

ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเด็กสมาธิบกพร่องอายุ 9-12 ปี



นางสาว วงศ์สิริ แจ่มฟ้า

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-13-0986-4

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE RESULTS OF ACTIVITY THERAPY ON SELF-ESTEEM OF CHILDREN WITH
ATTENTION - DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER AGED 9-12 YEARS



Miss Wongsiri Jamfa

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

Department of psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic year 2000

ISBN 974-13-0986-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก
สมาธิบกพร่องอายุ 9-12 ปี

โดย

นางสาว วงศ์สิริ แจ่มฟ้า

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ตำแหน่งทางวิชาการ ชื่อ ชื่อสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ตำแหน่งทางวิชาการ ชื่อ ชื่อสกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ)

..... กรรมการ
(ตำแหน่งทางวิชาการ ชื่อ ชื่อสกุล)

สภามหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า : ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง อายุ 9-12ปี (The Results of Activity Therapy on Self-esteem of Children with Attention - Deficit /Hyperactivity Disorder aged 9-12 years)

อ. ที่ปรึกษา : ศ.พญ. อูมาพร ตรังคสมบัติ, 94 หน้า. ISBN 974-13-0986-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคสมาธิบกพร่องทั้งชายและหญิงอายุ 9-12ปี ที่มารับการรักษาในหน่วยจิตเวชเด็กโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 12 คนเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมบำบัด ส่วนกลุ่มควบคุม 12 คน เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ให้เด็กทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง และติดตามผลต่ออีก 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุมหลังจากการทดลองและหลังจากการทดลอง 6 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 2 กลุ่ม เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด6สัปดาห์มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์.....

สาขาวิชาสุขภาพจิต.....

ปีการศึกษา2543.....

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

##4275249730: MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORD: ACTIVITY THERAPY/ ATTENTION-DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER / SELF- ESTEEM
 WONGSIRI JAMFA : THE RESULTS OF ACTIVITY THERAPY OF CHILDREN WITH
 ATTENTION-DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER AGED 9-12 YEARS. THESIS ADVISOR :
 PROF. UMAPORN TRANGKASOMBAT, M.D., 94 p.p. ISBN 974-13-0986-4

The purpose of this study was to determine the effect of an activity therapy on the self-esteem of children with attention-deficit/hyperactivity disorder. The sample consisted of children aged 9-12 years who visited the child psychiatry outpatient clinic, King Chulalongkorn Memorial Hospital, and have been diagnosed as having attention-deficit/hyperactivity disorder. Subjects were assigned into 2 groups by simple random sampling. The experimental group of 12 children participated in activity therapy while the control group of the same number of children participated in recreation activity. The instrument used in this study was the modified Coopersmith Self-esteem Inventory, school form. Subjects filled out the inventory at the beginning and at the end of the activity period, and at 6-week follow up. Data were analyzed by t-test.

The results of the study were as follows: For the experimental group, the self-esteem scores at the end of activity therapy and at 6-week follow up were significantly higher than at the beginning of the study ($p < 0.1$). For the control group, there was no significant change in the self-esteem scores. The comparison of self-esteem scores between both groups revealed no significant difference either as the start and at the end of the activity period and at 6-week follow up.

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Department ...Psychiatry.....

Student's signature.....

Field of study ...Mental Health.....

Advisor's signature.....

Academic year ...2000.....

Co_advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณา และอนุเคราะห์อย่างยิ่งของ ศาสตราจารย์แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้แนวคิด คำแนะนำ ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องมาโดยตลอด ด้วยความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง จึงอยากขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ ประธานกรรมการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง รวีวรรณ นิวัตพันธุ์ กรรมการ ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับระเบียบวิธีการวิจัย ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่อง

ขอกราบขอบพระคุณจิตแพทย์และเจ้าหน้าที่หน่วยจิตเวชเด็กโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่ช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี รวมถึงพยาบาล และเจ้าหน้าที่หน่วยจิตเวชผู้ใหญ่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องสถานที่ในการทำกิจกรรมสำหรับเด็ก

ขอระลึกถึงพระคุณของ คุณย่า คุณพ่อ และคุณแม่ ที่อบรมสอนสั่ง ให้ความช่วยเหลือ พร้อมทั้งเป็นกำลังใจเสมอมา ตลอดจนอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และขอขอบคุณ อาจารย์ศิริรัตน์ ผุดผ่อง พิณทอง ลี้มพงศธร สรินรัตน์ ตั้งชูรัตน์ เพื่อนๆปริญญาโททุกคน และน้องสาวที่น่ารัก ที่ให้การช่วยเหลือโดยตลอด จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

วงศ์สิริ แจ่มฟ้า

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
กรอบแนวคิด.....	4
ประโยชน์.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย.....	5
2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคสมาธิบกพร่อง.....	6
ความหมาย.....	6
การวินิจฉัย.....	6
ลักษณะอาการ.....	8
ปัญหาที่พบร่วมกับเด็กสมาธิบกพร่อง	10
การบำบัดรักษา	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.....	14
ความรู้ทั่วไปและความหมาย.....	14
ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมบำบัด.....	21
ความรู้ทั่วไป.....	21
องค์ประกอบกลุ่ม.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25

สารบัญ(ต่อ)

3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
วิธีการดำเนินการทดลอง	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	45
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
อภิปรายผลการวิจัย.....	45
แนวทางในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้.....	57
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	57
รายการอ้างอิง.....	58
ภาคผนวก.....	62
ประวัติผู้วิจัย	94

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	35
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง.....	37
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง.....	38
4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์.....	39
5. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์.....	40
6. เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนทดลอง.....	87
7. เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังทดลอง.....	88
8. เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดลอง 6 สัปดาห์.....	89
9. เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัดในกลุ่มทดลอง.....	90
10. เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัดในกลุ่มควบคุม.....	91
11. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเป็นรายด้านก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ในกลุ่มทดลอง.....	92
12. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเป็นรายด้านก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ในกลุ่มควบคุม.....	93



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

โรคสมาธิบกพร่อง (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) เป็นปัญหาสำคัญทางจิตเวช เป็นโรคที่ได้รับการศึกษาวิจัยมากที่สุดปัญหาหนึ่ง มีความชุกสูง โดยความชุกในเด็กวัยเรียนประมาณ 3-5 %⁽¹⁾ จะพบในช่วงเริ่มแรกของวัยเด็ก โรคนี้มีอาการสำคัญคือ^(1,2) ความบกพร่องของสมาธิ และความสนใจ บกพร่องของพฤติกรรมการแสดงออก โดยจะมีอาการชุนมากและอยู่ไม่นิ่ง และบกพร่องในการวางแผน ทำให้มีลักษณะหุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจ มีความผิดปกติแปลกไปมากจากเด็กในรุ่นราวคราวเดียวกันและเพศเดียวกัน เด็กจะมีความตื่นตัวมากเกินไปแสดงถึงพลังที่มีอยู่มากผิดปกติ ชุกชนไม่อยู่นิ่งไม่อาจจะทำอะไรได้ ทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้สำเร็จ ส่งผลกระทบต่อเด็กที่ป่วยเป็นโรคนี้ทำให้เกิดปัญหาทั้งที่บ้านและโรงเรียน^(3,4) กล่าวคือเด็กมีปัญหาการเรียน ขาดสมาธิในการรับฟังครู วอกแวกง่าย ไม่สามารถทำงานหรือการบ้านได้เสร็จ ขาดความประณีตในกิจกรรมต่างๆ ผลการสอบรวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้จึงมักต่ำกว่าระดับสติปัญญาที่แท้จริงของเด็ก การควบคุมตนเองของเด็กไม่ดี อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวอารมณ์หงุดหงิดง่าย ทนความคับข้องใจไม่ค่อยได้ ทำให้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ดี ส่งผลให้ความรู้สึกต่อตนเองของเด็กแย่งลง และเมื่อเด็กอยู่ในโรงเรียนเด็กไม่สามารถใช้ชีวิตในห้องเรียนได้เหมือนเด็กอื่นๆ มักบกรวนชั้นเรียน จากการทำอะไรไม่ได้เท่ากับเพื่อนๆ เด็กจึงมีความรู้สึกแย่งลงรู้สึกเศร้า หงุดหงิดใจ เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียนในที่สุด⁽⁵⁾ เด็กจะมีภาพจน์ต่อตนเองไม่ดี ไม่เป็นที่ชื่นชอบของครูและเพื่อน⁽⁶⁾ มักโดนครูตำหนิหรือทำโทษ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสุขความประสบความสำเร็จของเด็ก ถ้าเด็กโตขึ้นโดยไม่ได้รับการรักษาอาจส่งผลกระทบทำให้กลายเป็นเด็กก้าวร้าว ติดยาเสพติด ต่อต้านสังคม เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จากการขาดความควบคุมทางอารมณ์⁽⁷⁾

เด็กสมาธิบกพร่องในวัยเรียน จากการที่มีทักษะทางด้านต่างๆบกพร่องไป จะพบปัญหา มากเมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน สร้างความวิตกกังวลให้กับพ่อ แม่ และการถูกปฏิเสธจากครูและเพื่อนในห้องเรียน ทำให้เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และขาดแรงจูงใจในการเรียน บางคนอาจมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย^(8,9) ทำให้เด็กมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่าไม่มีความหมาย ขาดความเชื่อมั่น ห้อยถ้อยง่าย ไม่มีความสุขในตนเอง หากสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปมากก็อาจส่งผลทำให้เป็นเด็กที่หวาดระแวง ซื่อจฉา วิตกกังวล⁽¹⁰⁾

จากการศึกษาในต่างประเทศสลอมคอสกี (Slomkowski ,1995) ⁽¹¹⁾ ทำการศึกษาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กสมาธิบกพร่อง พบว่าเด็กสมาธิบกพร่องมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความสามารถในการเรียนต่ำ และ ความสามารถในการทำงานต่ำเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ เวอร์ดูซิโอ และ ลาราแคนทู (Verduzeo and Laracantu ,1989) ⁽¹²⁾ สสำรวจพฤติกรรมและอาการแสดงทางคลินิกพบว่าเด็กสมาธิบกพร่องเป็นเด็กที่มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากการศึกษาพบว่าเด็กสมาธิบกพร่อง ที่ไม่ได้รับการรักษาจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ควรพิจารณา ในการจัดโปรแกรมสำหรับเด็กสมาธิบกพร่องเพื่อฟื้นฟูให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัญหาใหญ่ของเด็กสมาธิบกพร่อง เพราะอาการของสมาธิบกพร่อง ทำให้เด็กประสบกับความล้มเหลว และคำตำหนิตีเดีย่น ซึ่งเป็นปัญหาเรื้อรังตั้งแต่เด็กยังเล็ก ความรู้สึกดีๆที่เด็กเคยมีต่อตนเอง มักถูกทำลายไปมากแล้ว เด็กประสบความล้มเหลวตั้งแต่อายุน้อย มีความรู้สึกว่าเขาไม่สามารถเข้ากับคนอื่น และคนอื่นก็ไม่ยอมรับเขา ถูกพ่อ แม่ตำหนิตีเดีย่นว่าเป็นเด็กคือ ไม่เชื่อฟัง และอาจไม่แสดงความรักกับเด็กเท่าไร เด็กสมาธิบกพร่องส่วนใหญ่พบมากในวัยเรียนซึ่งในวัยนี้ อิริคสันเชื่อว่า เป็นวัยวางรากฐานของบุคลิกภาพอย่างหนึ่งคือ ความรู้สึกภาคภูมิใจหรือความรู้สึกด้อย โดยเด็กวัยนี้จะมีการแข่งขันด้านต่างๆสูง และถ้าเด็กประสบความสำเร็จ เด็กจะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง หากไม่ได้รับการช่วยเหลือ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกมีปมด้อยและจะติดเป็นบุคลิกภาพเด็กต่อไป และจากการที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้มาก เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบเปรียบเทียบกันในสังคม (Social comparison) ซึ่งการชอบเปรียบเทียบกันกับเพื่อนจะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก คูเปอร์สมิท (Coopersmith) ⁽¹³⁾ ศึกษาพบว่าความสามารถหรือความมีคุณค่าของเด็กจะเกิดจากการที่เด็กได้เปรียบเทียบกับเพื่อนในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เด็กที่ได้รับการยอมรับจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี นำมาซึ่งความนับถือตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม การที่เด็กสมาธิบกพร่องส่วนใหญ่มักไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ถูกปฏิเสธจากเพื่อน จึงทำให้รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก รวมทั้งมีปมด้อยในจิตใจ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การจัดกิจกรรมกลุ่มอย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่ควรกระทำยิ่งในเด็กวัยนี้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กสมาธิบกพร่อง จะได้รับการส่งเสริมพัฒนา ทักษะในด้านต่างๆ และได้รับการบำบัด เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กเห็นศักยภาพในตัวเองที่เขา มีอยู่ และเมื่อเด็กกลุ่มนี้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่มองโลกในแง่ที่ดีขึ้น

มีความปลอดภัย เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น กล่าวแสดงออกในสิ่งที่ถูกที่ควร สามารถรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และประสบความสำเร็จในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มีความคิดริเริ่มในการทำงานและสร้างความสำเร็จให้กับชีวิต ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมบำบัด เพื่อช่วยให้เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาเด็กในด้านอื่นๆต่อไป

คำถามของการวิจัย (Research Questions)

1. เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดจะมีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมหรือไม่
2. เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ จะมีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมหรือไม่

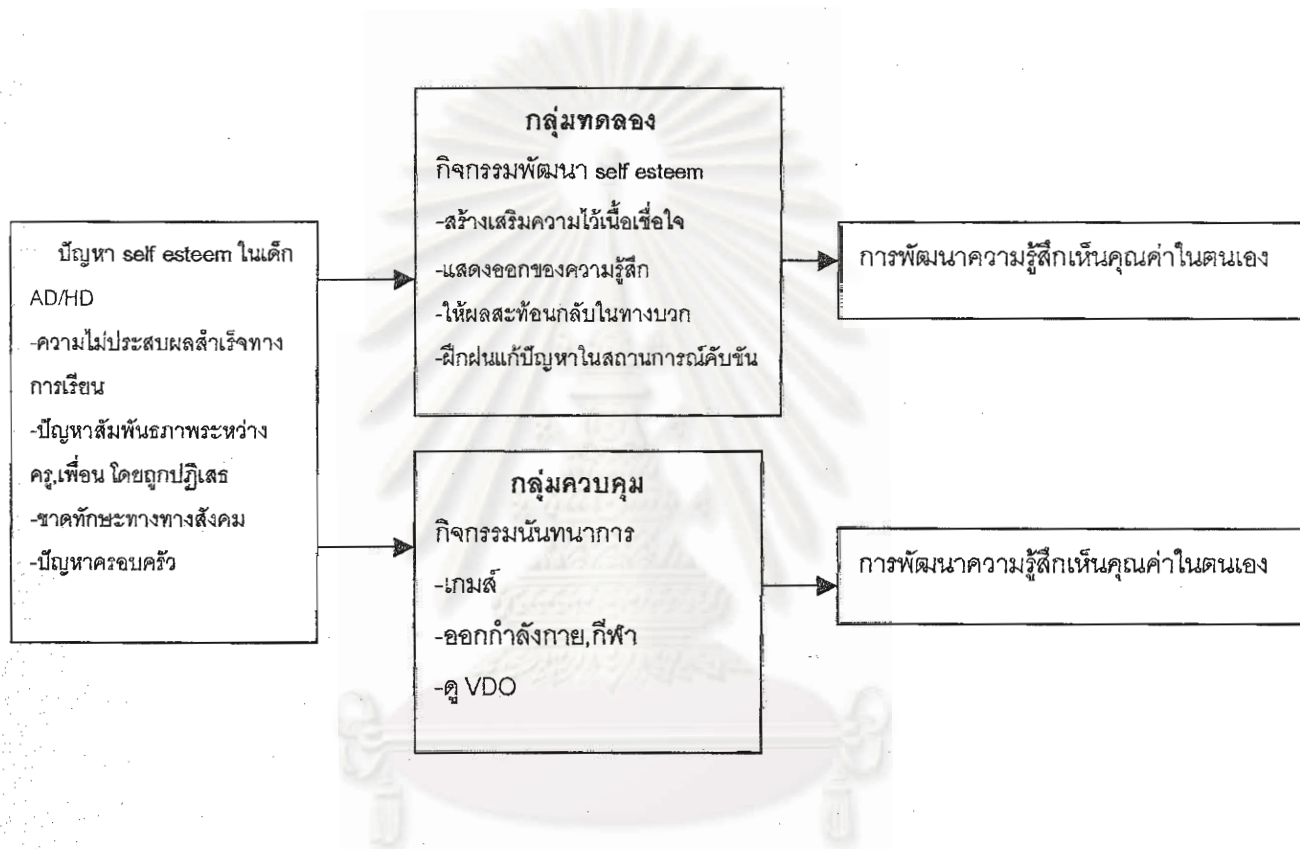
วัตถุประสงค์ของการวิจัย (objectives)

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องก่อนและหลังการบำบัดด้วยกิจกรรม
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis)

1. เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด
2. เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)



ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumptions)

เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประชากรตัวอย่างคือ เด็กสมาธิบกพร่องที่มารับการรักษาในแผนกจิตเวชเด็กโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ทั้งชายและหญิงที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย (Expected Benefit and Application)

1. ได้ทราบถึงผลการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา ศักยภาพของเด็ก
3. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมบำบัดต่อไป

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติที่จะใช้ในการวิจัย (Operational Definition)

- Activity Therapy หมายถึง กิจกรรมบำบัด เป็นการรักษาแบบจิตบำบัดกลุ่มชนิดหนึ่ง ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมาคัดเลือกให้เหมาะสมกับเด็กสมาธิบกพร่อง

- Self - esteem หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ และมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ

- Attention-Deficit /Hyperactivity Disorder ⁽¹⁴⁾ หมายถึง ความผิดปกติทางพฤติกรรมชนิดหนึ่ง ที่ประกอบไปด้วยรูปแบบพฤติกรรมที่แสดงออกบ่อยๆ ซ้ำๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุหรือระดับพัฒนาการ และได้แสดงออกต่อเนื่องยาวนาน ลักษณะที่แสดงออก ได้แก่ การขาดสมาธิ (Inattention) และ/หรือ มีความซุกซนอยู่ไม่นิ่งกับความหุนหันพลันแล่น (Hyperactivity/ Impulsivity) อาการต้องปรากฏก่อนอายุ 7 ปี และพฤติกรรมเหล่านี้มีความรุนแรงพอที่ทำให้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเด็กสมาธิบกพร่อง
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มกิจกรรมบำบัด

โรคสมาธิบกพร่อง

1. ความหมายของโรคสมาธิบกพร่อง

สมาธิบกพร่อง เป็นลักษณะของเด็กพิเศษชนิดหนึ่ง ในสมัยก่อนมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น minimal brain damage หรือ minimal brain dysfunction ซึ่งหมายถึงความผิดปกติเล็กน้อยของสมอง บางทีก็นิยมเรียกว่า hyperactivity หรือ hyperkinetic syndrome ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวที่มากเกินไปหรืออยู่นิ่ง

Attention-Deficit /Hyperactivity Disorder ⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾ เป็นโรคที่พบบ่อยในวัยเด็ก โรคสมาธิบกพร่อง เป็นภาวะผิดปกติทางจิตเวช ที่มีลักษณะเด่นสามประการคือ

1. Inattention คือ มีความบกพร่องของสมาธิ แสดงออกโดยอาการขาดสมาธิ หรือใจลอย
2. Hyperactivity คือ ความบกพร่องของพฤติกรรม แสดงออกโดยอาการซนมาก และไม่อยู่นิ่ง
3. Impulsivity คือ ความบกพร่องในการคิดวางแผน แสดงออกโดยอาการทำก่อนคิด หรือหุนหันพลันแล่น

จากเกณฑ์การวินิจฉัยของ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV) ที่จัดทำโดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกา (American Psychiatric Association-APA) ในปี ค.ศ. 1994 ระบุเกณฑ์การวินิจฉัยโรคสมาธิบกพร่องไว้ดังนี้ ⁽¹⁸⁾

A. อาจมี (1) หรือ (2)

- 1) ต้องมี 6 ข้อ (หรือมากกว่า) ของอาการขาดสมาธิ นานติดต่อกันเกินกว่า 6 เดือน และถึงระดับที่ไม่เหมาะสม และไม่เข้ากับระดับพัฒนาการ

อาการขาดสมาธิ

- (a) ไม่สามารถจดจ่อกับรายละเอียด หรือเดินเล่น ในกิจกรรมที่โรงเรียน การทำงาน หรือกิจกรรมอื่น
- (b) มักมีความลำบากในการคงสมาธิในการทำงานหรือเล่น
- (c) มักดูเหมือนไม่ได้ฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูดด้วย
- (d) มักทำตามคำสั่งงานที่โรงเรียน งานบ้าน หรือหน้าที่ในที่ทำงานไม่ครบ (โดยไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมต่อต้าน หรือไม่เข้าใจ)
- (e) มักมีความลำบากในการจัดระบบงาน หรือกิจกรรม
- (f) มักเสียง ไม่ชอบ หรือลังเล ที่จะเข้าร่วมในงานที่ต้องการความเอาใจใส่ ความพยายาม (เช่นงานที่โรงเรียน หรือ การบ้าน)
- (g) มักทำของที่จำเป็นต่องานหรือกิจกรรมหาย (เช่นของเล่น สมุดจดการบ้าน)
- (h) มักกวอกแวกจากสิ่งเร้าภายนอกได้ง่าย
- (i) มักหลงลืมงานประจำวัน

- 2) ต้องมี 6 ข้อ (หรือมากกว่า) ของอาการไม่อยู่นิ่ง-หุนหันพลันแล่น นานติดต่อกันเกินกว่า 6 เดือน และถึงระดับที่ไม่เหมาะสม และไม่เข้ากับพัฒนาการ

อาการขยับไม่นิ่ง

- (a) มือเท้ามักหยุกหยิกนั่งไม่ติดเก้าอี้
- (b) มักลุกจากที่นั่งในห้องเรียน หรือสถานการณอื่นที่ต้องนั่งกับที่
- (c) มักวิ่งหรือปีนป่ายอย่างมากในเวลาที่ไม่เหมาะสม (ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ อาการอาจมีเพียงรู้สึกขยับไม่นิ่งไม่ได้)
- (d) มักยากที่จะเล่นหรือทำกิจกรรมงานอดิเรกต่างๆอย่างเงียบๆ
- (e) มัก "พร้อมที่จะไป" หรือทำเหมือน " ติดเครื่องยนต์ "
- (f) มักพูดมากเกินไปจนควร

อาการหุนหันพลันแล่น

- (g) มักชิงตอบคำถามก่อนจะถามจบ
- (h) มักลำบากที่จะรอดตามลำดับ
- (i) มักขัดหรือแทรกขึ้น(ระหว่างการสนทนาหรือกลางเกม)

- B. อาการอยู่ไม่นิ่งหุนหันพลันแล่นหรือขาดสมาธิที่ทำให้เกิดความเสียหาย เกิดก่อนอายุ 7 ปี
- C. พบความบกพร่องที่เกิดจากอาการเหล่านี้ในสถานการณ์อย่างน้อย 2 แห่ง (เช่นที่โรงเรียน หรือที่ทำงาน และที่บ้าน)
- D. มีหลักฐานที่ชัดเจนบ่งถึงความบกพร่องอย่างมีนัยสำคัญทางการแพทย์ในด้านสังคม การศึกษาหรือการงาน
- E. อาการไม่ได้เกิดเฉพาะในช่วงของการเป็น Pervasive Development Disorder, หรือ Schizophrenia หรือ Psychotic Disorder อื่นๆ และไม่เข้าความผิดปกติทางจิตอื่นๆ (เช่น Mood Disorder, Anxiety Disorder, Dissociative Disorder หรือ Personality Disorder)

ลักษณะอาการของโรคสมาธิบกพร่อง ⁽⁵⁾

ความบกพร่องของสมาธิ

เป็นอาการที่สำคัญที่สุดของโรคนี้ เด็กจะมีสมาธิไม่ดี (inattention) ไม่สามารถควบคุม และคงสมาธิไว้ได้นานพอ ไม่สามารถตั้งสมาธิให้สนใจสิ่งเร้าที่สำคัญ แต่จะไปสนใจสิ่งเร้าที่ไม่สำคัญ เช่นไม่มีสมาธิในการฟังครูซึ่งกำลังสอนอยู่ตรงหน้า พ่อแม่ และครูมักบ่นว่าเด็กวอกแวกง่าย เหม่อลอยช่างฝัน อาการเหล่านี้จะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเด็กต้องทำงานที่ตนไม่ค่อยชอบ รวมทั้งงานที่นำเป้าหมายหรือต้องใช้เวลา ซึ่งมักจะเป็นการเรียนนั่นเอง

ความบกพร่องของพฤติกรรม

เด็กจะมีอาการชน อยู่ไม่นิ่ง และกระสับกระส่าย (hyperactivity) อาการดังกล่าวอาจสังเกตได้ตั้งแต่วัยเด็ก เด็กจะเป็นคนที่มี "พลัง" มาก เดินแก่ง วิ่งแก่ง ปีนป่ายไม่หยุด ชอบรื้อข้าวของ เด็กบางคนจะหยุดการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การเล่น ก็ต่อเมื่อหลับ เท่านั้น ถ้าสั่งให้เด็กนั่งนิ่ง ๆ จะพบว่าเด็กทำไม่ได้ ซึ่งมักจะทำให้เกิดปัญหาเมื่อเข้าโรงเรียน เด็กจะอยู่ไม่สุขในห้องเรียน ลุกเดินไปมาขณะครูสอน สะกิดเพื่อน ขวนเพื่อคุย บางคนอาจส่งเสียงดังออกมาในห้องเรียนรบกวนเพื่อนคนอื่นที่กำลังตั้งใจเรียนอยู่ พฤติกรรมดังกล่าวนี้ทำให้การเรียนการสอนในห้องเรียนเกิดปัญหาไปด้วย ครูอาจเอือมระอา มีทัศนคติเชิงลบต่อเด็กและทำโทษเด็กบ่อย ๆ

ความบกพร่องในการคิดและวางแผน

เด็กจะมีอาการทำก่อนคิด หุนหัน ขาดความยับยั้งชั่งใจ และไม่รู้จักรวางแผน อาการนี้สามารถเห็นได้ชัดในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเมื่อต้องทำงานที่ต้องใช้ความคิด และการวางแผนเป็นขั้นตอน เช่น อาจไม่ระวังในการเคลื่อนไหว เกิดอุบัติเหตุบ่อย ๆ เมื่อนี้จะทำอะไรก็จะทำไปทันที โดยไม่นึกว่าจะเกิดอะไรขึ้น

เด็กมักรอคอยไม่ได้ ถ้าต้องเข้าแถวรอ เด็กอาจจะหงุดหงิด อาจจะก่อกวนแถวแข่งคิวผู้อื่น บางคนอาจตะโกนขึ้นมาในชั้นเรียนเพื่อตอบคำถามครูโดยที่ครูยังไม่เรียกให้ตอบ งานที่ใช้การวางแผน ภาระหรือวัดความยาวเด็กจะทำได้ไม่ดี ความบกพร่องในการควบคุมตัวเองนี้ อาจทำให้เด็กกลายเป็นคนขี้โมโห อารมณ์เสื่อง่าย ก้าวร้าว

ลักษณะอื่น ๆ ที่อาจพบกับร่วมกับโรคนี้⁽⁵⁾

การควบคุมตนเอง (self - control) ที่ไม่ดี การขาดการอดทนในการรอคอย ไม่รู้จักพอ เอาแต่ใจตนเอง ต้องการความสนใจจากคนอื่นมาก อารมณ์ร้อนและเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่ระมัดระวังตัวอย่างเพียงพอ และตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกอย่างไม่เหมาะสม ทั้งหมดนี้ทำให้เด็กเกิดปัญหาการเรียน พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้จะมีการปรับตัวที่ไม่ค่อยดีอีกด้วย

การทำงานอย่างไม่คงเส้นคงวา (performance inconsistency) เด็กมักจะเริ่มต้นทำงานได้อย่างดี แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานเด็กจะเกิดความเบื่อหน่าย หรือล้า และหมดความอดทน การทำงานอย่างไม่คงเส้นคงวาจะเห็นได้ชัดเมื่องานนั้นเป็นสิ่งที่หน้าเบื่อหรือเด็กไม่ค่อยชอบ แต่เมื่อทำงานในสิ่งที่สนใจหรือน่าตื่นเต้นจะมีสมาธิได้ในระยะเวลาสั้น เช่นการเล่นวีดีโอเกม ความไม่คงเส้นคงวาในการทำงานนี้มักทำให้เข้าใจผิดว่าเด็กไม่มีความพยายามเพียงพอ และมักจะตำหนิหรือลงโทษเด็ก ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์

เด็กสมาธิบกพร่องบางรายอาจไม่สนใจ ไม่ค่อยจะหุนหัน วอกแวกหรือก้าวร้าว แต่จะมีอาการของความเซื่องช้า วิดกกังวล ซ้ำซาก เด็กกลุ่มนี้มักจะมาพบแพทย์ด้วยปัญหาการเรียน ผู้ปกครองมักจะตำหนิเด็กว่าไม่พยายามเท่าที่ควร การรักษาด้วยยาในเด็กกลุ่มนี้มักไม่ค่อยได้ผลและวิธีช่วยที่สำคัญคือ การทำจิตบำบัดเพื่อแก้ไขปัญหาทางจิตใจและบุคลิกภาพที่เกิดขึ้น

โรบิน (Robin,1999)⁽¹⁹⁾ กล่าวว่าโรคสมาธิบกพร่องยังคงแสดงอาการในวัยรุ่นถึง78%ซึ่งอาการนี้จะรบกวนส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ของครอบครัว รวมทั้งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิด ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นอีกด้วย

เซทเทอฟิลด์ และคณะ (Satterfield ,1981)⁽²⁰⁾ ทำการศึกษาในเด็กสมาธิบกพร่อง 100 คน ที่ได้รับการรักษาบำบัดแบบ ผสมผสาน โดยการติดตามผลการรักษา 3 ปี พบว่าเด็กที่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อยกว่าและ มีสมาธิ การปรับตัวที่บ้าน และโรงเรียน ดีขึ้น กว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ปัญหาที่พบบ่อยกับเด็กสมาธิบกพร่อง ⁽⁵⁾

1. ปัญหาการเรียนแบบ Learning Disabilities(LD)

ความบกพร่องนี้แสดงออกมา ในรูปการอ่านหนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้ หรือคิดเลขไม่ได้ ประมาณกันว่าเด็กที่เป็นสมาธิบกพร่องอาจมีปัญหา LD ร่วมด้วยถึง ร้อยละ 30-60 ในเด็กที่มีทั้งสองปัญหานี้ ความล้มเหลวในการเรียนและปัญหาทางอารมณ์จะยิ่งรุนแรงมากขึ้นกว่าเด็กที่มีปัญหาเดียว

2. ปัญหาสติปัญญา

เด็กส่วนใหญ่มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ บางรายอาจมีระดับสติปัญญาสูงในระดับเด็กปัญญาเลิศก็ได้ แม้ว่าเด็กจะมีสติปัญญาดี แต่ก็ประสบความยากลำบากในการเรียน ต้องใช้ความพยายามมากกว่าเด็กที่มีระดับสติปัญญาเท่ากัน ถ้าเด็กยังมีระดับสติปัญญาต่ำ ปัญหาจะยิ่งแย่ลงไปอีก เพราะการเรียนรู้อาจจะยิ่งช้าลง เด็กกลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

3. ปัญหาทางพฤติกรรม

เกร ดื้อ ไม่ปฏิบัติตามระเบียบ มีอารมณ์โกรธ หงุดหงิดง่าย ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากอาการของโรคเอง และอีกส่วนหนึ่งมาจากการเลี้ยงดู ที่ไม่มีการอบรมระเบียบวินัยอย่างคงเส้นคงวา

4. ปัญหาทางอารมณ์

จากความล้มเหลวในด้านต่างๆเด็กอาจมีอาการเศร้าอย่างเรื้อรัง หรือหงุดหงิดแทนที่จะเป็นอารมณ์เศร้าตรงๆ อาการเศร้าและกังวลนี้ จะทำให้เด็กไม่มีสมาธิและวอกแวกมากขึ้น

5. ปัญหาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

กว่าครึ่งหนึ่งของเด็กที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นสมาธิบกพร่องจะมีปัญหาในการประสานงานของกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก เด็กจะเขียนหนังสือ ไม่สวยและดูงุ่มง่าม ทำอะไรไม่ค่อยคล่องแคล่ว ทำให้เด็กถูกล้อและเกิดปัญหาทางอารมณ์มากขึ้น

6. ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เด็กมักเข้ากับเพื่อนฝูงและคนในครอบครัวไม่ค่อยได้เพราะการควบคุมตนเองไม่ค่อยดี ทำอะไรโดยไม่มีระเบียบ

7. ปัญหาในครอบครัว

ครอบครัวของเด็กมักมีความเครียดหลายอย่าง ทั้งนี้เพราะปัญหาการเรียนของเด็ก รวมทั้งปัญหาพฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่เข้าใจและไม่รู้จะจัดการอย่างไร ความเครียดที่เกิดขึ้นในครอบครัว อาจจะทำให้เกิดการหย่าร้างหรือทำร้ายร่างกายเด็กอย่างรุนแรงได้

การรักษา ^{(1) (5)}

เนื่องจากโรคนี้มีผลกระทบต่อชีวิตเด็กในหลายด้าน การรักษาจึงจำเป็นต้องผสมผสานหลายวิธีเข้าด้วยกัน (multimodal therapy) เนื่องจากแต่ละวิธีมีข้อจำกัด เช่น การใช้ยา จะช่วยลดอาการจนและไม่มีสมาธิเท่านั้น แต่ไม่ได้ช่วยปรับพฤติกรรม หรือเพิ่มทักษะทางด้านสังคมให้เด็ก ซึ่ง 2 ข้อหลังนี้ต้องใช้วิธีทางพฤติกรรมบำบัดเข้าช่วย เด็กที่ได้รับการรักษาแบบผสมผสาน จะมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าเด็กที่ได้รับการรักษาเพียงแบบเดียว ในระยะยาวการรักษาแบบผสมผสานให้ผลดีกว่าการให้ยาอย่างเดียว ทั้งยังมีข้อดีคือ ช่วยให้เด็กใช้ยาน้อยลงและทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนได้มากขึ้น

การช่วยเหลือ 4 ด้าน

โดยทั่วไปการช่วยเหลือเด็กมี 4 ด้านใหญ่ๆคือ

1. การช่วยเหลือด้านจิตใจ

เนื่องจากเด็กสมาธิบกพร่องมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับ self-image, self-esteem และภาวะซึมเศร้าได้บ่อย การให้ความรู้แก่ครอบครัว และตัวเด็กเป็นสิ่งสำคัญ โดยแพทย์จะให้ความรู้ที่ถูกต้อง จะขจัดความเข้าใจผิดต่าง ๆ โดยเฉพาะความเข้าใจผิดของพ่อแม่ที่ว่าเด็กดื้อหรือเกียจคร้าน เด็กเองก็จะเข้าใจตนเองถูกต้องขึ้นว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ได้เกิดจากการที่ตนเป็นคนไม่ดี การช่วยเหลือในด้านนี้มีเป้าหมายที่จะลดความรู้สึก และความโกรธที่พ่อแม่มีต่อเด็ก ส่งเสริมจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษที่เด็กมี ช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวให้ดีขึ้นในบางรายจำเป็นต้องการรักษาด้วยวิธีจิตบำบัดรายบุคคล ⁽⁶⁾ และถ้ามีความเครียดในครอบครัวมากก็อาจต้องทำจิตบำบัดทั้งครอบครัว

บั๊กลี และ คณะ (Barkley, 1992) ⁽²¹⁾ ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของครอบครัวบำบัด 3 แบบ กับเด็กสมาธิบกพร่อง 61 คน อายุ 12 -18 ปี โดยทำการบำบัด 8-10 ครั้ง พบว่าครอบครัวบำบัดที่ยึดหลักพฤติกรรมบำบัด ครอบครัวบำบัดที่ยึดหลักการแก้ปัญหาและการสื่อสาร ครอบครัวบำบัดที่ยึดหลักการแก้ไขโครงสร้างของครอบครัว ทุกวิธีให้ผลในการรักษาใกล้เคียงกันให้ผลดีกับเด็กในการควบคุมอารมณ์ ลดการสื่อสารทางลบ ลดข้อขัดแย้งในครอบครัว เด็กมีการปรับตัวในโรงเรียนดีขึ้น แต่ที่พบแตกต่างคือความร่วมมือของผู้ปกครอง โดยพบว่าแบบที่ยึดหลักการแก้ปัญหาและการสื่อสารได้รับความร่วมมือน้อยที่สุดเพราะเป็นวิธีที่มีการบ้านและงานให้ครอบครัวมาก ส่วนในกลุ่มที่เหลือได้รับความร่วมมือไม่แตกต่างกัน

เด็กทุกรายควรได้รับความช่วยเหลือทางจิตบำบัดเพื่อแก้ไข ความรู้สึกแยที่มีต่อตนเอง จากปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การถูกปฏิเสธจากเพื่อน กระทำความคิด และการปรับตัว ในการเผชิญปัญหาที่ไม่ดี การที่ถูกปฏิเสธจากสังคมทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แยกตัว ติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้างน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลรอบข้าง จึงควรได้รับความช่วยเหลือปรับปรุงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้ดีขึ้น รวมทั้งสอนทักษะทาง สังคม หรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (social skill training) โดยเฉพาะกับเด็กออทิสติกด้วยกัน เป็น การฝึกทักษะต่างๆที่จำเป็นเช่น การเข้ากลุ่มรู้จักเพื่อนใหม่ วิธีปฏิบัติเวลาได้รับคำชม คำวิพากษ์วิจารณ์ วิธีการปฏิบัติเวลาไม่สบายใจ การฝึกมักทำเป็นกลุ่มว่า social skill training group

2. การปรับพฤติกรรม⁽²⁾

การปรับพฤติกรรมเด็กให้เหมาะสมขึ้น จะช่วยให้เด็กมีสมาธิมีความอดทน และควบคุมตนเองได้มากขึ้น การบำบัดแบบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก

พฤติกรรมบำบัดที่บ้าน

หลักการคือ ให้พ่อแม่เข้าใจและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลูก ใช้เวลาในการบำบัดประมาณ 8-10 ครั้ง ๆละประมาณ 1-2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แบ่งเป็นส่วนย่อยๆได้แก่

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่นการให้คำชมให้รางวัล ให้ดาวหรือแต้มคะแนน รวมถึงการลงโทษของพฤติกรรมที่สร้างปัญหา เช่น time out เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดจนอายุ 12 ปี ,response cost เช่นการหักแต้ม หักดาว พ่อแม่ต้องให้คำชมหรือจัดการกับพฤติกรรมอย่างทันที่ด้วย

2. การฝึกให้พ่อแม่ใช้คำสั่งที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก คำสั่งนั้นต้องสั้นได้ใจความและไม่สับสน

3. การเป็นแบบอย่างให้เด็ก (modeling) มีการศึกษาเปรียบเทียบ symbolic modeling โดยให้คู่มือของเด็กวัยเดียวกันที่มีพฤติกรรมเหมาะสม พบว่าได้ผลไม่ดีเท่ากับการให้รางวัล การไม่ให้ความสนใจ และวิธี time out

4. การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้าน เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้มีสิ่งเร้า น้อยที่สุดเวลาทำการบ้าน ให้เวลาพักบ่อยขึ้น เช่นอาจจะพักประมาณ 10-15 นาทีตามแต่สมาธิของเด็ก

5. ช่วยให้ผู้ปกครองลดความเครียดส่วนตัว สนับสนุนให้ผู้ปกครองติดต่อกับครูให้สม่ำเสมอ การใช้ใบรายงานประจำวัน (daily report card) พบว่ามีประโยชน์มากโดยเฉพาะถ้าครูใช้กับเด็กทุกคนในชั้นจะไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นปมด้อย

พฤติกรรมบำบัดที่โรงเรียน ใช้หลักการเดียวกับที่บ้าน โดยปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม เช่น ให้เด็กนั่งในบริเวณที่มีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด จัดกลุ่มเรียนให้เล็กลง เปลี่ยนระเบียบในห้องเรียนให้เด็กมีเวลาพัก เปลี่ยนวิธีการสอนเป็นอธิบายเป็นวิธีการให้เด็กแสดงความเห็นมากขึ้น มีสิ่งที่จะช่วยให้เด็กทำงานเป็นระบบขึ้น เช่น สอนให้ใช้สมุดงาน และเช่นเดียวกับพฤติกรรมบำบัดที่บ้าน จำเป็นต้องมีการสนับสนุนพฤติกรรมที่เหมาะสม และละเลย หรือลงโทษพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยทำทันทีและติดตามผลใกล้ชิด

ทูอี (Twoey, 1997)⁽²³⁾ กล่าวว่า เด็กสมาธิบกพร่อง ได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพ การติดติดสื่อสารกับเพื่อน และสังคมที่ไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้เด็กขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จึงได้จัดกิจกรรมที่เสริมทักษะทางสังคม ในการส่งเสริมสัมพันธภาพให้กับเด็กสมาธิบกพร่อง พบว่าสามารถที่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมแสดงออกทางสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ความคิดและพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behaviour Therapy)⁽²²⁾

หลักการสำคัญคือให้เด็กมีความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Regulation) การรักษาแบบนี้เน้นที่ตัวเด็กมากกว่าสิ่งแวดล้อม โดยให้เด็กรู้ว่าข้อผิดพลาดของตนเองสามารถป้องกันและแก้ไขได้ โดยใช้วิธีบอกตนเอง (Self Statement Modification) ดังนั้นการรักษาแบบนี้จะเน้นที่ตัวเด็กเองมากกว่าสิ่งแวดล้อม โดยทำการบำบัด 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

3. การช่วยเหลือด้านการศึกษา การให้การช่วยเหลือทางการศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กสมาธิบกพร่อง Compbell LR, Cohen M⁽²⁴⁾ กล่าวว่า การจัดการเรียนให้เหมาะสมสำหรับเด็กเป็นสิ่งที่จะช่วยเด็กได้มาก ห้องเรียนที่ค่อนข้างสงบ ไม่วุ่นวาย และไม่มีสิ่งกระตุ้นมาก มีระเบียบและการกำหนดกิจกรรมที่เด็กต้องทำอย่างชัดเจน

4. การรักษาทางยา (Medication) มีผลดีถึง 75% ช่วยลดอาการสมาธิบกพร่อง วอกแวกง่ายและพฤติกรรมไม่หยุดนิ่ง ช่วยลดอาการก้าวร้าว นอกจากการบำบัดด้วยยา การรักษารูปอื่นได้แก่ ครอบครัวบำบัด พฤติกรรมบำบัด การปรับความคิดและพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง

กรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง Self-esteem

2.1 ความรู้ทั่วไปของความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อพูดถึงคำว่า "ตนเอง" (Self) ขอบเขตของความหมายนี้ยังไม่แน่ชัด ซึ่งมีคำหลาย ๆ คำที่อาจถูกใช้สลับเปลี่ยนกันบ่อย ๆ คือ⁽²⁵⁾

- Self image หรือ Self concept (ภาพแห่งตน หรืออัตมโนทัศน์)
- Ideal self (ตนเองในอุดมคติ)
- Self-esteem (ความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง)
- Self or Social confidence (ความเชื่อมั่นทางสังคม)

Self image หรือ Self concept

เป็นความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองว่า ตนเป็นใครหรือเป็นคนอย่างไร เป็นลักษณะของตัวตนซึ่งเป็นส่วนที่เรารูสึก ความคิดนี้รวมเอาลักษณะต่าง ๆ ของตน ทั้งทางกายภาพ และจิตใจ จุดแข็งและจุดอ่อน ความสามารถ ความเป็นไปได้ และความจำกัดของตนเข้าไว้ด้วยกัน

ภาพแห่งตนประกอบด้วยความเชื่อ และทัศนคติทั้งหมดที่เรามีเกี่ยวกับตนเอง จะเป็นตัวกำหนดว่าเราเป็นอย่างไร มองตนเองและคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร ก็จะเป็นอย่างนั้น

ตนเองในอุดมคติ

เป็นภาพที่อยู่ในความนึกคิด ความปรารถนาของตนเองว่า เขาต้องการเป็นเช่นไร ซึ่งเป็นคุณค่าที่ทำให้นึกถึงความเป็นตัวของเราซึ่งไม่มีใครที่จะมีตนเองในอุดมคติที่เหมือนกัน ตนเองในอุดมคติอาจจะมีรูปแบบมาจากบุคคลอื่น เช่น ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่นับถือ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น นักกีฬา นักแสดงก็ได้

ความหมายของความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1967)⁽¹³⁾ กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเองในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า เป็นการพิจารณาตัดสิน คุณค่าของตน แล้วแสดงออกให้เห็นในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเองเป็นประสบการณ์ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้ โดยพิจารณาจากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น

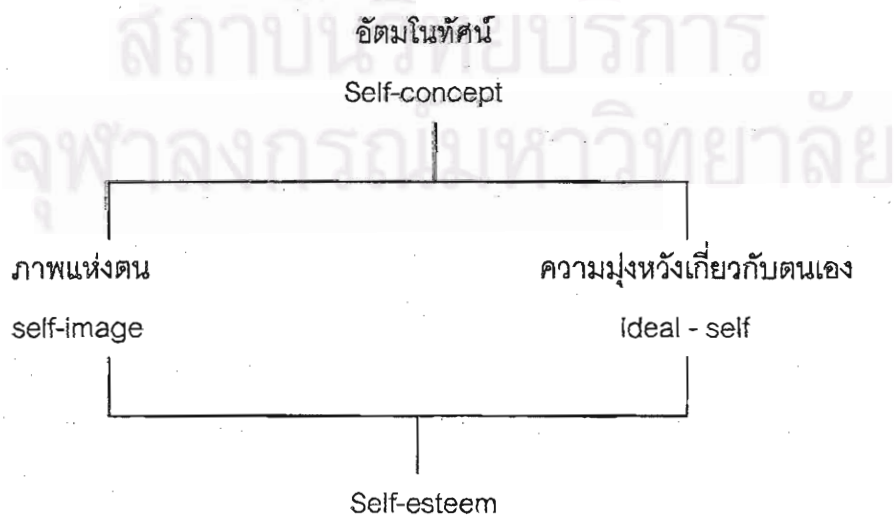
มาสโลว์ (Maslow, 1970) ⁽²⁶⁾ กล่าวว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถ ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ความรู้สึกนับถือตนเอง (Self respect) เป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ และความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตน การเป็นคนเข้มแข็ง มั่นคง มีความสามารถมีความชื่นชมตนเอง มีความเชื่อมั่น พึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระ

2. ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (esteem from others) ซึ่งเห็นได้จากการมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง มีอำนาจ ความรุ่งเรือง ได้รับการยอมรับความเอาใจใส่ให้ความสำคัญ มีศักดิ์ศรี และเป็นที่ยกย่องของสังคม

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1988) ⁽²⁷⁾ ได้กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการประเมินตนเองถึงความต่างระหว่างภาพแห่งตน (self-image) และตนเองในอุดมคติ (Ideal - self) ซึ่งความแตกต่างของทั้งสองสิ่งเป็นเรื่องที่ปกติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้ามีความแตกต่างกันมาก เช่น เด็กที่ใฝ่ฝันว่าจะมีครอบครัวที่อบอุ่นมีพ่อแม่เข้าใจ เห็นใจ แต่ในชีวิตจริงกลับถูกพ่อแม่เยียนตี ทอดทิ้ง สิ่งนี้ทำให้เด็กรู้ว่าตนเองด้อยค่า ไม่น่ารัก ไม่เป็นที่น่าสนใจของพ่อแม่จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

โดยให้ภาพความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับอัตมโนทัศน์ไว้ว่า อัตมโนทัศน์มีความหมายที่กว้างครอบคลุม (Umbrella term) ความมุ่งหวังเกี่ยวกับตนเอง (ideal-self) ภาพแห่งตน (self-image) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลรู้สึกถึงตนเองเกี่ยวกับช่องว่างระหว่างสิ่งที่ตนเป็น กับสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็น ดังแสดงในแผนภูมิ



ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ยอมรับตนเองว่ามีคุณค่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้

ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองเกิดขึ้นได้อย่างไร⁽⁵⁾

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่ละเอียดละน้อยอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารก และดำเนินไปเรื่อยๆ จนตราบเท่าที่บุคคลยังมีชีวิตอยู่ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองในระดับสูง สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่ถูกต้อง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองในระดับต่ำ ซึ่งก็จะส่งผลให้เด็กเติบโตมาด้วยความรู้สึกไม่ดีกับตนเอง และ สิ่งแวดล้อม แต่แม้บุคคลนั้นได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่ถูกต้อง ในวัยเด็ก และเติบโตขึ้นมาอย่างไรก็ตามความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแต่หากในวัยผู้ใหญ่เขามีโอกาสประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีความเข้าใจตนเอง และปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง เขาย่อมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ให้เกิดใหม่ได้ แต่การสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเด็กสร้างง่ายกว่า และมีความมั่นคงกว่า ส่วนในวัยผู้ใหญ่ นั้นสร้างยาก ใช้เวลานาน และอาจคลอนแคลนได้

องค์ประกอบที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1967)⁽¹³⁾ กล่าวว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองมีองค์ประกอบคือ องค์ประกอบภายในบุคคล และองค์ประกอบภายนอกบุคคล

1. องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคล แต่แต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน องค์ประกอบภายในบุคคลประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attribute) เช่น ความสูง น้ำหนัก บุคลิกภาพ หรือลักษณะอื่นๆที่ปรากฏให้เห็น ซึ่งลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้อให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นเห็นคุณค่า เช่น ความแข็งแรง และความรวดเร็ว ทั้งความแข็งแรงและความรวดเร็วมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศชายมาก ขณะที่ความมั่งคั่งทางกายภาพมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่า ซึ่งมีผลช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับที่นำพอใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น และเนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาเป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสิน ขึ้นชมนกันที่ลักษณะภายนอกก่อน

อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใด ๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General Capacity Ability and Performance) มีความสัมพันธ์กับความประสพผลสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคมลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวนี้มีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน การประสพกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเรื่องการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เป็นสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวล หรือภาวะอื่น ๆ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสพและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้ว มีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจ เป็นสุข ขณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่พอใจในภาวะชีวิตปัจจุบันของตน

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self value) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ที่สอดคล้องกับอุดมคติ และบุคคลยังมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน หากค่านิยมส่วนตัวมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้าม หากค่านิยมส่วนตัวไม่มีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.5 ความมุ่งหวัง (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ และความสามารถของตนกับระดับมาตรฐานความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสพการณ์การได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อ ๆ ไป การสามารถปฏิบัติได้ตามมาตรฐาน หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะนำไปสู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 เพศ (Sex) สังคม และวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเฉพาะเพศชายจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่ง และบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสพความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย

2.1 สัมพันธภาพกับพ่อแม่ จากการศึกษาของคูเปอร์สมิท พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กโดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อม ดังนี้ คือ

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และคุณค่าอย่างที่ได้ก็เป็น

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน ดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อชี้บอกสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่ง การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะได้รับการปฏิบัติต่อที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าคนอื่น อย่างไรก็ตามการศึกษาพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะคนที่มาจากสถานภาพสังคมต่ำมีทั้งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำ สังคมในกลุ่มเพื่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จะช่วยในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปัน ความคิดเห็นความรู้สึกส่วนตัวร่วมกับเพื่อน ในที่สุดจะไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน และเกิดความรู้สึกไม่มีใครชอบหรือนับถือตนเองเลย

การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบความของตนกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ ความสามารถ พรสวรรค์และความถนัดในด้านต่างๆ คูเปอร์สมิท ศึกษาพบว่า สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพื่อนวัยเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

บรูคส์ (Brooks ,1992)⁽²⁶⁾ กล่าวถึงการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ

1. ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถในการรับผิดชอบงาน และมีส่วนร่วมในโรงเรียน
 2. จัดสถานการณ์ให้เด็กฝึกการตัดสินใจและเลือกวิธีแก้ไขปัญหาโดยสอดคล้องกับความสามารถตามระดับพัฒนาการ และความสนใจของเด็ก
 3. ให้ความสำคัญต่อการให้กำลังใจ และชี้ข้อดีในกิจกรรมที่เด็กทำได้
 4. เสริมสร้างการมีวินัยในตนเองโดยมีแนวทางและวิธีปฏิบัติอย่างมีรูปธรรมที่เด็กสามารถเข้าใจและทำได้
 5. ช่วยเหลือเด็กโดยเฉพาะด้านความรู้สึก เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จ ล้มเหลว หรือผิดพลาด
- ลอเรนซ์ (Lawrence ,1988)⁽²⁷⁾ ได้จัดรูปแบบการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น 4 ข้อ คือ

1. กิจกรรมสร้างเสริมความไว้วางใจ (Trust activities)
2. จัดให้มีการแสดงออกของความรู้สึก (Expression of feeling)
3. กิจกรรมให้ผลสะท้อนกลับในทางบวก (Positive feedback activities)
4. จัดให้เด็กได้พบกับประสบการณ์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยง(Risk-taking exercises)

โดยการจัดหากิจกรรมตามขั้นตอนทั้ง 4 ที่เหมาะสมสอดคล้องกับอายุ และความสามารถของเด็ก เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ที่สนับสนุนให้พบกับความสำเร็จก็จะส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมีการมองตนเองในทางบวกมากขึ้น บุคคลจะมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984)⁽²⁸⁾ กล่าวว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างรู้ตัว และไม่รู้สึกตัวทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม โดยมีผลต่อบุคคลดังนี้

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” มีการรับรู้คุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นต่อคำวิจารณ์ มีปฏิริยาตอบรับในทางสร้างสรรค์ มองโลกแง่ดี จริงใจ ไว้วางใจผู้อื่น มีความเอาใจใส่ และสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่ค่อยรู้สึกกลัวว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น มีความสุขกับชีวิตตนเอง

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ หลีกเลี่ยงสิ่งใหม่ และทำทนายมักพึ่งพาผู้อื่น หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ มักทำลอกเลียนแบบผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ง่าย เห็นคุณค่าตนเองต่ำ มักแสดงความเข้มแข็ง หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ เพื่อเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึก หวาดหวั่น ห่อหุ้ม ไม่มั่นใจในตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กสมาธิบกพร่อง⁽³⁾

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีผลสำคัญกับวัยรุ่นที่มีอาการสมาธิบกพร่อง วัยรุ่นจะมีประวัติล้มเหลวทั้งการเรียน สังคมและปัญหาทางบ้าน ซึ่งจะส่งผลเป็นปัญหาเรื้อรัง กับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน ถูกเพื่อนปฏิเสธ จากการศึกษา ในกลุ่มสมาธิบกพร่อง อายุ 15-17 ปี พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ ได้ทำการศึกษากลุ่มบำบัดกับผู้ป่วย ผลสามารถช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้

เมนเดลสัน (Mendelson, 1971)⁽³⁰⁾ ทำการศึกษาแบบย้อนหลังในเด็กสมาธิบกพร่อง วัยรุ่น จำนวน 83 คน โดยการประเมินของมารดา พบว่า 54%ขาดความมั่นใจ 42%รู้สึกล้มเหลวในการเรียน 57%รู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับ 46%ไม่มีเพื่อน 51%มีเรื่องชกต่อยกับผู้อื่นบ่อย จากปัญหาดังกล่าวทำให้เด็กมีปัญหาในสังคม และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สตีวาร์ด (Stewart, 1973)⁽³¹⁾ ทำการศึกษาต่อพบว่า เด็กสมาธิบกพร่องมอง self-image ในทางลบ และ 40%-60%ของเด็กสมาธิบกพร่องมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมบำบัด

Activity Group Therapy

การรักษาแบบนี้เป็นกลุ่มจิตบำบัดกลุ่มหนึ่ง สลาฟสัน (Slavson) ได้เป็นผู้ริเริ่มรักษาเป็น
คนแรก⁽³²⁾⁽³³⁾⁽³⁴⁾ โดยใช้หลักจิตวิเคราะห์เข้ามาช่วยในการรักษาเด็ก และเป็นแบบปล่อยตามใจเด็ก
(Non-Directive) เด็กที่เหมาะสมในการทำกลุ่มนี้คือ อายุอยู่ระหว่าง 7-14 ปี จำนวนเข้ารับการ
รักษา 5-7 คน เป็นกลุ่มเล็กพบกับผู้รักษาอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง หรืออาจเปลี่ยนแปลง
เวลาได้ตามเหมาะสม ใช้สำหรับเด็กที่มีปัญหาทั้งหลายที่รักษาแล้วได้ผลดี ได้แก่ ประเภทช้อชาย,
ใจอ่อน, หนีโรงเรียน, ไม่มีเพื่อน กลุ่มไม่ควรเกิน 8 คน โดยจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดได้ดีที่สุด
แต่สำหรับ Activity group หรือ group recreation อาจประกอบด้วยสมาชิกในกลุ่มมาก ๆ ก็ได้
ซึ่งสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างตัวบุคคลก็จะลดลงไปจากกลุ่มเล็ก

เวนคอย (Vanscoy ,1972)⁽³⁵⁾ นำกลุ่มกิจกรรมบำบัดมาใช้ช่วยเหลือเด็กให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
แปลงในระหว่างการทำงานและการเล่น

โรส และเบินสเทียน (Ross and Bernstein ,1976)⁽³⁶⁾ ได้มีการริเริ่มวางแผนกิจกรรม เพื่อ
ช่วยเหลือเด็กที่ถูกรบกวนทางอารมณ์และมีปัญหาพฤติกรรม ส่งผลให้ เคอเนอร์ (Knuger 1977)
ทำการผลักดันให้ครูและผู้ดูแลเด็กตระหนักถึงการวางแผนกิจกรรมในแต่ละวันในการดูแลกลุ่มเด็ก
เจม (James , 1996)⁽⁴⁾ กล่าวว่า กลุ่มบำบัด ช่วยให้เด็กสามารถบ่งชี้ในวัยรุ่น ไม่รู้สึก
โดดเดี่ยว เป็นการฝึกทักษะทางสังคม การติดต่อสื่อสารกับเพื่อน เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพ
ระหว่างเพื่อน และเป็นการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แคนโท และ เดวิด (Cantor and David , 2000)⁽³⁷⁾ กล่าวว่า กลุ่มบำบัดเหมาะกับเด็ก
สมาธิบกพร่องในวัยรุ่น จะกลายเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะ บำบัดเด็กสมาธิบกพร่องในเรื่องเอกลักษณ์
และความละเอียดใจที่เกิดจากการประเมินตนเองจากการยอมรับของคนอื่น

ลักษณะกลุ่ม⁽³³⁾

กลุ่มจิตบำบัดเหมาะสำหรับเด็กวัย Latency ถึง วัยรุ่น เป็นการบำบัด สำหรับพฤติกรรมที่
ผิดปกติ (Conduct disorder) และปัญหาความผิดปกติของบุคลิกภาพ เด็กที่มีปัญหาด้านการ
สื่อสาร เด็กที่มีลักษณะแบบชิงดีชิงเด่น เด็กที่ถูกข่มเหงทางอารมณ์ (emotionally exploited)
เด็กที่ถูกทอดทิ้ง หรือ ถูกปฏิเสธ (ซึ่ง สลาฟสัน (Slasvon) นำกลุ่มเด็กเหล่านี้มาเข้ากลุ่มกิจกรรม
บำบัดสำหรับเด็ก และเรียกว่า " Clubs " พบว่าเป็นกลุ่มที่น่าสนใจและสนุกสนาน) หรือ ใช้กลุ่มกิจ
กรรมบำบัดเพื่อประเมินวินิจฉัย หรือใช้เพื่อสิ้นสุดการบำบัดรายบุคคล และไม่เหมาะกับเด็กที่มี

ปัญหาจิตเวชที่รุนแรง การทำกลุ่มกับเด็ก ⁽³⁸⁾ เป้าหมายหลักคือการทำให้เด็กมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการเปิดเผยอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ทำร้ายผู้อื่น กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ role play, play therapy, วาดรูป เล่าเรื่อง หุ่นกระบอก เล่นดนตรี เดินรำ แสดงออกแต่ละสถานการณ์ กลุ่มที่เหมาะสมประกอบด้วย เด็ก 3-5 คน อายุ เพศ เดียวกัน กลุ่มใหญ่จะพบปัญหาคือ

1. เด็กแต่ละคนไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างลึกซึ้ง
2. ไม่สนใจกิจกรรมกลุ่ม ต่อต้าน วอกแวกง่าย
3. รู้สึกคับข้องใจกับจำนวนเด็กในกลุ่ม ผู้นำจะรู้สึกว่าตนไม่สามารถให้ความสนใจกับเด็ก

ได้ทุกคน

4. ไม่มีสมาธิในการทำกลุ่มกับเด็ก ในการให้ความสนใจกับเด็กทุกคน มีเวลาไม่เพียงพอในการให้ความสนใจกับเด็กภายใต้กระบวนการกลุ่ม เช่นเด็ก อายุ 6-11 ปี ที่เข้ากลุ่มจะทนต่อการรอแสดงความคิดเห็นไม่ได้ ในการชวนให้แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม จะพูดแข่งกัน วอกแวกง่าย

องค์ประกอบของกลุ่ม ⁽³⁸⁾

1. สมาชิกในกลุ่ม ควรจะมีจำนวนอยู่ระหว่าง 5-8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเล็ก พบกับผู้รักษาอาทิติยละครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง (หรืออาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม) Slavson เริ่มทำกลุ่มเมื่อ ค.ศ. 1934 กับพวกเด็กเกเร กล่าวว่าไม่ควรมีสมาชิกเกิน 8 คน เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดดีที่สุด ซึ่งกลุ่มโตมากไปจะทำให้ transference ไม่เข้มข้นในระหว่างสมาชิกด้วยกัน และทำให้การควบคุมกลุ่มลำบาก Rose ⁽³⁹⁾ กล่าวว่า ขนาดและระยะเวลาในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับ อายุของสมาชิก ถ้าเด็กอายุน้อยขนาดกลุ่มควรจะเล็ก และมีระยะเวลาในการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลานาน การพิจารณาเด็กในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการ เช่น กลุ่มเด็กสมาธิบกพร่องที่มีอายุ 12 ปี อาจมีกลุ่มเล็กเท่ากับเด็กในวัยก่อนเรียน ควรพิจารณาถึงระดับความสนใจและความคงทนในการเข้ากลุ่ม เนื่องจากมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น ในแต่ละครั้งในการเข้ากลุ่มอาจมีการต่อต้าน โดยเด็กอาจมีการแสดงกระสับกระส่าย เจ้าอารมณ์ ไม่อดทน หุนหันพลันแล่น จึงต้องมีการวางกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม กลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีความสมดุล คือ มีทั้งเด็กที่กระตือรือร้น เฉยชา ก้าวร้าว ขี้อาย ผสมกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอันจะทำให้กลุ่มกิจกรรมบำบัดมีประสิทธิภาพเนื่องจากความสมดุลของกลุ่มจะทำให้เด็กมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. เพศ อาจเป็นชายล้วน หญิงล้วน หรือปะปนกัน สำหรับเด็กกลุ่มที่ดี ควรจะมีทั้งเพศชายและเพศหญิงในจำนวนที่เท่ากัน ⁽³⁸⁾ ซึ่งจะเป็นผลดีสำหรับผู้ที่มีปัญหาติดต่อกับเพศตรงข้าม ก็จะได้เข้าใจถึงบุคลิกของเพศตรงข้ามได้ดียิ่งขึ้น

3. อายุ อายุที่ใกล้เคียงกันจะเป็นผลดีต่อการรักษา

4. สถิติปัญญา กลุ่มคนไข้ควรมี IQ -100 หรือมากกว่าขึ้นไป ส่วนปัญญาอ่อนก็สามารถทำได้แต่เป็นกิจกรรมกลุ่ม (group activity)

5. ข้อบ่งชี้ และข้อห้ามในการเลือกคนป่วย ตามวัตถุประสงค์ในการรักษา

ขั้นตอนการทำกลุ่มกิจกรรมบำบัด

1. มีการวิเคราะห์ปัญหา จากการรวบรวมข้อมูล ที่แตกต่างของเด็ก และทักษะทั่วไป เพื่อเป็นการเตรียมหากิจกรรมที่เหมาะสม

2. ประเมินความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา

3. ค้นหารูปแบบ หรือวิธีการ ที่จะให้เปลี่ยนแปลง ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

4. ทำการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงปัญหาในปัจจุบัน

ข้อจำกัดของกลุ่ม

Slasvon กล่าวว่า ข้อจำกัดภายในกลุ่ม คือ ต้องไม่ทำการหยุดสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแก่เด็ก เพราะเด็กจะถูกระงับผ่านการอธิบายในกลุ่ม

การตั้งกฎเกณฑ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่กำหนดที่ได้ดี ควรมีกฎระเบียบเพียงเล็กน้อย โดยผู้ที่บำบัดสามารถยอมรับ ยืดหยุ่นได้ เช่น ให้มีการฟังซึ่งกันและกัน การรักษาความลับซึ่งกันและกัน การห้ามนำอาหารและน้ำเข้ามาในกลุ่ม

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1. จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับความคิดที่ผิดปกติ และความผิดปกติของพฤติกรรม ผู้บำบัดจะต้องยอมรับในสิ่งที่เด็กแสดงออก ไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือ ลงโทษเด็กอย่างรุนแรง

2. มีความรู้ทางทฤษฎีต่าง ๆ ในเรื่องจิตบำบัดกลุ่ม และมีความเข้าใจในความคิด และ ความเปลี่ยนแปลงในการแสดงออกต่าง ๆ ในกลุ่มด้วย ผู้บำบัดจะต้องมีการกระตุ้นกลุ่มให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความไว้วางใจกัน และมีการพัฒนาหัวข้อ วัตถุประสงค์การบำบัดควบคู่ไป

นอกจากนี้ผู้บำบัดต้องมีสัมพันธภาพกับเด็ก มีการสังเกต ตลอดจนการจัดการกับเด็กที่ไม่เข้าร่วมอย่างรวดเร็ว

3. จากประสบการณ์ในเทคนิคของการรักษา ผู้รักษาจำเป็นจะต้องผสมผสานความคิดให้ไปตามแนวทศณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยผู้บำบัดต้องไม่รุกเร็ว แต่สนับสนุนให้เด็กเปิดโอกาส ให้เด็กได้ระบายออกอย่างอิสระมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำไปสู่การทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เกม งานฝีมือ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่เด็กวัยนี้สนใจ

4. ต้องรู้จักจับใจความในรูปลักษณะต่าง ๆ ของคนไข้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

5. ต้องเข้าใจตนเองในความคิดความต้องการที่อยู่ภายใต้ ความวิตกกังวลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลสะท้อนต่อการรักษา นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ลักษณะของผู้บำบัดจะต้องเข้มแข็ง สามารถเผชิญสถานการณ์ในกลุ่มได้อย่างรวดเร็ว และยืดหยุ่นต่อแผนการถ้าจำเป็น

กลุ่มกิจกรรมบำบัดที่ดี ต้องทำให้กลุ่มมีความสุขสนุกสนานในตัวเอง ผ่านการเล่นเกมและกิจกรรมอันเป็นสิ่งสนุกสนานสำหรับเด็ก กิจกรรมที่เหมาะสมต่อกลุ่มจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ และการทำหน้าที่ของกลุ่ม

ส่วนประกอบที่สำคัญของเกม คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะในเด็กที่ควบคุมตนเองได้น้อย มีการเคลื่อนไหวมาก (hyperkinesis) เด็กที่วิตกกังวลมาก (powerful anxieties) และเด็กที่อยู่ในโลกแห่งจินตนาการ (overwhelming fantasy lives) เด็กจะสามารถร่วมกิจกรรมได้ ถ้าผู้บำบัดอนุญาตให้เด็กมีการเคลื่อนไหว กระโดดโลดเต้น ในระหว่างการทำกลุ่ม

เกม นั้นเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ในการอธิบายในส่วนของกิจกรรมในเกมนั้นได้ เกมไม่ได้เป็นเพียงแค่สิ่งบันเทิงสำหรับเด็ก แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของการระบายออกถึงจิตสำนึก และจิตไร้สำนึกของเด็ก ซึ่งเด็กอาจจะกล่าวถึงความปรารถนา ความกลัว ความวิตกกังวล และคับข้องใจ อย่างสนุกสนานผ่านเกมได้

คอร์ดอร์ (Corder, 1986)⁽⁴⁰⁾ บรรยายว่า เกมเป็นตัวกระตุ้นในการเริ่มการบำบัด และทำให้ผู้ป่วยได้เริ่มพูดคุยซึ่งกันและกัน และได้แนะนำว่า ในผู้ป่วยที่บกพร่องอย่างรุนแรง และกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การใช้เกมจะเป็นการบำบัดในตัวของมันเอง มากกว่าใช้เพื่อเป็นการเริ่มต้นการบำบัด

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำเพื่อบำบัดกลุ่มเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และตามมาด้วยการได้ปลดปล่อยพลังงานได้ระบายออกด้านอารมณ์

การแสดงบทบาทสมมติ จะทำให้เด็กสามารถเริ่มเรื่องกับปฏิสัมพันธ์ที่ได้จากการจินตนาการลดความวิตกกังวล โดยมีการปล่อยออกจากการแสดงออกทางร่างกาย และระบายความคับข้องใจ ความกลัว ความปรารถนา บทบาทที่แสดงสามารถกำหนดให้เด็กเพียง 1 คน หรือมากกว่าก็ได้ ซึ่งสามารถนำไปสู่การอธิบายถึงเนื้อหาบทบาทที่สัมพันธ์กับหัวข้อ

การเริ่มและจบการแสดงบทบาทสมมติ ควรทำอย่างนุ่มนวล บทบาทแรกและบทบาทสุดท้ายที่มอบหมายให้เด็กควรจะเป็นอารมณ์ทั่วไป หรือเป็นอารมณ์ที่ยินดีและผู้เล่นสามารถที่จะถูกซักถาม ถึงความรู้สึกของการเล่นในด้านต่างๆ โดยสมาชิกประเมินความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นจริง ซึ่งผู้บำบัดสามารถอธิบาย และแปลผลถึงการแสดงออกของกลุ่ม

สำหรับเกมอื่น ๆ จะช่วยได้ดีในผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาล ในด้านการปลดปล่อยพลังงานทางกาย ซึ่งเด็กจะสนใจในกิจกรรมที่สามารถรื่นเริงได้ เกมการเล่าเรื่อง การสะสมการ์ด คำศัพท์ การจัดแสดง การวางรูปแบบสิ่งของ การให้เด็กได้เลือก การมอบหมายให้พูด ทำ และพูดถึงความรู้สึกถึงความสามารถของตน อันซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมของเด็ก

การวิเคราะห์หากลุ่มเกม ผู้บำบัดควรจะแนะนำปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และควรเปิดโอกาสให้เด็กได้พูดเล่น ปีน และเงียบ กรวิเคราะห์มุ่งไปที่ หัวข้อที่สำคัญด้านอารมณ์ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล การ transferences และ การใช้กลไกทางจิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เฟลิงส์ และคณะ (Fehlings 1991)⁽⁴¹⁾ ได้ทำการศึกษาผลของ การปรับความคิดและพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy) ในการพัฒนาพฤติกรรมขณะอยู่บ้านของเด็กสมาธิบกพร่องเพศชาย 25 คน อายุระหว่าง 7-13 ปี โดยกลุ่ม CBT และ กลุ่ม Supportive Therapy เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมโดยครูและผู้ปกครอง (The Behavior problem Checklist-Attention Problem Subscale) และ The Self-control Rating (SCRS) และ Modified Werry Weiss Activity Scale โดยผู้ปกครองเป็นผู้ให้คะแนน และใช้ (Pier Harris Self-concept Scale)วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในเด็กสมาธิบกพร่อง ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่ม CBT การรับรู้ของผู้ปกครอง ต่อพฤติกรรมไม่หยุดนิ่งของเด็กขณะอยู่บ้านดีขึ้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กสมาธิบกพร่องสูงขึ้น

มิรันดา และคณะ (Miranda 2000)⁽⁴²⁾ ทำการศึกษาผลของ ความคิดและพฤติกรรมบำบัด ในเด็กสมาธิบกพร่องที่มีความก้าวร้าว และไม่มี ความก้าวร้าว โดยทำการศึกษา ในเด็ก 32 คน อายุ 9-12ปี เป็นเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว 16 คน และเด็กไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 16 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม พบว่าสามารถที่จะลดความก้าวร้าวได้ ทั้ง 4 กลุ่ม แต่กลุ่มความคิดและพฤติกรรมบำบัดร่วมกับการฝึกการจัดการกับความโกรธได้ผลดีกว่า

คาตุสัน (Kadusan, 1993)⁽⁴³⁾ ทำการศึกษา การช่วยเหลือด้วยการใช้เกมการควบคุมตนเองสำหรับ เด็กสมาธิบกพร่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองโดยใช้เกมปรับพฤติกรรม โดยใช้กระบวนการคิดหรือเกมการควบคุมการทำงาน ของจิตและกายของตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 63 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีสมาธิบกพร่อง

ผลของการวิจัยพบว่านักเรียนมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อติดตามผลหลังจากการทดลอง 3 เดือน

ไคเซอร์ (Kaiser,1992)⁽⁴⁴⁾ ทำการศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนที่มีต่อบทบาทเชิงวิชาการ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กสมาธิบกพร่อง อายุ 8-13ปี ใช้เวลาวันละ 5 ชั่วโมงครึ่งเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีเป้าหมาย 6 พฤติกรรม คือ นั่งในที่ของตน พูดเมื่อได้รับอนุญาต ทำงานให้เสร็จ ทำตามคำแนะนำ สุกภาพกับผู้อื่น ทำให้คนอื่นปลอดภัย ผลการวิจัยพบว่าเด็กมีอัตราการอ่านดีขึ้น มีทักษะการคำนวณคณิตศาสตร์สูงขึ้น เด็กทุกคนประเมินตนเองว่ามีความสุขมากขึ้นเมื่อทำงานเสร็จ

คอลลีเยอร์ (Collier,1989)⁽⁴⁵⁾ ศึกษาผลของการฝึกอบรมผู้ปกครองของเด็กสมาธิบกพร่อง กลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มของผู้ปกครองเด็กประถมศึกษามีสมาธิบกพร่อง โดยแบ่งเป็น 3กลุ่ม กลุ่มที่1ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมผู้ปกครอง (Behavioral parent training) กลุ่มที่2 ฝึกอบรมด้วยตนเอง (Self – instructional parent training) กลุ่มที่3 กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ (A parent support group) ผลวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมตนเอง และ การฝึกอบรมพฤติกรรมผู้ปกครอง มีผลในการลดพฤติกรรมโดยทั่วไปของเด็ก แต่ไม่พบว่ามีผลต่อสภาพภายในโรงเรียน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงผลของกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องที่มีอายุ 9-12 ปี โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Classical Experiment Design) แบบทดลองก่อนและหลัง โดยมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม (Before-After Experiment with control Group)

ประชากรเป้าหมาย (Target population) คือ เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคสมาธิบกพร่อง

ประชากรตัวอย่าง (Population samples) คือ เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคสมาธิบกพร่อง ที่มารับการรักษาในหน่วยจิตเวชเด็ก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 ราย และกลุ่มทดลอง 20 ราย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้ารับการศึกษ

- 1.เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคสมาธิบกพร่อง ตามเกณฑ์การวินิจฉัยใน DSM - IV
- 2.อายุ ระหว่าง 9-12 ปี
- 3.มีระดับสติปัญญาปกติ จากการทดสอบ IQ test หรือ จากการวินิจฉัยของจิตแพทย์
- 4.มีระดับพฤติกรรมHyperactivityคล้ายคลึงกันโดยคัดเลือกจากระดับคะแนน Revised conners parent rating scale ที่ Mean +1.5 SD ที่significantly โดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

เกณฑ์การคัดออก

- 1.ปัญหาการพูดและการสื่อสาร (speech and language problems)
- 2.อารมณ์ผิดปกติรุนแรง(severe emotional disorder) ได้แก่ major depression
- 3.learning disabilityจากการวินิจฉัยของจิตแพทย์
- 4.ขาดการเข้าร่วมกิจกรรม เกินเป็นเวลา ร้อยละ 20 ของการทำกิจกรรม

เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Technique)

ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มตัวอย่างจากเด็กสมาธิบกพร่องที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่กล่าวมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เป็นเด็กชาย 15 คน เด็กหญิง 5 คน กลุ่มควบคุม 20 คน เป็นเด็กชาย 14 คน เด็กหญิง 6คน แต่เนื่องจากในช่วงการทดลอง ทำกิจกรรมมีการ dropout ของประชากรตัวอย่าง ในวันแรกของการทำกิจกรรมจึงได้ประชากรตัวอย่างกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลอง เป็นเด็กชาย 8คน เด็กหญิง 4 คน กลุ่มควบคุม 12 คน เป็นเด็กชาย 7คน เด็กหญิง 5 คน

ขั้นตอนการทดลอง

เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ผู้วิจัยจึงแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้คือ

- 1.ขั้นเตรียมก่อนการดำเนินการทดลอง
- 2.ขั้นดำเนินการทดลอง

ขั้นเตรียมก่อนการดำเนินการทดลอง

1. ศึกษาแนวทางการเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ให้แก่เด็กที่มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตามแนวคิด Denis Lawrence⁽²⁷⁾ ได้จัดรูปแบบการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยแบ่งเป็น 4ข้อ คือ

- 1.กิจกรรมสร้างความไว้วางใจ (Trust activities)
- 2.จัดให้มีการแสดงออกของความรู้สึก (Expression of feeling)
- 3.กิจกรรมให้ผลสะท้อนกลับในทางบวก (Positive feedback activities)
- 4.การฝึกให้เผชิญกับความเสี่ยง (Risk-taking exercises)

2.เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

1. กิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิด Denis Lawrence มาจัดรูปแบบให้เข้ากับการเรียนรู้ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง
2. กิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสนุกสนานมาจัดกิจกรรมในกลุ่มควบคุมได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดูวิดีโอ หรือเกมส์ ซึ่งระยะเวลาในการทำกิจกรรมเท่ากับกลุ่มทดลอง แต่แตกต่างกันที่เนื้อหาของกิจกรรม

3. แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดัดแปลงจาก คูเปอร์สมิท (Copersmith Self-Esteem Inventories : CSEI) : (ฉบับนักเรียนจำนวน 58 ข้อความ) ซึ่งใช้กับเด็กนักเรียน อายุ 8-15ปี⁽⁴⁶⁾ พัฒนาโดยวาริรัตน์ หอมโกศล⁽⁴⁷⁾ โดยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความเที่ยงตรงทางภาษา (Face Validity) และนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงและแก้ไข ภาษาให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งใช้ประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 42 ข้อ นำมารวมกับข้อความที่วัดการตอบไม่ตรงความเป็นจริงอีก 8 ข้อ รวมเป็นแบบประเมินด้วยตนเองฉบับสมบูรณ์ 50 ข้อ และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อถือ (Reliability) ในกลุ่มผู้ป่วยเด็กโรคหอบหืด จำนวน 50 คน โดยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Coefficiency) ด้วยสูตรของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (KR-20) ได้สัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ 0.80

ลักษณะของเครื่องมือ

แบบประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบประเมินด้วยตนเอง CSEI นี้ ลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเองโดยเด็ก สมาชิกพร่องจะพิจารณาข้อความเหล่านั้นว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ด้วยตนเอง แบบประเมินนี้แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

- ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป (general self subscale score) มี 22 ข้อความ ได้แก่ ข้อความที่ 1 , 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 32, 35, 38, 41, 44, 48, 49,
- ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา (school – academic subscale score) มี 5 ข้อความ ได้แก่ ข้อความที่ 15, 21, 34, 37, 47
- ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และ ผู้ปกครอง (home – parents subscale score) มี 8 ข้อความ ได้แก่ ข้อความที่ 4 , 7, 9, 14, 18 , 20, 27, 39
- ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมสัมพันธ์ (social self – peers subscale score) มี 7 ข้อความ ได้แก่ ข้อความที่ 3, 6, 12, 19, 26, 42, 45
- การตอบที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง (lie subscale score) มี 8 ข้อความ ได้แก่ ข้อความที่ 24 , 30, 33, 36, 40, 43 , 46, 50

วิธีการตอบ

ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องตอบโดยกาเครื่องหมาย (x) ลงในช่อง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของตนมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากแบบประเมินด้วยตนเองนี้ประกอบด้วยข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวก และด้านลบ เกณฑ์การให้คะแนนจึงแตกต่างกันคือ ข้อความด้านลบที่ตอบว่า"ไม่ใช่" จะได้คะแนน 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 4, 5, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 31, 32, 39, 42, 44, 45, 47, 48, 49

ส่วนข้อความด้านบวกที่ตอบว่า"ใช่" จะได้คะแนน 1 คะแนน ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 6, 7, 12, 17, 18, 25, 26, 27, 34, 35, 37, 38, 41

ข้อความที่วัดการตอบไม่ตรงความเป็นจริง ได้แก่ข้อ 24, 30, 33, 36, 40, 43, 46, 50 ถ้าตอบ"ใช่" ได้ 1 คะแนน แล้วแยกคะแนนออกต่างหาก ทั้งนี้เนื่องจาก คูเปอร์สมิทมีเจตนาในการตรวจสอบการตอบแบบปกป้องตนเอง (defensiveness) ถ้าผู้ตอบตอบแบบปกป้องตนเอง คะแนนในด้านนี้จะสูง เพราะผู้ตอบไม่ได้ตอบตามความเป็นจริงและรู้เจตนาของแบบวัดจึงพยายามตอบในแบบที่ตนอยากจะเป็น ดังนั้นจึงไม่นำมารวมกับคะแนนรวมในด้านอื่นของแบบประเมิน แต่จะนำมาพิจารณาความเชื่อถือได้ของผู้ตอบ ซึ่งในการศึกษาหากพบว่า ผู้ตอบข้อความทั้ง 8 ข้อ ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ถือว่า ผู้ตอบไม่ได้ตอบตามความจริง

การแปลผล

คะแนนรวมของแบบวัด CSEI มีจำนวนเต็ม 100 คะแนน ซึ่งได้จากคะแนนตามรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัวและผู้ปกครอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา และการตอบที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง รวมทั้งสิ้น 50 ข้อ หักคะแนนข้อที่ตอบไม่ตรงคะแนนจากความเป็นจริงออกต่างหาก จากนั้นนำคะแนนที่ผู้ตอบได้ ไปคูณ 2 จึงเลือกคะแนนเต็มที่น่าไปแปลผลทั้งหมด 84 คะแนน

- 1 - 21 คะแนนหมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับต่ำ
- 22 - 42 คะแนนหมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับปานกลาง
ค่อนข้างต่ำ
- 43 - 63 คะแนนหมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับปานกลาง
ค่อนข้างสูง
- 64 - 84 คะแนนหมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับสูง

4. Revised conners parent rating scale ของคอนเนอร์ (Conners 1998)⁽⁴⁸⁾ เป็นเครื่องมือใช้ช่วยวินิจฉัยโรคสมาธิบกพร่องที่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศเครื่องมือนี้ประกอบด้วยคำถาม 48 ข้อ เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านต่างๆในเด็กโดยเฉพาะ inattention , hyperactivity และ impulsivity โดยแต่ละข้อมีตัวเลือกที่แสดงถึงความรุนแรงของอาการตั้งแต่

0 = ไม่ทำเลย ,ทำเล็กน้อย =1 ,ทำค่อนข้างมาก = 2, ทำมาก = 3 สำหรับประเทศไทย อุมภาพร
 ตรังคสมบัติ และ พิสาส์นเดชะเกษม⁽⁴⁸⁾ ได้ศึกษาในเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิบกพร่อง
 (n=21) และเด็กที่ไม่เป็นโรคสมาธิบกพร่อง (n=31) จากการประเมินโดยแพทย์ ผลการศึกษาพบ
 ว่าคะแนนจาก Revised conners parent rating scale ในเด็กที่เป็นโรคสมาธิบกพร่องส่วนใหญ่จะ
 มีคะแนนสูงกว่า mean+2SD ถ้าถือเกณฑ์ว่าคะแนนสูงกว่า mean+2SD เป็นผล positive โดยค่า
 คะแนนจะมี sensitivity=0.90, specificity=0.74, positive predictive value=0.76, negative
 predictive value=0.93

ลักษณะเครื่องมือ

แบบประเมินโดยผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าโดยจะพิจารณาข้อความเหล่านี้
 นั้นว่า "ไม่ทำเลย" "ทำเล็กน้อย" "ทำค่อนข้างมาก" "ทำมาก" มีระดับคะแนน 4ระดับ คือ 0,1,2,3
 Conduct Problem มีจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 2, 8, 14,19, 20, 21, 22 ,23, 27, 33, 34, 39
 Learning Problemมีจำนวน 4 ข้อได้แก่ 10, 25, 31, 37
 Psychosomatic Problemมีจำนวน 5 ข้อได้แก่ 32, 41, 43 ,44 ,48
 Impulsivity-Hyperactivity มีจำนวน 4 ข้อได้แก่ 4, 5, 11, 13
 Anxietyมีจำนวน 4 ข้อได้แก่ 12 ,16, 24, 47
 Hyperactivity มีจำนวน 10 ข้อได้แก่ 4, 7, 11, 13, 14, 25, 31, 33, 37, 38

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม และรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยดำเนินการ
 ทดลองกิจกรรมเพื่อให้คุ้นเคย และนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงก่อนนำไปดำเนินการกิจกรรมจริงต่อ
 ไป

1. ติดต่อขออนุญาตเข้าทำกิจกรรม และขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลองและเก็บ
 รวบรวมข้อมูลในแผนกจิตเวชเด็กโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
2. ทำการคัดเลือกเด็กตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา
3. ผู้วิจัยผ่านการฝึกการทำกิจกรรมบำบัด กับเด็กที่มารับการรักษาในแผนกจิตเวชเด็ก
 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่มีอายุ 9-12 ปี ที่มีระดับสติปัญญาปกติ ไม่มีอาการจิตเวชรุนแรงโดย
 ผ่านการควบคุมโดยจิตแพทย์ โดยทำกิจกรรมบำบัดในวันเสาร์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์
4. ทำการปฏิบัติกิจกรรมบำบัดกับกลุ่มทดลอง โดยวัดคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตน
 ของกลุ่มเด็กสมาธิบกพร่อง ก่อนทำกิจกรรม โดยเด็กประเมินด้วยตนเอง

5. กลุ่มทดลองร่วมทำกิจกรรมซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่ม ที่ระบุไว้ในโปรแกรมเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง วันจันทร์-ศุกร์ เป็นเวลา 5 วันในช่วงปิดภาคเรียน ตามตารางกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคม ถึง 20 ตุลาคม 2543 เวลา 8.30 -15.00

6. เมื่อกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมบำบัดครบตรงตามเวลาแล้ว จึงให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยเด็กประเมินด้วยตนเอง

7. ทำการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุม โดยวัดคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเด็กสมาธิบกพร่อง ก่อนทำกิจกรรม โดยเด็กประเมินด้วยตนเอง

8. กลุ่มควบคุม เข้าร่วมกลุ่มนันทนาการที่สร้างความสนุกสนาน วันอังคาร-เสาร์ เป็นเวลา 5 วัน ในช่วงปิดภาคเรียนตามตารางกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 24 ตุลาคม ถึง 28 ตุลาคม 2543 เวลา 8.30 -15.00

9. เมื่อกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมครบตรงตามเวลา จึงให้กลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเด็กประเมินด้วยตนเอง

10. ติดตามผลหลังจากการทดลอง 6 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

11. รวบรวมข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ตารางกิจกรรมในกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	9.00-10.00	10.00-10.30	10.30-11.30	11.30-13.30	13.30-15.00
1.	ปฐมนิเทศ pre-test	พัก	กิจกรรมจำชื่อ กิจกรรมตามล่าหา ประวัติ	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	กิจกรรมจิตเซอร์หัวใจ
2.	กิจกรรมลูกโป่งคลาย เครียด	พัก	กิจกรรมหน้ากาก	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	กิจกรรมแทนความรู้สึก
3.	กิจกรรมสิ่งสำคัญ สำหรับฉัน	พัก	กิจกรรมฉันและ เธอเป็นคนพิเศษ	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	กิจกรรมหลากหลาย กลายเป็นหนึ่ง
4.	กิจกรรมเสานันทนาการ	พัก	กิจกรรมระดมพลัง	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	กิจกรรมภาคภูมิใจ
5.	กิจกรรมเพื่อนช่วย เพื่อน	พัก	กิจกรรมขอบคุณ	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	Post-test

ตารางกิจกรรมในกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	9.00-10.00	10.00-10.30	10.30-11.30	11.30-13.30	13.30-15.00
1.	ปฐมนิเทศ pre-test	พัก	กิจกรรมชื่อนั้น สำคัญไฉน	รับประทานอาหารกลางวัน	กิจกรรมลมพัด กิจกรรมรวมเงิน
2.	กิจกรรมหอยเปลี่ยนฝา กิจกรรมเหรียญกับ หมวก	พัก	กิจกรรมพู่กันจุ่มสี กิจกรรมเลขเจ็ด เจ้าปัญหา	รับประทานอาหารกลางวัน	กิจกรรมมังกรคาบ แก้ว
3.	กิจกรรมส่งบอล กิจกรรมจามหัดจรรยา	พัก	กิจกรรมตายาย กิจกรรมเก้าอี้ ดนตรี	รับประทานอาหารกลางวัน	กิจกรรมเกมไซน
4.	กิจกรรมจับคู่ กิจกรรมเหยียบลูกโป่ง	พัก	กิจกรรมเขียนด้วย มือไม่ถนัด กิจกรรมปลาทุ เค็ม	รับประทานอาหารกลางวัน	กิจกรรมวิ่งเก็บส้ม กิจกรรมส่งแก้วน้ำ
5.	กิจกรรมงมสมบัติ	พัก	กิจกรรมอ้อลา	รับประทานอาหารกลางวัน	Post-test

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

1. ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล

ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic)⁽⁴⁹⁾ ⁽⁵⁰⁾ คือ

- Paired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง
- Unpaired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ดังนี้

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t – distribution
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กสมาธิบกพร่องของกลุ่มตัวอย่าง
- ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
- ตอนที่ 3 การประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการทำกิจกรรมบำบัด

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของเด็กสมาธิสั้นที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
อายุ						
9 ปี	3	25	2	16.7	5	20.8
10 ปี	5	41.7	3	.25	8	33.3
11 ปี	1	8.3	4	33.3	5	20.8
12 ปี	3	25	3	.25	6	25
เพศ						
ชาย	8	33.3	7	29.16	15	62.5
หญิง	4	16.7	5	20.8	9	37.5
ผลการเรียน						
3.00-4.00	5	41.7	5	41.7	10	41.7
2.00-2.99	4	33.3	6	50	10	41.7
1.00-1.99	3	25	1	8.3	4	16.6
สัมพันธภาพบิดามารดา						
อยู่รวมกัน	9	75	11	91.7	20	83.3
แยกกันอยู่	3	25	1	8.3	4	16.7
รายได้ของครอบครัว						
40,000 ขึ้นไป	3	25	4	33.3	7	29.2
30,001-40,000	2	16.7	4	33.3	6	25
20,001-30,000	4	33.3	2	16.7	6	25
10,000-20,000	3	25	1	8.3	4	16.7
ต่ำกว่า 10,000	-	-	1	8.3	1	41.2

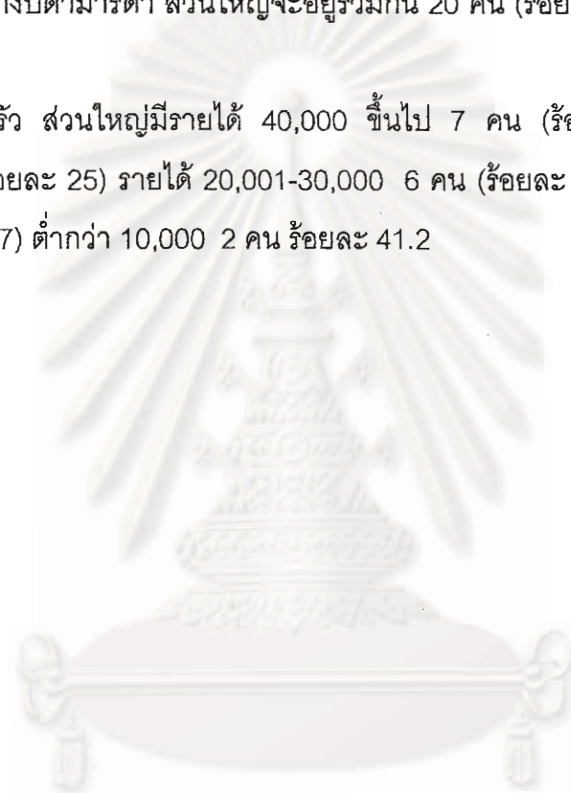
จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กสมาธิบกพร่อง ที่มารับการรักษาในหน่วยจิตเวช รพ.จุฬาลงกรณ์ จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุในช่วง 9-12 ปี โดยมีอายุ 9 ปี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 20.8) อายุ 10 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 33.3) อายุ 11 ปี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 20.8) อายุ 12 ปี จำนวน 6 คน (ร้อยละ 25)

เป็นเพศชาย 15 คน (ร้อยละ 62.5) เพศหญิง 9 คน (ร้อยละ 37.5)

ด้านผลการเรียน พบว่าอยู่ในระดับเกรด 1.00-1.99 จำนวน 4 คน (ร้อยละ 16.6) เกรด 2.00-2.99 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 41.7) เกรด 3.00-4.00 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 41.7)

สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา ส่วนใหญ่จะอยู่รวมกัน 20 คน (ร้อยละ 83.3) แยกกันอยู่ 4 คน (ร้อยละ 16.7)

รายได้ของครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ 40,000 ขึ้นไป 7 คน (ร้อยละ 29.2) รายได้ 30,001-40,000 6 คน (ร้อยละ 25) รายได้ 20,001-30,000 6 คน (ร้อยละ 25) รายได้ 10,000-20,000 4 คน (ร้อยละ 16.7) ต่ำกว่า 10,000 2 คน ร้อยละ 41.2



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองช่วงก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัด

	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	t
กลุ่มทดลอง	12	45.5	10.9	50.66	12.8	2.98**
กลุ่มควบคุม	12	47.67	16.5	48.5	9.5	0.56

$P^{**} < .01$

$P^* < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดเด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้นจาก 45.5 เป็น 50.66 คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนเด็กในกลุ่มควบคุมถึงแม้ว่าหลังการทดลองจะมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จาก 47.67 เป็น 48.5 แต่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	SD	t	\bar{X}	SD	t
กลุ่มทดลอง	45.5	10.9	0.386	50.66	12.8	0.48
กลุ่มควบคุม	47.67	16.5		48.5	9.5	

$P^{**} < .01$

$P^* < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 45.5 และกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.67 ถึงแม้ว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองช่วงก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมจะสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดเด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นจาก 45.5 เป็น 50.66 ส่วนกลุ่มควบคุมสูงขึ้นจาก 47.67 เป็น 48.5 แต่ระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองช่วงก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง 6 สัปดาห์		
	n	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	t
กลุ่มทดลอง	12	45.5	10.9	50	9.3	3.1**
กลุ่มควบคุม	12	47.67	16.5	48.3	9.7	0.74

P ** < .01

P * < .05

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้นจาก 45.5 เป็น 50 คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับกิจกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนเด็กในกลุ่มควบคุมถึงแม้ว่าหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ จะมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จาก 47.67 เป็น 48.3 แต่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมช่วงก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์

	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง 6 สัปดาห์		
	\bar{X}	SD	t	\bar{X}	SD	t
กลุ่มทดลอง	45.5	10.9	0.386	50	9.3	0.31
กลุ่มควบคุม	47.67	16.5		48.83	9.7	

$P^{**} < .01$

$P^* < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 45.5 และกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.67 ถึงแม้ว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองช่วงก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมจะสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 45.5 เป็น 50 ส่วนกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นจาก 47.67 เป็น 48.83 แต่ระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 การประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการทำกิจกรรมบำบัด

วันที่ 1 กิจกรรมจำชื่อ

เป็นกิจกรรมแรกของการทำกิจกรรมบำบัดทำขึ้นเพื่อสร้างบรรยากาศความตื่นเต้น ความสนุกสนานทำให้เด็กสามารถจดจำชื่อกันได้ในเวลารวดเร็ว สนใจ ตื่นตัวกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม และได้ทราบลักษณะเด่น หรืออุปนิสัยส่วนตัวของเพื่อนที่สามารถเปิดเผยได้ และเป็นการฝึกสมาธิ ความจำให้กับเด็ก

กิจกรรมนี้ เด็กๆ มีความกระตือรือร้นที่จะจำชื่อกัน ตั้งใจฟังการแนะนำตัวของเพื่อนในกลุ่ม และสนุกกับการจำชื่อ และเด็กๆ สามารถที่จะจำชื่อเพื่อนในกลุ่มได้ทุกคนในระยะเวลาอันสั้น

กิจกรรมตามล่าหาประวัติ

เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้สำรวจตัวเองซักถามกันว่าเพื่อนในกลุ่มชอบอะไรบ้าง โดยเป็นการให้เด็กสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน และบรรยากาศก็เป็นไปด้วยความสนุกสนาน เด็กๆเป็นผู้ที่สัมภาษณ์และ ถูกสัมภาษณ์ ทำให้เด็กๆเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น

กิจกรรมจิกรซอร์หัวใจ

เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้ทำความรู้จักกัน สามารถเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นได้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้สำรวจตนเอง อันเป็นส่วนที่จะช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจต่อผู้อื่นซึ่งกิจกรรมนี้ เด็กๆ มีความกระตือรือร้นในการค้นหาคู่ของตนเอง แต่ในช่วงที่เมื่อเจอคู่แล้วให้พูดคุยแนะนำตัวกัน เด็กจะไม่กล้าที่จะคุยกัน และการที่ได้คู่เป็นเพศตรงข้ามทำให้เด็กมีอาการประหม่าในช่วงแรก แต่ก็สามารถทำกิจกรรมต่อได้ การพูดคุยของเด็กๆ ทำให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้น

วันที่ 2

กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด

เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้สัมผัสถึงความรู้สึกของตนเองขณะทำการเป่าลูกโป่ง และช่วยเชื่อมโยงไปสู่การเกิดอารมณ์โกรธความเครียดของเด็ก

ขณะทำกิจกรรม เด็กได้สัมผัสถึงความรู้สึกของตนเองโดยตรงผ่านการเป่าลูกโป่ง โดยที่เด็กบอกว่าได้การเป่าลูกโป่งเหมือนกับการมีอารมณ์โกรธ ที่มีเพิ่มมากขึ้น เด็กจะไม่กล้าเป่าลูกโป่งจนแตก แต่เมื่อเป่าจนลูกโป่งแตก ก็คือการแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างรุนแรง เนื่องจากในช่วงแรกเด็กจะสนุกกับการเป่าลูกโป่ง และรีบเป่ามาก แต่เมื่อลูกโป่งใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ เด็กเริ่มเป่าช้าลง แต่เมื่อสั่งให้เป่าจนแตก เด็กหยุดคิดว่าทำไมต้องเป่าให้แตก กลัวลูกโป่งแตกแล้วจะเจ็บ ทำไมไม่หยุดเป่าและปล่อยลมออก

ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงเป็นกิจกรรมที่ดีมาก ซึ่งทำให้เด็กเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ในการเกิดอารมณ์โกรธและผลเสียเมื่อไม่สามารถควบคุมความโกรธได้

กิจกรรมหน้าาก

เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตน และได้สำรวจความรู้สึกของตน และแสดงออกโดยการวาดรูปซึ่งเด็กชื่นชมในการวาดรูป และสนุกกับการวาด มีความตั้งใจในการทำหน้าากของตน และได้พูดคุยกันในกลุ่มถึงอารมณ์ในหน้าาก ซึ่งจะมีทุกอารมณ์ โกรธ, เสียใจ, เปื่อ, ดีใจ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกกับเพื่อนในกลุ่ม

กิจกรรมแทนความรู้สึก

เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้สำรวจความรู้สึกของตน ต่อสถานการณ์ได้ตั้งขึ้น และแสดงออกถึงความรู้สึกออกมา โดยเพื่อนๆ ในกลุ่มก็ทราบความรู้สึกของเด็กที่แสดงออก ในสถานการณ์ที่ถาม อาจมีคนทีแสดงออกถึงความรู้สึกเหมือนกัน หรือต่างกัน ก็จะแลกเปลี่ยนพูดคุยกันถึงความรู้สึก

ดังนั้นกิจกรรมนี้ทำให้มีการกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกัน

วันที่ 3

กิจกรรมสิ่งสำคัญสำหรับฉัน

กิจกรรมนี้ทำให้เด็กๆ ได้แสดงออกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการเรียนวิชาต่างๆ และได้ค้นหาว่าตนเองชอบอะไรและไม่ชอบอะไร มีวิชาอะไรที่มีข้อบกพร่อง ฝึกการแก้ไขปัญหาโดยการรวมกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น

เด็กๆ มีวิชาที่ชอบเหมือนกัน และต่างกัน ก็มีการคุยกันในกลุ่มว่าเพราะอะไรถึงชอบ, มีความสุขกับวิชานั้นและเพราะอะไรถึงไม่ชอบวิชานี้ และควรทำอย่างไร

กิจกรรมฉันและเธอเป็นคนพิเศษ

เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพความมีคุณค่าของตนและของสมาชิกกลุ่ม ฝึกความกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด

เด็กจะไม่ค่อยกล้าเขียน หรือ บอกถึงความภาคภูมิใจในช่วงแรก แต่เมื่อกระตุ้นเด็กก็เริ่มมองตนเอง และเขียนสิ่งที่ภูมิใจของตนแบบง่ายๆ ตามความสามารถที่มี และสามารถบอกว่าการ

กระทำนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า และฝึกให้กล้าแสดงออกโดยอ่านให้เพื่อนๆ ฟังทีละคน และจากการที่ได้ รับข้อความทางบวกจากเพื่อน ทำให้เด็กดีใจ มีการแลกเปลี่ยนข้อความความประทับใจกัน

กิจกรรมหลากหลายกลายเป็นหนึ่ง

เป็นกิจกรรมที่让孩子ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน และทำให้รู้สึก ว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

เด็กๆจะพยายามคิด พยายามหาเหตุผลที่จะมาอธิบายว่าคู่ของเรามีความสำคัญซึ่งกัน และกันเด็กมีเหตุผลหลายๆ อย่าง และสนุกกับการช่วยกันแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมวันที่ 4

กิจกรรมเล่านิทาน

เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะการกล้าแสดงออก การมีไหวพริบแก้ปัญหา รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นการยอมรับและการทำงานเป็นทีม และภูมิใจในความสามารถในการเล่านิทานได้อย่าง ต่อเนื่องทำให้เด็กได้มีการทำงานเป็นทีม ช่วยกันคิด วางแผน ในการเล่านิทาน ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

กิจกรรมระดมพลัง

เป็นกิจกรรมที่让孩子เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การวางแผน แก้ปัญหาเพื่อให้งานสำเร็จ ล่วงตามเป้าหมาย ได้รับการยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กๆสามารถที่จะทำกิจกรรมนี้ มีความตั้งใจในการทำงาน เด็กชื่นชอบงานวาดภาพ มีการวางแผนก่อนลงมือวาดภาพว่าจะวาดภาพอะไร ใครจะเป็นผู้วาด วาดตรงส่วนไหน มีการคุยกันก่อนที่จะลงมือทำ มีการยอมรับความสามารถของเพื่อน แบ่งงานตามความสามารถ และไม่มี การดูถูกความสามารถกัน ช่วยกันให้คะแนนภาพของเพื่อน มีน้ำใจในการช่วยให้คะแนนกับกลุ่ม อื่นและ ทุกกลุ่มก็วาดภาพออกมาเป็นที่น่าพอใจ เด็กๆภูมิใจผลงาน ความสำเร็จของกลุ่ม

กิจกรรมภาคภูมิใจ

เป็นกิจกรรมที่让孩子ได้เพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าของตนเอง คิดเกี่ยวกับ ตัวเองในแง่บวก และแลกเปลี่ยนความภาคภูมิใจซึ่งกันและกัน

เด็กสามารถเขียน บรรยายความภาคภูมิใจของตน ให้เพื่อนๆ ได้รับทราบ และมีการแลกเปลี่ยนความสามารถซึ่งกันและกัน

กิจกรรมวันที่ 5

กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือเพื่อน

เป็นกิจกรรมที่ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ปัญหา การฝึกทักษะความคิด และมีการช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน มีความอดทน

เด็กสามารถทำได้ตามกติกา มีการช่วยเหลือกัน ในช่วงแรกจะพยายามทำให้ตนประสบความสำเร็จ โดยต่อรูปสี่เหลี่ยมของตนก่อนเมื่อแน่ใจว่าต่อไม่ได้ ก็เริ่มที่จะแลกเปลี่ยนส่วนโดยส่งชิ้นส่วนให้เพื่อนลองต่อ มีการช่วยเหลือกันดี และสามารถต่อภาพสี่เหลี่ยมทั้งกลุ่มจนเสร็จด้วยระยะเวลาอันสั้น ทำให้เด็กภาคภูมิใจในความสามารถของตนและกลุ่ม

กิจกรรมขอขอบคุณ

เป็นกิจกรรมสุดท้ายของการจัดกิจกรรมนำบัด ทำให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกให้เพื่อนในกลุ่มทราบและเป็นการฝึกการสื่อสารทางบวก มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ความประทับใจกันและกันก่อนจากกัน

เมื่อเริ่มกิจกรรม เด็กทุกคนต่างเขียนข้อความประทับใจให้กับเพื่อน เมื่อมีเด็กๆ เขียนและให้กัน ทำให้มีเด็กเขียนข้อความให้เพื่อนมากกว่า 1 คน และเด็กต่างก็เขียนเพื่อที่จะแลกข้อความประทับใจที่ได้อีกกัน และความดีของเพื่อนที่ให้กัน ทำให้เด็กรู้สึกดีใจที่เพื่อนให้ความสำคัญกับตนเอง

ดังนั้นกิจกรรมนี้ จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยยืนยันความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เมื่อเด็กได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล นำมาสรุปผลได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์พบว่าระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง สูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2. เปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์พบว่าระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง สูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. เปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังจากการทดลองเด็กในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมบำบัด มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องที่ได้รับการเข้ากลุ่มกิจกรรมบำบัด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า 6 สัปดาห์หลังจากการทดลอง เด็กในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมบำบัด มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษานี้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องที่มีอายุ 9-12 ปี จำนวน 24 รายแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมบำบัด จำนวน 12 ราย และ กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการจำนวน 12 ราย จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาอภิปรายได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนแรกเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กสมาธิบกพร่อง ที่มารับการรักษาในหน่วยจิตเวช รพ.จุฬาลงกรณ์ จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุในช่วง 9-12 ปี โดยมีอายุ 9 ปี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 20.8) อายุ 10 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 33.3) อายุ 11 ปี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 20.8) อายุ 12 ปี จำนวน 6 คน (ร้อยละ 25)

เพศชาย 15 คน (ร้อยละ 62.5) เพศหญิง 9 คน (ร้อยละ 37.5) สอดคล้องกับ Brown⁽¹⁾ ที่กล่าวว่าเด็กสมาธิบกพร่องเพศชายจะพบมากกว่าเพศหญิง 3:1 ถึง 6:1

ด้านผลการเรียน พบว่าอยู่ในระดับเกรด 1.00-1.99 จำนวน 4 คน (ร้อยละ 16.6) เกรด 2.00-2.99 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 41.7) เกรด 3.00-4.00 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 41.7)

สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา ส่วนใหญ่จะอยู่รวมกัน 20 คน (ร้อยละ 83.3) แยกกันอยู่ 4 คน (ร้อยละ 16.7)

รายได้ของครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ 40,000 ขึ้นไป 7 คน (ร้อยละ 29.2) รายได้ 30,001-40,000 6 คน (ร้อยละ 25) รายได้ 20,001-30,000 6 คน (ร้อยละ 25) รายได้ 10,000-20,000 4 คน (ร้อยละ 16.7) ต่ำกว่า 10,000 2 คน ร้อยละ 41.2

ข้อมูลส่วนที่สองเป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด และหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์พบว่าระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด เป็นผลจากการที่เด็กได้รับกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเป็นขั้นตอน ตามแนวคิด Denis Lawrence⁽²⁷⁾ ที่จัดรูปแบบการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยแบ่งเป็น 4 ข้อ คือ

1. กิจกรรมสร้างเสริมความไวเนื้อเชื่อใจ (Trust activities)
2. จัดให้มีการแสดงออกของความรู้สึก (Expression of feeling)
3. กิจกรรมให้ผลสะท้อนกลับในทางบวก (Positive feedback activities)
4. การฝึกให้เผชิญกับความเสี่ง (Risk-taking exercises)

โดยการจัดหากิจกรรมตามขั้นตอนทั้ง 4 ที่เหมาะสมสอดคล้องกับอายุ และความสามารถของเด็ก เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ที่สนับสนุนให้พบกับความสำเร็จก็จะส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมีการมองตนเองในทางบวกมากขึ้น บุคคลจะมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเห็นคุณค่าของตนได้ชัดเจน และรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความสำคัญเพราะในวัยเรียนเด็กจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน มีการแข่งขันเปรียบเทียบกันสูง ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ดังนั้นหลังจากการทำกิจกรรมบำบัด จึงพบว่าเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้นกว่าวันแรกที่ได้เจอกัน ต้องการให้เพื่อนยอมรับมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนในกลุ่ม มีการดูแลซึ่งกัน อิทธิพลของเพื่อนมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กมาก ทั้งทางด้านความคิดและการกระทำ การจัดกิจกรรมกลุ่มให้เหมาะสม⁽²³⁾ เป็นสิ่งที่ควรจัดให้กับเด็ก และให้เด็กได้แสดงออกในทางที่เหมาะสม

กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กด้านสังคม ในส่วนสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อน คือ กิจกรรมจำชื่อ ตามล่าหาประวัติ จิกซอร์หัวใจ ฉันทะและเธอเป็นคนพิเศษ หลากหลายกลายเป็นหนึ่ง เล่านิทาน รวมพลัง เพื่อนช่วยเพื่อน ขอบคุณ ภาควุมิใจ

กิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กด้านร่างกายและลักษณะทั่วไป คือ กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด หน้ากาก แทนความรู้สึก สิ่งสำคัญสำหรับฉัน

ถึงแม้ว่าจะไม่ได้จัดกิจกรรมในส่วนสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่โดยตรง แต่จากการที่เด็กได้เข้าร่วมโครงการนี้ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้รับความสนใจจากผู้ปกครองเป็นอย่างมาก ได้รับความร่วมมือ และผู้ปกครองทั้ง 2 กลุ่ม มีความสนใจเด็กมากขึ้น และผู้ปกครองลดความเครียด ความกังวลที่มีต่ออาการของเด็ก และรู้สึกเข้าใจเด็กมากขึ้น ที่เด็กสามารถเข้ากับกลุ่มของเพื่อนได้ แต่กิจกรรมในด้านนี้ควรปรับปรุงและมีกิจกรรมเพิ่มขึ้น เพื่อที่จะเชื่อมโยงให้เห็นความสัมพันธ์ของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในด้านครอบครัวอย่างเห็นได้ชัด และไม่ได้กล่าวถึงการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในด้านโรงเรียนและการศึกษา ซึ่งในเด็กวัยนี้จะมองความสามารถทางการเรียนเป็นสิ่งสำคัญ และปัญหานี้มีผลต่อเด็กมานาน และเรื้อรัง การล้มเหลวทางการเรียนจึงส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาชิกพร้อม แต่การส่งเสริมความภาคภูมิใจให้แก่เด็กในด้านสังคม และร่างกาย โดยให้เพื่อนเป็นผู้ช่วยภายในกลุ่ม ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กได้เห็นตนเองอย่างเห็นได้ชัด และรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความสำคัญ เพราะเด็กจะให้ความสำคัญ กับกลุ่มเพื่อนอย่างมาก ดังนั้นหลังจากได้รับกิจกรรมบำบัด จึงพบว่าเด็กมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น และผลจากการเข้ากลุ่มบำบัดยังทำให้เกิดประโยชน์⁽⁵¹⁾ ในด้านสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่นความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัย การยอมรับจากกลุ่ม สร้างพัฒนาการทางสังคม และอารมณ์ เมื่อคนเข้ากลุ่มจะ

เรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในสังคม รู้จักควบคุมอารมณ์ในการแสดงออก เพราะได้ประสบการณ์จากสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรปฏิบัติ ทำให้เกิดการพัฒนา ทางอารมณ์สังคมในสมาชิกขึ้น สร้างพัฒนาการทางด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ บุคคลที่มีโอกาสเข้ากลุ่มในการทำงานจะมีโอกาสฝึกฝนและพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้เด่นชัดขึ้น พัฒนาการด้านความรู้และทักษะๆ ในขณะที่อยู่ เช่น ทักษะการพูด อภิปราย การร่วมมือกันทำงาน การเคารพกฎเกณฑ์ต่างๆ การพัฒนาบุคลิกภาพและลักษณะของตนเองให้ดีขึ้น

สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟลาวแพน (Flapan, 1985)⁽⁵²⁾ ที่ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดต่อภาพลักษณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง พบว่ากระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดความตระหนักในการมองตนเอง สอดคล้องกับ โบเฮนสกี (Bohensky)⁽⁵³⁾ ที่จัดกิจกรรมเข้าค่ายสำหรับเด็กสมาธิบกพร่องในช่วงปิดเทอม (summer camp) ในการพัฒนาสมาธิความสนใจ การเรียนรู้ และ พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่น และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับ ทูอี (Twoey, 1997)⁽²³⁾ ได้จัดกิจกรรมที่เสริมทักษะทางสังคม ในการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพให้กับเด็กสมาธิบกพร่อง ที่ได้รับผลกระทบจากสัมพันธ์ภาพ การติดติดสื่อสารกับเพื่อน และสังคมที่ไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้เด็กขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าการจัดกิจกรรมบำบัดให้กับเด็ก สามารถที่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมแสดงออกทางสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. เมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องที่ได้รับการเข้ากิจกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองเด็กกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาจเนื่องมาจาก ปัจจัยต่างๆดังนี้

1. ปัจจัยจากตัวเด็ก

1.1 จากพยาธิสภาพทางจิตใจของเด็กสมาธิบกพร่อง^{(9) (54)}

เด็กจะได้รับประสบการณ์ที่ล้มเหลวซ้ำๆ จากอาการชุนมาก อยู่ไม่นิ่งและบกพร่องในการวางแผน ทำให้มีลักษณะหุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจ มีความผิดปกติไปมากจากเด็กในรุ่นราวคราวเดียวกันและเพศเดียวกัน เด็กจะมีความตื่นตัวมากเกินไป แสดงถึงพลังที่มีอยู่มากผิดปกติ ชุขนไม่อยู่นิ่งไม่อาจจะทำอะไรได้ ทำให้ไม่สามารถทำอะไรได้สำเร็จ ทำให้มีความไม่มั่นคงทางจิตใจและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะทำให้เด็กมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความหมาย ขาดความเชื่อมั่น ห่อถ้อยง่าย ไม่มีความสุขในตนเอง

1.2 จากสภาพครอบครัว และการระดับปกครองทางสังคม⁽⁵⁾ (54)

จากพยาธิสภาพของเด็กทำให้ผู้ปกครองอาจมีความกังวล มีความเครียด เหนื่อย เป็ หน่ายในการเลี้ยงดู เด็กอาจถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ หรือถูกตำหนิติเตียน ถูกปฏิเสธ ซึ่งอิทธิพลของ สังคมจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของเด็ก และจากการที่ไม่เป็นที่ชื่นชอบของครูและเพื่อนและ ถูกเพื่อนปฏิเสธ เป็นปัญหาที่เรื้อรังและเกิดซ้ำๆกับเด็ก เด็กในกลุ่มทดลองบางคน ได้บ่นเกี่ยวกับการถูกมองจากเพื่อนในโรงเรียนและครู แตกต่างจากเด็กอื่นๆ ซึ่งประสบการณ์ทางโรงเรียนเป็น ส่วนที่ช่วยสนับสนุนต่อจากที่บ้าน เนื่องจากเด็กมีความแตกต่างทางด้านสังคม ซึ่งเป็นตัวตัดสิน ความสามารถของเด็ก ครูที่วิพากษ์วิจารณ์ตัดสินทำโทษ และการไม่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนจึงเป็น ปัจจัยส่งเสริมให้การทำกิจกรรมบำบัดไม่ได้รับผลสำเร็จเท่าที่ควร

2. ปัจจัยจากกิจกรรมบำบัด

เมื่อพิจารณาคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้าน โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ ระหว่างกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม บำบัดกับกลุ่มควบคุมที่เข้ากลุ่มนันทนาการ พบว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้า ร่วมกิจกรรมบำบัดมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้ากลุ่ม นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้าน ครอบครัว พบว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดมีความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่เข้ากลุ่มนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ ระดับ .05

เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังได้รับกิจกรรมบำบัด มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตน เองโดยพิจารณาเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน พบว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม สูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ที่ระดับ .05 โดยด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านโรงเรียนและการศึกษา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังได้รับกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ มีความรู้สึกเห็นคุณ ค่าในตนเองโดยพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่าหลังได้รับกิจกรรมบำบัดเด็กมีความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเองด้านสังคม สูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

เป็นผลจากกิจกรรมที่จัดขึ้นส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตน เองให้แก่เด็กด้านสังคม ในส่วนสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน ส่วนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดย ทั่วไป ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านครอบครัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แม้ว่าบางกิจกรรมเช่น ฉันทและเธอเป็นคนพิเศษ จะช่วยให้เด็กเห็นประโยชน์ของการมองตนเองในแง่บวก ให้มองข้อดีของตนเอง และเพื่อน จะทำให้ตนเองมีความสุข แต่เด็กควรจะต้องใช้ระยะเวลาและกิจกรรมที่ยาวนาน กว่าจะช่วยให้เด็กเปลี่ยนรูปแบบการคิดได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรมที่จัดควรมีกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น เพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง และจากการที่เด็กได้เข้าร่วมโครงการนี้ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้รับความสนใจจากผู้ปกครองเป็นอย่างมาก ได้รับความร่วมมือ จากผู้ปกครองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

กิจกรรมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนและการศึกษา ถึงแม้ว่าเด็กจะประสบความสำเร็จ ได้รับคำยกย่อง ชมเชย ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ก็ในช่วงเวลานั้นๆกับกิจกรรมที่เน้นนั้น จากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ มีปฏิสัมพันธ์กับครูและกลุ่มเพื่อน เด็กได้รับอิทธิพลจากครูและกลุ่มเพื่อนค่อนข้างสูง ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องที่โรงเรียน มีเพื่อนในโรงเรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมในกลุ่ม

นอกจากนี้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมบำบัดทั้งหมด คือ 5 วัน ตั้งแต่ 8.30-15.00 น.แบ่งกิจกรรมตามภาคผนวก ข. อาจไม่เหมาะสมกับการทำกลุ่มจิตบำบัดโดยทั่วไป ที่จัดกลุ่ม สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยจัดกลุ่มประมาณ 10-12 ครั้ง⁽⁵⁵⁾ และในด้านความไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งเป็นหัวข้อแรกในที่จะเริ่มในการทำกลุ่มกิจกรรมบำบัด เพื่อที่จะสร้างความรู้สึกให้เด็กมีความไว้วางใจในตัวผู้บำบัด และสมาชิกภายในกลุ่มอย่างเพียงพอ และสามารถระบายออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกในขั้นตอนต่างๆไปได้นั้น อาจจะต้องใช้ระยะเวลาในช่วงที่ยาวนานมากขึ้น

เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุมหลังเข้ากลุ่มนันทนาการ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้านพบว่าหลังเข้ากลุ่มนันทนาการ และหลังเข้ากลุ่มนันทนาการ 6 สัปดาห์ เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยด้านอื่น ๆไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เนื่องจากเด็กในกลุ่มควบคุม ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกับกลุ่มทดลอง ต่างก็มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันในการอยู่ร่วมกัน แต่แตกต่างกันตรงไม่ได้รับกิจกรรมบำบัด ซึ่งเด็กได้ใช้ชีวิตร่วมกัน ช่วยเหลือกัน ดูแลกัน ได้ทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แบ่งปันความรับผิดชอบ ตลอดจนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกัน อยู่ในกลุ่มเดียวกันและอยู่ในภาวะเบียดเบียนเดียวกัน รับประทานอาหารร่วมกัน เป็นเวลา 5 วันเหมือนกัน ตั้งแต่เวลา 8.30-15.00 ผลที่ได้จากคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม จึงไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นาดยา วงศ์ลิกภัย⁽⁵⁶⁾ ที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตน

เองของวัยรุ่นซึ่งผลการศึกษานักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษาอย่างนัยสำคัญ เนื่องจากต่างก็มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันในการอยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกัน

จากการที่เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุมหลังเข้ากลุ่มนั้นนันทนาการมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการจัดกลุ่มนันทนาการสำหรับเด็กสมาธิบกพร่อง สอดคล้องกับ โบเฮนสกี (Bohensky) ⁽⁵³⁾ ที่จัดกิจกรรมเข้าค่ายในช่วงปิดเทอมสำหรับเด็กสมาธิบกพร่อง ส่งผลทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจุดประสงค์หลักของกิจกรรมคือพัฒนา ทักษะทางสังคม การจัดการกับความโกรธ การผ่อนคลายความเครียด การแก้ปัญหา ทักษะการฟัง และมีการจัดกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมนอกสถานที่ ได้แก่ ว่ายน้ำ ตกปลา ทำอาหาร เล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน และกระตุ้นความสนใจ สอดคล้องกับ camp ja-gonh ⁽⁵⁷⁾ โดยจัดกิจกรรมเข้าค่าย camp "Fun" สำหรับเด็กสมาธิบกพร่องที่ให้ความสำคัญกับความสนุกสนาน โดยจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อที่จะให้เด็กเกิดความสุข ความคุ้นเคยกัน ทำให้เด็กมีความสุข เพราะความสนุกสนานเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่ง จึงจัดกิจกรรมที่เน้นถึงความปลอดภัย โดยรูปแบบของกิจกรรมเช่น การว่ายน้ำ ขี่ม้า เล่นเกม ร้องเพลง แคมป์ไฟ เล่านิทาน วาดรูป จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก ทำให้เด็กมีอารมณ์ที่สนุกสนาน เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันมีความคุ้นเคยกันในกลุ่ม สอดคล้องกับกิจกรรมเข้าค่าย Joshua center camp ⁽⁵⁸⁾ ที่จัดกิจกรรมให้เด็กได้มีโอกาสฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพทางบวกกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสนุกสนาน กิจกรรมระหว่างวันเช่น วาดภาพ ว่ายน้ำ ตกปลา แคมป์ไฟ สอดคล้องกับค่าย Summer Wilderness Program ⁽⁵⁹⁾ ที่มีการจัดกิจกรรมหลักในการพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหาทางบวก และมีการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความไว้วางใจ เพื่อสร้างความคุ้นเคยกันในระยะเวลาอันรวดเร็ว จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์สำหรับเด็กสมาธิบกพร่อง ในการพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนในกลุ่ม

3. จำนวนสมาชิกในกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยสมาชิก 12 คน เป็นเด็กชาย 8 คน เด็กหญิง 4 คน มีระดับพฤติกรรม Hyperactivity คล้ายคลึงกันโดยคัดเลือกจากระดับคะแนน Revised conners parent rating scale ที่ Mean +1.5 SD ที่ significantly และอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่ม ซึ่งเป็นเด็กที่มีอาการคล้ายคลึงกัน ทำให้เด็กมีความเข้าใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ทำให้การควบคุมกลุ่มค่อนข้างลำบาก ทั้งจำนวนสมาชิกที่มากถึง 12 คน ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพใน

กลุ่มทำได้ไม่เต็มที่ ซึ่งกลุ่ม ควรจะมีจำนวนอยู่ระหว่าง 5-8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเล็ก Slavson เริ่มทำกลุ่มเมื่อ ค.ศ. 1934 กับพวกเด็กเกเร กล่าวว่าไม่ควรมีสมาชิกเกิน 8 คน เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดดีที่สุดในกลุ่มโตมากไปจะทำให้ transference ไม่เข้มข้นในระหว่างสมาชิกด้วยกัน และทำให้การควบคุมกลุ่มลำบาก ขนาดและระยะเวลาในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับ อายุของสมาชิก ถ้าเด็กอายุน้อยขนาดกลุ่มควรจะเล็ก และมีระยะเวลาในการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลานาน⁽³⁹⁾ การพิจารณาเด็กในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการ เช่น กลุ่มเด็กสมาธิบกพร่องที่มีอายุ 12 ปี อาจมีกลุ่มเล็กเท่ากับเด็กในวัยก่อนเรียน ควรพิจารณาถึงระดับความสนใจและความคงทนในการเข้ากลุ่ม เนื่องจากมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น ในแต่ละครั้งในการเข้ากลุ่มอาจมีการต่อต้าน โดยเด็กอาจมีการแสดงกระสับกระส่าย เจ้าอารมณ์ ไม่อดทน หุนหันพลันแล่น จึงต้องมีการวางกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม กลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีความสมดุลคือ มีทั้งเด็กที่กระตือรือร้น เฉยชา ก้าวร้าว ซื่อาย ผสมกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอันจะทำให้กลุ่มกิจกรรมบำบัดมีประสิทธิภาพเนื่องจากความสมดุลของกลุ่มจะทำให้เด็กมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

กลุ่มจิตบำบัดที่ดีควรมี สมาชิกกลุ่มอยู่ระหว่าง 5-8คนเป็นกลุ่มขนาดเล็ก เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มเกิดได้ดีที่สุด กลุ่มใหญ่ทำให้เกิด tranference ไม่เข้มข้นในสมาชิกด้วยกัน และทำให้การควบคุมกลุ่มลำบาก และกลุ่มที่มีทั้งชาย และหญิง ซึ่งเป็นผลดีสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารกับเพศตรงข้าม และจะได้เข้าใจบุคลิกภาพกับเพศตรงข้ามได้ดีขึ้น แต่สำหรับเด็กในวัยเรียน อาจทำให้เกิดความกังวลได้ง่ายในการเข้ากลุ่ม

4.การรบกวนในขณะที่ทำกิจกรรม

ในระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งสถานที่คือห้องกิจกรรมกลุ่ม หน่วยจิตเวชผู้ใหญ่ ตึกภปร.12 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สถานที่ใช้ในการทำกิจกรรมอากาศถ่ายเทสะดวก เย็นสบาย แต่ ควรเป็นห้องที่กว้าง เงียบสงบ เพื่อที่จะไม่มีสิ่งกระตุ้นรบกวน และไม่รบกวนผู้อื่น เด็กๆอาจมีการทำกิจกรรม เสียงดัง รบกวนห้องตรวจต่างๆ จึงทำให้มีการเปิดประตูเข้ามาเดือนบ่อยครั้ง เด็กจึงมีการแสดงออกในการทำกิจกรรมไม่เต็มที่

ข้อเสนอแนะในแต่ละกิจกรรม

1.กิจกรรมสร้างความไว้วางใจ (Trust activities)

กิจกรรมจำชื่อ

เด็กๆสนุกสนานกับการจำชื่อและมีความตั้งใจในการจำ ก่อนเริ่มทำกิจกรรมเด็กไม่ค่อยกล้าที่จะพูดคุยกัน จะต่างคนต่างนั่ง ช่วงดำเนินกิจกรรมเด็กสนุกกับการฝึกการจำ มีสมาธิ

เพื่อนชอบทำและภูมิใจ มีเสียงหัวเราะสนุกสนานในกลุ่มในการช่วยกันลุ้นเพื่อนให้บอกชื่อให้ถูก เด็กๆภูมิใจกับความสามารถของตน ที่สามารถจำเพื่อนรอบวงได้ทุกคน เป็นกิจกรรมที่ทำให้ตระหนักว่าเด็กสามารถที่จะมีสมาธิ ความจำที่ดี ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เด็กสนใจ มีการให้แรงเสริมสำหรับเด็ก สรุปลูกสามารถทำกิจกรรมนี้ไม่แตกต่างกับกลุ่มเด็กปกติที่ผู้นำกลุ่มได้ทำกิจกรรม

กิจกรรมตามล่าหาประวัติ

เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้สร้างความคุ้นเคย กล้าเปิดเผยตนเองและเป็นกิจกรรมที่สามารถให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหว เดินรอบวงเพื่อให้เด็กได้สัมผัสกับเพื่อนทุกคนเป็นการทำให้เด็กได้มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้ลดความเครียดในการนั่งทำกลุ่มนานๆ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เด็กสนุกสนานกับการตามล่าหาประวัติเพื่อน และสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้กับเด็ก

กิจกรรมจิกซอร์หัวใจ

กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวในการหาคู่ของตน เด็กๆจึงสนุกสนานและพยายามหาคู่ของตนอย่างรวดเร็ว

สิ่งที่ควรปรับในกิจกรรมนี้คือ เนื่องจากในกลุ่มมีทั้งเด็กผู้หญิงและผู้ชาย ภาพที่ให้ต่อหาคู่เป็นรูปหัวใจทำให้เด็กมีอาการประหม่า และ ล้อเลียนกัน ควรจัดรูปเป็นรูปอื่นเช่นการ์ตูน รูปสัตว์ และกลุ่มที่จัดให้ควรมีสมาชิก 3 คน จะได้ช่วยกันซักถามพูดคุย เนื่องจากเด็กที่ได้คู่ต่างเพศกันจะไม่กล้าสัมผัส และควรมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ทุกกลุ่มในการคอยดูแลสังเกตพฤติกรรม กระตุ้นให้เด็กแสดงความสามารถอย่างเต็มที่

2. จัดให้มีการแสดงออกของความรู้สึก (Expression of feeling)

กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด

เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยใช้สื่อคือลูกโป่งทำให้เด็กได้เข้าใจ เมื่อให้ลูกโป่งกับเด็กจะอยากเป่าลูกโป่งมาก เมื่อสั่งให้เป่าเด็กก็จะรีบเป่า แต่เมื่อให้เด็กเป่าให้แตก เด็กเงียบ และถามว่าเพราะอะไรต้องเป่าให้แตก เขากลับเจ็บ เราสามารถเชื่อมโยงเข้ากับกิจกรรมได้ ถึงผลของการแสดงอารมณ์โกรธ

ข้อแนะนำ ในการดำเนินกิจกรรมกับเด็กสมาธิบกพร่องควรมีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อย และควรมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มทุกกลุ่ม จะได้ให้เด็กมีการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ และผู้นำกลุ่มจะสรุปในภาพรวม เนื่องจากกลุ่มค่อนข้างใหญ่เด็กจะพูดแข่งกัน ทนรอจนถึงตนเองไม่ได้ จะทนต่อการเข้ากลุ่มได้ไม่นาน ทำให้เด็กขาดความสนใจเบื่อง่าย ภาษาที่ใช้กับเด็กควรเป็น

คำที่เข้าใจง่าย กระชับได้ใจความ เด็กค่อนข้างรับรู้ได้เร็ว เด็กจะแสดงความสนใจในการเข้ากลุ่มไม่นาน แต่เขาสามารถนำกลับไปอธิบายกับผู้ปกครองได้ว่า วันนี้เขามาทำกิจกรรมอะไรบ้าง มีประโยชน์อย่างไร

กิจกรรมหน้ากาก

เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก เพราะเด็กได้แสดงอารมณ์ของตนโดยสื่อออกมาโดยการวาดรูปหน้ากากของตน จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เด็กสามารถแสดงอารมณ์โดยสื่อจากการวาดรูป ได้ดีกว่าการแสดงออกจากคำพูด

ข้อแนะนำ แบ่งเป็นกลุ่มย่อยในการวาดรูป กลุ่มละ 4 คน ควรจะมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มทุกกลุ่ม ในการคอยดูแลสังเกตพฤติกรรม และได้ให้เด็กแสดงความรู้สึกของภาพ และยกตัวอย่างโดย วิธี role play

กิจกรรมแทนความรู้สึก

เป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เพราะเด็กได้แสดงอารมณ์ของตนโดยใช้รูปภาพที่เด็กวาดเอง เพื่อที่จะสื่อถึงอารมณ์ต่างๆ เด็กไม่รู้สึกกังวลในการถามความรู้สึก และทุกคนก็ได้แสดงความรู้สึกที่มีทั้งเหมือนกันและต่างกัน โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น ถึงความเหมือนกันและต่างกัน

3. จัดให้เด็กได้พบกับประสบการณ์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยง(Risk-taking exercises)

กิจกรรมระดมพลัง

เป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เด็กได้ฝึกการทำงานเป็นทีม มีการวางแผนแบ่งงานกันทำ และได้ทำงานที่ชอบคือการวาดภาพ และเด็กมีความสามารถในการวาดรูปกันทุกคนพยายาม วาดรูปกันเต็มที่ มีความตั้งใจในการทำงาน ช่วยกันตกแต่งภาพ และเด็กมีน้ำใจนักกีฬาในการให้คะแนนเพื่อนๆกลุ่มอื่น ผลงานของเด็กเป็นภาพที่สวยงาม เด็กๆภูมิใจมาก นำมาอวดให้ผู้ปกครองดูทำให้ผู้ปกครองภูมิใจกับความสามารถของลูก เป็นกิจกรรมที่ได้เห็นถึงความสามารถของเด็กสมาชิกพร้อมที่มีความตั้งใจ มีสมาธิในการทำงาน ไม่แตกต่างจากเด็กปกติที่ผู้วิจัยได้ฝึกทำกลุ่มกิจกรรมนำบัด

กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

เป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เด็กได้แสดงถึงความสามารถ ช่วยกันทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักการให้และการรับ ฝึกการแก้ปัญหาในชิ้นส่วนที่ได้มา ว่าทำอย่างไรที่จะให้ทั้งกลุ่มต่อรูป 4 เหลี่ยมได้ครบ ผลงานที่ออกมาเด็กสามารถทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จรวดเร็ว มีความตั้งใจ และภูมิใจในผลงานของตน โดยกิจกรรมที่มีการแข่งขัน มีรางวัล จะเป็นแรงเสริมในการสร้างความพยายามให้กับเด็ก

กิจกรรมเล่านิทาน

เป็นกิจกรรมที่ได้แสดงออกถึงความคิดของเด็กแต่ละคน และการแก้ปัญหา การมีไหวพริบในการต่อเรื่องให้ได้ใจความ ได้มีผู้นำเกิดขึ้นในกลุ่มในการช่วยกันวางแผน

4. กิจกรรมให้ผลสะท้อนกลับในทางบวก (Positive feedback activities)

กิจกรรมฉันและเธอคือคนพิเศษ หลากหลายกลายเป็นหนึ่ง ภาคภูมิใจ และขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมโดยเฉพาะกิจกรรมสุดท้าย กิจกรรมขอบคุณ ได้เปิดโอกาสให้เด็กได้เขียนคำขอบคุณเพื่อนๆในกลุ่ม โดยเด็กทุกคนได้รับคำขอบคุณจากเพื่อน ๆ ได้มอบความรู้สึกดีๆกับเพื่อนโดยคนหนึ่งเขียนมากกว่า 1 แผ่น เด็กดูมีความสุขที่ได้รับคำขอบคุณจากเพื่อนๆ มีการแลกคำขอบคุณอย่างสนุกสนาน เป็นการย้ำว่าตนมีคุณค่ามีความสำคัญกับเพื่อน และควรจัดให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการได้รับความสำเร็จ ยอมรับความสามารถของตนเอง ได้รับการยอมรับจากเพื่อน จากความสามารถที่เด็กมีและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้เช่น ความสามารถในด้านกีฬา วาดภาพ การกล้าแสดงออก ความเป็นผู้นำ

ข้อควรปรับปรุงในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ควรมีการจัดกิจกรรมตามลักษณะปัญหาของเด็ก เช่น การพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และควรจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน ให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหว จัดให้เด็กได้มีเวลาในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ให้เด็กได้แสดงออกถึงความสามารถด้านกีฬา และเด็กสามารถเล่นกีฬาเป็นทีมได้ดี เด็กภูมิใจในความสามารถของตนเอง ในแต่ละกิจกรรมควรใช้เวลาไม่นาน และมีกิจกรรมนันทนาการสอดแทรก เพราะจะได้สร้างบรรยากาศความคุ้นเคยกันมากขึ้น ถ้ากลุ่มใหญ่จะมีสิ่งเร้ารบกวนทำให้เด็กวอกแวกง่าย และเด็กทนต่อการรอได้ไม่นานจะมีการพูดแข่งกัน ควรมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มหลายคน (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 1 คน ต่อเด็ก 3 คน) เพื่อประโยชน์ในการแบ่งกลุ่มย่อย เด็กจะได้แสดงความคิด

และสรุปอย่างเต็มที่ และให้ความใส่ใจ สังเกตพฤติกรรมเด็กอย่างทั่วถึง และควรเพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และการได้รับการยอมรับจากครอบครัว ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง ผู้ปกครองมีความสนใจ ถามถึงพฤติกรรมของลูก กลัวว่าลูกจะไม่สามารถเข้ากลุ่มได้เนื่องจากคือ ชั้น ที่โรงเรียนสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนไม่ค่อยดี เมื่อเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี แสดงความสามารถออกมาทำให้พ่อแม่ได้เห็นความสามารถของเด็ก และเด็กมีความสุขกับการมาร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้ปกครองสบายใจขึ้นและควรมีการปรึกษาพูดคุยกับผู้ปกครองถึงปัญหาของเด็ก และติดตามความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงของเด็ก และควรมีการจัดกิจกรรมในช่วงปิดภาคเรียนอย่างต่อเนื่อง และติดตามผลในระยะยาว



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวทางในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์

1. เนื่องจากเวลาในการทำกิจกรรมค่อนข้างจำกัด ใช้เวลา 5 วัน 8.30-15.00 จึงน่าจะมีการศึกษา ผลของกลุ่มกิจกรรมบำบัดในเด็กสมาธิบกพร่อง โดยมีการพบปะกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้งเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่
2. ควรมีการสร้างแบบของกิจกรรมบำบัดตามปัญหาของเด็กสมาธิบกพร่องเช่น ปัญหาการควบคุมอารมณ์ สมาธิ การจัดการกับความเครียด การจัดการกับความโกรธ เป็นต้น เนื่องจากกิจกรรมที่จัดให้กับเด็กเป็นกิจกรรมสำหรับเด็กปกติทั่วไปว่าผลที่ได้แตกต่างกันหรือไม่
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มกิจกรรมบำบัดที่ให้กับกลุ่มเด็ก กับการทำกลุ่มให้กับผู้ปกครองว่ามีระดับของความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองในเด็กสมาธิบกพร่องแตกต่างกันหรือไม่
4. ควรมีการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองของเด็กสมาธิบกพร่องในโรงเรียน โดยครูหรือครูแนะแนว ในช่วงปิดภาคเรียน หรือ นำมาปรับใช้ในเวลาเรียน วันละ 15-20 นาที เพราะเป็นสิ่งแวดล้อมเดิมของเด็ก จะได้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับเด็กโดยตรง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษารูปแบบของกิจกรรมที่ให้กับเด็กสมาธิบกพร่อง จากปัญหาผลกระทบของเด็กเพื่อสร้างเครื่องมือในครั้งต่อไปให้เหมาะสมขึ้นต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง
2. ศึกษาการบำบัดวิธีอื่นๆ กับกลุ่มเด็กสมาธิบกพร่อง เช่น ศึกษาพฤติกรรมบำบัดในการพัฒนาพฤติกรรมขณะอยู่บ้าน การควบคุมตนเอง การจัดการกับอารมณ์โกรธ การกล้าแสดงออก กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน อื่นๆ กับระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้กิจกรรมบำบัดเพียงอย่างเดียวกับผลการใช้กิจกรรมบำบัดควบคู่กับการทำครอบครัวบำบัด ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อจะได้นำผลการศึกษาที่ประสบความสำเร็จมาใช้ในการพัฒนามาบัดเด็กต่อไป
4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมบำบัดในเด็กสมาธิบกพร่อง ระหว่างครูในโรงเรียนเพื่อประสิทธิผลของการบำบัดเนื่องจากเด็กใช้เวลาส่วนมากอยู่ในโรงเรียน ซึ่งจะทำให้สามารถขยายผลของกิจกรรมบำบัดได้กว้างขวางขึ้น และทำให้เด็กได้รับการประดับประดาทางสังคมเพิ่มขึ้น



รายการอ้างอิง

1. Brown MB. Diagnosis and treatment of children and adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder. J Couns Dev 2000 ; 78 : 195 – 202.
2. Reason R. ADHD : a psychological response to an evolving concept. J Learn Disabil .1999 ; 32 : 195-202.
3. Lock J. General principles and special problems I. In : Steiner H., editor Treating adolescents. San Francisco : Jossey – Bass Publisher, 1996 : 43-59.
4. Jack S., Sanda K., Mary B., Attention – deficit hyperactivity disorder and communication disorders. Child Adoles Psychiatr Clin North Am 1999 ; 8:37-41.
5. อุมพร ตรังคสมบัติ . สร้างสมาธิให้ลูก, กรุงเทพฯ:ชั้นด้าการพิมพ์:2541.
6. วณิดา ปิยศิลป์, ปัญหาการเรียน. ใน : วันเพ็ญ บุญประกอบ, อัมพล สุอำพัน, นงพงา ลี้มสุวรรณ, บรรณาธิการ. จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2538 : 266-7.
7. Susan B. Attention – deficit hyperactivity disorder and its deceivers. Curr Probl Pediatr 2000;30:41-50.
8. Weiss G. Hyperactivity children grown up ADHD in children, adolescents and adults. New York : guilford Press, 1993.
9. Shaywitz BA, Fletcher JM, Shaywitz SE. Attention – deficit hyperactivity disorder. Adv Pediatr 1997;44:331-67.
10. อุมพร ตรังคสมบัติ . Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง , กรุงเทพฯ:ชั้นด้าการพิมพ์:2543.
11. Slomkowski C, Klein RG, Mannuzza S .Is self-esteem an important outcome in Hyperactivity Children. J Abn Child Psychol. 1995;23:303 –15.
12. Verduzco MA, Lara CA. Self – esteem in children with attention disorder. Salud Publica Mex 1989 ; 31 : 779 – 81.
13. นาดยา วงศ์เหล็กภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.6-8
14. นงพงา ลี้มสุวรรณ. โรคสมาธิสั้น. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.

15. Bian LJ. A parent's guide to attention deficit hyperactivity disorder. New York;C.Everett Koap,1991.
16. อัมพล สุอำพัน. เด็กสมาธิสั้น(อีกแล้ว) .รักลูก 2537;11: 104-5.
17. สุวรรณีย์ พุทธิศรี. โรคสมาธิสั้น และอยู่ไม่นิ่ง. ใน : วันดี วราวิทย์ , ประพุทธ ศิริบุญณย์, สุภาเจียมจรรยา,บรรณนาธิการ. ตำรากุมารเวชศาสตร์,กรุงเทพฯ: โฮลิสติก แพ็บลิชซิง ,2541: 108-14.
18. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorder. 4th ed. Washington, DC : American Psychiatric Association, 1994.
19. Robin AL. Attention – deficit/hyperactivity disorder in adolescents : common pediatric concerns. Pediatr Clin North Am 1999 ; 46 : 1027 – 38.
20. Satterfield JH, Satterfield BT,Cantwell DP. Three-year multimodelity treatment study of 100 . Hyperactivity boys. J Pediatr 1981 ;98:650-55.
21. Barkley RA. attention– deficit/hyperactivity disorder :a handbook for diagnosis and treatment . New York :The guilford Press,1990
22. Techakasem P.The pathophysiology and management of attention deficit/hyperactivity disorder,an up date. Chula Med J 1994;38:39-57.
23. Twoey,EmerD. Social Skills activities that enhance relationships of Children attention – deficit/hyperactivity disorder. J Psychol Christian 1997;16:62-7.
24. Campbell LR ,Cohen M. Management of attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) A continuing dilemma for physicians and educator. Clin Pediat 1990;24:191-3.
25. Roffey S, Tarrant T, Majors K. Young Friends school and friendship.Trowbridg: Redwood Books;1994:19-37.
26. Maslow AH. Motivation and personslity.2nd rev ed.New York : Harper Row, 1970
27. Lawrence D. Enhanceing self – esteem in the classroom. London : Paul Chapmara,1998.
28. Brooks RB. Self – esteem during the school year. Pediatr Clin North Am 1992 ; 39 : 535 – 50.
29. Coopersmith S. SEI : self – esteem inventories. 2thed. Palo Alt, California:Consulting psychologists press, 1984.
30. Weiss G. Hyperactivity Children Grown up 2nd ed. ADHD in Children, Adolescents and Adults. New York :The guilford Press,1993 : 84.

31. Weiss G. Hyperactivity Children Grown up 2nd ed. ADHD in Children, Adolescents and Adults. New York :The Guilford Press,1993 : 88.
32. Kymissis P. Group therapy. *Adolesce Psychiatr Clin North Am* 1993;6:173-83
33. Schiffer M. Activity group therapy revisited. New York : Aronson,1994:223-61.
34. O'Brien JD, Pilowsky DJ, Lewis OW. Psychotherapies with children and adolescents : adapting the psychodynamic process. Washington DC American Psychiatric Press, 1992 : 109-23.
35. Fulcher LC, Anismorth F. Group care practice with children. New York : Tavistock, 1985 : 156-7
36. Fulcher LC, Anismorth F. Group care practice with children. New York : Tavistock, 1985 : 158
37. Cantor D. The role of group therapy in promoting identity development in ADHD adolescent. *J Psychother Indep - Pract* 2000;159.
38. สัน สุวรรณเลิศ, เอกสารประกอบการสอนจิตบำบัดกลุ่ม. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541. (อัดสำเนา)
39. Rose SD. Group therapy with troubled youth : A cognitive – behavioral interactive approach. London: Sage,1998.46-57.
40. Corder BF. Therapeutic games in group therapy with adolescents. In: Schaifer CE.Game Play: therapeutie uses of childhood games. 2nded New York:..John Wiley,1986.
41. Fehling DL, Robertsw, Humphries T, Dawe G. Attention deficit hyperactivity disorder : does cognitive behavioral therapy improve home behavior. *J Dev Behav Pediatr* 1991 ; 12 : 223 – 8.
42. Miranda A. Efficacy of cognitive- behavioral therapy in the treatment of children with ADHD with and without aggressiveness. *Psychol Sch* 2000;169-182.
43. Kaduson HG. Self – control game interventions for attention deficit hyperactivity disorder. *Dissert Abstr* 1993;54:868.
44. Kaiser M. Effect of behavior modification in the classroom on academic function and self-esteem in hyperactivity children. *Dissert Abstr* 1993;53:6534.
45. Collier SJ. Effect of parent training on children's attention deficit disorder: *Dissert Abstr* 1990;50:3687.



46. จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2531.
47. วารวีรัตน์ หอมโกศล. ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคหืด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2535.
48. อุมภาพร ตรังคสมบัติ, พิสาสน์ เตชะเกษม .การใช้ Revised conners parent rating scale ช่วยวินิจฉัยโรคสมาธิบกพร่อง:ในการประชุมใหญ่กุมารเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36
49. เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
50. พวงรัตน์ ทวีรัตน์.วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2540.
51. อินทิรา พัชกุล .บรรณาธิการ. คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต, 2539.
52. Flapan D,fenichel GH.The impact of psychotherapy on the self-image and self-feelings.Group.1985;9:24-34
53. Child/adolescent center . Summer camp. [serial online].1998 [cited 2000 May 15] Available from: URL: <http://www.the-add-clinic-com/programs.html>.
54. Mary O.Helping a young child build self esteem.child health alert 2000;17:3-9
55. Kazdin AE. Treatment of antisocial behavior in children and adolescents ,Home wood illinois.The dorsey press,1985.
56. นาดยา วงศ์เหล็กภัย .ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2535.
57. Camp JA- GQNH.camp "fun". [serial online].1999 [cited 2001 April 25] Available from: URL: <http://home.attnet/campjagonh/index.html>.
58. Joshua center camp. Camp. [serial online].1998 [cited 2001 April 25] Available from: URL: <http://www.joshua center .com/program.html>.
59. Life adventure camp. Summer wilderness program. [serial online].1998 [cited 2001 April 25] Available from: URL: <http://www. / lifeadventurecamp. org />.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก. กิจกรรมบำบัด

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์หลัก
1	กิจกรรมจำชื่อ กิจกรรมจิกซอร์หัวใจ กิจกรรมตามล่าหาประวัติ	เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ (Trust activity)
2	กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด กิจกรรมหน้ากาก กิจกรรมแทนความรู้สึก กิจกรรมสิ่งสำคัญสำหรับฉัน	เพื่อให้สมาชิกได้มีการแสดงออกทางด้าน ความรู้สึก (Expressing of feeling)
3	กิจกรรมฉัน & เธอเป็นคนพิเศษ กิจกรรมหลายหลายกลายเป็นหนึ่ง	เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับ ตนเองในทางบวก (Positive feedback activity)
4	กิจกรรมเล่านิทาน กิจกรรมระดมพลัง กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน	เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนแก้ปัญหาใน สถานการณ์ที่ซับซ้อน (Risk taking Exercise)
5	กิจกรรมภาคภูมิใจ กิจกรรมขอบคุณ	เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับ ตนเองในทางบวก (Positive feedback activity)

กิจกรรมที่ 1 จำชื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจดจำชื่อกันได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้ทราบลักษณะเด่นหรืออุปนิสัยส่วนตัวของเพื่อนที่สามารถเปิดเผยได้ และรู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อน
3. เพื่อสร้างบรรยากาศความตื่นเต้นสนุกสนาน
4. ฝึกความจำ

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. สมาชิกนั่งล้อมวงเป็นวงเดียวให้สามารถมองเห็นหน้ากันได้
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการทำกิจกรรมดังนี้ คือ
 - 2.1 ให้คนที่นั่งหัวแถว เริ่มแนะนำตนเองก่อน โดยแนะนำ 2 ข้อคือ ชื่อและลักษณะเด่นหรือนิสัยของตนเองลักษณะเด่นของบุคคลต้องเป็นลักษณะที่ดีที่จะสร้างความภูมิใจ ความสบายใจแก่ตนเอง
 - 2.2 คนที่ 2 ต้องทวนสิ่งที่คนแรกแนะนำแล้วจึงแนะนำตนเองต่อไป คนที่ 3 ต้องทวนตั้งแต่ คนที่ 1 คนที่ 2 แล้วแนะนำตนเอง ไล่ไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้ายและขณะที่แนะนำใครต้องมองหน้าผู้นั้นด้วย ตัวอย่างเช่น

คนที่ 1 สวัสดี ผมชื่อเน็ด ชอบร้องเพลง

คนที่ 2 คุณเน็ดชอบร้องเพลง ฉันชื่อมด ชอบเลี้ยงแมว

การวิเคราะห์และสรุป

ให้สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงถึงการนำไปใช้ เช่นการใส่ใจผู้อื่นด้วยการจำชื่อ ลักษณะเด่นของบุคคลเป็นการสร้างความประทับใจและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่ติดต่อด้วย หรือการฝึกทักษะทางสังคมด้วยการกล้าเปิดเผยตนเองอย่างจริงใจ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2 จิกซอร์หัวใจ

วัตถุประสงค์

1. ทำขึ้นเพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน สามารถเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นได้
2. ช่วยให้เด็กได้ทำการสำรวจตนเอง อันเป็นส่วนที่จะช่วยเสริมความไว้วางใจต่อผู้อื่น
3. สร้างความกระตือรือร้นในการค้นหาคู่ของตนเอง ตลอดจนสามารถที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้โดยไม่คุกคามตัวเด็ก

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ กระดาษรูปหัวใจ ที่ถูกตัดเป็น 2 ส่วน แต่ละส่วนก็จะถูกตัดออกไปไม่เหมือนกัน
ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. อธิบายกิจกรรม

* นี่คือนิยามหัวใจ (นำรูปหัวใจแสดงให้สมาชิกดู) ซึ่งหัวใจ 1 ดวง จะถูกตัดเป็น 2 ส่วน แต่ละดวงก็จะถูกตัดออกไปไม่เหมือนกัน ที่จะแจกชิ้นส่วนของหัวใจให้ห้องคนละ 1 ชิ้น แล้วให้ห้อง ๆ ไปหาอีกส่วนที่ต่อกันได้เป็นรูป หัวใจพอทีนะคะ

* หลังจากนั้นเมื่อเจอคู่ของตนเองแล้ว ให้ห้อง ๆ พุดคุยกัน 10 นาที ผลัดกันพุดถึงเรื่องของตนเอง ที่อยากจะให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ เช่น ชื่ออะไร เกิดที่ไหน มีพี่น้องกี่คน นิสัยอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร

* คู่ไหน คุยกันเสร็จแล้ว ให้จับคู่หนึ่งเป็นวงกลม แล้วที่จะให้ห้อง ๆ แต่ละคู่ออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังเกี่ยวกับคู่ของตนเอง เพื่อเพื่อน ๆ จะได้รู้จักคู่ของเรามากยิ่งขึ้นนะคะ

2. เริ่มทำกิจกรรมประมาณ 10 นาที

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงผลงาน

* มากันครบแล้ว พี่ชออาสาสมัคร 1 คู่ ช่วยมาแนะนำคู่ของเราให้เพื่อน ๆ รู้จักดีกว่า (ให้เลาแนะนำจนครบทุกคู่)

4. ถามคำถามและความรู้สึกของสมาชิก

* เมื่อเรารู้จักเพื่อน ๆ ครบทุกคนแล้ว ลองมาทบทวนความรู้สึกกันอีกครั้งนะคะ (ถามที่ละข้อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตอบ)

- * ครั้งแรกที่แต่ละคนหาคู่พบรู้สึกอย่างไร
- * ครั้งแรกที่ได้เห็นคู่ของเรา รู้สึกประทับใจอะไรให้ตัวเขาบ้าง
- * รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องพุดบางสิ่ง เกี่ยวกับตัวเองให้เพื่อนฟัง
- * รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนที่เป็นคู่ของเราพุดเรื่องของเขาให้เราฟัง

- * รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องพูดบางสิ่ง เกี่ยวกับตัวเองให้เพื่อนฟัง
- * รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนที่เป็นคู่ของเราพูดเรื่องของเขาให้เราฟัง
- * เมื่อคุยกันแล้วมีอะไรที่เพิ่มขึ้น หรือ เปลี่ยนไป

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น

น้อง ๆ ลองช่วยกันคิดสิคะว่า จากการทำกิจกรรมนี้เราได้ประสบการณ์อะไรบ้าง
สรุปกิจกรรม การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น การเปิดเผยตนเองซึ่งกันและกัน
 เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก และควรต้องเป็นไปด้วยความจริงใจ และสุจริตใจ เพราะถ้าวการที่เราเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้รู้จักเท่ากับเป็นการช่วยให้เราได้สำรวจตนเอง และพัฒนาตัวเองไปด้วย

3. กิจกรรมตามล่าหาประวัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกคุ้นเคยกัน
2. สมาชิกได้เคลื่อนไหวสนุกสนาน

ขนาดของกลุ่ม 15-20 คน

ระยะเวลาที่ใช้ 20-25 นาที

อุปกรณ์ เทปเพลง

แบบฟอร์มสำหรับกรอกข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษแบบฟอร์มที่เตรียมมา ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบว่าสมาชิกจะต้องไปหาประวัติของเพื่อนตามที่ระบุไว้ในแบบฟอร์ม เช่น ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ เป็นต้น สมาชิกแต่ละคนต้องหาประวัติเพื่อนให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
3. เปิดเพลงขณะสมาชิกทำงาน เพลงจบถือว่าหมดเวลา
4. ให้สมาชิกออกมารายงานให้เพื่อนฟัง

การวิเคราะห์และสรุป

สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของสมาชิกเชื่อมโยงถึงการนำไปใช้ เช่น การทำความรู้จักกันเป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์หรือเรื่องการมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรมที่ 4 “ลูกโป่งคลายเครียด

วัตถุประสงค์

1. ได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ
2. เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การ

แก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน
2. ให้สมาชิกจับคู่ 2 คน เป่าลูกโป่งที่แจกให้จนแตก
3. ให้สมาชิกจับคู่พูดคุยกันว่าเพราะอะไรลูกโป่งจึงแตก
4. สุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก 2-3 คู่
5. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมการเป่าลูกโป่งแตกตามใบความรู้ 1
6. ผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดู โดยเป่าให้ตึงเต็มที่ ผูกยางไว้สัก

ครู แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย

7. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมการสาธิตตามใบความรู้ 2
8. สมาชิกจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่อง “ความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมา”

คนละ 1 เรื่อง ใช้เวลาคนละ 5 นาที (จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้)

9. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกในขณะที่เล่าปัญหาและขณะเป็นผู้ฟังเรื่องของคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไรตามใบชี้แจง

10. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 5 หน้ากาก

วัตถุประสงค์

1. ได้แสดงออกถึงความรู้สึกที่มีอยู่ภายในจิตใจ เปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก
2. ได้รับการยอมรับจากเพื่อนที่ตั้งใจฟังเรื่องราวต่าง ๆ และรับฟังความรู้สึก

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

45 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหน้ากาก
2. ไม้ติดกระดาษ
3. ปากกา, ดินสอ, สี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงกิจกรรมขั้นตอนที่จะทำโดยกิจกรรมนี้ คือ กิจกรรมหน้ากากความรู้สึก โดยจะให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงความรู้สึกโดยจะผ่านหน้ากากความรู้สึกนี้ (ยกตัวอย่างรูปหน้ากาก ดีใจ, เสียใจ, โกรธ)
2. โดยจะให้สมาชิกได้เลือกหน้ากากแบบใดแบบหนึ่ง และคิดว่าเพราะเหตุใดถึงเลือกหน้ากากแบบนี้
3. ตกแต่งหน้ากากให้สวยงามตามความคิดจินตนาการของสมาชิก ให้เวลา 15 นาที
4. เมื่อสมาชิกตกแต่งหน้ากากของตนเสร็จ ก็ให้ติดกับด้ามไม้ และจับคู่ จะมีบางกลุ่มที่มี 3 คน และผลัดกันเล่าเรื่องราว โดยถือหน้ากากของตนปิดหน้าไว้ และเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หน้ากากอันนี้สื่ออารมณ์ความรู้สึก (เช่น เหตุการณ์ดีใจ....., เสียใจ เรื่องอะไร, โกรธ เรื่องอะไร) โดยให้สมาชิกสลับกันฟังเรื่องราวของเพื่อน
5. เมื่อสมาชิกได้บรรยายถึงความรู้สึกเสร็จครบทุกคน ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงการแสดงออกถึงความรู้สึกของทุกคนว่ามีได้หลายอารมณ์ และเมื่อเราได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ เราจะรู้สึกสบายใจขึ้น กว่าที่จะเก็บกดความรู้สึกไว้ภายใน
6. ผู้นำสรุปกิจกรรม และให้สมาชิกกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 แทนความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. ได้เปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกให้ผู้อื่นได้รับรู้
2. สมาชิกยอมรับตนเองตามความเป็นจริง
3. ได้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

45 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปวงกลม
2. ปากกา, สี
3. ด้ามไม้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยซักถามถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา แนะนำให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. อธิบายถึงการทำกิจกรรมครั้งนี้ ว่าเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะสมมติขึ้นมาให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก
3. โดยจะให้สมาชิกในกลุ่มสื่อถึงอารมณ์ ความรู้สึก ผ่านรูปหน้าที่แสดงอารมณ์ของตน (ยกตัวอย่าง รูป การ์ตูนแทนใบหน้า รูปต่าง ๆ ดีใจ เสียใจ ที่ติดกับด้ามไม้ให้สมาชิกดู)
4. โดยจะให้เวลาสมาชิกได้ประดิษฐ์ ใบหน้าของตนเอง ทั้งดีใจ และเสียใจ 15 นาที
5. ยกสถานการณ์ต่าง ๆ ตามสมาชิก และให้สมาชิกยกไม้รูปใบหน้าว่าเหตุการณ์นี้จะรู้สึกแบบใด และสื่ออารมณ์ออกมาให้สมาชิกทุกคนทราบ
 - เมื่อมีคนยิ้มให้กันรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อคุณครุคุยด้วยรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อไม่มีใครสนใจรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อเพื่อนสนิทป่วยรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อมีคนบอกว่าน่ารักรู้สึกอย่างไร
 - ปิดเทอมรู้สึกอย่างไร
 - คุณพ่อ หรือคุณแม่ป่วยรู้สึกอย่างไร
 - คุณพ่อครับ คุณแม่ดูรู้สึกอย่างไร

6. ถ้ามถึงเหตุผลของสมาชิกแสดงความรู้สึกต่าง ๆ
7. กล่าวสรุป และให้สมาชิกได้แสดงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 7 สิ่งสำคัญสำหรับฉัน

วัตถุประสงค์

1. แสดงออกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการเรียนวิชาต่าง ๆ ให้ผู้อื่นรับทราบ
2. ได้ค้นหาตัวเองว่าชอบเรียนวิชาอะไร วิชาอะไรที่มีข้อบกพร่อง
3. ฝึกการแก้ไขปัญหาโดยการรวมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษคำถามที่มีรูปสื่อถึงวิชาต่าง ๆ ในการเรียนรู้
2. ปากกา, เมจิก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. อธิบายถึงการดำเนินกิจกรรม โดยแจกใบกระดาษที่มีรูปแต่ละวิชาที่เรียน อธิบายถึงการแสดงออกถึงความรู้สึกของแต่ละวิชา (โดยเติมลงที่ใบหน้ารูปการ์ตูนของเด็กที่อยู่ข้าง ๆ รูปวิชาเรียน)
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบาย ตกแต่ง ความรู้สึกที่มีต่อวิชาเรียนลงในกระดาษ และให้จัดลำดับวิชาที่ชอบมากที่สุดเพราะอะไร วิชาที่ไม่ชอบเพราะอะไร
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนแสดงผลงานของตนให้เพื่อนสมาชิกทราบ และถามเหตุผลที่แสดงออกถึงความรู้สึกต่อวิชานี้ ถ้ามถึงสาเหตุที่ชอบวิชานี้มากที่สุด และไม่ชอบวิชาไหน
4. ถ้ามถึงอยากจะทำปรับปรุงการเรียนวิชาใดบ้าง และจะทำอย่างไร โดยให้เพื่อน ๆ ได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น
5. สรุปกิจกรรมและให้สมาชิกสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 8 ฉันและเธอเป็นคนพิเศษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเอง และของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นและนำไปใช้ประโยชน์ได้
3. เพื่อฝึกการกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด การแก้ไขปัญหาและการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

45 นาที - 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษ ดินสอหรือปากกา
3. กระดาษโปสเตอร์สีต่าง ๆ ตัดเป็นรูปหัวใจตามจำนวนสมาชิก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะพิเศษ หรือคุณสมบัติส่วนตัวที่ตนคิดว่าเป็นสิ่งภาคภูมิใจ 4-5 ประการ แล้วอ่านให้เพื่อน ๆ ฟังทีละคน โดยสมาชิกที่เป็นผู้ฟังตั้งใจฟังและปรบมือแสดงความยินดีด้วย
2. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 ดวง พร้อมทั้งให้สมาชิกเขียนข้อความในทางบวกให้เพื่อน ซึ่งอาจเป็นคุณสมบัติส่วนตัว ความประทับใจที่มีกับเพื่อนแล้วนำไปมอบให้เพื่อนคนที่ตนต้องการจะให้
3. อภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึก ความคิดเห็น จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

การวิเคราะห์และสรุป

ความมีคุณค่าในตัวบุคคลที่อาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน เราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ในตัวเรา การรู้จักรับผิดชอบและกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิดเป็นคุณสมบัติที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 9 หลากหลายกลายเป็นหนึ่ง

- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสำคัญ และเห็นคุณค่าในกันและกัน

ขนาดกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลาที่ใช้ 1 1/2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ แผ่นคำที่เขียนถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่

- เครื่องใช้ สำนักงาน ยางลบ ไม้บรรทัด ปากกา ฯลฯ
- ของใช้ในบ้าน จาน ช้อน กุญแจ ไฟฉาย ฯลฯ
- เครื่องประดับ ที่คาดผม กำไล สร้อย ฯลฯ

ขั้นตอนของการทำกิจกรรม

1. ชำนาญ

ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกเกี่ยวกับความสำคัญของสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น เครื่องใช้สำนักงาน ของใช้ในบ้าน และเครื่องประดับ ว่ามีความสำคัญอย่างไร

2. ชำนาญกิจกรรม

2.1 ผู้นำกลุ่ม นำแผ่นคำที่เขียนถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ วางไว้ตรงกลางวงโดยมีสมาชิกยื่นล้อมเป็นวงกลม

2.2 ผู้นำกลุ่ม อธิบายให้ทราบ เมื่อสิ้นสัญญาณนกหวีด ให้สมาชิกแต่ละคนหยิบแผ่นคำที่ต้องการออกมา เมื่อได้แล้วให้กลับเข้าที่เดิม

2.3 ผู้นำกลุ่มบอกว่า ต่อไปนี้ให้สมาชิกทุกคนพิจารณาสิ่งของที่อยู่ในมือตน แล้วให้พิจารณาว่าความหมายของสิ่งของในแผ่นภาพสามารถเข้ากับสิ่งของของเพื่อนคนใจ และให้สมาชิกจับคู่อยู่ด้วยกัน

2.4 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคู่

2.5 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาสิ่งของแต่ละคนอีกครั้ง ให้จัดกลุ่มหรือประเภทของสิ่งของที่สามารถอยู่ด้วยกันได้ และให้สมาชิกนั่งรวมกันแต่แยกเป็นกลุ่ม ๆ ให้ชัดเจน

2.6 ครึ่งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนพิจารณาสิ่งของของแต่ละคนและบอกว่าสิ่งของเหล่านั้น สามารถรวมเข้ากันได้ทั้งหมด ถ้าใครเห็นชอบด้วยขอให้ออกมา นั่งรวมกันอยู่กลางวง

3. ขั้นตอนิปราย

3.1 ช่วงที่มีการจับคู่สิ่งของ ผู้นำกลุ่มจะสอบถามแต่ละคู่ และให้อธิบายว่า “ทำไมถึงจับคู่กัน” รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่ม”

3.2 ในครั้งสุดท้ายที่สมาชิกรวมกลุ่มกัน ผู้นำกลุ่มจะสอบถาม และให้สมาชิกอธิบายว่า “ทำไมถึงจับกลุ่มกัน เพราะเหตุผลใด” หากมีสมาชิกบางคนที่ไม่ยอมรับรวมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องถามเหตุผลว่า “เป็นเพราะเหตุใดถึงไม่รวมกลุ่ม”

3.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

3.3.1 ความรู้สึกขณะที่เข้าร่วมกลุ่มเพื่อน

3.3.2 ความรู้สึกมีต่อตนเองเมื่อได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุป ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ โดยเน้นการทำอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แล้วผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของกิจกรรมที่เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และให้สมาชิกได้ตระหนักในความสำคัญและเห็นคุณค่าในกันและกัน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 10 เล่านิทาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างทักษะการกล้าแสดงออก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การยอมรับกันและกัน และการทำงานเป็นทีม

2. ภาควุฒิใจในความสามารถ

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษพลิก (Flip Chart) หรือกระดาน 2 ชุด
2. สีเมจิก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนเท่า ๆ กัน และให้แต่ละกลุ่มยื่นเป็นแถวเรียงหนึ่ง
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกา ดังนี้

รอบที่ 1 ให้แต่ละคนออกไปเขียนแต่งนิทานคนละ 1 ประโยค โดยเรื่องที่แต่งต้องมีเนื้อหาสอดคล้องกันจนจบพอดีที่คนสุดท้ายขณะอยู่ในแถวห้ามปรึกษากัน

รอบที่ 2 ให้ออกไปแต่งนิทานคนละ 1 ประโยคเช่นเดิม แต่ปรึกษาและช่วยเหลือกันได้

การวิเคราะห์และสรุป

1. อภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการเล่นทั้ง 2 รอบว่าแตกต่างกันอย่างไร มีวิธีการทำงานในกลุ่มอย่างไรที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย

2. ให้สมาชิกสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรจากการทำกิจกรรมนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญอื่น ๆ เพิ่มเติมเช่นการแสดงความคิดเห็นสร้างสรรค์การทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

กิจกรรมที่ 11 ระดมพลัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในเรื่องการทำงานร่วมกัน
2. เพื่อฝึกการวางแผน และการแก้ปัญหาในการทำงาน

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

1-1/2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ กระดาษวาดเขียน พร้อมอุปกรณ์วาดเขียน จำนวน 3 ชุด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ชำนาญ นำผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนากาการซักถามสมาชิกถึงปัจจัยที่ส่งผลให้การทำงานเป็นกลุ่มลุล่วงไปได้ด้วยดีว่ามีอะไรบ้าง

2. ชำนาญ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็น กลุ่มๆละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยวาดภาพภายใน 20 นาที โดยมีสิ่งต่อไปนี้เป็นส่วนประกอบ คือ บ้าน ต้นไม้ คน สัตว์ แม่น้ำ ดวงอาทิตย์

2.3 ผู้วิจัยให้สัญญาว่าหมดเวลา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มเสนอผลงานให้อีกกลุ่มตัดสินว่าจะได้คะแนนเท่าไร แล้วผู้วิจัยสรุปคะแนนที่ได้ของแต่ละกลุ่ม โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ความสวยงาม 5 คะแนน

การวางภาพ 5 คะแนน

มีภาพครบตามที่กำหนด 5 คะแนน

รายละเอียดของภาพ 5 คะแนน

3. ชำนาญ

3.1 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่าถึงการทำงานของกลุ่มการแบ่งงานกันทำภายในกลุ่ม และบรรยากาศของกลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยให้รวมเป็นกลุ่มใหญ่และร่วมอภิปรายในหัวข้อ

3.21 ความรู้สึกที่ได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนๆ

3.22 ความรู้สึกที่มีต่อตัวเองเมื่อได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในการทำงานร่วมกัน

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เน้นให้สมาชิกมีความรู้สึกรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในเรื่องการทำงานร่วมกัน

กิจกรรมที่ 12 ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

40 – 50 นาที

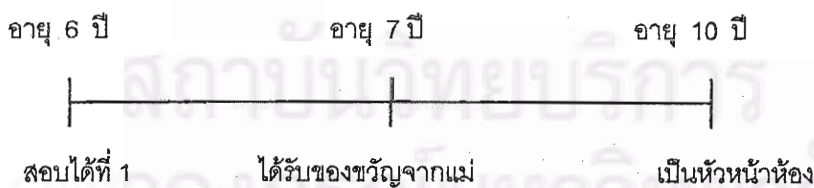
อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ และสีเมจิก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและอุปกรณ์การเขียนให้สมาชิกกลุ่ม
2. ให้คำแนะนำว่าให้เขียนเส้นชีวิตเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก หรือเท่าที่จำความได้
3. ให้เขียนประสบการณ์ในแต่ละช่วงอายุ ที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

โดยเขียนอายุ และเหตุการณ์หรือวาดรูปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังตัวอย่าง



4. ในกรณีที่สมาชิกบางคนไม่มีประสบการณ์ที่น่าภาคภูมิใจ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เขียนความภาคภูมิใจที่คิดว่าต้องการให้เกิดขึ้นในช่วงอายุต่าง ๆ
5. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่เขียนไว้ในเส้นชีวิตให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

การวิเคราะห์และสรุป

1. ให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกในทางมีความสุขหรือเศร้าที่มีและไม่มีประสบการณ์ดังกล่าว
2. ให้สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะวิธีการทำสิ่งที่น่าสนใจที่นำความภาคภูมิใจมาสู่ตนเอง
3. ในกรณีสมาชิกยกกิจกรรมซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม เช่น การขโมยของมาเป็นความภาคภูมิใจผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นให้กลุ่มอภิปรายว่าเหมาะสมหรือไม่ และควรปรับเปลี่ยนอย่างไร
4. ให้สมาชิกสรุปว่ามีกิจกรรมใดบ้างที่ทำแล้ว ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 14 ขอขอบคุณ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
2. เพื่อฝึกการสื่อสารอย่างเหมาะสมและมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
3. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม

15 คน

ระยะเวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอหรือปากกา
3. กระดาษโปสเตอร์สีต่าง ๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษหรือกระดาษสีต่าง ๆ ดินสอหรือปากกาให้สมาชิก
2. ให้เขียนสิ่งที่ประทับใจต่อเพื่อนหรือใครก็ได้ที่สมาชิกอยากจะขอบคุณโดยผู้นำกลุ่มแนะนำว่าอาจจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ หรือเรื่องอะไรก็ได้ที่เพื่อนทำให้เรา แล้วเรารู้สึกประทับใจอยากจะได้แสดงความขอบคุณ
3. ให้สมาชิกออกมาอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง เมื่ออ่านเสร็จ ผู้นำกลุ่มชักชวนให้ทุกคนปรบมือและเชื่อมโยงไปให้ผู้ถูกขอบคุณว่าได้ฟังแล้วรู้สึกอย่างไรขอให้แสดงความคิดเห็นด้วย และผู้นำกลุ่มถามว่าจำเรื่องนี้ได้หรือไม่ เมื่อรู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเพื่อนคนนั้นแล้วรู้สึกอย่างไร
4. ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกทุกคนพูด

การวิเคราะห์และสรุป

การแสดงความชอบคุณต่อผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่ดีและมีคุณค่า หากเราต้องการชอบคุณแต่ไม่ได้แสดงออกมาก็ไม่มีประโยชน์ ผู้ที่ปฏิบัติดีกับเราก็ไม่รู้ที่เราารู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่ การพูดบอกความรู้สึกชอบคุณหรือชื่นชมผู้อื่น เป็นเรื่องเล็กน้อยที่แสดงไม่ได้ยากนัก แต่ผลลัพธ์นั้นยิ่งใหญ่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือขัดใจกันแต่อย่างใด นอกจากนี้การแสดงความชอบคุณยังทำให้ผู้ได้รับการชอบคุณเกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้วย

หมายเหตุ กิจกรรมต่าง ๆ นำมาจาก

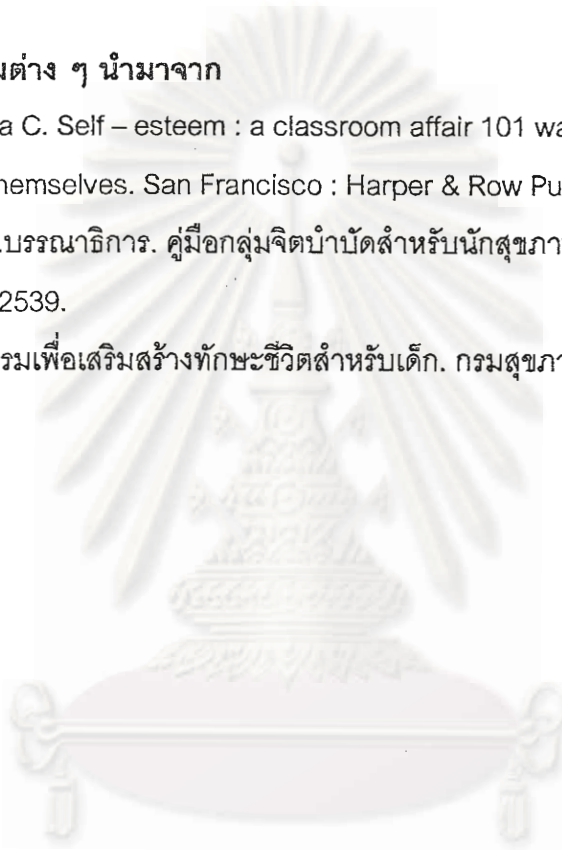
Michele & Borba C. Self – esteem : a classroom affair 101 ways to help

Children Like Themselves. San Francisco : Harper & Row Publishers, 1979

อินทิรา พัวสกุล .บรรณานิการ. คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ :

กรมสุขภาพจิต, 2539.

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบประเมิน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในกรอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

3. จำนวนพี่น้อง.....คน (รวมตัวเองด้วย)

4. ท่านเป็นบุตรคนที่.....

5. บิดา มารดาของท่านขณะนี้

อยู่ร่วมกัน

แยกกันอยู่เพราะ

บิดามีภรรยาหลายคน

หย่าร้าง / ม่าย

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

อยู่ร่วมกันเป็นบางช่วงเพราะ

บิดาทำงานต่างถิ่น

มารดาทำงานต่างถิ่น

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ท่านอาศัยอยู่กับใครขณะนี้

บิดา มารดา

บิดา

มารดา

ญาติ

หอพัก

อื่น ๆ

7. การศึกษา

ไม่ได้รับการศึกษา

กำลังศึกษา

เคยได้รับการศึกษาระดับ.....

8. คะแนนเฉลี่ยสะสมของท่านในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

- ดีมาก เกรด 4
- ดี เกรด 3 ขึ้นไป
- ปานกลาง เกรด 2 ขึ้นไป
- อ่อน เกรด 1 ขึ้นไป
- อ่อนมาก เกรด 1

9. ข้อมูลบิดา

อายุ.....

การศึกษาสูงสุด.....

อาชีพ

- รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- รับจ้างรายเดือน
- รับจ้างรายวัน
- ค้าขาย / ธุรกิจ
- เกษตรกร
- ไม่ได้ทำงาน (เกษียณ)

รายได้ต่อเดือน.....บาท

10. ข้อมูลมารดา

อายุ.....

การศึกษาสูงสุด.....

อาชีพ

- รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- รับจ้างรายเดือน
- รับจ้างรายวัน
- ค้าขาย / ธุรกิจ
- เกษตรกร
- ไม่ได้ทำงาน (เกษียณ)

รายได้ต่อเดือน.....บาท

ประเมินพฤติกรรม (CONNERS PARENT QUESTIONNAIRE)

ชื่อ.....อายุ.....วันที่.....

ผู้ตอบแบบสอบถาม.....ความสัมพันธ์กับเด็ก.....

เด็กของท่านกำลังเหล่านี้หรือไม่กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ตามความรุนแรงของพฤติกรรม

	ไม่ทำเลย	ทำเล็กน้อย	ทำค่อนข้างมาก	ทำมาก
1. ล้วงแคะแกะเกา เช่น แคะเล็บ ดึงผม				
2. ไม่สุภาพต่อผู้ใหญ่				
3. มีปัญหาในการเข้าพบเพื่อน				
4. ตื่นเต้นง่าย ผลุนผลัน				
5. ชอบออกคำสั่ง				
6. ดุดนิ้ว/กัด/เคี้ยวผ้าห่มหรือเสื้อ/หรือวัตถุอื่น ๆ				
7. ร้องไห้ง่ายหรือร้องไห้บ่อย				
8. มีความโกรธหรือขุ่นเคืองใจซ่อนอยู่				
9. เหม่อลอย				
10. มีปัญหาการเรียน				
11. อยู่ไม่นิ่ง ขยับไปมา				
12. ชักลัว กลัวในสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เช่น บุคคล หรือสถานที่ใหม่ (การไปโรงเรียน)				
13. อยู่ไม่นิ่ง ลุกไปมา				
14. ทำของเสียหาย				
15. พูดโกหก หรือเล่าเรื่องที่ไม่จริง				
16. ซ้ำอายน				
17. ก่อเรื่องเดือดร้อนบ่อย ๆ				
18. พูดไม่เหมาะกับอายุ เช่น พูดไม่ชัด ติดอ่าง พูดแบบเด็ก ๆ				
19. ไม่ยอมรับเวลาทำผิด หรือชอบโทษผู้อื่น				
20. ขวนทะเลาะ				
21. หน้าบึ้ง หน้าอ				
22. ขโมยของ				
23. ไม่เชื่อฟัง / เชื่อฟังอย่างขอไปที				
24. ซ้ำกังวล (เกี่ยวกับการอยู่คนเดียว การเจ็บป่วย ความตาย)				
25. ทำอะไรไม่เสร็จเรียบร้อย				
26. ซ้ำใจน้อย				

	ไม่ทำเลย	ทำเล็กน้อย	ทำค่อนข้างมาก	ทำมาก
27. ชอบแก๊งผู้อื่น				
28. ทำอะไรซ้ำ ๆ โดยหยุดไม่ได้				
29. ตู้อาย เช่น ทำร้ายสัตว์				
30. เป็นเด็กกว่าวัย				
31. วอกแวกหรือสมาธิสั้น				
32. บ่นปวดศีรษะ				
33. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย				
34. ไม่ชอบทำตามกฎหมายหรือข้อบังคับ				
35. ทะเลาะวิวาทบ่อย ๆ				
36. เข้ากับเพื่อนไม่ดี				
37. หงุดหงิดง่ายเวลาทำอะไรไม่สำเร็จ				
38. ก่อกวนเด็กอื่น ๆ				
39. โดยปกติแล้วเป็นเด็กที่ไม่ค่อยวิ่งเร็ว				
40. มีปัญหาการกิน				
41. บ่นปวดท้อง				
42. มีปัญหาการนอน				
43. บ่นปวด - เจ็บตรงที่ต่าง ๆ				
44. คลื่นไส้ - อาเจียน				
45. รู้สึกถูกเอาเปรียบ				
46. ชอบใช้อวด				
47. ปล่อยให้คนอื่นรังแก				
48. มีปัญหาการขับถ่าย เช่น ถ่ายไม่เป็นเวลาท้องผูก				

แบบประเมินตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการให้นักเรียนประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึกบางประการของตนเองในด้านต่าง ๆ ว่าโดยทั่วไปมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่แต่ละข้อไม่คำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะหรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย (X) ลงในคำตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักเรียน

	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	เหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวมักไม่รบกวนใจฉัน		
2.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน		
3.	ใคร ๆ รู้สึกสนุกสนานเมื่ออยู่กับฉัน		
4.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์เสียง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน		
5.	ฉันต้องใช้เวลานานที่จะทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น		
6.	ฉันเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน		
7.	พ่อแม่มักเข้าใจความรู้สึกของฉัน		
8.	ฉันยอมแพ้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย		
9.	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันไว้สูงเกินไป		
10.	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
11.	ชีวิตฉันสับสนไปหมด		
12.	เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน		
13.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย		
14.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		
15.	ฉันรู้สึกหงุดหงิด หดหู่อยู่บ่อย เมื่ออยู่ที่โรงเรียน		
16.	เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่ ฉันหน้าตาไม่ดี		
17.	ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา		
18.	พ่อแม่เข้าใจฉัน		
19.	ฉันไม่ค่อยได้รับความนิยมนิยมชอบเหมือนคนอื่น ๆ		
20.	ฉันมักรู้สึกเหมือนกับว่า พ่อแม่กำหนดชีวิตฉัน		
21.	บ่อยครั้ง ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่ที่โรงเรียน		

22.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
23.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
24.	ฉันไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใด ๆ เลย		
25.	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง		
26.	ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
27.	ฉันกับพ่อแม่มีความสุขมากในการอยู่ร่วมกัน		
28.	ฉันมักใช้เวลาไปกับการเหม่อและคิดฝันในเรื่องต่าง ๆ		
29.	ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้		
30.	ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
31.	ฉันต้องมีคนคอยบอกเสมอว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
32.	ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ฉันทำไปแล้ว		
33.	ฉันไม่เคยมีความสุข		
34.	ในการทำอะไรรู ๆ ฉันจะทำอย่างเต็มความสามารถ		
35.	ฉันเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีความสุข		
36.	ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
37.	ฉันชอบให้ครูเรียกฉันตอบในชั้นเรียน		
38.	ฉันเข้าใจในตัวฉันเอง		
39.	เมื่อฉันอยู่บ้าน ไม่มีใครใส่ใจในตัวฉันมากนัก		
40.	ฉันไม่เคยถูกดูว่าเลย		
41.	ฉันสามารถตัดสินใจและเชื่อมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง		
42.	ฉันไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น		
43.	ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
44.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตนเอง		
45.	เพื่อน ๆ วิชาทศวรรษวิกรมฉันบ่อย ๆ		
46.	ฉันพูดความจริงเสมอ		
47.	ครูของฉันทำให้ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไม่ดีพอ		
48.	ฉันมีแต่ความล้มเหลว		
49.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า		
50.	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		



ภาคผนวก ค

คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	23.67	7.08	24.67	5.74	0.38
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6	2.41	6.33	2.39	0.34
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	8.83	2.33	10.67	3.45	1.52
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	7.17	2.17	6.00	2.41	1.24

$P < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่อง ก่อนได้รับกิจกรรมบำบัดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	25.17	6.63	25	4.63	0.07
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6.83	2.89	6.17	2.48	0.61
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	10.17	2.62	10	3.41	0.13
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	8.5	2.84	7.33	3.23	2.4*

$P < .05$

จากตารางที่ 7 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่อง หลังเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน พบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดเด็กในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 6 สัปดาห์

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	24.5	5.4	25.17	4.93	0.31
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6.83	1.8	6.17	2.17	0.82
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	9.67	3.06	10	3.19	0.26
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	9	2.49	7.5	2.28	1.54

$P < .05$

จากตารางที่ 8 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่อง หลังเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัด
ในกลุ่มทดลอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	23.67	7.08	25.17	6.63	1.621
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6	2.41	6.83	2.89	1.603
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	8.83	2.33	10.17	2.62	2*
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	7.17	2.17	8.5	2.84	2*

$P < .05$

จากตารางที่ 9 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน พบว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองในกลุ่ม
ควบคุม

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	24.67	5.74	25	4.63	0.312
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6.33	2.39	6.17	2.48	0.321
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	10.67	3.45	10	3.41	1.3
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	6.00	2.41	7.33	3.23	2.152*

$P^* < .05$

จากตารางที่ 10 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุม หลังเข้ากลุ่มนันทนาการ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน พบว่าหลังเข้ากลุ่มนันทนาการเด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังได้รับกิจกรรมบำบัด
6 สัปดาห์ในกลุ่มทดลอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 6 สัปดาห์		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	23.67	7.08	24.5	5.4	0.81
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6	2.41	6.83	1.8	1.23
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	8.83	2.33	9.67	3.06	1.33
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	7.17	2.17	9	2.49	4.0**

P ** < .01

จากตารางที่ 13 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่าหลังเข้ากลุ่มกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มกิจกรรมบำบัดโดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์
ในกลุ่มควบคุม

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง 6 สัปดาห์		t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป	24.67	5.74	25.17	4.93	0.49
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	6.33	2.39	6.17	2.17	0.32
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	10.67	3.45	10	3.19	1.48
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม	6.00	2.41	7.5	2.28	2.69*

$P < .05$

จากตารางที่ 12 แสดงว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุม หลังเข้ากลุ่มนันทนาการ 6 สัปดาห์มี
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยจำแนกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน พบว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตน
เองด้านสังคม สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยด้านอื่นๆ
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย



นางสาววงศ์สิริ แจ่มฟ้า เกิดเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2518 ที่จังหวัดนครสวรรค์ สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์(เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อปีการศึกษา 2539 เข้ารับราชการที่เดียวกันในปี 2540 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลระดับ 4



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย