

THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN JUVENILE
DELINQUENTS AT THE JUVENILE TRAINING CENTER
USING ART ACTIVITIES PROGRAM

SUWATCHARAPORN SUAYAROM

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
(CLINICAL PSYCHOLOGY)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2008

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

Thesis
Entitled

**THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN JUVENILE
DELINQUENTS AT THE JUVENILE TRAINING CENTER
USING ART ACTIVITIES PROGRAM**

.....
Ms. Suwatcharaporn Suayarom
Candidate

.....
Assoc. Prof. Chirdsak Kowasint,
Ed.D. (Research and Curriculum
Development)
Major-Advisor

.....
Assoc. Prof. Sucheera Phattharayuttawat,
Ph.D. (Psychology)
Co-Advisor

.....
Prof. Banchong Mahaisavariya,
M.D.
Dean
Faculty of Graduate Studies

.....
Assoc. Prof. Sucheera Phattharayuttawat,
Ph.D. (Psychology)
Chair
Master of Science Programme in
Clinical Psychology
Faculty of Medicine, Siriraj Hospital

Thesis
Entitled

**THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN JUVENILE
DELINQUENTS AT THE JUVENILE TRAINING CENTER
USING ART ACTIVITIES PROGRAM**

was submitted to the Faculty of Graduate Studies, Mahidol University
for the degree of Master of Science (Clinical Psychology)

on
April 24, 2008

.....
Ms. Suwatcharaporn Suayarom
Candidate

.....
Assoc. Prof. Thienchai Ngamthipwatthana
M.D., Dip. (Psychiatry)
Chair

.....
Assoc. Prof. Chirdsak Kowasint,
Ed.D. (Research and Curriculum
Development)
Member

.....
Asst. Prof. Chaichana Nimnuan,
Ph.D. (Psychiatry)
Member

.....
Assoc. Prof. Sucheera Phattharayuttawat,
Ph.D. (Psychology)
Member

.....
Prof. Banchong Mahaisavariya,
M.D.
Dean
Faculty of Graduate Studies
Mahidol University

.....
Clin. Prof. Teerawat Kulthanan,
M.D., F.I.M.S., F.R.C.S.T., F.I.C.S.
Dean
Faculty of Medicine, Siriraj Hospital
Mahidol University

ACKNOWLEDGEMENTS

The success of this thesis is made possible by the supportive aid of numerous individuals. I would like to express my utmost gratitude and appreciation to my major advisor, Assoc. Prof. Chirdsak Kowasint, who had guided and supervised me throughout the process of completing this thesis. I would also like to express my sincere appreciation and thankfulness to my co-advisor, Assoc. Prof. Sucheera Phattharayuttawat, for sacrificing her valuable time and for giving many beneficial advices for this thesis, as well as Assoc. Prof. Thienchai Ngamthipwatthanna and Asst. Prof. Chaichana Nimnuan for their helpful guidance and thoughtful recommendations.

I would like to thank and gratitude to Prof. Suchart Thongsima, Ms. Soisuda Imaroonrak, and Mr. Wachira Butrwaiwut, who gave me a lot of information and useful advice regarding the organization of art activities program.

I would like to extend my thanks and gratitude to the directors and psychologists of Baan Pranee Juvenile Training Center for their facilitation and cooperation of data collection. I would also like to express my sincere thankfulness to Mr. Trip Kirtiputra for giving valuable time for editing my thesis in English language.

Finally, I would like to thank all my friends and colleagues for their sincerity, encouragements, genuine friendship and endless support. I am also thankful to Ms. Suphattra Chuenberkbarn for her friendly help and encouragement. Most importantly, nothing would have been possible without the understanding, supportiveness, and loving care from my family. My overwhelming gratitude for all of you could not be express into words.

Suwatcharaporn Suayarom

**THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN JUVENILE DELINQUENTS AT
THE JUVENILE TRAINING CENTER USING ART ACTIVITIES PROGRAM**

SUWATCHARAPORN SUAYAROM 4636055 SICP/M

M.Sc. (CLINICAL PSYCHOLOGY)

**THESIS ADVISORS: CHIRDSAK KOWASINT, Ed.D.(RESEARCH AND
CURRICULUM DEVELOPMENT), SUCHEERA PHATTHARAYUTTAWAT,
Ph.D.(PSYCHOLOGY)**

ABSTRACT

This quasi-experimental research, focused on the effects of art activities on the self-esteem of juvenile delinquents at a juvenile training center. The subjects of the study were juveniles at the Juvenile Training Center: Baan Pranee, aged between 14 to 18 years. The twenty juveniles were selected purposively according to inclusion criteria and volunteered to participate in the research. Eligible participants were selected by random sampling into an experimental or control group, each with 10 subjects. The experimental group participated in the art activities program, composed of 12 sessions, each about 1 hour and 30 minutes for 6 weeks, twice a week. The control group participated in the regular activities of the center. The research instruments were Rosenberg's Self-Esteem Scale and the art activities program that created for this project.

Results revealed that, after participating in the art activities program, the self-esteem of the subjects in the experimental group was significantly higher statistically than before the program and the control group.

The study results could be used as a guideline for helping juvenile delinquents promote their self-esteem and may be applicable to other care programs for juvenile delinquents.

**KEY WORDS : SELF-ESTEEM / JUVENILE DELINQUENTS / ART
ACTIVITIES**

70 pp.

ผลของกิจกรรมศิลปะเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

(THE ENHANCEMENT OF SELF-ESTEEM IN JUVENILE DELINQUENTS AT THE JUVENILE TRAINING CENTER USING ART ACTIVITIES PROGRAM)

สุวัชรพร สวอยอารมณ์ 4636055 SICP/M

วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เชิดศักดิ์ โฉวาสินธุ์, กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร),
สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์, Ph.D. (Psychology)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยศึกษากับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน: บ้านปราณี อายุ 14-18 ปี จำนวน 20 คน ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จัดขึ้นตามปกติ เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซ็นเบิร์ก และโปรแกรมกิจกรรมศิลปะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการศึกษา พบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะ กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สามารถพัฒนาได้ในระยะเวลาและกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมกิจกรรมศิลปะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

70 หน้า.

CONTENTS

	Page
ACKNOWLEDGEMENTS	iii
ENGLISH ABSTRACT	iv
THAI ABSTRACT	v
LIST OF TABLES	viii
LIST OF FIGURES	ix
CHAPTER	
I INTRODUCTION	
Background and Significance of the Study	1
Objectives of the Study	3
Scope of the Study	3
Hypothesis of the Study	4
Definition of Terms	4
Expected Benefits	5
II LITERATURE REVIEW	
Self-Esteem	6
Art Activities	18
Conceptual Framework	24
III MATERIALS AND METHODOLOGY	
Population and Sample	25
Research Instruments	25
Data Collection	28
Data Analysis	30

CONTENTS (Continued)

	Page
IV RESULTS AND DISCUSSION	
Results	31
Discussion	34
V CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS	
Conclusion	40
Recommendations	40
BIBLIOGRAPHY	42
APPENDIX	50
BIOGRAPHY	70

LIST OF TABLES

Table	Page
1. Art group activities to increase the self-esteem in juvenile delinquents at the juvenile training center	27
2. Number of juvenile delinquents used as the sample group classified by general data	32
3. Mean, standard deviation and comparisons of pre-test and post-test self-esteem of the experimental and control groups	33
4. Compare the mean self-esteem score of the sample pre-test and self-esteem scores following participation in art activities to increase self-esteem	34

LIST OF FIGURES

Figure	Page
1. Conceptual Framework	24

CHAPTER I

INTRODUCTION

Background and Significance of the Study

The problem of juvenile delinquency is a problem that the government is giving great importance to because the children of today are the adults of tomorrow, and therefore the future of the country lies in the quality of children and youth. In the present, a great number of children and youth infract the law, as seen in statistics from Department of Juvenile Observation and Protection in 2007, which showed that 51,128 youth infringed the law, 46,593 were male, and 4,535 were female, most between the ages of 15 and 18 years of age (1), which is in the adolescence, with its physical, psychological, intellectual, emotional and social developments, as well as the search for individuality and personality, and a greater sense of self-esteem than other phases (2, 3). If adolescents are able to find their identity, they develop in a positive manner (4, 5), having high self-esteem, but most juveniles who commit offences are from broken families, whose parents do not understand parenting, inflicting harsh punishment, directly affecting the youth's personality, with cyclothymia, violence, risky and aggressive behavior, and have a low self-concept (7) as well as low self-esteem. Additionally, the effects are affected by other factors such as environments inductive of infractions (8).

From these problems of juvenile delinquency, the government has established the juvenile training center to be responsible for the control and care of the juveniles entering the training, as well as therapy, resolution, rehabilitation for the juveniles' personality and behavior who have committed those offences. This is achieved by arranging activities that will help these youths use their thinking in a positive manner, solving problems using thoughts, and learning to help one another, passing through discussion and expressing opinion of a situation or issue that is occurring in the present, as well as activities that emphasize professional skills and relaxation (9, 10).

The goal is to get these juveniles back to be good members of society, which asides from the activities the researcher believes there should be an increase in activities that promote these juveniles to see their self-esteem, because self-esteem is like an immunity or protection for these juveniles from undesirable actions or behaviors because it is related to or is a factor that causes these behaviors. That is to say individuals with a high sense of self-esteem will have behaviors or personalities that are positive, the individual sees their self-worth, accepts reality, is able to control their own lifestyle, and are able to confront problems and obstacles in their life in any environment. Conversely, individuals with low self-esteem will have behaviors or personalities that are negative, often seeing themselves as worthless, inferior, sensitive to criticism, easily angered, aggressive, and go along with others (12, 13, 14) hence are easily lead astray (15), as well as being at risk of other behavioral problems such as drug abuse, and can lead to other psychological problems (11). Therefore, helping youths to have high senses of self-esteem will help prevent youths from problems of aggression, drug abuse, fights, and delinquent behavior (16) as seen in the study of Kelly (17) which found that programs that increase the level of self-esteem reduces infracting behaviors in school.

Nevertheless, self-esteem does not occur naturally by itself, but must be instilled and promoted, both by the individual and the support of those around them, which occurs throughout one's life and the individual's experiences. For this reason, self-esteem among youths that have committed offence, can be developed and increased through various methods that help increase the level of self-esteem such as training courage to self-expression, counseling, role-play, group activities, art therapy, music therapy, bibliotherapy etc. Most methods are in the form of group activities because interaction with friends has an effect on youth self-esteem (18), and therefore group processes is a way to meet the fundamental psychological needs of youths (19) making them feel as part of a group, safe, and accepted by the group. Additionally, the individual learns social practicalities, emotional and expressive control, because they received the experiences of group members, knowing what should and should not be done, enabling them to develop their attitude, interests and various abilities such as conversational, discussion, cooperation skills, and respect for rules and regulation, making youths able to develop their personality in a better way (19, 20). This

corresponds with the study of Johnson & Johnson (21) which found that group experiences are able to increase the sense of self-esteem. Additionally, Omizo (22) also studied group counseling emphasizing art activities in self-esteem development, and found that students will have a high sense of self-esteem. Wassana Padungsong (23) who used group discussions of pictures to develop self-esteem amongst matthayomsuksa 3 students found that this group of students had higher self-esteem.

From this information, the researcher is interested in using group processes combined with art activities to increase the sense of self-esteem among juvenile in the juvenile training center, because opening opportunities for youths to create artworks is equivalent to recording their achievements through each artwork, relaxing and expressing their thoughts or frustration, freely through art. This is calming and creates concentration, enabling them to consider various problems realistically, and reduces emotional roughness. Art also helps in human thought processes to become more flexible, helpful, accepting of others' opinions, through cooperative processes, discourse, and mutual discussions, resulting in adaptation and learning appropriate social attitudes (24). Along with the characteristics of the art activities that are able to be adapted, able to work with groups and on an individual basis, and its ability to give feedback to the youth, the helping to support each individual's personality appropriately. Additionally, these activities also help to build self-esteem in the knowledge of the juveniles' capacities, resulting in self-esteem and initiate appropriate behavioral change, benefiting themselves and society.

Objective of the Study

To study the enhancement of self-esteem in juvenile delinquents at the juvenile training center using art activities program.

Scope of the Study

Population and Sample

The study population is juvenile delinquents at the Juvenile Training Center: Baan Pranee, between 14-18 years old.

The sample is juvenile delinquents at the Juvenile Training Center: Baan Pranee for the duration of the experiment, has the determined qualities, and volunteer to participate in the research, selected through simple random sampling, to separate into a control and experimental group, consisting of ten subjects per group.

Variables in the Study

1. Independent variables are participation in the art activities to increase self-esteem, separated into
 - Participation in the art activities
 - No participation in the art activities
2. Dependent variable is the juveniles' self-esteem.

