

ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี

THE EFFECTS OF RECREATIONAL ACTIVITIES ENHANCING
SELF-ESTEEM OF HIV/AIDS ORPHANS IN GERDA HOME,
LOPBURI PROVINCE

ธเนตร ตัญญวงษ์¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง² ดร.สุนรตี นิ่มเนติพันธ์³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ 2 กลุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง ในระหว่างวันที่ 18 มกราคม ถึง 15 กุมภาพันธ์ 2554 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ซึ่งกลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คน ได้มาจากวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ *t*-test ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ การเห็นคุณค่าในตนเอง เด็กกำพร้าเอดส์ บ้านแกร์ด้า

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาการจัดการนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² อาจารย์ประจำคณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ABSTRACT

This research aimed to examine the effects of recreational activities enhancing self-esteem of HIV infected orphans. It was an experimental research on two groups using Before and After Control Group Design during January 18 to February 15, 2011. The samples were selected by cluster random sampling from HIV infected orphans in Gerda Home, Lopburi Province, including 20 orphans in experimental group and another 20 in control group. The instrument was Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) and the t-test was used for testing the hypothesis. The result found that these recreational activities could enhance self-esteem of HIV infected orphans in experimental group and their self-esteem was higher than one of the control group at statistically significant level .05.

Keywords: Recreational activities, Self-esteem, AIDS orphans, Gerda Home

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์เป็นเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการดำรงชีวิตในสังคม เนื่องจากเป็นเด็กกำพร้าพ่อ แม่ หรือทั้งพ่อและแม่ ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู และยังประสบปัญหาหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องอยู่ในสถานสงเคราะห์ จึงทำให้มีความเป็นอยู่และภาวะจิตใจแตกต่างจากเด็กทั่วไป ขาดโอกาสในการสื่อสารแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นในสังคมปกติ มีความหวาดกลัวและกังวล ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เครียด เศร้าหมอง เก็บตัว ไม่พูดคุย ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ก้าวร้าวและรุนแรง อันเนื่องมาจากความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นภาระของสังคม ดังนั้นการที่เด็กกลุ่มนี้จะดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข จะต้องปลูกฝังการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้เด็กมองตนเองในแง่ดี ซึ่งขมกับความสามารถที่มีและพร้อมที่จะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ในทางกลับกัน หากเด็กกลุ่มนี้ไม่ได้รับการปลูกฝังการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็จะมีข้อเสียข้อด้อยไม่กล้าทำในสิ่งต่างๆ เมื่อเจอ

ปัญหาก็ไม่สามารถเอาชนะปัญหาได้ ผลที่ตามมาทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ได้ ดังนั้นจึงต้องหาแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี และยังสามารถช่วยพัฒนาบุคคลทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกายได้ (กำโชค เผือกสุวรรณ, 2538, หน้า 8) อันเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาส่งเสริมเด็กและเยาวชนให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็กกำพร้ากลุ่มนี้จึงอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เพื่อเป็นแนวทางให้เด็กกลุ่มนี้ได้ มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยกล่อมเกลาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์แก่

ตนเอง บุคคลรอบข้าง และสังคม เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป (จรินทร์ ธาณรัตน์, 2532; สมบัติกาญจนกิจ, 2544)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในบ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ตั้งอยู่เลขที่ 87 หมู่ 5 ต.ต.ดงดินแดง อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์รับอุปการะเด็กที่ติดเชื้อเอดส์ โดยสร้างเป็นบ้านพักอาศัยให้เด็กผู้ติดเชื้อจำนวน 8 หลัง แต่ละหลังมีเด็กอยู่หลังละ 10 คน รวม 80 คน และมีพ่อแม่อุปถัมภ์ 2 คนซึ่งเป็นผู้ที่ติดเชื้อเอดส์เช่นเดียวกับเด็กให้การดูแลอย่างใกล้ชิด

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตาม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

