

ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก

Effects of Recreation Program on Self - esteem of Grade 5 - 6 Broken - family Students

ศุภกานต์ อมรสิงห์*

สุวิมล ตั้งสัจพจน์**

วันที่รับ 1 พฤษภาคม 2562

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) นี้เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 - 6 โรงเรียนวัดใหญ่ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสุ่มแบบจับคู่ (Match Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (กลุ่มละ 30 คน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย : 1) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง .6 - 1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟา (Cronbach) เท่ากับ .72 และ 2) โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หาค่าเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางนันทนาการ จำนวน 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า : - 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมนันทนาการ การเห็นคุณค่าในตนเอง และนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**รองศาสตราจารย์ ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

The purpose of this quasi - experimental research was to study the effect of recreational program on self- esteem of grade 5-6 broken - family students. Samples were 60 grade 5 - 6 students at Wat Yeai School in SamutPrakarn province. They were selected by match - paired sampling from self - esteem evaluation scale score into experimental and control groups (30 for each).

The research instruments were:- 1) self – esteem evaluation - the content validity (IOC) was in the rangs of 0.6 – 1.0, meanwhile the Alpha correlation coefficient reliability was .72; and 2) the recreation program for self – esteem of grade 5 -6 broken - family students – the face validity was approved by 5 leisure experts. Data were analyzed by mean, standard deviation,percentage and t – test.

Findings were found that: - 1) after attending the recreation program, self – esteem the experimental group was significant difference to before attended at .05 level; and 2) after attending the program, self – esteem of the experimental group and control group were significant difference at the statistical of .05 level

Keywords: recreation program, self - esteem, Broken – family Students

บทนำ

จากข้อมูลสถิติการสมรสและหย่าร้างของกรมสุขภาพจิต (2553) พบว่าในปี พ.ศ.2553มีการสมรสในกรุงเทพมหานครจำนวน39,648 คู่ แต่มีการหย่าร้างจำนวน15,919 คู่ คิดเป็นร้อยละ 40 ซึ่งมีอัตราที่สูงขึ้นจากปีที่ผ่านมา การที่เด็กไม่ได้อยู่กับพ่อ แม่หรือครอบครัวโอกาสที่จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่างๆ มากกว่าเด็กที่อยู่กับพ่อ แม่ หรือครอบครัว เช่นความเสี่ยงจากการเสพสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอบายมุขต่างๆ ซึ่งจะส่งผลเสียต่ออนาคตของเด็กและของประเทศชาติต่อไปในอนาคตการที่จะทำให้ประเทศชาติพัฒนาได้นั้นส่วนสำคัญก็คือเยาวชนรุ่นใหม่ที่จะเติบโตขึ้นมาเพื่อเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต การพัฒนาเยาวชนจึงมีความสำคัญมาก ดังนั้นถ้าหากเยาวชนไม่ได้รับความอบอุ่นจากสถาบันที่สำคัญที่สุดซึ่งคือสถาบันครอบครัวจะมีผลทำให้ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทยที่จะขึ้นมาพัฒนาประเทศชาติต่อไปนั้นขาดคุณภาพและจะพัฒนาไปได้ช้าจากข้อมูลโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชน (Child Watch) ของสถาบันรามจิตติที่พบว่าโครงสร้างพื้นฐานของครอบครัวไทยมีอัตราการหย่าร้างเพิ่มมากขึ้น จากปี พ.ศ. 2548 ที่คู่สมรส 4.27 คู่ จะมีคู่หย่าร้าง 1 คู่ ในปี 2551 ในคู่สมรส 3.03 คู่ จะมีการหย่าร้าง 1 คู่ และสามารถยืนยันได้ด้วย ข้อมูลสถิติการจดทะเบียนครอบครัวของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย กล่าวคือ อัตราการหย่าร้างเพิ่ม

สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี นอกจากนี้ยังพบว่าข้อมูลเด็กที่ไม่ได้อาศัยกับพ่อแม่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ทั้งนี้การที่เด็กไม่ได้อยู่กับพ่อแม่หรือครอบครัวก่อให้เกิดความเสี่ยงในด้านต่างๆ มากกว่าเด็กที่อยู่กับพ่อแม่หรือครอบครัว โดยจากการสำรวจข้อมูล Child Watch รายจังหวัด ปี 2550-2551พบว่าเด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ในทุกระดับการศึกษามีความเสี่ยงหลายประการ ได้แก่ ความเสี่ยงต่อการออกเที่ยวกับเพื่อนตอนกลางคืน ความเสี่ยงในการสูบบุหรี่ ความเสี่ยงในการดื่มเหล้า ความเสี่ยงในการดูคลิปโป๊ ความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการเสี่ยงในการยอมรับการอยู่ก่อนแต่งงาน การพัฒนาและความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ สังคม และวิทยาการต่างๆ ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและรูปแบบของครอบครัวไทยให้มีความหลากหลายมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากโครงสร้างทางครอบครัวในปัจจุบันที่ไม่ได้ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และเครือญาติดังเช่นในอดีต และมีรูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย อาทิ ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวที่อยู่คนเดียว ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพัง ครอบครัวที่รับเด็กเป็นลูกบุญธรรม ครอบครัวที่เกิดจากการแต่งงานของเพศเดียวกัน ในขณะเดียวกันยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 1,000 ราย ระบุสาเหตุอันดับ 1 ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวคือการหย่าร้าง รองลงมา คือ คู่สมรสถึงแก่กรรม และที่สำคัญกลุ่มตัวอย่างพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวตั้งแต่วัยรุ่น วัยเรียน และต้องดูแลบุตรเฉลี่ย 1-2 คน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวง: 2553)

มูลนิธิวิธีชีวิต (2547: 39) กล่าวไว้ว่า การละเลยทอดทิ้งเด็ก ซึ่งทำให้เด็กไม่ได้รับการดูแลเพื่อให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ สำหรับครอบครัวที่กระทำรุนแรงต่อเด็กมักจะเป็นกลุ่มพ่อแม่ที่มีปัญหาในวัยเด็กซึ่งไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัวที่ดี และใช้ความรุนแรงในการจัดการกับปัญหาในครอบครัว เมื่อเด็กเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นพ่อแม่ก็จะเป็นพ่อแม่ที่ไม่มีทักษะในการเรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหา รวมทั้งการปรับพฤติกรรมเมื่อมีปัญหา และที่สุดเด็กก็จะจัดการปัญหาด้วยการใช้ความรุนแรงเช่นกัน กลายเป็นวงจรของความรุนแรงอย่างไม่มีที่สิ้นสุดดังนั้นครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยเล็กๆ ของสังคมกลับมีความสำคัญที่สุด เพราะถือเป็นรากฐานในการสร้างสังคมที่ไม่ใช้ความรุนแรงในระดับมหภาค หากครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งสำคัญในการบ่มเพาะบุคลิกภาพที่มีปัญหาให้แก่เด็ก ย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมอย่างแน่นอน นอกจากนี้พรหมทิพย์ (2540 : 185) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดากับบุตรธิดา ซึ่งปรากฏในทุกลักษณะของครอบครัวอย่างน้อยที่สุดเมื่ออยู่ในวัยทารก เด็กที่ขาดความรักจากบิดา มารดานั้นจะเติบโตเป็นคนไม่รู้จักรักและรักไม่เป็น ภาวะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจหยาบกระด้างและเห็นแก่ตัว ความสำคัญนี้มีได้อยู่แต่มารดา แต่หากรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตรธิดาด้วยบ้านที่พ่อแม่ไม่มีความสัมพันธ์กับบุตรธิดานั้น หากเป็นลูกชายก็อาจทำให้กลายเป็นโฮโมเซกซวลได้ง่าย และหากเป็นลูกผู้หญิงก็จะทำให้กลายเป็นคนที่ไขว่คว้าหาความรักจากเพศชายอย่างมาก

จรรยา (2541) กล่าวว่า การที่เด็กจะสามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องนั้น จำเป็นต้องผ่านกระบวนการอบรมเลี้ยงดูมาด้วยวิธีการที่ส่งเสริมเด็กในเรื่องนี้ และอาจต้องเริ่มด้วยโดยพ่อแม่วาง

แบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กได้ซึมซับลักษณะดังกล่าวนี้ ซึ่งได้แก่การเริ่มรู้จักเรียนรู้สิ่งที่เป็นข้อจำกัดและข้อดีในตัวของคน เพราะเป็นการยากที่ผู้ใดจะเกิดมาสมบูรณ์ไปทุกสิ่งทุกอย่าง การค่อยๆ สอนบ่มเพาะนิสัยให้เด็กได้รู้จักสังเกตสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในตนทั้งที่เป็นข้อดีและข้อเสียหรือข้อบกพร่องที่ต้องปรับปรุงให้เด็กได้รู้จักชื่นชมในสิ่งที่เขามีและไม่หมิ่นในสิ่งที่เขาขาดหรือมีอย่างผิดปกติ โดยไม่พยายามเปรียบเทียบกับคนอื่นจนเกิดความทุกข์หรือเคียดแค้น กระบวนการฝึกอบรมจิตใจและสติปัญญาให้รู้จักพิจารณาวิเคราะห์เพื่อรู้จักตนเองอย่างเที่ยงตรงจัดเป็นขั้นสำคัญยิ่งของการปูทางไปสู่การพัฒนาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพเด็กและเยาวชนโดยธรรมชาติมีความต้องการในสิ่งต่างๆตามวัย โดยเฉพาะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนตลอดจนสังคมในวงกว้าง แต่ลักษณะจิตใจพฤติกรรมที่จะนำเด็กและเยาวชนไปสู่จุดหมายปลายทางที่ถูกที่ควรนั้นยังจำเป็นต้องได้รับการประทับประคองจากสังคมแวดล้อม การอบรมดูแลเด็กด้วยการปลูกฝังคุณลักษณะที่พึงปรารถนาโดยเฉพาะคุณลักษณะของการรู้จักประเมินตนเอง และการรู้จักมุ่งอนาคต เพราะลักษณะการมุ่งอนาคตที่ปราศจากความสามารถในการประเมินตนเองอย่างเที่ยงตรงและต่อเนื่องนั้น เปรียบเสมือนกับการพยายามเดินทางไปสู่ดวงดาวโดยปราศจากความสามารถในการสร้างเครื่องมือที่จะนำเขาทะยานเข้าไปสู่จุดสว่างนั้นศรีเรือน (2553: 261-289) ได้กล่าวในด้านของพัฒนาการไว้ว่า วัยเด็กตอนปลาย อยู่ระหว่างอายุ 9 – 12 ปี วัยที่เหลื่อมกับวัยเด็กตอนปลาย ในระหว่างนี้ถ้าเด็กคนใดมีการเจริญเติบโตเร็วก็เข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วเด็กส่วนใหญ่ยังคงสูงขึ้นและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอมีความเปลี่ยนแปลงทางกายบ้างภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของต่อมไทรอยด์กระดูกสันหลังส่วนหางซึ่งไม่ปรากฏชัดเจนนักแต่เด็กแต่ละคนเข้าสู่วัยแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันบางคนกำลังจะย่างเข้าวัยรุ่นเมื่ออายุ 11 ปีบางคน 9 ปีบางคน 12 ปีทั้งนี้สุดแต่กระสวนความเจริญเติบโตของแต่ละบุคคล

กิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์การเรียนรู้แบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้จักตนเองได้มากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนและยังส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมด้านดนตรี การละเล่นต่างๆ และกิจกรรมจะช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองที่ดี ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักช่วยเหลือส่วนรวม จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต(สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ,2546: 14-15)นันทนาการเป็นมุมมองที่ตรงกันข้ามกับการทำงานหรือการใช้แรงงานซึ่งจะมีคุณค่ามีการสนับสนุนในด้านสุขภาพทางอารมณ์สุขภาพทางกายภาพการสร้างสรรค์การพัฒนาบุคคลความพึงพอใจการยืนยันในตนเอง (self-assertion) ความยินดีเป็นต้นเป็นการอธิบาย

ความหมายในเรื่องต่างๆอาจเป็นในเรื่องกีฬาและเกมหรือการออกกำลังกายและศิลปะ (Shivers, 1981: 180)

การเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตมีความมั่นคงที่จะติดต่อกับผู้อื่น มีพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จในการดำรงบทบาทหน้าที่ของตน นอกจากนี้บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีจิตใจที่เปิดกว้าง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (Cooper, 1971 อ้างใน วิชญา, 2544)

ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก เนื่องจากยุคสมัยและสังคมที่เปลี่ยนไปและมีแนวโน้มที่การหย่าร้างของคู่สมรสจะเพิ่มขึ้นซึ่งจะส่งผลให้เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างเพิ่มขึ้นด้วยและจะส่งผลกระทบต่อในด้านต่างๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมนันทนาการขึ้นมาเพื่อให้เด็กนักเรียนได้เห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการสร้างพื้นฐานที่ดีแก่เด็ก เพื่อให้เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีอนาคตที่ดี และยังไม่มีผู้ใดศึกษาในเรื่องของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก

ขอบเขตการศึกษา

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 – 6 ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนวัดใหญ่ จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 – 6ที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกจำนวน 60 คน ของโรงเรียนวัดใหญ่ที่ได้มาจากการคัดกรองด้วยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองและสุ่มแบบจับคู่ (Match – Paired Sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

โปรแกรมนันทนาการใช้กิจกรรมเสริมการเห็นคุณค่าของตน (Self – Esteem Activities) ตามแนวคิดของ Robertson & Long (2008: 75) และกิจกรรมการแข่งขัน (Competitive Activities) ตามแนวคิดของ Dattilo (2002) ในการสร้างจิตภาพของตนและเห็นคุณค่าของตน จากการได้รับความสำเร็จ ซึ่งเป็นการได้รับการยอมรับจากคนอื่นและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

ตัวแปรต้น

โปรแกรมนันทนาการ

1. กิจกรรมเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem Activities) และจินตภาพของตนเอง (Self – image)
2. กิจกรรมแข่งขัน (Competitive Activities) และการให้ความร่วมมือกัน (Cooperative Activities)
3. กิจกรรมในที่รกร้างว่างเปล่า (Wilderness Activities) ได้แก่ camping ไต่เชือก ล่องแพ



ตัวแปรตาม

การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

1. เกิดความสำเร็จ – ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
2. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง – รักตัวเอง

ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองเห็นถึงคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินงานวิจัย

1. ใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem Inventory) ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก Cooper (1987) มาคัดกรองประชากรจำนวน 250 คน และสุ่มด้วยการจับคู่แบบ (Match – paired Sampling) กลุ่มตัวอย่าง 60 คน ออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน
2. กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ทางโรงเรียนจัดให้สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์
3. ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีมาตรวัด rating scale 2 ระดับ คือ ใช่ และ ไม่ใช่

4. นำผลการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ความแตกต่างด้วย Dependent t – test

5. นำผลการประเมินหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาความแตกต่างด้วย Independent t – test

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Cooper (1985) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน และส่วนที่ 2 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านข้อบกพร่อง และด้านโรงเรียน เป็นมาตราวัดแบบ Rating Scale 2 ระดับ ได้แก่ ใช่ และ ไม่ใช่รวมทั้งสิ้น 58 ข้อ

2. โปรแกรมสันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 16 กิจกรรม สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์(Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

เครื่องมือนี้มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง .6 – 1.0 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach มีค่า = .72

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดกรองจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงสุด 89 คะแนน มีคะแนนต่ำสุด 38 คะแนน มีค่าเฉลี่ย 63.5 คะแนน ผู้วิจัยได้นำคะแนนทั้งหมดมาเรียงลำดับแบบสูงสูดมาคะแนนต่ำสุด เริ่มนับจากคนที่ได้คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย 30 คน และน้อยกว่าค่าเฉลี่ยอีก 30 คน นำมาสุ่มแบบจับคู่ (Match - Paired Sampling) ได้กลุ่มทดลอง 30 คน (ชาย 16 คน หญิง 14 คน) และกลุ่มควบคุมอีก 30 คน (ชาย 18 คน หญิง 12 คน)

ตารางที่ 1 คะแนนการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง (N = 30)		กลุ่มควบคุม (N = 30)	
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D
	65.60	9.328	66.60	11.168

จากตารางที่ 1 แสดงผลของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองอยู่ที่ 65.60 และกลุ่มควบคุมอยู่ที่ 66.60