Hypothesis of the Study

1. Juvenile delinquents at the juvenile training center who participated in the art activities have higher self-esteem than pre-participation.
2. Juvenile delinquents at the juvenile training center who participated in the art activities have higher self-esteem than juvenile delinquent who did not participate.

Definition of Terms

Juvenile Delinquent refers to youths who are between 14 and 18 years of age who were found by the juvenile court to have infringed the law and sentenced to receive training at the Juvenile Training Center: Baan Pranee.

Self-Esteem refers to the evaluation or decision of one's worth according to feelings and attitudes about oneself, thoughts about one's successes, abilities, body, and feeling of worthiness and importance to oneself and others.

Art Activities refer to activities that create artworks which open opportunities to freedom of expression through a variety of ways such as drawing, coloring, crafting, molding, movement, writing, and story-writing, combined with group process to increase self-esteem among youths, which consists of activities to build trust, build good relationships with other, know oneself and others, and work with others. There

are also activities to help reduce frustration, as well as activities to promote social skills, in order to build awareness of their self-worth and social responsibilities, have communication and decisive skills, able to deal with their emotions appropriately, resulting in self-esteem.

Expected Benefits

1. Help juvenile delinquents participating in the art activities to learn how to increase their self-esteem, as well as being able to adapt them to use in their daily lives.
2. Serve as an approach in conducting art activities to help the juvenile delinquents.
3. Serve as an approach in conducting art activities to help the less fortunate such as drug addicts, orphans etc.

CHAPTER II

LITERATURE REVIEW

This research is a study of the enhancement of self-esteem in juvenile delinquents at the Juvenile Training Center using art activities program, where the researcher has examined the relevant documents and research as follows.

1. Approaches to Self-Esteem
 - The Definition of Self-Esteem
 - The Importance of Self-Esteem
 - The Development of Self-Esteem
 - Factors that Influences Self-Esteem
 - Self-Esteem of Juvenile Delinquents
 - Approaches in Developing Self-Esteem
2. Approaches to Art Activities
 - The Definition of Art Activities
 - The Importance of Art Activities
 - Artistic Development in Adolescents
 - Principles in Conducting Group Art Activities
3. Conceptual Framework

Self-Esteem

The Definition of Self-Esteem

Self-esteem is defined as the positive feelings or attitudes that an individual has about themselves, seeing their worth and importance, which are feelings that are caused by evaluating or reflecting themselves realistically in various sides, albeit in terms of achievements, abilities, characteristics, familial, peer and social acceptance, as well as achievements or failures in life, compared to expectations such as personal

standards and values, expectations and desires (34, 35, 36). If an individual evaluates themselves and finds that their real self is the same as their ideal self, the individual will believe in their abilities and have the confidence to confront life by themselves, their self-esteem will also increase. Conversely, if an individual evaluates themselves and finds that their real self is contrary to their ideal self, the individual will feel incompetent, worthless, insignificant, and evaluate their self-worth below reality, reducing the individual's sense of self-esteem, which may affect their working abilities or strategies, and may be so severe as to cause neurosis or other mental illness in the end (37, 38, 39). For this reason, psychologists have given so much importance to self-esteem especially the humanists who emphasize the worth of humanity, and have propose the following perspectives about self-esteem.

Carl Roger's Theory

Roger believed that humans are free, have a good nature, a desire to know themselves, are responsible for their life and actions, are able to their own problems, and are aware of individual differences (4). If the individual is in a supportive environment, they are able to develop themselves in an appropriate direction to their abilities most efficiently and leads to self-actualization (42). Roger gave the idea of the 'self', that all humans are made up of three characteristics namely, the Ideal Self, which is the self that should or is expected to be, which adheres to goodness, justice, ethics, created by learning; any individual who can achieve it will feel worthy and admire themselves. The next characteristic is the Real Self, which is the self according to reality, and the last characteristic is the Perceived Self, which is the self as perceived by the individual as being, how one is related to others or how one evaluates oneself (43). Any individual who can live life by integrating these three systems together harmoniously will be able to confront various emotions and able to participate in various activities about themselves, able to accept and internalize these experiences giving themselves the chance to analyze and contemplate the various behaviors as being appropriate or not. This is called a fully functioning person, which consists of the characteristics, of an open-mind to accept past and various life experiences, acceptance of the current state and necessities of life, confidence, independence, and creativity (44).

From Roger's theory, it can be concluded that the development of a self-actualized person is developing the person to accept reality and themselves as themselves. When a child perceives that they are important from its interaction with others, it will build self-esteem. This corresponds with the Coopersmith's (37) approach to self-esteem development which must allow children to have the opportunity to be accepted by others and themselves, as well as the child being able to do what it wants to do or setting goals and being able to achieve them.

Maslow's Theory

Maslow had a positive attitude towards human nature, explaining that humans are inherently good, creative, desire self-prosperity, know their worth, responsible in life and actions as a result of one's decisions (40). Most importantly, all humans have the desire to know themselves and their abilities in order to reach their highest potential (41). Maslow also stated that all human behaviors are self-motivated, different motivations cause different behaviors. This can be separated into five levels, where early levels must first be satisfied before higher levels can be developed, as follows.

Level 1 Physiological needs consisting of food, shelter, clothing, medicine etc. which allows for other needs to develop. If this first need is not sufficiently satisfied, other motivation forms are more difficult to occur.

Level 2 Safety needs for oneself and one's property, if not satisfied humans will be left with the feeling of anxiety, consequently causing fear for other things, both physical and psychological.

Level 3 Belongingness and love needs such as feeling that one has a heritage, family, teacher, school, institution, etc. and also includes the need for love from others, feeling that someone cares for them, and also the need of someone to love as well.

Level 4 Esteem needs is the search for and protection of honor, both personal awareness and recognition by others such as have honor, fame, self-respect, which affects psychological health.

Level 5 Self-Actualization, the awareness of ones true abilities and behaving accordingly to their fullest potential, considering the benefits to others and society as a whole, leading to the individual developing into a fully functioning person.

From Maslow's theory of the hierarchy of needs, esteem needs is satisfied when the individual feels adequately satisfied with their belongingness and love needs. Self-esteem composes of two main cores which are: self-respect, which is the state when a person sees the value in themselves and is strong, capable, self-admired, self-confident and independent. The other core of self-esteem is esteem for others, a kind of self-image which results form the way people think of themselves. This can be reflected when a person is honorable, reputable, powerful, glorious, accepted, respected, cared, dignified and holds job positions (40). Self-esteem, if developed, can lead to the achievement of self-actualization, which is humanity's highest need, with higher levels of psychological development, knowing one's own emotions, controlling oneself, leading a life above the influences of the other lower level of needs, able to see their own self-worth, capable, proud of one's identity, confident in their actions without having to wait for other people or things. Self-esteem is the feeling of self-understanding, that one is worthy and has capabilities that are different from other, it is a creative feeling of wanting to think and act by themselves, which leads to individuality (40, 45).

The Importance of Self-Esteem

Self-esteem is very important to humans because it is s fundamental psychological need, enabling individuals to lead good lives (46), aware that one is important and capable (47). Self-esteem is also related to individual personalities (12) and is an important factor in emotional, social and learning adaptations (48). Individuals with a high sense of self-esteem will have self-respect and confidence, able to use their abilities to its fullest potential (49), whereby they can confront various problems and obstacles with confidence, bravery, and hope (46). Additionally, they are able to build relationships with others, are creative, responsible for themselves and others, can accept their own failures, and can use little defense mechanisms, not often

feeling they are inferior to others. These things allow the person to lead happy lives free from anxiety (14, 50, 51).

Conversely, individuals with a low sense of self-esteem, often use defense mechanisms, unable to see their importance, lack confidence, feeling they are worthless, incapable, resulting in the individual feeling inferior, sensitive to criticisms, often thinking that friends do not accept them and often displaying strength and aggression as a way to disguise the feeling of anxiety, despair and lack of self-confidence (14, 52). Therefore, individuals with a low sense of self-esteem are at risk of behavior problems, drug problems, and mental health problems (11).

It was found among juvenile delinquents that they often have negative self-concepts (8) and most have a low to medium level of self-esteem (29). The study of Kaplan found that the children with a low self-esteem often have deviant or infracting behavior, corresponding with the study of Steffenhagan & Burn who found that a low self-esteem is often a factor that leads to infracting behaviors (17). Additionally, it was found that behaviors in the in response to stress, conflict, and frustration of juvenile delinquents were a way of reducing the internal and external to create emotional stability, acceptance, see their self-importance and self-worth, even though those actions may be against the law (14). It can be said that self-esteem determines individual differences in personality, as well as its emotional significance, enabling individuals to adapt to society and lead efficient lives. A low or high self-esteem is caused by the small accumulation of emotions, starting from infancy for the duration of their lives (7, 11).

The Development of Self-Esteem

Self-esteem is a lifelong learning process, it is not definite, capable of modification and adaptation in every stage of life, starting from infancy and childhood, with its foundations in family and upbringing, and then the child enters school and enters society outside of the family. The factors that influence the self-esteem are friends and other individuals involved in successful and failed experiences, in adolescence and early adulthood, during which there are more erratic modifications to self-esteem than in other stages, because the individual is still finding their personality

and building their identity (2, 3, 53, 54), which are crucial factors in the development of self-esteem and is the result of the integration of past experiences with the family and experiences outside the family, including friends, social situations, peer pressure and attitudes (18, 55, 56). If an adolescent is successful in finding their identity, it will result in a high sense of self-esteem, but if the adolescent is confused in their identity, they will evaluate themselves lower than reality and have problems adapting (57, 58, 59, 60). Additionally, it is found that adolescents learn about themselves from what their friends think about them (9), which the instances of adolescent gangs found that it was due to the need for acceptance, a sense of belonging and peer pressure, pushing adolescents to aggressive behavior in feel accepted and hide the sense anxiety, despair, and lack of confidence (17, 37). It can be said that the self-esteem is a factor that helps to stabilize adolescent emotions, resulting in appropriate behaviors (61). Upon entering adulthood there are many differences from childhood and adolescences, in that self-esteem amongst juveniles are the result of external factors such as the environment or other individuals who are involved during this phase, but amongst adults, the importance of external individuals will being to change, beginning to not care about he impact of others, but the individual create attitudes and their own standards of expectations (62), evaluating themselves with a criteria or goal they have determined, creating a sense of self-esteem.

It can be concluded that self-esteem is developed since birth and is continuously developed during life, according to the level of maturity and the environment, starting from the family, and expanding to the society outside, which various experiences during the course of their life and the people around them will have an effect on the self-esteem. If the individual perceives themselves positively from their experiences, it will promote a sense of self-esteem and affects various behaviors in the person's daily life as well (7, 52).

Factors that Influences Self-Esteem

There are two types of factors that influences self-esteem; internal and external factors (14, 37).

1. Internal factors refers individual characteristics, including,

1.1 Physical characteristics such as general appearance, strength, vitality, agility. A person with good physical attributes will tend to have self-satisfaction and higher self-esteem than a person with inferior appearance. Nevertheless, attitudes about physical characteristics are different from society to society, and how much a physical characteristic affects a person's self-esteem independent on that society.

1.2 Gender. Most social values and cultures places importance to masculinity. Males frequently have more power and hold higher positions in society, while females tend to hold the inferior position giving males to have a higher sense of self-esteem than females (52). This does not correspond with the study of Nipon Jeangiem (39) which found that there were no marked differences in male and female self-esteem.

1.3 Capability, ability and performance. These three components have inter-relationship, each is related to a motivation and the individual's capacity to succeed, and therefore these characteristics are positively correlated to an individual's sense of self-esteem.

1.4 Affective state is related to the individual's self-evaluation. If an individual has a low sense of self-esteem, they will be less happy emotionally than individuals who see their self-esteem, and it was also found that those who have a positive self attitude are livelier, happy, and free from anxiety.

1.5 Problems and Pathology. Individuals with a low self-esteem will have destructive behaviors, anxiety, and psychosomatic diseases more than individuals with a high self-esteem and many theories believe that many deviant behaviors such as aggression or anti-social behaviors are caused by a low self-esteem.

1.6 Aspiration. Personal desires that measure self-esteem within each individual is the result of comparing one's achievement and capabilities with the standard of success one has set. If the achievement and capabilities are within the standard then the individual's self-esteem will increase.

2. External factors refer to the environment with which the individual interacts with, which results in the differences in the sense of self-esteem, including,

2.1 Parental and Familial Relations is the starting point in developing the sense of self-esteem in life, because upbringing as well as discipline from the parents all affect the molding of an individual's identity in the future. Families with parent

with a high self-esteem, emotional stability, flexibility, have good relationships with their children by showing acceptance, care and warmth, giving importance and encouragement, helps develop the child's self-esteem, resulting in the child's awareness of self-worth (61). This corresponds with Kriengsak Jareonwongsak (64) who stated that parents with the highest role in aiding the child become aware of its self-esteem, where parents must set clear goals in raising their child, that is letting the child see its achievements without the influence of external factors or social values like money, honorable job positions, education at a top institution etc. but should instead be dependent on the child's abilities to meet their own life goals on the basis that they are able to discover their own talents and develop that capacity for the highest potential for themselves and others.

2.2 School and Education. The experiences from education institutions influences self-esteem following the home, because it is a place where students learn to trust their strategies, abilities and self-esteem in class, such as giving the opportunities for students to participate in activities according to their talents independently, which does not violate school regulations. Allowing students to solve various problems which will increase the student's confidence, and therefore the teacher can be considered is another factor that has influence over the development of the child's self-esteem. Giving them attention, care, trust in their abilities, and capacity, by admiring their achievements according to their abilities, will be a source of encouragement to their thoughts and attitudes to develop, which will cause the child to see its own self-esteem.

2.3 Social status. The profession, income, position, social roles are examples of an individual's social status. Different social statuses will result in individuals having different treatment, therefore social status indicate the individual's social classification, and because social status is an indicator of an individual's success, therefore social status is related to self-esteem, but it is an unclear relationship. This is shown from the study of Coopersmith and Roger (36, 65) who found that individuals with a low social status, consists of both individuals with a high and low self-esteem.

2.4 Peer Group. Having relationships with others in society helps an individual develop their self-esteem, by comparing the similarities with others in terms

of skills, abilities, talents, and specialty in various fields. The relationship of children to their peers has an influence on the sense of self-esteem, and therefore being a member of society, especially among peers, has a great influence on the development of self-esteem in children.

From the stated, an individual's self-esteem is created by the individual and others, because there is a relationship with society and the environment which in the case of juvenile delinquents, they often lack love, warmth and familial care, inhibiting them from developing self-esteem from an early age (9, 15), and also includes other reasons such as an environment that promote infracting behavior, pushing these youths to break the law.

Self-esteem of Juvenile Delinquents (3, 7, 11, 14, 15, 17, 66, 67, 68, 69)

Even though the development of self-esteem began since infancy and has continued continuously through all stages of life, but a child's upbringing and experiences greatly influences an individual's sense of self-esteem. Juvenile delinquents often lack love, warmth, and care from the family, making them lack trust in the environment, not developing their basic trust, which is very important in the development of self-confidence, self-respect and optimism. These factors prevent juvenile delinquents from developing a sense of self-esteem from an early age, causing them to depend on others or attach other things to replace it such as drugs, to replace the need that is not there. Additionally it was found that Juvenile delinquents are often adolescents, which is an age of the desire to find their personality and identity. However, most juvenile delinquents have problems developing personality from childhood, as a result of upbringing and family causing them to have a low self-esteem, and therefore they have other means of increasing their self-esteem, by joining groups or gangs, having anti-social behavior, breaking the law, in order receive acceptance and respect from their peers. This corresponds with the study of Lopez who found that the formation of gangs is due to individuals wanting acceptance, a sense of belonging, peer pressure, all push juveniles to display aggressive behaviors, in order to command acceptance from friends and to cover up the feelings of anxiety, despair, and the lack of confidence. At the same time when youth commit an offence

or fail, they are criticized by others, they will feel inferior, considering themselves as unaccepted or incapable, learning about their own shortcomings, developing an inferiority complex and failing to see their own self-worth. The study of Ratchanee Ootchachon (29) found that after a crime, most youths will feel a medium to low level of self-esteem and depression, and when these juveniles are released and must confront with family problems and the environment in their original society, along with the labeling of them as criminals, with deviant behaviors contrary to social mores, this causing them to think they are bad people, unable to see their self-worth, thinking they are unable to exist in a society as good people, and becoming a bad person makes them able to commit an offences again.

It can thus be said that the lose of self-esteem is a cause of behavior problems among youths such as infringing the law, drug and alcohol consumption, teenage pregnancy, therefore promoting the development of self-esteem for juvenile delinquents will serve as a shield for juveniles against undesirable behaviors. This corresponds with the study of Kelly, who discovered that sing programs to increase the sense of self-esteem reduces deviant behavior in school (11, 17). Promoting the self-esteem supports juveniles in find their own talents and reaching their potential, despite the environment. Activities at the juvenile training center are activities that emphasize professional skills and activities that help relax such as exercise, and also has activities that train juveniles to use thoughts correctly, knowing how to solve problems, by using their mind and learning to help each other through discussion and explaining opinions about situations or current events (9, 10). The researcher felt that the center should increase activities that promote self-esteem enhancement.

Approaches to the Developing Self-Esteem

From the belief that self-esteem is learnable, modifiable, and able to be developed from the individual's experiences, numerous psychologist have proposed ways in which to develop the self-esteem, summarized as follows (37, 69, 70).

1. The acceptance and respect an individual receives from the people around them as being important, worthy, capable of success in life according to their social status.

2. The support or encouragement an individual receives, as well as the advice and beneficial thoughts affects the individual's motivation and tries to succeed more.

3. Receiving the opportunity or experience in being part of a group in displaying behaviors that correspond with personal tastes that are important to the individual, which will give the individual a sense of trust in themselves and confident to express themselves.

4. The individual's relationship with the group enables them to explore and understand themselves, their needs, desires and expectations which helps the individual to be able to understand their true capabilities, able to adjust the level of their needs or desires to correspond appropriately with their actual capabilities.

Nevertheless, there is no fixed mechanism in the way to develop self-esteem (43). It is dependant on the target group, which in this research of the enhancement of self-esteem in juvenile delinquents at the juvenile training center using art activities program using the humanist and cognitive behavioral approaches as guides in directing group activities to achieve the research objectives.

Humanism Approach

This group of psychologists places importance on humanity, focusing on the individual as an entity of emotions, experience and individual characteristics, with an interest in their potential, honor, self-worth, and believes in each individual's drive to reach their potential in order to allow the individual to use their intelligence and abilities and depend on themselves. Additionally, it also emphasizes relationships with other people, living with others in society responsibly and happily, in order to be creatively beneficial to themselves and others (71, 73).

Both Roger and Maslow had the belief that people who lack the sense of self-esteem can develop it if they receive the right help by creating an environment of safety, friendship and building a good relationship (67). Therefore, arranging activities to build self-esteem, should be activities that give participants to opportunity to explore themselves, come to an understanding of their emotions and others, clarify their own biases and build an atmosphere of warmth to stimulate and encourage members, which will help members develop positive thoughts about themselves (74).

Cognitive Behavior Approach

Are psychologists who emphasize the cognitive processes that have an effect on the affective and behavior of individuals (75). In the case of juvenile delinquents, who often think of themselves as incompetent, unaccepted, inferior, and unable to sense their self-esteem, causing them to develop deviant behaviors, and therefore behavior modification emphasizes the resolution of irrational beliefs into rational and reasonable thoughts and beliefs. Additionally, problem solving in the cognitive behavioral approach gives importance to present problems and support the use of these problem solving skills for similar future problems. There are many combined techniques to develop the cognitive, affective and behavior of individuals, which are able to be separated into three groups, namely the cognitive techniques, which are techniques used to develop cognition, to eliminate irrational beliefs and develop rational beliefs instead, these include the employment of new self-statements, humor, diction, and cognitive homework. The second group is the emotive technique, which are techniques used to develop emotional states, which consists of such techniques as rational emotive imagery, role playing, shame attacking exercises, and learning from role models. The last group of techniques is the behavioral techniques which are used to develop desirable individual behaviors consisting of operant conditioning, stress relief, learning from role models, and dictating behavior. These techniques involve the individual helping themselves as much as possible, from data collection, skill training, tests and self-evaluations (69, 76, 77, 78).

From these characteristics of behavior modification of the cognitive behavioral approach, it can be categorized into two components, consisting of the role of the therapist in aiding the cognitive modification, helping the individual to evaluate their thoughts and new ways of perception, using the self-analysis, as well as helping individuals modify their speech to replace the old ways which instills problematic behavior and emotions. This also includes appropriately reframing thoughts or teaching problem solving skills to be used in the future to confront with similar problems. The next component is goal setting, where the individual sets a criterion of their behavior, helping the individual become clearly aware of the behaviors they must do. Goal setting must be realistic and achievable. The last component is the practical

or the things the individual must do which will help them understand the behavioral processes within them and have goals in the behavior modification (79).

Therefore increasing juvenile delinquent self-esteem in the juvenile training center according the cognitive behavioral approach can occur by increasing interest to thought, understanding of one's emotions and expressed behaviors, using various techniques in order to the juveniles to develop life skills, adaptability, along with developing productivity making the juveniles feel pride in their achievements and accepted by their peers until self-confidence and self-esteem is achieved (77, 80).

From this approach, it can be adapted for use to increase the self-esteem of individual through a variety of processes, for example, the use of the program to train an increase in the courage to express, counseling, role-playing, art therapy, music therapy, reading for therapy etc. In this research, the interest is in the use of art therapy in increasing the self-esteem of juvenile delinquents in the juvenile training center in order to allow this group of juveniles to become aware and perceive the limits of their abilities and capacity, learning to accept themselves and others realistically, have confidence, become relaxed and have the initiative to modify their behavior appropriately, benefiting themselves and society further.

Art Activities

The Definition of Art Activities (81, 82, 83, 84, 85)

From the literature review, art activities can be concluded as activities that promote the physical, emotional, social and intellectual development of children, where activities open opportunities for children to express themselves freely, able to express their feelings, understanding and personality through art. It also promotes decision making and skills in creating products that does not emphasize beauty, which helps the child be happy, content, respecting themselves and others.

The Importance of Art Activities (24, 86, 87, 88)

Art is a fundamental human process, it was created to satisfy psychological needs and is a form of communication in all human societies from the past to the present, able to be used in promoting physical, psychological, emotional, social and intellectual development, as well as helping to relax by expressing internal thoughts and internal conflict through the medium of art freely, creating a sense of inner peace, able to consider the problem at present, resulting in the sense of self-esteem, and confidence in one's abilities. Additionally, art can also help to refine human emotions to be more delicate, reducing existing aggression, able to control their emotions within the boundaries of reason, accepting the situation and personal limitations, instilling a sense of self-respect, and able to evaluate their own abilities without undermining or praising oneself beyond truth. Art also helps develop human thought processes to be more flexible, favorable, accepting of others' opinions, through teamwork, talks, and discussions of artworks collectively, which is a way of reflecting the thoughts of the individual through words more easily than speaking of the individual directly, allowing the individual to become aware, adapt and learning appropriate social attitudes. For these reasons, psychologists have adapted art activities to use in therapy for individuals with emotional problems, as well as use art to build confidence and self-esteem for individuals who have negative attitudes towards themselves. This can be seen in the study of Omizo (22) who used group counseling, emphasizing artwork to be used in the development of the sense of self-esteem amongst elementary students and found that the experimental group had higher self-esteem scores. This corresponds with the study of Quesnell (89) who developed the self-esteem of students using a therapy program of creative artworks, increasing the student's sense of self-esteem, as well as the study of Wassana Padungsong (23) who used group discussions of drawings to develop matthayomsuksa 3 students' confidence, and found that students receiving training by discussing drawings as a group had higher confidence, higher than the group receiving normal education.

From the stated, it can be seen that art activities are able to be adapted to used to develop and promote individual development, but what should be considered in art activities is coming to an understanding of development in terms of art, an

appreciation of the developments of behavior and the nature of the age, as an approach in managing art activities appropriately and effectively with the target group.

Artistic Development in Adolescents (81, 90, 91)

Among adolescents it was found that development in various areas are complete, the control of various art tools, therefore they can proceed effectively, have a longer interest in artwork and have clear goals, able to understand the complete relationship, expressing their personal pinions and finding reasons to evaluate or decide on an artwork. Children in this age might try to depict realistic drawings or may be abstract, using the characteristics instead of feelings, therefore adolescent works often incorporate their personal opinions and adolescents also use art to express their thoughts and attitudes. Additionally, it was found that interaction with peers is important or has an influence on adolescents, and therefore the research has incorporate group art activities to increase juvenile sense of self-esteem.

Principles in Conduction Group Art Activities (80, 81, 82, 92)

The aim of group art activities is to increase self-esteem, not the beauty of the art work but the work processes of the members on the basis of group art activities, therefore art must not be made to be something to be afraid of but must let the members be relaxed when working, giving familiarity for members in the group to develop trust, maybe having conversations, stories read aloud or by creating situations directly before the start of the group. This will cause members to be more interested, stimulating alternative thinking in doing artwork. There should be no criticism of members in the group being themselves which will increase the member's interest in the activities and stimulate alternative ways of thinking. Additionally, there should be no criticism of the artworks that will increase anxiety in being themselves and instead should open opportunities for member to use a variety of tools and techniques, participate in preparatory work and cleaning up after each time. This will instill good behavior among members. Additionally, the leader of the group must be observant of the readiness of each member, studying their personality, talents, interests, specialty,

as well as musculature, movement, concentration, hand-eye coordination, and the leader must also accept the reality of the member, and guide them in order for the member to feel stable and have the courage to try new things. At the same time members should have the freedom to express themselves by solving situations or problems by themselves, but if members are not able to resolve them problems by themselves, the leader should help think and encourage the members to solve the problem from a variety of angles in order for the members to choose the things that they want, which sometimes giving members the chance to be the group leader will give them direction and see things differently, and from this experience members might directions to their own creativity.

Additionally, using group activities responds to the fundamental psychological needs of juveniles, causing them to feel as part of a group, safe, and accepted by the group as well as able to express their opinions and abilities, giving the opportunity to succeed and build self-confidence, having self-esteem. This gives them the encouragement to expect something out of themselves and helps them understand themselves and other members, which affects the change in the attitudes towards themselves and others, listening to reason, respect the rights and duties of one another, using the work process and group discussions, creating feedback, resulting in the development of self-esteem (20, 48). Bruno (93) stated that giving suggestions or direct opinions, both from oneself and others, results in the encouragement to develop oneself resulting in self-esteem.

It can be stated that promoting juveniles to participate in art activities as a group will determine the learning of social skills such as planning, waiting, cooperation, compromise, and resolving conflicts through the exchange of ideas, conversation, and mutual criticism, resulting in the molding of cognition, mutual respect, sacrifice, and living together in harmony in order to achieve a goal. This teaches the youths to reduce their won desires when working with others who have different interests and also builds confidences in expressing themselves (82, 85).

Duration, Frequency and Size of Groups (19, 86, 94)

The size of the group greatly affects the effectiveness of group processes because if the group is too small, there will be insufficient interaction between

members, limiting opinions from the member. Moreover, the chances of benefiting from group dynamics are also reduced. However, if the group is too large, there will be too little time for members to work through the problems of each member, and it difficult for members to express their opinions and express their emotions and feelings fully, as well as making the group easy to digest, and therefore group art activities should have between 8-10 members or no more than 15 members (95) in order to let all members be able to participate.

The duration of the group activities for adolescents in general is about 1 hour to 1 hour 30 minutes and no more than 2 hours because if it is any longer it will be the cause of boredom. The frequency of activities should be at least once a week, but if it is a short term group activity there should be 2-3 times a week and at least 10 sessions. However, if there is urgency, it is also flexible, which the study of Chamiporn Jaroenkornburi (43) who found that in developing self-esteem, 12 sessions are usually needed.

Nevertheless, art groups should consider other factors as well other than the stated components such as the characteristics of group members, the willingness of the members, and the environment of the venue etc. as an approach in arranging art group activities appropriately to the procedure. A good beginning helps develop a smooth proceeding, able to achieve objectives and the members benefit the most from the group activities.

The Procedure of Art Group Activities (90, 94)

In arranging art group activities there are rules in each grouping session with procedural steps in order to help reduce the members' and leader's anxiety.

Each art group activity begins with greetings, introducing the leader and members, questions about the current members in order to keep as data to be used as a focal point each time. In some cases, this may also mean helping members have the opportunity to concentrate before investigating various issues. After that it is the time for creating artworks, which the group leader will explain the activity, the methods or objective, then the members can begin. When the members have successfully created their work, they will show and tell the content and meaning of their work and describe the various feelings during the process of building their work. Additionally, there are

also discussions, exchange, suggestions amongst the members, as an approach to various ways to thinking derived from the activities that can be adapted to daily usage and make the member see their self-esteem.

Conceptual Framework

The approaches incorporated into the art group activities include two psychological schools namely, the humanist and cognitive behaviorist school. The humanists have the belief that self-esteem occurs when the individual has the opportunity to know themselves truly, by examining their feelings, desires, abilities and personal values, as well as the opportunity to express their opinions and freely show their abilities under an appropriate environment by having relationships with other using group mechanics to let members accept one another, be confident and see their self-worth. The cognitive behavioral approach believes that increasing the self-esteem can be achieved by considering the cognition, emotions and behavior of oneself, emphasizing individual changes to the situations, helping the individual to see things positively, resulting in a positive opinion of one that is appropriate and realistic. This is achieved by allowing to record their achievements using words that praise themselves, giving themselves rewards that have special significance to the individual when they have achieved a goal, as well as train social skills that are appropriate, which will instill upon the person a positive set of behaviors, aware of their efficiency and able to see their own self-esteem. For these reasons the researcher has adapted these approaches to into the art group activities to appropriately increase the self-esteem amongst juvenile delinquents at the juvenile training center, consisting of activities that promote life skills for youths namely, activities to build trust, relationships with others, knowing oneself and others, able to work together, as well as activities to reduce the level of frustration, expressing burdens and activities to promote social skills so that the youths will become aware of their own self-esteem, have social responsibility, communication skills and decision-making skills in the future. These activities use art to promote goal achievement in each activity, and use art to reflect the juveniles' various and thoughts and feelings which will boost their confidence and increase their self-esteem.

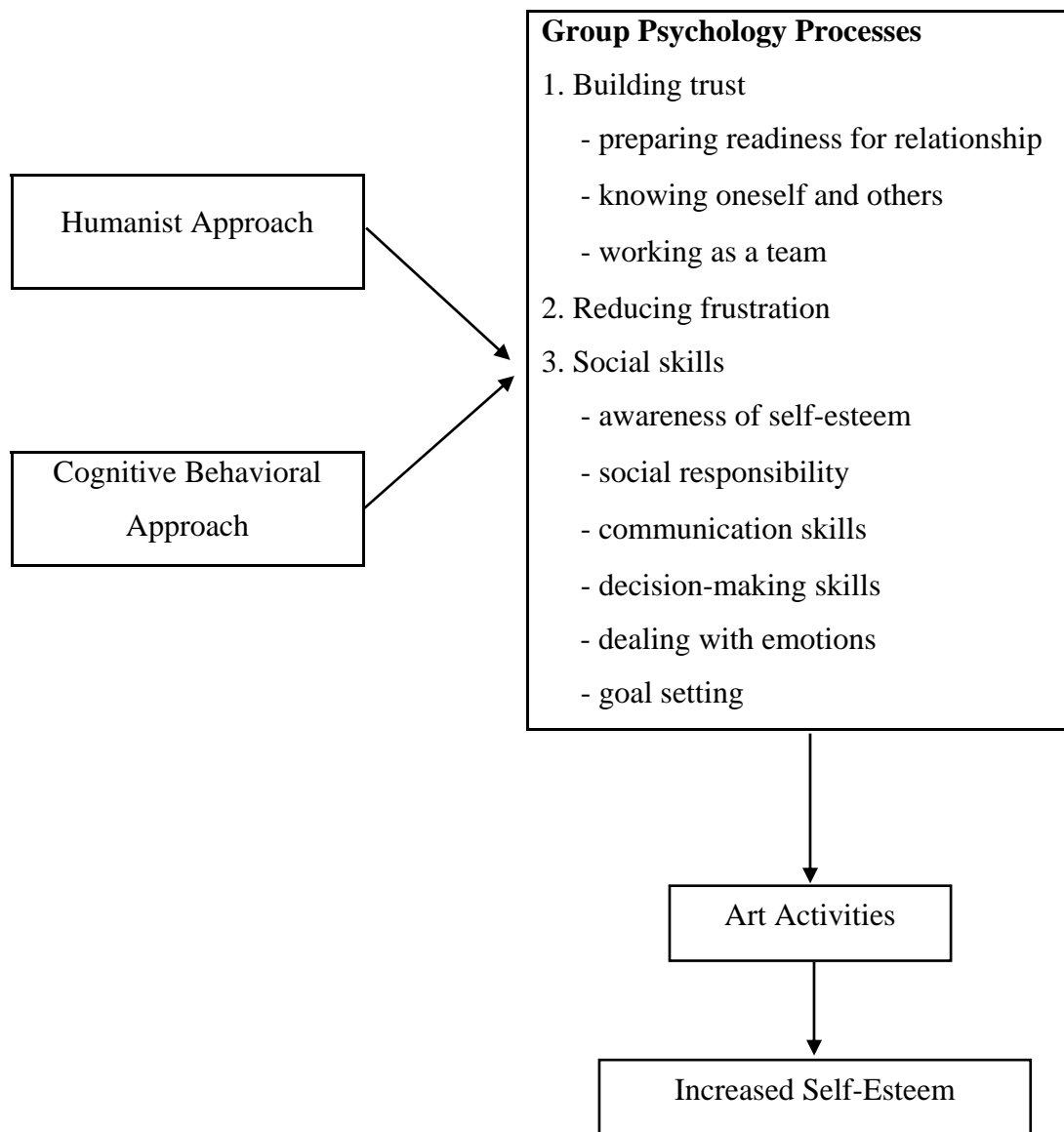


Diagram 1 Conceptual Framework

CHAPTER III

MATERIALS AND METHODOLOGY

The research “The Enhancement of Self-Esteem in Juvenile Delinquents at The Juvenile Training Center Using Art Activities Program” uses a quasi-experimental design with pretest-posttest controls, where the researcher proceeded with the following procedure.

Population and Sample

Population used in the research was juvenile delinquents at the Juvenile Training Center: Baan Pranee aged between 14 and 18.

Sample is juvenile delinquents at the Juvenile Training Center: Baan Pranee with the following characteristics

1. Are individuals without problems hearing, speaking and who are literate.
2. Are individuals who are ready and willing to participate in the research.

The literature review found that art group activities should consists of between 8-10 members to have effective learning and build enough relationships among the members, and therefore this research used a sample size of 10 subjects, from simple random sampling and drawing ballots.

Research Instruments

The tools used in this research are as follow:

1. The Rosenberg’s self-esteem scale, translated by Tabanee Tungjitpukdeeskul (25, 91), a self-evaluation test consisting of 10 questions, with 5

positive and 5 negative meanings. The questions have scaled answers at 4 levels, there are between 1 to 4 points, and is scored as followed.

	Positive questions	Negative questions
Strongly agree	4	1
Agree	3	2
Disagree	2	3
Strongly disagree	1	4

The transcribing of the points is between 10-40 points. The reliability of the Self-Esteem Inventory. Thapanee took the adapted Self-Esteem Inventory to pilot with 30 juvenile delinquents who came to take a psychology service at the Central Juvenile and Family Counseling Center. Their Cronbrach's Alpha reliability was 0.6728.

2. Art activity programs. The researcher has reviewed the literature concerning the self-esteem of juvenile delinquents in the juvenile training center in order to serve as an approach in appropriately determining the program of activities, where it has incorporated the humanist and cognitive behavioral school of thoughts to design the art programs. This includes activities to build life skills in terms of cognitive, affective, and behavior, which include activities to build trust, relationships with others, knowing one and others, able to work together, and reduce frustration. Additionally, there are activities to build social skills to allow the youths to become aware of their self-worth, become socially responsible, have communication and decision-making skills, are able to appropriately deal with problems, set goals and expectations of the future. These activities use art to promote these youths to achieve goals which are set in each activity indicator and use art to help reflect their various thoughts and emotions. Then the researcher used the program to design art activities to be evaluated by three specialists who then propose it to the thesis advisor for improvements before actual use in the research. The art activity program consists of 10 activities to help increase self-esteem, but because juveniles in the juvenile training center often distrusts other, the researcher also added relationship building activities in the first time, in order to increase trust and reduce anxiety in the juveniles' participation and added an additional activity in the end to conclude the activity. In the end the program

consists of 12 activity sessions, each about 1 hour 30 minutes long, for the duration of 6 weeks, 2 times a week at the Juvenile Training Center: Baan Pranee.

Art group activities to increase the sense of self-esteem uses group processes consists of the following components as follow.

Table 1 Art group activities to increase the self-esteem in juvenile delinquents at the juvenile training center

Activity	Approach to Art Group Activity	Objective
1. Drawing with feelings	Building trust -prepare readiness to build relationships	1. To get members of the group familiar with one another. 2. To let members accept the agreement in joining the group. 3. To prepare readiness and reduce anxiety in group participation.
2. If I were...	Building trust - knowing oneself and other	1. Let members be aware of themselves. 2. Let members know of what they are and what they want to be.
3. Records of my pride	Social skill development - being aware of their own self-esteem	To let group members increase their pride and self-esteem.
4. Create a picture and story	Building trust - working as a team	1. To let members know how to work cooperatively. 2. To let members have problem-solving skills.
5. Free drawing from imagination	Building trust	1. To learn about own problems and of members of the group. 2. To reduce members anxiety and frustration.

Table 1 Art group activities to increase the self-esteem in juvenile delinquents at the juvenile training center (Continued)

Activity	Approach to Art Group Activity	Objective
6. Role model	Social skill development -being aware of one's self-esteem	1. To let group members increase their pride and self-worth. 2. To let members have hope and encouragement in life.
7. Building a house	Social skill development - Social responsibility	To let members be aware of responsibility.
8. Chosen picture	Social skill development - Decision-making skills	To let members learn about decision making skills.
9. Story making from pictures	Social skill development -Communication skills	To let members learn about appropriate expression
10. Lines melodies	Social skill development -Dealing with emotions	To let members express and translate their emotions into results.
11. Road of life	Social skill development - goal setting	To let members know how to plan and live their lives.
12. Promise	Activity debriefing	To let member know about how to set goals of good deeds.

Data Collection

The researcher proceeded with the pretest-posttest control group design, with the following data collection procedure.

1. Experiment preparation

The researcher contacted agencies for cooperation in the research by sending out letters of introduction, from the Faculty of Graduate, Mahidol University, to director of the Department of Juvenile Observation and Protection in order to

cooperate in the research and using the Juvenile Training Center: Baan Pranee in conducting the test.

2. Experiment

The research chooses the sample through simple random sampling from the population, which are youths from the Juvenile Training Center: Baan Pranee who have meet the set criteria, volunteered, separating then into an experimental and control group, each with 10 members, and briefing the two groups about the objectives of the groupings, procedures and the time and place of group activities to ask for the willingness to participate in the research, then the juveniles from both groups will do the Rosenberg's Self-Esteem Scale. This is followed the 12 sessions, each about 1 hour and 30 minutes for the duration of 6 weeks, twice a week. The control group participate in the regular activities in the center, and when the activities are over, the researcher allows the control and experimental group to will do the Rosenberg's Self-Esteem Scale again.

3. Examine the accuracy of the data and analyze the statistical data of the research using a computer with the SPSS program.

The Rights of the Sample

In this research, the researcher was aware of the research ethics, and prior to the data collection, passed the ethics committee, Faculty of Medicine Siriraj Hospital and the Department of Juvenile Observation and Protection. Additionally, the researcher considered the effects on the sample, and therefore before entering the program, the researcher briefed the research objective, benefits and anonymity of the sample to the volunteers and parents, where the sample is free to accept or reject the participation. During the research, participants can withdraw from the research without having to indicate the reasoning without any effect on the sample at all. Following the completion of the test, a program will be made for the control group. After the sample and their parents have been informed of the protection of their rights and agreed to participate, would they be asked to sign a consent form, and after which the research can begin.

Data Analysis

The researcher used SPSS for Windows for the data analysis, to calculate and analyze the statistical values as follows.

1. Calculate basic statistics namely, mean and standard deviation of the self-esteem scores of youths at the juvenile training center of the experimental and control groups, pretest and posttest.
2. Test the differences in self-esteem scores between the experimental and control groups, pre-test and post-test using the dependent-t test.
3. Compare the difference in the self-esteem scores of juvenile delinquents at the juvenile training center between the experimental and control groups, utilizing and analysis of covariance (ANCOVA) pre-test the self-esteem scores as covariate.

CHAPTER IV

RESULTS AND DISCUSSION

The objective of this research is to study the enhancement of self-esteem in juvenile delinquents at the juvenile training center using art activities program amongst children between 14-18 years of age in a quasi-experimental research with a control group pre-test post-test design with the following hypothesis:

1. Juvenile delinquents at the juvenile training center who participated in the art activities will have higher self-esteem than pre-participation.
2. Juvenile delinquents at the juvenile training center who participated in the art activities will have higher self-esteem than juvenile delinquents who did not participate.

Presentation is separated into two parts, notably:

Part 1 General data of the sample

Part 2 The comparison of pre-test and post-test self-esteem of the sample

Part 1 General data of the sample

The general information of the sample categorized by age, level of education and basis of offence and found that the experimental group consists of 2 15 year olds, 3 16 year olds, 2 17 year olds, and 1 18 year old. From this number 5 have an elementary education, and 5 have a middle school education. 5 are involved in drug related crimes, 3 have committed a crime of theft, and 2 have received stolen property. The control group consists of 1 15 year old, 1 16 year old, and 8 18 year olds, 3 of whom have a elementary education, and 8 with a middle school education.

The basis of their crimes include 6 drug related crimes, 1 theft, 1 robbery and 1 case of procuress.

Table 2 Number of juvenile delinquents used as the sample classified by general data

General Information	Experimental (n = 10)	Control (n = 10)	Total
Age			
16 years	3	1	3
15 years	2	1	4
17 years	2	-	2
18 years	1	8	9
Level of education			
Elementary	5	3	8
Middle School	5	8	13
Basis of Crime			
Drugs	5	6	11
Theft	3	1	4
Robbery	-	2	2
Receiving stolen prop.	2	-	2
Procuress	-	1	1

Part 2 The comparison of pre-test and post-test self-esteem of the sample

Table 3 shows that prior to the experiment the experimental and control groups had self-esteem scores averaging 27.00 and 26.00, with a coefficient of variation at 8.89 and 15.57 percent. After the completion of the experiment and the measuring of self-esteem following the experiment, it was found that the experimental group had average self-esteem scores at 29.00 and have a coefficient of variation of 4.59 percent. The control group had average self-esteem scores after the experiment at 26.80, and a coefficient of variation at 10.52 percent, which shows that after the experiment, the experimental group developed and increased their sense of self-esteem. The control group showed no development to their self-esteem and also had regressive self-esteem

scores, which when tested for differences between the experimental and control group the pre-test and post-test period using the dependent-t test found that the experimental group had significantly higher self-esteem scores than pre-test, which shows that the experimental group significantly developed their self-esteem, and as for the control group which similar self-esteem scores pre-test and post test showing that it did not have significant self-esteem development.

Table 3 Mean, standard deviation and comparisons of pre-test and post-test self-esteem of the experimental and control groups

Subject	Pre-test			Post-test			\bar{D}	$S_{\bar{D}}$	t	p-value
	M	S.D.	CV	M	S.D.	CV				
Experimental (n=10)	27.00	2.40	8.89%	29.00	1.33	4.59%	.60	1.16	4.243*	.002
Control (n=10)	26.20	4.07	15.57%	26.80	2.82	10.52%			.514	.619

*p < .05

The analysis using covariance (ANCOVA) in order to compare the self-esteem of the sample that participated in the art activities in order to increase self-esteem and the control group, using initial self-esteem before the test as the variable, and found that following the experiment the experimental group had significantly higher average scores than the control and analyzing the data without hold self-esteem as a constant it was found that the experimental group also had average scores significantly higher than the control with a partial eta squared of the total score of self-esteem of subjects at 45.5%, with the original self-esteem comprising of 30.5% and uncontrolled character test at 22.8%.

Table 4 Compare the mean self-esteem score of the sample pre-test and self-esteem scores following participation in art activities to increase self-esteem

Source of Variation	df	Mean Square	F	p-value	Partial Eta Squared
S-M program and Pretest	2	25.462	7.110*	.006	.455
Pretest	1	26.724	7.463*	.014	.305
Source between groups	1	17.932	5.008*	.039	.228
Error	17	3.581			
total	20				

* $p < .05$

Discussion

The results of the art activities to increase self-esteem amongst youth at the juvenile delinquents at the juvenile training center, and found that samples who participated in the art activities had higher self-esteem than prior to the experiment and significantly higher than the control group, according to the hypothesis because the art activities to increase self-esteem is a program that emphasizes the building of life skills in terms of cognitive and social skills to the juvenile. The structure of the program is such that it builds trust, good relationships with others, knowing oneself and others, able to work cooperatively, as well as activities that reduce the level of frustration, serving as an outlet for anxiety through art. It also has activities that build social skills allowing the juveniles to be aware of their self-esteem, be socially responsible, have communication and decision making skills, able to appropriately deal with their emotions, set goals and expectations for the future. Participating in these activities will use art as the medium to promote individuals to achieve the goals in each activity and uses art as a reflection of the juvenile's thoughts, feelings to build confidence and self-esteem.

From the observation of participation in art activities to enhance self-esteem among juveniles at the juvenile training center, the juveniles were interested, enthusiastic and cooperative in the activities because the youth willingly volunteered to

participate in the program even though they may feel anxious in the first activity because they have never participated in a similar activity before, and were afraid that their work will not be good or beautiful. However, with the encouragement of the researcher it was found that the juveniles were able to create works of express their opinions. Before they felt they were incompetent, but they were able to complete the task and felt proud in their creations. As in real life scenarios, when they are confronted with situations that they are unfamiliar with, they might not be confident, but when they are determined, they can persevere those obstacles, and with practice they develop expertise and are able to develop even better, they will feel love or appreciation for their work, instilling a sense of self-esteem in their creative works. This corresponds with the study of Quesnell (89), who used therapeutic art activity programs to increase student self-esteem.

In art activities to enhance self-esteem, what must be considered is the atmosphere of the art activities that is casual, able to listen, gives interests and acceptance of one another, allowing the youths to develop relationships with one another, trust each other, confident to express themselves openly and truthfully, giving opportunities to explore themselves and understand their own and other people's emotions and feelings. In the second art activity, it was found that most of the juveniles see themselves negatively, afraid of failure and thinking that they are incompetent to reach for their dreams of the future. The members of the group encourage each other and express their opinions about each person positively such as being responsible, helpful, kind, confident, honest, making the juveniles understand themselves and others from various angles, as well as feel accepted by the members of the group, thus accepting themselves, knowing of their capabilities, abilities and worth, affecting self-esteem. In the third activity, which promotes self-esteem through the recording and recounting of situations that are admirable, and was found that the juveniles felt ill at ease to think about those things, but in the end they are able to tell these stories and able to admire themselves. When the juveniles learn to appreciate he praise themselves when they have done well or have succeeded even if the achievement may be small, this will make them see their self-esteem and have the morale to confront life obstacles.

Additionally, it was found that most juvenile delinquents at the juvenile training center feel that they have failed in life, unaccepted by society and unable to develop themselves, therefore by instilling sense of hope and morale in life through role models who must confront life or individuals who have faced with failures in life and are able to overcome these obstacles will cause these juveniles to imitate these individuals and develop themselves, as shown in the sixth activity, which teaches them that there are individual differences with both the good and the bad, the juveniles learn to use the good for beneficial things and develop those things which are not so good constantly, without feeling distraught until the goal has been achieved. Goal setting is very important in motivating the juveniles and have the perseverance to accomplish things until they feel esteem for themselves, which can be seen in goal setting in the fourth activity. In the seventh activity, it was found that juveniles were planning activities together, are responsible for tasks assigned to them by group members until they are able reach their goals creating a sense of mutual self-esteem and the beginning of the setting of individual goals. This corresponds with Coopersmith's approach to self-esteem development (37), which encourages individuals to have the opportunity to be accepted by others and themselves, and includes the individual being able to do the things that they desire or set their goals on, and able to succeed in those goals, which all increases self-esteem. Activity 11, promoting juveniles to plan their lives, found that juveniles are determined in setting life goals, allowing them to live life happily and sense their self-esteem. This corresponds with the study of Tysinger (97) who found that goal setting creates satisfaction and the ability to behave in such a way as to reach higher goals.

Due to the fact that most of the juveniles come from broken families, lacking the love and care of a family, along with past life failure, making these juveniles stressed and frustrated, and therefore when the juveniles participate in the art activities they become relaxed, able to relieve themselves of thoughts and internal conflict through art freely, giving them peace and the concentration to consider the problems or stress they must confront. This can be seen in activity 5, where the juveniles are able to express their emotions through drawing, and found that most had similar life problems, therefore releasing those feelings will help them feel comfortable and make them realize that others too face the same problems. This gives them new perspective

in solving problems and also gives them the encouragement to change their behaviors appropriately. Activity 10 is free line drawing to the rhythm of music, which allows the juveniles to control their emotions and express it creatively, helping to develop their mental processes to be more flexible in problem solving, willing to listen to others' opinions through the discussion of art works, which makes them become aware of their self-esteem, adaptability and learning right social attitudes, making them aware of their self-esteem. This corresponds with the study of Omizo (22) who use group counseling, emphasizing art activities to develop the self-esteem of students and found that students had higher self-esteem scores, and similarly from the study of Wasana Padungsong (23) which found that students who received training in artwork discussion in groups had more confidence, higher than the group that received regular lessons.

Additionally, using group activities responds to the fundamental psychological needs of juveniles, causing them to feel as part of a group, safe, and accepted by the group as well as able to express their opinions and abilities, giving the opportunity to succeed and build self-confidence, having self-esteem. This gives them the encouragement to expect something out of themselves and helps them understand themselves and other members, which affects the change in the attitudes towards themselves and others, listening to reason, respect the rights and duties of one another, using the work process and group discussions, creating feedback, resulting in the development of self-esteem(20, 48). Bruno (93) stated that giving suggestions or direct opinions, both from oneself and others, results in the encouragement to develop oneself resulting in self-esteem. This is also seen in the study of Johnson & Johnson (21) who found that the experience of participating in group activities helps increase self-esteem.

From the aforementioned, it can be concluded that art activities to enhance self-esteem, which the researcher have tested on juveniles from the experimental group, is effective in helping juveniles at the juvenile training center to increase their self-esteem after the completion of the experiment and higher than the control group which did not participate in the activities, and received the regular lessons provided by the center, which emphasis a holistic development perspective and does not specify self-esteem development. The fact that the researcher is an outsider and has no part in

evaluating the juveniles' behavior, allowed them to openly express their opinions and able to trust the researcher, resulting in greater development to self-esteem.

CHAPTER V

CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

This research has the objective of studying the effects of art activities in enhancing the self-esteem of juvenile delinquents at the juvenile training center using a quasi-experimental research with a pretest-posttest design.

Sample

The sample is juvenile delinquents at the Juvenile Training Center: Baan Pranee for the duration of the experiment, has the determined qualities, and volunteer to participate in the research, selected through simple random sampling, to separate into a control and experimental group, consisting of ten subjects per group.

Variables in the Study

1. The independent variables are participation in the art activities to increase self-esteem, separated into
 - Participation in the art activities
 - No participation in the art activities
2. The dependent variable is self-esteem scores

Data Collection

In collecting the data, the researcher followed the following procedure;

1. Ask for cooperation in the research and proceed with testing by sending letters of introduction from the graduate college, Mahidol University, to director of the Department of Juvenile Observation and Protection to ask for cooperation in the research and in using the Juvenile Training Center: Baan Pranee in conducting the test.

2. Select the sample from the population using simple sampling of the population, which is the juveniles in the Juvenile Training Center: Baan Pranee who meet the criteria and have volunteered. They are separated into an experimental and control group, consisting of 10 subjects each, and briefing both groups on the objective of group activities, procedures, and the schedules of group activities, in order to ask for volunteers to enter the research. Then the juveniles in both groups complete the Rosenberg's Self-Esteem Scale, and begin the 12 sessions designed for the experimental group, each about 1 hour 30 minutes, for the duration of six weeks, 2 times a week. The control participates in regular activities arranged by the juvenile training center. When the art activities are completed, the research let the experimental and control groups complete the self-esteem test once again.

3. Check the data for accuracy and analyze the data.

Conclusion

The research to study "The Enhancement of Self-Esteem in Juvenile Delinquents at the Juvenile Training Center Using Art Activities Program" concludes that juveniles at the juvenile training center who participated in the art programs had higher self-esteem then prior to participating in the art activities and significantly higher that juvenile who did not participate in the activities.

Recommendations

In order to enhance self-esteem effectively, the individuals using art activities to enhance self-esteem should consider the following:

1. The art activities that the researcher had created are appropriate to enhance the self-esteem of youths in adolescents; therefore those interested in applying the program to individuals of other age groups should study art development at that age

group in order to appropriately adapt the content and procedures, using the original basis and structure as an approach for improvement.

2. There should be a study on the enhancing effects of art activities on self-esteem on other sample groups such as orphans, drug addicts or minority groups.

3. There should be a follow-up of the results of art activities in enhancing self-esteem in regular intervals after the completion of the activities.

4. There should be a comparative study of the enhancing effects of art activities on self-esteem and other methods such as music therapy, group dynamic activities, or group counseling.

BIBLIOGRAPHY

1. กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม. ข้อมูลสถิติ [ออนไลน์] ม.ป.ท.[อ้างถึง 2551 ม.ค 10]. แหล่งที่มา: <http://www.djop.moj.go.th/stat.htm>
2. Erickson EH, MJ. Identity: Youth and crisis. New York: W.Norton; 1968.
3. ศิริลักษณ์ ลวณะสกล. การเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดโดยใช้กิจกรรมกลุ่มบำบัดด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชายสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร [วิทยานิพนธ์ ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2545.
4. ศรีเรือน แก้วกั้งवाल. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ(รู้เขา รู้เรา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน; 2544
5. สมภพ เรื่องตระกูล. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว; 2545: หน้า 237-242.
6. สุพจี เหล่าพานิช. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการกระทำผิดของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2541.
7. ชราพร สนิทภักดี. ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา; 2545.
8. จุฑามาศ แหนจอน. ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา; 2544.

9. พาฝัน อารีมา. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย ป่านกาญจนากิเยก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.
10. ละออง วัฒนศิลป์. ความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ [การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2546.
11. อุมพร ตรังคสมบัติ. พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัวจำกัด; 2543.
12. Yelsma P, Yelsma J. Self Esteem and Social Respect Within the High School. The Journal of Social Psychology 1998 Apr;138(4):431-441.
13. อารยา ดำนพานิช. การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำความผิดและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2542.
14. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. 2nd ed. California: Cousulting Psychologist Press; 1981.
15. เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2542.
16. รัชณี สุวะมาตย์. ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิก โคนที่มีระดับเขาวนอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 [วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
17. Reasoner RW. Review of self-esteem research. NAS [Online] 2000 [cited 2005 Oct 10]. Available from: <http://www.self-esteem-nase.orh/research.shtml>.
18. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ลักษณะทางจิตวิทยา [ออนไลน์] 2543 [อ้างถึง 2546 ต.ค. 5]. แหล่งที่มา: <http://www.thaigifted.orh/general/gid.html>.
19. จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2539.

20. คมเพชร นัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่ม โรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา; 2546.
21. Johnson DW, Johnson FP. Joining together: group theory and group skill. 5th.ed.
Boston: Allyn and Bacon; 1994.
22. ชยภณ นุกุลกิจ. ผลการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพด้านความอดทน ความใฝ่สัมฤทธิ์ ความสนใจใฝ่รู้ และความมีระเบียบของวัยรุ่นในสถานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2543.
23. วาสนา ผดุงทรง. ผลของอภิปรายภาพวาดเป็นกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาวรคุณ กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2529.
24. ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. กระบวนการสร้างค่ายศิลปะ. กรุงเทพฯ: แม่ทัพปอโยท์; 2543.
25. ฐาปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2545.
26. เอกราช แก้วเขียว. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2540.
27. เมธี วงศ์วีระพันธุ์. บุคลิกภาพของเยาวชนผู้กระทำผิด [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2534.
28. รัตติกาล จันดาดี. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา [การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
29. รัชনী อุดชาชน. สภาวะจิตสังคมของเด็กชายที่กระทำผิดกฎหมาย. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.
30. ราณี ฉายินทุ, นงลักษณ์ สาตรา. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำผิดครั้งแรกและกระทำผิดซ้ำของผู้ป่วยจิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลนิติจิตเวช กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2543.

31. อุมพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว; 2544.
32. ศิราณี พงุฒิ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ [การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.
33. โสภา ชูพิชัยกุล. การกระทำผิดซ้ำของผู้ได้รับการปลดปล่อยจากการพระราชทานอภัยโทษหมู่ ปี พ.ศ.2522 - 2523. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2524.
34. นงลักษณ์ บุญไทย. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2539.
35. Lawrence D. Enhancing self-esteem in the classroom. London: Paul Chapman; 1987.
36. Rosenberg M. Conceiving the self. New York: Basic Book; 1979.
37. Coopersmith S. Self-esteem inventories. San Fransisco: Consulting Psychologists Press; 1984.
38. Branden N. The psychology of self-esteem. New York: Bantam Book; 1981.
39. นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม. การศึกษานุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตต์ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2519.
40. Maslow AM. Motivation and personality. 2nd ed. New York: Harper & Row; 1970.
41. มุทธา วัชณจิตต์. การเปรียบเทียบความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแบบสหศึกษาและชายล้วนหรือหญิงล้วน สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543.
42. อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้ปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2535.
43. ชไมพร เจริญครบุรี. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ.2533-2543 [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2546.

44. Roger CR. Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
45. เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ที พี พีรินท์; 2543
46. Walz GR, Bleuer JC. Student self-esteem : a vital element of school success, vol 1. Michigan: Counseling and Personnel Services; 1993. p.47-50.
47. Talf LB. Self-esteem in later life: a nursing perspective. Advance in nursing science 1985;8: p.77-84.
48. ชัยวัฒน์ วงษ์อำษา. ผลของการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2539.
49. สุกัญญา พีระวรรณกุล. ผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำคัญในคุณค่าของตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ [วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
50. Raffey NR, Mayor BK. Advanced care management. New York: Sage; 1993.
51. Schutz EM. Joy. New York: Grove Press; 1967.
52. สุภาพัญญ์ กชพลายุศักดิ์. ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
53. ประภัศสร วงศ์ศรี. การรับรู้อัตสมรรถนะ ความภาคภูมิใจในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลมหาสารคาม [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2541.
54. บุรณา ไตรรัตน์. ผลของการชี้แนะโดยการจินตภาพที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดหนองม่วง อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2545.
55. Sanford LT, Donovan ME. Women and self-esteem. St. Paul: Penguin Book; 1984.
56. Sullivan HS. Conceptional of modern psychiatry. New York: Norton; 1953.
57. Archer SL, Waterman AS. Variety of identity diffusions and foreclosures: An exploration of subcategories of the identity statuses. J Adolesc Res 1998; 5: 96-111.

58. Berk L. Infants, children and adolescents. 2nd ed. Needham Heights, MA: Simon & Schuster; 1996.
59. Marcia JE. Ego identity. New York: Springer-Verlag; 1993.
60. Santrock J. Lifespan development. 6th ed. Dubuque: Brown & Benchmark; 1994.
61. อุทัยวรรณ พิทักษ์อรพันธ์. ความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น [วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
62. The International Council for Self Esteem. Nurturing of self esteem [online] n.p. [cited 2005 Jun 10]. Available from: URL: <http://www.self-esteem-international.org/content/4-nurturing.htm>
63. ชยาพร ลีประเสริฐ. ผลการศึกษากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 [วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2535.
64. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ยิ่งกว่า EQ: คู่มือพัฒนาชีวิตให้ลูกน้อย. กรุงเทพฯ: ชัคเชส มีเดีย; 2544.
65. Rosenberg M, Pearlin LI. Social class and self-esteem among children and adult. American Journal of Social 1978;84:53-77.
66. โยธิน ศันสนยุทธ. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ; 2533.
67. สุพร เกิดสว่าง. การให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์; 2542.
68. ศูนย์ข่าวประชาสังคม อุบลฯ. กรมพินิจฯ ลงพื้นที่สร้างเครือข่ายชุมชน กระตุ้นการทำงานด้านสิทธิเด็ก. ประชาไท[ออนไลน์] 2549 [อ้างถึง 2551 ม.ค.7]. แหล่งที่มา: <http://www.prachatai.com/05web/th>
69. จันทิมา องค์ไผ่ชนิด. จิตบำบัดในการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป. กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ศรีเอช; 2545.
70. Bradshaw P. The management of self esteem: how people feel good about themselves and better about their organization. Englewood Cliffs(NJ): Prentice-Hall; 1981.
71. Brook N. Talking responsibility: self reliance and the accountable life. New York: Simon & Stutter; 1992.
72. พรรณี ช.เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ดันอ้อแกรมมี; 2538.

73. Satir V, Banmen J, Gerger J, Gomori M. The Satir model: family therapy and beyond. Palo Alto(NJ): Science and Behavior Book; 1991.
74. ปรีประภา สาริบุตร. การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมุขนิยม [วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2543.
75. กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. จิตวิทยาคลินิก: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: เมดิคัลมีเดีย; 2545.
76. ประทีป จินน์. แนวคิดการปรับพฤติกรรมจากกลุ่มปัญญานิยม ในเอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2540.
77. Ellis A, Whiteley JM. The theoretical and empirical foundations of ration-emotive therapy. CA: Brooks/Cole Publishing Company; 1979.
78. Kirk J. Cognition-behavioural assessment. In: Hawton K, et al, editors. Cognitive behavior therapy for psychiatric problems: apractical guide. Oxford: Oxford University Press; 1989. p.13-51.
79. Dryden W, Golden WL. Cognitive-behavioural approach to psychotherapy. Cambridge: Hemisphere Publishing Corporation; 1987.
80. John K, ferguson T. Trusting ourselves: The sourcebook on psychology for women. New York: The Atlantic Monthly Press; 1990.
81. เกษร ทมทิตชงศ์. ศิลปบำบัด. โรงพยาบาลศรีธัญญา 2538 ก.ย.-ธ.ค.;3(3):23-34.
82. เลิศ อานันทะนะ. เทคนิควิธีสอนศิลปะเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2535.
83. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาประถมศึกษาแห่งชาติ. คู่มือครู: การจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์สำหรับครูผู้สอนระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ กองวิชาการ; ม.ป.ป.
84. Peterson HT. Kindergaten, the key to child growth: a new comprehensive guide for teachers and parents. New york: Exposition Press; 1958.
85. นวพร แซ่เลื่อง. การพัฒนาความรู้สึกที่มีต่อตนเองของปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็ก. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2539.

86. ศิลปบำบัด. ใน: อรยา เอี่ยมชื่น, บรรณาธิการ. บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ: ริดเดอร์สไคเจสท์(ประเทศไทย); 2544. p.344-347.
87. สายพร ปัทมเรขา. ศิลปบำบัด ปียัจฉร เรื่องพิเศษ ฟินนี่ นักศิลปบำบัดคนเดียวในเมืองไทย. แม่และเด็ก 2541 มี.ค.; 21(313): 66-72.
88. Kramer E. Art as therapy with children. New York: Schocken; 1971.
89. Quesnell TM. The enhancement of self-esteem in elementary school children using a creative art therapy program [dissertation abstracts]. Arizona: Prescott College; 1996.
90. สุชีรา ภัทรายุตวรรรณ. ศิลปบำบัด. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (forthcoming).
91. นवलลอ ทินานนท์. เอกสรประกอบการสอน สล.211 หลักสูตรและการสอนศิลปศึกษา 1. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2542.
92. Riley S. Contemporary art therapy with adolescents. London: Jessica Kingsley; 1999.
93. Bruno FJ. Adjustment and personal growth: seven pathways. 2nd ed. New York: John Wiley & sons; 1983.
94. ทวีพร สุขวัฒนจรูญ. เรียนรู้และรักษาผู้ป่วยด้วยกลุ่มภาพสะท้อน. กรุงเทพฯ: สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข; 2539.
95. สรวุฒิ ชันยา. การใช้กิจกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 โรงเรียนศรัทธาศิลาเพชรรังสรรค์ จังหวัดน่าน [การค้นคว้าอิสระ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
96. สุชีรา ภัทรายุตวรรรณ. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย; 2545.
97. Tysinger JW. Goal-setting by adults in self-directed learning. Dissertation Abstracts International 1986; 2892.

APPENDIX

APPENDIX A

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self Esteem Scale)

คำชี้แจง

ข้อความข้างล่างเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั่วไปของท่าน

ให้ท่านทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1.	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2.	มีบ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย				
3.	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันก็มีอะไรดีๆ ในตัวเอง				
4.	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่นๆ				
5.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
6.	ฉันรู้สึกบ่อยๆ ว่าตัวเองไร้ค่า				
7.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
8.	ฉันอยากจะภาคภูมิใจตนเองมากกว่านี้				
9.	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตัวฉันล้มเหลว				
10.	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง				

APPENDIX B

โปรแกรมกิจกรรมศิลปะ

ครั้งที่ 1

กิจกรรมที่ “วาดภาพด้วยความรู้สึก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม ได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับทราบข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและลดความวิตกกังวลในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมแล้วแนะนำตนเองจนครบทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน ซึ่งการจัดกิจกรรมศิลปะนี้สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้สมาชิกรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างทักษะในการดำเนินชีวิตให้กับเยาวชน ซึ่งในแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมและวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นถ้าจะให้กิจกรรมในครั้งนี้สัมฤทธิ์ผล สมาชิกทุกคนจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ โดยมีกฎระเบียบในการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนี้

- รักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม
- ควรมาเข้ากลุ่มทุกครั้ง ตามวันเวลาและสถานที่ที่กำหนด
- ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งอย่างเต็มที่

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลงเกี่ยวกับเวลาและการปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมศิลปะ

4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ดินสอให้สมาชิกทุกคน

5. ให้สมาชิกวาดภาพหน้าเพื่อนสมาชิก 1 คน โดยเคลื่อนสายตาไปซ้ายๆ พร้อมกับมือเคลื่อนดินสอตามไปด้วย ซึ่งจะต้องไม่ก้มมองภาพที่วาดและไม่ยกดินสอขึ้นจนกว่าจะวาดภาพเสร็จ

6. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะวาดภาพ วิธีการทำงาน และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

7. สมาชิกยกตัวอย่างประสบการณ์ของตนเองที่เคยทำงานหรือกิจกรรมใดในครั้งแรก สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร และมีวิธีการทำงานหรือกิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จได้อย่างไร

8. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยอาจทำให้สมาชิกกังวลขาดความมั่นใจไปบ้าง แต่เมื่อมุ่งมั่นตั้งใจพยายามก็จะทำให้ผ่านงานที่ยากหรือไม่คุ้นเคยได้ อีกทั้งหากมีการ ฝึกฝนบ่อยๆ จนเกิดทักษะความชำนาญก็สามารถพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น และอาจทำให้เกิดความรู้สึกรักหรือชอบงานนั้นได้

ตัวชี้วัด

1. สมาชิกรู้จักกัน หรือมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอย่างน้อย 2 คน
2. สมาชิกมีข้อตกลงในการทำกิจกรรมกลุ่มศิลปะร่วมกัน
3. สมาชิกได้แสดงออกในการเขียนภาพและระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมครั้งนี้

ครั้งที่ 2

กิจกรรม “ถ้าฉันเป็น...”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และสิ่งที่ต้องการจะเป็น

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกหลับตาจินตนาการให้ตนเองเป็นต้นไม้ชนิดหนึ่ง อยากเป็นต้นไม้อะไร มีลักษณะอย่างไร และอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร
3. สมาชิกวาดภาพตามที่จินตนาการลงบนกระดาษ
4. สมาชิกแสดงผลงานของตนเองว่าเลือกอยากเป็นต้นไม้อะไร อยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร เพราะอะไรจึงต้องการเช่นนั้น
5. สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
6. สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้
7. สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในภาพลักษณ์ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง รวมทั้งความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ต้องการ ให้วิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้
8. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความสามารถ ฯลฯ เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น รวมทั้งรับรู้ตนเองในด้านอื่นๆ จากมุมมองของสมาชิกคนอื่น

การตระหนักถึงตนของบุคคลในสถานการณ์ที่แสดงพฤติกรรมติดต่อกับบุคคลอื่น สามารถแบ่งตนออกเป็น 4 ส่วน

 - 1) ส่วนเปิดเผย เป็นส่วนที่สะท้อนถึงคนที่เราเปิดเผยต่อโลก ความเต็มใจ

ที่จะให้ผู้อื่นรู้จักเรา ในส่วนนี้ประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ของตัวเราที่เรารู้จักตัวเองและคนอื่นก็รู้จักเราตามนั้น ส่วนแรกนี้ถือเป็นพื้นฐานแรกสุดของการติดต่อสื่อสารระหว่างคน 2 คน (เข้าใจ, ไม่ขัดแย้ง)

2) ส่วนจุดบอด เป็นส่วนซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ที่เป็นตัวเรา ซึ่งคนอื่น รู้จักส่วนนี้ของเราแต่เราไม่รู้ว่าตนเองมีอยู่ ส่วนที่สองนี้จะมีอิทธิพลต่อการ ติดต่อกับคนอื่น โดยที่เราเองไม่ได้ตั้งใจและอาจไม่รู้สึกรู้สึกรู้

3) ส่วนซ่อนเร้น เป็นส่วนซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ที่เป็นตัวเราซึ่งเรารู้ว่าเรามีอยู่แต่คนอื่น ไม่รู้ว่าเรามี เพราะเราไม่ต้องการเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้จักเรา ส่วนนี้อาจเป็นจุดบอดหรือแสดงให้เห็นถึงขอบเขตที่เราจำกัดตัวเองไว้เมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น (คนอื่นเข้าใจผิด)

4) ส่วนอวิชชา เป็นส่วนที่ทั้งเราและคนอื่นไม่รู้ว่าเรามีอยู่ในตัวเรา เป็นบริเวณที่ต้องสำรวจ ศึกษา หรือค้นคว้าเพิ่มเติม ซึ่งอาจเป็นคุณลักษณะที่ยังไม่เปิดเผยหรือเป็นศักยภาพทั้งหมดที่แฝงอยู่ในตัวเราและรอคอยการถูกกระตุ้นเพื่อนำออกใช้ (เข้าใจผิด, ขัดแย้งมาก)

แนวคิดของโจฮารี แสดงไว้ดังภาพต่อไปนี้

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
คนอื่นรู้	ตัวเองและคนอื่นรู้ (บริเวณเปิดเผย : open area) 1	ตัวเองไม่รู้ แต่คนอื่นรู้ (บริเวณจุดบอด : blind area) 2
คนอื่นไม่รู้	ตนเองรู้ แต่คนอื่นไม่รู้ (บริเวณซ่อนเร้น : hidden area) 3	ตัวเองไม่รู้ และคนอื่นก็ไม่รู้ (บริเวณอวิชชา : unknown area) 4

ดังนั้นการที่สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง และผู้อื่นในแง่มุมต่างๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความสนิทสนมไว้วางใจ รู้สึกอบอุ่นใจ ทั้งยังทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองอีกด้วย

ตัวชี้วัด

1. สมาชิกระบุความต้องการ หรืออธิบายได้ว่าตามขั้นตอนข้อ 4
2. สมาชิกระบุร้อยละความสำเร็จในการที่จะเป็นตามที่ต้องการใน model

ครั้งที่ 3

กิจกรรม “บันทึกแห่งความภูมิใจ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 2. กระดาษสี 3. สีชอล์กและสีเมจิก 4. แม็กเย็บกระดาษ
5. กระดาษกาว 6. กาว 7. เชือก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า วันนี้จะทำสมุดบันทึกของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกออกแบบและเลือกวัสดุที่จะใช้ในการทำงาน พร้อมกับเขียนชื่อของตนเอง
3. ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจลงในสมุดบันทึกของแต่ละคน
4. สมาชิกเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่เขียนไว้ในสมาชิกในกลุ่มฟัง
5. ให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ความภาคภูมิใจ
6. ให้สมาชิกร่วมกันเสนอแนะวิธีการทำสิ่งที่น่าสนใจมาสู่ตนเอง
7. ให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเพิ่มเติม จากเหตุการณ์ที่เล่าไปในครั้งแรก แล้วอ่านให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง
8. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

ทุกคนต่างมีทั้งแง่ดีและไม่ดี อยู่ที่เราจะเลือกมองด้านไหน ในตัวเราก็เช่นกัน ดังนั้นเราควรเลือกนำสิ่งที่ดีของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และควรปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีของตนเอง นอกจากนี้ควรรู้จักที่จะชื่นชมและให้กำลังใจตนเองเมื่อทำสิ่งที่ดีหรือประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แม้กับความสำเร็จในเรื่องเล็กน้อย ก็ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจ มีกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคและเป็นแรงผลักดันให้พยายามต่อไป

หมายเหตุ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเก็บรักษานิทรรศการของตนเอง และเขียนสิ่งที่ทำดีหรือสิ่งที่ประสบความสำเร็จหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจแต่ละวัน โดยระบุวันที่ทุกครั้ง
2. ในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป จะมีการพูดคุยเกี่ยวกับบันทึกของสมาชิกแต่ละคน

ตัวชี้วัด

สมาชิกกระบวนการ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเพิ่มเติมจากเหตุการณ์ที่
เล่าในครั้งแรกได้

ครั้งที่ 4

กิจกรรม “แต่งภาพ...สร้างเรื่อง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การทำงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์

1. กระดาษสำหรับวาดภาพขนาดใหญ่พอสมควร
2. สีเมจิก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนคิดไว้ในใจว่าตนเองต้องการวาดรูปอะไร
2. ให้สมาชิกผลัดกันออกไปลากเส้นคนละ 2 เส้นบนกระดาษ โดยไม่พูดให้สมาชิกคนอื่นรู้ว่าตนเองต้องการจะวาดรูปอะไร
3. ระหว่างที่สมาชิกแต่ละคนออกไปลากเส้นที่กระดาษ อาจจะทำให้พอมองเห็นเป็นรูปร่างบางอย่าง ซึ่งผู้ที่ออกไปวาดพยายามจะต่อเติมให้เป็นรูปที่สมบูรณ์ โดยรวมเป็นรูปใหญ่รูปเดียว หรือรูปเล็กๆ หลายรูป
4. หยุดการวาดรูปตามเวลาที่ผู้นำกลุ่มเห็นว่าเหมาะสม
5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ามองเห็นเป็นรูปอะไร ตรงกับความตั้งใจของตนเองหรือไม่อย่างไร
6. สมาชิกร่วมกันวางแผนว่า ถ้าต้องการวาดรูปให้เป็นเรื่องราวเดียวกันจะมีวิธีการอย่างไร
7. สมาชิกวาดรูปอีกครั้งตามข้อตกลงเดิม โดยใช้วิธีการที่วางแผนร่วมกันไว้
8. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกต่อกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง วิธีการทำงาน อุปสรรคและปัญหาในการทำงาน รวมทั้งสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้
9. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการทำงานและการอยู่ร่วมกับคนจำนวนมากควรปฏิบัติตนอย่างไร
10. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้
การทำงานร่วมกันจะต้องอาศัยการวางแผนการทำงาน , การรู้บทบาทของตนเอง , การประสานงาน และความสามัคคีของสมาชิก รวมทั้งต้องรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น และนำข้อคิดที่แตกต่างมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

สมาชิกสามารถระบุขั้นตอนการทำงานร่วมกันตามประเด็นที่สรุปในข้อ 10 ได้

ครั้งที่ 5

กิจกรรม “วาดภาพอิสระตามความคิด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อลดความวิตกกังวลและความคับข้องใจที่มีต่อปัญหาของสมาชิก

อุปกรณ์

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| 1. กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด 11 x 15 นิ้ว | 5. ฟองน้ำ |
| 2. สีโปสเตอร์ | 6. แก้วน้ำ |
| 3. จานสี | 7. เพลงบรรเลง |
| 4. พู่กัน | |

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพอะไรก็ได้ที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงความสวยงามและรูปร่างของภาพ แต่เน้นการถ่ายทอดความรู้สึกโดยใช้สีเป็นสื่อ ซึ่งในการให้ความหมายของสีเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ นั้นจะเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละคน สีเดียวกันแต่ละคนอาจให้ความหมายของความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป

2. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก พร้อมกับเปิดเพลงบรรเลงเพื่อเป็นการกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกขณะวาดภาพ

3. สมาชิกแสดงผลงานของตนเอง รวมทั้งอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะวาดภาพ และเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านั้น

4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

5. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ได้ถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ออกมาเป็นคำพูด และความรู้สึกขณะรับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น

6. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

คนเราทุกคนย่อมประสบปัญหาในชีวิต ไม่มีใครสมหวังในทุกเรื่องเสมอไป และเมื่อมีปัญหาทับถมมากจนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ ในที่สุดก็อาจก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมา ดังนั้นเราควรรู้จักการระบายความรู้สึกไม่สบายใจเหล่านั้นออกมา โดยอาจใช้วิธีการพูดคุยให้คนอื่นฟัง ซึ่งเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกันและเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง นอกจากนี้ยังอาจทำให้

เราเกิดความเข้าใจปัญหาความคับข้องใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้วิธีการจัดการกับความเครียด ความกังวล และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ตัวชี้วัด

สมาชิกระบุปัญหา หรือความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาแนวทางการ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ครั้งที่ 6**กิจกรรม “บุคคลตัวอย่าง”****วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความหวังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

อุปกรณ์

ภาพบุคคลที่ต้องต่อสู้ชีวิต พร้อมกับเรื่องราวของบุคคลนั้น จำนวน 5 ท่าน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบว่า วันนี้จะมีภาพเรื่องราวของบุคคลที่น่าสนใจทั้งหมด 5 ท่าน แต่จะให้สมาชิกเลือกบุคคลเพียง 3 ท่าน ที่สมาชิกสนใจมากที่สุด
2. ตัวแทนสมาชิกอ่านเรื่องราวของบุคคลตัวอย่างให้สมาชิกคนอื่นฟัง
3. สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ต่อเรื่องราวของบุคคลตัวอย่าง
4. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการที่จะทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จดังเช่นบุคคลตัวอย่าง

5. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

คนเราทุกคนมีความแตกต่างกันไปไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา บุคลิก ความสมบูรณ์ของร่างกาย หรือฐานะทางสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบหนึ่งในชีวิตของเราเท่านั้น ไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณค่าของแต่ละบุคคล ดังนั้นเราควรเรียนรู้และเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง เพื่อที่จะนำจุดดีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และพัฒนาจุดด้อยของตนเองอยู่เสมอด้วยความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง

ตัวชี้วัด

สมาชิกอธิบายสิ่งที่ได้จากเรื่องราวของบุคคลตัวอย่างได้

ครั้งที่ 7**กิจกรรม “สร้างบ้าน”****วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบ

อุปกรณ์

1. เศษวัสดุต่างๆ เช่น หลอดกาแฟ, กระจุม, ลังกระดาษ, แก้วกระดาษ, นิตยสาร ฯลฯ
2. กาว
3. กรรไกร
4. กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกเลือกอุปกรณ์คนละ 2 ชนิด
2. ให้สมาชิกร่วมกันสร้างบ้านในฝัน โดยนำอุปกรณ์ทั้งหมดที่สมาชิกได้เลือกมาใช้ในการสร้างบ้านในฝันครั้งนี้

3. สมาชิกร่วมกันนำเสนอผลงาน
4. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ปัญหาอุปสรรคที่พบและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรม

5. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

ในการทำงานร่วมกัน สมาชิกแต่ละคนต้องมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง และรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงจะทำให้งานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เกิดเป็นความภาคภูมิใจของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งอาจเปรียบได้กับการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ถ้าทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อสังคม ก็จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือก และต้องรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง เพราะสิ่งที่เราเลือกเราทำย่อมมีผลต่อสังคมโดยรวม

ตัวชี้วัด

สมาชิกทุกคนทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย หรือวางแผนร่วมกัน

ครั้งที่ 8

กิจกรรม “ภาพที่เลือก”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะการตัดสินใจ

อุปกรณ์

ภาพจากนิตยสาร (เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ เช่น วาดภาพ ฟุตบอล ว่ายน้ำ ฯลฯ) จำนวนทั้งหมดประมาณ 3 เท่าของจำนวนสมาชิกกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มวางภาพทั้งหมดไว้กลางกลุ่ม โดยคว่ำหน้าภาพลง
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกสุ่มภาพขึ้นคนละ 2 ภาพ (ทีละคน) จากนั้นให้สมาชิกตัดสินใจเลือกเพียง 1 ภาพ และอธิบายเหตุผลของการตัดสินใจ โดยใช้ประโยคที่ว่า “ข้าพเจ้าเลือกภาพ...มากกว่าที่จะเลือกภาพ...เพราะ...”
3. ให้สมาชิกคว่ำหน้าภาพลง แล้ววางคืนไปที่กองภาพเดิม จากนั้นให้สลับภาพไปมาทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบสมาชิกทุกคน
4. สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นยากหรือไม่ เพราะเหตุใด
5. สมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจเลือก สมาชิกแต่ละคนมีวิธีการตัดสินใจอย่างไร
6. ผู้นำกลุ่มใช้เหตุการณ์กรณีตัวอย่างของสมาชิกมาอภิปรายร่วมกันถึงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้นๆ และสรุปเพิ่มเติม

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

- 1) กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป, เอา/ไม่เอา, ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
- 2) วิเคราะห์ผลดี ผลเสียทางเลือกทั้ง 2 ทาง
- 3) ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
- 4) หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

ตัวชี้วัด

สมาชิกระบุสิ่งที่เลือกและสามารถอธิบายเหตุผลการเลือกได้

ครั้งที่ 9

กิจกรรม “แต่งเรื่องจากภาพ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

รูปภาพเหตุการณ์ต่างๆ 4 เหตุการณ์ ได้แก่

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. ภาพเสพยาเสพติด | 3. ภาพเที่ยวกลางคืน |
| 2. ภาพขโมยของ | 4. ภาพทำร้ายร่างกายคู่อริ |

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มจับฉลากเพื่อเลือกภาพเหตุการณ์
3. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบว่า ถ้ามีเพื่อนมาชวนให้สมาชิกไปทำสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏในภาพที่กำหนดทั้งหมด 4 เหตุการณ์ สมาชิกจะมีวิธีการอย่างไร ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามภาพเหตุการณ์ที่จับฉลากได้ และออกมาแสดงให้เพื่อนดู
4. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ต่อเหตุการณ์สมมติที่เกิดขึ้น และให้เหตุผลในการเลือกการแสดงออกในลักษณะต่างๆ โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

5. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่หากสิ่งที่ตัดสินใจนั้น ก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เราต้องรู้จักปฏิเสธ เนื่องจากการปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือชวนไปทำสิ่งที่ไม่ดี สมาชิกส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธ แต่ถ้าปฏิเสธได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอนก็จะทำให้ไม่เสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

- 1) บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แข็งแกร่งกว่าการบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว
- 2) ขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด

- 3) การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวน
ยอมรับการปฏิเสธ เช่น เธอกงไม่ว่าอะไรนะ...ขอบคุณเธอมากที่เข้าใจเรา

ตัวชี้วัด

1. สมาชิกให้เหตุผลการตัดสินใจเลือกในการแสดงออกของแต่ละเหตุการณ์ได้
2. สมาชิกสามารถแสดงบทบาทสมมติตามที่กำหนดได้

ครั้งที่ 10**กิจกรรม “ลากเส้น...เล่นทำนอง”****วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกแสดงออกและถ่ายทอดอารมณ์จากที่รับรู้มาเป็นผลงาน

อุปกรณ์

- | | | |
|----------------------------------|-------------|------------|
| 1. กระดาษ 100 ปอนด์ 11 x 15 นิ้ว | 2. ดินสอ | 3. เทปเพลง |
| 4. กาว | 5. กระดาษสี | 6. สีชอล์ก |

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิก
2. ให้สมาชิกลากเส้นอิสระตามท่วงทำนองของเพลง ซึ่งสมาชิกสามารถโยกตัวขณะลากเส้นได้
3. สมาชิกตัดแปลงเส้นที่ลากอย่างอิสระเป็นรูปบางอย่าง
4. สมาชิกแสดงผลงานของตนเอง และอธิบายรูปที่เกิดขึ้นว่าเป็นรูปเกี่ยวกับอะไร
5. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกขณะลากเส้นอย่างอิสระ และการสร้างสรรค์เส้นที่เกิดขึ้น
6. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับอารมณ์ที่ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ รวมทั้งเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น และวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
7. สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรม ในประเด็นดังนี้

อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมีทั้ง 4 ขั้น คือ

 - 1) สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น
 - 2) คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
 - 3) ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ
 - 4) สำรวจความรู้สึกและชื่นชมตนเองเพื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ

ตัวชี้วัด

1. สมาชิกอธิบายอารมณ์ของตนเองขณะที่ถ่ายทอดผลงานออกมาเป็นผลงานศิลปะได้
2. สมาชิกอธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองได้

ครั้งที่ 11**กิจกรรม “ถนนชีวิต”****วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกรู้จักการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์ 11 x 15 นิ้ว
2. ดินสอ
3. สีชอล์ก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกเขียนภาพ “ถนนชีวิต” ของแต่ละคนลงในกระดาษ
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบว่า ในถนนชีวิตอาจใส่รายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์อะไรก็ได้ทั้งที่สำคัญและไม่สำคัญที่แต่ละคนต้องการบันทึกไว้ ระบุปี หรือช่วงเวลา เหตุการณ์นั้นๆ เกิดขึ้นอาจเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ในอนาคต
3. ผู้นำกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงเหตุการณ์ในอนาคตอันยาวไกล เป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน
4. การอภิปรายเน้นประเด็นเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีตว่ามีลักษณะสมหวังหรือผิดหวังเพราะอะไร ผลที่ตามมาคืออะไร
5. ส่วนเหตุการณ์อนาคตในถนนชีวิตให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับ ความคาดหวัง และความฝันที่อยากจะเป็น วิธีที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นๆ มีอุปสรรคอะไรบ้าง และแก้ไขอุปสรรคอย่างไร

ตัวชี้วัด

สมาชิกกำหนดเป้าหมายอย่างน้อย 1 เป้าหมาย และสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้

ครั้งที่ 12

กิจกรรม “สัญญาใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวางเป้าหมายในการทำความคิด

อุปกรณ์

1. กระดาษสีรูปหัวใจ
2. ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบว่าวันนี้เราจะทำสัญญาใจกัน โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองคิดว่าจะปรับปรุงแก้ไข หรือสิ่งดีๆ ที่คิดว่าจะทำต่อไป เพื่อเป็นสัญญาใจร่วมกัน และอ่านให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง
3. ผู้นำกลุ่มอำลา และขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งนัดวัน เวลาที่จะทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งต่อไป

ตัวชี้วัด

สมาชิกทุกคนเขียนบันทึกสัญญาใจลงในกระดาษสีรูปหัวใจ

BIOGRAPHY

NAME	Ms. Suwatcharaporn Suayarom
DATE OF BIRTH	October 28, 1978
PLACE OF BIRTH	Bongkok, Thailand
INSTITUTIONS ATTENDED	1997 – 2000 : Bachelor of Education (Psychology and Guidance) Silpakorn University 2003 – 2007: Master of Science (Clinical Psychology) Mahidol University
CONTACT	E-mail: suwatcharaporn@yahoo.com