การทบทวนวรรณกรรมและแนวคิด

การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อตนเองว่า

ตนมีความสามารถมีคุณค่า ยอมรับคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิตอย่างไม่ทอดทิ้งอุปสรรค และสามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองเพื่อเป็นพลังผลักดันให้เป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองด้านความคิด ความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลนั้นสร้างสรรค์สิ่งดีงาม (จรินทร์ธาย พัทธกิจศิริกุล, 2532; สาวิตรี ทยานศิลป์, 2541; สุดา สงเดช, 2546; อีระชัย ยุทธยธรรยง, 2542) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีการพัฒนาหรือสร้างเสริมขึ้นให้เป็นไปตามลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเองอันก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะกระทำในสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพึงพอใจ ในการที่จะสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นต้องคำนึงถึงวิธีสร้างการนับถือตนเอง (self-esteem) ของแบรนด์เดน (Branden, 1994) มีอยู่ 6 ประการคือ 1) การใช้ชีวิตอย่างมีสติ 2) การยอมรับตนเอง 3) การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง 4) การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต 5) การใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย และ 6) การมีศักดิ์ศรีในตนเอง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องและสามารถที่จะสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ก่อให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาประสบการณ์ สร้างเสริมทักษะเพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลิน ได้สาระทางการพัฒนาด้านจิตใจช่วยให้บุคคลเป็นคนที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อตัวบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง มีความสำคัญต่อครอบครัว มีความสำคัญต่อกลุ่มหรือคณะโดยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อกลางให้บุคคลได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสำคัญต่อชุมชน เมื่อชุมชนจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการก็จะทำให้ประชาชนได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความเครียด มีความสุขในการใช้ชีวิต นอกจากนี้ยังมีความสำคัญต่อประเทศชาติ เพราะชาติจะมั่นคงและพัฒนาไปได้นั้นย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชน พลเมืองมีสุขภาพ

สมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2532) ซึ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการมีอยู่ 15 ประเภท คือ 1) กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะ ทัศนกรรม 2) กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา 3) กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ 4) กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา 5) กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข 6) กิจกรรมนันทนาการการละคร 7) กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก 8) กิจกรรมนันทนาการดนตรีและการร้องเพลง 9) กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งหรือนอกสถานที่ 10) กิจกรรมนันทนาการทางสังคม 11) กิจกรรมนันทนาการอ่าน พุดเสียน 12) กิจกรรมนันทนาการพิเศษ 13) กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร 14) กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ 15) กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544) ส่วนเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์เป็นเด็กที่ได้รับเชื้อเอชไอวีจากมารดาหรือบิดามารดาป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ ขาดการดูแลและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง รวมถึงถูกทอดทิ้งจากญาติพี่น้อง ไร้

โอกาสทางการศึกษา ไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติอย่างเด็กทั่วไป จึงต้องอาศัยอยู่ในมูลนิธิหรือสถานสงเคราะห์ที่ให้ความช่วยเหลือ (จารุวรรณ นครจารุพงศ์, 2551) ซึ่งบ้านแกร์ต้าได้จัดให้เด็กกำพร้าเอดส์อยู่ในบ้านพักอาศัยหลังละ 10 คน มีจำนวนทั้งหมด 8 หลัง โดยแต่ละหลังจะมีพ่อแม่อุปถัมภ์ 2 คน ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีเช่นเดียวกับเด็ก คอยดูแลความเป็นอยู่ในบ้านแต่ละหลังอย่างใกล้ชิด เพราะเด็กกลุ่มนี้มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่อ่อนแอ มีอาการซึมเศร้า ไม่กล้าแสดงออก ไม่อยากพบปะผู้คน และมีความเปราะบางทางสังคม บ้านแกร์ต้าจึงจัดกิจกรรมนันทนาการให้เด็กได้เข้าร่วม เช่น การร้องเพลง เต้นรำ เล่นกีฬา วาดรูป และกิจกรรมยามว่าง แต่บ้านแกร์ต้ายังมีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ไม่มากเท่าที่ควรจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้ในการเป็นแนวทางนำไปสู่การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ดังตาราง 1

