

# ผลของการใช้กระต่ายช่วยบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้าและความสุขของเด็กกำพร้า สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

พิมญาดา จรัสศรี\*

ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร\*\*

Jarussri P, Pityaratstian N. Effect of rabbit-assisted therapy on self - esteem, depression and happiness of orphans at Rajvithi Home for Girls. Chula Med J 2014 Mar – Apr;58(2): 211 - 21

- Background** : In Thailand, animal assisted therapy is a new science in the field of alternative medicine. For a long time, animals have been living closely with humans and can be source of positive emotional responses to orphans. Therefore, it could be used as an alternative therapy to help improve orphans' mental health in terms of self - esteem, depression, and happiness.
- Objectives** : To study the effects of rabbit - assisted therapy on self-esteem, depression and happiness of orphans at Rajvithi Home for Girls.
- Design** : Experimental research, randomized controlled trial (RCT).
- Setting** : Rajvithi Home for Girls in Bangkok
- Materials and Methods** : The sample consisted of 30 children, aged 12 - 15 years old, equally divided by random sampling into two groups: experimental and control. The 15 participants in the experimental group entered the rabbit assisted therapy program which included 10 activities in five days. The control group lived as usual and received the therapy after the trial was completed. Pre-, post-, and follow-up tests of self-esteem, depression, and happiness were conducted. The results were analyzed with Generalized Estimating Equations (GEE) statistics and calculated into the effect size with Cohen's d method.

\* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- Results** : *Before receiving rabbit assisted therapy, the experimental and control groups had no statistically significant mean scores of self - esteem ( $p = .494$ ), depression ( $p = .722$ ) and happiness ( $p = .288$ ). After the therapy, the experimental group showed an increase in self - esteem scores ( $p = .514$ ), decrease in depression scores ( $p = .001$ ) and an increase in happiness scores ( $p = .003$ ) compared to the control group. The effect size of the program was moderate for depression and small for self-esteem and happiness.*
- Conclusion** : *Animal assisted therapy could reduce depressive symptoms and improve happiness to orphans. It can also be used as an alternative therapy to promote mental health in children.*
- Keywords** : *Animal assisted therapy, self - esteem, depression, happiness, orphans.*

Reprint request: Pityaratstian N. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. February 19, 2013.

พิมญาดา จรัสศรี, ภัทธร พิทยรัตน์เสถียร. ผลของการใช้กระดาษช่วยบำบัดต่อการเห็นคุณค่า  
ในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และความสุขของเด็กกำพร้าสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี.  
จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2557 มี.ค - เม.ย; 58(2): 211 - 21

- เหตุผลของการทำวิจัย** : สัตว์บำบัดนับเป็นศาสตร์ใหม่ในวงการแพทย์ทางเลือกของไทย  
เนื่องจากสัตว์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ใกล้ชิดกับมนุษย์และเป็นสิ่งมีชีวิตที่  
สามารถมอบความรักให้ได้โดยไม่มีเงื่อนไข จึงสอดคล้องกับความต้องการ  
การของเด็กกำพร้า จึงอาจจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจที่จะเป็น  
ส่วนช่วยเหลือหรือพัฒนาจิตใจของเด็กกำพร้าให้มีความเข้มแข็ง เห็น  
คุณค่าในตนเอง ไม่ซึมเศร้า และมีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยกระดาษที่มีต่อความ  
รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า และความสุขของเด็กกำพร้า
- รูปแบบการวิจัย** : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบ (Randomized  
Controlled Trial; RCT) ระหว่างประชากร 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังที่ประชากรจะได้รับการรักษา  
โดยการใช้กระดาษช่วยบำบัด
- สถานที่ทำการศึกษา** : สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
- ตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : แบ่งกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน อายุ 12 - 15 ปี โดยใช้วิธีการสุ่มแบบ  
เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลอง  
เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระดาษ จำนวน 10 กิจกรรมเป็นเวลา  
5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ การศึกษาที่ใช้แบบวัด  
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก และ  
แบบวัดความสุข โดยศึกษาระยะก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้  
วิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์ความแตกต่าง  
ของอายุ คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนภาวะซึมเศร้า  
และคะแนนความสุขของทั้งสองกลุ่มในระยะก่อนการทดลองด้วยสถิติ  
independent sample t-test และโปรแกรม Stata SE 11.0 วิเคราะห์  
ผลของกิจกรรมการบำบัดด้วยกระดาษในระยะก่อนการบำบัด หลังการ  
บำบัด และระยะติดตามผล 1 เดือน ด้วยสถิติ Generalized Estimating  
Equations (GEE)

