วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

นิพนธ์ต้นฉบับ

การใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์

วันวิสาข์ พันธ์สกูล[1*]

[1] *นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ โรงพยาบาลนครพิงค์*

[*] ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. pskwanwisa@gmail.com

รับบทความ: 17 มกราคม 2567 | **แก้ไขบทความ:** 22 กุมภาพันธ์ 2567 | **ตอบรับบทความ:** 4 เมษายน 2567

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มกิจกรรมศิลปะที่มีต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ในช่วงก่อน หลัง และติดตามผล 3 เดือนหลังเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมทางศิลปะ และเพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมศิลปะ **วัสดุและวิธีการ** การวิจัยกึ่งทดลอง ประเมินความภาคภูมิใจของกลุ่มตัวอย่าง 3 ครั้งได้แก่ ก่อน หลัง และติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์อายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 12 คน เข้าร่วมกิจกรรรมทางศิลปะ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง แบบสอบถามความพึงพอใจและความคิดเห็นต่อกิจกรรม ค่าสถิติ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการวิเคราะห์เนื้อหา **ผลการศึกษา** พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และผลการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า กลุ่มตัวอย่างสะท้อนให้เห็นว่า ผลของการวาดรูปทำให้ได้สื่อถึงตัวเองผ่านรูปวาด กล้าแสดงความคิดเห็นของตัวเอง ร่วมกันทำงานกลุ่ม และการเสนอผลงานตัวเองผ่านงานนิทรรศการ **สรุป** ผลของกลุ่มกิจกรรมศิลปะสามารถเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและสร้างความพึงพอใจระดับมากที่สุด คาดว่าเป็นผลจากการสะท้อนมุมมองความรู้สึกทางบวกร่วมกันในวัยรุ่นสถานสงเคราะห์ จึงสามารถเป็นแนวทางส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้

คำสำคัญ: กิจกรรมศิลปะ, ความภาคภูมิใจในตนเอง, วัยรุ่น

Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

Using Art Activities to Promote Self-esteem among Teenagers in the Ban Viengping Children's Home

Wanwisa Punsakoon[1*]

[1] *Clinical Psychologist, Professional Level, Nakornping Hospital*

[*] Corresponding author, e-mail. pskwanwisa@gmail.com

Received: 17 January 2024 | **Revised:** 22 February 2024 | **Accepted:** 4 April 2024

Abstract

Objectives: This study aimed to investigate the effects of art activities on the self-esteem levels of teenagers residing at the Ban Viengping Children's Home. The assessment was conducted before participation, immediately upon completion, and after a 3-month art activity, which also included an evaluation of satisfaction with the art program. **Materials and methods:** The quasi-experimental study was assessed in a sample group of teenagers who participated in art activities three times: before, after, and a follow-up of three months. The sample group consisted of 12 teenagers in the Ban Viangping Children's Home, aged 15 years and over, participating in art activities once per week for 2 hours per time, total of 8 times. The study's instruments include a self-esteem questionnaire, satisfaction with art activities questionnaire and opinions regarding the art activities. Frequency, percentage, mean, standard deviation, repeated measures ANOVA, and content analysis were all included in the statistics. **Results:** The study found that after participating in the art activities, the average self-esteem score of the sample group was higher than before participating in the activity. Moreover, in the follow-up period, the average score was significantly higher than before participating in the activity. The average satisfaction score was at the highest level of satisfaction. Furthermore, content analysis revealed that members acknowledged that they were able to work in groups, express themselves through drawings, be confident in expressing their thoughts, and showcase their own work through an exhibition. **Conclusion:** Engaging in art activities can significantly boost self-esteem and generate high levels of satisfaction, as a result of the shared positive emotional reflections among teenagers in welfare institutions. This can serve as a pathway to promote self-esteem effectively.

Keywords: Art activities, Self-esteem, Teenagers

บทนำ

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการหลายมิติ ทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม ส่งผลต่อการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผู้ประสบปัญหาอาจหาทางออกโดยการทำร้ายตัวเอง ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ในประชากรวัยรุ่นอายุระหว่าง 10-19 ปี ปัญหาสุขภาพจิตคิดเป็นร้อยละ 16 ของปัญหาสุขภาพทั้งหมด โดยกว่าครึ่งของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเริ่มมีปัญหาตั้งแต่อายุ 14 ปี แต่ไม่เคยได้รับการตรวจหรือบำบัดรักษา นอกจากนี้ จากจำนวนประชากรวัยรุ่นทั่วโลกที่ร้อยละ 90 อาศัยอยู่ในประเทศรายได้ขั้นกลางและขั้นต่ำ จำนวนการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นกว่าร้อยละ 90 เกิดในประเทศเหล่านี้ (Thongpet, 2021)

จากการวิจัยของ Prayoonsri et al. (2020) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ได้แก่ ประวัติการถูกทารุณกรรม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ต่ำ และขาดการสนับสนุนทางสังคม สอดคล้องกับ Somsri (2018) อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชนกล่าวว่า เด็กที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ล้วนพบเจอปัญหาที่แตกต่างกันออกไป บางรายมีความเปราะบางและเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อทางสังคมได้ง่ายเมื่อออกสู่โลกภายนอก จึงมักพบปัญหาร่วมของเด็กคือ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดแรงบันดาลใจและการตั้งเป้าหมายในชีวิต และขาดการฝึกฝนทักษะชีวิตในหลาย ๆ ด้าน

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) จะมองเห็นตนเองหรือมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติที่ขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกับตนเองตามความเป็นจริง อาจเกิดความเครียด ความกดดัน มีสภาพจิตใจที่หดหู่ เพราะรับรู้ว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความภาคภูมิใจ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2016)

โรงพยาบาลนครพิงค์ มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติด ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และจากสถิติของผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น พบว่า ปี 2564 มีจำนวน 3,621 ราย และปี 2565 มีจำนวน 4,110 ราย (Nakornping Hospital, 2022) ซึ่งเพิ่มขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้ได้รับการส่งต่อผู้ป่วยจากสถานสงเคราะห์ฯ ครอบครัวอุปการะและมูลนิธิต่าง ๆ ที่ดูแลเด็กกำพร้า ผู้วิจัยพบปัญหาทางพฤติกรรมและปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น และมีความซับซ้อนของปัญหาและความเจ็บป่วยมากขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อผู้ป่วยเข้าสู่วัยรุ่น ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลให้ปัญหายังคงอยู่ คือ ความภาคภูมิใจในตนเองของผู้ป่วย บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง (high self-esteem) จะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความหวังและความกล้าหาญ มีการประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในความสามารถจนมั่นใจได้ว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ โดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยได้สนใจที่จะส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์ ซึ่งการบำบัดเยียวยาผู้ป่วยมีการใช้วิธีทางจิตบำบัดหรือกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่หลากหลาย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม เป็นการประยุกต์นำกระบวนการศิลปะบำบัดเบื้องต้นมาใช้ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นกลุ่มกิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้เทคนิคและวิธีการทางศิลปะพร้อมกันหลาย ๆ คนในเวลาเดียวกัน (Urbinner, 2019) กิจกรรมกลุ่มศิลปะจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งศิลปะบำบัดมีแนวคิดว่าผู้ปฏิบัติจะได้เป็นอิสระในความคิด กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์สร้างผ่านผลงาน หรือแม้แต่ระบายสิ่งที่ไม่สามารถบรรยายออกมาโดยการสื่อสารอื่น ๆ เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก ตัวตน ถ่ายทอดลงมาผ่านงานศิลปะ ซึ่งผู้ทำงานศิลปะนั้นอาจเข้าใจในงานของตนเพียงคนเดียวเกิดความภาคภูมิในผลงานที่สร้างขึ้นมา นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองเพราะการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Joomlee et al. (2021) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

การเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นเดียวกับการศึกษาในอดีตผู้กระทำความผิดหลังจากได้รับกิจกรรมกลุ่มศิลปะบำบัด มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (Kaewseeyong, 2017) และการศึกษาในกลุ่มของผู้ติดสารเสพติดชายในสถาบันธัญญารักษ์ที่หลังได้รับศิลปะบำบัดกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (Loysongkroa & Worakul, 2011) และ Coopersmith (1984 as cited in Pujeeb, 2017) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมศิลปะทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีเพิ่มความสำเร็จให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วยการถ่ายทอดทางศิลปะให้เกิดความสุนทรีกับความงดงามเกิดความพอใจในผลงานของตนเอง เพิ่มความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มศิลปะที่มีต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ในช่วงก่อน หลัง และติดตาม 3 เดือนหลังเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมทางศิลปะเพื่อส่งเสริมความภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์

สมมติฐานการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศิลปะ และระยะติดตาม 3 เดือน จะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

วัสดุและวิธีการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ใช้กลุ่มทดลองกลุ่มเดียววัดผล 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ ระยะที่ 2 หลังจบกิจกรรม ระยะที่ 3 ติดตาม 3 เดือนหลังจากจบกิจกรรมทางศิลปะ

กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 12 คน สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ ยินดีให้ข้อมูลด้วยตนเอง ยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศิลปะโดยเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม 2566 ณ สถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์

เครื่องมือที่ใช้

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้น โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา โรคประจำตัวทางกาย ประวัติการรักษาทางจิตเวช ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์กับพี่เลี้ยง ความสัมพันธ์กับเพื่อน จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง (Rosenberg self-esteem scale) ฉบับใหม่/ปรับปรุงและแปลเป็นภาษาไทย (Wongpakaran, 2012) ซึ่งมีคำถาม 10 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับในแต่ละข้อ ข้อคำถามที่เป็นข้อเชิงบวก จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 1, 3, 4, 7, 8 และ 10) มีคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 3 โดยเห็นด้วยอย่างยิ่ง = 3 คะแนน, เห็นด้วย = 2 คะแนน, ไม่เห็นด้วย = 1 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 0 คะแนน ข้อคำถามที่เป็นข้อเชิงลบ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 2, 5, 6 และ 9) มีค่าเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม โดยเห็นด้วยอย่างยิ่ง = 0 คะแนน, เห็นด้วย = 1 คะแนน, ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 3 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นคำถามปลายปิด จำนวน 5 ข้อ โดยกำหนดคำตอบแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ มีคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 3 โดยพึงพอใจน้อยที่สุด = 0 คะแนน, พึงพอใจน้อย = 1 คะแนน, พึงพอใจมาก = 2 คะแนน, พึงพอใจมากที่สุด = 3 คะแนน (มีคะแนนรวมระหว่าง 0-15 คะแนน การแปลความหมายคะแนนรวมเท่ากับ 0

