พระมหาสมชาย จำปาทอง,2558<sup>(55)</sup> ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษธนบุรี พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ได้แก่ 1) การคบหาสมาคมกับเพื่อนที่กระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินโดยเฉพาะความถี่ในการคบหาสมาคมกับเพื่อนที่กระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน 2) การควบคุมตนเองต่ำ และ 3) ความผูกพันทางสังคม

เอมอร ปันทะสืบ,2553<sup>(56)</sup> ทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ ทักษะ และทัศนคติเรื่องการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้กระทำความผิด

วิมลวรรณ ปัญญาว่อง,2007<sup>(57)</sup> ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดซ้ำของเยาวชนผู้กระทำความผิด จำแนกเป็นปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อม ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกรุณา และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี รวม 168 คน ผลการวิจัยด้วยแบบทดสอบกลุ่มฉายภาพจิตแบบทดสอบบอร์ชาค ช่วยให้สามารถเข้าใจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ชี้ให้เห็นว่าเยาวชนเหล่านี้มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การจัดโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้ตัวและส่งเสริมการพัฒนาตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล,2002<sup>(58)</sup> ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ผลการศึกษาพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนมีความสัมพันธ์กันในเชิงผกผัน กล่าวคือ เด็กและเยาวชนที่มีคุณค่าในตนเองต่ำมีความรู้สึกสิ้นหวังสูง

เมธี วงศ์วีระพันธุ์,2535<sup>(59)</sup> ทำการศึกษานิสัยบุคลิกภาพของเยาวชนผู้กระทำความผิด จากกลุ่มเยาวชนผู้กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง และในจังหวัดนครสวรรค์ อุบลราชธานี สงขลา และระยอง จำนวน 326 คน ผลการศึกษานิสัยบุคลิกภาพของเยาวชนผู้กระทำความผิดเพศชายมีลักษณะ ไม่กระตือรือร้น ชอบสบาย ไม่รีบร้อน เฉื่อยชา มีความคิดคับแคบ ไม่หลักแหลม ชอบเรียกร้องความสนใจ มุทะลุ ไร้วางใจยาก ใจแคบ ไม่มีความอดทน และเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ส่วนเยาวชนผู้กระทำความผิดหญิงมีลักษณะไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา ไม่รับผิดชอบ มีความคิดตื้น ไม่หลักแหลม ไม่มีวินัยในตัวเอง ไม่มีความอดทน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักป้องกันตนเอง มักมีการโกหกหลอกลวงผู้อื่น ใจแคบ และชอบเรียกร้องให้ผู้อื่นสนใจ

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน โดยใช้เทคนิคการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง (Random allocation) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน โดยใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดเป็น Intervention ให้แก่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของมูลนิธิฯ ตามเวลาปกติ คือ ใช้เวลาตามอัธยาศัยในการอ่านหนังสือ และซ้อมดนตรี และทำการวัดคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองในทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากรเป้าหมาย** คือ อดีตผู้กระทำความผิด ที่อยู่ในการดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

**ประชากรตัวอย่าง** คือ อดีตผู้กระทำความผิด ที่อยู่ในการดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ที่มีคุณสมบัติตาม Inclusion Criteria และไม่มีคุณสมบัติตาม Exclusion Criteria

#### เกณฑ์การคัดเลือก คือ

1. เป็นอดีตผู้กระทำความผิดเพศหญิงหรือชายที่อยู่ภายใต้การดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนที่มีอายุตั้งแต่ 18-60 ปี
2. สามารถอ่าน เขียน ฟัง พูด สื่อความหมายด้วยภาษาไทยได้
3. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถรับรู้เวลา สถานที่และบุคคลได้ดี
4. สม่ครใจ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

#### เกณฑ์การคัดออก คือ

1. มีความบกพร่องทางร่างกายที่ไม่สามารถใช้มือ และตาประสานกัน ในการทำกิจกรรม
2. มีประวัติการป่วยทางจิตเวชในระดับรุนแรง โดยมีบันทึกจากแฟ้มประวัติ

หมายเหตุ อดีตผู้กระทำความผิดร่วมกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนทำแบบฟอร์มคัดกรองอดีตผู้กระทำความผิดเข้าสู่งานวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงและตรวจสอบ

### เกณฑ์การถอนอาสาสมัครออกจากการวิจัย

1. ไม่สามารถติดตามการเก็บข้อมูลได้ตามกำหนด
2. ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม หรือระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าร้อยละ 60 (ทำกิจกรรมน้อยกว่า 6 กิจกรรม จากทั้งหมด 10 กิจกรรม)
3. อาสาสมัครร้องขอออกจากงานวิจัย

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ อดีตผู้กระทำความผิด ที่อยู่ในการดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ในช่วงเวลาทำการวิจัย คือ ตั้งแต่เดือนกันยายน 2560 ถึงมกราคม 2561 ที่มีคุณสมบัติตาม Inclusion Criteria และไม่มีคุณสมบัติตาม Exclusion Criteria

### ขนาดตัวอย่าง

$$\text{คำนวณโดยใช้สูตร}^{(60)} \quad n/Group = \frac{2(Z_{\alpha/2} + Z_{\beta})^2 S_p^2}{(X_1 - X_2)^2}$$

$n$  = ขนาดตัวอย่าง

$Z_{\alpha/2}$  = ค่า  $Z$  ที่ได้จากรางแจกแจงปกติ

เมื่อกำหนดขนาดของ Type I Error ให้เท่ากับ 0.05 มีค่าเท่ากับ 1.96

$Z_{\beta}$  = ค่า  $Z$  ที่ได้จากรางแจกแจงปกติ

เมื่อกำหนดขนาดของ Type II Error ให้เท่ากับ 0.10 มีค่าเท่ากับ 1.28

$S_p^2$  = Pool Variance

$$= \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \quad \text{เมื่อ } n_1 = n_2 \quad \text{แล้ว } S_p^2 = \frac{s_1^2 + s_2^2}{2}$$

$X_1$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$X_2$  = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

แทนค่าสูตรโดยใช้ค่าคะแนนจากการทบทวนวรรณกรรมของรัฐ ลอยสงเคราะห์ เรื่องผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย สถาบันธัญญารักษ์<sup>(18)</sup>

$$S_p^2 = \frac{(3.83)^2 + (7.59)^2}{2} = 36.1385 \quad \text{แทนค่าสูตร}$$

$$n/Group = \frac{2(1.96 + 1.28)^2 36.1385}{(39.4 - 28.2)^2} \approx 7$$

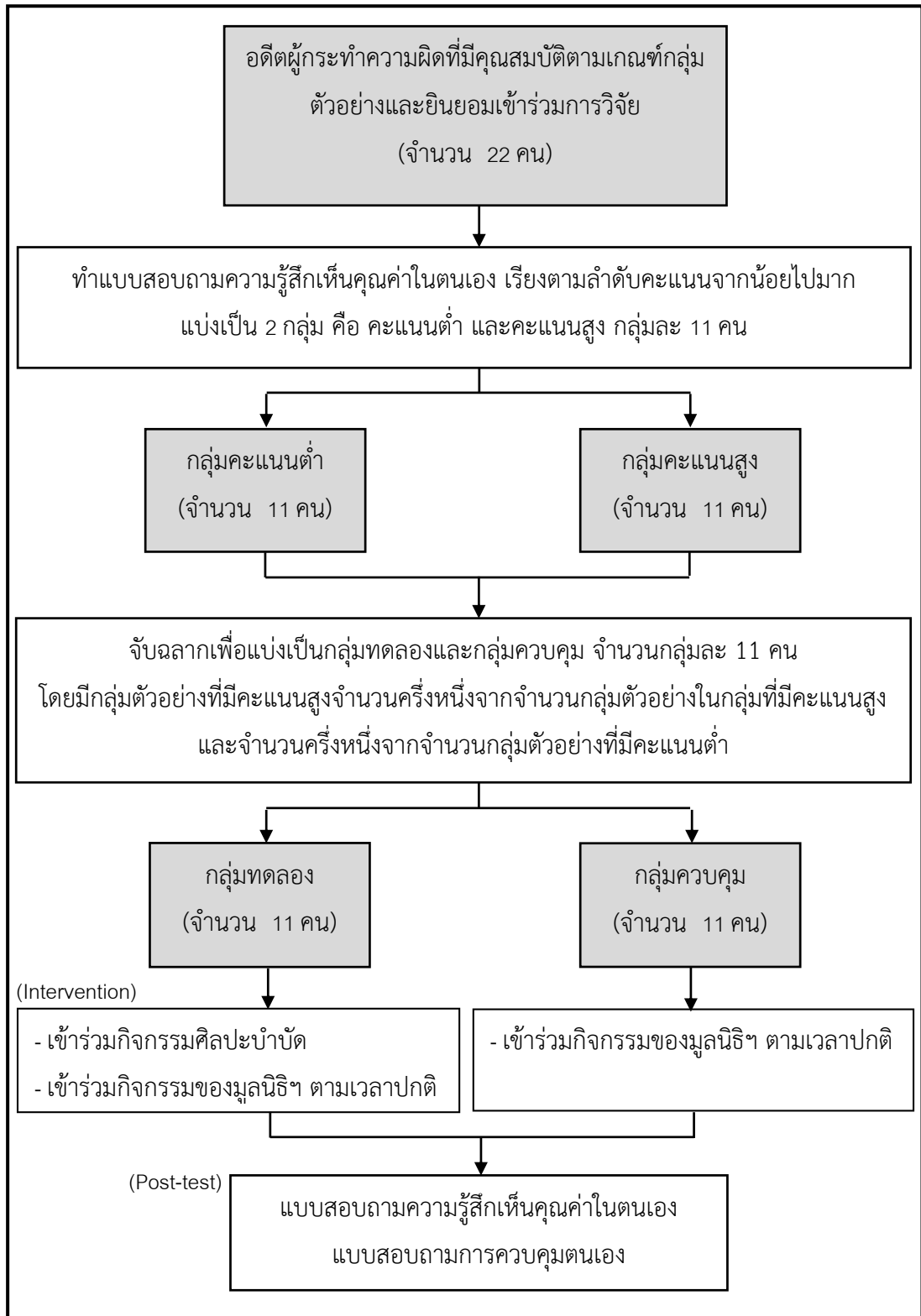
ขนาดตัวอย่างที่จะทำการวิจัยต้องคำนวณรวมตัวอย่างซึ่งจะ drop out ระหว่างการทดลอง ดังนั้น จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 11 คน รวมสองกลุ่มเป็นจำนวน 22 คน

