

**ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาที่มีต่อ
การเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนประถมศึกษา¹**

**The Effect of Participation in Physical Education
Game Activities on Elementary School Students'
Physical Self – Esteem**

ณัฐวุฒิ สิทธิชัย ²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 43 คน และกลุ่มควบคุม 39 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษา จำนวน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์คะแนนความก้าวหน้า และทดสอบค่า “ที” โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษา 12 สัปดาห์พบว่า

1)กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายโดยรวม เพิ่มขึ้น และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2)กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายในองค์ประกอบย่อยด้านสมรรถนะทางกายเพิ่มขึ้น และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹งานวิจัยเพื่อพัฒนาทางวิชาการที่ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

²อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

สรุปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนประถมศึกษาได้

คำสำคัญ : เกมพลศึกษา การเห็นคุณค่าตนเองทางกาย

Abstract

This research study investigated the effect of participation in Physical Education Game Activities [PEGA] on elementary school students' Physical Self-Esteem [PSE]. The samples were randomly divided into two groups: 43 subjects for a treatment group and 39 subjects for a control group. The treatment group participated in PEGA for 12 weeks (one day per week for 45 minutes). The data was analyzed statistically using means, standard deviations, gain score analysis, and independent t-tests.

The results of the 12-week study found that:

1) The treatment group had a higher PSE gain score mean than the control group and the difference between the means of the two groups was statistically significant at the .05 level.

2) The treatment group had a higher physical performance subdomain gain score mean than the control group and the difference between the means of the two groups was statistically significant at the .05 level.

These results indicate that participation in PEGA can improve physical self-esteem in elementary school students.

Keywords: Physical education game, Physical self-esteem

บทนำ

การเห็นคุณค่าตนเองทางกาย (Physical self - esteem) เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being) (Fox, 2000) และเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการปรับตัวทางจิตวิทยา (Psychological adjustment) ของนักเรียนระดับประถมศึกษา (Rosenberg, 1985; Bracken, 1996) การมีระดับการเห็นคุณค่าตนเองทางกายสูงมีความสัมพันธ์กับการเห็นความสามารถตน (Self – efficacy) ความรู้สึกต่อภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image) และ ภาวะความเป็นผู้นำ (Leadership) (Strong et al., 2005) ขณะเดียวกันยังลดระดับของการเกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) และความวิตกกังวล (Anxiety) (Trzesniewski et al., 2003) อีกทั้งยังเป็นตัวแปรหนึ่งที่สัมพันธ์เชิงบวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical activity) (Raustorp and Lindwall, 2015) ซึ่งการประกอบกิจกรรมทางกายได้รับการยืนยันจากผลการวิจัยว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ในนักเรียนระดับประถมศึกษา (Burnsall, 2014; Eime et al., 2013) ตรงกันข้ามกับนักเรียนระดับประถมศึกษาที่เห็นคุณค่าตนเองทางกายต่ำมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม (Mental and behavioural disorders) (DeHart et al., 2006) อาทิเช่น การใช้ยาเสพติด (Drug use) (Schulenberg and Maggs, 2001) การใช้ความรุนแรง (Violence) การคิดฆ่าตัวตาย (Suicidal thought) (Bridge et al., 2006) การกลัวการเข้าสังคม (Social phobia) (Zeigler-Hill, 2011) เป็นต้น

การส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้ นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าตนเอง (Biddle and Asare, 2011; Ekeland et al., 2005; Fox, 2000) เกมพลศึกษาเป็นรูปแบบหนึ่งของกิจกรรมทางกายที่ให้โอกาสนักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical movement) ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2004) การบูรณาการเกมพลศึกษาเข้ากับการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น (Fundamental movement skills) และทักษะกีฬาเบื้องต้น (Fundamental

sports skills) ด้วยความสนุกสนาน ส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนและการปฏิบัติตามกฎกติกา รวมทั้งช่วยสร้างเสริมทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์, 2551)

ด้วยความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเองทางกาย และประโยชน์ของเกมพลศึกษา รวมทั้งยังไม่มียานวิจัยเรื่องใดทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมเกมพลศึกษา และการเห็นคุณค่าตนเองทางกาย ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเรื่องผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนระดับ ประถมศึกษาเป็นการวิจัยเสมือนทดลอง (Quasi experimental research) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลบ้านสามกองจำนวน 3 ห้อง ได้แก่ ห้อง 6/1 มีนักเรียนจำนวน 43 คน ห้อง 6/2 มีนักเรียนจำนวน 39 คน และ ห้อง 6/3 มีนักเรียนจำนวน 40 คน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 122 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลบ้านสามกอง ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก (Lottery method) เลขห้อง 6/1 6/2 และ 6/3 ผลการจับฉลากได้เลขห้อง 6/1 และ 6/2 จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มเพื่อ จัดห้องเรียนทั้งสองเข้ากลุ่ม (Random assignment) โดยกำหนดให้ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง (Treatment group) และอีกห้องหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม (Control group) ด้วยวิธีการจับฉลาก ผลการจับฉลากได้ห้อง 6/1 มีนักเรียนจำนวน 43 คน เป็นกลุ่มทดลอง และห้อง 6/2 มีนักเรียนจำนวน 39 คน เป็นกลุ่มควบคุม

เกณฑ์การคัดเข้าร่วมการวิจัย

1. ไม่มีโรคประจำตัว
2. นักเรียนได้รับการลงนามยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

1. ไม่สนใจเข้าร่วมการทดลองต่อ หรือ เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการทดลองต่อได้ เช่น การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือ มีอาการเจ็บป่วย เป็นต้น
2. ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษามากกว่า 2 ครั้ง จากทั้งสิ้น 12 ครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนสมบูรณ์ จากนั้นได้ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าตนเองทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้า (Gain score) ของแต่ละกลุ่มโดยใช้สูตรผลคะแนนหลังการทดสอบ (Posttest) - ผลคะแนนก่อนการทดสอบ (Pretest) (Cribbie and Jamieson, 2000) จากนั้นทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent t-test

การสร้าง และหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองทางกาย

แบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะของคำถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check lists) และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองทางกายมีลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) ชนิด 4 ระดับ มีการะบวนการสร้าง และหาคุณภาพทั้งสิ้น 7 ขั้นตอนตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าตนเองทางกาย เพื่อกำหนดขอบเขตของเนื้อหาสาระและความคิดรวบยอดที่สำคัญที่จะนำไปใช้ในการสร้างแบบสอบถาม

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าตนเองทางกายให้มีรายการคำถามครอบคลุมเนื้อหาสาระและความคิดรวบยอดที่สำคัญตามที่ได้ศึกษาจากขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ที่ปรึกษางานวิจัยพิจารณา และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของที่ปรึกษางานวิจัย

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ด้วยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านประเมินความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) (Rovinelli and Hambleton, 1977)

ขั้นตอนที่ 6 นำผลการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ โดยกำหนดค่าดัชนีไว้ที่ .5 ขึ้นไป แสดงว่ารายการคำถามนั้นสามารถนำไปใช้ในการสอบถามได้โดยรายการคำถามที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวมีทั้งสิ้น 20 รายการ แบ่งออกเป็นรายการคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองด้านสมรรถนะทางกาย 14 รายการ ตัวอย่างเช่น ฉันสามารถกระโดดได้ไกลเช่นเดียวกับที่เพื่อนส่วนใหญ่สามารถทำได้ ฉันสามารถเรียนรู้

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายได้เร็วเช่นเดียวกับที่เพื่อนส่วนใหญ่สามารถทำได้ เป็นต้น และรายการคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเองด้านรูปลักษณ์ทางกาย 6 รายการ ตัวอย่างเช่น ฉันหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้กับเพื่อนบางคนเพราะรู้สึกว่ารูปร่างของฉันไม่ดี ฉันรู้สึกพอใจในขนาดกล้ามเนื้อของฉัน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 7 นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มจริง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's α -Coefficient) พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่น .83

