



ผลของการใช้โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

EFFECTS OF DRAMATIC THERAPY PROGRAM

ON THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS

ธาราทิพย์ มณีอร่าม<sup>1</sup> สุใจ ส่วนไพโรจน์<sup>2</sup>

Tharathip Maneearam<sup>1</sup>, Sujai Suanphiroth<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยา หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

E-mail : tabo\_namsai@hotmail.com

<sup>2</sup>ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

E-mail : sujai.s@psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเคหะปัตตานยานุกูล จังหวัดปัตตานี จำนวน 20 คน ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อเลือกวัยรุ่นที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยมีวัยรุ่นสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 คน และเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด เป็นการขับเคลื่อนด้วยการแสดงออกทางกาย เน้นการเคลื่อนไหวปลดปล่อยความรู้สึกด้านลบในใจ แสดงออกตามจินตนาการผ่านบทบาทสมมติ เพื่อก้าวข้ามจากความรู้สึกภายในใจ ส่งผลให้เกิดความภูมิใจในตนเอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมจึงประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดอีกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดจุดมุ่งหมายและปรับปรุงแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Adler เพื่อสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด ที่ผู้วิจัยออกแบบโดยใช้แนวทางของนาฏกรรมและจิตวิทยาเชิงบวก ในการเข้าโปรแกรมทุกครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด ใช้สถิติ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

ผลการศึกษาวិจัยพบว่า หลังเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผู้เกี่ยวข้องในงานนาฏกรรมสามารถนำไปเป็นแนวทางเพื่อประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่จะศึกษาวิจัยเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มเด็กและเยาวชนต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด , การเห็นคุณค่าในตนเอง , วัยรุ่น



## ABSTRACT

This title is a quasi-experimental research aims to study the level of Self-esteem of adolescents, to compare the level of Self-esteem of adolescents according to genders, mean score, and parental status and to compare the level of Self-esteem of before and after participating in Dramatic Therapy. The sample of this research was 12 Mathayom Suksa IX students in Dechapattananukul School obtained by purposive sampling to select adolescents who have Self-esteem before participating in Dramatic Therapy at 25 percentile and below and 12 adolescent volunteers participated in Dramatic Therapy to join the Dramatic Therapy of 12 sessions of 1 hour duration of 6 weeks. Dramatic Therapy program is driven by a physical expression and use for releasing negative sense in mind. Expressed through the imagination through the role of the resolution to step away from the internal feelings cause self-esteem. At the end of the program, the self-esteem was assessed after the Dramatic Therapy program again. The research instruments were the Self-esteem Questionnaire and Dramatic Therapy Program. Self-esteem evaluation to set up the aim and improve self-esteem assessments in according to Adler's concept to fit the sample and Dramatic Therapy program. The researchers designed using the guidelines of the dramatic and positive psychology in the program at all times. The statistics used to compare the self-esteem scores of adolescents before and after the use of programs again were t-test for dependent samples.

The result of the study was as follows after participated the Self-esteem Dramatic Therapy was significantly increasing at .05 levels. The Dramatic Therapy probably selected the alternative therapy for participants in Dramatic can be applied for the guidelines to solve problem and reinforce the Self-esteem of Adolescents and useful for the study to improve the Adolescents who lack of Self-esteem in the other groups.

**Keywords:** Dramatic Therapy Program , Self-esteem, Adolescents

### 1. บทนำ

#### ความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยพยายามมุ่งมั่นพัฒนาประเทศให้เป็นประเทศอุตสาหกรรม การพัฒนาอุตสาหกรรมแบบเร่งรีบ มีผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบต่อสังคมไทย ดังเช่น ปัญหาการแข่งขันเพื่อความสำเร็จทางวิชาการอย่างสูง ในหมู่วัยรุ่นทั้งนี้ก็เพื่อความอยู่รอด และเพื่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นที่จะเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า วัยรุ่นอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่เด็กต้องปรับตัวในทุกด้าน ต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างเข้มข้น วัยรุ่นที่เป็นปัญหา ปัญหาบางอย่างของวัยรุ่นหากแก้ไขไม่ทัน หรือไม่ได้รับการแก้ไขจะยึดเข้าไปจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมต่างๆ ทำได้ยากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) เพราะวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่มีความทะเยอทะยานสูง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย (สุชา จันทน์เอม, 2544) ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่เป็นวัยที่ต้องการมีอิสรภาพเป็นอย่างมาก ให้ความสำคัญกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ไม่ชอบให้พ่อแม่พี่น้องมายุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีตที่หลายคนมองข้าม นานวันอาจกลายเป็นปมในใจ (พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) จนกลายเป็นความรู้สึกด้อย (พนม เกตุมาน, 2535) มีส่วนก่อให้เกิดการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อต้องเจอกับสภาพปัญหาและการถูกกีดกันทางสังคม (Coopersmith, 1967) ซึ่งเป็นบุคคลที่มีการเห็น



คุณค่าในตนเองต่ำ ปลีกตัวออกจากสังคม มีความวิตกกังวลสูง (Maslow, 1970) และมักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ระบุว่าตนเองคือดีกว่าคนอื่น ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ มักอยู่ภายใต้ อิทธิพลของบุคคลอื่นจึงส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกค้อย (Coopersmith, 1967) วัยรุ่นที่ประสบปัญหาต้องได้รับการกระตุ้นให้คิดริเริ่มสร้างสรรค์ ต้องใช้วิธีการส่งเสริมลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองตามความเหมาะสมการเสริมสร้างให้วัยรุ่นที่คิดว่าตนเองมีความรู้สึกค้อยและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้คิด ไตร่ตรอง ปรับปรุงปรับเปลี่ยนความคิดที่ฝังอยู่ในจิตใจให้กลับมาเห็นว่าตนเองมีค่า ไม่ได้ไร้ค่าตามที่ตนคิดไปเอง เพื่อให้เขาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นได้นั้น ผู้วิจัยจึงสนใจ และมองว่านาฏกรรมบำบัดที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อที่จะพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจเข้ามามีส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการให้วัยรุ่นสามารถแสดงความรู้สึกจากภายในออกมาในรูปแบบของละคร หรือการแสดงออกปฏิกิริยาตามความต้องการของตัวเอง (ชินอนงค์ ประทุมชาติ, 2553) โดยไม่คำนึงถึงความสวยงาม แต่ต้องการสิ่งที่แสดงออกมาในรูปแบบของศิลปะ เพื่อให้ผู้ที่ร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดสามารถพัฒนาภาพลักษณ์ในทางบวกพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้จักชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหากวัยรุ่นมองตนเองให้มีค่า แล้วลบเลือนความเชื่อที่มองว่าตนเองมีความรู้สึกค้อยที่ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำออกจากทัศนคติได้แล้ว ย่อมส่งผลต่อช่วงวัยในชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต คนที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และมักจะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว มีเป้าหมายในชีวิตและสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี ขอมรับตนเองและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การผสมผสานกับการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (จำปี เสภา, 2553) ให้การการศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (ปฐมาพร แสงพยับ, 2553) การสอนแบบแผนผังมโนทัศน์ ผู้วิจัยจึงได้นำนาฏกรรมมาผนวกแนวทางและประยุกต์ใช้กับจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อมีส่วนช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองต่อวัยรุ่นที่มีความรู้สึกค้อย เพราะนาฏกรรมนอกจากจะเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่แสดงให้เห็นลักษณะเฉพาะของชาติแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งที่มนุษย์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บำบัดโรคภัยไข้เจ็บ (บังอร ศรีเนตรพัฒน์, 2540) การใช้กิจกรรมกลุ่ม (ศกรินทร์ เมืองมูล, 2554) กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะและนาฏศิลป์เป็นกลุ่มสาระที่ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการมีสุนทรียภาพ ชื่นชมความงาม อย่างมีคุณค่า ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ ผู้วิจัยจึงนำเอาโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดที่เป็นการขับเคลื่อนด้วยการแสดงออกทางกาย ใช้การเคลื่อนไหวปลดปล่อยความรู้สึกด้านลบในใจ แสดงออกตามจินตนาการผ่านบทบาทสมมุติ เพื่อก้าวผ่านความรู้สึกภายในใจ ส่งผลให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจ ตลอดจนนำไปสู่การพัฒนาตนเองในด้านของการรู้จักชื่นชมตนเอง รู้จักค่าของตนเองและเข้าใจสภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง อันเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพได้

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด



สมมติฐาน

วัยรุ่นที่เข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดจะมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด

### 3.วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดต่อการเสริมสร้างเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่วัยรุ่น ดังนี้

ประชากร เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จ.ปัตตานี ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งสิ้น 297 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อเลือกวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มีวัยรุ่นสมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 คน แล้วประเมินระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

1. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้จากการศึกษาแนวทฤษฎี ตำรา เอกสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดจุดมุ่งหมายและปรับสร้างแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ Adler เพื่อสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา การให้คะแนนแบบ (Rating Scale) ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย 8 ข้อ ด้านอารมณ์ 26 ข้อ ด้านสังคม 16 ข้อ และสติปัญญา 5 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามด้านลบ รวมทั้งหมด 55 ข้อ และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อปรับข้อคำถามให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด นำแบบประเมินวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ และนำไปทดสอบคุณภาพเครื่องกับนักเรียนระดับชั้น ม.5 ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี (Try-out)

2. โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด สร้างจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนาฏกรรมบำบัด เพื่อออกแบบ โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น นำโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาเสนอแนะปรับปรุง โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด นำสังเกตและข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ปรับแก้ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์ จึงจะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์สถานที่และใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนฯ และเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด และจัดเตรียมสถานที่ในการทดลองคือห้องกิจกรรมโรงเรียนฯ

ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 297 คน หลังจากนั้นจึงทำการตรวจคะแนนในแบบสอบถามแล้วเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนในระดับคะแนนต่ำกว่าตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 20 คน สมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 คน นำกลุ่มตัวอย่างมาทำการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด นำกลุ่มตัวอย่างมาเข้าโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด ครั้งละ 1 ชั่วโมง



สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทั้งหมด 12 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งเป็นการทดสอบหลังการเข้าโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น วิเคราะห์ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัด โดยใช้สถิติ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

#### 4. ผลการศึกษาวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดรวมทุกด้าน

| การเห็นคุณค่าในตนเอง | ก่อนการเข้าโปรแกรม<br>(n= 12) |             | หลังการเข้าโปรแกรม<br>(n= 12) |             | t-test      | Sig         |
|----------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                      | $\bar{X}$                     | S.D.        | $\bar{X}$                     | S.D.        |             |             |
| ด้านร่างกาย          | 1.55                          | 0.23        | 4.31                          | 1.01        | 2.12        | .28*        |
| ด้านอารมณ์           | 1.57                          | 0.26        | 4.12                          | 0.76        | 2.23        | .27*        |
| ด้านสังคม            | 1.56                          | 0.23        | 4.03                          | 0.93        | 2.26        | .27*        |
| ด้านสติปัญญา         | 1.75                          | 0.17        | 3.71                          | 0.93        | 2.79        | .22**       |
| <b>รวม</b>           | <b>1.58</b>                   | <b>0.22</b> | <b>4.00</b>                   | <b>0.25</b> | <b>2.31</b> | <b>.26*</b> |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมนาฏกรรมรวมทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 5. การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการใช้โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดต่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถสรุปผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ได้ว่า วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดจะมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมนาฏกรรมบำบัด โดยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นทั้งหมดเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ สังคม (Maslow, 1970) จำนวน 297 คน เป็นช่วงที่มีพัฒนาการของการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านชีววิทยาการรู้คิดและการเข้าสู่สังคม (Santrock, 2003) ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม





และสติปัญญา ไปพร้อมๆ กัน วัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงแค่การเจริญเติบโตทางร่างกาย แต่หมายรวมถึงการเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่ เมื่อวิเคราะห์ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นรวมทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา พบว่าระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นโดยรวม มีเกณฑ์เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ( $=1.96$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่ทีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงสุดคือ ด้านสติปัญญา มีเกณฑ์เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ( $=2.36$ ) รองลงมาคือ ด้านสังคม มีเกณฑ์เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ( $=2.02$ ) และด้านที่มีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในลำดับสุดท้ายคือ ด้านอารมณ์ มีเกณฑ์เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ( $=1.86$ )

ผลการวิเคราะห์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนเข้าโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยมีวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างนั้น จะมีลักษณะข้อ่าย ลำบากใจ ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ไม่กล้าแสดงออกในบางครั้ง ไม่กล้าคิดอะไรที่แตกต่างจากคนอื่น ปิดกั้นตนเอง ปลีกตัวออกจากสังคม มีความกังวล มีความหมกมุ่นคล้ายกับบุคคลที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำ Low Self-Esteemซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ (นพมาศ อึ้งพระ, 2553) ที่มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รับมองว่าตนเองด้อยกว่าและไม่เชื่อมั่นในตนเอง จะมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีความสามารถ จึงส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีปมด้อย ไม่ชอบแสดงตนมักเก็บตัว มีขาดความนับถือตนเอง ศึกษาตามแนวทางของ ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองโดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต ให้รางวัลตัวเอง หรืออาจจะชมเชยตัวเอง เมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่ตนได้รับสิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจเป็นความสำเร็จในโครงการ ผู้วิจัยได้วัยรุ่นที่มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 คน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดพบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวม มีเกณฑ์เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่ทีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงสุดคือ ด้านสติปัญญา รองลงมาคือ ด้านอารมณ์ และด้านที่มีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในลำดับสุดท้ายคือ ด้านร่างกาย และเข้าร่วม โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง และประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้ง พบว่า ผลการวิเคราะห์ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหลังเข้าโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยตัวบุคคลว่ามีข้อควรนำมาประกอบการพิจารณา คือ การรับการเสนอแนะโดยตรงจากผู้อื่นหรือจากตนเอง วิธีนี้เป็นทำให้ข้อมูลที่มีผลกระทบให้เกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ต้องได้รับการเสริมแรงทางบวกอย่างต่อเนื่อง เพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ลดความคาดหวังลงให้พอเหมาะสมพอดีกับความสามารถที่แท้จริงจริงของตน และให้หยุดการประเมินค่าตนเองโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

ผู้วิจัยประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหลังเข้าโปรแกรมนาฏกรรมโดยรวม จากการใช้แบบทำทางและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่ของพลังงาน และร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการเคลื่อนไหว ความเร็วของการกระทำจากความคิด และใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปถึงความรู้สึกของแต่ละบุคคล นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้า



สังคม มีเกณฑ์เฉลี่ยอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงสุดคือ ด้านร่างกาย และรองลงมาตามลำดับ คือ ด้านอารมณ์ และด้านที่มีคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงอยู่ในลำดับสุดท้ายคือ ด้านสติปัญญา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานที่วางไว้ ได้ศึกษาระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเพื่อเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด พบว่า วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดจะมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด

## 6. สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างตามวัตถุประสงค์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดรวมทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสติปัญญา มีความแตกต่างของการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดสูงกว่าด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านร่างกาย ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ที่จะนำโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดไปใช้เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ควรมีความรู้ความเข้าใจและทักษะเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อประสิทธิผลในการใช้โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ควรให้ครูผู้สอนสอดแทรกกระบวนการกลุ่มโดยใช้รูปแบบโปรแกรมนาฏกรรมเข้าไปมีส่วนช่วยปรับพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองวันรุ่นในโรงเรียน

3. ผลของนาฏกรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น จะมีประสิทธิภาพสูงได้นั้น ครูแนะแนว นักจิตวิทยา หรือครูปกครองนักเรียนในโรงเรียน เป็นต้น ควรพิจารณากระบวนการและขั้นตอนการให้การปรึกษารูปแบบโปรแกรมนาฏกรรมไปใช้ นอกจากจะช่วยลดความรุนแรงในด้านพฤติกรรมแล้วยังสามารถช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมด้านดีในวัยรุ่นอีกด้วย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างชุดฝึกทางด้านอื่น ๆ นอกเหนือจาก โปรแกรมการฝึกนาฏกรรมบำบัด เพื่อใช้ในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และควรนำไปใช้ในการบำบัดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่มองเหนือจากการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ควรมีการปรับแนวคิดของทฤษฎีที่จะนำมาบูรณาการให้สอดคล้องกับ โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดที่ได้ทดลองในครั้งนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมบำบัดใช้ที่สามารถฝึกได้ทั้งกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

จำปี เสภา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและ ศูนย์ครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ วท.ม.) จิตวิทยาการให้ คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



- ชินอนงค์ ประชุมจิต. (2553). ผลการใช้กิจกรรมละครบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่า ในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บังอร ศรีเนตรพัฒน์. (2540). ศึกษาเรื่องการศึกษาค้นคว้าและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ให้การศึกษาในเขต 6. การประชุมวิชาการสุขภาพจิต ปี 2541 การปฏิรูประบบบริการสุขภาพจิต : ฝ่าวิกฤตเศรษฐกิจ. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วันที่ 7 - 9 กันยายน 2541.
- ปรีมาพร แสงพยับ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ วท.ม.) จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศักรินทร์ เมืองมูล. (2552). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริมวิทาคม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2553). จิตวิทยาสังคม.(พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น.(พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัทคอมฟอร์ม จำกัด.
- พนม เกตุมาน แปลและเรียบเรียงบรรณาธิการฝ่ายศิลป์ จิตต์สิงห์ สมบุญ. (2535). สุขใจกับวัยรุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัท แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชา จันท์เอม. (2544). จิตวิทยาเด็กเกร. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- Coopersmith, S. (1967). SEI : Self-esteem Inventories. California : Consulting Psychologist Press. Inc
- Maslow, A.M. (1970). Motivation and Personality. 2nd ed. New York : Harper & Row.
- Santrock, John W. (2003). Psychology 7th ed. America : The McGraw-Hill Companies.