### การสุ่มตัวอย่าง

ใช้เทคนิคการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง (Random allocation) คือ เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก จากนั้นผู้วิจัยทำการ Random allocation เพื่อให้กลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใกล้เคียงกัน (เนื่องจากงานวิจัยอื่นเบื้องต้น ทำการศึกษาตัวแปรความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหลัก ผู้วิจัยจึงนำคะแนนส่วนนี้มาใช้แบ่งกลุ่ม เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะพื้นฐานที่มีแนวโน้มใกล้เคียงกัน สำหรับการแบ่งกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ ที่มีการวัดทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง) โดยใช้คะแนนแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและกลุ่มที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากนั้นจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 11 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสูงจำนวนครึ่งหนึ่งจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่มีคะแนนสูง และจำนวนครึ่งหนึ่งจาก จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำ



ภาพที่ 2 การสุ่มตัวอย่าง



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน และโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง 1 ส่วน ดังนี้

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ศาสนา, ระดับการศึกษา, ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสถานกักขัง, กระทำความผิด และระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพร ของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับผู้ใหญ่

แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory Adult Form 1984) แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาโดยสุรางรัตน์ คงศรี แบบสอบถามมีความเที่ยงเท่ากับ 0.836<sup>(19)</sup> เป็นแบบประเมินด้วยตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 8 ข้อ และทางลบ 17 ข้อ

#### การตรวจให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก หากตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 และข้อ 20

2. ข้อที่มีความหมายทางลบ หากตอบว่า “ใช่” ได้ 0 คะแนน ได้แก่ข้อ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 และข้อ 25

รวมคะแนนแล้วคุณ 4

#### การแปลคะแนน

0-24	คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
25-49	คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางค่อนข้างต่ำ
50-74	คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางค่อนข้างสูง
75-100	คะแนน	หมายถึง	ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

โดยผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการควบคุมตนเองฉบับย่อ

แบบสอบถามการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Self-Control Scale) ของ Tangney, Baumeister และ Boone(2004) แปลเป็นภาษาไทยโดยจิรายุ เลิศเจริญวนิช ร่วมกับผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัตติมา มณีศรี<sup>(7)</sup> มีจำนวน 13 ข้อ

แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการมีวินัยในตนเอง (self-discipline) ด้านประพฤติดีที่มีความยับยั้งชั่งใจ (deliberative/nonimpulsive action) ด้านพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (healthy

habits) ด้านจรรยาบรรณในการทำงาน (work ethic) และด้านความน่าเชื่อถือ (reliability) มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient of internal consistency) เท่ากับ .78<sup>(7)</sup> เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต มีระดับการตอบ 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 13 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 4 ข้อ และทางลบ 9 ข้อ

#### การตรวจให้คะแนน

- |                                       |              |                      |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|
| 1 หมายถึง ไม่ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง    | ได้ 1 คะแนน, | ข้อทางลบ ได้ 5 คะแนน |
| 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรงกับตัวฉัน     | ได้ 2 คะแนน, | ข้อทางลบ ได้ 4 คะแนน |
| 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงกับตัวฉันพอๆกัน | ได้ 3 คะแนน, | ข้อทางลบ ได้ 3 คะแนน |
| 4 หมายถึง ค่อนข้างตรงกับตัวฉัน        | ได้ 4 คะแนน, | ข้อทางลบ ได้ 2 คะแนน |
| 5 หมายถึง ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง       | ได้ 5 คะแนน, | ข้อทางลบ ได้ 1 คะแนน |

โดยข้อที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ข้อ 1, 6, 8 และข้อ 11 ข้อที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ข้อ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12 และข้อ 13

#### การแปลคะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการควบคุมตนเองสูง แสดงว่ามีการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

#### **ส่วนที่ 4 โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง คือ ศิลปะบำบัด**

โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง คือ ศิลปะบำบัดโดยให้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง เวลา รวม 10 สัปดาห์ ซึ่งเป็นกิจกรรมศิลปะบำบัดของนายรัฐ ลอยสงเคราะห์ ที่ใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับการทำศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย สถาบันธัญญารักษ์ โดยพัฒนาและศึกษาจากงานวิจัยหนังสือตำราศิลปะบำบัดและแนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยทางจิตเวชรวมทั้งผู้ป่วยที่ติดสารเสพติด และผู้เชี่ยวชาญศิลปะบำบัดตรวจโปรแกรม(พญ.พัชรินทร์ สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง)<sup>(18)</sup> ซึ่งแบ่งการทำศิลปะบำบัดเป็น 10 กิจกรรม ดังแสดงในภาคผนวก ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ศิลปะบำบัดเอง โดยผู้วิจัยผ่านการฝึกอบรมการใช้ศิลปะบำบัดโดยผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด โดยบางกิจกรรมอาจมีการปรับรายละเอียดบ้างตามความเหมาะสม แต่ยังคงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้



## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อส่งถึงผู้อำนวยการมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่และคณะกรรมการของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนเบื้องต้นแล้วในการให้ความร่วมมือ และประโยชน์ในการเข้าดำเนินการวิจัย

2. ขอความยินยอม และเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

### ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

1. ขอความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัยจากอดีตผู้กระทำความผิดที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้า และเกณฑ์คัดออกของการศึกษาวิจัย ณ มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน โดยผู้วิจัยทำการอธิบายเกี่ยวกับรายละเอียดในงานวิจัย และให้เวลาผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ใช้เวลาในการไตร่ตรอง ก่อนที่จะลงนามอย่างอิสระ

2. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทำแบบสอบถาม (pre-test) โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป, แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการควบคุมตนเอง โดยมีผู้วิจัยอธิบายชี้แจง

3. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมงานวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้เทคนิคการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง (Random allocation)

4. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยกลุ่มทดลองได้รับศิลปบำบัด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยอีก 1 คน เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ส่วนผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าว กิจกรรมของมูลนิธิฯ ได้แก่ เวลาตามอัครยาศัยในการอ่านหนังสือ และซ้อมดนตรี

5. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทำแบบสอบถาม (post-test) โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการควบคุมตนเอง โดยมีผู้วิจัยอธิบายชี้แจง

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและคำตอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์สำหรับนำมาคิดคำนวณทางสถิติวิเคราะห์ และอภิปรายผลต่อไป

7. หากผลการวิจัย คือ ศิลปะบำบัดช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองในอดีตผู้กระทำความผิด ผู้วิจัยจะพิจารณานำศิลปบำบัดไปใช้กับกลุ่มควบคุมต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) อธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย, ร้อยละ, ความถี่ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ใช้สถิติ Chi-square, Fisher's Exact test และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ Wilcoxon signed ranks test ในการทดสอบสมมติฐานภายในกลุ่มก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลอง และใช้ Mann-Whitney test ในการทดสอบสมมติฐานระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 11 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับศิลปะบำบัด และกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) และนำเสนอตารางประกอบการบรรยายดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของอดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตารางแสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง และระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

- ตารางแสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางแสดงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

- ตารางการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

- ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

- ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง



### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จำแนกตาม เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ศาสนา, ระดับการศึกษา, ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ  
ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสถานกักขัง, กระทำความผิด, ระยะเวลาใน  
การเป็นสมาชิกบ้านพระพร ของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		P-value
	n <sub>1</sub> =11		n <sub>2</sub> =11		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>1.เพศ</b>					
หญิง	4	36.4	5	45.5	1.000
ชาย	7	63.6	6	54.5	
<b>2.อายุ</b>					
อายุ (ปี)	$\bar{x} = 27.73,$ S.D.=9.57		$\bar{x} = 34.55,$ S.D.=9.80		
ช่วงอายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี	7	63.6	1	9.1	.054
26-35 ปี	2	18.2	5	45.5	
36-45 ปี	1	9.1	4	36.4	
46-55 ปี	1	9.1	1	9.1	
<b>3.สถานภาพสมรส</b>					
โสด	8	72.7	6	54.5	.555
แต่งงาน/คู่	1	9.1	3	27.3	
หม้าย	1	9.1	0	0	
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	1	9.1	2	18.2	
<b>4.ศาสนา</b>					
พุทธ	1	9.1	1	9.1	1.000
คริสต์	10	90.9	10	90.9	
อิสลาม	0	0	0	0	
<b>5.ระดับการศึกษา</b>					
ประถมศึกษาตอนปลาย	4	36.4	1	9.1	

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		P-value
	n <sub>1</sub> =11		n <sub>2</sub> =11		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
มัธยมศึกษาตอนต้น	4	36.4	5	45.5	.607
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวส.	2	18.2	4	36.4	
ปริญญาตรี	1	9.1	1	9.1	
<b>6.ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนหรือสถานกักขัง (เดือน)</b>					
	$\bar{x} = 26.09,$ S.D.=15.10		$\bar{x} = 44.82,$ S.D.=29.11		
ช่วงระยะเวลา					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี	3	27.3	2	18.2	.051
1-3 ปี	7	63.6	3	27.3	
3-5 ปี	0	0	4	36.4	
5-7 ปี	1	9.1	0	0	
มากกว่า 7 ปี	0	0	2	18.2	
<b>7.กระทำความผิด</b>					
ลักทรัพย์	3	27.3	4	36.4	.817
บุกรุก	0	0	1	9.1	
ฉ้อโกง	1	9.1	1	9.1	
ยาเสพติด	7	63.6	5	45.5	
<b>8.ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพร ของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน (เดือน)</b>					
	$\bar{x} = 32.13,$ S.D.=33.22		$\bar{x} = 51.64,$ S.D.=49.42		
ช่วงระยะเวลา					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี	4	36.4	4	36.4	.681
1-3 ปี	3	27.3	3	27.3	
3-5 ปี	1	9.1	0	0	
5-7 ปี	2	18.2	1	9.1	
7-9 ปี	1	9.1	0	0	

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		P-value
	n <sub>1</sub> =11		n <sub>2</sub> =11		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
9-11 ปี	0	0	2	18.2	
มากกว่า 11 ปี	0	0	1	9.1	

P>.05 โดยใช้สถิติ Fisher's Exact test (วิเคราะห์โดยใช้ Chi-square)