การสร้างและหาคุณภาพของกิจกรรมเกมพลศึกษา

การสร้างและหาคุณภาพของกิจกรรมเกมพลศึกษามีกระบวนการทั้งสิ้น 8 ขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร หนังสือที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของเกมพลศึกษา แนวคิด และหลักการที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับสร้างกิจกรรมเกมพลศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ร่างกิจกรรมเกมพลศึกษาขึ้นตามลักษณะของทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น (Fundamental movement skills) ที่ประกอบด้วยทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ (Non-locomotor movement skill) ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเคลื่อนที่ (Locomotor movement skill) และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบวัตถุ (Manipulative movement skill) (Broomfield, 2011)

ขั้นตอนที่ 3 นำกิจกรรมเกมพลศึกษาที่ร่างขึ้นไปให้ที่ปรึกษางานวิจัยพิจารณา และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงกิจกรรมเกมพลศึกษาตามคำแนะนำของที่ปรึกษางานวิจัย

ขั้นตอนที่ 5 นำกิจกรรมเกมพลศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญทางเกมพลศึกษาจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของเกมพลศึกษา

ขั้นตอนที่ 6 นำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านมาคำนวณหาค่าดัชนีความเหมาะสมของกิจกรรมเกมพลศึกษาแต่ละเกม โดยกำหนดค่าดัชนีไว้ที่ .5 ขึ้นไป แสดงว่าเกมพลศึกษานั้นมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้กับนักเรียนได้ ผลการประเมินพบว่ามี 31 เกมที่ผ่านการประเมิน แบ่งเป็นเกมเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ 6 เกม เกมเคลื่อนไหวร่างกายเคลื่อนที่ 13 เกม เกมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบวัตถุ 12 เกม

ขั้นตอนที่ 7 ผู้วิจัยนำกิจกรรมเกมพลศึกษาที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทางเกมพลศึกษามาทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาข้อบกพร่องของแต่ละเกมๆ กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจริง โดยขณะทดลองใช้ผู้วิจัยประเมินแต่ละเกมๆ ด้วยการสังเกต และการสอบถามปัญหาจากนักเรียน

ขั้นตอนที่ 8 นำปัญหาของเกมที่เกิดจากการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข ในการนี้ผู้วิจัยขอเสนอตัวอย่างเกมพลศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 3 เกม ดังนี้

1) เกมมวยปล้ำ

ลักษณะเกม	เคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่
สถานที่	ห้องเรียน หรือลานกว้าง
จำนวนผู้เล่น	ไม่จำกัด

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่โดยคู่ของตัวเองควรมีความสูงใกล้เคียงกัน
2. ให้ผู้เล่นแต่ละคู่หันหน้าเข้าหากัน จากนั้นใช้มือทั้งสองจับหัวไหล่คู่ของตนเอง เท้าทั้งสองแยกกันประมาณไหล่
3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นออกแรงดันคู่ของตนให้เสียการทรงตัว ผู้เล่นคนใดที่สามารถทำให้คู่เล่นของตนขยับเท้าไปข้างหลังได้เป็นผู้ชนะ
4. สามารถเพิ่มความท้าทายแก่ผู้เล่นได้โดยให้ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนขาเดียว หรือ ใช้ฝ่ามือประสานกัน หรือ ใช้หัวไหล่ เป็นต้น

2) เกมจลามนักล่า

ลักษณะเกม	เคลื่อนไหวร่างกายเคลื่อนที่
สถานที่	โรงยิม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

วิธีการเล่น

1. ขออาสาสมัครผู้เล่นจำนวน 5-7 คน สมมติเป็นปลาฉลาม ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ สมมติเป็นปลาโลมา
2. ให้ผู้เล่นฝ่ายปลาฉลามพยายามไล่จับผู้เล่นฝ่ายปลาโลมาให้ได้มากที่สุด หากผู้เล่นที่เป็นปลาโลมาถูกจับได้ต้องกลายเป็นส่วนหนึ่งของผู้เล่นที่เป็นปลาฉลามโดยการจับมือกันไว้ และไล่จับผู้เล่นฝ่ายปลาโลมาที่เหลืออยู่ด้วยกัน
3. ผู้เล่นฝ่ายปลาโลมาที่เหลืออยู่ 1 คนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

3) เกมสงครามบอลกระดาด

ลักษณะเกม เคลื่อนไหวร่างกายประกอบวัตถุ
สถานที่ โรงยิม
จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด
อุปกรณ์ กระดาด A4 ใช้แล้ว

วิธีการเล่น

1. แบ่งทีมออกเป็น 2 ทีม ทีมละเท่าๆกัน
2. แบ่งเขตแดนระหว่างผู้เล่นทั้ง 2 ทีมโดยอาจใช้เทปขาวติดบนพื้น หรือ ใช้เส้นกลางสนามที่มีอยู่แล้วในโรงยิมถือเป็นเส้นแบ่งแดน
3. ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมยืนในแดนของตน หันหน้าเข้าหากัน
4. แจกกระดาด A4 ใช้แล้ว ให้ผู้เล่นทุกคน คนละ 1 แผ่น จากนั้นให้ผู้เล่นยกกระดาดเป็นทรงกลม (บอลกระดาด)
5. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นปาบอลกระดาดของตนไปยังทีมตรงข้าม และเก็บบอลกระดาดของทีมตรงข้ามที่ตกอยู่ในแดนของตนปาลับไปให้เร็วที่สุด
6. ผู้นำเกมควบคุมเวลาในการเล่นแต่ละครั้งประมาณ 1 นาที โดยผู้นำเกมจะต้องไม่แจ้งระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นให้ผู้เล่นทราบล่วงหน้า เนื่องจากผู้เล่นอาจเก็บลูกบอลกระดาดไว้ในฝั่งของตนเพื่อไว้ปายังฝั่งตรงข้ามในวินาทีสุดท้าย

7. ทีมใดที่มีบอลลกระดาษตกอยู่ในแดนของตนเองน้อยที่สุด
เป็นผู้ชนะ

วิธีการทดลอง

ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมเกมพลศึกษาที่ผ่านการหาคุณภาพไปใช้กับกลุ่มทดลอง
ตามรายละเอียดดังนี้

1) ผู้วิจัยจะนำกิจกรรมเกมพลศึกษาไปใช้กับกลุ่มทดลองในช่วงว่างกิจกรรม
นอกเวลาเรียน ทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 45 นาที

2) การนำกิจกรรมเกมพลศึกษาผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 สอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บของผู้เรียน หาก
พบว่าผู้เข้ารับการทดลองคนใดมีอาการบาดเจ็บจะไม่ได้รับอนุญาตให้เล่นเกม

2.2 บอกชื่อเกม และแบ่งกลุ่มผู้เล่น

2.3 อธิบายกติกา และสาธิตวิธีการเล่น

2.4 ตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับกติกาและวิธีการเล่นเกมโดยให้
ทดลองเล่น

2.5 เริ่มเล่นเกมจริง

2.6 สรุปการเล่นในเกม ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยการบอกให้ผู้
แพ้ปรบมือให้ผู้ชนะ จากนั้นบอกให้ผู้ชนะปรบมือให้ผู้แพ้ เพื่อแสดงถึงความมีน้ำใจ
นักกีฬา และจะถามคำถามให้ผู้เรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เช่น ได้รับประโยชน์
อะไรจากการเล่นเกม สอบถามผู้/ทีมที่ชนะว่าทำอะไรถึงชนะ เป็นต้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของณัฐภูมิ สิทธิชัย เก็บ
รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองในวัน และเวลา
เดียวกัน โดยทุกกลุ่มจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self-administered
questionnaire)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังนี้

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายโดยรวมระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าสูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยรวม

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยผลต่าง คะแนน ความก้าวหน้า	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	t	p-value
กลุ่มควบคุม	2.07	2.05	80	2.52	.01*
กลุ่มทดลอง	3.12	1.66			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายด้านสมรรถนะทางกาย (Physical competency) ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าสูงกว่ากลุ่มควบคุม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายด้านสมรรถนะทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยผลต่าง คะแนน ความก้าวหน้า	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	t	p-value
กลุ่มควบคุม	1.84	1.74	80	2.59	.01*
กลุ่มทดลอง	2.80	1.55			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายด้านรูปลักษณ์ทางกาย (Physical appearance) ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความก้าวหน้าของการเห็นคุณค่าตนเองทางกายด้านรูปลักษณ์ทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยผลต่าง คะแนน ความก้าวหน้า	ค่าส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	t	p-value
กลุ่มควบคุม	.23	.66	80	.69	.48
กลุ่มทดลอง	.32	.56			

