

ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า  
ที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า  
ที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า  
ที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

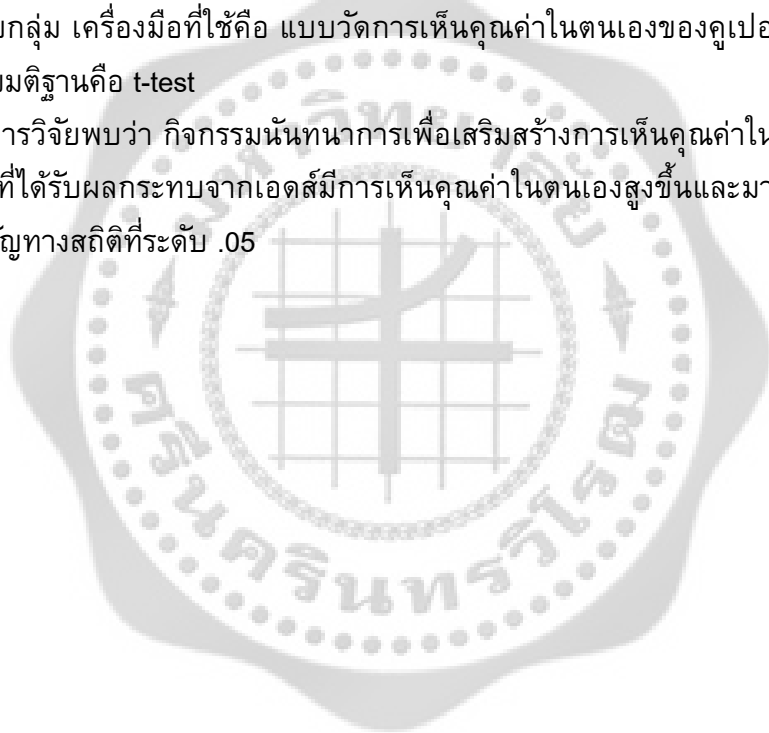
พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชเนตร ตัญญาวงษ์. (2554). ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี. ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง,  
อาจารย์ ดร.สุนรตี นิมเนตพันธ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ 2 กลุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ซึ่งกลุ่มทดลองมีจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คน ได้มาจกวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ t-test

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



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



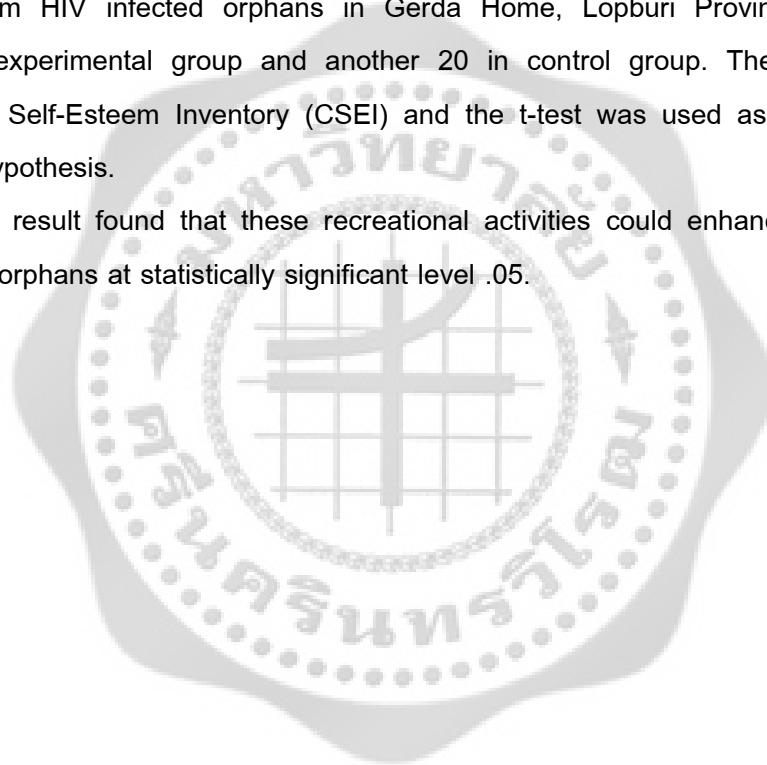
Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Science degree in Recreation Management  
at Srinakharinwirot University

May 2011

Tanet Tanyawong. (2011). *The Effects of Recreational Activities Enhancing Self-Esteem of HIV Infected Orphans in Gerda Home, Lopburi Province*. Master Thesis, M.S. (Recreation Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Lt. JG. Dr. Paiboon Onmung, Dr. Sumanorati Nimnetipan.

This research aimed to examine the effects of recreational activities enhancing self-esteem of HIV infected orphans. It is an experimental research on two groups using Before and After Control Group Design. 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 as the statistics for testing the hypothesis.

The result found that these recreational activities could enhance self-esteem of HIV infected orphans at statistically significant level .05.



## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความเมตตาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ สนับสนุน เอาใจใส่ ช่วยแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่อง และให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วนิดา เจียรระนัย และรองศาสตราจารย์ สุภารัตน์ วรทอง ที่กรุณารับเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และช่วยให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุง เพิ่มเติมปริญญานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์ มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กนกวัต พึ่งโพธิ์ทอง ที่คอยแนะนำ ให้คำปรึกษา เป็นกำลังใจเสมอมา และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยโรจน์ สายพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมควร โพธิ์ทอง คุณวารีย์ ทนงจิตร และคุณจิตติมา วงศ์นาค ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจ เครื่องมือวิจัย และให้คำชี้แนะสำหรับการจัดกิจกรรมในการวิจัยนี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่และผู้เข้าร่วมกิจกรรมบ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณสมัคร ภูมิเขต เจ้าหน้าที่ภาควิชาที่ช่วยให้คำแนะนำด้านเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการติดต่อประสานงานด้านการศึกษา ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ สาขาการจัดการนันทนาการ ที่คอยให้กำลังใจ คอยติดตามให้ความช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ และทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการให้ความสนับสนุนสำหรับการทำกิจกรรม เสียสละเวลามาช่วยเหลือ และให้กำลังใจมาอย่างต่อเนื่อง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขอขอบคุณ คุณปทุมมา เขยชัยภูมิ ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนทุกด้านในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ และคอยให้กำลังใจ ความห่วงใย มาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณ เตี้ย แม่ ที่ให้กำเนิด ได้อบรมสั่งสอนเลี้ยงดู ปลูกฝังคุณงามความดี ที่ให้การสนับสนุน ให้โอกาสทางการศึกษา และขอขอบคุณ พี่ชาย ที่คอยให้กำลังใจที่ดีเสมอมา

และขอขอบคุณทุกท่านที่ไม่สามารถกล่าวชื่อนามได้ทั้งหมด ขอให้คุณความดีที่ท่านได้ให้การช่วยเหลือสนับสนุน จงดลบันดาลให้ท่านประสบความสำเร็จความสุขความเจริญ

ผลแห่งความสำเร็จและคุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงขอน้อมรำลึกถึงพระคุณ บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ด้วยความรักและเคารพยิ่ง

ธเนตร ตัญญวงษ์

# สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบและแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	4
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>5</b>
นันทนาการ.....	6
การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	13
เด็กกำพร้า.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยต่างประเทศ.....	23
งานวิจัยในประเทศ.....	26
<b>3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>31</b>
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
แบบแผนการทดลองและการดำเนินการทดลอง.....	33
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>36</b>
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
ผลการวิเคราะห์.....	36
<b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>39</b>
สรุปผลการวิจัย.....	39
อภิปรายผลการวิจัย.....	39
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ครั้งต่อไป.....	42
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	42
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>43</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>49</b>
ภาคผนวก ก.....	50
ภาคผนวก ข.....	52
ภาคผนวก ค.....	64
ภาคผนวก ง.....	67
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย.....</b>	<b>69</b>

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	32
2 การดำเนินกิจกรรม.....	34
3 ลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	37
4 เปรียบเทียบค่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	38



## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบและแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 รูปแบบการวิจัย.....	33



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีบทบาทและมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศแต่การที่จะพัฒนา มนุษย์ให้มีคุณภาพนั้นจะต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเพื่อการที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวัน ข้างหน้าดังนั้น เด็กจึงควรได้รับการพัฒนาด้วยแนวทางที่เป็นระบบอย่างเหมาะสมไม่ว่าจะเป็นเด็กที่มี ผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่ในครอบครัวที่อบอุ่นหรือเกิดในกลุ่มภาวะยากลำบากก็ตามซึ่งรวมไปถึงเด็ก ก้าวร้าวที่เกิดจากพ่อแม่หย่าร้างแยกทางกัน หรือพ่อแม่เสียชีวิต ที่ต้องอาศัยดำรงชีวิตอยู่ตามสถาน สงเคราะห์ต่างๆที่เปิดรับดูแลอุปการะเด็กกลุ่มนี้และถ้าหากมิได้มีการวางแผนเตรียมการช่วยเหลือ เด็กกลุ่มนี้จะเป็นอย่างไร อนาคตจะเป็นเช่นไรและนั่นย่อมหมายถึงอนาคตของชาติซึ่งขึ้นอยู่กับ คุณภาพของเด็กเหล่านี้ ซึ่งเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เป็นพลเมืองดีของชาติในอนาคต (มยุรี ยุ ภวารรณ. 2539:46) โดยเฉพาะเด็กก้าวร้าวที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์นั้นเป็นเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ต่อการดำรงชีวิตในสังคมเพราะเด็กก้าวร้าวที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เป็นเด็กก้าวร้าวพ่อ แม่ หรือ ทั้งพ่อและแม่ ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูและยังประสบปัญหาหลากหลายด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้าน จิตใจ อันเนื่องมาจากสภาวะความยากลำบากที่ต้องเผชิญจากการเจ็บป่วย หรือสูญเสียบิดามารดา และการขาดผู้ดูแลรวมไปถึงการเจ็บป่วยของตนเองทำให้เด็กกลุ่มนี้ต้องดำรงชีวิตที่แตกต่างจากเด็ก ทั่วไป แม้ว่าปัจจุบันจะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์มากขึ้นแต่ผู้คนในสังคมก็ยังคงมีความ หวาดกลัวและกังวล เด็กเหล่านี้ต้องตกอยู่ใต้อาการความกดดันจากครอบครัวตนเอง ผู้คนรอบข้าง ในชุมชนขาดโอกาสในการสื่อสารแลกเปลี่ยนกับเด็กกลุ่มอื่น จึงทำให้เด็กเกิดความเครียดส่งผลให้ เด็กมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เช่นเก็บตัว เศร้าหมอง ไม่พูด ไม่กล้าแสดงออก ก้าวร้าว และรุนแรง (พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์และศุภวัฒน์ วรงค์นวุธ. 2544:1) จากการวิเคราะห์สถานการณ์เด็กและ เยาวชนภาคอีสาน เด็กติดเชื่อเอดส์ในกรณีศึกษาบางรายในช่วงที่มีชีวิตอยู่ไม่เคยยิ้ม ยิ้มไม่เป็น และ พบว่าเด็กจำนวนมากมีปัญหาคล้ายกัน (ดร.ณิ รุจกรกานต์ และคณะ.2549:5-6) ซึ่งการที่จะทำให้เด็ก กลุ่มนี้จะดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขต้องมีการปลูกฝังเน้นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเพราะ การเห็นคุณค่าในตนเอง คือการมองตนเองในแง่ดีตามความเป็นจริงชื่นชมกับความสามารถที่มีและ พร้อมที่จะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปในทางกลับกัน ถ้าเกิดมีความแตกต่างระหว่างการรับรู้ตนเองตาม ความเป็นจริงและการคาดหวังที่จะเป็น จะทำให้คนนั้นๆไม่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะรู้สึกท้อแท้ไม่ กล้าที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญในการป้องกันหรือ บรรเทาความรุนแรงของปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้นและเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลทำงานสำเร็จตาม เป้าหมาย ช่วยแก้ปัญหาให้กับสังคมปัจจุบันได้ด้วยซึ่งตรงกับความเชื่อที่ว่า เด็กที่มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองจะมีความคิดดี ๆ ต่อตนเอง เมื่อเด็กรักตนเอง เชื่อมั่นและนับถือตนเอง ความคิดเห็นของผู้อื่นย่อมไม่ทำให้เขาหวั่นไหวและเมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณสมบัติพร้อมแล้วเขาย่อมยินดีที่จะแบ่งปันสิ่งดี ๆ เหล่านั้นให้กับคนรอบข้างด้วยเช่นกัน (สุวรรณี พุทธิศรี.2542:166-167) จากปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้เด็กและเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์เกิดปัญหากับตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดการยอมรับจากสังคม รวมไปถึงการเห็นความสำคัญและการเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง เพราะฉะนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือและปัจจัยอันสำคัญในการสร้างสรรค์และจรรโลงคุณภาพชีวิตของบุคคลของสังคมให้เป็นสุขได้อย่างดี เพราะเป็นพฤติกรรมองค์รวมในการพัฒนาบุคคลทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกาย (กำโชค เผือกสุวรรณ. 2538: 8) อันเนื่องมาจากกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถตอบสนองคุณลักษณะดังกล่าวได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างกิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำมาใช้ควบคู่กับการดำรงชีวิตในสังคม เช่น กิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม ที่สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกให้เกิดสมาธิในการทำงาน ความละเอียดรอบคอบ การผ่อนคลายจากการทำงานประจำ สามารถสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่นได้ ซึ่งกิจกรรมนี้ยังสามารถนำมาพัฒนาประยุกต์ใช้กับกลุ่มของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ได้เช่นกันเพราะเป็นการสร้างผลงานจากฝีมือของตนเองเพื่อก่อให้เกิดการเห็นศักยภาพความสามารถของตนเอง รวมทั้งการนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองในอนาคตได้นอกจากนี้ยังสามารถนำกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่น ๆ มาพัฒนาใช้ให้เกิดประโยชน์และความเหมาะสมของเด็กและเยาวชนได้อีกมากมาย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจต้องการศึกษาการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาและส่งเสริมเด็กและเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุขและเป็นแนวทางให้แก่เด็กกลุ่มนี้ได้มีการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยกล่อมเกลาด้านจิตใจเด็กให้มีคุณธรรม จริยธรรม ที่จะสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง สังคมและเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการนำกิจกรรมนันทนาการไปช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ อันจะทำให้เกิดประโยชน์แก่องค์กรที่มีความเกี่ยวข้องได้นำกิจกรรมนันทนาการไปใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่กลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์นั้นได้

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ในบ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี จำนวน 80 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม

### ตัวแปรที่ศึกษา

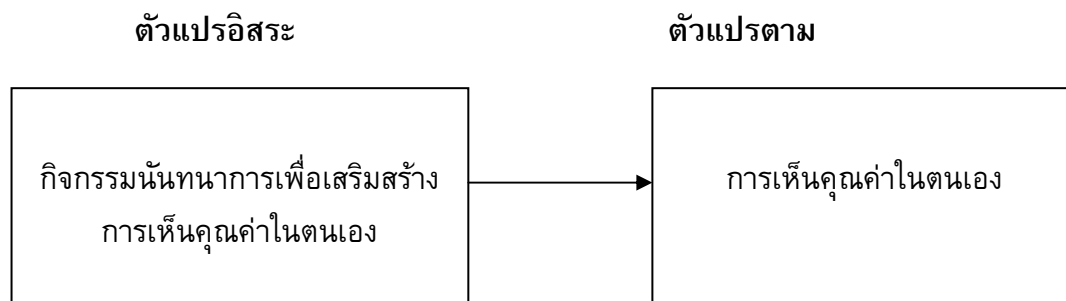
ตัวแปรอิสระคือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปรตามคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1. กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง กระบวนการและวิธีการที่จัดขึ้น เพื่อให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและด้วยสมัครใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆแสดงออกถึงความพึงพอใจ อันก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางชีวิต ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมเกม เพลง ดนตรี ศิลปะ การเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพร่างกาย รู้สึกผ่อนคลายตามหลักปรัชญาของนันทนาการ
- 2. ผลของกิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3. การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง มีความมั่นใจในตนเองซึ่งความรู้สึกนี้ประกอบด้วย ความรู้สึกปลอดภัยทางกาย ความมั่นคงทางอารมณ์ ความมีเอกลักษณ์ ความเป็นเจ้าของ และความสามารถที่ตนเองสามารถทำในสิ่งต่างๆได้สำเร็จ และมีการประเมินตนเองตามความรู้สึกของตน ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำคัญ รวมถึงสามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ได้
- 4. เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์** หมายถึง ผู้ที่ติดเชื้อเอตส์ที่มีอายุ 10-13ปีโดยมีบิดาหรือมารดาติดเชื้อเอตส์แล้วเสียชีวิตหรือเสียชีวิตทั้งคู่

## กรอบและแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบและแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานในการวิจัย

1. เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและรวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเสนอตามหัวข้อ เป็นลำดับดังนี้

1. นันทนาการ
  - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
  - 1.2 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
  - 1.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
  - 1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
  - 1.5 การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.3 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เด็กกำพร้า
  - 3.1 ความหมายของเด็กกำพร้า
  - 3.2 เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์
  - 3.3 ลักษณะกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเด็กกำพร้า
  - 3.4 บ้านแกร์ด้า
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในประเทศ



## นันทนาการ

### ความหมายของนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ กล่าวถึงความหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2532:18) กล่าวว่า นันทนาการนั้นเน้นเรื่องกิจกรรม กระทำในยามว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลักไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินใจจากกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ

บรรจง คณะวรรณ (2532:31) นันทนาการหมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในช่วงที่มีเวลาว่างจากงานประจำหรือกิจกรรมใด ๆ กิจกรรมหนึ่งที่ตนเองมีความสนใจขณะที่มีเวลาว่างเพื่อเพิ่มทักษะประสบการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นก็จะเป็นไปด้วยความสมัครใจเป็นการทำงานที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือสร้างสรรค์งานขึ้นมาใหม่ หรือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเพื่อลดเวลาว่างที่ตนเองมีอยู่ให้น้อยลง กลับมาเป็นคนใหม่ที่มีพลัง มีความสดชื่นเต็มไปด้วยพลังพร้อมจะทำงานหรือเผชิญโชคต่อไป

ฟอง เกิดแก้ว (2532:14) นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษาสามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่สุขภาพร่างกายและจิตใจดี มีประสิทธิภาพด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 10-12) พระยาอนุমানราชชนหรือนามปากกาว่า “เสถียรโกเศศ” ได้บัญญัติศัพท์ “นันทนาการ” ในปี พ.ศ. 2507 ซึ่งเป็นคำสนธิระหว่าง “นันทน” กับ “อาการ” เรียกว่า นันทนาการ หมายถึงอาการที่สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วเกิดความสุขสนุกสนาน ร่าเริง

สมบัติ กาญจนกิจ (2544:17-20)

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายการที่บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนแล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) ในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือ สังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อช่วงเวลาอิสระอย่างสมัครใจ
4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการทางสังคม (Social Welfare) ที่จัดบริการทางสังคมให้กับประชาชนโดยรัฐ เช่น สวนสาธารณะ วนอุทยาน สวนสุขภาพเพื่อเสริมสร้างเมืองให้หน้าอยู่

เดือนดา นาควิเชียร (2548: 81) นันทนาการ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Recreation ซึ่งมาจากศัพท์ คือ Re และ Create แปลว่า สร้างขึ้นมาใหม่ อีกนัยหนึ่ง นันทนาการ ซึ่งในภาษาอังกฤษ

คือ Recreation มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Re-Cre-Are ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่

ดังนั้นจึงสรุปความหมาย คำว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่มนุษย์แต่ละบุคคล เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและบุคคลรอบข้างให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมที่เข้าร่วมนั้นต้องไม่ขัด ต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง รวมไปถึงสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

### ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ นับว่าเป็นปัจจัยความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรม นันทนาการนั้นก่อให้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาทักษะและสร้างเสริมประสบการณ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการ ดำรงชีวิต ดังนั้น จึงมีผู้เห็นถึงความสำคัญและได้สรุปความสำคัญของนันทนาการไว้ ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2532: 59-64) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการไว้ดังนี้

#### 1. ความสำคัญสำหรับบุคคล โดย

1.1 บุคคลแต่ละคนมีสิทธิที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมในกิจกรรม นันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง

1.2 บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมายในอันที่จะสนับสนุน นันทนาการโดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล

1.3 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจหรือทางศีลธรรมในอันที่จะ ช่วยเหลือสนับสนุนโดยผ่านทางองค์กรอาสาสมัครทั้งหลาย

1.4 บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อบริการต่อ ชุมชน

2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว กิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้น บ้านซึ่งมีบิดามารดาเป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่างๆ ที่บิดามารดาทำการ ฝึกให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างไปในทางที่เป็นประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหา เยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดี มีความมั่นคง ประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไป ด้วย

3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือ เป็นสื่อ ให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม

4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการ เพื่อประชาชนนั้นๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจผ่อนคลายความเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลิน มีความสุข ความพอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก

5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาตินี้จะมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะเป็นด้าน เศรษฐกิจ การเมือง ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชนพลเมืองมีสุขภาพพลานามัยดี มี สมรรถภาพทางกายและทางใจที่ดี นั่นคือ ทุกคนต้องรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลา พักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ

6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริม ความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชาติ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรมวรรณกรรม พื้นเมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศดังเช่น ปัจจุบันได้มี นันทนาการแห่งโลก (World Recreation and Leisure Association: WRLA) ดำเนินการเพื่อ วัตถุประสงค์ดังกล่าว

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 14-15) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์พอ สรุปได้ดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะ นำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่ จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหา สมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการ เป็นวิธีการหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการ ทำงานเข้าด้วยกัน

#### ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 10 อย่าง คือ

1. เกมและกีฬา
2. กิจกรรมทางสังคม
3. ดนตรี
4. ศิลปะและหัตถกรรม
5. ละคร
6. เต็นท์
7. กิจกรรมทางธรรมชาติและกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษาและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
9. สะสม (Collecting)

## 10. กิจกรรมบริการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) ได้จัดประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 ประเภท คือ

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือหรืองานด้านศิลปะที่สร้างขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และมีได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา (Game and Sport) เป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎกติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองและสังคมในด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก ความสามัคคี การสร้างทรัพยากรมนุษย์ของชาติ

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมที่มีมาแต่โบราณ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้เข้ากับจังหวะดนตรี เพื่อความสนุกสนาน ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ แสดงออกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรม และส่งเสริมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and Traveling) กิจกรรมที่ได้เดินทางออกไปยังสถานที่ต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เช่น อุทยานแห่งชาติ น้ำตก ทะเล เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสการเรียนรู้ที่จะควบคุมจิตใจตนเองให้เกิดความสงบเช่น การนั่งสมาธิ การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออก การระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึการแสดงออกแห่งตน นันทนาการการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการ ศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สุข สนุกสนาน

7. กิจกรรมนันทนาการการงานอดิเรก (Hobby) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน วัยหนุ่มสาวและวัยผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต การบำบัดทางกายและจิตใจ สมัครงใจ ทำในช่วงเวลาว่าง เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ โดยแยกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ประเภทสะสม ประเภทสร้างสรรค์ ประเภทงานปฏิบัติ และประเภทศึกษาหาความรู้

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีจัดเป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆของผู้เล่นและผู้ฟัง เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกซาบซึ้งในลักษณะของความสมหวังหรือผิดหวังกลายเป็นเสียงร้อง และมีการนำเอาวัสดุอุปกรณ์ทั้งจากธรรมชาติและจากการประดิษฐ์ขึ้นมาใช้ประกอบ ช่วยผ่อนคลายความเครียดและยังจัดเป็นสวัสดิการของแต่ละสถานที่ด้วย การร้องเพลงเป็นการแสดงถึงความสามารถโดยเฉพาะ สามารถบรรยายความรู้สึกภายในออกมาทางน้ำเสียง ท่วงทำนอง และจังหวะ เพื่อสนุกสนานเพลิดเพลินในหมู่เพื่อนฝูงหรือในชุมชน การร้องเพลงยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่วนการเล่นหรือบรรเลงดนตรีเป็นการแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองออกมาโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อมีประโยชน์ คือทำให้เกิดสมาธิ มีความสุขเบิกบานใจ มีความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องอาศัยการฝึกทักษะที่ถูกต้องและเป็นระบบ

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง / นอกสถานที่ (Outdoor Activity) เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ ค่ายพักแรม พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ทะเล หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation) คือกิจกรรมที่เป็นกีฬาในสังคมของมนุษย์ในวาระและโอกาสต่างๆ เป็นการส่งเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม เช่น กิจกรรมในครอบครัว งานเลี้ยง การประชุมพบปะสังสรรค์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events) หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นตามเทศกาล กิจกรรมการเล่นตามความสนใจของคนในชุมชน มีการจัดเตรียมเพื่อเปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้มาร่วมกิจกรรมกัน สร้างมนุษยสัมพันธ์ ร่วมกันทำงานเป็นทีม เช่น วันสงกรานต์ วันลอยกระทง รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคล เช่น งานวันเกิด

12. กิจกรรมนันทนาการอ่าน พูด เขียน (Reading, Speaking and Writing) นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ และสามารถจัดได้ทุกระดับวัยและเพศ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ เป็นการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจ สื่อความหมายให้ตรงกันตามความต้องการของมนุษย์

13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) หมายถึง การอาสาสมัครเข้าไปช่วยเหลืองานสังคมหรือองค์กรหน่วยงานต่างๆในยามว่าง โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นกิจกรรมอาสาสมัครที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสิ่งจางรางวัล เป็นการเสริมทักษะและคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติโดยอาศัย

แรงงาน ความร่วมมือของกลุ่มหน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์กรธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ความสามารถของผู้เล่นด้วยความแข็งแรง สมรรถภาพทางกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการเจริญเติบโต และยังช่วยยืดหยุ่นข้อต่อต่างๆของร่างกาย

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ (Group Process) เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทศนคติ และการเข้าใจคน รู้วิธีแก้ไขปัญหา ยอมรับ พัฒนาตน และรับรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ปฏิริยาภายในกลุ่ม กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในสังคม เป็นการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร

### ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 26) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการพอสรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง กิจกรรมนันทนาการทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ
2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น
3. ประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวในการทำงานร่วมกัน

ไวท์คอฟ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 33 ; อ้างอิงจาก Weifskopf. 1975) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ให้เกิดต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่างๆต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็วอีกด้วย นอกจากนี้แล้ว ปัญหาอื่นที่ที่ทำให้ทุกคนเกิดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวลที่จะถูกลืมไม่ได้ เมื่อบุคคลนั้นได้เข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ไม่ว่าจะผ่านทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม กิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มหรือคณะจะให้ผลทางจิตวิทยาดีมาก โดยเฉพาะด้านเกมกีฬา

2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย นันทนาการประเภทเกมและกีฬา จะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดีขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมทำงานและรับผิดชอบกัน มีการติดต่อประสานงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ด้วยกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

4. กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะมนุษย์ต้องการความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และกิจกรรมนันทนาการยังเป็นการเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ กับการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลใกล้ชิดซึ่งอาจรวมไปถึงบุคคลอื่น ๆ ด้วย กิจกรรมนันทนาการยังมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ความกล้าแสดงออกในทางที่ดีและยังสามารถทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านทัศนคติที่ต่อตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

### การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการ

สมควรว โพรธีทอง (2551: 2) เป็นกระบวนกรที่ผู้จัดจะเป็นผู้กำหนดทิศทางการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างมีระบบ โดยปัจจัยในการบริหารการจัดการนันทนาการนั้น ต้องประกอบไปด้วย ภูมิหลังความเป็นมาของทฤษฎีและปรัชญานันทนาการ สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ความสำคัญและจุดเน้นการใช้เวลาว่างเพื่อกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกในชุมชน ความสัมพันธ์ของชุมชนกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพิ่มให้กับชุมชน จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมนันทนาการ กระบวนการจัดกิจกรรมนันทนาการ แผนการจัดดำเนินการและบุคลากร ตลอดจนการจัดสรรงบประมาณและสิ่งอำนวยความสะดวก

ความยืดหยุ่นของกิจกรรมที่จะจัดให้กับกลุ่มเป้าหมาย

เมื่อเราได้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ ของการบริหารจัดการแล้ว ก็สามารถที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการให้เป็นไปตามทิศทางที่กำหนดไว้ และสามารถที่จะมุ่งเน้นในการจัดหาพัฒนา กิจกรรมนันทนาการให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ทำให้มีชีวิตดียิ่งขึ้น ซึ่งการที่จะพัฒนา กิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยวิธีการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่ต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นผู้วางแผนที่ดี สามารถวางแผนกิจกรรมนันทนาการได้ว่า ก่อนและหลังการทำกิจกรรมนั้นจะพบเจอหรือประสบปัญหาใดบ้าง และสามารถคาดคะเนได้ว่า สถานการณ์ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร

2. เป็นผู้ให้ความรู้เป็นผู้สอนที่ดี ผู้นำกิจกรรมต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นผู้นำแต่สิ่งดี ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตของตนเองได้

3. เน้นให้เกิดการมีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการต้องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตลอดเวลาเพื่อจะได้เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ

4. กระตุ้นให้คิด การช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งใหม่ๆ เพื่อให้เกิดการระดมสมองในการทำงานขณะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดระบบการทำงานเป็นทีม

5. เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม ระหว่างคน กิจกรรมนั้นหนนาการต้องเป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความไว้วางใจในการที่จะปฏิบัติงานหรือช่วยสร้างให้เกิดบรรยากาศเป็นกันเอง

6. ประเมินผลตลอดเวลาและต้องวิเคราะห์ ในขณะที่ดำเนินการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการนั้นต้องประเมินผลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า กำลังอยู่ในทิศทางใด เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ และต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่า สถานการณ์หรือผลประเมินออกมาในลักษณะใด เป็นเพราะเหตุใด เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนากิจกรรมให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม

การบริหารจัดการนั้นหนนาการมุ่งเน้นในการตอบสนองต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนา และฐานะ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่วนการพัฒนาการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการก็ต้องอาศัยปัจจัยเป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมเพราะต้องคำนึงถึงปรัชญาของนั้นหนนาการ การใช้เวลาว่าง การทราบภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อที่จะนำมาใช้ในการจัดกลวิธี การจัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อจะได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความต้องการของผู้จัดกิจกรรม และอาจกล่าวได้ว่า การบริหารจัดการนั้นหนนาการนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เพราะการบริหารจัดการนั้นต้องอาศัยทฤษฎีหลักการ กระบวนการของการบริหารเข้ามาใช้ในการจัดระบบระเบียบของรูปแบบการจัดกิจกรรมนั้นหนนาการ ส่วนจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้นั้นก็ต้องอาศัยทักษะ ความรู้ความสามารถพิเศษ ประสบการณ์และบุคลิกลักษณะส่วนตัว ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้เกิดความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงการให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

## การเห็นคุณค่าในตนเอง

### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึก ความพึงพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ประกอบด้วย ความรู้สึกปลอดภัยทางกาย ความมั่นคงทางอารมณ์ ความมีเอกลักษณ์ความเป็นเจ้าของและความสามารถที่ตนเองสามารถทำในสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ซึ่งสามารถประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนเองได้ว่าตนนั้นเป็นคนที่มีคุณค่า สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองนั้นมีอยู่ได้เป็นอย่างดี

ซึ่งนอกจากความหมายในข้างต้นแล้วยังมีอีกหลายความหมายดังนี้



เบรนเดน (Branden. 1981: 110,125) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง เป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของคนที่กระทำในสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพึงพอใจ

ฮาร์ริส (Harris. 1990) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกความเชื่อ ที่บุคคลมีต่อตนเองว่า มีความสามารถมีคุณค่า จะมีระดับตั้งแต่ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปจนถึง การเห็นคุณค่าตนเองสูง การที่บุคคลยอมรับตนเอง นับเป็นทักษะสำคัญในการที่จะเรียนรู้พัฒนาตนเอง และการดำเนินชีวิต เพราะความสามารถในการรักษา สัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดี มีผลมาจาก การที่บุคคลยอมรับ หรือปฏิเสธตนเอง และจะเป็นสิ่งที่ใช้ทำนาย สัมพันธภาพ ที่บุคคลอื่นมีต่อเราได้เช่นกัน

จันท์ธนาย พัทธ์ศิริกุล. (2532: 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ผู้ที่ยอมรับคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวังท้อแท้ใจได้ด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ

ป.มหาพันธ์ (2536: 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง แรงแบนดาลใจที่ช่วยให้ความปรารถนาใดๆ บรรลุเป้าหมายได้

สาวิตรี ทยานศิลป์ (2541: 1-2) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและพัฒนาทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งทำให้บุคคลนั้นสามารถสร้างสรรคงานอันทรงคุณค่าและนำเสนอให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ รวมทั้งยังสามารถรับแรงกดดันในสังคมได้

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2542: 69) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การมีความรู้สึกเคารพตนเอง มีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าไม่ทอดยถ่ออุปสรรค การสร้างกำลังใจให้กับตนเอง และมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม

สุดา สงเดช (2546: 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) หมายถึง พลังที่ช่วยผลักดันให้คนมีการพัฒนาระดับความสามารถของตนเองในทางที่จะเป็นประโยชน์ และดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมท่ามกลางกระแสสังคมอันวิฤตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

จากความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าตนเองในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเอง แล้วทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความพึงพอใจในตนเองและ มีความเชื่อมั่นในตนเอง

### การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981: 36 – 37) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือน หรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันทำให้รู้สึกคุณค่าของตนเองลดลงไป บุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตน ตรงกันข้ามบุคคลอาจจะเพิ่มการรับรู้ให้สูงขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวล และช่วยให้บุคคลยังคงสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

เจอร์ดาโนและเอเวอร์รี (Girdano and Everly. 1979: 146 – 149) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผลดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ (Self – Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่นหรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ
2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลโดยยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น
3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก

### แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง

โรเซนเบิร์ก (กชกร ภัททวงศ์. 2542: 38; Babladelis. 1984: 172-175; อ้างอิงจาก Rosenberg. 1979) ได้อธิบายถึงปัจจัยเชิงโครงสร้างที่ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไว้ 4 ประการ ดังนี้

การประเมินสะท้อนกลับ (Reflected appraisal) หมายถึง การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง หรือต่ำ โดยได้มาจากการรับรู้พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น ทั้งทางด้านวาจาและการแสดงกิริยาต่างๆ เปรียบเสมือนการมองตัวเองผ่านกระจกเงา เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกิริยาอาการในด้านเคารพนับถือ ชื่นชม เราก็จะมีความเคารพตนเองสูง แต่ถ้าบุคคลนั้นถูกสังคมดูถูก ความเคารพตนเองก็จะต่ำลง เป็นต้น ทั้งนี้ผลจากการประเมินจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับ

กับบุคลิกลักษณะของผู้ประเมินสะท้อนกลับด้วย เช่น หากผู้ประเมินเป็นผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ (Credibility) การประเมินสะท้อนกลับก็จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) หมายถึง การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงหรือต่ำ โดยเกิดจากการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น หากบุคคลที่ถูกเปรียบเทียบมีสถานะต่ำกว่า ก็จะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

2. การแสดงบทบาท (Role playing) หมายถึง การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงหรือต่ำ โดยได้ มาจากผลที่ตามมาจากการกระทำของบุคคลนั้นเอง

3. การแบ่งแยกทางสังคม (Social discrimination) หมายถึง การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง หรือต่ำ โดยได้มาจากการกำหนดคุณค่าของสังคมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น

คูเปอร์สมิธ (ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล, 2547: 27-28; อ้างอิงจาก Coopersmith, 1981: 118-148) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ใหญ่ๆ คือ องค์ประกอบ ภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าของ บุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่าง หน้าตา ความคล่อง แคล่วว่องไว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทาง กายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ เพียงใด ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ อีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (General capacity, ability and performance) องค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึง ความถี่ของการประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวพัน ด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งหมายถึงผลสัมฤทธิ์ ทางด้านการเรียน สติปัญญา มีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักเรียน อันจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบ และเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

1.4 ปัญหาต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บ

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ โรงเรียน สถานทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 45) ยังกล่าวอีกว่า ความรู้สึกในการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการกับความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง หากได้พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุลักษณะแห่งตน ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

ศรียา นิยมธรรม (2547: 59) ได้กล่าวไว้ว่าคนที่เห็นว่าตนเองมีคุณค่าจะมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาโอกาส และใช้โอกาสในการพัฒนางานอย่างสร้างสรรค์ เพราะมีแรงจูงใจ มีพลัง มีเป้าหมาย เมื่อทำได้สำเร็จก็ยังมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิต

นิวแมน (Newman. 1986:281-286) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบผลสำเร็จ มักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากบุคคลใดมีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยามหรือไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองนั้นไร้ค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

สุดใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532 : 12) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ มีศักยภาพ มีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลนั้นไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เขาก็มักจะมีอาการวิตกกังวล มีปมด้อย อ่อนแอช่วยตนเองไม่ได้ ไร้ตัวตนในทางที่ไม่ดี ท้อแท้ใจ คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ลึกลับ หวัง ประเมินคุณค่าตนเองต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลผู้นั้น นอกจากนี้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะโทษผู้อื่น มีสภาพจิตใจที่ไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากผู้อื่นและปฏิเสธการวิจารณ์นั้น ทั้งนี้เพราะการวิจารณ์ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองนั้นด้อยลงและไม่ได้การยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้เขาขาดความเชื่อมั่นในตนเองและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

แบรนด์เดน (Branden:1994) ได้อธิบายว่า การสร้างความนับถือตนเอง (Self-esteem) จะแตกต่างกับคำว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ตรงที่ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นเรื่องของความกล้าที่จะตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต แต่ ความนับถือในตนเอง (Self-esteem) นั้นคือความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะเผชิญโลกได้ในทุกสถานการณ์ และรู้ซึ่งดีว่าตนเองนั้นมีคุณค่าและเป็นคนดี มีความมั่นคงภายในจิตใจ โดยชาวตะวันตกมีสมมติฐานที่ว่า หากคนเราขาดความนับถือตนเองแล้วนั้น จะทำให้เป็นการยากที่จะมีความสุข เพราะจะเป็นคนจับจดทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ยากที่จะเป็นคนดีเพราะเมื่อไม่สามารถเคารพตนเองได้ก็ยากที่จะเคารพผู้อื่นเช่นกัน ยากที่จะประสบความสำเร็จเพราะเมื่อไม่มีจุดยืนในตนเอง จึงไม่สามารถแสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใด ๆ ออกมาได้โดยไม่หวั่นไหวต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากคนรอบข้าง

สาเหตุของการขาดความนับถือในตนเอง (Self-esteem)

1. การได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่และครูบาอาจารย์ที่คอยดูว่ากล่าวอยู่ตลอดเวลา และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูกหรือลูกศิษย์เลย ไม่เคยให้อิสระทางความคิดใด ๆ เพราะคิดว่า การชื่นชมจนเกินไปจะทำให้เหลิง แต่ในความเป็นจริงการชื่นชมอย่างมีเหตุผลจะเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจ และสร้างความนับถือในตนเองให้แก่เด็กได้อย่างดีเยี่ยม แต่ในกรณีที่ลูกหลานเกกมะเหรกเกเร การไม่ดูว่ากล่าวย่อมเป็นการให้ท้ายเด็ก ยิ่งทำให้เสียคนเข้าไปใหญ่ ทั้งนี้ทั้งนั้นการว่ากล่าวตักเตือนควรทำอย่างมีเหตุผลมาอ้างอิง ตำหนิเพราะอะไร และต้องชี้ให้เห็นว่าหากทำเช่นนี้แล้วจะส่งผลอย่างไรในอนาคต เด็กจะรู้จักคิดเองและเป็นคนมีเหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์เข้าตัดสินปัญหา

2. วัฒนธรรมการใช้ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งที่กำหนด Self-esteem เช่น วัฒนธรรมตะวันออกจะสอนให้มีความสำรวมทั้งกิริยาและการแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้มี Self-esteem ต่ำไปโดยปริยาย ยกตัวอย่างเช่นคนญี่ปุ่นมีความเชื่อที่ว่าคนที่มีความประพฤติทางอารมณ์เพียงพอต้องสามารถเก็บงำความรู้สึกไว้ภายใต้สีหน้าอันเรียบเฉยได้ เป็นต้น ซึ่งทำให้เป็นคนเก็บกดและเคร่งเครียดอยู่ตลอดเวลา

คนที่มีความ Self esteem จะมีบุคลิกลักษณะ ดังต่อไปนี้

1) มีดวงตาเป็นประกาย หน้าตาเบิกบาน แจ่มใส สีหน้าไม่ตึงเครียด สงบ มีชีวิตชีวา  
เปล่งปลั่ง

2) เวลาพูดและเดิน คางจะไม่ตก

3) เวลาพูดสามารถสบตากับฝ่ายตรงข้ามได้ ไม่หลบสายตา

4) เดินอย่างมีจุดมุ่งหมาย รู้ว่าตนเองกำลังจะเดินไปไหน

5) มีสติในการพูด รู้ว่าตนเองกำลังจะพูดอะไร เพื่ออะไร โดยไม่ต้องมีการพูดออกตัวหรือกล่าวคำขอโทษก่อนที่จะพูดอยู่ตลอดเวลา

Self-esteem จะเป็นเสมือนซอฟต์แวร์ ที่ติดตั้งอยู่แล้วในแต่ละบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวบอกว่าคน ๆ นั้นจะสามารถประสบความสำเร็จได้หรือไม่ เพราะคนที่มีความ Self-esteem ต่ำคือคนที่คิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่ดีพอ ไม่เก่งพอ ทำอย่างไรก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เพราะคิดอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ล้มเหลว ไม่สมความปรารถนา แต่ในขณะเดียวกันคนที่มีความ Self esteem สูงจะเป็นคนรู้ดีว่าตนเองนั้นเป็นคนดี มีคุณค่า เป็นที่รักของคนอื่น เป็นคนมีความสามารถ พร้อมทั้งจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองอยู่ตลอดเวลา และสามารถฝ่าฟันปัญหาชีวิตได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เหล่านี้เป็นเสมือนตัวที่คอยเตือนสติและให้กำลังใจตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ประสบความสำเร็จ และมีความสุขได้อย่างไม่ยากเย็นนัก Self-esteem เป็นสิ่งที่สามารถสร้างเองได้ โดยผู้แต่งได้เสนอ วิธีการสร้าง Self-esteem ไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living Consciousness) ในที่นี้คือการค่อยๆ พูด ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ และค่อยๆ แก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาทุกครั้งให้ใช้สติและปัญญาแก้ไขปัญหาอย่างใจเย็น เพราะคนเราจะรู้สึกนับถือตนเองได้นั้น ต้องเกิดจากการสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ เมื่อ

ทำได้จะเกิดกำลังใจ เกิดพลัง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ก่อนลงมือทำสิ่งใดต้องมีสติ ต้องพยายามทำอย่างสุดความสามารถ และทำให้ถึงที่สุดอย่าล้มเลิกกลางครั้น คนที่ประสบความสำเร็จหลาย ๆ ครั้ง แม้ว่าจะเจออุปสรรคหรือล้มเหลวบ้างก็จะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพราะส่วนใหญ่ก็มักจะสำเร็จทั้งนั้น ผิดกับคนที่ล้มเหลวมาตลอดซึ่งเดิมาก็ขาดกำลังใจในเผชิญอุปสรรคอยู่แล้วก็กับการล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า จิตใจก็ยิ่งห่อเหี่ยวเพิ่มเป็นทวีคูณ นอกจากนั้น ผู้แต่งได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการจะมีสติได้นั้นต้องสังเกตความคิดและความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลาว่า เราเป็นคนที่มีความคิดมีทัศนคติอย่างไรบ้างในทุก ๆ สถานการณ์ เมื่อรู้จักตนเองดีพอ จึงจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ เพราะปัจจัยอีกประการหนึ่งที่สามารถสร้างความนับถือในตนเองได้ก็คือ เมื่อทำผิดแล้วสามารถแก้ไขจุดบกพร่องของตนเองได้ด้วย

2. การยอมรับตนเอง(Self Acceptance) ในที่นี้คือ การยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่แก้ได้ก็แก้ไข สิ่งไหนที่แก้ไม่ได้ให้รู้จักยอมรับความเป็นจริง เพราะหากมัวแต่กังวลคิดเป็นกังวลอยู่ตลอดเวลาจะทำให้จิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน การทำงานก็เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อถูกตำหนิก็เป็นกังวล เกิดเป็นปมด้อยกลายเป็นวัฏจักรไม่มีที่สิ้นสุดเป็นวงจรอุบาทว์ และหากตนเองยังยอมรับจุดอ่อนของตัวเองไม่ได้เมื่อมีคนอื่นมาแตะจุดอ่อน ก็จะรู้สึกไม่พอใจ อึดอัด พาลใส่อารมณ์กับคนรอบข้าง หากความสุขไม่ได้ สิ่งเหล่านี้แก้ไขได้โดยการยอมรับว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ เหยียดย่อมมีสองด้านมีดีก็ย่อมมีเสีย หากยอมรับได้จิตจะนิ่ง จึงจะมีความสุขและทำสิ่งใดล้วนประสบความสำเร็จ

3. การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self Responsibility) คือการยอมรับได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง รับผิดชอบเอง และเมื่อเกิดอุปสรรคและความล้มเหลวก็ไม่โทษคนอื่น ไม่โทษโชคชะตา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการมีสติรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรและสิ่งที่จะตามมาคืออะไร คนที่โทษคนอื่นอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์หรือความล้มเหลวของตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้เพราะคิดอยู่เสมอ ว่าเป็นความผิดของผู้อื่นจึงไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการฝากชีวิตไว้ในกำมือของผู้อื่น

4. การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต (Self Assertiveness) คือการสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ (Take Action) ซึ่งต้องใช้ความพยายามอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับแนวโน้มพื้นฐานของมนุษย์คือมนุษย์รักความสบาย ไม่ชอบความยากลำบาก และชอบอยู่เฉย ๆ ซึ่งก็คือการผัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความสุขชั่วคราวเพราะสิ่งที่ตามมาคือความเป็นจริง ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ เพราะยังมีงานอีกมากมายที่ยังไม่ได้ทำ วิธีการป้องกันการผัดวันประกันพรุ่งคือลองคิดถึงผลที่ตามมาเมื่อนั้นแล้วจิตจะกลับไปสู่ความเป็นจริงและลงมือกระทำเอง และต้องมีการปลุกจันท์คือการสร้างภาพว่าหากเราประสบความสำเร็จ จะมีสิ่งดี ๆ งาม ๆ อะไรบ้างรอเราอยู่ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้เรามีกำลังใจในการทำงานต่อไป

5. การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Living Purposefully) ในที่นี้คือการวางเป้าหมายให้ทัดเทียมกับศักยภาพที่มีอยู่ การจะมองเห็นซึ่งศักยภาพได้ต้องมองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของ

ตนเองอย่างครบถ้วนเสียก่อน เมื่อพิจารณาอย่างถ่วงถ่วงแล้วบวกกับพรสวรรค์ ความเชี่ยวชาญและความชอบของตนเองจึงจะเรียกว่าศักยภาพที่แท้จริง ต่อมาคือขั้นตอนในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงซึ่งจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ และที่สำคัญเมื่อลงมือกระทำไปแล้วจะต้องมีการประเมินอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ เพื่อปรับวิธีการให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

6. การมีศักดิ์ศรีในตนเอง (Personal Integrity) ในที่นี้คือการสามารถปฏิบัติตามความเชื่อ คุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้ ซึ่งก็คือการมีปากกับใจตรงกันนั่นเอง การทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งที่ตัวเองเชื่อมั่นนั้น จะเป็นตัวบ่อนทำลายความนับถือในตนเอง เช่น เราเป็นคนที่ไม่ชอบการโกหก แต่เมื่อเป็นผลประโยชน์ของตนเองกลับยอมโกหกได้ นั่น เป็นต้น เหล่านี้เป็นการทำลายความนับถือตนเองโดยไม่รู้ตัว และในทางกลับกันถ้าสามารถทำตามคุณธรรมดังกล่าวได้จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในการที่จะทำความดีต่อไป และจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเอง เมื่อนั้นแล้วจึงจะรักผู้อื่นเป็น ความสุขจึงบังเกิดขึ้น การเป็นคนมีคุณธรรมนั้นสามารถอยู่ได้ทุกสถานการณ์ ถึงแม้เหตุการณ์ภายนอกจะเลวร้ายเพียงใด จะโดนว่ากล่าวเสียดสีอย่างไรก็ไม่เป็นผล จะไม่มีสิ่งใดมากระทบกระเทือนได้เพราะรู้จักตนเองดีพอ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร และที่สำคัญคือรู้ว่าตนเองเป็นคนดี ก่อให้เกิดความมั่นใจจากภายในอยู่ตลอดเวลา

## เด็กกำพร้า

### ความหมายของเด็กกำพร้า

หนังสือพจนานุกรมของต่างประเทศได้ระบุความหมายหรือคำจำกัดความคำว่า “เด็กกำพร้า” อย่างกว้างๆ และคล้ายคลึงกันว่า เด็กกำพร้า คือ เด็กที่พลัดพรากหรือสูญเสียบิดา มารดา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรืออาจจะทั้งสองฝ่าย แต่ทางสมาคมสวัสดิการเด็กแห่งประเทศไทย ได้รวบรวมบทความที่เกี่ยวข้องกับการจำแนกเด็กกำพร้าออกเป็น 3 กรณี คือ (ดวงพร หิรัญรัตน์. 2543: 39-41)

1. เด็กกำพร้าไร้ที่พึ่งโดยสิ้นเชิง ขาดพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ที่จะให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดู ในที่สุดเด็กเหล่านี้จะต้องเข้ามาอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์

2. เด็กกำพร้าบิดา มารดา แต่ยังมีพี่น้อง หรือผู้ให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดู ซึ่งอาจจะให้ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอหรือต่อยกว่า

3. เด็กกำพร้าเทียม เป็นเด็กที่ยังคงมีบิดา มารดา แต่ขาดการตอบสนองอย่างเพียงพอในด้านความ ต้องการความรักและความอบอุ่นจากบิดา มารดา

สาเหตุการเกิดเด็กกำพร้า

กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ ได้สรุปว่าสาเหตุการเกิดเด็กกำพร้า มีดังนี้ (วัลลภ ตั้งคณานุรักษ์. 2535: 28)

1. ครอบครัวแตกแยก ซึ่งอาจจะเป็นไปในรูปของการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือทิ้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
2. ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกมาก มีหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว หรือต้องพึ่งพาอาศัยญาติพี่น้อง
3. หัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกในครอบครัว เป็นโรคติดต่อเรื้อรัง ติดการพนัน สุรายาเสพติด พิกการ ปัญญาอ่อน ต้องโทษจำคุก
4. สมาชิกในครอบครัวขาดความผูกพัน ขาดความรัก และความเข้าใจต่อกัน

ไม่ว่าจะเป็นเด็กกำพร้าด้วยสาเหตุใดก็ตาม การถูกทิ้งจากอกแม่ นับว่าเป็นจุดเริ่มแรกของการหยุดพัฒนาการเด็กไว้กับที่ เพราะเด็กกำพร้าจะขาดทั้งพ่อแม่คอยเลี้ยงดูให้อาหาร พร้อมกับขาดความอบอุ่นและความเข้าใจที่พ่อแม่จะมีให้ จึงไม่แปลกอะไรที่เมื่อเด็กขาดทั้งอาหารกายและอาหารใจ จะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่อ่อนแอ รังเกียจชีวิต และไม่มีความรักให้แก่ผู้อื่น ซ้ำร้ายกว่านั้นผู้ที่รักใคร่แก่ผู้อื่นเหล่านี้ จะมีแนวโน้มต่อการกระทำผิดได้โดยง่าย

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เด็กกำพร้า หมายถึง เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแล และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต ไม่สามารถติดต่อบิดามารดาได้ ต้องอาศัยอยู่ตามสถานสงเคราะห์

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า เด็กกำพร้า หมายถึง เด็กที่บิดามารดาเสียชีวิต หรือเด็กที่ไม่ปรากฏบิดามารดา หรือไม่สามารถสืบค้นหาบิดามารดาได้ ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากญาติพี่น้อง ขาดที่อยู่อาศัย ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของสถานสงเคราะห์

### เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอ็ดส์

เด็กกำพร้าที่ได้รับการติดเชื้อเอ็ดส์จากมารดา และเด็กที่ถูกทอดทิ้งเนื่องจากบิดามารดาเสียชีวิตจากการติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือเอ็ดส์ ตลอดจนเด็กที่ไม่มีเชื้อแต่อาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีเชื้อ เอช ไอ วี หรือ เอ็ดส์ ที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ ขาดการดูแล ความอบอุ่น และขาดโอกาสได้รับการศึกษา เด็กที่ได้รับเชื้อหรือได้รับผลกระทบจากเอ็ดส์ ได้แก่ เด็กที่มีเชื้อ เอช ไอ วี หรือเอ็ดส์ เด็กที่อาจจะมีเชื้อ เอช ไอ วี หรือเอ็ดส์ เด็กที่ถูกทอดทิ้ง เนื่องจากพ่อแม่ตายเพราะเชื้อ เอช ไอ วี หรือเอ็ดส์ (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2536: 7)

สุดสงวน คำคุณ (2547: 2) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กกำพร้าเอ็ดส์ หมายถึง เด็กกำพร้าที่พ่อแม่ป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคเอ็ดส์ ซึ่งขาดการยอมรับจากสังคมรอบข้างไม่มีเพื่อนเล่นและกลายเป็นเด็กก้าวร้าว จึงถูกทอดทิ้งจากญาติพี่น้องไร้โอกาสทางการศึกษา ไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปรกติอย่างเด็กทั่วไป

สาเหตุของการติดเชื้อเอ็ดส์ในเด็กมาจากมารดาที่ติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์เป็นส่วนใหญ่และติดเชื้อระยะก่อนคลอดเนื่องจากอาจมีความผิดปกติเช่น การติดเชื้อซิฟิลิสทำให้รก



อีกเสบเชื่อสามารถผ่านเข้ามาสู่ทารกที่อยู่ในครรภ์ได้ ระยะคลอด เป็นระยะที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีการสัมผัสสารคัดหลั่งและเลือดของแม่ โดยผ่านเข้าทางเยื่อหรือแผลของทารกที่เกิดขึ้น ในระหว่างคลอดและระยะหลังคลอด ทารกได้รับน้ำนมจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีก็สามารถเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้ เพราะที่ทารกได้รับน้ำนมเข้าไปในปริมาณจำนวนมากก็จะได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายมากเช่นกัน

ดังนั้น เด็กกำพร้าเอชไอวี จึงหมายถึง เด็กที่ติดเชื้อเอชไอวีตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา หรือหลังจากการตั้งครรภ์ และต่อมาถูกทอดทิ้งเนื่องจากบิดามารดาเสียชีวิต ไม่เป็นที่ยอมรับของญาติพี่น้อง จึงไร้ที่พึ่งพา และต้องอาศัยอยู่ตามมูลนิธิหรือสถานสงเคราะห์ที่ให้ความช่วยเหลือ

### ลักษณะกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเด็กกำพร้า

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความสุข มีความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และยังเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ที่จะทำ ความรู้จักกับตนเอง เมื่อได้เรียนรู้แล้วว่าตนเองนั้นเป็นอย่างไร ก็จะสามารถเห็นศักยภาพของ ตนเองมากยิ่งขึ้น จากนั้นก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสามารถรับรู้ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการกับบุคคลอื่นที่กำลังทำกิจกรรมร่วมกัน (วีไลรัตน์ หิรัญศุกกิจ. 2550) ดังนั้นลักษณะ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับกลุ่มเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอชไอวีจึงต้องมีลักษณะ ที่สามารถทำให้เด็กได้รู้จักตนเอง และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า สามารถใช้ชีวิตกับบุคคลใกล้เคียงได้ อย่างมีความสุข มีความสามารถในการทำกิจกรรมอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งจะต้องเป็น กิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ เป็นแรงกระตุ้นให้เด็กกลุ่มนี้นำคุณค่าในตนเองออกมาใช้ได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม

เพราะฉะนั้นกิจกรรมนันทนาการที่นำมาใช้กับเด็กกำพร้า นั้นต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ใน การจัดกิจกรรม เพราะเมื่อลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปแล้วจะได้รับผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และกิจกรรมจะต้องมีประโยชน์สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถช่วยพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เห็นถึงคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการที่นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการดำรงชีวิต ได้ได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าในสังคมต่อไป

### บ้านแกร์ดำ

บ้านแกร์ดำ เป็นอีกบ้านหลังหนึ่งที่คอยให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็กกำพร้าที่ติดเชื้อ เอช.ไอ.วี. (HIV) ในการดูแลพักพิง โดยมีผู้ก่อตั้งคือ นายคาร์ล มอร์สบัค นักธุรกิจชาวเยอรมันที่ใช้ ชีวิตอยู่ในประเทศไทยกว่า 30 ปีในปีพ.ศ.2536 โดยต้องการให้ที่นี่เป็นบ้านอย่างแท้จริงที่มีแต่ความ รัก ความอบอุ่น ภายใต้แนวคิด “พลังแห่งความรัก”

วัตถุประสงค์การจัดตั้งมูลนิธิสิทธิเด็กบ้านแกร์ดำ

1. เพื่อให้ที่พักรักษาและความรักและความอบอุ่นแก่เด็กกำพร้าที่ติดเชื้อ HIV และป่วยเป็นโรคเอดส์
2. เพื่อให้ยาเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค เพื่อยืดชีวิตของเด็กให้ยืนยาวขึ้นตลอดจนดูแลด้านสุขภาพทั่วไปของเด็ก
3. เพื่อเตรียมความพร้อมและพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมหากเด็กมีโอกาสอยู่รอดมีชีวิตรอดขึ้นโดยอาศัยวิวัฒนาการทางการแพทย์
4. เพื่อให้ความกระแ้างแก่สังคมให้เกิดความเมตตาและให้โอกาสแก่เด็กที่ติดเชื้อ ให้สามารถอยู่รวมในสังคมกับคนปกติอย่างมีความสุขที่จะสามารถฟื้นฟู บำบัดและขจัดจิตใจให้มีแรงยืนหยัดต่อสู้ไป ตลอดจนการพัฒนาทักษะเพื่อความพร้อมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ทักษะอาชีพ

บ้านหลังนี้จึงมิได้จำกัดความหมายแต่เพียงสถานที่ไว้ซุกกายนอนเพียงเท่านั้น แต่หมายถึงบ้านหลังที่ 2 หลังเล็กๆ ที่อบอวลไปด้วยความรักและความเมตตา

บ้านแกร์ดำตั้งอยู่บนที่ดินที่ได้รับการอนุเคราะห์จากพระอาจารย์อาทรประชานาถ วัดพระบาทน้ำพุ ผู้ก่อตั้งโครงการธรรมรักษ์นิเวศน์ จังหวัดลพบุรี เป็นที่ดิน จำนวน 15 ไร่ โดยได้สร้างเป็นบ้านพักอาศัยสำหรับเด็กผู้ติดเชื้อจำนวน 8 หลัง ตั้งอยู่เลขที่ 87 หมู่ 5 ต.ดงดินแดง อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี 15170 โดยแต่ละหลังนั้นจะมีเด็กอยู่ประมาณ 8-10 คนและมีพ่อแม่ผู้ปกครอง 2 คนซึ่งเป็นผู้ที่ติดเชื้อเอดส์เช่นเดียวกันเด็ก ๆ จะได้รับการดูแลเป็นครอบครัวโดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเหมือนกัน คอยดูแล และ เด็ก ๆ จะได้รับ ยาด้านไวรัสเอชไอวี และ ดูแลเรื่องสุขภาพอย่างใกล้ชิดเนื่องจากมีโรงพยาบาลและศูนย์อนามัยไว้คอยรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอดส์ตลอดเวลา

บ้านแกร์ดำ ยังสนับสนุนการเรียนรู้ด้านอื่นๆของเด็ก ๆ เช่น วาดรูป ดนตรี เต้นรำ และงานฝีมือ นอกจากนี้ยังมีโครงการให้เรียนภาษาอังกฤษ และเมื่อพ่อแม่ทำงานในห้องฝึกอาชีพ และมีผลิตภัณฑ์ออกมา เด็ก ๆ ก็เรียนรู้ที่จะทำการค้า การศึกษานั้นเด็ก ๆ ได้ไปโรงเรียนในโครงการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 33 และสามารถเรียนร่วมชั้นกับเด็กปกติ

กิจกรรมนันทนาการที่บ้านแกร์ดำจัดไว้ให้เด็กผู้ติดเชื้อได้แก่ การร้องเพลง เล่นกีฬา ปลูกพืชผักสวนครัวในยามว่าง เลี้ยงปลาในกระชัง ปลูกดอกไม้ มุมอ่านหนังสือ วาดรูป และอุปกรณ์เครื่องเล่นต่างๆในสนามเด็กเล่น เช่น ไม้กระดก กระดานลื่น บันไดเชือก กระดานทรงตัว เป็นต้น

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

### งานวิจัยในต่างประเทศ

#### การเห็นคุณค่าในตนเอง

ลีวอง และ แซนด์ (Leung and Sand. 1981: 291 - 298) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 - 4 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดบุคลิกภาพทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

รอนกิน (Ronkin. 1982: 1093 - A) ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจากการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นเด็กทดลอง 2 กลุ่ม จะได้รับการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ซึ่งเป็นรายวิชาที่จัดขึ้น 1 ภาคการศึกษา และมีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self - Concept Scale ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ไรซ์ (Rice. 1987: 1065 - A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผิวดำเพศชายที่กระทำผิด และถูกกักกันอยู่ในสถานกักกันเยาวชน โดยการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 12 ครั้ง พบว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮาน ซี และ ซีวามาลา เอฟ เอ็ม (Han, C. and Ssewamala, F. M. 2009: abstract) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่กำลังก้าวร้าวและเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจากเอตส์ในชนบทของประเทศอุกันดา: สิทธิพลัยมีความสำคัญไหม? (การวิจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการประคับประคองและสร้าง(ใหม่)ความแข็งแรง) โดยมีกลุ่มทดลองในการศึกษานี้เป็นเด็กกำพร้าจากเอตส์จำนวน 286 คน เด็กกลุ่มนี้ถูกเลือกจากโรงเรียนประถม 15 แห่งในอำเภอราไก ซึ่งเป็นพื้นที่หนึ่งของประเทศอุกันดาที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์อย่างร้ายแรงที่สุด เด็ก 138 คน จากโรงเรียน 9 แห่ง ถูกมอบหมายให้เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนเด็ก 148 คน จากโรงเรียนอีก 6 แห่ง อยู่ในกลุ่มควบคุม โครงการเอสยูยูบีไอได้สร้างการออกแบบการพัฒนาด้วยแบบสอบถามพื้นฐาน (ระลอกที่ 1) และแบบสอบถามอีกชุดหลังจาก 10 เดือนแล้ว (ระลอกที่ 2) และเครื่องมือในการวิจัยคือแบบวัดเทนเนสซีเชลล์ฟคอนเซพท์ (TSCS) ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในส่วนตัวแปรตาม การวัดในการศึกษานี้ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ที่แสดงให้เห็นด้านต่างๆ ของบุคคล ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา และด้านสังคม แต่ละคำถามจะมีคะแนน 5 ระดับตั้งแต่ 0 ถึง 4 การศึกษานี้ใช้คะแนนรวมของ ทีเอสซีเอส นอกจากนั้น ยังได้วิเคราะห์ค่าที่เป็นไปได้ย่อยๆของการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่แสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตัวเอง ด้านส่วนบุคคล (8ข้อ) ด้านครอบครัว (3ข้อ) ด้านการศึกษา (3ข้อ) และด้านสังคม (6ข้อ) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

**เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์**

เบรย์ (Bray. 2003: abstract) ได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงการคาดการณ์ในหนังสือเชิงวิชาการและนโยบายของความแตกแยกทางสังคมในแอฟริกาตอนใต้ เรื่องจำนวนเด็กกำพร้าอันเนื่องมาจากโรคเอดส์ที่เพิ่มขึ้นสูง การวิเคราะห์ตรรกะความเป็นไปได้ทำให้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันเป็นผลเชื่อมโยง 4 ประการที่เลี่ยงไม่ได้ซึ่งตรงกับการคาดการณ์ถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตดังนี้

- 1 อัตราการเสียชีวิตจากเอดส์ที่สูงจะทำให้มีจำนวนเด็กกำพร้าสูง
- 2 เด็กกำพร้าเหล่านี้จะกลายเป็นเด็กที่ไม่ได้ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมเพื่อที่จะเตรียมพวกเขาสำหรับการเป็นผู้ใหญ่
- 3 การเข้าสังคมที่น้อยจะหมายความว่า เด็กที่กำพร้าจากเอดส์จะไม่อาศัยอยู่ภายในกรอบศีลธรรมจรรยาของสังคม (ตัวอย่างเช่น เด็กข้างถนน หรือ เยาวชนที่เหลวแหลก)
- 4 เด็กที่ไม่เข้าสังคมหรือเด็กที่ต่อต้านสังคมดังกล่าวจำนวนมากจะส่งผลให้เกิดความแตกแยกในโครงสร้างทางสังคม

โอมอลโล และ โอลาล (Omollo; & Olale. 2004: abstract) ได้สังเกตเห็นว่าประเทศเคนยามีเด็กกำพร้าเอดส์ราว 500,000 คน และยังคงเผชิญกับอุปสรรคใหญ่ในการบรรเทาผลกระทบของเอดส์ต่อเด็กกำพร้าและเด็กกลุ่มอื่นที่มีความเสี่ยงด้วย เพื่อแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและทางจิตวิทยาสังคม กลุ่มที่ให้การสนับสนุนจึงได้จัดให้มีโครงการดูแลและช่วยเหลือเด็กกำพร้าไปยังครอบครัวที่ได้รับผลกระทบกว่า 50 ครอบครัว จากการศึกษาและวิเคราะห์ ปรากฏผลว่าการแทรกแซงความช่วยเหลือระดับชุมชนหรือการทดลองปัจจัยเสี่ยงที่จะมีผลได้ในระดับชุมชนและการรายงานผลของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในประเทศแอฟริกาใต้ ประกอบด้วย การถูกข่มเหงรังแก ความอับยศ ความรุนแรงในชุมชน และการขาดโอกาสสำหรับกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ ซึ่งให้เห็นว่าปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลจากบรรทัดฐานและทรัพยากรในชุมชนนั้นมีความสำคัญ สามารถจัดการปัญหาได้อย่างมีศักยภาพ การนำเด็กมาอยู่ร่วมกันระหว่างเวลาอาหารและกิจกรรมนันทนาการที่ศูนย์ สามารถช่วยให้เด็กฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจากความบอบช้ำทางจิตใจที่ได้รับจากผลกระทบของเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะการสูญเสียบิดามารดา

เซ่า และคนอื่นๆ (Zhao; et al. 2007: 1075) ได้ศึกษาข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขจีนว่า มีเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ประมาณอย่างน้อย 100,000 คน ในประเทศจีน และข้อมูลจากยูนิเซฟ สำนักงานประเทศจีน ว่า จะมีเด็กกำพร้าจากเอดส์เพิ่มขึ้นระหว่าง 150,000 ถึง 250,000 คน ในอีก 5 ปีข้างหน้า อย่างไรก็ตาม ข้อมูลยังมีจำกัดทั้งทางด้านลักษณะทางประชากรศาสตร์ การจัดการดูแล อุปสรรคในการขจัดความทุกข์ และปัญหาทางจิตวิทยา ของเด็กกำพร้าเอดส์ในประเทศจีน จากการศึกษาข้อมูลและรายงานขั้นทุติยภูมิจากวรรณกรรมเชิงวิทยาศาสตร์ รัฐบาล องค์กรที่ไม่ใช่ภาครัฐ และสื่อสาธารณะ เกี่ยวกับเด็กกำพร้าเอดส์ในประเทศจีน พบว่า เด็กกำพร้าเอดส์ในประเทศจีนกำลังอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดกับเด็กกำพร้าจำนวนมากที่ต่อสู้กับปัญหาทางจิตวิทยา และความต้องการพื้นฐานที่ยังไม่ได้รับการ

ช่วยเหลือ เช่น อาหาร ที่พักอาศัย การศึกษา และการดูแลสุขภาพ และการเสนอว่า การศึกษาในอนาคตควรให้ความสำคัญต่อความต้องการทางจิตวิทยาของเด็กกำพร้าเอเดส์ และพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อบรรเทาผลกระทบด้านลบจากการเสียชีวิตของบิดามารดา ด้วยความมีสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ

คลูเวอร์ การ์ดเนอร์ และโอเปอริโอ (Cluver; Gardner; & Operario. 2008: 411) ได้กล่าวไว้ว่า ความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของเด็กกำพร้าที่สร้างสมมติฐานเพิ่มเติมคือ การถูกข่มเหงรังแกและความรุนแรงระดับสูงในชุมชนในบริเวณเมืองเขตยากจน สภาพแวดล้อมที่รุนแรงสามารถก่อให้เกิดความบอบช้ำและพฤติกรรมลอกเลียนที่ไม่ถูกต้อง และการศึกษาทำให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างระดับของความรุนแรงที่ประสบมาและจิตเวชศาสตร์ในเด็กแอฟริกาใต้ ปัจจัยในการป้องกันที่มีศักยภาพคือ กิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ เช่น กีฬา กิจกรรมมักจะเป็นส่วนของการแทรกแซงในชุมชนที่เยาวชนให้ความสำคัญ ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกัน และจัดให้มีโอกาสในการประสบความสำเร็จ หลักฐานที่มีจำกัดจากกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วบอกเป็นนัยถึงความเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์กับผลทางจิตวิทยาที่ดีขึ้น การศึกษานี้ควรได้รับการเห็นถึงความสำคัญ เนื่องจากเป็นการวิจัยเพียงชิ้นเดียวที่สามารถวัดประสบการณ์ของรอยมลทินที่เกี่ยวข้องกับเอเดส์ การเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ การถูกข่มเหงรังแก หรือความบอบช้ำในชุมชนของเยาวชนกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอเดส์ การพัฒนานโยบายให้เข้าถึงความเครียดทางจิตที่เยาวชนกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอเดส์ได้เผชิญมา มีความสำคัญอย่างยิ่ง แม้ว่าปัจจัยบางอย่างสามารถจัดการปัญหาในระดับชุมชน เช่น การลดการข่มเหงรังแกและการเปิดเผยถึงความบอบช้ำในสังคม และการเพิ่มกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ จะมีความสำคัญที่จะพัฒนาสุขภาพจิตโดยรวมขึ้น รอยมลทินที่เกี่ยวข้องกับเอเดส์ก็ยังคงแสดงให้เห็นว่ายังมีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอเดส์ และมีผลกระทบอย่างรุนแรงที่สามารถคาดการณ์ได้กับจิตเวชศาสตร์ การแทรกแซงควรได้รับการพัฒนาเพื่อที่จะลดความอับยคที่มีผลโดยตรงต่อเยาวชนกลุ่มนี้ และสามารถสร้างส่วนของกลยุทธ์หลายระดับในการลดความยากจน พัฒนาโอกาสทางการศึกษา และสนับสนุนผู้ดูแลเด็กเหล่านี้ภายในชุมชน การประเมินการแทรกแซงอย่างเข้มงวดยังมีความสำคัญในการวัดผลของการแทรกแซงที่มีต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

## งานวิจัยในประเทศ

### การเห็นคุณค่าในตนเอง

จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล (2532) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสามเสนวิทยาลัยชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1.00- 1.30 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้

ในการวิจัย คือแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ และแบบสอบถามประเมินผลจัดโปรแกรมฝึกความกล้าแสดงออกซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กัญช์ เกสรสุขคนธ์ (2546:48-53) อ้างอิงจาก อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2542) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ที่ได้รับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) และกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปริศรา ภาสภากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

วิไลรัตน์ หิรัญศุภโชติ และคนอื่นๆ (2550:66) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในด้านการมองตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์

ดุษฎี เจริญสุข; และคนอื่นๆ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาไว้ว่า เด็กกำพร้าเอดส์มีความเสี่ยงมากกว่าและมีมาตรฐานการดำรงชีวิตต่ำกว่าบุคคลทั่วไป อนาคตของพวกเขาไม่มีความแน่นอนเลยทีเดียว และความหมายโดยนัยเชิงลบก็มีความรุนแรงมากขึ้นเนื่องจากการขาดการศึกษา ความขาดแคลนทางการเงิน และผลกระทบทางด้านจิตวิทยา จากการที่มีบิดามารดาติดเชื้อเอดส์ในการศึกษานี้ได้บูรณาการแบบจำลองของกิจกรรมวิจัยจากทฤษฎีการสร้างพลัง แนวคิดการพัฒนา

ทักษะชีวิต และเทคนิคเอไอซี การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ถูกนำมาใช้ในการเปิดเผยความต้องการ การเห็นคุณค่าในตนเอง และผลกระทบทางสุขภาพ ของเด็กกำพร้าเอเดส์ การวิจัยครั้งนี้เกิดขึ้นที่จังหวัดขอนแก่น มีผู้เข้าร่วมคือ เด็กกำพร้า 43 คน และผู้ปกครอง 33 คน โดยได้ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ในช่วงเวลาวิจัยระหว่างวันที่ 6-8 มิถุนายน พ.ศ.2546 จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการสังเกต การบันทึกด้วยตนเอง และการเยี่ยมบ้าน การติดตามเป็นระยะเวลา 3 เดือนนั้น พบว่า มีความหมายโดยนัยสำคัญจากการมีบิดามารดาที่ติดเชื้อเอเดส์ กับสุขภาพ ความต้องการ การเห็นคุณค่าในตนเองของตัวอย่างประชากร และผลกระทบยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาของทักษะทางจิตวิทยาและทางสังคม (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปรับความรู้สึกเป็นปกติและมลทินทางสังคมอันเนื่องมาจากเอชไอวีหรือเอเดส์) เครือข่ายสังคมที่ได้พัฒนาขึ้นระหว่างช่วงของพีเออาร์ได้ช่วยยกระดับศักยภาพ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาทางจิตวิทยาในการลดปกติและมลทินอันเนื่องมาจากเอชไอวีหรือเอเดส์) การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการติดต่อสื่อสารและประสานงานกันมากขึ้นระหว่างองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือและผู้ปกครองและเด็ก ความสำเร็จอย่างแท้จริงของกิจกรรมที่สามารถทำได้ในเชิงกลยุทธ์มากขึ้นในช่วงเวลาที่สั้นคือ ความไวเนื้อเชื้อใจที่เด็กกำพร้ามีให้องค์กรและคณะผู้วิจัย

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2549: ออนไลน์) เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอเดส์ ซึ่งเป็นเด็กกำพร้าที่เกิดจากการสูญเสียพ่อแม่จากโรคเอเดส์นั้น ถือว่าเป็นคลื่นลูกที่สามของปัญหาเอเดส์ เพราะจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นของเด็กที่ขาดผู้ดูแลให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ และเด็กกลุ่มนี้ต้องได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสำหรับตัวเลขจำนวนเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอเดส์นั้น พบว่าตัวเลขจากการคาดประมาณของ UNAIDS ซึ่งคาดประมาณจำนวนเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอเดส์ และอัตราส่วนของเด็กกำพร้าจากโรคเอเดส์ต่อเด็กกำพร้าทั้งหมด พบว่า ระหว่างปี 2533-2553 จำนวนเด็กกำพร้าอันเนื่องมาจากโรคเอเดส์จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากจำนวน 63,000 คน ในปี 2538 เป็น 289,000 คน และจำนวน 380,000 คน ในปี 2544 และ 2548 ตามลำดับ และจะเริ่มลดลงเล็กน้อยเป็น 374,000 คน ในปี 2553 อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาสัดส่วนต่อเด็กกำพร้าทั้งหมด พบว่า จะเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28 เป็นร้อยละ 35 และร้อยละ 36 ในปี 2544, 2548 และ 2553 ตามลำดับ ซึ่งในสองช่วงหลังจะเท่ากับ 1 ใน 3 ของเด็กกำพร้าทั้งหมด ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงมาก ยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาเด็กกำพร้า และเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอเดส์ คือ การพัฒนาศักยภาพของเด็กอย่างรอบด้าน เป็นองค์รวมให้สอดคล้องกับวงจรชีวิตของเด็ก โดยให้ความสำคัญกับกิจกรรมดังต่อไปนี้ อบรมพัฒนาทักษะแก่พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก และครู ให้มีความรู้ในการดูแล และเสริมสร้างพัฒนาเด็กอย่างสมดุล ให้เด็กรู้จักคิดอย่างมีเหตุมีผล คิดเป็นคิดดี และมีทักษะชีวิตในการแก้ไขปัญหา และป้องกันตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการเติบโตอย่างมีคุณภาพในอนาคต, ส่งเสริมการพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพ โดยเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของตนเองผ่านสื่อสร้างสรรค์ที่จะเป็นต้นแบบที่ดีแก่เด็ก, ปรับกระบวนการจัดสรรทุนการศึกษาให้เกิด

ความเป็นธรรม ถึงกลุ่มเป้าหมายที่แท้จริง และต้องมีกระบวนการทำให้ผู้รับทุนเห็นคุณค่าของทุน, ปลุกฝังเรื่องคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กทุกช่วงวัย ตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน และสถาบันทางศาสนา โดยถอดบทเรียนจุดเด่นของโรงเรียนวิถีพุทธมาเผยแพร่ต่อ, ส่งเสริมให้มีการใช้ดนตรี และศิลปะแขนงต่างๆ ในโรงเรียน เป็นเครื่องมือช่วยกระตุ้นการพัฒนาสมองและกล่อมเกลาจิตใจเด็ก

### กิจกรรมนันทนาการ

นักข่าวชาวบ้าน (2550) กลุ่มสายใยสัมพันธ์ เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ก่อตั้งขึ้นมาเพื่อหวังช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวี หรือครอบครัวติดเอชไอวี กับกลุ่มคนทั่วไป ซึ่งเป็นการรวมตัวกันของผู้ติดเชื้อเอชไอวี(เอชไอวี) และผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี ในชุมชน ต.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.พะเยา เริ่มก่อสร้างกลุ่มมาตั้งแต่พ.ศ.2543 ทำกิจกรรมให้แก่เด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี และเยาวชนในพื้นที่ และยังได้ร่วมกับ มูลนิธิรักษ์ไทย เปิดศูนย์การเรียนรู้ชุมชน เพื่อดูแลและเยียวยาจิตใจเด็กที่ได้รับผลกระทบจากการที่พ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อและแม่เสียชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรมขึ้นมาตามความต้องการของเด็ก เช่น การทำขนมไทย การเรียนพุทธศาสนา ทำผ้าบาติก วาดเขียน ปั้นหุ่น เพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ขณะเดียวกันก็ยังมีกิจกรรมที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพกาย ผักกักขะในด้านต่างๆ รวมไปถึงการเล่นดนตรีพื้นบ้าน คือ สะล้อซอซึง

ภูมินทร์ มีชั้นหมาก(2552) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการเล่นของเด็กไทยที่มีต่อคุณค่าทางวัฒนธรรมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดดอน กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้ทำการทดลองกับกลุ่มนักเรียนตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งก่อนการทดลองทำกิจกรรมได้ให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถามคุณค่าทางวัฒนธรรม หลังจากนั้นก็ได้ดำเนินกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ วันละ 1 คาบ ต่อ สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 12 คาบ คาบละ 40 นาที ซึ่งกิจกรรมที่นำไปทดลองนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการที่การเล่นของเด็กไทยด้วยตนเองจำนวน 12 กิจกรรม ได้แก่ กาฟักไข่, รีรีข้าวสาร, ซี่ม้าส่งเมือง, มอญซ่อนผ้า, ชนไก่, เสือไล่หมู, โหมกบ๊อบ, ซี่ม้าโยนบอล, อ้ายเข้ อ้ายโขง, ซี่ตู่กลางนา, ฐกีนหาง เมื่อสิ้นสุดการทดลองกิจกรรมทั้งหมดผู้วิจัยก็ได้ให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถามฉบับเดียวกันกับการทดลอง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน ผลปรากฏว่า หลังจากการกิจกรรมแล้วนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบประเมินระดับคุณค่าทางวัฒนธรรมพบว่า ระดับคุณค่าทางวัฒนธรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

อาคร ประมงค์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่าเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ มีการแสดงออกทาง ด้านสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น อารมณ์เบิกบาน สนุกสนาน ภาวะผู้นำ เคารพกฎกติกา ทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจ กล้าแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ มากขึ้นทุกพฤติกรรม อย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับความพึงพอใจต่อกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมากทุกกิจกรรม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ และกิจกรรมนันทนาการ ดังกล่าว พบว่า การเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์จะส่งผลในทางบวกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ และปัจจัยนี้จะเป็นการพัฒนาส่งเสริมให้เด็กกลุ่มนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลไปถึงสภาพสังคมที่ดีขึ้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ศึกษาไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์



### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง
5. การจัดการกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในบ้านแกร์ด้าจังหวัดลพบุรี จำนวน 80 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในบ้านแกร์ด้าจังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) ตามขั้นตอนดังนี้

1. แบ่งเด็กกำพร้าเป็นกลุ่มๆละ 10 คน
2. เลือกกลุ่มทดลองโดยการจับสลาก 2 กลุ่ม
3. เลือกกลุ่มควบคุมโดยการจับสลาก 2 กลุ่ม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

เป็นกิจกรรมให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งหมด 10 กิจกรรม ใช้เวลา กิจกรรมละ 60 นาที ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

## 2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ลักษณะของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 50 ข้อ มีลักษณะ เป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเองและวิพากษ์ตนเองเกี่ยวกับตนเอง

### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากแบบวัดนี้มีลักษณะรายงานตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นจึงแบ่งลักษณะเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

ข้อความทางลบ ตอบ ไม่ใช่ ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบใช่ ได้ 0 คะแนน ได้แก่ ข้อ 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 31, 32, 33, 39, 42, 44, 45, 47, 48, 49

ข้อความทางบวก ตอบ ใช่ ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบไม่ใช่ได้ 0 คะแนน ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 6, 7, 12, 17, 18, 25, 26, 27, 34, 35, 37, 38, 41, 50

ข้อความที่วัดความจริงใจของผู้ตอบ สามารถตอบได้ทั้ง ใช่ และ ไม่ใช่ นับคะแนนเป็น 1 คะแนน ได้แก่ ข้อ 24, 30, 36, 40, 43, 46

### การแปลผล

แปลผลจากคะแนนรวมของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 0-50 จากนั้นนำคะแนนที่ได้มา  $\times 2$  เพื่อแปลผลต่อไป โดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่มดังนี้

1. เปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (Upper Quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง
2. เปอร์เซ็นไทล์ที่ 26-74 (ช่วง Inter Quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
3. เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงไป (Lower Quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ตาราง 1 เกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกณฑ์การแปลผลแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง		
ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
75	ตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไป	สูง
26-74	59-79	ปานกลาง
25	ตั้งแต่ 58 คะแนนลงไป	ต่ำ

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. กิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลำดับขั้นในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์

1.2 สร้างกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับวิธีการสร้างความนับถือตนเองของ  
แบรนเดน

1.3 นำกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นเสนอประธานและกรรมการพิจารณาก่อน แล้วจากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกิจกรรม วิธีการดำเนินการ

1.4 นำกิจกรรมนันทนาการมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองกับเด็กกำพร้าที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อดูความสอดคล้องของแต่ละกิจกรรมว่าสามารถจะดำเนินไปตามขั้นตอนได้อย่างเหมาะสม

1.5 นำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์

### 2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ คูเปอร์สมิธ(Coopersmith Self-esteem Inventory) โดยนำมาทดลองใช้กับเด็ก จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของครอนบาช (Cronbach)

## แบบแผนการทดลองและการดำเนินการทดลอง

### แบบแผนการทดลอง

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

R	Yb	X	Ya	Exp
	Yb	~X	Ya	Cont

ภาพประกอบ 2 รูปแบบการวิจัย

### การดำเนินการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำการสุ่มเลือกโดยการจับสลาก เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ทำ
3. ดำเนินการทดลองโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 กิจกรรม ตามตาราง 1
4. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง
5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

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

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ก่อนและหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

2.1 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังการได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent samples t-test)

2.2 เปรียบเทียบผลต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อนทดลองเป็นตัวแปรร่วม แต่เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลองแตกต่างกัน และเมื่อทดสอบ Slope ของตัวแปร พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผืนข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติ ANCOVA จึงเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนผลต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (Difference score) ทดสอบค่าสถิติ t-test for Independent samples แทน



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - Distribution)
$\bar{d}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
$Sd$	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

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

จากตาราง 3 แสดงว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สำหรับช่วงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกระจายใกล้เคียงกัน



ตาราง 4 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ ระหว่าง  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			$\bar{d}$	$S\bar{d}$	t	p
	n	$\bar{x}$	S.D.	n	$\bar{x}$	S.D.				
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			t = 16.805*		t = 16.341*			
		p = .882			p = .000		p = .000			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นโดยเฉลี่ย 30.100 ซึ่งแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 16.225$ ,  $p < .05$ ) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นโดยเฉลี่ย .900 ซึ่งแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.269$ ,  $p = 0.035$ )

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

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับการกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเหมือนกัน แต่เมื่อได้นำคะแนนผลต่างระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (Difference Score) ของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน ได้ค่า  $t = 16.341$  ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p < .05$ ) แสดงว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลองสองกลุ่ม มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี อายุ 10-13 ปี โดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 20 คน โดยก่อนและหลังการทดลอง มีการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith Self-Esteem Inventory: CSEI) แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ t-test for Dependent Samples และใช้ Difference Score มาเปรียบเทียบกัน โดยใช้สถิติ t-test for Independent Samples

#### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ เมื่อได้รับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### อภิปรายผล

จากการวิจัยที่พบว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับกิจกรรมนันทนาการ และกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูมินทร์ มีชั้นหมาก (2552) ที่ได้ทำการศึกษา ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการละเล่นของเด็กไทยที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรม ของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 พบว่านักเรียนที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการที่เน้นกิจกรรมการละเล่นของเด็กไทยมีระดับคุณค่าทางวัฒนธรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับอาคร ประมงค์ (2553) ที่ได้ทำการศึกษา ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ พบว่า เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ มีการแสดงออกของพฤติกรรม ด้านสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อารมณ์เบิกบาน สนุกสนานภาวะความเป็นผู้นำ เคารพกฎกติกา ทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจ กล้าแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการมากขึ้น

ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษได้แสดงศักยภาพของตนเองให้ได้มากที่สุด และกระตุ้น ส่งเสริม ให้แสดงพฤติกรรมให้เป็นที่ประจักษ์จากกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พาณีน อารีมา (2547) ทำการวิจัยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ พบว่าเยาวชนชายที่เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ เพราะกลุ่มทดลองได้มีโอกาสฝึกการกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองคิด ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ จึงส่งผลให้ผู้อื่นเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีอยู่ในกิจกรรมบูรณาการสามารถส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น รู้จักการวางตัว แก้ปัญหา ควบคุมอารมณ์และพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้นจึงก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ชนัญชาร์ เขียวชะอุ่ม (2549) ได้ทำการศึกษา ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนมากมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย เพราะการยอมรับจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งนักเรียนที่มีการยอมรับจากเพื่อนมากจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมาก และสอดคล้องกับ อารี ตรีณปัญญา (2552) ได้ทำการศึกษา ผลการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการมีความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการ เพราะเกิดจากการที่เด็กได้รับการจัดโปรแกรมแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่มีลักษณะเชื่อมโยงสัมพันธ์กันโดยใช้กิจกรรมนันทนาการที่คำนึงถึงหลักการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้านคือ ความคิดริเริ่ม ความคิดคล่องแคล่ว ความคิดยืดหยุ่นและความคิดละเอียดละออ เป็นกระบวนการเรียนรู้ส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ได้ดี และสอดคล้องกับ ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม (2552) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัย พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการมีความสามารถในการแก้ปัญหา มากกว่าเด็กปฐมวัยที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการ และเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการมีความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองและความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยออกแบบนั้นมีลักษณะที่เป็นการบูรณาการทางด้านนันทนาการกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กปฐมวัย ซึ่งการเรียนรู้อันเป็นไปได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เข้ากับกระบวนการพัฒนาทักษะทางความคิดด้านความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองและด้านการแก้ปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสอดคล้องกับ เอก เอกสกุล (2552) ได้ทำการศึกษากิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอล โครงการพิเศษของโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี พบว่านักฟุตบอลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความ

ฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะการใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และสอดคล้องกับ สุริศา สุขุมวรรณ (2548) ได้ทำการศึกษา ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิสัยของเด็กปฐมวัย พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมีการพัฒนาทักษะนิสัยโดยรวมและรายด้านทุกด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์และด้านสังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพราะผู้วิจัยสร้างกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมโดยคำนึงหลักในการพัฒนาทักษะนิสัยแก่เด็กปฐมวัย ให้ครอบคลุมการพัฒนาทักษะนิสัยทั้ง 4 ด้าน จึงทำให้กิจกรรมที่ออกแบบมานั้นสามารถทำให้เด็กปฐมวัยเกิดการพัฒนาทักษะนิสัยได้ดีขึ้น แต่ไม่สอดคล้องกับ นพรัตน์ ศุทธิถกล (2546) ได้ทำการศึกษา ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความสุขในเรื่องความภูมิใจตนเองลดลง ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะระยะเวลาในการทำกิจกรรมน้อยเกินไป นักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องในรายวิชาอื่นๆที่เรียนเป็นประจำ อยู่ทุกวันและประเภทของกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นอาจจะไม่สมบูรณ์ ในบางกิจกรรมอาจจะยังไม่ตรงกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีกิจกรรมที่เด็กไม่กล้าแสดงออกเช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การแสดงประกอบท่าทาง ทำให้เด็กนั้นไม่กล้าแสดงออกจึงอาจมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแตกต่างจากกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนสามารถทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเพราะผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับแนวคิดของ แบรินเดน (Branden: 1994) ที่อธิบายไว้ว่า การสร้างความนับถือตนเองนั้นต้องมีการใช้ชีวิต การใช้ชีวิตอย่างมีสติ ใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาอย่างใจเย็น เพื่อที่จะชนะอุปสรรค สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย ดำรงชีวิตด้วยหลักคุณธรรมที่ทำแล้วสามารถทำให้ตนเองเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความมั่นใจจากภายในอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เสมือนสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและสังคม นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และช่วยพัฒนาให้เด็กกลุ่มนี้มีสภาพจิตใจอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไวส์คอฟ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544:33; อ้างอิงจาก Weifskopf. 1975) ที่กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันการป่วยทางด้านจิตใจ และสามารถฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว จึงส่งผลทำให้ผู้เข้าร่วมมีการพัฒนาทางด้านจิตใจอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า โดยส่วนใหญ่เด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์ไม่ค่อยกล้าแสดงออก จึงควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมความกล้าแสดงออก เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กกลุ่มนี้ได้แสดงออกมากขึ้น
2. กิจกรรมนันทนาการบางกิจกรรมที่ทำนั้นมีการประกอบอาหาร โดยให้กลุ่มทดลองลงมือทำอาหารเองเช่น ปั่นลูกชุบ การทำวุ้นผลไม้ ทำแซนวิช เป็นต้น เพราะฉะนั้นก่อนที่จะให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรมนี้ผู้วิจัยควรเน้นย้ำเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายโดยให้เด็ก ๆ ไปล้างมือก่อนทำกิจกรรมและควรย้ำเรื่องการรักษาความสะอาดในการประกอบอาหารด้วย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยควรติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่ดูแลบ้านแกร์ด้าในเรื่องวันและเวลาที่จะไปทำการวิจัย เพื่อความสะดวกแก่เจ้าหน้าที่ในการจัดตารางเวลาให้กับผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. การที่จะทำกิจกรรมในแต่ละครั้งผู้วิจัยควรมีผู้ช่วยไปด้วย เพื่อที่จะได้ช่วยในส่วนของการเตรียมอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม และควรมีการประชุมแบ่งหน้าที่ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งที่วิจัย เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการดำเนินกิจกรรม



# บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัญช์ เกสรสุนทร. (2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำสหนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2532). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการศึกษาความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุวรรณ นครจารุพงศ์. (2551). กรณีศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนัญชาธิ์ เขียวชะอุ่ม. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). สันทนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดรุณี รุจกรกานต์ และคณะ. (2549). สถานการณ์เด็กกำพร้าและเด็กที่ได้รับผลกระทบจาก HIV/AIDS. มหาสารคาม: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดุษฎี เจริญสุข. (2547). การพัฒนารูปแบบครอบครัวเพื่อป้องกันโรคเอดส์. กรุงเทพฯ: สำนักโรคเอดส์.
- ธีระ ชัยยุทธบรรยง. (2542). การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วารสารการศึกษา.
- นพรัตน์ ศุทธิถก. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นักข่าวชาวบ้าน. (2550, 19 เมษายน). คมชัดลึก. หน้า 20.
- บรรจง กณะวรรณ. (2530). "กิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัย"; การจัดการเรียนการสอนนันทนาการในโรงเรียนประถมศึกษา. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- บุญชู วิโรจน์ชูฉัตร.(2549). ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียน  
สาธิตสังกัฒมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการ  
นันทนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ป.มหาพันธ์. (2536). สอนให้เด็กมีความนับถือตนเอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ปณิศรา ภาสภากา. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม ที่มีต่อการเห็น  
คุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร.  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาส ณ พิภูล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลให้คำปรึกษากลุ่ม  
เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด.  
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความสามารถ  
ในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พาฝัน อารีมา (2547). การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานฝึกและอบรม  
เด็กและเยาวชนชาย บ้านกาญจนาภิเษก โดยใช้กิจกรรมบูรณาการ. สารนิพนธ์ กศ.ม.  
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และ สุภาวัฒนา วงศ์ธนสุ. (2544). ลักษณะและความสัมพันธ์ของนักท่องเที่ยว  
และผู้ขายบริการทางเพศในประเทศไทย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ฟอง เกิดแก้ว.(2532). โครงการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :  
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
- ภูมินทร์ มีขันหมาก.(2552). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการเล่นของเด็กไทยที่มีต่อ  
คุณค่าทางวัฒนธรรม ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดดอน กรุงเทพมหานคร.  
ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- มยุรี ยุภาวรรณ. (2539). ผู้หญิงกับวิกฤตการณ์เอ็ดส์. กรุงเทพฯ: สร้อยทอง.
- เยาวภา เตชะคุปต์. (2542). การศึกษาประถมวัย. กรุงเทพฯ: เอพีกราฟฟิคส์ ดีไซน์.
- วรากร ทรัพย์วิระปกรณ. (2550). วิธีการดำเนินชีวิตของเยาวชนในสถานสงเคราะห์: การศึกษาเชิง  
ปรากฏการณ์วิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 (109-122). ชลบุรี:  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลรัตน์ หิรัญสุขโชติ และคนอื่นๆ. (2550). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็น  
คุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้า. รายงานการวิจัยประกอบการเรียนการสอนวิชา วิธีการ  
วิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- วัลลภ ตังคณานุรักษ์. (2535). *เด็กที่ถูกกลืนในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2549). *รายงานสถานการณ์. เด็กกำพร้า-เอตส์ในไทย*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- สมควร โพธิ์ทอง. (2551). *เอกสารประกอบการสอน วิชาการวางแผนกิจกรรมนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันนทาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (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.
- สุดใจ ตังทรงสวัสดิ์. (2532). *การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การวิจัยการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา ทาวงศ์. (2550). *ผลของการตรวจสอบและประเมินตนเองต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวรรณี พุทธิศรี. (2543). *Behavior Therapy*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปียอนด์ เอ็นเตอร์ไพรซ์ จำกัด.
- สุริศา สุขุมวรรณ. (2548). *ผลของกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิสัยของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). *ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 7(2). 80.
- อรณิชา หาสาสน์ศรี. (2547). *กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กถูกทารุณกรรมทางเพศ: กรณีศึกษาเด็กหญิงบ้านราชวิถี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาคร ประมงค์. (2553). *ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ ในค่ายสุดสัปดาห์โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อารี ตีรณปัญญา. (2552). ผลการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อิสมาแอ สมายล์. (2553). ผลการสอนศิลปะแบบพหุวัฒนธรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอก เอสกุล. (2552). กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Branden, Nathaniel. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Bray, R. (2003). "Predicting the Social Consequences of Orphanhood in South Africa". *African Journal of AIDS Research*. Vol. 2, No. 1, 39-55(17).
- Brightbill, k. Charless; & Mayer, D. (1969). *Haroad. Community Recreation*. Inc., Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Charoensuk, D., Wonsukhon, N., Chancharat, P., Kuptapa, K. and Rattagorn, P. (2004). "Needs, Self-Esteem and Health Impact Assessment on AIDS Orphans in Thailand". *International Conference on AIDS (15<sup>th</sup>: 2004: Bangkok, Thailand)*. Abstract no. E10098.
- Cluver, L., Gardner, F. and Operario, D. (2008). "Effects of Stigma on the Mental Health of Adolescents Orphaned by AIDS". *Journal of Adolescent Health*. Vol. 42, 410-417.
- Coopersmith, S. (1984). *Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Han, C. and Ssewamala, F. M. (2009). *Enhancing Self Esteem among Orphaned and Vulnerable Young Adolescents Affected by AIDS in Rural Uganda: Do Assets Matter? (Research that Promotes Sustainability and (re)Builds Strengths*. Abstract.
- Kerlinger, F.N. and Howard B. Lee. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. 4<sup>th</sup> ed. California: Thomson Learning.
- Leung, J.J. and Sand, M.C. "Self – Esteem and Emotional Maturity in College Students." *Journal of college Student personnel* 22: 291 – 298.
- Maslow, Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Newman. (1986). *Adolescent Development*. Columbus: Merrill Pub.Co.
- Omollo, H. and Olale, G. (2004). "From HIV Infection to Orphan Hood: A Community Centered Approach for Impact Mitigation". *International Conference on AIDS (15<sup>th</sup>: 2004: Bangkok, Thailand)*. Abstract No. WePeD6556.

- Rice, Pamela Ann. (1987). "The Effects of Structured group counseling program on the Self – Esteem of a Sample of Black Juvenile Delinquent Males." *Dissertation Abstracts International* 49 : 1065 A.
- Ronkin, A.M. (1982). "An Analysis of Changes In Self – Esteem Among Secondary School Students, Induced or Produced By Human Relations Training." *Dissertation Abstracts International* 43 : 1093 – A.
- Zhao, G., Li, X., Fang, X., Zhao, J., Yang, H. and Stanton, B. (2007) "Care Arrangement, Grief, and Psychological Problems among Children Orphaned by AIDS in China".





ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

วิธีการสร้างความนับถือตนเองของแบรนเดน กับกิจกรรมนันทนาการ



### วิธีการสร้างความนับถือตนเองของแบรนเดน กับกิจกรรมนันทนาการ

ลำดับ	วิธีการสร้าง Self-esteem	กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอตส์
1	การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living Consciousness) คือ การค่อยๆ พุด ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ และค่อยๆ แก้ปัญหาใช้สติและปัญญาแก้ไขปัญหาอย่างใจเย็นเพราะคนที่รู้สึกนับถือตนเองได้นั้นต้องเกิดจากการเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ เมื่อทำได้จะเกิดพลัง เกิดกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นก่อนลงมือทำสิ่งใดต้องมีสติ ทำอย่างสุดความสามารถและทำให้ถึงที่สุดอย่าล้มเลิกกลางครัน ซึ่งคนที่ประสบความสำเร็จหลายครั้งแม้ว่าจะเจออุปสรรคหรือล้มเหลวบ้างก็จะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา การมีสตินั้นต้องสังเกตความคิด ความรู้สึกของตนเองตลอดเวลาและต้องสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้	จิตรกรตัวน้อย ต้นไม้ค้นหาตัวตน เรื่องเล่าจากกระดาษ วิวัฒนาการ
2	การยอมรับตนเอง (Self Acceptance) คือ การยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่แก้ไขได้ก็แก้ไขเสีย สิ่งใดแก้ไขไม่ได้ให้รู้จักยอมรับความเป็นจริง	วิวัฒนาการ ผลิตภัณฑ์นมผลิตภัณฑ์ ประดิษฐ์สิ่งของจากธรรมชาติ
3	การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self Responsibility) คือ การยอมรับได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง รับผิดชอบเอง และเมื่อเกิดอุปสรรคและความล้มเหลวก็ไม่โทษคนอื่น ไม่โทษโชคชะตา รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรและสิ่งที่จะตามมาคืออะไร	มหกรรมอาหาร นิทานไร้เสียง
4	การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต (Self Assertiveness) คือ การสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก สามารถลงมือกระทำได้ จนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้มีความกล้าใจในการทำงานต่อไป	มินิวอล์คแรลลี่ กีฬาฮาเฮ
5	การใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Living Purposefully) คือ การวางเป้าหมายให้ทัดเทียมกับศักยภาพที่มีอยู่ ต้องมองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง บวกกับพรสวรรค์ ความเชี่ยวชาญและความชอบ จึงจะเรียกว่า ศักยภาพที่แท้จริง ขั้นตอนในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ และต้องประเมินว่าสิ่งที่ทำอยู่สอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่	มหกรรมอาหาร กีฬาฮาเฮ มินิวอล์คแรลลี่
6	การมีศักดิ์ศรีในตนเอง (Personal Integrity) คือ การสามารถปฏิบัติตามความเชื่อ คุณธรรม หรือหลักการที่ตนเองเชื่อมั่นได้ ถ้าสามารถทำตามคุณธรรมได้ จะทำให้มีความเชื่อมั่นในการที่จะทำความดีต่อไปและจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเอง การเป็นคนมีคุณธรรมนั้นสามารถอยู่ได้ทุกสถานการณ์ เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นคนดี จะก่อให้เกิดความมั่นใจจากภายในอยู่ตลอดเวลา	ธรรมะกับวัยใส จัดไม่จัด

## ภาคผนวก ข

กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์



## กิจกรรมหนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์

### กิจกรรมที่ 1 จิตรกรตัวน้อย

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักตนเองจากมุมมองของบุคคลอื่น และส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองในฐานะของผู้ที่สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นได้รวมทั้งการใช้สติในการคิดในการแก้ปัญหาและยอมรับในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ ดินสอสี

#### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่นเกมที่เตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ศิลปะการสื่อสาร การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อของตนเองไว้ที่มุมกระดาษ
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ แล้วแลกกระดาษระหว่างคู่ของตน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปของกลุ่มตนเองบนกระดาษตามคำสั่งที่ผู้วิจัยกำหนด เมื่อวาดรูปตามคำสั่งแต่ละคำสั่งเสร็จแล้ว ให้ไปจับคู่กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนต่อไป โดยที่ผู้วิจัยจะกำหนดคำสั่งในการวาดรูปแต่ละครั้ง ดังนี้วาดเฉพาะโครงหน้า ทรงผม หู คิ้ว ตา จมูก ปาก ลำตัวท่อนบน ลำตัวท่อนล่าง ตามลำดับ
3. เมื่อแลกเปลี่ยนให้เพื่อนวาดครบทุกคนแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำรูปของตนมาตกแต่งระบายสีด้วยดินสอสีที่เตรียมไว้ให้ แล้วนำมาเสนอความคิดเห็นและความรู้สึกต่อรูปภาพของตนเอง
4. หลังจากจบกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ในการนำไปใช้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้



## กิจกรรมที่ 2 ต้นไม้ค้นหาตัวตน

### วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านของการนำเอาความสามารถของคนที่มียู่หรือศักยภาพออกมาแสดงให้ผู้อื่นได้รับรู้และเป็นการสร้างแรงบันดาลใจการวางเป้าหมายของชีวิตในการใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่าในอนาคตตามที่ตนเองได้ตั้งไว้

ระยะเวลา 60 นาที

### อุปกรณ์

กระดาษ ดินสอ ยางลบ ดินสอสี

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการร้องเพลงประกอบท่าทางเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยพูดคุยในเรื่องของการใช้ศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ในตนเองให้เกิดประโยชน์

### วิธีการดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหลับตาทำสมาธิในท่าที่ผ่อนคลาย ฟังเพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติในขณะที่กำลังทำสมาธิอยู่นั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงต้นไม้ใหญ่ที่ตนเคยเห็นและหากเราเป็นต้นไม้ต้นนั้นต้องมีส่วนประกอบใดบ้างที่สำคัญ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้วิจัยบอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลืมหินและมารับกระดาษ ดินสอ เพื่อนำไปวาดรูปต้นไม้ใหญ่ของตนเองตามที่ได้จินตนาการไว้
3. หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปเสร็จแล้วผู้วิจัยจะให้หัวข้อต่อไปอีกว่า หากเราเป็นต้นไม้ต้นนี้ อะไรคือคุณสมบัติที่ต้องการของรากแก้ว ก็ให้เขียนลงไปตรงรูปที่ตนได้วาดไว้ส่วนลำต้นคือ แหล่งความสามารถ ความรู้ เรามีความสามารถอะไรบ้างที่เราทราบว่าเรามีก็ให้เขียนลงไปในส่วนของลำต้น กิ่งใบ และดอกและผลของต้นไม้ให้เจ้าของต้นไม้ใช้ความคิดจินตนาการแรงบันดาลใจที่มีต่อตนเองว่าในอนาคตเราอยากเป็นอะไรหรืออยากทำอะไร ก็ให้เขียนลงไปในส่วนนั้นของต้นไม้
4. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำผลงานของตนเองเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนเพื่อให้เพื่อนได้เขียนชี้แนะหรือชื่นชมผลงานให้เราด้วย
5. หลังจากจบกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมเรื่องของการนำเอาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดในการดำเนินชีวิต

### กิจกรรมที่ 3 ทำความดีถวายในหลวง (การวาดภาพระบายสี)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้เห็นคุณค่าในตนเองต่อการทำความดีในสิ่งที่สามารถทำได้ตามหลักคุณธรรม ความสามารถของตนเองที่ทำได้ในทุกสถานการณ์พร้อมทั้งยังจะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

ระยะเวลา 60 นาที

#### อุปกรณ์

กระดาษสำหรับวาดภาพ ดินสอ ดินสอสี

#### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการเล่นเกม เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการพูดถึงในหลวงผู้ทรงเป็นพระมหากษัตริย์อันเป็นที่รักของประชาชนชาวไทย

#### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของพระมหากษัตริย์ พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อความสุขของพสกนิกรชาวไทย และพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อปวงชนชาวไทย นอกจากนี้ ผู้วิจัยปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้ตระหนักถึงการทำความดีถวายในหลวงในลักษณะต่างๆเท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพและระบายสี ในหัวข้อ “ทำความดีถวายในหลวง” โดยที่สามารถจะวาดในลักษณะใดก็ได้
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนอธิบายถึงผลงานของตนเองว่า ภาพที่วาดนั้นมี ความหมายว่าอย่างไร ซึ่งจะให้อธิบายในแนวความคิดของตนเองที่สื่อออกมาในรูปแบบภาพนั้นว่าการทำความดีของตนเองนั้นจะเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนๆได้อย่างไร

## กิจกรรมที่ 4 วิวัฒนาการ

### วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความซื่อสัตย์ต่อตนเอง กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่ตนเป็นอยู่ และการใช้สติในการต่อสู้กับอุปสรรค มีสติในการสังเกตความคิดความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นซึ่งสามารถนำมาแก้ไขในข้อบกพร่องของตนเองได้  
ระยะเวลา 60 นาที

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่นเกมที่เตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องการพัฒนาการและความอยู่รอดของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้เล่นทุกคนต้องเป่ายางฉุบกัน เพื่อให้ถึงขั้นสูงสุดที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ คือ เริ่มต้น ทุกคนต้องเป็นลูกฉูด จากนั้นก็ค่อยวิวัฒนาการเป็น กบ ปลา นก ลิง มนุษย์ และเทวดา ตามลำดับ โดยผู้เล่นจะต้องแสดงท่าทางประกอบลำดับขั้นวิวัฒนาการของตนดังนี้
  - ท่าลูกฉูด ให้นำแขนแนบชิดลำตัวและส่ายหัวไปมา
  - ท่ากบ ให้ทำท่ากระโดดและส่งเสียงเหมือนกบ
  - ท่าปลา ให้นำมือมาประกบกันไว้ด้านหน้า แล้วยืดแขนออก สะบัดไปมา
  - ท่าลิง ให้นำมือมาเกาศีรษะและลำตัว พร้อมส่งเสียงเหมือนลิง
  - ท่ามนุษย์ ให้นำมือทั้งสองข้างมาทำเอว และส่งเสียงหัวเราะ
  - ท่าเทวดา ให้นำมือประกบกันไว้เหนือศีรษะ
2. ผู้เล่นจะสามารถเป่ายางฉุบได้เฉพาะกับผู้เล่นที่อยู่ในขั้นวิวัฒนาการเดียวกันเท่านั้น ดังตัวอย่าง ถ้าผู้เล่นเป็นลูกฉูดก็ต้องไปเป่ายางฉุบกับผู้เล่นที่เป็นลูกฉูด เมื่อชนะแล้วก็จะกลายเป็นกบ ต้องไปเป่ายางฉุบกับผู้เล่นที่เป็นกบต่อไป ส่วนผู้แพ้ จะต้องหาผู้เล่นที่เป็นลูกฉูดและเป่ายางฉุบอีกครั้งเพื่อให้ได้เป็นกบ เป็นต้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
3. กิจกรรมนี้จะสิ้นสุดลง เมื่อเหลือผู้เล่นเพียง 1 คนในแต่ละลำดับขั้นวิวัฒนาการ ยกเว้นขั้นเทวดาซึ่งจะมีผู้เล่นอยู่มากที่สุด
4. หลังจากจบกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ในการนำไปใช้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## กิจกรรมที่ 5 เรื่องเล่าจากกระดาษ (การพับกระดาษ)

### วัตถุประสงค์

เพื่อต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้มีสมาธิในการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

ระยะเวลา 60 นาที

### อุปกรณ์

กระดาษสี กระดาษกรวยกรวย แบบฝึกการพับกระดาษสัตว์ชนิดต่างๆ

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการเล่นเกมที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ชนิดต่างๆ เช่น เกมแข่งกันพูดชื่อของสัตว์ที่ตนรู้จัก เป็นต้น เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการพับกระดาษที่ถูกต้องและการเลือกใช้ขนาดของกระดาษที่จะพับเป็นสัตว์ชนิดที่ตนเองสนใจ พร้อมกับการเตือนให้มีความระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นได้เลือกแบบฝึกการพับกระดาษตามที่ต้องการและกระดาษสี เมื่อผู้เข้า ร่วมกิจกรรมได้พับกระดาษตามแบบฝึกพับที่ตนมีเสร็จแล้ว แต่ประสงค์จะพับแบบอื่นบ้างก็ต้องไปแลกเปลี่ยนหรือขอยืมแบบฝึกการพับกระดาษจากเพื่อน
3. เมื่อทุกคนได้มีผลงานเป็นของตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะให้มานั่งเป็นวงกลมแล้วให้นำผลงานของตนเองออกมาให้เพื่อนดู จากนั้นผู้วิจัยจะกำหนดให้แต่ละคนเล่านิทาน โดยเป็นการเล่านิทานต่อกันไปและต้องเป็นเรื่องเดียวกันพร้อมกับต้องมีตัวละครเป็นสัตว์ที่ตนเองพับนั้นอยู่ในเนื้อเรื่องที่ตนเองกำลังเล่าอยู่ด้วย
4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมจากการให้เด็ก ๆ ช่วยกันเสนอความคิดเห็นของประโยชน์ที่ได้จากปฏิบัติกิจกรรมเรื่องเล่าจากกระดาษ

## กิจกรรมที่ 6 แสดงเจียบ

### วัตถุประสงค์

เพื่อต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมรับได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง รับผิดชอบเอง และเมื่อเกิดอุปสรรคและความล้มเหลวก็ไม่โทษคนอื่น ไม่โทษโชคชะตา รู้ว่าตนเอง กำลังทำอะไรและสิ่งที่จะตามมาคืออะไรซึ่งสามารถแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ในโอกาสต่อไป ระยะเวลา 60 นาที

**อุปกรณ์** เครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงเช่น เสื้อ กางเกง หมวก แป้ง เป็นต้น

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้ทำวิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการเล่นเกมน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วม กิจกรรมและพูดถึงการแสดงในบทบาทสมมติแบบต่างๆ

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายการแสดงเจียบซึ่งหมายถึงการแสดงท่าทางตามลักษณะของตัวละครที่ตนเองเล่นและห้ามส่งเสียงโดยเด็ดขาด เช่น เล่นเป็นลิงก็ต้องทำท่าทางเหมือนลิง เล่นเป็นปลาก็ต้องทำท่าที่สามารถบอกคนดูได้ว่าเป็นปลา
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาจับฉลากบทบาทที่จะแสดงทีละคน และให้เวลาในการซ้อมของแต่ละคนซึ่งจะสามารถนำอุปกรณ์ที่เตรียมให้มาทำเป็นเครื่องแต่งกายก็ได้ ซึ่งมีข้อแม้ว่าห้ามให้คนอื่นรู้บทบาทของตัวเองโดยเด็ดขาด เนื่องจากผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาแสดงให้ทุกคนได้ชมและช่วยกันทายว่าแสดงเป็นตัวอะไร ถ้ามีคนทายถูกก็ให้กลับมาหนึ่งที แต่ถ้าเพื่อนยังทายไม่ถูกต้องพยายามแสดงให้เพื่อนทายถูกให้ได้ ในการแสดงครั้งนี้จะมีรางวัลให้กับผู้ที่แสดงได้สมบทบาทมากที่สุดด้วย
3. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปว่าหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วได้ประโยชน์อย่างไรและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

## กิจกรรมที่ 7 กีฬาฮาเฮ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการอยู่ร่วมกันในสังคม รวมทั้งยังเป็นการสร้างและปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเองในด้านของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสร้างพลังใจให้เกิดเป็นแรงกระตุ้นให้มีกำลังใจในการทำงานต่อไปและเป็นการเปลี่ยนความคิดให้เป็นแรงผลักดันในการทำงาน

ระยะเวลา 60 นาที

### อุปกรณ์

ตะกร้าแชร์บอล 2 ใบ ลูกบอล 1 ลูก ลูกโป่งบรรจุน้ำ 30 ลูก กระดาษหนังสือพิมพ์ แบ่งลิปสติก

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้ทำวิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่นเกมน เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นการสร้างพลังใจในการเล่นกีฬา เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจัดแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 ทีม โดยมีจำนวนเท่ากัน พร้อมกับให้แต่ละทีมช่วยกันตั้งชื่อทีมเป็นของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการแข่งขันกีฬาที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้คือ แชร์บอล ช่วยกันแต่งกาย โยนลูกโป่งน้ำ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อธิบายวิธีการแข่งขัน กติกา ข้อควรระวัง ซึ่งจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาทุกคน ผลแพ้ชนะนั้นขึ้นอยู่กับการแข่งขันและกรรมการตัดสิน
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์อะไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไร

## กิจกรรมที่ 8 ธรรมะกับวัยใส ในหัวข้อ “การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง”

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักและเล็งเห็นคุณค่าต่อตนเองและบุคคลอื่น รวมถึงสังคม ที่ตนอาศัยอยู่ และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักคุณธรรมและ การใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างแท้จริงออกมาใช้อย่างมีขั้นตอนในการใช้ชีวิต อย่างมีจุดมุ่งหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ และต้องประเมินว่าสิ่งที่ทำอยู่ สอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่

ระยะเวลา 60 นาที

### ขั้นตอนการเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่นเกม เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อม อธิบายการนำเอาข้อปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธมาใช้ในชีวิตประจำวัน

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายการสนทนาธรรมะกับวัยใส ในหัวข้อ “การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง” โดย พระอาจารย์ปกรณ์วิวัฒน์ จิตฺตวิโส จากวัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังแล้ว หากมีข้อสงสัยให้ยกมือถามพระอาจารย์ โดยเปิดโอกาส ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมทุกคน ซึ่งในบางช่วง จะมีการตั้งคำถาม แล้วมีรางวัล ให้กับผู้ที่ตอบคำถามได้
2. หลังจากสนทนาธรรมแล้ว จะมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดพลังในการ สร้างและเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น
3. สรุปการทำกิจกรรมว่า ตนเองนั้นจะสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองได้ด้วยวิธีใดบ้าง ตามที่ตนเองสามารถทำได้ และพระอาจารย์จะสรุปอีกครั้งหนึ่งว่า คุณค่าในตนเองมี ความสำคัญมากน้อยเพียงใด เกี่ยวข้องอย่างไรเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

## กิจกรรมที่ 9 มินิวอลด์แรลลี่

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงศักยภาพของตนเองออกมาให้ผู้อื่นได้เห็น รวมถึงการใช้ทักษะในการดำรงชีวิตที่มีความสุขและมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นได้ โดยมีกระบวนการของการเล่นเกมส์เป็นสื่อกลางเพื่อกระตุ้นให้เกิดการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายตามศักยภาพที่ตนสามารถทำได้ ระยะเวลา 90 นาที

### อุปกรณ์

- 1 เกมจับผิดรูปภาพ – รูปภาพต่างๆ
- 2 เกมอักษรไขว้ – ตารางอักษรไขว้
- 3 เกมกรอกน้ำ – ขวดน้ำ ถังใส่น้ำ ลูกปิงปอง
- 4 เกมกระโดดเชือก – เชือก
- 5 เกมปิดตาหาตุ๊กตา – ผ้าปิดตา ตุ๊กตา
- 6 ไม่จังก้า

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่นเกมส์ เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและอธิบายเรื่องเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม การร่วมมือในการทำงาน การแสดงความสามารถของตนเองออกมาให้ผู้อื่นได้เห็นและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจะแบ่งกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 ทีมเท่าๆกัน จากนั้นก็จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตั้งชื่อทีมของตัวเอง
2. ผู้วิจัยก็จะอธิบายวิธีการเล่นและกติกาการเข้าฐานกิจกรรมแต่ละฐานกิจกรรมซึ่งจะมีดังต่อไปนี้

การเข้าฐานกิจกรรมนั้นผู้เล่นจะต้องเข้าเล่นตามจำนวนเลขของฐานกิจกรรมนั้นๆและเมื่อปฏิบัติกิจกรรมสำเร็จจะได้ไม่จังก้าตามจำนวนเลขของฐานกิจกรรมคือ

ฐานที่1 เกมจับผิดรูปภาพ เข้าเล่นได้ครั้งละ 1 คนต่อ 1 ทีม โดยให้หารูปภาพที่ไม่เหมือนกันตามที่ผู้วิจัยกำหนด เมื่อปฏิบัติสำเร็จจะได้ไม่จังก้า 1 อัน

ฐานที่2 เกมอักษรไขว้ เข้าเล่นได้ครั้งละ 2 คนต่อ 1 ทีม โดยให้ช่วยกันหาคำตามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ เมื่อปฏิบัติสำเร็จ จะได้ไม่จังก้า 2 อัน

ฐานที่3 เกมกรอกน้ำ ก็เข้าเล่นได้ครั้งละ 3 คนต่อ 1 ทีม โดยให้ช่วยกันใช้มือตักน้ำมาใส่ลงขวดที่เตรียมไว้ให้ ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อลูกปิงปองที่อยู่ในขวดนั้นลอยขึ้นมาที่ปากขวด ถ้าทำสำเร็จก็ได้ไม่จังก้า 3 อัน



ฐานที่4 เกมกระโดดเชือก เข้าเล่นได้ครั้งละ 4 คนต่อ 1 ทีม โดยที่มี 2 คนจับปลายเชือกทั้ง 2 ด้าน แล้วช่วยกันเหวี่ยงเชือกให้เพื่อนที่เหลืออีก 2 คนเข้ามากระโดดให้ได้จำนวนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ถ้าทำสำเร็จก็จะได้ไม่จำกัด 5 อัน

ฐานที่5 เกมปิดตาหาตุ๊กตา ก็เข้าเล่นได้ทีละ 5 คนต่อ 1 ทีม โดยที่ผู้เล่นนั้นมายืนเป็นแถวตอนลึกแล้วให้เอามือจับไหล่คนข้างหน้าจากนั้นก็นำผ้ามาปิดตาทุกคนยกเว้นคนสุดท้ายซึ่งเป็นคนคอยบอกทิศทางในการเดินไปหาตุ๊กตา โดยวิธีการบอกของคนสุดท้ายนั้น ห้ามใช้คำพูดแต่สามารถใช้วิธีการอื่นๆเช่น ตบไหล่ขวาตอกันไปเพื่อให้คนที่อยู่ข้างหน้าเดินไปทางขวา เป็นต้น เมื่อคนข้างหน้าสุดเดินไปหยิบตุ๊กตาได้ถือว่าทำสำเร็จ จะได้ไม่จำกัด 5 อัน

3. เมื่อทุกทีมเล่นครบทุกฐานกิจกรรมแล้ว ให้มารวมตัวกันที่ห้องประชุม แล้วนับว่าทีมใดมีจำนวนไม่จำกัดมากที่สุด จากนั้นก็ให้นำไม่จำกัดของทีมตนเองมาวางต่อเรียงกันเป็นโดมิโน เพื่อที่จะได้แข่งขันลำดับสุดท้ายคือ โดมิโนของทีมใดสามารถล้มไปโดนตุ๊กตาของทีมตัวเองล้มจะได้คะแนนพิเศษ 20 คะแนน ทีมใดได้คะแนนมากที่สุดถือว่าชนะ
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปว่า กิจกรรมที่ทำไปนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรและตนเองนั้นมีความสำคัญมีคุณค่าต่อทีมอย่างไร

## กิจกรรมที่ 10 มหกรรมอาหาร

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ทักษะในการประกอบอาชีพด้วยการจำลองสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและส่วนรวมการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นทั้งนี้สามารถดึงศักยภาพในตนเองที่มีอยู่ออกมาใช้ได้ในทุกๆสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ระยะเวลา 120 นาที

### อุปกรณ์

- 1 ลูกชุบ – ถั่วเขียวกวนกับมะพร้าว ผงวุ้น สีผสมอาหาร ไม้จิ้มฟัน พู่กัน
- 2 แขนวิช – ขนมปัง ผัก ทูน่า มายองเนส มีดหั่นขนมปัง
- 3 น้ำสมุนไพรร – น้ำอัญชัน น้ำฝาง น้ำแข็ง หลอดกาแฟ แก้วน้ำ

### ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเล่นเกม เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและอธิบายการทำกิจกรรม “มหกรรมอาหาร” การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย การทำอาหารที่สามารถทำเองได้ด้วยวิธีการง่ายๆและสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ในอนาคต

### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจะแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 3 กลุ่ม โดยที่กลุ่ม 1 ทำลูกชุบ กลุ่มที่ 2 ทำ แขนวิช และกลุ่มที่ 3 ทำน้ำสมุนไพรร ซึ่งในแต่ละกลุ่มนั้นจะมีพี่เลี้ยงคอยดูแลแนะนำการทำอาหารอย่างใกล้ชิดเพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะได้ทำได้อย่างถูกต้องและคอยดูแลในเรื่องของความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ในระหว่างที่แต่ละกลุ่มนั้นกำลังทำอาหารอยู่ ผู้วิจัยก็จะไปจัดเตรียมสถานที่สำหรับงาน “มหกรรมอาหาร” เป็นซุ้ม 3 ซุ้มตามที่กำหนดไว้ข้างต้น เมื่อแต่ละกลุ่มทำอาหารเสร็จภายในเวลาที่กำหนดแล้วก็ให้นำอาหารของกลุ่มตัวเองมาจัดตั้งในซุ้มที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ให้พร้อมที่จะขายต่อไป
3. ผู้วิจัยจะเชิญสมาชิกบ้านแกร์ด้ามาเป็นผู้ร่วมงาน “มหกรรมอาหาร” โดยแต่ละคนจะได้คู่มือสำหรับการจับจ่ายซื้ออาหารในงานตามซุ้มต่างๆที่กำหนดไว้โดยจะใช้เวลาภายใน 20 นาที ทุกซุ้มร้านค้าจะต้องขายอาหารของตนเองให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะนับจากคู่มือที่ได้จากผู้ซื้อ ซุ้มใดได้จำนวนคู่มือมากที่สุดถือว่าชนะ

เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้วก็จะให้ทุกคนช่วยกันพูดถึงความรู้สึกในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ว่าตนเองได้เรียนรู้อะไรบ้างและตนเองมีความสำคัญอย่างไรในงาน “มหกรรมอาหาร”

## ภาคผนวก ค

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith Self-Esteem Inventory: CSEI



### แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith Self-Esteem Inventory: CSEI

#### คำชี้แจง

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 50 ข้อความ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนกับตนเอง หรือในช่องคำตอบ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนกับตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. เหตุการณ์ต่างๆรอบตัวมักไม่มีผลรบกวนต่อจิตใจฉัน		
2. ฉันตัดสินใจได้ โดยไม่รู้สึกหนักใจจนเกินไป		
3. ใครๆ ก็รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับฉัน		
4. ฉันรู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์เสียง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน		
5. ฉันต้องใช้เวลาานานที่จะทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น		
6. ฉันเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน		
7. พ่อแม่มักเข้าใจความรู้สึกของฉัน		
8. เมื่อพบปัญหา ฉันมักยอมแพ้ง่าย		
9. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
10. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
11. ชีวิตฉันสับสนไปหมด		
12. เพื่อนมักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน		
13. ฉันรู้สึกว่า ตัวเองต่ำต้อย		
14. บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน		
15. ฉันรู้สึกหงุดหงิด หดหู่บ่อยๆ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน		
16. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ฉันหน้าตาไม่ดี		
17. ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา		
18. พ่อแม่เข้าใจฉัน		
19. ฉันไม่ค่อยได้รับความนิยมนิยมชมชอบเหมือนคนอื่นๆ		
20. ฉันรู้สึกเหมือนกับว่า พ่อแม่กำหนดชีวิตฉัน		
21. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่โรงเรียน		
22. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
23. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
24. ฉันไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใดๆ เลย		
25. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง		
26. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
27. ฉันกับพ่อแม่มีความสุขมากที่ได้อยู่ร่วมกัน		
28. ฉันมักใช้เวลาไปกับการเหม่อและคิดฝันในเรื่องต่างๆ		
29. ฉันอยากกลับไปเป็นเด็กกว่านี้		
30. ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
31. ฉันต้องมีคนคอยบอกเสมอว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
32. ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว		
33. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
34. ในการทำอะไรๆ ฉันจะทำอย่างเต็มความสามารถ		
35. ฉันเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีความสุข		
36. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
37. ฉันชอบให้ครูเรียกฉันตอบในชั้นเรียน		
38. ฉันเข้าใจในตัวเองดี		
39. เมื่อฉันอยู่บ้าน ไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก		
40. ฉันไม่เคยถูกดูว่าเลย		
41. ฉันสามารถตัดสินใจและเชื่อมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง		
42. ฉันไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น		
43. ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
44. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตนเอง		
45. เพื่อนๆ วิพากษ์วิจารณ์ฉันเสมอ		
46. ฉันพูดความจริงเสมอ		
47. คุณครูทำให้ฉันรู้สึกว่า ตนเองไม่ดีพอ		
48. ฉันมีแต่ความล้มเหลว		
49. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ		
50. ฉันรู้เสมอว่า ควรพูดอะไรกับผู้อื่น		



ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นาย ชัยโรจน์ สายพันธ์  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นาย สมควร โพร้ทอง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นาง กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นางสาว วารีย์ ทนงจิตร  
ตำแหน่ง ผู้จัดการ  
ที่ทำงาน บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี
5. ชื่อ นางสาว จีติมา วงศ์นาค  
ตำแหน่ง ผู้จัดการ  
ที่ทำงาน บ้านแกร์ด้า จังหวัดลพบุรี



ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายธนเนตร ตัญญวงษ์  
 วันเดือนปีเกิด 17 กันยายน 2527  
 สถานที่เกิด โรงพยาบาลดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี  
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 385 หมู่ 2 ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอดอนเจดีย์  
 จังหวัดสุพรรณบุรี 72170

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540 ประถมศึกษา  
 จาก โรงเรียนอนุบาลสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2546 มัธยมศึกษา  
 จาก โรงเรียนวังห้วยราษฎร์สามัคคี จังหวัดสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2550 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชานันทนาการ  
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2554 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ  
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