ตาราง 1

กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

| วิธีการสร้างการนับถือตนเองของแบรนเดน | กิจกรรมนันทนาการที่ใช้ |
|--------------------------------------|--|
| 1. การใช้ชีวิตอย่างมีสติ | จิตรกรตัวน้อย ต้นไม้ค้นหาตัวตน เรื่องเล่าจากกระดาษ |
| 2. การยอมรับตนเอง | วิวัฒนาการ จิตรกรตัวน้อย |
| 3. การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง | มหกรรมอาหาร นิทานไร้เสียง |
| 4. การมีความกระตือรือร้น | มินิวอล์คแรลลี่ กีฬาฮาเฮ |
| 5. การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย | มหกรรมอาหาร มินิวอล์คแรลลี่ |
| 6. การมีศักดิ์ศรีในตนเอง | ธรรมะกับวัยใส ทำความดีถวายในหลวง |

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการทดลอง
4. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในบ้านแกร์ต้า จังหวัดลพบุรี จำนวน 80 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในบ้านแกร์ต้า จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ตามขั้นตอนดังนี้

1. แบ่งเด็กกำพร้าเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ตามบ้านพักที่อาศัย
2. เลือกกลุ่มทดลองโดยการจับสลาก 2 กลุ่ม
3. เลือกกลุ่มควบคุมโดยการจับสลาก 2 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นกิจกรรมให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม ใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 กิจกรรม

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแบบวัดมาตรฐาน โดยยืมใช้จากกรมสุขภาพจิต ซึ่งแปลมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ประกอบด้วย 50 ข้อ เป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง

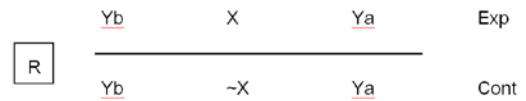
แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ 2 กลุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Before and After Control Group Design) (Kerlinger & Lee, 2000, p. 494)

ตาราง 2

การดำเนินกิจกรรม

| สัปดาห์ที่ | ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |
|------------|----------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 1 | 1 | จิตรกรตัวน้อย | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| | 2 | ต้นไม้ค้นหาตัวตน | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| 2 | 3 | วิวัฒนาการ | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| | 4 | ทำความดีถวายในหลวง | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| 3 | 5 | เรื่องเล่าจากกระดาษ | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| | 6 | นิทานไร้เสียง | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| 4 | 7 | กีฬาฮาเฮ | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| | 8 | ธรรมะกับวัยใส | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| 5 | 9 | มินิวอล์คแรลลี่ | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |
| | 10 | มหกรรมอาหาร | เข้าร่วมกิจกรรม | ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม |



ภาพ 2 รูปแบบการวิจัย

การดำเนินการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำการสุ่มเลือกโดยการจับสลาก เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ตอบด้วยตนเอง
3. ดำเนินการทดลองโดยใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 กิจกรรม ดังแสดงตามตาราง 2
4. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลอง โดยให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังการได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent Samples *t*-test)

3. เปรียบเทียบผลต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อน

ทดลองเป็นตัวแปรร่วม แต่เนื่องจากเมื่อทดสอบ Slope ของตัวแปรแล้ว พบว่าไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติ ANCOVA จึงเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้คะแนนผลต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (Difference Score) ทดสอบค่าสถิติ *t*-test for Independent Samples

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สำหรับช่วงอายุกระจายใกล้เคียงกัน ดังตาราง 3

ตาราง 3**ลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

| | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | |
|------|------------|--------|-------------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| เพศ | | | | |
| ชาย | 12 | 60.00 | 9 | 45.00 |
| หญิง | 8 | 40.00 | 11 | 55.00 |
| รวม | 20 | 100.00 | 20 | 100.00 |
| อายุ | | | | |
| 10 | 4 | 20.00 | 3 | 15.00 |
| 11 | 5 | 25.00 | 6 | 30.00 |
| 12 | 5 | 25.00 | 6 | 30.00 |
| 13 | 6 | 30.00 | 5 | 25.00 |
| รวม | 20 | 100.00 | 20 | 100.00 |

ตาราง 4**เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

| กลุ่ม | n | ก่อนทดลอง | | หลังทดลอง | | d | SD | t | p | |
|-------------|----|----------------------|------|-------------------------|-----------|-------------------------|--------|--------|---------|-------|
| | | \bar{X} | SD | n | \bar{X} | | | | | SD |
| กลุ่มทดลอง | 20 | 58.90 | 5.96 | 20 | 89.90 | 4.66 | 30.100 | 8.296* | 16.225* | .000 |
| กลุ่มควบคุม | 20 | 58.60 | 6.74 | 20 | 57.70 | 6.90 | .900 | 1.774* | 2.269* | 0.035 |
| | | t = .149 p = .882 | | t = 16.805* p = .000 | | t = 16.341* p = .000 | | | | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นโดยเฉลี่ย (d) 30.10 ซึ่งแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 16.225, p < .05$) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมนันทนาการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นโดยเฉลี่ย .90 ซึ่งแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.269, p = 0.035$)

ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ก่อนทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($t = .149, p = .882$) และการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 16.805, p < .05$)

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับการกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมนันทนาการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเหมือนกัน แต่เมื่อได้นำคะแนนผลต่างระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (difference score) ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกันได้ค่า $t = 16.341$ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) แสดงว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เมื่อได้รับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิจัยที่พบว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับกิจกรรมนันทนาการ และกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พาฝัน อารีมา (2547) ที่ทำการวิจัยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ พบว่าเยาวชนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ เพราะกลุ่มทดลองได้มีโอกาสฝึกการกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองคิด ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ จึงส่งผลให้ผู้อื่นเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีอยู่ในกิจกรรมบูรณาการสามารถส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น รู้จักการวางตัว แก้ปัญหาควบคุมอารมณ์และพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น จึงก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ชนัฐชาрь เขียวชะอุ่ม (2549) ได้ทำการศึกษา ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย เพราะการยอมรับจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งนักเรียนที่มีการยอมรับจากเพื่อนมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก และสอดคล้องกับ สุริศา สุขุมวรรณ์ (2548) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย พบว่าเด็กปฐมวัยที่

ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมีการพัฒนา ลักษณะนิสัย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์และ ด้านสังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประเภทเกมที่คำนึงถึง หลักในการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัยได้ ครอบคลุมการพัฒนาลักษณะนิสัยทั้ง 4 ด้าน จึงทำให้ กิจกรรมที่ออกแบบมานั้นสามารถทำให้เด็กปฐมวัยเกิด การพัฒนาลักษณะนิสัยได้ดีขึ้น

ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการ เห็นคุณค่าในตนเองมี 10 กิจกรรม คือ 1) จิตรกรตัวน้อย ทำให้ได้รู้จักตนเองจากมุมมองของบุคคลอื่น ยอมรับใน สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง 2) ต้นไม้ค้นหาตัวตน เป็นการนำ ศักยภาพที่ตนมีอยู่แสดงให้ผู้อื่นได้รับรู้ สามารถเป็นแรง บันดาลใจในการวางแผนเป้าหมายของชีวิตอย่างมีคุณค่า 3) ทำความดีถวายในหลวง ปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมได้เห็น คุณค่าในตนเองต่อการทำความดีในสิ่งที่สามารถทำได้ ตามหลักคุณธรรม 4) วิวัฒนาการ ส่งเสริมความเชื่อสัตย์ ต่อตนเองและยอมรับสภาพความเป็นจริงอันเป็น ประโยชน์ 5) เรื่องเล่าจากกระดาษ ช่วยให้มีสมาธิในการ ทำงาน 6) นิทานไร้เสียง เป็นการรับผิดชอบในสิ่งที่ ตนเองเลือก เมื่อเกิดอุปสรรคก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ 7) กีฬาฮาเฮ เป็นการสร้างพลังใจให้มีความกระตือรือร้น ในการทำงาน 8) ธรรมะกับวัยใส ส่งเสริมให้ตระหนัก และเล็งเห็นคุณค่าต่อตนเองและบุคคลอื่น 9) มินิ วอล์คแรลลี่ เป็นสื่อกลางเพื่อกระตุ้นให้เกิดการใช้ชีวิต อย่างมีเป้าหมายตามศักยภาพที่ตนสามารถทำได้ และ 10) มหกรรมอาหาร รู้จักทักษะในการประกอบอาชีพ รับผิดชอบต่อหน้าที่ แก้ไขปัญหาเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ วางไว้ กล่าวโดยสรุปคือกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้จึง สามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์มี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยได้ ออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับแนวคิดของ แบรินเดน (Branden, 1994) ที่อธิบายไว้ว่า การสร้าง ความนับถือตนเองนั้นต้องมีการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ใช้ สติปัญญาแก้ไขปัญหาอย่างใจเย็น เพื่อที่จะชนะอุปสรรค สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีความ

รับผิดชอบต่อตนเอง การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย ดำรง ชีวิตด้วยหลักคุณธรรมที่ทำแล้วสามารถทำให้ตนเองเกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความมั่นใจจากภายในอยู่ ตลอดเวลา เสมือนสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและสังคม นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และช่วยพัฒนาให้เด็กกลุ่มนี้มีสภาพจิตใจอารมณ์ร่าเริง แจ่มใสยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไวส์คอฟ Weifskopf (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2544, หน้า 33) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการป้องกันการป่วยทางด้านจิตใจ และสามารถฟื้นฟู จิตใจให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว จึงส่งผลทำให้ผู้เข้าร่วม มีการพัฒนาทางด้านจิตใจอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า โดยส่วนใหญ่เด็ก กำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ไม่ค่อยกล้าแสดงออก จึงควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมความกล้า แสดงออก เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กกลุ่มนี้ได้ แสดงออกมากขึ้น

กิจกรรมนันทนาการบางกิจกรรมที่ทำนั้นมีการ ประกอบอาหาร โดยให้กลุ่มทดลองลงมือทำอาหารเอง เช่น บั๊นลูกชุบ การทำวุ้นผลไม้ ทำแซนวิช เป็นต้น เพราะฉะนั้นก่อนที่จะให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรมนี้ผู้วิจัย ควรเน้นย้ำเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย โดย ให้เด็กๆ ไปล้างมือก่อนทำกิจกรรมและควรย้ำเรื่องการ รักษาความสะอาดในการประกอบอาหารด้วย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำกิจกรรม นันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ กับเด็กกำพร้าเอตส์กลุ่มอื่นได้ โดยปรับใช้ให้เหมาะสม กับความต้องการของแต่ละกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการที่ศึกษาวิจัยยังพบปัญหาด้านต่างๆ ที่นอกเหนือจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นในการ วิจัยครั้งต่อไปควรจะพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่ สามารถส่งเสริมในด้านอื่นๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กำโชค เพื่อกสุวรรณ. (2538). *ผู้นำสันตนาการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2532). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). *ผลของการจัดโปรแกรมการศึกษาความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. ปรียญานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุวรรณ นครจารุพงศ์. (2551). *กรณีศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์*. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนัฐชารี เขียวชะอุ่ม. (2549). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน*. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2542). *การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง*. วารสารการศึกษา.
- พาฝัน อารีมา. (2547). *การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์และการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาวิตรี ทยานศิลป์. (2541). *อิทธิพลของครอบครัวต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดา สงเดช. (2546). *การศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู โครงสร้างครอบครัวการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุริศา สุขุมวรรณ. (2548). *ผลของกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิลยของเด็กปฐมวัย*. ปรียญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Coopersmith, S. (1984). *Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Kerlinger, F. N. & Howard, B. L. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. 4th ed. California: Thomson Learning.
- Nathaniel, B. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books.