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของนักเรียนประถมศึกษาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาเห็นคุณค่าตนเองทางกายโดยรวม และในด้านสมรรถนะทางกายสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วม สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าเด็กวัยรุ่น ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬามีการเห็นคุณค่าตนเองทางกายสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่เข้าร่วม (Bowker, 2006) เช่นเดียวกับผลการวิจัยที่พบว่าการแทรกแซงด้วยการออกกำลังกาย (Exercise intervention) ช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าตนเองทางกายของเด็กวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายต่ำภายในระยะเวลาที่รวดเร็ว (McIntyre et al., 2014) ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาเห็นคุณค่าตนเองทางกายโดยรวม และในด้านสมรรถนะทางกายสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วม มี 2 ประการ คือ 1) มีการปรับระดับของเกมพลศึกษาจากง่ายไปยาก และ 2) มีการเสริมแรงทางบวก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) มีการปรับระดับของเกมพลศึกษาจากง่ายไปยาก บางเกมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ผู้เรียนเริ่มเล่นจากเงื่อนไขที่ง่ายซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่สามารถทำได้ จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเงื่อนไขที่ยากขึ้น ยกตัวอย่างเกมเดาะบอลกระดาด ผู้วิจัยสร้างเงื่อนไขโดยให้นักเรียนใช้มือด้านถนัดเดาะบอลให้หล่นพื้นน้อยที่สุดภายในเวลา 30 วินาที นักเรียนคนใดที่บอลตกพื้นน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ จากนั้นผู้วิจัยค่อยๆ เพิ่มความยากขึ้นโดยใช้การเพิ่มเวลา และ/หรือเปลี่ยนเงื่อนไขในการใช้มือควบคุมบอลฯ เช่น ให้เดาะสลับมือซ้ายขวา เดาะด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด เป็นต้น การที่นักเรียนรับรู้ว่าคุณค่าตนเองสามารถเล่นเกมฯ ได้ดีเท่ากับเพื่อนร่วมชั้นคนอื่นๆ หรือทำได้ดีกว่า อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าตนเองทางกาย สอดคล้องกับ Bodenheimer and Handley (2009) ที่กล่าวไว้ว่า การกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) ของการประกอบกิจกรรมทางกายให้บุคคลสามารถบรรลุได้ (Achievable) มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับความเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าตนเองทางกาย เช่นเดียวกับ Monsma (2007) ที่กล่าว

ไว้ว่า การกำหนดเป้าหมายที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไปเป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้นักกีฬามุ่งมั่นฝึกซ้อม และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และ Csikszentmihalyi (2014) ที่กล่าวว่า หากผู้เล่นเกมต้องเผชิญกับเกมที่ยากจนเกินไป ความสามารถของตนเอง/คู่แข่งที่มีความสามารถสูงกว่าตนเองมาก ผู้เล่นจะรู้สึกกังวล และสูญเสียความมั่นใจ

2) มีการเสริมแรงทางบวก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การเสริมแรงทางบวกกับนักเรียนกลุ่มทดลอง เช่น ทุกครั้งในขั้นตอนของการสรุปเกมผู้วิจัยมีการกล่าวชมความสามารถและความตั้งใจของนักเรียน ให้นักเรียน/ทีมที่ชนะในเกมนั้นๆ แนะนำเทคนิคการเล่น เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษารู้สึกมั่นใจในความสามารถทางกายของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ Smoll et al. (1993) ที่กล่าวว่ารูปแบบเชิงบวกของการสอนเช่น การชื่นชมในสมรรถนะและความพยายาม การให้คำแนะนำโดยปราศจากการตำหนิในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับ Henderlong and Lepper (2002) ที่กล่าวว่า การกล่าวชื่นชม (Praise) เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตน (Self – efficacy) และต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมเห็นคุณค่าตนเองทางกายด้านรูปลักษณ์ทางกาย (Physical appearance) ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเกมพลศึกษาอาจไม่มีอิทธิพลเพียงพอที่จะทำให้นักเรียนรู้สึกพอใจในรูปลักษณ์ทางกายของตน เนื่องจากในชีวิตประจำวันมีหลากหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้สึกพอใจดังกล่าว หนึ่งในปัจจัยเหล่านั้นคือสื่อ (Media) ต่างๆ เช่น โทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น การที่นักเรียนได้เห็นรูปร่างของบุคคลที่มีชื่อเสียงโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลในวงการบันเทิง และกีฬาซึ่งส่วนใหญมีรูปร่างดี กล่าวคือ ผู้ชายมักมีรูปร่างสูง และมีกล้ามเนื้อ ส่วนผู้หญิงมักมีรูปร่างผอมบาง การเห็นรูปร่างลักษณะดังกล่าวจากสื่อในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องอาจทำให้นักเรียนเชื่อว่าลักษณะรูปร่างเหล่านั้นคือรูปร่างที่ดี และเมื่อเปรียบเทียบกับรูปร่างของตนกับรูปร่าง

ของบุคคลในสื่อ อาจทำให้รู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตน สอดคล้องกับ Tiggemann (2006) ที่กล่าวว่า สื่อเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมโนภาพทางร่างกายเชิงลบ (Negative body image) ในกลุ่มวัยรุ่น (Adolescent) สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าการบริโภคสื่อ (Media consumption) สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความไม่พอใจรูปร่าง (Body dissatisfaction) ความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัว (Weight concerns) ภาวะซึมเศร้า (Depression) และภาวะวิตกกังวล (Anxiety) (McCabe et al., 2016; Tatangelo and Ricciardelli, 2013; Ricciardelli et al., 2006; Stice et al., 2001) สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า เด็กชายและหญิงตั้งแต่อายุ 8 ขวบเริ่มมีต้นแบบรูปร่าง (Body ideal) โดยต้นแบบรูปร่างที่ปารณาของเด็กชายคือการมีรูปร่างแบบนักกีฬา และการมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่ ขณะที่ของเด็กหญิงคือการมีรูปร่างที่ผอมเพรียว (Slim) ซึ่งต้นแบบดังกล่าวได้รับอิทธิพลสำคัญจากสื่อ (Hart et al., 2015; Halliwell and Diedrichs, 2014) และสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าเด็กหญิงมีระดับความรู้สึกไม่พอใจทางกาย (Body dissatisfaction) สูงมีแนวโน้มที่จะบริโภคสื่อที่นำเสนอบุคคลที่มีรูปร่างผอม (Lopez-Guimera et al., 2010)

รายการอ้างอิง

- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. (2551). **เกมพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Bodenheimer, T. and Handley, M. A. (2009). **Goal-setting for behavior change in primary care: an exploration and status report** (Online). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19560895>, March 13, 2017.
- Bowker, A. (2006). **The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence** (Online). <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2006-12375-002>, March 29, 2017.
- Bracken, B. A. (1996). **Handbook of self-concept**. New York: John Wiley & sons Inc.

- Bridge, J. A., Goldstein T. R., and Brent, D. A. (2006). **Adolescent suicide and suicidal behavior** (Online).
<http://www.dhmmh.maryland.gov/suicideprevention/Documents/Youth%20Suicide%20Risk%20Factor%20Review%202006.pdf>, January 8, 2017.
- Barnett, N. P., and Everett, J. J. (1993) . **Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches** (Online). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8407704>, November 27, 2016.
- Biddle, S. J. H. and Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews.**British Journal of Sports Medicine**, 45, 886–895.
- Burnsnall, P. (2014). **The relationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: A systematic review** (Online).<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25213686>, December 9, 2016.
- Cribbie, R. A., and Jamieson, J. (2000). Structural equation models and the regression bias for measuring correlates of change. **Educational and Psychological Measurement**, 60(6), 893-907.
- DeHart, T., Pelham, B. W., and Tennen, H. (2006). What lies beneath. Parenting style and implicit self-esteem. **Journal of Experimental and Social Psychology**, 42, 1-17.
- Mihaly, C. (2014) . **Applications of Flow in Human Development and Education**. New York: Springer.

- Ekeland, E., Heian, F. and Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people?: A systematic review of randomised controlled trials. **British Journal of Sports Medicine**, 39, 792–798.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport (Online). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23945179>, December 7, 2016.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox and S. H. Boutcher (eds), **Physical Activity and Psychological Well-being** (pp. 88–117). London: Routledge.
- Henderlong, J. and Lepper, M. R. (2002). **The Effects of Praise on Children's Intrinsic Motivation: A Review and Synthesis** (Online). <https://www.reed.edu/motivation/docs/PraiseReview.pdf>, February 19, 2017.
- Halliwell, E. and Diedrichs, P.C. (2014). **Testing a dissonance body image intervention among young girls** (Online). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23668845>, June 22, 2017.
- Hart, L. M., Cornell, C., Damiano, S. R., and Paxton, S. J. (2015). **Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders** (Online). <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.22284/abstract>, June 22, 2017.
- Lopez-Guimera, G., Levine, M. P., Sanchez-Carracedo, D., and Fauquet, J. (2010). **Influence of mass media on body image and eating**

disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13(4), 387-416

McCabe, P. M., Connaughton, C., Tatangelo, G., and Mellor, D.(2016).

Healthy me: A gender-specific program to address body image concerns and risk factors among preadolescents (Online).

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S17401445>

15301121, June 22, 2017.

McIntyre, F., Chivers, P., Larkinc, D., Roseb, E., and Handsb, B. (2014).

Exercise can improve physical self-perceptions in adolescents with low motor competence (Online).

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714002176>

, March 29, 2017.

Monsma, V.(2007).**Principles of Effective Goal Setting** (Online).

[http://www.appliedsportpsych.org/resources/resources-for-](http://www.appliedsportpsych.org/resources/resources-for-athletes/principles-of-effective-goal-setting/)

[athletes/principles-of-effective-goal-setting/](http://www.appliedsportpsych.org/resources/resources-for-athletes/principles-of-effective-goal-setting/), March 16, 2017.

NASPE. (2004). **Moving into the future: National standards for physical education.** 2nd ed. Virginia: NASPE Publications.

Rosenberg, M. (1985).Self-concept and psychological well-being in

adolescence. In Leary, R. L (Ed.),**The Development of the Self**

(pp. 205 -246). New York: Academic Press.

Raustorp, A. and Lindwall, M.(2015). **Physical self-esteem – a ten-year follow-up study from early adolescence to early adulthood** (Online) .

<https://www.degruyter.com/view/j/ijamh.2015.27.issue-1/ijamh-2014-0001/ijamh-2014-0001.xml> ,November 27, 2016.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Lillis, J., and Thomas, K.(2006).

A Longitudinal Investigation of the development of weight and muscle concerns among preadolescent boys (Online).

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-005-9004-7>, June 22, 2017.

- Rovinelli, R. J. and R. K.Hambleton. (1977). "On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity".**Dutch Journal of Educational Research**, 49-60.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., and Trudeau, F.(2005). **Evidence based physical activity for school-age youth** (Online).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15973308>, December 7, 2016.
- Stice, E., Spangler, D., and Agras, W. S.(2001).Exposure to media-portrayer thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment . **Journal of Social and Clinical Psychology**, 20(3), 270-288.
- Schulenberg, J. and Maggs, J.(2001).Moving targets: modeling developmental trajectories of adolescent alcohol misuse, individual and peer risk factors, and intervention effects **Journal of Applied Developmental Science**, 5, pp. 237–253
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., and Robins, R. W. (2003). **Stability of self-esteem across the life span** (Online).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/125189800>, November 27, 2016.
- Tatangelo, G. and Ricciardelli, L. A.(2013). **A qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: gendered ideals and sociocultural influences**(Online. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24018337>, June 6, 2017.

Tiggemann, M. (2006). The role of media exposure in adolescent girls' body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. **Journal of Social and Clinical Psychology**,25(5), 523-541.

Zeigler-Hill.(2011). The Connections between Self-Esteem and Psychopathology (Online).
https://www.researchgate.net/publication/227318231The_Connections_Between_Self-Esteem_and_Psychopathology, January 15, 2017.