ตอนที่ 2 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 "ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม"

ตารางที่ 2 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง (รวมทุกข้อ)

กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		T	df	P - Value
	X	S.D	X	S.D			
รวมทุกข้อ	65.60	9.328	71.00	11.800	-3.712	29	.001*

* $P < .05$

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองในทุกด้านแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลของการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้านของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		T	df	P - Value
	X	S.D	X	S.D			
ทั่วไป	33.60	6.311	37.60	6.112	-4.052	29	.000*
สังคม	10.53	2.345	11.73	2.504	-2.226	29	.034*
ครอบครัว	10.80	3.845	10.80	3.468	.000	29	1.000
โกหก	6.07	2.852	11.60	3.125	-7.733	29	.000*
โรงเรียน	11.47	2.921	10.73	3.805	1.217	29	.233

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมรายด้าน พบว่า

1. ด้านทั่วไป กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ด้านสังคม กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ด้านครอบครัว กลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ด้านโกหก กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ด้านโรงเรียน กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพียงเล็กน้อย ไม่เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 3 แสดงผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 "ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองเห็นถึงคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม"

ตารางที่ 4 แสดงการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีทางโรงเรียนจัดให้ของกลุ่มควบคุม

	n	$\bar{X}$	S.D	T	df	P - Value
กลุ่มควบคุม	30	63.40	10.009	-2.690	58	.009*
กลุ่มทดลอง	30	71.00	11.800			

* $P < .05$

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงผลการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้านภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดให้ของกลุ่มควบคุม

ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D	T	df	P - Value
ทั่วไป	กลุ่มควบคุม	30	31.40	6.106	-3.931	58	.000*
	กลุ่มทดลอง	30	37.60	6.112			
สังคม	กลุ่มควบคุม	30	10.47	2.501	-1.960	58	.055
	กลุ่มทดลอง	30	11.73	2.504			
ครอบครัว	กลุ่มควบคุม	30	10.73	3.084	-.079	58	.938
	กลุ่มทดลอง	30	10.80	3.468			
โกหก	กลุ่มควบคุม	30	8.07	2.803	-4.610	58	.000*
	กลุ่มทดลอง	30	11.60	3.125			
โรงเรียน	กลุ่มควบคุม	30	10.93	3.311	.217	58	.829
	กลุ่มทดลอง	30	10.73	3.805			

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมรายด้าน พบว่า

1. ด้านทั่วไป พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. ด้านสังคม พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย ไม่เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ด้านครอบครัว พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย ไม่เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ด้านโกหก พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. ด้านโรงเรียน พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อย ไม่เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Design) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนวัดใหญ่ จังหวัดสมุทรปราการ ที่เรียน ในภาคต้น ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1. แบบสอบถามประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก 2. โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงและนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ ดังต่อไปนี้

จากผลการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกเพื่อนำมาพิจารณา ผู้วิจัยสามารถวิจารณ์ได้ตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาตามสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการทดลอง

ผลการทดลองพบว่าภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่ากลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อักษรพรธน์(2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีบริหารธุรกิจสมุทรปราการอายุระหว่าง 15-17 ปีพบว่าภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิชญา (2544) ได้ศึกษากิจกรรมการฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Alavinezhad, et al. (2014) ที่ใช้โปรแกรมศิลปะบำบัดฝึกเด็กอายุ 7 – 11 ปี จำนวน 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทางการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนการทดลองในด้านทั่วไป สังคมและโกหก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ในด้านครอบครัวและด้านโรงเรียนไม่พบความแตกต่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cooper (อ้างถึงในอักษรพรธ, 2552: 75) ได้ศึกษาระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในเด็กชายวัยรุ่นอเมริกาใต้จำนวน 58 คน พบว่าเด็กชายแต่ละลักษณะจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่แตกต่างกันเด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะกระตือรือร้นกล้าแสดงออกและมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในด้านวิชาการและด้านสังคมเด็กเหล่านี้จะมีความเชื่อมั่นในการรับรู้ของตนเองและปฏิกิริยาต่างๆมีความเชื่อว่าความพยายามของตนเองจะบรรลุเป้าหมายได้และคาดหวังว่าจะได้รับการยอมรับ

สอดคล้องกับ Doell&Fitzgerald (อ้างถึงใน สุวิมล 2553: 46) ได้กล่าวไว้ว่า นันทนาการเป็นสิ่งที่ยกระดับจริยธรรม สติปัญญาและทางกายให้ดีขึ้น เคารพในสิทธิของผู้อื่น สมัครใจเข้าร่วมจากแรงจูงใจและก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและความสัมฤทธิ์ผล ทำให้นักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก เกิดความภาคภูมิใจที่คนอื่นยอมรับ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และได้มีส่วนร่วมในสังคม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Alavinezhad, et al. (2014) ใช้โปรแกรมศิลปะบำบัด 10 สัปดาห์ มาลดความโกรธ ผลการทดลองพบว่า หลังจากเข้าโปรแกรม 10 สัปดาห์กลุ่มที่ใช้ศิลปะบำบัดลดความโกรธมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. การศึกษาตามสมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

ผลการทดลองพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อักษรพรธ(2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ในด้านทั่วไป และด้านโกหก กลุ่มทดลองมีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม ในด้านสังคม กลุ่มทดลองมีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม เล็กน้อย และในด้านครอบครัวและด้านโรงเรียนไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

สำหรับในด้านครอบครัวและด้านโรงเรียนที่ไม่มีความแตกต่างในทั้ง 2 สมมติฐานนั้น สาเหตุอาจเกิดจากสภาวะแวดล้อมของนักเรียนที่อาศัยอยู่กับครอบครัวเดิมและโรงเรียนเดิมจึงทำให้โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นไม่สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจนเหมือนกับด้านอื่นๆ สอดคล้องกับ วิณี (2537: 153) กล่าวถึงวัยเด็กตอนปลายหรือวัยก่อนรุ่น (Late child hood) ว่าวัยเด็กตอนปลายอายุระหว่าง 10 – 13 ปี หรือระหว่าง 10 – 12 ปี วัยนี้คาบเกี่ยวกับวัยรุ่นหรือวัยรุ่นตอนต้น เพราะบางคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นลักษณะของวัยรุ่น (Puberty) ตั้งแต่อายุ 11 ปีใน

เด็กหญิง และ 12 ปีในเด็กชายระยะวัยเด็กตอนปลายเป็นระยะที่มีการพัฒนาทางสังคมเป็นลักษณะเด่น นั่นได้ว่า เป็นช่วงเปลี่ยน (Transitional Period) จากสังคมแบบในบ้านไปสู่สังคมนอกบ้าน ศูนย์กลางของชีวิตทางสังคมคือ โรงเรียน บิดามารดาเริ่มเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อเด็กน้อยลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับRobertson & Long (2008: 166) ได้อธิบายว่า นอกเหนือจากสภาวะแวดล้อมก็ยังมีปัจจัยอื่นๆที่สามารถส่งผลต่อสภาวะสังคมของเด็ก หรืออีกนัยหนึ่งคือ สภาวะแวดล้อมไม่ได้เป็นตัวทำนายสภาวะของเด็กเสมอไป เช่น แม้ว่าตัวเด็กจะเกิดมาจากชนชั้นล่าง ก็ไม่ได้หมายความว่าเมื่อโตขึ้นไปเด็กเหล่านั้นจะต้องมีปัญหาหรือเป็นปัญหาของสังคม เพียงแต่ คนกลุ่มนี้ มักมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาทางสังคมเช่น การไม่เป็นที่ยอมรับ การกดขี่ การเหยียดผิว เชื้อชาติ ศาสนา

โดยสรุป การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 - 6 ที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกเมื่อศึกษาจึงพบว่า โปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมมีการเห็นคุณค่าในตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งสุมิล (2553: 51) ให้คำจำกัดความของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการเป็นรูปแบบของกิจกรรมของมนุษย์ที่กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูจากความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเองในการเริ่มทำงานใหม่ ปัจจุบัน บ่อยครั้งที่การนันทนาการถูกพิจารณาว่าไม่เพียงแต่เข้าร่วมกิจกรรม แต่ยังมีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์ของมนุษย์ในการรับรู้ความสำเร็จ การค้นพบตัวของตัวเอง ความเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ การทะนุถนอม หรือให้โอกาสในสังคมที่มีการติดต่อสื่อสารกัน สอดคล้องกับ New (2012)ชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคล้ายกับการมีค่าของตนเอง สามารถเปลี่ยนจากวันต่อวันหรือปีต่อปีแต่การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมดนี้มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้ใหญ่ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังสามารถกำหนดในขณะที่ยังมีความรู้สึกที่มีความสุขกับความสำเร็จแต่ไม่มีความรู้สึกของความรักก็จะมีประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่นเดียวกับเด็กที่มีความรู้สึกรักแต่มีความลังเลเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถของตนเองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ ความสมบูรณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองต้องเกิดจากการรักษาสมดุลที่ดีเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สมบูรณ์จะมีแนวโน้มต่อความสนุกสนานกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ มีความสะดวกในการเข้าสังคมและสนุกกับกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งการแสวงหาความเป็นอิสระ เมื่อความท้าทายเกิดขึ้นจะสามารถทำงานต่อ การแก้ปัญหาและเสี่ยงที่ไม่พอใจโดยไม่ดูแลตนเองหรือคนอื่นๆ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

1. ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายรูปแบบเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นพบความสามารถหรือสิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น
2. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จัดโปรแกรมนันทนาการให้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พบว่าระยะเวลาที่จัดกิจกรรมต่อครั้งนั้นน้อยเกินไปสำหรับบางกิจกรรม อาจทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างได้ไม่ชัดเจน

3. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เช่น ครู ผู้ปกครอง ควรสนใจนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก มากเป็นพิเศษและแนะนำกิจกรรมนันทนาการหรือส่งเสริมความถนัดให้แก่นักเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กมัธยมศึกษา ตอนต้น เพราะจะเป็นช่วงที่ เด็กมีการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมจากโรงเรียนหนึ่งไปอีกโรงเรียนหนึ่ง และได้พบเพื่อนใหม่ นอกจากนี้ยังเป็นช่วง เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งมีโอกาสสูงในการที่จะยุ่งเกี่ยวกับสิ่งไม่ดี

2. ในการวิจัยครั้งต่อไป พัฒนาโปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ เช่นตามภูมิภาคต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2553). สถิติการสมรส. แหล่งที่มา:

<http://www.dmh.go.th/report/status/status1.asp>, (7 มิถุนายน 2557)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวง. (2553). สถานการณ์ ครอบครัวไทย อย่าปล่อยให้กลายเป็นวิกฤตสังคม. 1(3).

จรรยา สุวรรณทัต. (2541). ลักษณะของเด็กในครอบครัวไทย. วารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย. แหล่งที่มา : <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/v4335f.html>, (11 มิถุนายน 2557).

มูลนิธิวิถีชีวิต. (2547). เด็กไทยวัยกึ่ง. บริษัท อมรินทร์พินิจเอนเตอร์เทนเมนต์ จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2540). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

วิชญา ไชยเทพ. (2544). กิจกรรมกลุ่มฝึกการแสดงออกที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนใน สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2537). การศึกษาเด็ก. รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. บริษัท เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์ จำกัด. กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต. แหล่งที่มา : <http://lifeskills.obec.go.th/lifeskills.php>, (15 กรกฎาคม 2557).

- อักษรพรธน์ ดำเด่น. (2552). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Alavinezhad, R., Mousavi, M. &Sohrabi, N. (2013). Effect of art therapy on anger & self-esteem in aggressive children. Social & Behavioral Sciences, 113: 111-117.
- Cooper, S. (1987). Self – esteem Inventory. Antecedents of self – Esteem. W.H. Freeman & Co.,San Francisco.
- Dattilo, J. (2002). Inclusive Techniques in Therapeutic Recreation. Venture, PA.
- New, M. (2012). Developing Your Child's Self-Esteem. KidsHealth.Retrieved from:
http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/self_esteem.html (25 June 2014).
- Robertson, T. &Long, T. (2008). Foundations of Therapeutic Recreation. Human Kinetics, IL
- Shivers, J. S. (1981). Leisure & Recreation Concepts: A Critical Analysis. Allyn& Bacon Inc., Boston.