คะแนน หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด, คะแนน 1-5 หมายถึง พึงพอใจน้อย, คะแนน 5-10 หมายถึง พึงพอใจมาก และคะแนน 11-15 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด)

ส่วนที่ 4 กิจกรรมกลุ่มศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่นในครั้งนี้ หมายถึง กิจกรรมศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การวาด การระบายสี การปั้น การปะติด สื่อผสม ผู้วิจัยได้พัฒนาจากประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตบำบัดตลอดระยะเวลา 20 ปีของการทำงานด้านจิตวิทยาคลินิก และศึกษาเพิ่มเติมด้านศิลปะบำบัดและเรียนหลักสูตรออนไลน์จาก Healing Education Institute by KruAe ประเทศเยอรมัน และมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมกลุ่มศิลปะบำบัดในผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติดตลอดระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จึงได้ประยุกต์ความรู้จากการเรียน การฝึกอบรมและศึกษางานวิจัยด้านศิลปะบำบัดและทฤษฎีจิตวิทยา เพื่อพัฒนาเป็นกิจกรรมกลุ่มศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยานั้นประกอบไปด้วย

1. แนวคิดของ Maslow (1943) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (belonging and love needs) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิต คนเราจะต้องการความรัก ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความรักระหว่าง พ่อแม่ เพื่อน ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม ซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง (กิจกรรมที่ 1-3, 5 และ 8) ขั้นที่ 4 ความต้องการด้านความเคารพนับถือและมีคุณค่า (esteem needs) ความต้องการที่จะเป็นใครสักคน หรือมีความภูมิใจ เกิดความความเชี่ยวชาญในทักษะต่าง ๆ ความต้องการด้านนี้ยังรวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกมีคุณค่า หรือ self-esteem เช่นกัน คนที่สามารถตอบสนองความต้องการด้านนี้ได้จะมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง (กิจกรรมที่ 6, 7 และ 8) ขั้นที่ 5 การบรรลุความหมายหรือความสมบูรณ์ของชีวิต (self-actualization) เป็นสิ่งที่อยู่สูงสุดในระดับของความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งหมายถึงการตระหนักในความสามารถของคน ๆ หนึ่ง ความต้องการที่จะเป็นในสิ่งที่คน ๆ หนึ่งสามารถเป็นได้ เป็นสิ่งที่มีความเฉพาะเจาะจง (กิจกรรมที่ 7)

2. แนวคิดของ Rosenberg (1979) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเอง โดยอาจมีการประเมินตนเองในด้านลบหรือด้านบวก โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านและในภาพรวม เมื่อมีการประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านในทางบวกหลาย ๆ ด้าน เช่น การประเมินตนเองว่าเป็นคนมีความสามารถมีประโยชน์มีความน่าเคารพนับถือ เป็นต้น จะส่งผลให้การมีคุณค่าในตนเองในภาพรวมสูง (กิจกรรมที่ 3, 4 , 5 และ 6)

3. แนวคิดของ Coopersmith (1984) กล่าวถึงการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง สามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกนั้นของบุคคล (กิจกรรมที่ 5, 6 และ 7) หลังจากพัฒนาเนื้อหาของตัวโปรแกรมศิลปะแล้วผู้วิจัยได้นำรายละเอียดของกิจกรรมปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นนักศิลปะบำบัดจำนวน 1 ท่าน และนักจิตวิทยาคลินิกและนักศิลปะบำบัด จำนวน 2 ท่าน แล้วผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมศิลปะครั้งนี้เป็นผู้วิจัยซึ่งได้ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตบำบัด: art psychotherapy for adolescence with depression concern ผู้วิจัยทำกิจกรรมศิลปะ ทั้งหมด 8 ครั้ง ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมศิลปะเอง และนำชื่อเพลงที่เป็นที่นิยม ตั้งเป็นชื่อกิจกรรม เพราะดนตรีมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น (Khunsongkhram ,2011) รายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

ตารางที่ 1 *กิจกรรมกลุ่มศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น*

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	การดำเนินกิจกรรม
1. ทักครับ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเองกับกลุ่มและผู้วิจัย และสร้างสัมพันธภาพกันภายในกลุ่ม	- Maslow's hierarchy of needs	- วาดรูปสิ่งที่เป็นตัวแทนของตนเอง - นำเสนอผลงานของตนเองต่อกลุ่ม บอกชื่อผลงาน และบอกว่าผลงานชิ้นนี้แสดงถึงตัวตนของตนเองอย่างไร
2. ยินดีที่ได้รู้จัก	เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึง ตัวตนที่ตนเองเป็น ความปรารถนา และความสามารถในการเข้าถึงจากบุคคลอื่น	- Maslow's hierarchy of needs	- สร้างต้นไม้วิเศษ ของตนเองด้วยวัสดุอุปกรณ์ใดก็ได้ - นำเสนอผลงาน ต้นไม้ชื่ออะไร มีความพิเศษอย่างไร และสามารถพบเจอได้ที่ไหน
3. ส่งต่อความรัก	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนและตระหนักถึงอารมณ์ทางบวก และส่งความรู้สึกทางบวกให้คนรอบข้าง และยังช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ภายในกลุ่มอีกด้วย	Maslow's hierarchy of needs - Rosenberg ในเรื่องความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง	- เขียนความรู้สึกทางบวก หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกดี - สร้างภาพปะติด และให้นึกถึงคนที่อยากมอบความรู้สึกดี ๆ ให้
4. ขอพูดได้ไหม	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนและตระหนักถึงอารมณ์ทางลบ และวิธีจัดการความรู้สึกทางลบอย่างเหมาะสม	- Rosenberg ในเรื่องความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง	- เขียนความรู้สึกทางลบ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ - เลือกสีเทียน ระบายในกระดาษใช้แรงกดในการระบายให้รู้สึกถึงการได้ปลดปล่อยอารมณ์
5. วาดไว้	เพื่อจะได้ทบทวน ทำความเข้าใจยอมรับในสิ่งที่เป็น ตระหนักว่าทุกคนมีข้อดีข้อเสีย ต่อยอดศักยภาพของตัวเองจากข้อดี แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองให้ดีขึ้น	- Maslow's hierarchy of needs - Rosenberg ในเรื่องความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง - Coopersmith ในเรื่องยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง	- แบ่งกระดาษ A4 เป็น 4 ช่องเท่า ๆ กัน - วาดภาพหรือเขียน เกี่ยวกับเรื่องราวที่ไม่สบายใจ เริ่มจากเหตุการณ์ ผลกระทบ แนวทางแก้ปัญหา ผลหลังจากการแก้ปัญหา
6. หัวใจผูกกัน	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างผลงานเข้าร่วมกัน เรียนรู้การยอมรับ การสร้างสัมพันธภาพ กับผู้อื่น กระตุ้นพัฒนาการคิด แบ่งหน้าที่กัน รวมถึงความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ	- Maslow's hierarchy of needs - Rosenberg การยอมรับนับถือตนเอง - Coopersmith ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง ความสำเร็จ และ การรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง	- ลากเส้นในกระดาษปรู๊ฟคนละ 1 ครั้ง โดยไม่ต้องบอกว่าตนเองจะวาดรูปอะไร - วาดรูปที่ 2 โดยปรึกษาก่อนวาดรูปว่าจะวาดรูปอะไร ใครวาดส่วนไหน ตำแหน่งใดบ้าง แบ่งหน้าที่กัน
7. อธิษฐาน	เพื่อสมาชิกได้ค้นหา ทบทวนความฝันและความหวังในชีวิต ตระหนักถึงวิธีการที่จะทำความฝันความหวังให้สำเร็จ	- Maslow's hierarchy of needs - Coopersmith ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จ	- ตกแต่งกระเป๋าผ้า ด้วยการวาดภาพระบายสี พิมพ์ภาพจากแบบ ฯลฯ ในหัวข้ออนาคตของฉัน
8. ชีวิตยังคงสวยงาม	เพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น	- Maslow's hierarchy of needs	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันรวบรวมผลงานที่ผ่านมาของตนเอง เพื่อจัดทำนิทรรศการแสดงผลงานศิลปะ

ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น สิ่งที่ชอบที่สุดในกิจกรรมครั้งนี้ คืออะไร? เพราะเหตุใด?

ขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง (Rosenberg self-esteem scale) ฉบับใหม่/ปรับปรุงและแปลเป็นภาษาไทย ของศาสตราจารย์แพทย์หญิงณหทัย วงศ์ปการันย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลนครพิงค์ NKP No.057/66 ลงวันที่ 23 พฤษภาคม 2566 และทำหนังสือถึงผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์เพื่อขออนุญาตประเมินความภาคภูมิใจในตนเองและจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยจึงเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมจึงได้ให้เซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทำกิจกรรม จากนั้นจึงทำการนัดวันเวลาและสถานที่เข้ากลุ่ม และดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วยสถิติ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองวิเคราะห์ด้วยสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

3. สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) ของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองในระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และติดตามผลหลังจบกิจกรรม 3 เดือน และเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธี Bonferroni

4. วิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ความคิดเห็นข้อเสนอแนะและข้อมูลที่ได้จากการทำกลุ่มบำบัด

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 12 คน โดยทุกคนเป็นเพศหญิง อายุต่ำสุด 15 ปี อายุสูงสุด 22 ปี เฉลี่ย 16.17 ปี (SD = 1.90) ร้อยละ 50 ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. รองลงมาร้อยละ 41.67 ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่มีโรคประจำตัวทางกาย แต่ร้อยละ 25 มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวช (โรคซึมเศร้า) ร้อยละ 41.67 มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 66.67 มีความสัมพันธ์กับพี่เลี้ยงในระดับค่อนข้างดี และร้อยละ 75 มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับดีมาก

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง

กลุ่มตัวอย่างได้คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ เท่ากับ 19.17 (SD = 4.37) คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ เท่ากับ 22.83 (SD = 4.71) และคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อติดตามผล 3 เดือนหลังการร่วมกิจกรรมศิลปะ เท่ากับ 23.92 (SD = 4.34) การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธี shapiro-wilk test พบว่า คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองมีแนวโน้มการแจกแจงแบบโค้งปกติ

ผลการทดสอบโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) ของช่วงเวลาก่อน-หลัง-ติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ($F(2, 22) = 5.10$, $p = .02$) แสดงว่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองใน 3 ช่วงเวลานั้นมีความแตกต่างกัน (ดังตาราง 2) จึงทำการวิเคราะห์ post hoc เพื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า มี 2 คู่แตกต่างกันคือ คู่ที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างช่วงติดตามผล 3 เดือนหลังเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองช่วงก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ($Mean_{diff} = 2.58$, $p < .05$) คู่ที่ 2 คะแนนเฉลี่ย

ความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ช่วงติดตามผล 3 เดือนหลังเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองช่วงหลังเข้าร่วมกิจกรรม ($Mean_{diff}$ = 2.50, $p < .05$) (ดังตาราง 3)

ตารางที่ 2 *การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองในกลุ่มตัวอย่างระหว่างช่วงเวลาก่อน หลังและติดตามผล 3 เดือนหลังการเข้าร่วมกิจกรรม*

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างบุคคล (person)	548.97	11	49.91	11.06	.00
ช่วงเวลา (time)	46.06	2	23.03	5.10*	.02
ความคลาดเคลื่อน (residual)	99.28	22	4.51		
รวม (total)	694.31	35			

*$p < 0.05$

ตารางที่ 3 *ผลการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (pairwise comparison) โดยวิธี Bonferroni*

ช่วงเวลา	Mean Diff.	t	df	Sig. (one-tailed)
Pair1 หลัง-ก่อน	0.08	0.07	11	0.47
Pair2 ติดตาม-ก่อน	2.58	2.50	11	0.01*
Pair3 ติดตาม-หลัง	2.50	2.40	11	0.02*

*$p < 0.05$

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมศิลปะ

ผลพบว่า เกือบทุกกิจกรรมได้รับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นกิจกรรมที่ 1 “ทักครับ” ที่มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับความพึงพอใจ 3 กิจกรรมแรก พบว่ากิจกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงที่สุดอันดับแรก คือ กิจกรรมที่ 7 “อธิษฐาน” เท่ากับ 14.00 (SD = 1.54) รองลงมาคือกิจกรรมที่ 8 “ชีวิตยังคงสวยงาม” เท่ากับ 13.67 (SD = 1.87) และกิจกรรมที่ 3 “ส่งต่อความรัก” เท่ากับ 13.60 (SD = 1.58) (ดังตาราง 4)

ตารางที่ 4 *แสดงคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง*

กิจกรรมที่	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ทักครับ	10.64	2.06	พึงพอใจมาก
2. ยินดีที่ได้รู้จัก	12.17	1.95	พึงพอใจมากที่สุด
3. ส่งต่อความรัก	13.60	1.58	พึงพอใจมากที่สุด
4. ขอพูดได้ไหม	12.44	2.13	พึงพอใจมากที่สุด
5. วาดไว้	13.11	2.03	พึงพอใจมากที่สุด
6. หัวใจผูกกัน	13.40	1.51	พึงพอใจมากที่สุด
7. อธิษฐาน	14.00	1.54	พึงพอใจมากที่สุด
8. ชีวิตยังคงสวยงาม	13.67	1.87	พึงพอใจมากที่สุด

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะและข้อมูลที่ได้จากการทำกลุ่มบำบัดมาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยสรุปข้อมูลและประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “ทักครับ” สมาชิกได้วาดรูปเกี่ยวกับสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวเองที่อยากบอกเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เช่น วาดรูปกาแล็กซี เพราะชอบส่วนตัวชอบพื้นที่กว้างๆ, วาดรูปดอกทานตะวันและผีเสื้อเกี่ยวกับตัวเอง เพราะดอกทานตะวันจะมั่นคงกับพระอาทิตย์ จะหันไปหาพระอาทิตย์ว่าจะเป็นคนมั่นคงแล้วก็จะไปตามทิศทางที่เราตั้งใจไว้ ส่วนผีเสื้อเป็นคนรักอิสระแต่ก็ยังมีกรอบถึงอยากอิสระแต่ต้องอยู่ภายใต้

กรอบที่กำหนดไว้ด้วย และวาดจากความรู้สึกของตัวเอง ถึงมองว่าเป็นคนสบาย ๆ แต่ข้างในก็รู้สึกหม่น ๆ อยู่ก็เลยวาดอะไรที่ดูสบายตาความรู้สึกที่หม่น ๆ ยังไม่อยากบอกในกลุ่ม วาดรูปความสดใสเพื่อเยียวยาใจตัวเอง สมาชิกได้เรียนรู้ถึงนิสัยส่วนตัว ความชอบ ความสนใจของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 2 “ยินดีที่ได้รู้จัก” สมาชิกส่วนใหญ่ชื่นชอบกิจกรรม เพราะนอกจากวาดรูป ระบายสี บางคนเลือกที่จะใช้ดินเบา ดินน้ำมันในการปั้นและการตกแต่งผลงานของตนเอง ต้นไม้ส่วนใหญ่ สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก เช่น ต้นทุกข์-สุข, ต้นความรัก, ต้นอารมณ์, ต้นเติบโต+ความรู้สึก และต้น Mood สมาชิกบางคนก็ตั้งเป็นชื่อคนรัก ในส่วนของความพิเศษของต้นไม้ก็จะสะท้อนออกมาตามชื่อ เป็นต้นไม้ที่ให้กำลังใจทั้งเวลาสุขเวลาทุกข์, ต้นที่มองแล้วรู้สึกดีขึ้นตามอารมณ์คน, เป็นต้นไม้ที่สื่อถึงความรู้สึกของเราในแต่ละวัน เพราะแต่ละวันของเรานั้นไม่เหมือนกันและจะแตกต่างไปในแบบของคนแต่ละคน และเป็นต้นไม้แห่งความสุข ส่วนสถานที่ ๆ สามารถพบเจอได้ สมาชิกส่วนใหญ่จะตอบเป็นสถานที่ส่วนบุคคล เช่น ในจินตนาการของตนเอง, ในใจ, ในความคิดของเขาเท่านั้น มีแค่บางส่วนที่พบเจอได้ทั่วไป สมาชิกให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ความสุข ความทุกข์ สมาชิกได้แสดงออกถึงตัวตนที่ตนเองเป็น ความปรารถนา และสามารถเข้าถึงสมาชิกคนอื่น ๆ ได้

กิจกรรมที่ 3 “ส่งต่อความรัก” กิจกรรมตัดแปะ สมาชิกได้ทบทวนและตระหนักถึงอารมณ์ทางบวก ส่งความรู้สึกรัก เป็นห่วงให้กับครอบครัว สร้างภาพครอบครัว ขณะทำกิจกรรมมีสมาชิกคนหนึ่งเล่าว่าเพิ่งทะเลาะกับพี่สาว อยากทำงานชิ้นนี้ให้พี่สาวเพื่อแสดงถึงความรักและคำขอโทษ เมื่อพูดถึงครอบครัวสมาชิกมีเสียงสั่นเครือและน้ำตาไหล สมาชิกบางคนน้ำตาไหลตามบางคนส่งกำลังใจ และปลอบใจกันและกัน ทำให้ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

กิจกรรมที่ 4 “ขอพูดได้ไหม” กิจกรรมระบายสีเพื่อระบายอารมณ์ทางลบได้รับการตอบรับอย่างดี เพราะสมาชิกบางคนไม่ค่อยพูด และเป็นเรื่องที่ไม่สามารถบอกให้คนอื่นรับรู้ได้ พอได้ระบายออกทำให้ผ่อนคลายไม่ต้องเก็บกดไว้อีก และยังได้วิธีที่จะจัดการกับความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

กิจกรรมที่ 5 “วาดไว้” สมาชิกทบทวนถึงสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ว่ามีผลกระทบกับตนอย่างไร ทำให้รู้สึกอย่างไร สามารถแก้ไขได้หรือไม่อย่างไร หากแก้ไขแล้วผลจะเป็นอย่างไรและรู้สึกอย่างไร สมาชิกได้แลกเปลี่ยนวิธีการในการแก้ปัญหาและให้คำปรึกษาและให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม เสริมถึงความสามารถของแต่ละบุคคล ข้อดีข้อเสียที่สมาชิกมีและยังช่วยเสริมความมั่นใจว่าสมาชิกแต่ละคนมีศักยภาพมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญต่อไป

กิจกรรมที่ 6 “หัวใจผูกกัน” สมาชิกได้ทำงานร่วมกัน แบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ ได้แสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเอง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ หลังจากสมาชิกเห็นผลงานที่เสร็จแล้ว สมาชิกส่วนใหญ่พึงพอใจในผลงานที่ได้ทำร่วมกัน สมาชิกบางคนบอกว่าชอบที่ได้ทำงานกับเพื่อน ๆ อยากทำแบบนี้อีก

กิจกรรมที่ 7 “อธิษฐาน” สมาชิกได้ทบทวนถึงความฝัน และอนาคตที่ตั้งใจอยากจะเป็น และได้วางแผนถึงขั้นตอนที่จะทำให้ความฝันเป็นจริง เมื่อผลงานสำเร็จ สมาชิกภูมิใจในผลงานของตนเอง บางคนอยากมอบให้ครอบครัว มอบให้คนรัก บางคนจะเก็บไว้ใช้เองเพื่อแสดงถึงตัวตนของตัวเอง และเพื่อย้ำเตือนตนเองถึงความฝันและความตั้งใจที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในอนาคต

กิจกรรมที่ 8 “ชีวิตยังคงสวยงาม” สมาชิกร่วมกันจัดนิทรรศการ แบ่งหน้าที่กันทำ แบ่งผลงานเป็นหัวข้อตามกิจกรรมทุกคนมีความช่วยเหลือ ร่วมมือกันอย่างดี และบรรยากาศของนิทรรศการสนุกสนาน สมาชิกเชิญชวนเพื่อน น้อง แม่ พ่อ และเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์มาชมงานนิทรรศการ ประกอบกับอธิบายผลงานของตนเองว่าทำอะไรบ้าง แต่ละรูปมีความหมายว่าอย่างไร และอวดให้แม่ พ่อ ชื่นชมผลงานของตนเอง ว่าดีไหมหรือสวยแค่ไหน จากการสังเกตสีหน้าและแววตาพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขมาก ภูมิใจในตนเองมาก และแม่ พ่อ ก็กล่าวชื่นชมผลงานและภูมิใจในผลงานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์เนื้อหาขณะทำกิจกรรม พบว่าทุกคนสะท้อนให้เห็นว่า ตนเองมีความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การได้วาดรูปโดยที่ให้เราได้สื่อถึงตัวเองผ่านรูปวาดนั้นเพราะการวาดรูปนั้นสามารถระบายความรู้สึกตนเองได้ การได้วาดรูปในความคิดตัวเอง การได้กล้าแสดงความคิดเห็นของตัวเอง ชอบการใช้ของร่วมกันเพราะทำให้เราได้คุยกับคนที่ไม่ชอบทำให้อคติเราลดลง การได้บอกความรู้สึกเพราะมีความสุขที่ได้วาดภาพ การได้ระบายและเล่าความรู้สึกของตนเองผ่านศิลปะ การได้ทบทวนตนเอง การได้ออกความคิดเห็น การได้ใช้จินตนาการกับเพื่อน ๆ การได้ร่วมทำงานกลุ่ม การได้ทำตามความฝัน ชอบเพราะได้ผลงานที่ไม่เหมือนใครไปใช้ การได้ชมผลงานทั้งหมดที่ตัวเองได้ทำมาทั้งหมด ชอบมากเพราะว่าได้พูดถึงตัวเองผ่านศิลปะและการได้นำเสนอผลงานตัวเอง ผ่านงานนิทรรศการ

วิจารณ์

ผลของการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผล 3 เดือนคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 เป็นไปตามสมมุติฐาน จึงสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดที่พัฒนาขึ้นนั้นมีส่วนช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง เนื่องจากมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองหลายประการ คือ กิจกรรมทำให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น รับฟังและยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น สามารถช่วยกันแก้ไขปัญหาเพื่อให้ได้ชิ้นงานที่ประสบความสำเร็จ การระลึกถึงผลงานที่ประสบความสำเร็จเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมในตนเองนั้น จึงก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ (Imsompoch, 2006) กิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดจึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางเพื่อการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่นได้ (Loysongkroa & Worakul, 2011; Mukdamontri, 2015; Thongwilai, 2015)

หากพิจารณาที่ระดับคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เท่ากับ 19.17 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนน 15-25) จึงอาจทำให้เห็นผลไม่ชัดเจนเท่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมที่คะแนนระดับต่ำ (คะแนนต่ำกว่า 15) จากการศึกษาสุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 ราย ส่วนใหญ่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับปานกลาง (ปกติ) ร้อยละ 75.7 (Suriyentrakorn & Vittayanont, 2016) และจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 63.7 มีความสัมพันธ์กับพี่เลี้ยงในระดับค่อนข้างดี และร้อยละ 72.7 มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับดีมาก ซึ่งลักษณะของเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Chamroennusit, 2009) และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตัวบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่ โรงเรียนการศึกษา สถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน (Coopersmith, 1984) และการที่คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองในระยะติดตามผลหลังกิจกรรม 3 เดือน มีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นั้นสามารถอธิบายได้จากการที่เวลาคนเราเกิดการเรียนรู้เรื่องราว ความรู้ใหม่ ๆ เป็นความรู้ที่ต้องอาศัยกาลเวลาเป็นตัวบ่มเพาะ พิจารณาจนเกิดการตกผลึกเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมผู้วิจัยได้จัดตั้งกลุ่มในการสื่อสาร แลกเปลี่ยน และทบทวนกระบวนการศิลปะที่ได้เรียนรู้ไปอย่างสม่ำเสมอ จึงอาจส่งผลให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมกลุ่มศิลปะนี้ สามารถเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมศิลปะในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้กับวัยรุ่นผู้หญิงในสถานสงเคราะห์ได้ โดยผลการศึกษาที่เกิดขึ้นนี้คาดว่าเป็นผลมาจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มศิลปะ ได้ทบทวนตนเอง เห็นถึงข้อดีข้อเสีย แนวทางในการปรับปรุงตนเอง รู้จักเพื่อนใหม่

เกิดการเรียนรู้ การช่วยเหลือ ยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น ผู้สนใจนำไปใช้จึงควรพิจารณาประเด็นดังกล่าว และควรผ่านการฝึกอบรมทางศิลปะบำบัดก่อน จึงจะสามารถนำกิจกรรมศิลปะไปใช้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ข้อจำกัดของงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อเป็นการศึกษาเบื้องต้น ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ และใช้ระยะเวลาในการศึกษายาวนาน อาจทำให้ผลการศึกษาครั้งนี้ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยอื่นร่วมด้วย นอกจากนั้นอาจต้องระวังเมื่อจะนำผลหรือกิจกรรมศิลปะครั้งนี้ไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างหรือบริบทอื่น ๆ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้มีลักษณะเฉพาะตัว (homogenous group) ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจพิจารณาออกแบบการศึกษาโดยให้มีกลุ่มควบคุม รวมทั้งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจของตนเองในระดับต่ำเป็นค่าเริ่มต้นก่อนทำกิจกรรม เพื่อเปรียบเทียบว่ามีการเปลี่ยนแปลงระดับหรือไม่อย่างไร รวมทั้งอาจทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น เพื่อยืนยันว่ากิจกรรมศิลปะที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองได้หรือไม่

สรุป

การใช้กลุ่มกิจกรรมศิลปะครั้งนี้ สามารถส่งเสริมระดับความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมศิลปะอยู่ในระดับมากที่สุด จากการวิเคราะห์เนื้อหาคาดว่า เป็นผลจากการสะท้อนอารมณ์ทางบวกร่วมกัน ดังนั้น การสะท้อนอารมณ์ทางบวกในกลุ่มกิจกรรมศิลปะจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงในสถานสงเคราะห์ต่อไปได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ขอบคุณหัวหน้ากลุ่มงานและเพื่อนร่วมงานในกลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด ที่สนับสนุนงานวิจัยนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยให้คำแนะนำในงานวิจัยในครั้งนี้ ขอบพระคุณผู้ปกครองและสมาชิกกลุ่มสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ที่อนุญาตให้จัดกิจกรรมในครั้งนี้ ขอบคุณแม่รุลวรรณและยาหยีลูกสาวที่รักที่เข้าใจและให้การสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา

เอกสารอ้างอิง (References)

Chamroennusit, S. (2009, September 29). *Self-esteem. Child development and behavior club of Thailand.* ThaiDBP. https://www.thai-dbp.org/ArticleThaiDBPNo1.php (in Thai).

Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-esteem inventories.* Consulting Psychologist Press, Inc.

Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. (2016, March 04). *Self-esteem*. https://www.psy.chula.ac.th/feature-articles/self-esteem (in Thai).

Imsompoch, Q. (2006). *The effect of therapeutic art on self-esteem of the elderly in Bangkae home*. CUMentalHealth. http://www.cumentalhealth.com/วิทยานิพนธ์นิสิตในเวลาราชการรุ่น-18/ขวัญฤทัย--อิ่มสมโภช.html (in Thai).

Joomlee, P., Rattanajarana, S., Kungchai, W. (2021). Effects of group art activity program on self-esteem and depression among older people in a Social Welfare Development Center for Older People. *Journal of Faculty of Nursing, Burapha University*, *9*(2), 47-58. https://ojs.lib.buu.ac.th/index.php/nursing/article/view/7677/6232 (in Thai).

Kaewseeyong, J. (2017). *Effect of therapeutic art on improvement of self-esteem and self-control of former offenders at the Christian Prison Ministry Foundation.* [Master's thesis,

Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/2037

Khunsongkhram, T. (2011). The influences of music affect to teenagers' behaviours in Mueng District, Burirum Province. *Journal of Research and Development, Buriram Rajabhat University, 6*(2), 38-45. https://dspace.bru.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/3198/v6-2p38-45y2554-journal-research-Thongrob.kunsong.pdf?sequence=1&isAllowed=y (in Thai).

Loysongkroa, R., & Worakul, P. (2009). Effect of the art therapy on self-esteem of male substance dependent patients at Thanyarak Institute. *Chulalongkorn Medical Journal*, *55*(5), Article 9. https://doi.org/10.58837/CHULA.CMJ.55.5.9

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Mukdamontri, A. (2015). *Art activities developed for self-esteem enhancement in third grade school orphans* [Master's thesis, Srinakarinwirot University]. Central Library, Srinakarinwirot University. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Art_Ed/Areerat_M.pdf (in Thai).

Nakornping Hospital. (2022). *Statistics of patients*. https://www.nkp-hospital.go.th/th/dnFile/ReportNKP2566.pdf (in Thai).

Prayoonsri, S., Kasetsamut, P., & Tanoi, W. (2020). Factors correlated with depression among adolescents in foster homes. *Nursing Journal Mahidol University*, *38*(1), 86-98. https://repository.li.mahidol.ac.th/entities/publication/1b8a7b4e-1250-40e7-b232-0bdf6f82e72a (in Thai).

Pujeeb, N. (2017). Visual art activities as therapy for postmenopasual patients. *Fine Arts Journal Srinakharinwirot University, 22*(2), 77-88. https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jfofa/article/view/11567/9558 (in Thai).

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.

Somsri, S. (2018). *Prepare 5 shelters develop children's life-career skills before entering society.* Thai Health Promotion Foundation. https://www.thaihealth.or.th/เตรียมพร้อม-5-สถานสงเคราะ/ (in Thai).

Suriyentrakorn, W., & Vittayanont, A. (2016). Mental health and self-esteem of orphans. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, *61*(2), 165-178. https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/61-2/06%20Worachai.pdf (in Thai).

Thongpet, S. (2021). *Adolescent mental health: Bigger than you think*. Department of Mental Health. https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30744 (in Thai).

Thongwilai, C. (2015). *Results of using art activities in according with the self-concept idea to promote self-esteem idea to promote self-esteem in junior high schools students having defective hearing* [Master's thesis, Silpakorn University]. DSpace at Silpakorn University. http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/760 (in Thai).

Urbinner. (2019, October 25). *What is art therapy? How can it help people? (Art Therapy)* https://www.urbinner.com/post/what-is-art-therapy (in Thai).

Wongpakaran N. (2012). *A comparison of reliability and construct validity between the original and the revised version of the Rosenberg self-esteem scale. Psychiatry Investig*, *9*(1), 54-58. https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.1.54