- ผลการศึกษา** : ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดด้วยกระต่าย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และความสุขไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p$  - value เท่ากับ 0.494, 0.722 และ 0.288 ตามลำดับ แต่ภายหลังการได้รับกิจกรรมการบำบัด พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น คะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง และคะแนนความสุขเพิ่มขึ้น คือค่า  $p$  - value เท่ากับ 0.514, 0.001 และ 0.003 ตามลำดับ ดังนั้นกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระต่าย มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง และคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งขนาดอิทธิพล (effect size) ของโปรแกรมบำบัดมีผลต่อภาวะซึมเศร้าปานกลางต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีผลเล็กน้อยต่อความสุข
- สรุป** : สัตว์บำบัดมีผลต่อการลดระดับภาวะซึมเศร้าและช่วยเพิ่มความสุขแก่เด็กกำพร้าอาจนำกิจกรรมสัตว์บำบัดนี้ไปเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลางเพื่อเป็นประโยชน์ในการช่วยลดอาการซึมเศร้า หรือสามารถนำไปเป็นกิจกรรมเสริม หรืองานอดิเรกเพื่อส่งเสริมและพัฒนาเด็กกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป
- คำสำคัญ** : สัตว์บำบัด, การเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า, ความสุข, เด็กกำพร้า.

สัตว์บำบัด (Animal-Assisted therapy; AAT) เป็นการช่วยรักษาโดยใช้กิจกรรมที่ทำร่วมกันกับสัตว์ที่ได้รับการฝึกฝนและผ่านการตรวจโรคมาเป็นอย่างดีแล้ว<sup>(1)</sup> สัตว์ที่นิยมนำมาใช้ในการบำบัดส่วนมากจะเป็นสัตว์ที่มีความใกล้ชิดกับมนุษย์ ประเภทสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น แมว สุนัข กระต่าย ช้าง ม้า เป็นต้น<sup>(2)</sup> ส่วนสัตว์เลี้ยงบำบัด (Pet therapy) เป็นวิธีหนึ่งของสัตว์บำบัด ซึ่งได้รับความนิยมในการนำมาใช้มากกว่าสัตว์ขนาดใหญ่ เพราะมีความผูกพัน คั่นเคย และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ได้ดีกว่า โดยเฉพาะกับเด็ก ๆ

ในปัจจุบัน ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว อัตราการหย่าร้างสูง<sup>(3)</sup> มีปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งจำนวนมาก<sup>(4)</sup> และเด็กกำพร้าเหล่านี้ส่วนใหญ่มักมีความรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจ ไม่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง<sup>(5, 6)</sup> สอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ที่ว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่นจะมีพัฒนาการในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ขาดการเอาใจใส่จากพ่อแม่<sup>(7)</sup> และสอดคล้องกับงานวิจัยของวันเพ็ญ อำนวยเกษม ที่ว่าเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ และขาดทักษะการใช้ชีวิต<sup>(8)</sup> สำหรับเด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือถูกทำทารุณกรรม ก็พบว่าสัตว์เลี้ยงสามารถช่วยเยียวยาจิตใจได้เป็นอย่างดี ทั้งยังทำให้เด็กได้รับความรู้สึกปลอดภัย รับรู้ถึงความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และยังสามารถเรียนรู้ที่จะสื่อสารจากสัตว์ได้อีกด้วย<sup>(2)</sup>

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ที่เป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีของเด็ก โดยเน้นไปที่การสร้างเสริมการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความสุขด้วยศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยสัตว์ โดยเลือกใช้กระต่ายมาเป็นสัตว์ตัวช่วยในการบำบัด เนื่องจากกระต่ายสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ และตอบสนองกลับได้ รวมถึงยังเป็นสัตว์ที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่เพื่อการมีชีวิตอยู่รอด ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้เป็นอย่างดี

## วิธีการศึกษา

### ผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 12 - 15 ปี เป็นเด็กกำพร้าอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรค ไม่แพ้นสัตว์ ไม่ได้รับการบำบัดด้วยวิธีอื่นขณะเข้าร่วมการวิจัย มีคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI) มากกว่า 15 คะแนน และไม่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดออก คือ มีอาการทางจิต หรือแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดรุนแรง ได้แก่ โรคจิตเภท, โรคอารมณ์สองขั้ว เป็นต้น หรือมีความประพฤติก้าวร้าวและไม่สามารถควบคุมได้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระต่าย จะได้รับการประเมินด้วยแบบสอบถามจำนวน 3 ชุด ในระยะก่อน หลัง และระยะติดตามผล 1 เดือนจากการเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย ชุมพร ยงกิตติกุล และ สุภาพรพรณ โคตรจรัส แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI) ที่แปลจากภาษาอังกฤษโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง อูมาพร ตรังคสมบัติ และแบบวัดความสุข (Face scale) จากงานวิจัยของ Holder and Coleman (2008) ส่วนผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มควบคุม (กลุ่มรอรับการบำบัด) จะได้รับการประเมินด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกัน และระยะ เวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง และจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดภายหลังการวิจัย

### กิจกรรมการบำบัดด้วยกระต่าย

กิจกรรมการบำบัดด้วยกระต่าย เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้มีออกแบบขึ้นมาใหม่ จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ Improving Mental Health Through Animal-

Assisted Therapy<sup>(9)</sup> และหนังสือ Handbook of Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundation and Guidelines for Practice<sup>(10)</sup> เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมขึ้นมา โดยให้มีความเหมาะสมกับช่วงอายุ ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย คือ กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง, ลดระดับภาวะซึมเศร้า และเพิ่มระดับของความสุข ซึ่งได้รับการตรวจทานและปรับแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 2 ท่าน และสัตวแพทย์ 1 ท่าน

สำหรับกระต่ายที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมการบำบัดนั้น จะได้รับการเลี้ยงดูตรวจร่างกายฉีดยาโดยสัตวแพทย์ และมีการเลี้ยงดูก่อนเริ่มโครงการเป็นเวลา 6 เดือนเพื่อให้มั่นใจว่าปลอดโรค รวมทั้งกระต่ายเหล่านี้ได้มีการผ่านการเล่นกับคน และได้มีการสังเกตพฤติกรรมมาก่อนเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ว่าไม่กัดหรือเป็นอันตรายต่อเด็ก ตลอดจนการวิจัยจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และนิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต จำนวน 5 คน เป็นผู้ช่วยในการจัดกิจกรรม และดูแลผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ซึ่งใช้ระยะเวลา 5 วัน ตั้งแต่เวลา 8.00 - 11.30 น. ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ดังนี้

1. วาดภาพกระต่ายที่แสดงเอกลักษณ์แทนตนเอง และอธิบายบุคลิกของตนผ่านภาพวาดเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัย
2. เลือกกระต่ายตามความสนใจ พร้อมทั้งตั้งชื่อ และเรียนรู้วิธีดูแลเบื้องต้น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยกับกระต่าย เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระต่าย และเพื่อเพิ่มการตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบ
3. สังเกตพฤติกรรมของกระต่าย ฝึกเรียนรู้การออกคำสั่ง เพื่อเพิ่มและพัฒนาทักษะในการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และเพื่อฝึกทักษะการสังเกต
4. แนะนำตนเองและพฤติกรรมที่ชอบทำของตนเองและ

กระต่ายให้เพื่อน ๆ รู้จัก เพื่อลดปัญหาการแยกตัว ความเบื่อหน่าย ความเหงา และเพื่อเพิ่มทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

5. ฝึกกระบวนการแก้ปัญหาผ่านบทบาทสมมติโดยใช้กระต่ายเป็นสื่อกลาง เพื่อเพิ่มกระบวนการคิดวางแผน เพิ่มความสนใจในการดูแลตนเองและกระตุ้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมประจำวันให้เพิ่มมากขึ้น และเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร

6. ถ่ายทอดเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีในชีวิตผ่านภาพวาด โดยเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ในชีวิตของกระต่าย เพื่อเรียนรู้และยอมรับอารมณ์ความรู้ของตนเอง และเพื่อการตระหนักถึงประสบการณ์ด้านบวกในชีวิตและการนำประสบการณ์ด้านบวกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

7. สังเกตวิธีผ่อนคลายของกระต่ายเพื่อนำมาใช้กับตนเอง และประดิษฐ์สิ่งของให้กระต่าย และมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนจดหมายถึงกระต่ายในหัวข้อ “ทำไมฉันจึงรักกระต่ายของฉัน” เพื่อเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด, เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) จากการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และจากการตั้งทักษะหรือความสามารถที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

8. ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงเหตุการณ์การสูญเสียพ่อแม่ของกระต่ายในวัยเด็ก และสิ่งที่ได้รับจากการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับกระต่าย เพื่อจัดการกับความทุกข์และความรู้สึกสูญเสีย และเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

9. ทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและกระต่ายสังเกตสิ่งที่กระต่ายชอบและทำสิ่งที่กระต่ายชอบ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมมาให้ และเพื่อลดความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) ในตนเอง

10. บันทึกเรื่องราวของตนเองและกระต่ายลงในสมุดบันทึก และแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับความฝันของตนเอง เพื่อเพิ่มทัศนคติในแง่บวก และเพื่อส่งเสริมและพัฒนาการมีเป้าหมายในชีวิต

### กลุ่มควบคุม (กลุ่มรอรับการบำบัด)

ภายหลังการสุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มควบคุม จะได้เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระดาษเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย หรือภายหลังการประเมินด้วยแบบสอบถามในระยะติดตามผล 1 เดือนเรียบร้อยแล้ว

### ขั้นตอนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบ (Randomized Controlled Trial; RCT) ซึ่งเน้นที่การเปรียบเทียบประชากร 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลา ก่อนและหลังที่ประชากร จะได้รับการแทรกแซง (Intervention) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตทำวิจัยแก่ผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เพื่อประชาสัมพันธ์งานวิจัย และคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก จำนวน 30 คน เพื่อชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการวิจัยอย่างถูกต้องครบถ้วนให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นได้แบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กันโดยวิธีการสุ่ม โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (กลุ่มรอรับการบำบัด) และประเมินด้วยแบบสอบถาม จำนวน 3 ชุด ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระดาษโดยผู้วิจัย จากนั้นกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดเป็นเวลา 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุม (กลุ่มรอรับการบำบัด) จะดำเนินกิจกรรมปกติตามชีวิตประจำ ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 5 วัน และ

1 เดือนหลังจากนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มจะได้รับ การประเมินซ้ำด้วยแบบสอบถามชุดเดิม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science Program) และโปรแกรม Stata SE 11.0 โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ Independent Sample t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของอายุ, คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า และความสุขของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ใช้สถิติ Generalized Estimating Equations (GEE) เพื่อทดสอบผลของกิจกรรมการบำบัดด้วยสัตรี และผลของเวลาต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า และความสุข ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ควบคุมในระยะเวลาก่อนการบำบัด หลังการบำบัด และระยะติดตามผล 1 เดือน

### ผลการศึกษา

#### ข้อมูลทั่วไป

จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 12 - 15 ปี พบว่าไม่มีความแตกต่างของอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 1) และไม่มีความแตกต่างคะแนนของการเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า และความสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1. อายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

อายุ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
12 ปี	9	30.0	3	10.0	.057
13 ปี	2	6.7	4	13.3	
14 ปี	3	10.0	6	20.0	
15 ปี	1	3.3	2	6.7	

ตารางที่ 2. คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า และความสุขของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปัจจัยที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง ( n = 15 )		กลุ่มควบคุม ( n = 15 )		P-value
	Mean	SD	Mean	SD	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	59.73	12.021	63.07	14.220	.494
ภาวะซึมเศร้า	22.93	3.555	22.47	3.563	.722
ความสุข	6.13	.990	5.73	1.033	.288

ผลของกิจกรรมการบำบัดด้วยสัตว์ระยะเวลา ก่อนการบำบัด หลังการบำบัด และระยะติดตามผล 1 เดือน และผลของเวลาต่อปัจจัยที่ทำการศึกษาระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการใช้สถิติ Generalized Estimating Equations (GEE) ในการทดสอบไม่พบว่าการบำบัดด้วย สัตว์มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัย สำคัญ หรือมีผลเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่า และเวลาไม่มี ผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ (P-value > 0.05) กิจกรรมการบำบัดด้วย สัตว์มีผลทำให้ภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ (B เท่ากับ -3.933, P-value < 0.05) และเวลาไม่มี ผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ (P-value > 0.05) กิจกรรมการบำบัดด้วยสัตว์ มีผลทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (B เท่ากับ 0.933 , P-value < 0.05) และเวลาไม่มีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value > 0.05) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3. ผลของกิจกรรมการบำบัดด้วยสัตว์ระยะเวลาก่อนการบำบัด หลังการบำบัด และระยะ ติดตามผล 1 เดือน และผลของเวลาต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง, ภาวะซึมเศร้า และความสุข ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ปัจจัยที่ศึกษา	B	S.E.	p-value	95% CI
การเห็นคุณค่าในตนเอง	2.356	3.611	0.514	-4.722 – 9.433
เวลา	.484	.849	0.569	-1.180 – 2.146
ภาวะซึมเศร้า	-3.933	1.197	0.001*	-6.278 - -1.588
เวลา	-.583	.468	0.213	-1.501 - .334
ความสุข	.933	.312	0.003*	.323 – 1.544
เวลา	-.2	.118	0.091	-.432 - .032



ขนาดอิทธิพล (Effect size) ของโปรแกรมการบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้าและมีความสุข โดยการคำนวณจากความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผล 1 เดือนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.2, 0.6 และ 0.4 ตามลำดับ และแปรผลตามเกณฑ์ของ Cohen's<sup>(11)</sup> คือ 0.2-0.5 ขนาดอิทธิพลน้อย, 0.5 - 0.8 ขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง และ >0.8 ขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ดังนั้นพบว่าโปรแกรมบำบัดมีผลต่อภาวะซึมเศร้าปานกลาง ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีผลเล็กน้อยต่อความสุข

### อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยกระดาษที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า และความสุขของเด็กกำพร้า สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี อายุระหว่าง 12 - 15 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยข้อมูลทั่วไปของเด็กกำพร้าทั้งสองกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งเรื่องเพศ อายุ ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้าและมีความสุข จากผลการศึกษาพบว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระดาษแล้วกลุ่มทดลองมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด หลังเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด และระยะติดตามผล 1 เดือนตามลำดับ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ George<sup>(12)</sup> ได้มีการทำสัตว์บำบัด กับเด็กกำพร้าชายอายุ 8 ปี ที่มาจากครอบครัวแตกแยก เป็นเด็กที่มี IQ ต่ำ หวาดกลัวกับสภาพแวดล้อมรอบตัว มักแสดงอารมณ์รุนแรงและพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนที่โรงเรียนและแสดงพฤติกรรมอดเบ่งในชั้นเรียน นอกจากนี้ยังเป็นเด็กที่เงียบ และยากต่อการเข้าไปพูดคุยด้วยการเริ่มต้นการบำบัดนักบำบัดได้พาเด็กชายไปที่ฟาร์มเพื่อเลือกสัตว์