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของอดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมปรากฏดังนี้

เพศของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.6

อายุของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองโดยเฉลี่ย คือ 27.73 ปี ในกลุ่มควบคุม คือ 34.55 ปี โดยช่วงอายุของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี รองลงมาคือ 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.6 และร้อยละ 18.2 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 26-35 ปี รองลงมาคือ 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.5 และร้อยละ 36.4 ตามลำดับ

สถานภาพสมรสของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ โสด คิดเป็นร้อยละ 72.7 และร้อยละ 54.5 ตามลำดับ รองลงมาคือ แต่งงาน/คู่ คิดเป็นร้อยละ 9.1 และร้อยละ 27.3 ตามลำดับ

ศาสนาของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกือบทั้งหมด คือ ศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 90.9 และศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 9.1 เท่ากันทั้งสองกลุ่ม

ระดับการศึกษาของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ มัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 36.4 และร้อยละ 45.5 ตามลำดับ ในกลุ่มทดลองที่มีจำนวนเท่ากันคือ ประถมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 36.4 ในกลุ่มควบคุมรองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 36.4

ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสถานกักขังของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองโดยเฉลี่ย คือ 26.09 เดือน ในกลุ่มควบคุม คือ 44.82 เดือน โดยช่วงระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสถานกักขังของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่คือ 1-3 ปี รองลงมาคือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.6 และร้อยละ 27.3 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ 3-5 ปี รองลงมาคือ 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.4 และร้อยละ 27.3 ตามลำดับ

การกระทำความผิดของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ ยาเสพติด คิดเป็นร้อยละ 63.6 และร้อยละ 45.5 ตามลำดับ รองลงมาคือ ลักทรัพย์ คิดเป็นร้อยละ 27.3 และร้อยละ 36.4 ตามลำดับ

ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพรของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองโดยเฉลี่ย คือ 32.13 เดือน ในกลุ่มควบคุม คือ 51.64 เดือน โดยช่วงระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพรของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่คือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.4 รองลงมาคือ 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.3 เท่ากันทั้งสองกลุ่ม

กล่าวโดยสรุป คือ อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สถานภาพโสด นับถือศาสนาคริสต์ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กระทำความผิดคดียาเสพติด ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพรน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี ข้อมูลทั่วไปที่แตกต่างกันบ้าง คือ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีช่วงอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ 1-3 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 26-35 ปี ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ 3-5 ปี จากข้อมูลดังกล่าวพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีข้อมูลพื้นฐานทั่วไปไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ตารางแสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง และระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 ตารางแสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	รหัส	คะแนนจากแบบวัด			
		ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง		การควบคุมตนเอง	
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง	01	68	88	25	52
	04	44	56	39	37
	06	92	100	44	52
	07	64	84	46	49
	08	24	76	49	51
	11	44	48	33	37
	12	48	72	28	40
	14	68	92	36	45
	17	84	92	40	51
	18	16	28	23	20
	19	76	96	49	58
		$\bar{x} = 57.09$	$\bar{x} = 75.64$	$\bar{x} = 37.45$	$\bar{x} = 44.73$
		SD=24.07	SD=22.80	SD=9.31	SD=10.64
กลุ่มควบคุม	02	76	72	42	42
	03	48	40	32	30
	05	28	-	39	-
	09	76	64	47	49
	10	72	76	38	39
	13	44	60	50	50
	15	32	32	21	25
	16	68	88	46	52

กลุ่ม ตัวอย่าง	รหัส	คะแนนจากแบบวัด			
		ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง		การควบคุมตนเอง	
		ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง
	20	56	76	42	44
	21	48	44	43	30
	22	72	48	48	50
		$\bar{x} = 56.36$	$\bar{x} = 60.00$	$\bar{x} = 40.73$	$\bar{x} = 41.10$
		SD=17.57	SD=18.38	SD=8.31	SD=9.77

จากตารางที่ 2 แสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีสมาชิกในกลุ่มควบคุม 1 คน ออกจากการดูแลของมูลนิธิฯ จึงถือเป็น drop out ทำให้ไม่มีคะแนนหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองจึงคิดจากคะแนนของสมาชิกภายในกลุ่มควบคุม 10 คน โดยพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองก่อนการทดลองแตกต่างกันเล็กน้อย และหลังการทดลองพบว่ามีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นทั้งสองกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การวิเคราะห์ทางสถิติในขั้นต่อไป

ตารางที่ 3 ตารางแสดงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง ( $n_1=11$ )		กลุ่มควบคุม ( $n_2=10$ )	
	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	2	0	0	0
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางค่อนข้างต่ำ	3	2	4	4
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางค่อนข้างสูง	3	2	4	3
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง	3	7	2	3

จากตารางที่ 3 ตารางแสดงระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงเพิ่มขึ้นหลังการทดลองจาก 3 คน เป็น 7 คน และหลังการทดลองไม่มีอดีตผู้กระทำความผิดที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ในกลุ่มควบคุม พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงเพิ่มขึ้นหลังการทดลองจาก 2 คน เป็น 3 คน (เนื่องจากมีสมาชิกกลุ่ม drop out 1 คน เพราะย้ายออกจากการดูแลของมูลนิธิ) ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบจากจำนวนผู้เข้าร่วม 10 คน)

## 2.การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 4 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง (n=11)	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง		Z	P-value
	$\bar{x}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	57.09	24.073	-2.944	0.003
หลังการทดลอง	75.64	22.800		

Wilcoxon signed ranks test

จากตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 57.09 และ 75.64 ตามลำดับ พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $Z=2.944$ ,  $P<.01$ )

ตารางที่ 5 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง (n=11)	คะแนนการควบคุมตนเอง		Z	P-value
	$\bar{x}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	37.45	9.310	-2.493	0.013
หลังการทดลอง	44.73	10.640		

Wilcoxon signed ranks test

จากตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 37.45 และ 44.73 ตามลำดับ พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $Z=2.493$ ,  $P<.05$ )

### 3.การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 6 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง		Z	P-value
	$\bar{x}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง (n=11)	56.36	17.569	-0.059	0.953
หลังการทดลอง (n=10)	60.00	18.379		

Wilcoxon signed ranks test

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 56.36 และ 60.00 ตามลำดับ พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 7 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	คะแนนการควบคุมตนเอง		Z	P-value
	$\bar{x}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง (n=11)	40.73	8.308	-0.922	0.357
หลังการทดลอง (n=10)	41.10	9.769		

Wilcoxon signed ranks test

จากตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 40.73 และ 41.10 ตามลำดับ พบว่าอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 4.การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 8 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mean Rank	Z	P-value
กลุ่มทดลอง ( $n_1=11$ )	14.32	-2.591	.010
กลุ่มควบคุม ( $n_2=10$ )	7.35		

Mann-Whitney test

จากตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากับ 14.32 และ 7.35 ตามลำดับ หลังการทดลองอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้งสองกลุ่ม แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $Z=2.591, P<.05$ )

ตารางที่ 9 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mean Rank	Z	P-value
กลุ่มทดลอง ( $n_1=11$ )	13.77	-2.158	.031
กลุ่มควบคุม ( $n_2=10$ )	7.95		

Mann-Whitney test

จากตารางที่ 9 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากับ 13.77 และ 7.95 ตามลำดับ หลังการทดลองอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้งสองกลุ่ม แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $Z=2.158, P<.05$ )

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อจำกัดและอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังได้รับศิลปะบำบัด และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 22 คน ถูกแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง (Random allocation) เป็นกลุ่มละ 11 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับศิลปะบำบัดจำนวน 10 กิจกรรม เป็นเวลา 10 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง) ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของมูลนิธิ ตามเวลาปกติ คือ ใช้เวลาตามอัธยาศัยในการอ่านหนังสือ และช้อปปิ้งออนไลน์ ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2560 ถึงมกราคม 2561

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม 3 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการควบคุมตนเอง และโปรแกรมศิลปะบำบัด

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-square, Fisher's Exact test, Wilcoxon signed ranks test และ Mann-Whitney test

ผลการศึกษาเป็นดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า

เพศของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.6

อายุของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองโดยเฉลี่ย คือ 27.73 ปี ในกลุ่มควบคุม คือ 34.55 ปี โดยช่วงอายุของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี รองลงมาคือ 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.6 และร้อยละ 18.2 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 26-35 ปี รองลงมาคือ 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.5 และร้อยละ 36.4 ตามลำดับ

สถานภาพสมรสของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ โสด คิดเป็นร้อยละ 72.7 และร้อยละ 54.5 ตามลำดับ รองลงมาคือ แต่งงาน/คู่ คิดเป็นร้อยละ 9.1 และร้อยละ 27.3 ตามลำดับ

ศาสนาของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกือบทั้งหมด คือ ศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 90.9 และศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 9.1 เท่ากันทั้งสองกลุ่ม

ระดับการศึกษาของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ มัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 36.4 และร้อยละ 45.5 ตามลำดับ ในกลุ่มทดลองที่มีจำนวนเท่ากันคือ ประถมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 36.4 ในกลุ่มควบคุมรองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 36.4

ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสถานกักขังของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองโดยเฉลี่ย คือ 26.09 เดือน ในกลุ่มควบคุม คือ 44.82 เดือน โดยช่วงระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือสถานกักขังของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่คือ 1-3 ปี รองลงมาคือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.6 และร้อยละ 27.3 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ 3-5 ปี รองลงมาคือ 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.4 และร้อยละ 27.3 ตามลำดับ

การกระทำความผิดของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ คือ ยาเสพติด คิดเป็นร้อยละ 63.6 และร้อยละ 45.5 ตามลำดับ รองลงมาคือ ลักทรัพย์ คิดเป็นร้อยละ 27.3 และร้อยละ 36.4 ตามลำดับ

ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพรของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองโดยเฉลี่ย คือ 32.13 เดือน ในกลุ่มควบคุม คือ 51.64 เดือน โดยช่วงระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพรของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนของอดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่คือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.4 รองลงมาคือ 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.3 เท่ากันทั้งสองกลุ่ม

กล่าวโดยสรุป คือ อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สถานภาพโสด นับถือศาสนาคริสต์ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กระทำความผิดคดียาเสพติด ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพรน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี ข้อมูลทั่วไปที่แตกต่างกันบ้าง คือ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีช่วงอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ 1-3 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 26-35 ปี ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ 3-5 ปี จากข้อมูลดังกล่าวพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีข้อมูลพื้นฐานทั่วไปไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง

2.1 อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปบำบัด พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับศิลปบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ



2.2 อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับกิจกรรมของมูลนิธิฯตามปกติ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเมื่อสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปะบำบัด พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 อดีตผู้กระทำความผิดในกลุ่มทดลองหลังได้รับศิลปะบำบัด พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประกอบด้วยอดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มละ 11 คน อดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีข้อมูลพื้นฐานทั่วไปไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า อดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองหลังจากได้รับศิลปะบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทำศิลปะบำบัดกลุ่มทดลองมีอดีตผู้กระทำความผิดที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงจำนวน 3 คน หลังจากทำศิลปะบำบัดเพิ่มขึ้นเป็น 7 คน และไม่มีอดีตผู้กระทำความผิดที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ จากเดิมที่มีจำนวน 2 คน และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองอยู่ในระดับสูงเมื่อเทียบกับก่อนการทดลองซึ่งอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยสรุปคือศิลปะบำบัดช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในอดีตผู้กระทำความผิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัฐ ลอยสงเคราะห์, 2552<sup>(18)</sup> ที่ศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย ที่สถาบันธัญญารักษ์ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากได้รับศิลปะบำบัดมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนได้รับศิลปะบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสุวัชรพร สวยอารมณ์, 2008<sup>(50)</sup> ที่ศึกษาผลของศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน พบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าหลังการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ และ Ramin Alavinezhad, 2013<sup>(51)</sup> ที่ศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่ออารมณ์โกรธและการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับความโกรธลดลงและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลของศิลปะบำบัดในงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Waller,1993<sup>(11)</sup> ได้กล่าวไว้ว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้สร้างสรรค์งานศิลปะพร้อมกับสมาชิกในกลุ่ม ได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม จึงมีความเหมาะสมกับบุคคลที่ต้องการการยอมรับ สนับสนุน ผูกพัน ทักทะสังคม ดังนั้นอดีตผู้กระทำความผิดจึงได้ใช้เวลานี้ร่วมกัน โดยใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อพิจารณาถึงกิจกรรมศิลปะบำบัด กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ได้เด่นชัดจากการสังเกตของผู้วิจัยผ่านงาน และการบอกเล่าถึงผลงานของผู้เข้าร่วมวิจัย คือ

1. กิจกรรมตกแต่งเสื้อ ที่ได้แสดงความเป็นตัวตนผ่านผลงาน และเกิดความภาคภูมิใจจากงานที่สำเร็จเป็นชิ้นงานที่สามารถใช้สวมใส่ได้จริง
2. กิจกรรมผ้าเช็ดหน้ามัดย้อม ที่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ผ่านผลงาน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ไม่เคยทำ จึงได้ลองผิดลองถูก และเกิดความภาคภูมิใจกับชิ้นงานที่เป็นผลสำเร็จ และนำไปใช้สอยได้
3. กิจกรรมวาดภาพด้วยสีเทียน เป็นการใช้เวลาสำรวจเกี่ยวกับตนเองและทบทวนนึกย้อนความทรงจำ ความสุขต่างๆที่มีในชีวิตหรือสิ่งดีๆที่เคยทำแล้วเกิดความภาคภูมิใจในอดีต สิ่งนี้เป็น การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในปัจจุบันให้สูงขึ้น
4. กิจกรรมจัดแสดงผลงาน ทำให้เกิดภาคภูมิใจในตนเองจากผลงานที่ได้ทำมาทั้งหมดของตนเอง และจากการยอมรับ ชื่นชมผลงานจากผู้อื่นที่เข้าชมการจัดแสดงผลงาน

กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ล้วนมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป และดำเนินขั้นตอนตามกระบวนการทางศิลปะบำบัด แต่กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้เด่นชัดส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ได้สื่อถึงความเป็นตัวเอง โดยทำเป็นชิ้นงานที่จับต้องได้ ชิ้นงานนำไปใช้ได้จริง หรือเป็นสิ่งที่ไม่เคยทำ ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก และช่วงท้ายกิจกรรมทุกคนมีโอกาสได้พูดคุยถึงผลงานตนเอง รวมถึงรับชมผลงานและรับฟังผู้อื่น ความสำเร็จของงาน และความตั้งใจในการทำ ชิ้นงานจึงส่งผลต่อความภาคภูมิใจได้มาก สอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith,1981 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม,2550<sup>(32)</sup> ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากการได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน และจากที่ นิภาวรรณ กิริยา,2534<sup>(35)</sup> ได้กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาได้โดยการทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วม คือ การที่บุคคลมีส่วนร่วมในกลุ่มและได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า, ความรู้สึกมีความสามารถ คือ บุคคลจะประเมินตนเองไปในทางบวกหากสามารถทำงานได้สำเร็จ ดังนั้นอดีตผู้กระทำความผิดจึงได้รับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ

บำบัด รวมถึงชิ้นงานที่ได้มีโอกาสใช้เวลาสำรวจเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองมี ความคิด ความมุ่งหวัง ความสุข ของตน ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยล้วนมีสิ่งดีที่ให้ระลึกถึง แต่ที่ผ่านมามีไม่ค่อยได้ใช้เวลาระลึกถึงหรือ กลับไปรู้สึกให้คุณค่า กิจกรรมจึงเป็นตัวช่วยได้เป็นอย่างดี ดังที่ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา,2550<sup>(48)</sup> ได้ กล่าวไว้ ศิลปะเป็นสื่อในการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง และความต้องการ ที่ซ่อน เร้นอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ ดังนั้นอดีตผู้กระทำความผิดจึงสามารถเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการ ในทางบวกด้วยตัวเองผ่านกระบวนการทางศิลปะ ดังที่ The British Association of Art Therapists,2007<sup>(13)</sup> ได้กล่าวไว้

อดีตผู้กระทำความผิดกลุ่มทดลองหลังจากได้รับศิลปะบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุม ตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุปคือ ศิลปะบำบัดช่วย เพิ่มการควบคุมตนเองในอดีตผู้กระทำความผิด

เมื่อพิจารณาถึงกิจกรรมศิลปะบำบัด สิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเอง คือ การทำตาม กฎเกณฑ์เบื้องต้นของกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การรับผิดชอบชิ้นงานของตนเอง ไม่รบกวนผู้อื่นขณะทำงาน ตรงเวลา ให้เกียรติสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ซึ่งตลอดกิจกรรมผู้วิจัยได้บอกถึงกฎเกณฑ์แก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรม และคอยสังเกตพฤติกรรมตลอดกิจกรรมเสร็จสิ้น ซึ่งการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มช่วยใน การฝึกฝน พัฒนาการควบคุมตนเอง ตรงตามหลักการที่ Liebmann,2004<sup>(12)</sup> อ้างถึงใน ภารตี กำภู ณ อยุธยา,2550<sup>(49)</sup> กล่าวไว้ว่า การใช้ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มควรจะต้องมีการกำหนดกฎเพื่อที่จะให้ สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึง วัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจจะเป็นกฎ ทั่วไปของการทำงานเป็นกลุ่ม เช่น ไม่รบกวนผู้อื่นเวลาทำงาน เคารพสิทธิของผู้อื่น การตรงต่อเวลา การใช้วาจาที่สุภาพ รวมไปถึงการพัก การเข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำ ซึ่งเป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และความต้องการของตนเองในการกระทำ เป็นการควบคุมตนเองตามที่ Skinner,1953<sup>(39)</sup> ได้ให้ความหมายไว้

กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการควบคุมตนเองได้เด่นชัดจากการสังเกตของผู้วิจัย คือ

1. กิจกรรมงานปั้น เพราะเป็นกิจกรรมที่มีหลายขั้นตอน ต้องลองผิดลองถูกในการผสมแป้ง และผสมสีและใช้ระยะเวลาในการปั้นแบ่งจนแบ่งแข็งตัวเป็นชิ้นงาน
2. กิจกรรมผ้าเช็ดหน้ามัดย้อม มีหลายขั้นตอน และอดทนรอในการย้อมให้สีติดผ้า และหาก สีย้อมไม่ติดต้องย้อมสีใหม่ ใช้เวลา ความอดทนและการรอคอย
3. กิจกรรมภาพ Mural เป็นการทำงานศิลปะร่วมกันเป็น 1 ผลงานชิ้นใหญ่ ดังนั้นสมาชิก แต่ละคนต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นในกลุ่ม มีการพูดคุยกัน การออกความคิดเห็น การรับฟัง ผู้อื่น ฝึกความสามารถในการจัดการปัญหาเฉพาะหน้า และการเคารพซึ่งกันและกัน

ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นว่า กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ล้วนมีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป และดำเนินขั้นตอนตามกระบวนการทางศิลปะบำบัด แต่กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการควบคุมตนเองได้เด่นชัด ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีหลายขั้นตอน มีความซับซ้อน เจอปัญหาเฉพาะหน้า ส่งผลให้บุคคลต้องจัดการควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมแสดงออกของตนเอง รวมถึงได้รับรู้ตนเองและผู้อื่นผ่านการตอบสนองต่อเหตุการณ์และการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับ Rosenbaum, 1980<sup>(40)</sup> ที่ให้แนวคิดว่าคุณลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเอง คือ มีความอดทนอดกลั้นในการรอคอยผลที่จะเกิดขึ้นได้ (Delay immediate gratification) และมีการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเอง (Self-efficacy) และจากที่ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556<sup>(43)</sup> ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเอง คือ ความรู้สึกแห่งตน (Sense of Self) ว่าบุคคลสามารถทำในสิ่งที่ปรารถนาได้หรือไม่ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวมีผลต่อการควบคุมตนเองโดยตรงและความรู้สึกแห่งปรารถนา (Sense of Will) เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของการกระทำ นั่นคือ เมื่อบุคคลมีความเชื่อว่าสามารถทำสิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นกระทำยอมขึ้นกับความรู้สึกแห่งปรารถนา ความปรารถนาสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยผ่านการสร้างแรงจูงใจภายใน ซึ่งแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้นได้เมื่อบุคคลรับรู้ความสำเร็จต่างๆ ที่ได้กำหนดด้วยตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมใดแล้วจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำคามผิด

อย่างไรก็ตามเนื่องจากพื้นฐานคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของอดีตผู้กระทำคามผิดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นการเพิ่มคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอาจทำได้ไม่ง่าย ส่วนการส่งเสริมการควบคุมตนเองนั้นเป็นสิ่งที่อาจต้องทำต่อเนื่องอย่างค่อยเป็นค่อยไปและใช้เวลา ซึ่งจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมของมูลนิธิฯ สามารถช่วยส่งเสริมด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองได้ระดับหนึ่ง ส่วนกิจกรรมศิลปะบำบัดช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองให้มากขึ้นอีกได้

จากเหตุผลสนับสนุนที่ผู้วิจัยอภิปรายมาข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และอดีตผู้กระทำคามผิดมีการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองผ่านการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด

#### **ข้อจำกัดและอุปสรรคในการวิจัย**

จากการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมศิลปะบำบัดของผู้วิจัย มีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ตรงตามโปรแกรม คือ บางสัปดาห์ผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองบางคนติดธุระไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

ผู้วิจัยจึงรวบรวมผู้เข้าร่วมวิจัยที่ขาดกิจกรรมมาทำกิจกรรมอีกครั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนทำกิจกรรมให้ได้อย่างน้อย 6 กิจกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และเนื่องจากในเดือนธันวาคมทางมูลนิธิฯ จัดกิจกรรมพิเศษ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องเข้าร่วมทำกิจกรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลื่อนกิจกรรมที่ 10 คือ การจัดแสดงผลงานออกไปเป็นเวลาอีก 4 สัปดาห์ ทำให้กิจกรรมดำเนินการล่าช้าเป็นเวลา 1 เดือนจากที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสื่อสารกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน และคงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมไว้ตามที่กำหนด เพื่อลดตัวแปรที่อาจเป็นสาเหตุให้ผลการวิจัยคลาดเคลื่อน

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยบำบัดฟื้นฟูจิตใจผู้กระทำความผิดในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมสำหรับอดีตผู้กระทำความผิดเพื่อบำบัดฟื้นฟูอาจพิจารณาศิลปะบำบัดไปเป็นหนึ่งในกิจกรรมของหน่วยงาน ซึ่งผู้นำกิจกรรมศิลปะบำบัดไปใช้ควรมีความเข้าใจหลักการ กระบวนการของศิลปะบำบัด รวมถึงเข้าใจลักษณะกลุ่มคนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตั้งเป้าหมายของกิจกรรม และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม เพื่อดำเนินกิจกรรมได้อย่างสอดคล้องและมีประสิทธิภาพตรงตามเป้าหมาย ซึ่งทางมูลนิธิฯ สามารถนำกิจกรรมไปใช้เพราะนอกจากช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองแล้ว ยังช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และฝึกทักษะทางสังคม โดยอาจมีการติดตามผลในระยะยาวในการคงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง หรือมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดเมื่อเวลาผ่านไป นำไปสู่แนวทางการช่วยบำบัดฟื้นฟูจิตใจผู้กระทำความผิดต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป

ควรศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหรือมีการควบคุมตนเองต่ำว่ากิจกรรมศิลปะบำบัดมีผลต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองหรือไม่อย่างไร และควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนและเพื่อศึกษาแนวทางการใช้ศิลปะบำบัดอย่างเกิดผลที่ดีต่อไป

## รายการอ้างอิง

1. สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ ปี พ.ศ.2559 [Internet]. [cited 12 มกราคม 2560]. Available from: <http://www.correct.go.th>.
2. ศักดิ์ชัย เลิศพานิชพันธ์. การศึกษาแนวทางและความเป็นไปได้ในการนำมาตรการลงโทษระดับกลางมาใช้เพื่อเป็นมาตรการทางเลือกแทนการจำคุกในการลงโทษผู้กระทำความผิดในกระบวนการยุติธรรมทางอาญาของไทย. 2551:17.
3. สรนนท์ สรณาคมน. มาตรการทางกฎหมายในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด: ศีษษากรณิ การควบคุมตัวไว้ในค่ายทหาร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
4. สำนักงานกิจการยุติธรรม. กระบวนการที่คนใหม่ของกระบวนการยุติธรรมในการปฏิบัติต่อผู้กระ ทำผิด. [เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการระดับชาติว่าด้วยงาน]. In press.
5. มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน [Internet]. 2559 [cited 2 มกราคม 2560]. Available from: [www.cpmf.or.th](http://www.cpmf.or.th).
6. ชาญคณิต กฤตยา สุริยะมณี. ทฤษฎีอาชญาวิทยาร่วมสมัยกับการวิจัยทางด้านอาชญาวิทยา ในปัจจุบัน. 2 ed. นนทบุรี: หินหยางการพิมพ์; 2555.
7. จิรายุ เลิศเจริญวนิช. อิทธิพลของการควบคุมตนเองและการวางกรอบการตัดสินใจต่อเจตนา และพฤติกรรมเพื่อส่วนรวมในภาวะยุ่งยากสองด้านทางสังคม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
8. Tangney J, Baumeiste, R.F., Boone, A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 2004;72:271-324.
9. หงษ์ฟ้า อีรวงศ์นุกูล. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทาง สังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
10. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press; 1965.
11. Waller D. *Group interactive art therapy*. London: Routledge; 1993.
12. Liebmann M. *Art therapy for groups*. New York: Brunner-Routledge; 2004.
13. The British Association of Art Therapists [Internet]. 2007 [cited 12 December 2017]. Available from: <http://www.baat.org>.

14. กลุ่มงานพัฒนาระบบด้านทัณฑวิทยา. งานราชทัณฑ์เปรียบเทียบ: มาตรการในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง. สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์; 2548.
15. ประธาน วัฒนาพาณิชย์. การปฏิรูประบบการลงโทษ แนวทางสหวิทยาการโดยเน้นทางอาชญาวิทยาการ บทบัณฑิตย 54. 2541:17.
16. Art therapy [Internet]. 2560 [cited 15 มกราคม 2560]. Available from: <http://www.arttherapy.org>.
17. พร็ิมเพรา ดิษยวานิช. การวาดภาพเพื่อการประเมินการรักษา. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์; 2554.
18. รัฐ ลอยสงเคราะห์. ผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติดชาย ที่สถาบันธัญญารักษ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
19. สุรางค์รัตน์ คงศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารทางเพศและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อความพึงพอใจทางเพศของผู้หญิงที่สมรสแล้วในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
20. วุฒิชัย วงศ์จิโรจน์. หลักสูตรอบรมผู้ทำพันธกิจเรือนจำคริสเตียน. กรุงเทพฯ: โรงเรียนพระคริสตธรรมกรุงเทพฯ; 2556.
21. ประธาน วัฒนาพาณิชย์. การปฏิรูประบบการลงโทษ แนวทางสหวิทยาการโดยเน้นทางอาชญาวิทยาการ บทบัณฑิตย 54. 2541:22.
22. ราชทัณฑ์, กรม. ศูนย์วิจัยและพัฒนาด้านอาชญาวิทยา สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์. โครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “การรับรองมาตรฐานเรือนจำกับประสิทธิผลของงานราชทัณฑ์ไทย” เสนอสำนักงานกิจการยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม. 2548.
23. กระบวนการทัศน์ใหม่ของกระบวนการยุติธรรมในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด. เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการระดับชาติว่าด้วยงานยุติธรรม ครั้งที่ 12546.
24. Rosenberg M, Pearlin, L.1. Social class and self-esteem among children and adults. American Journal of Sociology. 1974(84):53-77.
25. Branden N. The psychology of self-esteem. New York: Bantom books; 1981.
26. Coopersmith S. Self-esteem Inventories manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc.; 1981.
27. เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. 3 ed. กรุงเทพฯ: ที พี พีริ้น; 2543.
28. Linderfield D. Self Esteem. London: Thorsons; 2000.
29. Rosenberg M. Conceiving the self. New York: Basic Book; 1978.

30. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. Palo Alto: Consulting Psychologist Press; 1981.
31. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper & Row; 1970.
32. ประวีณา ธาดาพรหม. ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
33. รัชนิย์ แก้วคำศรี. ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
34. Sasse C. R. Person tom person. Person tom person: Bennett; 1979.
35. นิภาวรรณ กิริยา. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2534.
36. Brigham, Thomas A. Self-Control: Part II. In Handbook of Applied Behavior Analysis: Social and Instruction Process. New York: Irvington; 1978.
37. Cormier WH, Cormier LS. Interviewing Strategies for Helpers. A Guide to Assessment.Treatment and Evaluation. Monterey. California: Brooks/Cole Publishing Company; 1979.
38. Kazdin A.E. Behavior Modification in Applied Setting. 6 ed. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning; 2000.
39. Skinner B.F. Science and human behavior. New York: The Free Press; 1953.
40. Rosenbaum M. A schedule for assessing self-control behavior: Preliminary findings1980.
41. Thoresen, Carl E, Mahoney, Michael J. Behavioral Self-Control. New York: Holt, Rinehart and Winston; 1974.
42. Rosenbaum M. Learned Resourcefulness: on coping skill, Self-control, and adaptive behavior. New York: Springer Publishing Company; 1990.
43. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. 6 ed. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
44. Hester RK. Behavioral Self-control training. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2003(Handbook of a controlled clinical trial).
45. Jenning S. Play therapy with children: A practitioner's guide. Oxford: Blackwell Scientific; 1993.
46. Cathy A Malchiodi. Handbook of art therapy. 2 ed. New York: Guildford; 2012.



47. ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. การวิจัยทางศิลปะ. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์; 2543.
48. ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, สมจิตร ไกรศรี. โปรแกรมศิลปกรรมบำบัดสถาบันราชานุกูล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว; 2550.
49. ภาวดี กำภู ณ อยุธยา. ผลของศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี  
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
50. สุวีชราพร สวอยอารมณ์. ผลของกิจกรรมศิลปะเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
51. Ramin Alavinezhad, Masoumeh Mousavi, Nadereh Sohrabi. Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. Iran: Islamic Azad University; 2013.
52. Persons RW. Art Therapy With Serious Juvenile Offenders:A Phenomenological Analysis. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology. 2009;53(4):433-53.
53. Gussak D. The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Depression in Prison Populations. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology. 2007;51(4):444-60.
54. Pretorius G, Pfeifer N. Group Art Therapy with Sexually Abused Girls. South African Journal of Psychology. 2010;40(1):63-73.
55. พระมหาสมชาย จำปาทอง. ปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์ของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษธนบุรี: ศึกษาในแนวทางทฤษฎีความผูกพันทางสังคม ทฤษฎีการควบคุมตนเอง และทฤษฎีการคบหาสมาคมที่แตกต่างกัน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2558.
56. เอมอร ปันทะสืบ. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
57. วิมลวรรณ ปัญญาว่อง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดซ้ำของเยาวชนผู้กระทำผิด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.
58. ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2545.
59. เมธี วงศ์วีระพันธุ์. บุคลิกภาพของเยาวชนผู้กระทำผิด กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2535.

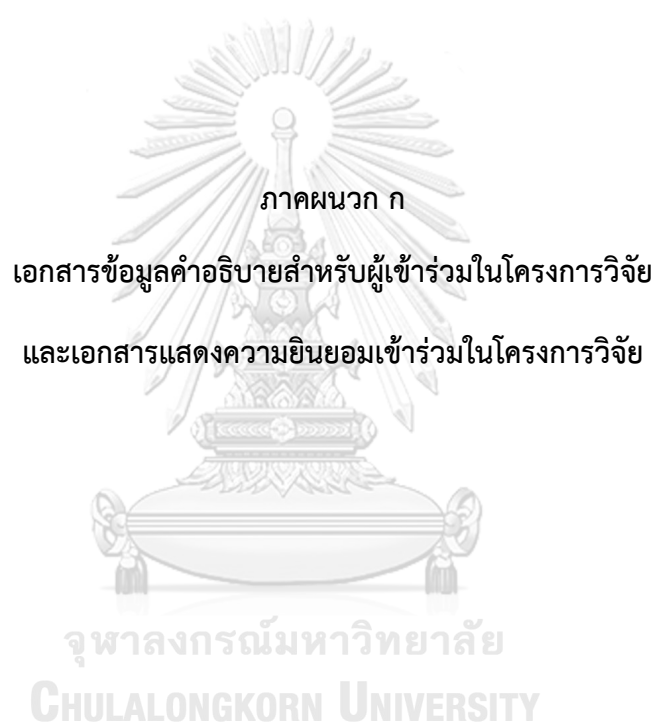
60. ปิยะลัมพร หะวานนท์. การพิจารณาขนาดตัวอย่าง. ใน ภริมณ กมลรัตนกุลม มนต์ชัย ชาล ประวรรัตนและทวิสิน ต้นประยูร(บรรณาธิการ). หลักการทำวิจัยให้สำเร็จ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล; 2550.






ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09- 04/5.0
			หน้า 1/7

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง  
ของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

**ผู้วิจัยหลัก**

ชื่อ นางสาวจิรวรรณ แก้วสียงค์  
ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330  
เบอร์โทรศัพท์ 02-256-4298  
เบอร์โทรศัพท์(ติดต่อ 24 ชั่วโมง) 094-482-8051


**แพทย์ผู้ร่วมในโครงการวิจัย(อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)**

ชื่อ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร  
ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330  
เบอร์โทรศัพท์(ติดต่อ 24 ชั่วโมง) 081-2977083

**เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน**

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นอดีตผู้กระทำความผิดที่อยู่ใน  
ความดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว  
ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการ  
ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้ตอบคำถาม  
และให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือเจ้าหน้าที่  
ของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่าน  
ตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของ  
โครงการวิจัยนี้

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09- 04/5.0
			หน้า 2/7

### เหตุผลความเป็นมา

จากสถิติปี พ.ศ.2559 มีอัตราการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องราชทัณฑ์ที่พ้นโทษออกมาจากเรือนจำ คิดเป็นร้อยละ 23.74 อัตราการกระทำผิดซ้ำแสดงให้เห็นว่าการบำบัดฟื้นฟูก่อนและหลังพ้นโทษเป็นกระบวนการที่ควรให้ความสำคัญ การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เป็นวัตถุประสงค์ที่ได้รับการเรียกร้องกันมากในปัจจุบันจากข้ออ้างที่ว่า สามารถป้องกันอาชญากรรมได้ด้วยการปรับเปลี่ยนแก้ไขบุคลิกภาพของผู้กระทำผิดให้เคารพกฎหมาย โดยมุ่งหมายเฉพาะตัวผู้กระทำผิดนั้นโดยตรง เพื่อเป็นการลดความรู้สึกต่อต้านกฎหมายเมื่อผู้กระทำผิดได้รับการแก้ไขเยียวยาจิตใจให้มีค่านิยมและทัศนคติที่ถูกต้องจะทำให้ผู้นั้นไม่กระทำผิดอีกต่อไป


เมื่อศึกษาเกี่ยวกับผู้กระทำความผิดพบว่า การควบคุมตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคุณลักษณะสำคัญที่อดีตผู้กระทำความผิดควรได้รับการส่งเสริม ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการแก้ไขฟื้นฟูเป็นรายกลุ่ม คือ การใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้กระทำผิด โดยใช้ศิลปะเพื่อการบำบัด ผลของศิลปะบำบัด ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ความเครียด และประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ พร้อมทั้งส่งเสริมความสามารถในการคิดเข้าใจ การนำศิลปะมาใช้ในกระบวนการบำบัดจึงเปรียบเสมือนสื่อในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านทางงานศิลปะ รวมทั้งเป็นการสื่อถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมาภายนอกโดยไม่ต้องใช้คำพูด จนสามารถยอมรับและตระหนักในความเป็นจริง อันเป็นหนทางไปสู่การบำบัด ในประเทศไทยได้มีการนำศิลปะบำบัดมาใช้ เช่น ช่วยในด้านพัฒนาการสำหรับเด็ก เสริมสร้างจิตนาการสำหรับเด็กออทิสติก ลดระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดสารเสพติด และบำบัดสภาวะจิตใจผู้ประสบภัย

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน โดยเปรียบเทียบผลของศิลปะบำบัดก่อนและหลังการบำบัด และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับศิลปะบำบัดกับกลุ่มที่ไม่ได้รับศิลปะบำบัด

โดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย จำนวน 22 คน

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09-
			04/5.0 หน้า 3/7

### วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ หากท่านมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า เกณฑ์คัดออก ผู้วิจัยจะทำการชี้แจงขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแก่ท่านอย่างละเอียด โดยดำเนินการดังนี้

1. สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยจะให้ท่านทำแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป, แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการควบคุมตนเอง โดยมีผู้วิจัยอธิบายชี้แจง ซึ่งท่านมีสิทธิไม่ตอบคำถามข้อใดๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ และการตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 10 นาที

2. สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมงานวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม โดยปราศจากอคติ และท่านจะได้รับการสุ่มโดยผู้วิจัยเป็นผู้จับฉลากให้เข้ากลุ่มทำกิจกรรมจากหนึ่งในสองวิธีในโครงการวิจัยนี้ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์

กลุ่มกิจกรรมแรก ทำกิจกรรมศิลปะบำบัด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในวันเสาร์ช่วงบ่าย ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม รายละเอียดกิจกรรมดังภาคผนวกที่แนบมา


กลุ่มกิจกรรมที่สอง ทำกิจกรรมของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ซึ่งเป็นกิจกรรมตามปกติ คือ พักผ่อน ทำการบ้าน ซ่อมดนตรี (จากตารางกิจกรรมของวันเสาร์ ช่วงเวลา 13:00-18:00 น.) โดยมีเจ้าหน้าที่มูลนิธิเป็นผู้ดูแล

โดยผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมวิจัยของท่าน

3. สัปดาห์ที่ 11 ผู้วิจัยจะให้ท่านทำแบบสอบถามครั้งที่ 2 โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการควบคุมตนเอง โดยมีผู้วิจัยอธิบายชี้แจง ซึ่งท่านมีสิทธิไม่ตอบคำถามข้อใดๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ และการตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 10 นาที

### ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความความร่วมมือจากท่าน โดยจะขอให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยอย่างเคร่งครัด

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09- 04/5.0
			หน้า 4/7

### ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

การเสียเวลา การรู้สึกไม่สบายกาย แต่การเก็บข้อมูลจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือมีผลกระทบต่อบุคคล หรือองค์กรที่อ้างอิงถึง

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา

### ความเสี่ยงที่ไม่ทราบแน่นอน

หากมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่ในโครงการวิจัยต่อไป หรือจะขอลอนตัวออกจากการวิจัย

### ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการบำบัดฟื้นฟูแก่อดีตผู้กระทำความผิด และแนวทางในการวางแผนส่งเสริมในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง

### วิธีการ และรูปแบบกิจกรรมอื่นๆ ซึ่งมีอยู่สำหรับอาสาสมัคร


ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เพื่อประโยชน์ในการบำบัดฟื้นฟู เนื่องจากมีแนวทางและกิจกรรมอื่นๆ ของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน ดังนั้นจึงควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย

### ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติหรือปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านร่วมในโครงการวิจัย
- ขอให้ท่านแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบทันทีหากท่านได้รับการบำบัดฟื้นฟูด้วยวิธีอื่น นอกเหนือจากการเข้าร่วมกิจกรรมประจำวันของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน



	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09-
			04/5.0 หน้า 5/7

### ค่าใช้จ่ายของท่านในการเข้าร่วมการวิจัย

ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ตลอดระยะเวลาการทำวิจัย

### ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ท่านจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมในการวิจัย

### การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลต่อการอยู่ภายในมูลนิธิพันธุกรรมโรคเรื้อรังแต่อย่างใด

ผู้ทำวิจัยอาจถอนท่านออกจากโครงการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อเหตุผลด้านความปลอดภัยของท่านและผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่น หรือในกรณีดังต่อไปนี้


- ท่านไม่สามารถร่วมทำการวิจัยได้ครบตามเวลา เนื่องจากเกิดภาวะไม่พึงประสงค์ระหว่างทำการวิจัย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอันตราย หรือมีเหตุจำเป็นจากเจ้าหน้าที่มูลนิธิพันธุกรรมโรคเรื้อรังแต่อย่างใด
- ท่านไม่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อผู้วิจัย นางสาวจิรวรรณ แก้วเสียงค์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทร 094-482-8051 ซึ่งยินดีให้ข้อมูลแก่ท่านทุกประการ

### การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

จากการลงนามยินยอมของท่าน ผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ผู้ตรวจสอบการวิจัย และหน่วยงานควบคุมระเบียบกฎหมาย สามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลของท่านได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม โดยไม่ละเมิดสิทธิของท่านในการรักษาความลับเกินขอบเขตที่กฎหมายและระเบียบกฎหมายอนุญาตไว้

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09-
			04/5.0 หน้า 6/7

### การยกเลิกการให้ความยินยอม


หากท่านต้องการยกเลิกการให้ความยินยอมดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่ นางสาวจิรวรรณ แก้วเสียงค์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

### สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09-
			04/5.0 หน้า 7/7

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการตึกชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2256-4493 ในเวลาราชการ หรือ e-mail : medchulairb@chula.ac.th

การลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้  
นางสาวจิรวรรณ แก้วเสียงค์ ผู้ทำวิจัย  
รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....  
  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม	AF 09-05/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	โครงการสำหรับอาสาสมัคร	หน้า 1/2

การวิจัยเรื่อง ผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของ  
อดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

วันที่คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว

.....ที่อยู่

.....ได้อ่าน

รายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่

..... และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม  
และ วันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้  
ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำ  
วิจัย วิธีการวิจัย หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย ข้าพเจ้ามีเวลา  
และโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ  
ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล  
และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อ  
ได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับ  
อนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลผลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อ  
ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ข้าพเจ้าได้ให้คำ  
ยินยอมที่จะให้มีการตรวจสอบข้อมูลประวัติการกระทำความผิด ข้อมูลการพักอาศัยและการทำ  
กิจกรรมที่มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนของข้าพเจ้าได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วม  
โครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้น  
ถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่าข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและ  
สามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม	AF 09-05/5.0
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	โครงการสำหรับอาสาสมัคร	หน้า 2/2

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยรวมถึงข้อมูลการกระทำผิดของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ รวมทั้งการใช้ข้อมูลในการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม  
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย  
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน  
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....



แบบฟอร์มคัดกรองอดีตผู้กระทำความผิดเข้าสู่งานวิจัย

ผลของศิลปะบำบัดต่อการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองของอดีตผู้กระทำความผิดในมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมงานวิจัย (Inclusion Criteria)

เกณฑ์การคัดเลือก	ใช่	ไม่ใช่
1. เป็นอดีตผู้กระทำความผิดเพศหญิงหรือชายที่อยู่ภายใต้การดูแลของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนที่มีอายุตั้งแต่ 18-60 ปี		
2. สามารถอ่าน เขียน ฟัง พูด สื่อความหมายด้วยภาษาไทยได้		
3. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถรับรู้เวลา สถานที่และบุคคลได้ดี		
4. สม่ัครใจ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย		

หมายเหตุ จากทั้ง 4 ข้อ ต้องตอบ “ใช่” ทุกข้อ จึงจะได้รับการคัดเลือกเข้าสู่งานวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครออกจากงานวิจัย (Exclusion Criteria)

เกณฑ์การคัดออก	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความบกพร่องทางร่างกายที่ไม่สามารถใช้มือ และตาประสานกันในการทำกิจกรรม		
2. มีประวัติการป่วยทางจิตเวชในระดับรุนแรง โดยมีบันทึกจากแพทย์ประวัติ		

หมายเหตุ จากทั้ง 2 ข้อ ต้องตอบ “ไม่ใช่” ทุกข้อ จึงจะได้รับการคัดเลือกเข้าสู่งานวิจัย

หมายเหตุ อดีตผู้กระทำความผิดร่วมกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียนทำแบบฟอร์มคัดกรอง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงและตรวจสอบ

No.....

**แบบสอบถาม**

หน้า 1

แบบสอบถามมีจำนวน 3 หน้า โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการควบคุมตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่าง และประเมินตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย✓ ลงใน 

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. เพศ  <sup>1</sup> หญิง  <sup>2</sup> ชาย
2. อายุ ..... ปี
3. สถานภาพสมรส  <sup>1</sup> โสด  <sup>3</sup> หม้าย  
 <sup>2</sup> แต่งงาน/คู่  <sup>4</sup> หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. ศาสนา  <sup>1</sup> พุทธ  <sup>3</sup> อิสลาม  
 <sup>2</sup> คริสต์  <sup>4</sup> อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. ระดับการศึกษา .....
6. ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือสถานกักขัง  
..... ปี ..... เดือน
7. กระทำความผิด คือ .....
8. ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกบ้านพระพร ของมูลนิธิพันธกิจเรือนจำคริสเตียน  
..... ปี ..... เดือน



## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบตามที่ท่านคิดว่าข้อความนั้นๆตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	ฉันเป็นคนที่ไม่ทันไหวกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต		
2.	ฉันไม่มั่นใจถ้าจะต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน		
3.	มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากจะเปลี่ยน		
4.	ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน		
5.	ฉันเป็นคนที่ไม่ใคร่ทำอะไรด้วย		
6.	เวลาอยู่บ้านฉันเป็นคนเจ้าอารมณ์		
7.	ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการปรับตัวยอมรับกับสิ่งใหม่ๆในชีวิต		
8.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนวัยเดียวกัน		
9.	ครอบครัวของฉันจะคำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10.	ฉันล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย		
11.	ครอบครัวของฉันตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปสำหรับฉัน		
12.	ชีวิตฉันมีแต่ความยากลำบาก		
13.	ชีวิตฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงวุ่นวาย		
14.	ฉันมักจะมีความคิดเห็นที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้		
15.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดี		
16.	มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นๆ		
17.	ฉันรู้สึกว่าฉันทำงานได้ไม่ดีพอ		
18.	เปรียบเทียบกับคนทั่วไปแล้ว ฉันเป็นคนหน้าตาไม่ดี		
19.	ฉันสามารถพูดในสิ่งที่ฉันอยากจะพูดได้		
20.	ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน		
21.	ใครๆก็พากันชื่นชมคนอื่น แต่ไม่เคยเห็นฉันอยู่ในสายตา		
22.	ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน		
23.	ฉันมักจะท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่		
24.	ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันอยากเป็นคนอื่น		
25.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามการควบคุมตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงกับ ตัวฉัน อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงและ ไม่ตรงกับ ตัวฉัน พอๆกัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ตัวฉัน	ตรงกับ ตัวฉัน อย่างยิ่ง
		1	2	3	4	5
1.	ฉันสามารถเอาชนะสิ่งยั่วใจได้					
2.	มันลำบากมากสำหรับฉันที่จะเลิก นิสัยแย่ๆ					
3.	ฉันเป็นคนขี้เกียจ					
4.	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด					
5.	ฉันทำสิ่งที่เป็นผลเสียกับฉันหาก เป็นเรื่องสนุก					
6.	ฉันปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดีต่อตัวฉัน					
7.	ฉันอยากมีวินัยในตนเองมากกว่านี้					
8.	ผู้คนมักพูดว่าฉันเป็นคนที่มีวินัยใน ตนเองอย่างเคร่งครัด					
9.	บางครั้งฉันมีวุ่นแต่เล่นสนุกจน ทำงานไม่เสร็จ					
10.	ฉันไม่ค่อยมีสมาธิ					
11.	ฉันสามารถทำงานเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายระยะยาวได้อย่างมี ประสิทธิภาพ					
12.	บางครั้งฉันก็ไม่สามารถห้ามตนเอง จากการทำบางสิ่งบางอย่างได้ แม้ จะรู้ว่าผิด					
13.	ฉันมักจะลงมือทำโดยไม่คำนึงถึง ทางเลือกทั้งหมดที่มีอยู่อย่างถั่วถั่ว					



## ศิลปะบำบัด

### หลักการและวัตถุประสงค์

ศิลปะบำบัดช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์เครียด และประสบการณ์ที่เลวร้าย พร้อมกับส่งเสริมความสามารถในการคิด การเข้าใจ จนสามารถมีความสุขกับชีวิตได้ โดยผู้รับการบำบัดมีโอกาสได้สร้างสรรค์งานศิลปะพร้อมกับบอกเล่าชิ้นงานแก่สมาชิกในกลุ่ม ได้เรียนรู้จากผู้อื่น และฝึกทักษะในการอยู่ร่วมกัน

ศิลปะบำบัดในงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองในอดีตผู้กระทำความผิดผ่านกระบวนการศิลปะบำบัด ดังนี้

1. เพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการทำชิ้นงาน ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังจากชิ้นงานเสร็จสมบูรณ์ โดยถ่ายทอดความเป็นตัวเอง ประสบการณ์ ความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระผ่านชิ้นงาน พร้อมทั้งการบอกเล่าชิ้นงานในทำกิจกรรมแก่สมาชิกคนอื่นๆ และการจัดแสดงผลงานที่ได้ทำทั้งหมด ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลตามความเป็นจริงเพื่อยอมรับและเข้าใจ ภูมิใจในชิ้นงานที่สำเร็จ และจากการยอมรับที่มาจากผู้อื่น นำไปสู่ความภาคภูมิใจ และมองตนเองอย่างมีคุณค่า

2. เพิ่มระดับการควบคุมตนเองผ่านกระบวนการทำชิ้นงาน โดยได้สำรวจตนเอง สื่อสารความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านชิ้นงานและการบอกเล่า เรียนรู้การทำกิจกรรมร่วมกัน ฝึกทักษะในการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง ทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำ รวมทั้งการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและทำกิจกรรมภายใต้ข้อตกลงที่ผู้วิจัยกำหนดร่วมกับสมาชิกคนอื่น และรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเองเพื่อนำไปสู่การฝึกและพัฒนาต่อไป

### ระยะเวลาดำเนินการ

ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง

### กิจกรรมศิลปะบำบัด

ประกอบด้วย 10 กิจกรรม คือ ดินสอสี, วาดภาพสีน้ำ, ตกแต่งเสื้อ, วาดภาพด้วยสีเทียน, งานปั้น, ผ้าเช็ดหน้าบาติก, ภาพ mural, สร้างสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุอุปกรณ์, ภาพปะติด และจัดแสดงผลงาน

ตารางกิจกรรมศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด(ครั้งที่)	อุปกรณ์	วิธีการ	วัตถุประสงค์
1.เริ่มต้น+ดินสอสี	กระดาษ ดินสอสี ดินสอ ปากกา	บอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เวลา ขอบเขต ข้อตกลง และแนะนำการใช้ อุปกรณ์ต่างๆที่ต้องใช้ในกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพจากสีไม้ปากกา ดินสอที่ได้รับ โดยผู้วิจัยจะให้วาดภาพที่ผู้เข้าร่วมอยากวาดในขณะนั้น นึกถึงอะไร อยากวาดรูปอะไร ชอบรูปอะไรที่สุด ก็วาดลงไป	เพื่อความเข้าใจในการทำกิจกรรมและเริ่มทำความคุ้นเคยกับอุปกรณ์และกับกิจกรรมที่จะได้รับต่อไป สร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย
2.วาดภาพสีน้ำ	กระดาษ ฟู่กัน จานผสมสี สีน้ำ	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพจากสีน้ำที่ได้รับ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้วาดภาพจากความรู้สึกและอารมณ์ ณ ขณะนั้นอย่างอิสระไม่มีการกำหนดขอบเขต สีที่ใช้เลือกได้ตามอารมณ์ในขณะนั้น ใช้น้ำมากเท่าที่ต้องการและเมื่อจบการวาดภาพจะมีการอภิปรายสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยวาดและอยากจะทำสื่อ ตามความเข้าใจว่าอยากจะทำหรืออธิบายหรือไม่	เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกต่างๆออกมาจากภายในจิตใจผ่านการใช้สีน้ำ ซึ่งเป็นสื่อที่ระบายง่าย อิสระ ไม่มีการกำหนดขอบเขต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบายสิ่งที่อาจจะไม่สามารถสื่อสารด้วยวิธีอื่นและเป็นการสำรวจความคิดของตนเอง มีการเข้าใจตนเองมากขึ้น

ศิลปะบำบัด(ครั้งที่)	อุปกรณ์	วิธีการ	วัตถุประสงค์
3. ตกแต่งเสื้อ	เสื้อยืด สำหรับ วาดเสื้อ กรรไกร	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาด ภาพ หรือ ตกแต่ง เขียนสิ่งที่ ต้องการอยากจะบอกเสื้อถึง ตัวตน ความเป็นฉันให้ ออกมากับเสื้อตัวนี้ ไม่ กำหนดวิธีการสร้างสรรค์ ไม่ว่าจะตัด เจาะ ฉีก หรือ ระบายสีภาพ เขียนข้อความ อย่างไรก็ได้ อภิปรายผลถึง สิ่งที่ทำกับกลุ่ม	เพื่อเป็นการระบาย ความรู้สึก และกระตุ้น ความคิดสร้างสรรค์ ของผู้เข้าร่วมวิจัย ผ่าน ผลงานที่ได้สร้างสรรค์ สร้างความภาคภูมิใจ จากงานที่สำเร็จ และ ได้สิ่งที่ต้องการ อยากจะบอกความเป็น ตัวตนของผู้เข้าร่วม วิจัย
4. วาดภาพด้วยสีเทียน	กระดาษ สีเทียน	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาด ภาพ จากสีเทียนที่ได้รับ โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้ วาดภาพฉันและความสุข ของฉัน และอภิปรายร่วมกับกลุ่มถึง ความภาคภูมิใจและสิ่งที่ ได้รับจากกิจกรรม	เพื่อเป็นการระบาย ความรู้สึก และสำรวจ เกี่ยวกับตนเองและ ทบทวนนึกถึงย้อน ความทรงจำ ความสุข ต่างๆที่มีในชีวิตหรือสิ่ง ดีที่เคยทำหรือสร้าง ขึ้นแล้วเกิดความ ภาคภูมิใจ ซึ่งเมื่อมีการ อภิปรายก็จะทำให้ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถรู้ และนำความสุขจากสิ่ง ต่างๆที่เคยสร้างขึ้น, การได้รับการยอมรับ , คำชมต่างๆจากบุคคล, สิ่งของ, รางวัล หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิด

ศิลปะบำบัด(ครั้งที่)	อุปกรณ์	วิธีการ	วัตถุประสงค์
			<p>ความสุขต่างๆเหล่านี้ มาเป็นแรงผลักดันเพิ่ม การเห็นคุณค่าใน ตนเองในปัจจุบันให้ มากขึ้น</p>
5.งานปั้น	<p>แป้ง กาวลาเทกซ์ สีผสมอาหาร โลชั่นบำรุงผิว</p>	<p>สอนให้ผู้เข้าร่วมวิจัยผสม แป้ง นวดแป้ง ใส่กาว และโลชั่น เพื่อออกมาเป็น แป้งที่จะปั้นต่อไปเป็น ชิ้นงานหลังจากนั้นให้ ผู้เข้าร่วมวิจัยปั้น สิ่งที่ยาก ปั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ชอบ ของเล่นวัยเด็ก หรืออะไรก็ ได้และอภิปรายว่าทำไมจึง ปั้นสิ่งนี้และได้อะไรจาก งานนี้ร่วมกับกลุ่ม</p>	<p>เพื่อให้ผู้รับการวิจัยได้ ลองหัดที่จะปั้น ยอมรับการเลอะตาม ความเป็นจริง เรียนรู้ เรื่องรูปทรงและเพื่อ เข้าใจขั้นตอนวิธีการ ระยะเวลาที่ยาวนาน กว่าจะได้ชิ้นงานที่ สมบูรณ์ ซึ่งต้องใช้ ความอดทน ตั้งใจ และ เมื่อได้ชิ้นงานก็จะเกิด ความภาคภูมิใจ และ เห็นความสามารถที่มี ของตน</p>
6.ผ้าเช็ดหน้าบาติก	<p>ผ้าเช็ดหน้า สีเทียน ปากกา</p>	<p>สอนวิธีการเขียนลายโดย เลือกวาดรูปที่ชอบและ อยากจะทำเป็นของขวัญให้ คนที่อยากให้ เขียนเทียนบน รูปที่ร่าง ระบายสีน้ำ นำผ้า ที่ได้ไปต้ม ตาก และ อภิปรายร่วมในกลุ่มถึงสิ่งที่ ทำและสิ่งที่ได้รับจากงานนี้</p>	<p>เพื่อกระตุ้นความคิด สร้างสรรค์ผ่านงาน และความภาคภูมิใจ ชิ้นงานที่สำเร็จ และ สร้างการเห็นคุณค่า ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ จากการให้</p>

ศิลปะบำบัด(ครั้งที่)	อุปกรณ์	วิธีการ	วัตถุประสงค์
7.ภาพ Mural	กระดาษแผ่นใหญ่ สีน้ำ	แบ่งกลุ่มเป็นสองกลุ่ม โดยให้วาดรูปบนกระดาษพร้อมๆกัน โดยให้หัวข้อเมื่อฉนั้นเป็นสัตว์ในสวนสัตว์ อธิบายและอภิปรายสิ่งที่เกิดบนภาพ	เพื่อเพิ่มความสามารถในการจัดการปัญหา เพิ่มการเห็นคุณค่าภายในกลุ่มการยอมรับความต่างระหว่างตนเองและคนรอบข้าง และเข้าใจสัดส่วนพื้นที่ที่เกี่ยวข้องทับซ้อนและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
8.สร้างสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุอุปกรณ์	กระดาษสี กาว กรรไกร เทปกาว กระป๋อง กล่องลัง สีไม้ สีน้ำ สีสเปรย์ กระดุม ช้อน หลอด กาแฟ	ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสร้างของเล่นหรือสิ่งประดิษฐ์ที่คิดว่าเหมาะสม ใช้งานได้ และต้องการ ให้เกิดจากวัสดุอุปกรณ์ที่มีให้อภิปรายผล	เพื่อกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เติมเต็มจินตนาการ เรียนรู้ความภาคภูมิใจ ผลสำเร็จของงานที่สร้างขึ้นจากทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวตามความเป็นจริงและเหมาะสม
9.ภาพปะติด	นิตยสาร กระดาษ กาว กรรไกร เทปกาว ปากกา	ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตัด หรือฉีกภาพและข้อความต่างๆ ออกมาและแปะลงบนกระดาษเพื่ออธิบายความเป็นฉนั้นและเป็นเรื่องราวสิ่งที่ฉนั้นอยากทำมุ่งหวังจะสร้างให้เกิดขึ้นกับชีวิตของฉนั้น อาจจะเขียนคำพูดต่างๆ ได้ตามจินตนาการและอภิปรายร่วมกัน	เพื่อเป็นการสำรวจและเข้าใจตนเองถึงภาพที่ตัดออกมา ไม่ว่าจะรูปร่างสีหน้าของคนที่ตัดออกมา สิ่งของเครื่องใช้ ที่เป็นองค์ประกอบของภาพ และได้ชิ้นงานที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์รวมถึงฝึกการตั้งเป้าหมาย สร้างแนวคิดที่อยากจะทำ



ศิลปะบำบัด(ครั้งที่)	อุปกรณ์	วิธีการ	วัตถุประสงค์
			แล้วมีวิธีการที่จะสามารถพาตนไปสู่เป้าหมายได้อย่างไร
10.จัดแสดงผลงาน	ผลงานทุกชิ้นตั้งแต่เริ่มทำโต๊ะบอร์ด	ให้ผู้ร่วมวิจัยนำผลงานทุกชิ้นของทุกกิจกรรมมาจัดเข้าไว้ด้วยกันโดยออกแบบและจัดวางด้วยตนเองและการจัดแสดง	เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่า ภาคภูมิใจในตนเองจากผลงานที่ได้ทำมาทั้งหมดของตน และจากการเข้าชมและการยอมรับจากผู้อื่นที่เข้าชม

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้เปลี่ยนกิจกรรมตามความเหมาะสม คือ กิจกรรมผ้าเช็ดหน้าบาติกเป็นกิจกรรมผ้าเช็ดหน้ามัดย้อม

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวจิรวรรณ แก้วเสียงค์

เพศ หญิง เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา คริสต์

วัน เดือน ปี เกิด 2 กันยายน 2534 อายุ 26 ปี ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดตรัง

ข้อมูลการติดต่อ บ้านเกษมสุข (ห้อง 3/8) เลขที่ 486/26 ซ.เพชรบุรี 14 แขวงถนน  
เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทร 094-482-8051 E-mail: jirajirawann@gmail.com

พ.ศ. 2546 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านควนยาง จ.ตรัง

พ.ศ. 2552 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนบูรณะรำลึก จ.ตรัง

พ.ศ. 2558 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชา  
จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจุบัน เข้ารับการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชา  
จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY