

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก
(Expressive Therapy): กรณีศึกษาสภาเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์¹
Expressive Therapy-Based Social Competence Development Program for Children and Youth:
A Case Study of the Children and Youth Council of Surin Province

สถาพร อิมเมม² และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลภรณ์ โคตรบึงแก³
Sathaporn Imem⁴ and Assistant Professor Wilaiporn Kotbungkair, Ph.D.⁵

Abstract

This research article presents the results of a pre-experimental research which aims to apply and evaluate outcomes of the expressive therapy-based social competence development program in the development of social competence for children and youths. The Program contains six sessions targeting children and youth who are members of the Children and Youth Council of Surin Province, aged 15-20 years. Ten participants were purposively selected according to the predetermined criteria. After participating the program children and youth's social competence ($M = 4.03$) increased higher than before participating the program ($M = 3.16$). Comparison of social competence scores before and after participating the program using the Wilcoxon Signed Ranks test statistic, it was found that the posttest rank were statistically significant higher than pretest rank with Z score of 2.803, $p = 0.005$ (two-tailed). Furthermore, children and youth have mental health self-care scores ($M = 58.90$) higher than before participating in the program ($M = 46$). Comparison of mental health self-care scores of the sample group between before and after participating in the program using the Wilcoxon Signed Ranks test statistic, it was found that the posttest rank were statistically significant higher than pretest rank with Z score of 2.842, $p = 0.004$ (Two-tailed). It can conclude that participating in the Program produced the different score on social competence and mental health self-care.

Keywords: Social Competence, Children and Youth, Expressive Therapy

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ นำเสนอผลจากการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Research) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดลองและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออกในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นในรูปแบบกระบวนการกลุ่มจำนวน 6 ครั้ง กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและเยาวชนที่เป็นสมาชิกสภาเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุรินทร์ อายุ 15-20 ปี จำนวน 10 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ผลการศึกษา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทาง

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

² นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

³ อาจารย์ประจำ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

⁴ Master's student, Faculty of Social Administration, Thammasat University

⁵ Lecturer, Faculty of Social Administration, Thammasat University

E-mail: dekreanpom@gmail.com

สังคม ($M = 4.03$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมฯ ($M = 3.16$) การเปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks test พบว่า คะแนนสมรรถภาพทางสังคมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ มีคะแนนสมรรถภาพทางสังคมสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า Z เท่ากับ 2.803 และ ค่า P เท่ากับ 0.005 (2-tailed) อีกทั้งคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ($M = 58.90$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M = 46$) ผลการเปรียบเทียบคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks test พบว่า มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ มีคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า Z เท่ากับ 2.842 และ p เท่ากับ 0.004 (2-tailed) ซึ่งสรุปได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมส่งผลให้คะแนนสมรรถภาพทางสังคมและการดูแลสุขภาพจิตตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางสังคม, เด็กและเยาวชน, การบำบัดโดยการแสดงออก

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สถานการณ์สังคมสูงวัย เด็กเกิดน้อย และวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง จำเป็นต้องสร้างศักยภาพของเยาวชนให้พร้อมเข้าสู่วัยแรงงานที่สำคัญของประเทศในอนาคต (UNFPA, 2017) อัตราการเกิดของไทยอยู่ที่ 1.5 อยู่ในกลุ่มประเทศที่มีอัตราการเกิดต่ำที่สุดในโลก และต่ำกว่าอัตราการเกิดที่ควรเป็นที่ 2.1 เพื่อให้จำนวนประชากรคงที่ ซึ่งยูเอ็นประเมินว่า ก่อนปี ค.ศ.2100 อัตราการเกิดที่ต่ำจะทำให้ประชากรไทยหายไป ประมาณ 1 ใน 3 จากจำนวนประชากรปัจจุบัน (Margo Towie, Jason Clenfield & Hannah Dormido, 2019) ซึ่งเยาวชนเป็นช่วงวัยที่สำคัญ เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากเด็กสู่ผู้ใหญ่และมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จำเป็นต้องวางรากฐานที่ดี (UNFPA, 2017) ข้อมูลจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เดือนมกราคม พ.ศ. 2562 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66,427,774 คน โดยมีประชากรเด็กและเยาวชนจำนวน 21,493,689 คน คิดเป็นร้อยละ 32.36 ของประชากรทั้งประเทศ (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2562) จากข้อมูลและสถิติที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นได้ว่า เด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มประชากรมีแนวโน้มน้อยลงอย่างชัดเจน จึงมีความสำคัญมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า ของประเทศ

ในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2560-2564 เน้นการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ครอบคลุมทุกมิติ ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เป็นพลเมืองสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยให้เด็กและเยาวชน เป็นศูนย์กลางการพัฒนา ซึ่งการพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนเป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2550 ที่กำหนดให้มีการจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนขึ้น ปัจจุบันสภาเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ ได้มีการขับเคลื่อนให้เป็นเครือข่ายการเชื่อมโยงกลุ่มเด็กและเยาวชนในพื้นที่ร่วมดำเนินงานเข้าด้วยกัน ขับเคลื่อนสภาเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ให้มีความเข้มแข็ง สามารถส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ได้ต่อไปจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อพิจารณาสมรรถภาพของเด็กและเยาวชนที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสมรรถภาพอย่างรอบด้าน พบว่าสมรรถภาพทางสังคมเป็นด้านหนึ่งที่มีความสำคัญ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนา เนื่องจากสมรรถภาพทางสังคมมีทักษะหลายอย่างที่สำคัญสำหรับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเพียงพอ เป็นรากฐานที่สำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จทางสังคม การศึกษา และการทำงานที่ประสบความสำเร็จในวัยผู้ใหญ่ (Kirsten Holly Ritchie, 2015) ให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้ปกติ และสามารถรับภาระการดูแลสุขภาพสูงอายุในอนาคตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยพบข้อมูลที่น่าสนใจจากงานวิจัยขององค์กร Robert Wood Johnson โดย เดมอน โจนส์ และคณะ (Jones, Greenberg, & Croeley, 2015, อ้างถึงใน อภิสิทธิ์ ชัยวานิชศิริ, 2559) ที่ทำการวิจัยตัวอย่างประชากรตั้งแต่อยู่ชั้นอนุบาลในปี พ.ศ.2534 จนอายุประมาณ 25 ปี พบว่า สมรรถภาพ ทางสังคมส่งผลโดยตรงกับคุณภาพชีวิตของเด็ก หากเด็กมีสมรรถภาพทางสังคมใน

ระดับสูงก็มีโอกาสที่จะได้เรียนในระดับสูงและ มีโอกาสได้งานทำที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากเด็กมีสมรรถภาพทางสังคมในระดับน้อยอาจส่งผลให้มีปัญหาในการเรียน ปัญหาด้าน ยาเสพติด และปัญหาด้านอื่นๆ ตามมา

จากการศึกษาเกี่ยวกับการทำจิตบำบัดโดยการแสดงออก ของดรุณี นาทะสิริ (2551) พบว่า การทำจิตบำบัดโดยการแสดงออกสามารถช่วยให้ ปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกที่เก็บกดเอาไว้ภายในใจ เพื่อให้เกิดการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น และให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ใน การจัดการกับอารมณ์ สามารถแสดงออกทางอารมณ์และ บทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับสมรรถภาพทางสังคม และ Katherine E. Bendel (2017) ได้ศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับละครจิตบำบัด ในระหว่างปี พ.ศ.2546-2560 ที่ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิต อารมณ์ของโรค และการนำละครจิตบำบัดไปใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ พบว่า การใช้ละครจิตบำบัดนั้นสามารถที่จะทำให้อาการของโรค หรือมีพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่า ละครจิตบำบัดสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมได้เป็นอย่างดี และเมื่อค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แนวความคิดการทำจิตบำบัดโดยการแสดงออกเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กปฐมวัยหลังผ่านกิจกรรมรูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้แล้วมีทักษะทางสังคมเฉลี่ยสูงขึ้น และมีข้อสังเกตว่า กิจกรรมศิลปะสามารถนำไปบูรณาการ เพื่อทำให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพัฒนาทักษะทางสังคม ด้านการช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับผิดชอบในหน้าที่ได้อย่างชัดเจน (อโนชา ธิธำรง, 2550) สามารถสร้าง การเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าได้เป็นอย่างดี ปรากฏพฤติกรรมการความภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง และคิดบวก มองโลกในแง่ดีอย่างชัดเจน (อารีรัตน์ มุกตานนท์, 2558) เด็กและเยาวชนที่ได้ร่วมกิจกรรมละครเพื่อการเรียนรู้ สามารถเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อม เคารพและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เริ่มยอมรับกันและกัน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา (ไพบุลย์ โสภณสุภาพ, 2557) จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาเบื้องต้นนี้ แสดงให้เห็นได้ว่าการ บำบัดโดยการแสดงออก สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีสมรรถภาพทางสังคมทางสังคมที่ดียิ่งขึ้น สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและ เยาวชนโดยใช้ฐานแนวความคิดการบำบัดโดยการแสดงออก (Expressive Therapy): กรณีศึกษาสภาเด็กและเยาวชนจังหวัด สุรินทร์” ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุรินทร์ และนำไปสู่การพัฒนาแบบการปฏิบัติงานพัฒนา สมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวความคิดการบำบัดโดยการแสดงออก ในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชน
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวความคิดการบำบัดโดยการแสดงออกในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชน

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวความคิดการบำบัดโดยการแสดงออก เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวความคิดการบำบัดโดยการแสดงออก เด็กและเยาวชนมีการดูแลสุขภาพจิตตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้อง

แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย การพัฒนาเด็กและเยาวชนสภาเด็กและเยาวชน สมรรถภาพทางสังคม การบำบัดโดยการแสดงออก

การพัฒนาเด็กและเยาวชน เป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนามนุษย์ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2550 บนพื้นฐานความเชื่อว่า เด็กและเยาวชนเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ควรค่าแก่การได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (แจ่มจันทร์ เกียรติกุล และคณะ, 2555) ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 มาตรา 54 วรรคสอง กำหนดว่า รัฐต้องดำเนินการให้เด็กเล็กได้รับการดูแลและพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมกับวัย

สภาเด็กและเยาวชน เป็นองค์กรของเด็กและเยาวชนที่จัดตั้งขึ้น โดยมุ่งหวังพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชน สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนร่วมกันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมอย่างสร้างสรรค์ เป็นศูนย์กลางกลไกประสานความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กร ภาคีเครือข่ายใน การพัฒนาเด็กและเยาวชน บนพื้นฐานความเชื่อว่า เด็กและเยาวชนเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ ควรค่าแก่การได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และให้มีบทบาทและมีส่วนร่วมคิด เสนอแนะทางวางแผนและร่วมดำเนินการป้องกันแก้ไขปัญหา และจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน ชุมชน และสังคม

สมรรถภาพทางสังคม คือ ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปรับตัว การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม โดยจะต้องมีความสามารถที่แสดงทักษะทางสังคม การกำกับตนเอง การสื่อสาร การตัดสินใจทางสังคม การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ การปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสังคมของเขาได้ ได้อย่างยืดหยุ่นเหมาะสมกับรูปแบบความสัมพันธ์ เวลา และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการแก้ปัญหา การรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ให้บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมรรถภาพทางสังคมเป็นพัฒนาการอย่างหนึ่งของเด็ก ที่ต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย เพราะสมรรถภาพทางสังคมเป็นปัจจัยที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้วิจัยได้สรุปองค์ประกอบของสมรรถภาพทางสังคม ออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ทักษะสังคม คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การแสดงบทบาททางสังคมที่ถูกต้องเหมาะสม
 2. ศักยภาพทางสังคม คือ ความสามารถทางอารมณ์ การกำกับตนเอง การรับรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่น
 3. การปรับตัวทางสังคม คือ การคิดใช้เหตุผล ความสามารถในการเลือกวิธี การแก้ปัญหาที่เหมาะสม
- การพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมจำเป็นต้องมีขั้นตอนและวิธีการอย่างเป็นลำดับ ต้องพัฒนาทักษะพื้นฐานก่อนแล้วจึงจัดประสบการณ์ให้ได้มีโอกาสนำทักษะพื้นฐานนั้น ๆ มาจัดสรร บูรณาการ และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยต้องเลือกใช้วิธีการพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

การบำบัดโดยการแสดงออก เป็นการบำบัดที่เน้นการแสดงออก มีรากฐานมาจากศิลปะ เช่น ศิลปะบำบัด ละครจิตบำบัด ดนตรีบำบัด บทกวีนิพนธ์ หรือการเขียนเชิงสร้างสรรค์ในการบำบัด เป็นต้น (Cathy A. Malchiodi, 2005) ในประเทศไทยนักสังคมสงเคราะห์จิตเวชได้นำการบำบัดโดยการแสดงออกมาใช้กับผู้ป่วย ได้แก่ ศิลปะบำบัด ละครจิตบำบัด และดนตรีบำบัด (ตรุณี นาทะสิริ, 2551) ซึ่งศิลปะบำบัด และละครจิตบำบัดเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ได้ง่ายและสนุกสนานเหมาะกับเด็กและเยาวชน ที่สำคัญเด็กและเยาวชนจะได้มีโอกาสฝึกฝนและทดลองปฏิบัติจริง ผู้วิจัยจึงสนใจและนำมาใช้เป็นฐานแนวคิดในการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชน ดังนี้

1. ศิลปะบำบัด (Art Therapy) ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ ความคิดความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจความคิดความรู้สึกของผู้อื่น มีทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสม สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีสมรรถภาพทางสังคมที่ดี

Rubin (2005, อ้างถึงใน ชลิตา รัชตะพงศ์ธร, 2554) และ Larose (1987, อ้างถึงใน ชลิตา รัชตะพงศ์ธร, 2554) กล่าวว่า กลุ่มศิลปะบำบัด ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ผ่านกระบวนการทางศิลปะ ส่งเสริมการมองคุณค่าในตนเอง ได้รับความเคารพ ความเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ที่มีอยู่ในจิตใจ ใช้เป็นเครื่องมือในการแสดงอารมณ์ ความกลัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ฝึกฝนทักษะทางสังคม การสื่อสารที่ถูกต้องสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ส่งเสริมการยอมรับซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ที่จะฟังและแสดงออกทางความรู้สึกโดยอิสระ เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ทักษะการแก้ไขปัญหา เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง พบความสามารถพิเศษที่มีอยู่ และได้รับประสบการณ์ที่ดี

2. ละครจิตบำบัด (Psychodrama) ใช้รูปแบบและกระบวนการของการผลิตละคร การมีปฏิสัมพันธ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการบำบัด บรรเทาอาการทางอารมณ์ รวมไปถึงบุคลิกภาพ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ใช้บริการได้บอกเล่าเรื่องราวภายในใจของเขา ประสบการณ์ เข้าใจความหมายและเห็นภาพมากขึ้น และเสริมสร้างความสามารถในการแสดงบทบาททางสังคมที่มีความยืดหยุ่นเหมาะสม (National Drama Therapy Association, 2004, อ้างถึงใน Cathy A. Malchiodi, 2005) นอกจากนี้ละครจิตบำบัดสามารถกระตุ้นความคิด ความสร้างสรรค์และจินตนาการ ให้เกิดความผ่อนคลายและเกิดความสุขได้ ช่วยให้เกิดการสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Research) ประเมินผลก่อนและหลังให้ตัวแปร กลุ่มตัวอย่างจะเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและเยาวชนที่เป็นสมาชิกสภาเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุรินทร์ อายุ 15-20 ปี จำนวน 10 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นคณะกรรมการสภาเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุรินทร์ อย่างน้อย 6 เดือน
2. เด็กหรือเยาวชน และผู้ปกครองยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
3. เข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศ ปัจฉินิเทศ และเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออกได้ครบทั้ง 6 ครั้ง
4. มีคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเอง น้อยกว่าหรือเท่ากับระดับปานกลาง หรือมีคะแนนสมรรถภาพทางสังคม น้อยกว่าหรือเท่ากับระดับพอใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย
 - 1.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของเด็กและเยาวชน ได้แก่ เพศ อายุ และระดับการศึกษา
 - 1.2 แบบประเมินสมรรถภาพทางสังคม ที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบประเมินพื้นฐานการทำงานและทักษะการปรับตัว ทางสังคม (สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์ และคณะ, 2551) และการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ คะแนนเต็ม 5 คะแนน
 - 1.3 แบบประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง (สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์ และคณะ, 2556) ลักษณะคำตอบ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 75 คะแนน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) ศิลปะบำบัด 2) ศิลปะบำบัด 3) ละครจิตบำบัด 4) ละครจิตบำบัด 5) ละครจิตบำบัด และ 6) ศิลปะบำบัดและละครจิตบำบัด

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บข้อมูลได้ตามต้องการ ได้นำข้อมูลมาประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา โดยใช้ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank test วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางสังคม และคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองของเด็กและเยาวชน ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

จริยธรรมการวิจัยในคน การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองที่ทำในกลุ่มเป้าหมายที่มีความเปราะบาง ผู้วิจัยจึงคำนึงถึงจริยธรรมการวิจัยในคน และได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 2 สาขาสังคมศาสตร์ หนังสือรับรองเลขที่ 015/2562

ผลการวิจัย

1. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก

เด็กและเยาวชนที่เป็นสมาชิกสภาเด็กและเยาวชนในจังหวัดสุรินทร์ อายุ 15-20 ปี จำนวน 10 คน เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก ต่อเนื่อง 6 กิจกรรม เป็นคณะบริหารสภาเด็กและเยาวชนมากกว่า 6 เดือน มีสัมพันธภาพระหว่างกันเป็นอย่างดีทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้อย่างมากขึ้น สมาชิกส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่ใกล้เคียงกัน รายละเอียด ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน โดยมีข้อมูลจำแนกตามอายุ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับสภาเด็กและเยาวชน และการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สมาชิก (นามสมมติ)	ข้อมูลพื้นฐาน			การเข้าร่วมโปรแกรมฯ
	เพศ	อายุ (ปี)	กำลังศึกษาระดับชั้น	
1. ต่อ	ชาย	18	ปวช.3	- เข้าร่วม 5 กิจกรรม ไม่ได้เข้ากิจกรรมที่ 2
2. จัก	ชาย	17	ม. 6	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
3. ทิด	ชาย	20	ปริญญาตรี	- เข้าร่วม 5 กิจกรรม ไม่ได้เข้ากิจกรรมที่ 2
4. สุ	หญิง	17	ม. 6	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
5. วิ	หญิง	16	ม. 5	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
6. วี	ชาย	16	ม. 6	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
7. มน	หญิง	16	ม. 4	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
8. กิ่ง	หญิง	16	ม. 5	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
9. เบญ	หญิง	18	ปวช.3	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม
10. นิ	หญิง	16	ม. 4	- เข้าร่วม 6 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 สมาชิกวาดภาพที่แสดงความเป็นตนเองอย่างอิสระ ส่วนใหญ่วาดออกมาใกล้เคียงกัน แต่ก็มีสมาชิกที่เลือกใช้เทคนิคการวาดภาพที่แตกต่างจากสมาชิกคนอื่นซึ่งสามารถสะท้อนความเป็นตนเองออกมา ในช่วงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้มีการให้สมาชิกนำเสนอภาพของตนเอง แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน พูดคุยถามความเชื่อมโยงระหว่างภาพกับอารมณ์ ความรู้สึก โดยอธิบายว่าความหมายของภาพสื่อถึงอะไร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรต่อภาพนั้น สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เปิดเผยตนเอง และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน สื่อสารความเป็นตัวตน อารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างชัดเจน หลังจากการแลกเปลี่ยนระหว่างกันสมาชิกรู้จักตัวตนของเพื่อนสมาชิกได้มากขึ้นซึ่งส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน จากการสรุปกิจกรรมมีสมาชิกกลุ่มที่สะท้อนว่าตนเองไม่ชอบกิจกรรมศิลปะ เมื่อได้รับทราบว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ศิลปะจึงมีความกังวลเล็กน้อย แต่หลังจากทำกิจกรรมทำให้คลายความกังวลนั้นลง และมีมุมมองต่อศิลปะที่ดีมากขึ้น

กิจกรรมที่ 2 เน้นให้สมาชิกได้ทำความรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ตั้งแต่ช่วงอุ่นเครื่องที่ให้สมาชิกผ่อนคลายและเตรียมความพร้อมของตนเองผ่านกิจกรรมแสดงความรู้สึก ทำให้สมาชิกได้เริ่มทบทวนอารมณ์ของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้ชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเรื่อง “อารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์” ในช่วงแรกสมาชิกยังไม่สามารถพูดถึงอารมณ์ที่หลากหลาย เมื่อได้แลกเปลี่ยนกันทำให้สมาชิกสามารถพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกในเชิงลึกมากขึ้น และเมื่อสมาชิกได้รับโจทย์ให้วาดภาพ “ท้องฟ้าสื่ออารมณ์” ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น สามารถสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาได้มากขึ้น สมาชิกวาดภาพท้องฟ้าของตนเองออกมาในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน คือ ท้องฟ้าที่มีความสดใส เมื่อให้สมาชิกนำเสนอภาพท้องฟ้าของตนเองสามารถอธิบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ และให้สมาชิกอื่นทายภาพนั้นแสดงว่าเจ้าของภาพกำลังอยู่ในอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไรสามารถทายได้ตรงกับเจ้าของภาพ นอกจากนี้ในระหว่างกิจกรรมสมาชิกยังมีการช่วยเหลือกัน

กิจกรรมที่ 3 ในช่วงอุ่นเครื่อง สมาชิกได้นำเสนอสิ่งที่ตนเองภูมิใจและพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน สมาชิกได้เลือกประเด็นของ น.ส.สุ (นามสมมติ) มาเป็นตัวเอก ทำให้ได้ทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกตนเอง และเมื่อได้สลับบทบาททำให้ได้สังเกตการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ฟังคำพูด น้ำเสียงของผู้ที่ร่วมในเหตุการณ์นั้น ซึ่งทำให้เกิดเข้าใจความคิด ความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น และในฉากที่ 3 พิจารณาตน ได้มีโอกาสฝึกฝนในการแสดงบทบาททางสังคมที่ถูกกาลเทศะ ให้สามารถนำไปใช้ในอนาคตหากมีเหตุการณ์ในลักษณะนั้นเกิดขึ้นอีก หลังจากสรุปกิจกรรมและแลกเปลี่ยนประเด็นการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์พบว่า สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจและเมื่อเริ่มแสดงทำให้ตัวละครเอก รวมไปถึงผู้ร่วมแสดงได้มีโอกาสทบทวนอารมณ์ความรู้สึกทำให้มีอารมณ์ในเชิงบวกเกิดขึ้น และในช่วงการแลกเปลี่ยนและปิดกลุ่มสมาชิกได้สรุปบทเรียนและข้อคิดที่ได้รับร่วมกัน

กิจกรรมที่ 4 เน้นที่อารมณ์ ความรู้สึกในเชิงลบ ในช่วงดำเนินการ ฉากที่ 1 แสดงความจริง สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเชิงลบในอดีตเพื่อที่จะนำมาสร้างฉาก (สถานการณ์นั้น) ทำให้ น.ส.มน (นามสมมติ) ที่เป็นตัวเอกได้ทบทวนตนเองและมองเห็นปัญหาสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารในครอบครัว เมื่อแสดงจึงเริ่มเห็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างตัวเอกกับครอบครัว จากนั้นให้ตัวเอกสลับบทบาทเป็นพ่อและแม่ ซึ่งทำให้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและเหตุผลของพ่อแม่มากยิ่งขึ้น ในช่วงฉากที่ 3 พิจารณาตนว่า หากเกิดเช่นนั้นอีกจะจัดการอย่างไร นอกจากนี้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยนวิธีจัดการกับปัญหาการสื่อสารในครอบครัวของตนเองเพื่อเป็นแนวทาง เมื่อได้ทบทวนตนเองและรับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อนสมาชิก ตัวเอกได้เลือกแนวทางจัดการกับปัญหาและฝึกทักษะในบทบาทเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในอนาคตโดยการจำลองสถานการณ์ หลังจากการสรุปกิจกรรม พบว่า กลุ่มเพื่อนมีผลทำให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์นั้น สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกตนเองได้ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 5 เมื่อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกันว่าหลังจากการถูกควบคุมสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึกในเชิงลบของตนเองได้หรือไม่อย่างไร น.ส.กิง (นามสมมติ) ได้แลกเปลี่ยนประเด็นที่น่าสนใจ ในช่วงดำเนินการจึงได้รับเลือกให้เป็นตัวเอก เมื่อจบฉากที่ 2 สลับบทบาท ผู้วิจัยจึงได้ถามอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อตัวเอกได้อยู่ในบทบาทของพ่อซึ่งเป็น

ผู้ที่ตัวเอกมีความติดค้างใจ และเมื่อเริ่มแสดงไปจนถึงฉากที่ 3 พิจารณาตน ตัวเอกและสมาชิกกลุ่มสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในช่วงปิดกลุ่มที่เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลง กำหนดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบ ที่ให้สมาชิกรู้สึกสบาย ก่อนออกกลุ่มสมาชิกมีสีหน้าผ่อนคลายอย่างชัดเจน

กิจกรรมที่ 6 เลือกศิลปะมาใช้ในช่วงอุ่นเครื่อง โดยให้สมาชิกวาดภาพอย่างอิสระ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ผ่านศิลปะ ช่วงการแสดงทำให้สมาชิกได้กลับไปยังเหตุการณ์ที่ทะเลาะกับพ่อ ได้มีโอกาสทบทวนความคิดความรู้สึกของตนเอง เมื่อได้สลับบทบาททำให้สมาชิกได้มองเห็นมุมมองและเหตุผลของพ่อแม่มากยิ่งขึ้นในฉาก การพิจารณาตนจึงทำให้สามารถเลือกวิธีการสื่อสารกับพ่อแม่ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น มีโอกาสฝึกซ้อมแนวทางที่เลือกนั้น และหลังจากการสรุปกิจกรรม พบว่า ในฉากที่ 3 พิจารณาตน สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนคำแนะนำและแนวทางในการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ จากนั้นให้ตัวเอกฝึกซ้อมในรูปแบบที่ตนต้องการ

โดยสรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก พบว่า เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี สมาชิก มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ได้พิจารณาตนเอง ฝึกทักษะต่าง ๆ รู้จักเลือกวิธี การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและมีโอกาสฝึกซ้อมแนวทางที่เลือกนั้น โดยสามารถดำเนินกิจกรรมไปได้ตามแผนการวิจัย ใช้เวลาทำกิจกรรมตามที่ประมาณการไว้ แต่ในกิจกรรมที่ 6 ใช้เวลามากกว่าเล็กน้อย คือ ใช้เวลา 70 นาที ในการดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยต้องสังเกตสมาชิกและปรับเปลี่ยนกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อให้สมาชิกสามารถทำกิจกรรมได้ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในกิจกรรมปัจฉิมนิเทศผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม Zentangle ที่เป็นเทคนิคการทำศิลปะบำบัดที่ทำให้เกิดสมาธิ มาใช้ในช่วงก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมสรุปผล ทำให้สมาชิกมีสมาธิมากยิ่งขึ้นและสามารถแลกเปลี่ยนข้อสรุปประเด็นการเรียนรู้เป็นอย่างดี

2. ผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนสมรรถภาพทางสังคมและคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเอง และการเปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัด โดยการแสดงออกในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 2 คะแนนสมรรถภาพทางสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

สมรรถภาพทางสังคม*	ค่าคะแนนต่ำสุด	ค่าคะแนนสูงสุด	ค่าคะแนนเฉลี่ย (M)	แปลความหมาย
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ	2.83	3.46	3.16	พอใช้
หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.58	4.57	4.03	ดี

* คะแนนเต็ม 5 คะแนน

หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (M = 4.03) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่มีสมรรถภาพทางสังคม เฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ (M = 3.16)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Ranks test

สมรรถภาพทางสังคม	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
หลัง-ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ				2.803	0.005**
ตำแหน่งที่เป็นลบ	0	0.00	0.00		
ตำแหน่งที่เป็นบวก	10	5.50	55.00		

** P < 0.05

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออกโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks test พบว่า มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ คะแนนสมรรถภาพทางสังคม สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า Z เท่ากับ 2.803 และ p เท่ากับ 0.005 (2-tailed)

ตารางที่ 4 คะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

การดูแลสุขภาพจิตตนเอง*	ค่าคะแนนต่ำสุด	ค่าคะแนนสูงสุด	ค่าคะแนนเฉลี่ย (M)	แปลความหมาย
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ	40	51	46.00	ปานกลาง
หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ	53	68	58.90	มาก

* คะแนนเต็ม 75 คะแนน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Ranks test

คะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเอง	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
หลัง - ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ				2.842	0.004**
ตำแหน่งที่เป็นลบ	0	0.00	0.00		
ตำแหน่งที่เป็นบวก	10	5.50	55.00		

** P < 0.05

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก พบว่า คะแนน การดูแลสุขภาพจิตตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ (M = 58.90) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ (M = 46) ผลการเปรียบเทียบคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks test พบว่า มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ มีคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า Z เท่ากับ 2.842 และ p เท่ากับ 0.004 (2-tailed)

ในภาพรวมสรุปได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมส่งผลให้คะแนนสมรรถภาพทางสังคมและการดูแลสุขภาพจิตตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

จากกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมฯ ทั้ง 6 ครั้ง พัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนทำให้สมาชิกมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ง่าย รู้จักทักทายผู้อื่นอย่างเหมาะสม มองหน้าสบตาคู่สนทนา เริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นได้ง่าย มีท่าทางเป็นมิตร รู้จักกล่าวขอบคุณหรือขอโทษ เรียบเรียงคำพูดเพื่อถ่ายทอดสิ่งที่ต้องการสื่อสารได้ รับข้อมูลและส่งต่อได้อย่างครบถ้วน ใช้คำพูดและน้ำเสียงที่เหมาะสม แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และตรงต่อเวลา มีความสามารถทางอารมณ์ สามารถกำกับตนเอง ยอมรับความรู้สึกไม่ดีของตนเองได้ แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในการเลือกและการตัดสินใจด้วยตนเอง รับผิดชอบและยอมรับชีวิตตนเอง เข้าใจ ยอมรับเหตุผล และเคารพการตัดสินใจของผู้อื่น สังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รับผิดชอบงานหรือหน้าที่ของตนเองและทำได้สำเร็จ อดทนทำงาน มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น สามารถพิจารณาความเหมาะสมเมื่อจะลงมือทำอะไรต่าง ๆ จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำก่อนหลังได้อย่างเหมาะสม รับผิดชอบและยอมรับผลที่ตามมาจากการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น ทำความเข้าใจเรื่องราวได้อย่างมีเหตุผล รู้จักหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อตอบข้อสงสัยหรือใช้ในการแก้ไขปัญหา

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัด โดยการแสดงออก สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัด โดยการแสดงออก

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม สอนทักษะทางสังคมโดยตรงผ่านการอธิบายทักษะ พูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ได้เห็นการแสดงออกถึงการใช้ทักษะทางสังคมที่ถูกต้อง ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยการใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนรู้มา เป็นการสอนผ่านสถานการณ์ ให้มีความสำคัญกับการให้เด็กและเยาวชนรู้จักหาวิธีการจัดการกับความขัดแย้ง ในขณะที่เด็กกำลังเผชิญปัญหาอยู่ (Ollhoff & Ollhoff, 2004, อ้างถึงใน เรวดี สันถนอมตรี, 2554) และหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม ผ่านกิจกรรม 6 ที่มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป

กิจกรรมที่ 1 และ 2 ศิลปะบำบัด มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสารความสามารถทางอารมณ์ การรับรู้ความคิด ความรู้สึกผู้อื่น และการช่วยเหลือผู้อื่น ไปตามนิยามของ American Art Therapy Association (2004, อ้างถึงใน Cathy A. Malchiodi, 2005) ที่ว่า ศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่ใช้กระบวนการสร้างสรรค์ภาพที่ผู้รับการบำบัดสร้างขึ้นเพื่อสะท้อนพัฒนาการสมรรถภาพ บุคลิกภาพ ความสนใจ ความกังวล ความขัดแย้งหรือปมภายในใจ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความขัดแย้งภายในใจ สร้างความตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาทักษะสังคม จัดการพฤติกรรม ลดความวิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ได้ทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และรับรู้ความคิด ความรู้สึกผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่นผ่านกิจกรรมในช่วงการวาดภาพ กลุ่มตัวอย่าง มีการวาดภาพ การเลือกใช้สี เลือกใช้ความเข้มของสีที่แตกต่างกัน ซึ่ง อนิวรรต อัครสุทธิกร (2558, น. 134-137) กล่าวว่า “ในเชิงศิลปะ สีมิน้ำที่สื่อสาร แสดงอารมณ์ ความรู้สึก โดยในแต่ละสีสามารถสื่อสารความรู้สึก ความคิดได้” เมื่อได้แลกเปลี่ยนการนำเสนอภาพของตนเองทำให้เด็กและเยาวชนสามารถมองเห็น ยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เข้าใจ และยอมรับเหตุผล สังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รับผิดชอบงาน/หน้าที่ของตนเองและทำได้สำเร็จ

อดทนทำงาน มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับที่ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2550) กล่าวว่า ศิลปะบำบัดแบบกลุ่มเปิดโอกาสให้มีการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้การทำกิจกรรมร่วมกัน เรียนรู้ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ให้การยอมรับผู้อื่น และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อโนชา ธีรธำรง (2550) ที่พบว่า กิจกรรมศิลปะสามารถนำไปบูรณาการเพื่อทำให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพัฒนาทักษะทางสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับผิดชอบในหน้าที่ได้อย่างชัดเจน

กิจกรรมที่ 3-5 ละครจิตบำบัด มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึกผู้อื่น การกำกับตนเอง การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแสดงบทบาททางสังคมที่ถูกกาลเทศะ การเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และการช่วยเหลือผู้อื่น ตามนิยามละครจิตบำบัดของ National Drama Therapy Association (2004, อ้างถึงใน Cathy A. Malchiodi, 2005) ที่ว่าเป็นการใช้กระบวนการของการผลิตละคร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการบำบัด บรรเทาอาการทางอารมณ์ บุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้ใช้บริการได้บอกเล่าเรื่องราวภายในใจของเขา ประสบการณ์ เข้าใจความหมายและเห็นภาพมากขึ้น และเสริมสร้างความสามารถในการแสดงบทบาททางสังคมที่มีความยืดหยุ่นเหมาะสม ทำให้เด็กและเยาวชนได้ฝึกฝนและเรียนรู้การแสดงบทบาท ทางสังคมที่ถูกกาลเทศะผ่านกระบวนการละคร สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น รู้จักหักทลายผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีท่าทางเป็นมิตร มองหน้าสบตาคู่สนทนา สามารถรับข้อมูลและส่งต่อได้อย่างครบถ้วน แสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพบุลย์ โสภณสุภาพ (2557) ที่พบว่า เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมละครเพื่อการเรียนรู้ สามารถเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อม เคารพและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เริ่มยอมรับกันและกัน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา และงานวิจัยของ พรพรรณ ผิวผาย (2561) พบว่า กิจกรรมละครสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาทักษะชีวิตเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น

กิจกรรมที่ 6 ศิลปะบำบัดและละครจิตบำบัด มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดใช้เหตุผล ความสามารถในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม การแสดงบทบาททางสังคมที่ถูกกาลเทศะ และการให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้อื่น โดยในช่วงอุ่นเครื่องที่ได้ใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดในการสร้างความรู้สึกไว้วางใจ ทำให้เปิดเผยตัวตนออกมาได้ง่ายขึ้น และยังช่วยลดภาวะการรับรู้ตัวของตนเอง เกิดความกล้าแสดงออก รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนำไปสู่การแสดง ในช่วงการแสดงเด็กและเยาวชนได้มีโอกาสได้ฝึกฝน เรียนรู้การคิดใช้เหตุผล และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมผ่านกิจกรรมศิลปะ และกระบวนการละคร ที่ให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสนทวนถึงเหตุการณ์นั้น ๆ ได้มีโอกาสสลับบทบาทซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้ร่วมในเหตุการณ์นั้น พิจารณาตนเองได้ เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และได้ทดลองแก้ปัญหาจริง ทำให้สามารถรับผิดชอบและยอมรับผลที่ตามมาจากการแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชนิ ฉลองเกื้อกุล และคณะ (2546) ที่พบว่า ละครจิตบำบัดเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ในอดีต แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับปัญหาของตนเองและผู้อื่น

จากการทดลองใช้โปรแกรมฯ จะเห็นได้ว่า การบำบัดโดยการแสดงออก เป็นการบำบัดที่ใช้ “อวัจนภาษา” สามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกของตนเองได้โดยไม่ต้องมีคำพูด (Knill et al., 1995, อ้างถึงใน Cathy A. Malchiodi, 2005) ทำให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง ได้สำรวจตนเอง ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และยังได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับข้อเสนอแนะการวิจัยของ เรวดี สันถนอมตรี (2554) ที่ว่า จุดสำคัญของโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้กระบวนการละคร คือ การเน้นให้นักเรียนมีหน้าที่เป็นผู้ลงมือทำ สำรวจ และหาความรู้ด้วยตนเอง

2. ผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออก

หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Asymp. Sig. = 0.005) โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 องค์ประกอบ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิญาพร ชัยวานิชศิริ (2559) ที่ได้ทำการวิจัยทดลองและเชิงคุณภาพเพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางสังคมเพิ่มขึ้นด้วยการจัดกิจกรรมละครเพลง พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางสังคม ด้านความเข้าใจในตนเองและด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ในระดับมาก ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่สามารถร่วมกันทำกิจกรรมและคิดสร้างสรรค์ร่วมกัน ช่วยเหลือกันเปิดโอกาสและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การศึกษาของ อโนชา ธีรธำรง (2550) ที่ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็ก โดยจัดกิจกรรมรูปแบบศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ พบว่า หลังผ่านกิจกรรมรูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้แล้วเด็กมีทักษะทางสังคมเฉลี่ยสูงขึ้น เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพัฒนาทักษะทางสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับผิดชอบในหน้าที่ได้อย่างชัดเจนและการศึกษาของ เรวดี สันถวไมตรี (2554) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมโดยใช้กระบวนการละครสำหรับนักเรียนออทิสติกที่มีความบกพร่องน้อยและเรียนร่วมเต็มเวลา เน้นการพัฒนาการรับรู้ทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฯ

นอกจากนี้ได้มีการประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางสังคมด้านศักยภาพทางสังคม ซึ่งหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เด็กและเยาวชนมีคะแนนการดูแลสุขภาพจิตตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Asymp. Sig. = 0.004) สอดคล้องกับการศึกษาของ ไพบุลย์ โสภณสุภาพ (2557) ที่พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้ร่วมกิจกรรมละครเพื่อการเรียนรู้ สามารถเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อม เคารพและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เริ่มยอมรับกันและกัน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และการศึกษาของ พรพรรณ ผิวฉาย (2561) พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมละครสร้างสรรค์เด็กเร่ร่อนในศูนย์เด็กก่อสร้างนานาชาติ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก สามารถพัฒนาทักษะชีวิตเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น

แสดงให้เห็นว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ โปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออกทำให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนาทักษะสังคม มีความสามารถในการทำกิจกรรมทางสังคม มีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีทักษะการสื่อสาร รู้สึก มีคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในการกำกับตนเอง มีความสามารถในการเลือกและการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น มีความสามารถในการรับผิดชอบและยอมรับชีวิตตนเองมากขึ้น มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้น สามารถการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ รวมไปถึงการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ทำให้เด็กและเยาวชนมีศักยภาพทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

เมื่อสังเกตผลการประเมินสมรรถภาพทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสมรรถภาพทางสังคมมากที่สุดทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นมากที่สุดเป็นสมาชิกที่มีอายุมากที่สุด ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมของสภาเด็กและเยาวชนอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างที่มีสมรรถภาพทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ น้อยสุด คือ น.ส.นิ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี ศึกษาอยู่ในระดับ ม.4 และกลุ่มตัวอย่างที่มีสมรรถภาพทางสังคมเพิ่มน้อยสุด คือ นายจัก (นามสมมติ) อายุ 17 ปี ศึกษาอยู่ในระดับ ม.6 สมาชิกทั้ง 2 คน เข้าร่วมโปรแกรมฯ ทุกกิจกรรม และมีบุคลิกภาพใกล้เคียงกัน คือ เป็นคนที่มีบุคลิกค่อนข้างเรียบร้อย ไม่กล้าแสดงออกนัก แสดงให้เห็นได้ว่า อายุ ระดับการศึกษา บุคลิกภาพ และประสบการณ์ในการเป็นคณะบริการสภาเด็กและเยาวชน อาจมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคม

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ นายต่อ และ นายวี (นามสมมติ) มีการดูแลสุขภาพจิตตนเองอยู่ในระดับเดียวกันมีคะแนนเท่ากันแต่หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า นายวี (นามสมมติ) มีการดูแลสุขภาพจิตตนเองมากกว่า อาจเป็นเพราะว่ามีโอกาส

เป็นตัวเอกในกิจกรรมที่ 6 ทำให้ได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ได้ทำความเข้าใจอารมณ์ความคิด ความรู้สึกของตนเองและพ่อแม่ ได้ทดลองวิธีจัดการหากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นอีก และอีกปัจจัยหนึ่ง คือ นายต่อ (นามสมมติ) เข้าร่วมโปรแกรมฯ เพียง 5 กิจกรรม ไม่ได้เข้ากิจกรรมที่ 2 ที่เน้นพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ ความสามารถในการรับรู้ความคิด ความรู้สึกผู้อื่น ซึ่งเป็นประเด็นที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ทำให้ นายต่อ (นามสมมติ) นี้มีการดูแลสุขภาพจิตตนเองที่น้อยกว่า

นอกจากนี้ น.ส.สุ และ น.ส.เบญ (นามสมมติ) มีการดูแลสุขภาพจิตตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่ากัน เข้าร่วมทุกกิจกรรม เช่นกัน แต่หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ น.ส.เบญ (นามสมมติ) มีการดูแลสุขภาพจิตมากกว่า อาจเป็นเพราะ น.ส.เบญ (นามสมมติ) เปิดเผยตนเองในกิจกรรมที่ 2 ทำให้ได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง ได้แลกเปลี่ยนแนวทางการจัดการการรับมือกับอารมณ์ความรู้สึก ทำให้มีการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตตนเองได้มากกว่า น.ส.สุ (นามสมมติ) ที่เปิดเผยตนเองในกิจกรรมที่ 3 ละครจิตบำบัดที่เน้นพัฒนาความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึกผู้อื่น ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสามารถในการแสดงบทบาททางสังคมที่ถูกกาลเทศะ และการช่วยเหลือผู้อื่น แสดงให้เห็นว่า อายุ ระดับการศึกษา บุคลิกภาพ และประสบการณ์ในการเป็นคณะบริหารสภาเด็กและเยาวชน และกิจกรรมของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนโดยใช้ฐานแนวคิดการบำบัดโดยการแสดงออกอาจส่งผลต่อการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโปรแกรม

1. นักสังคมสงเคราะห์ควรนำประสบการณ์จากการปฏิบัติงาน ความเชี่ยวชาญ หรือจากการศึกษาเพิ่มเติม มาพัฒนาให้เกิดเป็นนวัตกรรม เพื่อเป็นเครื่องและยกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ต่อไป นอกจากนี้ควรศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาใช้เพิ่มเติม และควรมีที่ปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญ
2. นักสังคมสงเคราะห์ควรวิเคราะห์ผู้ใช้บริการ และพิจารณาออกแบบโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับธรรมชาติสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวิถีชุมชนของกลุ่มเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้โปรแกรมฯ ในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์

1. เพื่อขยายผลการพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนมากยิ่งขึ้น ควรนำโปรแกรมไปใช้กับสภาเด็กและเยาวชนจังหวัดอื่นต่อไป
2. นักสังคมสงเคราะห์สามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางสังคมเด็กและเยาวชนในกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยควรปรับปรุงรายละเอียดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของหน่วยงานของตนเอง นอกจากนี้สามารถปรับให้เป็นกลุ่มเปิดให้สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างยืดหยุ่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมต่อเนื่องภายหลังกิจกรรมในระยะ 1-3 เดือน เพื่อดูความคงอยู่ของผลของโปรแกรมฯ
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรใช้การวิจัยเชิงทดลองเต็มรูปแบบ (True Experiment) หรือ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment) ให้ผู้วิจัยสามารถเปรียบเทียบผลของโปรแกรมฯ ซึ่งจะเห็นผลการวิจัยได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีความใกล้เคียงกัน เช่น ช่วงอายุ ระดับสติปัญญา เป็นต้น เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปได้ง่ายและมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2562). สถิติเด็กและเยาวชน ข้อมูล ณ เดือนมกราคม 2562. สืบค้นจาก. http://www.dcy.go.th/webnew/main/knowledge_detail.php?id=fe12ccc4de451384419cffeeab151616
- แจ่มจันทร์ เกียรติกุล และคณะ. (2555). รายงานผลการดำเนินงานตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ฉบับที่ 3-4.
- ชลิตา รัชตะพงศ์ธร. (2554). สีและปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2550). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- พรพรรณ ผิวผาย. (2561). กิจกรรมละครสร้างสรรค์ พัฒนาทักษะชีวิตการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กเร่ร่อน ศูนย์เด็กก่อสร้าง นานาชาติ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก. รายงานรวบรวมบทความวิจัย บทความวิชาการและงานสร้างสรรค์ สืบเนื่องจากการประชุมวิชาการด้านศิลปกรรมระดับชาติ ครั้งที่ 1, หน้า 73-80.
- พรพิมล เพ็ชรกุล. (2554). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและการใช้ละครจิตบำบัดที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.
- ไพบุลย์ โสภณสุภาพ. (2558). ละครเพื่อการเรียนรู้: การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ผ่านละครสำหรับพัฒนาเยาวชนใน ศตวรรษที่ 21. วารสารดนตรีและการแสดง, 1(1), หน้า 112-141.
- รัชนิ ฉลองเกื้อกูล, สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์, จินตนา เกลี้ยงประดิษฐ์ และ จันทน์ฉาย เนตรสุวรรณ. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรม ร่มกลุ่มบำบัดฟื้นฟูจิตใจเด็กถูกกระทำรุนแรงสำหรับบุคลากรจิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- เรวดี สันถวไมตรี. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความสามารถทางสังคมโดยใช้กระบวนการละครสำหรับนักเรียน ออทิสติก. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- วรภัทร์ ภูเจริญ, อนิวรรณ อัครสิทธิกร และ รัชชานา เดชอัศวนง. (2558). ศิลปะบำบัดใจ = Bojjhanga Art Therapy. กรุงเทพฯ: หจก.สามลดา.
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2551). คู่มือการดูแลและฝึกทักษะพื้นฐานการทำงานแก่ผู้บกพร่องทางสติปัญญา. กรุงเทพฯ: บริษัท พรอสเพอร์ริสพลัส จำกัด
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2556). คู่มือสังคมสงเคราะห์จิตเวชเด็ก วัยเรียน/วัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.
- โสภณ พรโชคชัย. (บรรณาธิการ). (2551). นี่คือนานสังคมสงเคราะห์วิชาชีพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิประเมินค่าทรัพย์สิน แห่งประเทศไทย.
- อโนชา ธีรธำรง. (2550). การใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.
- อภิญญพร ชัยวานิชศิริ. (2559). ผลการจัดกิจกรรมละครเพลงเพื่อพัฒนาความเข้าใจทางดนตรี ทักษะการเคลื่อนไหวแบบยู ริธึมมิคส์ และความสามารถทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหา บัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- อารีรัตน์ มุกตามนตรี. (2558). การพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กกำพร้าชั้นประถมศึกษาปี ที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.
- UNFPA. (2017). รายงานประชากรไทย พ.ศ. 2561: การลงทุนกับเยาวชน. สืบค้นจาก https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA%20Presentation_28-Nov-2017.pdf

- Cathy, A. M. (2005). Expressive Therapies: History, Theory and Practice. Retrieved November 1, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi3.pdf>
- Katherine, E., & Bendel, BFA. (2017). Social Work and Moreno: A Systematic Review of Psychodrama Methods and Implications. Master of Social Work Thesis Proposal, The University of Texas at Arlington.
- Kirsten, Holly Ritchie. (2015). The Social Competence of Children Born Extremely and Very Preterm at Age 12 Years. Doctor of Philosophy in Psychology, Psychology Department, The University of Canterbury.
- Margo Towie, Jason Clenfield, and Hannah Dormido. (2019). Thailand Has a Developing Economy and a Big First World Problem. Retrieved November 9, 2019, from <https://www.bloomberg.com/graphics/2019-thailand-baby-bust/>