1 ชนิดที่เขาอยากมีปฏิสัมพันธ์ด้วย เด็กชายเลือกแพะเพศเมีย อายุ 4 เดือน นักบำบัดเริ่มต้นจากการสอนวิธีการดูแล การให้อาหาร และพูดคุยระหว่างเด็กชายกับแพะ เมื่อเวลาผ่านไปเด็กชายเริ่มพูดถึงตัวเองและเรื่องของความรู้สึกมากขึ้น นอกจากนั้นเขายังพูดคุยมากขึ้นเมื่ออยู่ในชั้นเรียนไปพร้อม ๆ กับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และคุณครูก็บอกว่าทุก ๆ คนชอบเขา จึงทำให้เขาเริ่มสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ในแง่อาการซึมเศร้า จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร่าลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับภาวะซึมเศร่าลดลงจากระยะก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด หลังเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด และระยะติดตามผล 1 เดือนตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รวมทั้งกลุ่มทดลองมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด หลังเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัด และระยะติดตามผล 1 เดือนตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จะเห็นได้ว่าผลการทดลองเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือการลดลงของระดับภาวะซึมเศร้าและช่วยเพิ่มระดับความสุขให้แก่เด็กกำพร้าในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดด้วยกระดาษ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ivan Dimitrijevic<sup>(13)</sup> ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาแนวใหม่สำหรับเด็กและผู้สูงอายุด้วยการบำบัดด้วยสัตว์ เช่น สุนัข แมว ม้า นก และตุ๊กตาสัตว์ ซึ่งพบว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วย, สัตว์ และผู้ให้การบำบัดสามารถช่วยเพิ่มคุณภาพของการสื่อสาร, เพิ่มความมั่นใจ, เพิ่มคุณภาพชีวิต และลดอาการของโรคทางกายได้ ส่วนในด้านของโรคทางจิตเวช พบว่ามีผลต่อโรคซึมเศร้า, โรคจิตเภท, อาการหวาดกลัว (phobia) และปัญหาของอาการติด (addiction) ต่าง ๆ นอกจากนั้นการบำบัดด้วยสัตว์ยังช่วยรักษาโรคหลอดเลือดและหัวใจ, โรคสมองเสื่อม และอัลไซเมอร์, ความพิการทางสมองในเด็ก, โรคไขข้อ, โรคเอดส์ และโรคอื่น ๆ ซึ่งจากงานวิจัยแสดงให้เห็นถึงความรวดเร็วมากขึ้นในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีการใช้สัตว์ร่วมด้วย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Mary

Kaminski และคณะ<sup>(14)</sup> ได้ศึกษาผลทางด้านร่างกายและอารมณ์ของเด็ก จำนวน 70 คน อายุ 5 ปีขึ้นไป ที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลด้วยโปรแกรมการเล่น (Child-Life Therapy) และโปรแกรมสัตว์เลื้อยบ่าบัด (สุนัขบ่าบัด) โดยเด็กส่วนมากจะเป็นโรคเรื้อรัง, โรคเกี่ยวกับโลหิต, มะเร็ง และ อื่น ๆ พบว่าภายหลังจากเข้ารับโปรแกรมการบำบัดทั้งสองโปรแกรม เมื่อมีการประเมินเด็กโดยผู้ปกครองของพวกเขา พบว่าเด็กมีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการบำบัดจากทั้งสองโปรแกรม และเด็กที่เข้ารับการรักษาด้วยสุนัขจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูง และพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว หรือการสัมผัสที่ดีกว่าเด็กที่เข้ารับการรักษาด้วยโปรแกรมการเล่น

Green Chimney Children's Services<sup>(10)</sup> องค์กรหนึ่งในเมืองนิวยอร์ก ที่มีการใช้สัตว์ช่วยในการบำบัดรักษาเด็ก ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับศูนย์บำบัดรักษาเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ทั้งปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ ปัญหาเด็กกำพร้า และปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ พบว่าเด็กเหล่านี้ได้รับผลกระทบทางจิตใจที่รุนแรงจากสภาพสังคมภายนอก ชุมชน โรงเรียน หรือครอบครัว และเด็กส่วนใหญ่มาจากสภาพแวดล้อมของสังคมเมือง ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์จึงน่าจะส่งผลดีต่อตัวเด็ก ซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัยเนื่องจากโดยปกติเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์จะไม่มีโอกาสได้เลี้ยงสัตว์หรือสัมผัสกับสัตว์ แต่เด็กเหล่านี้ล้วนมีความต้องการที่จะเป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงสักตัวหนึ่ง ดังนั้นการใช้สัตว์บำบัดจึงมีผลต่อคุณภาพทางจิตใจของเด็กกำพร้าเป็นอย่างมาก และส่งผลที่ดีอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้เด็กจะไม่มีโอกาสเลี้ยงสัตว์หรือเป็นเจ้าของสัตว์ต่อในระยะยาวแต่สิ่งประดิษฐ์ที่พวกเขาเป็นผู้ประดิษฐ์ขึ้นมาจากการทำกิจกรรมการบำบัดด้วยสัตว์นั้นก็ยังสามารถเป็นสัญลักษณ์แทนตัวสัตว์เลี้ยงของพวกเขาได้ ซึ่งยังคงเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุขในระยะยาวต่อไป นอกจากนี้จากการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างของเด็กกำพร้าที่กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น จากทฤษฎีพัฒนาการ Erikson<sup>(10)</sup> กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยของการ

พัฒนาความเป็นตัวตน (identity) รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานจะมีความเปราะบางทางด้านอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญอีกช่วงเวลาที่เหมาะสมควรแก่การใช้สัตว์บำบัดเข้ามาเป็นตัวช่วยในช่วงเวลานี้ เพราะสัตว์จะช่วยให้อายุรุ่นมีความรู้สึกสบาย ลดความกังวล อารมณ์เขินอาย และความไม่มั่นใจที่เกิดขึ้นลง ซึ่งมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมของเด็กกำพร้าขณะร่วมกิจกรรมการบำบัด กล่าวคือเด็กบางคนขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความสนใจ หรือขาดสมาธิเมื่อทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งแตกต่างกับเวลาที่อยู่กับสัตว์เลี้ยง เขามีความมั่นใจ กล้าแสดงออกทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ มีความสนใจ ละเอียดอ่อนในการดูแลพูดคุย ทะนุถนอมเปรียบเสมือนสัตว์เป็นเพื่อนรักของเขาคนหนึ่ง และนอกจากนั้นเด็กที่เคยขาดความมั่นใจ ไม่มีความเชื่อมั่น หรือสีหน้าบึ้งตึง ก็เปลี่ยนกลับกลายเป็นเด็กที่กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความสนใจ ใส่ใจกับอารมณ์และจิตใจของผู้อื่น และมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสมากยิ่งขึ้น

## สรุป

สัตว์บำบัดมีผลต่อการลดระดับภาวะซึมเศร้า และช่วยเพิ่มความสุขให้แก่เด็กกำพร้า และยังคงเป็นส่วนช่วยในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้อาจเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เด็กที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างต่ำ และอาจนำไปใช้เพื่อเป็นกิจกรรมส่งเสริมพัฒนา หรือฟื้นฟูจิตใจทั้งในเด็กปกติและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ แต่การศึกษาในครั้งนี้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเฉพาะเด็กกำพร้าที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ซึ่งอาจมีความแตกต่างกับเด็กกำพร้าที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์อื่นๆ และช่วงวัยอื่น ๆ ดังนั้นการนำกิจกรรมการบำบัดด้วยสัตว์ไปใช้ อาจจะต้องมีการศึกษาหรือปรับเปลี่ยนรูปแบบให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## อ้างอิง

1. Animal-Assisted Therapy (AAT) and Equine-Assisted Psychotherapy (EAP): Exploring a brief effective alternative to traditional cognitive-behavioral therapy. Power Point Presentation of 11<sup>th</sup> International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy. Phoenix, AZ; December 8-11, 2011
2. ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. การบำบัดด้วยสัตว์ [ออนไลน์]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 20 พ.ย. 2554]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.happyhomeclinic.com/alt11-animaltherapy.htm>
3. อูมาพร ตรังคสมบัติ. จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, 2545
4. วิวิธวิภา วิเศษศิลปานนท์. การปรับตัวทางสังคมของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ที่เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537
5. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2549. เชียงใหม่: ฝ่ายบริหารงาน สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่, 2549
6. Barry AE. The Effect of Assertiveness Training on Performance Self-esteem and Sex Role in Student Nurse. Dissertation Abstract International 1989; 50: 4210A
7. Coopersmith S. SEI: Self-esteem Inventories. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1984
8. วันเพ็ญ อำนางเกษม. การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าด้วยกิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549
9. Urichuk L, Anderson D. Improving Mental Health Through Animal-Assisted Therapy. Canada: The Chimo Project, 2003
10. Fine AH. Handbook of Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundation and Guidelines for Practice. California: Academic Press, 2000
11. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988
12. George MH. Innovation Interventions in Child and Adolescent Therapy. New York: John Wiley and Sons, 1988
13. Dimitrijevic I. Animal-assisted therapy-a new trend in the treatment of children and adults. Psychiatr Danub 2009 Jun; 21(2): 236-41
14. Kaminski M, Pellino T, Wish J. Play and pets: the physical and emotional impact of child-life and pet-therapy on hospitalized children. Children's Health Care 2002; 31(4): 321-35