

การเปรียบเทียบผลของการเต้นโคพเวอร์กับการเต้นแอโรบิก
ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง
COMPARISON THE EFFECT OF COVER DANCE AND AEROBIC DANCE ON SELF
ESTEEM AMONG TEENAGE FEMALES



สุรางค์รัตน์ วงษ์ป้อม*

ดร.เสาวนีย์ บำเรอราษ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการเปลี่ยนแปลงของการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นหญิง โดยการฝึกเต้นโคพเวอร์ กับวัยรุ่นหญิงที่ฝึกเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยวัยรุ่นหญิงอายุเฉลี่ย 16.43 ± 0.71 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในจังหวัดอุดรธานี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 43 คนได้รับการฝึกโดยฝึกเต้นโคพเวอร์และฝึกเต้นแอโรบิก ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกเต้นทั้งสองกลุ่ม 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที เพื่อให้ความหนักของการออกกำลังกายไม่ต่างกัน จึงกำหนดให้ใช้จังหวะเพลงที่เท่ากัน คือในช่วงประมาณ 128-160 จังหวะต่อนาทีเป็นเวลา 50 นาที การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบทดสอบ The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children ฉบับภาษาไทย ใช้สถิติ paired samples t-test ในการประเมินความแตกต่างของตัวแปรภายในกลุ่มเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองภายในทั้งสองกลุ่ม ใช้สถิติ Independent samples t-test ในการประเมินค่าความแตกต่างของทุกตัวแปรระหว่างกลุ่ม ทั้งก่อนและหลังได้รับการฝึก

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาที่ดีขึ้นในตัวแปรทุกด้านของการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการเปรียบเทียบการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง หลังการทดลอง ระหว่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างทั้งสองกลุ่มทางสถิติ สรุปผลการวิจัย พบว่า การเต้นโคพเวอร์ สามารถพัฒนาตัวแปรทุกด้านของการเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถใช้ในการออกกำลังกายในเวลาว่าง หรือใช้เป็นกิจกรรมในห้องเรียนได้เทียบเท่ากับการเต้นแอโรบิก

ABSTRACT

Present research was a quasi-experimental design. The purpose of this study was to compare the effects of cover dance and aerobic dance on self-esteem among female teenagers. Subjects consisted of 16.43 ± 0.71 years old teenage females who were studying at the certificate level from two vocational schools in Udonthani Province. They were divided into two groups with 43 subjects in each group. They received training by the cover dance and aerobic dance. The duration of training for both groups was 12 weeks, three days per week, 50 minutes per day. To ensure the similar the intensity of the exercise, the speed of the steps was set by controlling the rhythm of the music to be about 128-160 beat per minute for the 50 minutes. The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (Thai version) was used to measure self-esteem. Paired samples t-test was used to evaluate differences of these variables within each group. Independent samples t-test was used to evaluate variables between groups before and after received training.

* นักศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Results showed that after 12 weeks, both groups had higher scores for all self-esteem outcomes. Comparison of self-esteem after the trial between both groups found that there were no statistically significantly different between both groups. Conclusion, the result showed that the cover dance with the rhythm about 128–160 beat per minute can improve in all self-esteem outcomes and be used to exercise in leisure time or in a classroom equally effective as the aerobic dance.

บทนำ

การส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนนักศึกษา ทำกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาหลายด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมการเต้นสามารถยกระดับของอารมณ์ (elevate mood) เพิ่มระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง (sense of self-esteem) มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (well being) และเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มวัยรุ่นหญิง อีกทั้งยังช่วยให้มีสุขภาพดีอีกด้วย (Blackman, et al., 1988) และมีผลวิจัยที่พบว่า การเต้นแอโรบิกในเด็กนักเรียน มีผลทำให้ค่าการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น (Bailey, 2003, Marino, 2010)

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการเต้นแอโรบิก ยังไม่สามารถเพิ่มแรงจูงใจให้นักเรียนนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่น หันมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ได้ดีเท่าที่ควรโดยสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเต้นแอโรบิกของวิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี และของชุมชนในอำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี มีนักเรียนนักศึกษาเข้าร่วมน้อยและไม่ต่อเนื่อง จากการสอบถามอย่างไม่เป็นทางการพบว่า เหตุผลของการไม่เข้าร่วมกิจกรรม เกิดจาก การไม่ชอบท่าเต้นซ้ำๆ ไม่มีเพื่อนเข้าร่วมการเต้นแอโรบิก และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นวัยกลางคนและวัยผู้สูงอายุ กิจกรรมที่จัดมักจัดในช่วงเวลาเย็นๆ ถึงหัวค่ำ ทำให้ไม่มีเวลาไปร่วมกิจกรรม เป็นต้น

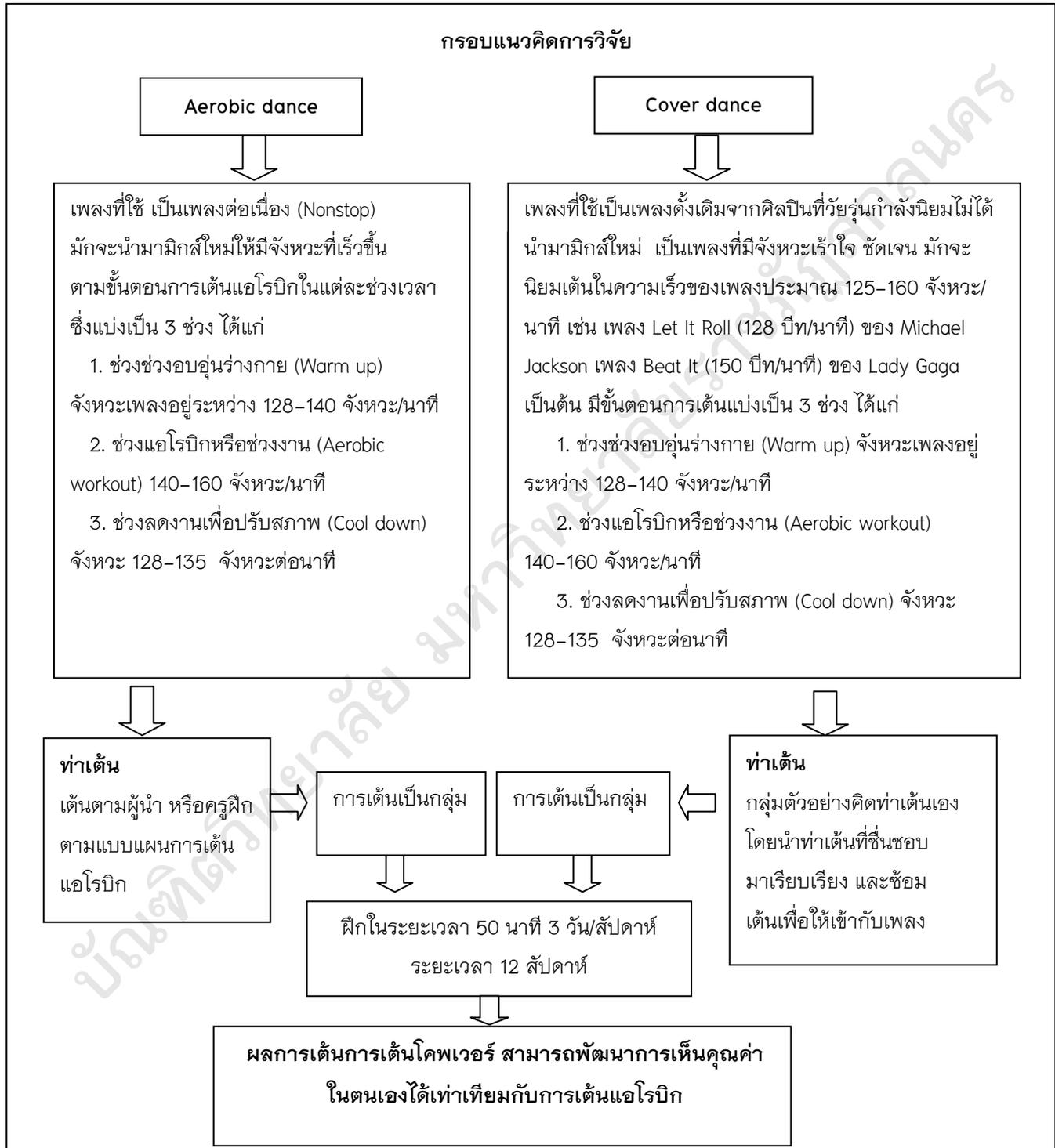
ผู้วิจัยจึงพยายามหาวิธีการที่จะส่งเสริมให้นักศึกษามีความสนใจที่จะออกกำลังกาย โดยการศึกษากิจกรรมที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เทียบเท่ากับการเต้นแอโรบิกและเป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจที่จะทำให้ให้นักเรียนนักศึกษาหันมาออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอได้ โดย ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมวัยรุ่น พบว่า การเต้นโคฟเวอร์ (Cover dance) ซึ่งมีลักษณะการเต้นเป็นการเต้นที่เลียนแบบศิลปินและประยุกต์ท่าเต้นในเชิงสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่เป็นที่สนใจและกำลังเป็นที่นิยมตามกระแสความดังของดาราเกาหลี ดาราญี่ปุ่น และดาราไทย เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับคนที่รักการเต้นด้วยสาเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความต้องการที่จะศึกษาผลที่เกิดขึ้นจากการเต้นโคฟเวอร์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนนักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี โดยเปรียบเทียบกับ การเต้นแอโรบิกในนักเรียนนักศึกษาต่างสถานศึกษา เพื่อนำผลที่ได้มาพัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและส่งเสริมให้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ ของวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและแสดงออกในสิ่งที่ดี เป็นที่ยอมรับของสังคมต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นหญิง โดยการฝึกเต้นโคฟเวอร์กับวัยรุ่นหญิงที่ฝึกเต้นแอโรบิก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย ได้สรุปกรอบแนวคิดของรูปแบบการเต้นโคพเวอร์และการเต้นแอโรบิก สรุปกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาสาสมัครวัยรุ่นหญิงอายุระหว่าง 16–18 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 86 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยอาสาสมัครในวิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี จำนวน 43 คน ได้รับการฝึกเดินโดยใช้ท่าเดินโคฟเวอร์ และ อาสาสมัครในวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี จำนวน 43 คน ได้รับการฝึก โดยการเดินแอโรบิก

จากอาสาสมัครจำนวน 86 คน มีอาสาสมัคร 7 คน (8%) ที่ถอนตัวออกจากการทดลอง (ในกลุ่มเดินโคฟเวอร์ 4 คน และ ในกลุ่มเดินแอโรบิก 3 คน) เหตุผลของการถอนตัวออกจากการทดลอง คือ ย้ายสถานที่เรียน 2 คน ออกกลางคัน จำนวน 2 คน มีปัญหาด้านสุขภาพ 1 คน มีปัญหาในการเดินทางไปกลับ 2 คน คงเหลืออาสาสมัครทั้งสิ้น 79 คน (ในกลุ่มเดินโคฟเวอร์ 39 คน และ ในกลุ่มเดินแอโรบิก 40 คน) ที่เข้าร่วมการทดลองอย่างสมบูรณ์

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย (Inclusion criteria)

1. วัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556
2. ไม่มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงและมีสภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยใช้แบบคัดกรองก่อนออกกำลังกาย

Physical activity Readiness Questionnaire (PARQ)

3. สามารถเรียนรู้ได้ตามปกติ พูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย (Exclusion criteria)

1. มีอาการบาดเจ็บ หรืออาการเจ็บป่วย เป็นสภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
2. อาสาสมัครมีค่าดัชนีมวลกายมากเกินไป 30 ซึ่งเป็นเกณฑ์ โรคอ้วน ขั้นที่ 1 อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บระหว่างการเดินแอโรบิกและการเดินโคฟเวอร์แดนซ์ได้

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ก่อนที่อาสาสมัครจะเข้าร่วมในโครงการ ทุกคนจะต้องรับทราบเกี่ยวกับรายละเอียดและวิธีการในการดำเนินการวิจัย รวมไปถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในขณะทำการทดลอง อาสาสมัครทุกคนจะได้รับทราบรายละเอียดการเข้าร่วมการทดลอง ด้วยวาจาและเป็นลายลักษณ์อักษร ก่อนที่จะเซ็นชื่อในใบยินยอม โดยโครงการได้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หมายเลขโครงการ HE561370

การวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี ฝึกเดินโคฟเวอร์ละกลุ่ม วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี ฝึกเดินแอโรบิก โดยออกแบบให้กิจกรรมทั้งสองแบบมีความใกล้เคียงกันในด้านความถี่ (frequency) เวลา (time) และความหนักของการออกกำลังกาย (intensity) โดยการคัดเลือกเพลง จังหวะของเพลง จะกำหนดที่ความเร็ว 128–160 จังหวะต่อนาที (Beat per Minute; BPM) เป็นเวลาต่อเนื่อง 50 นาที ท่าเดินประกอบด้วยท่าเดินที่แข็งแรง กระชับกระฉ่ง สนุกสนาน สวยงาม ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมความหนักของการออกกำลังกาย ของกลุ่มเดินแอโรบิก และกลุ่มเดินโคฟเวอร์ให้ใกล้เคียงกัน ขั้นตอนการออกกำลังกายประกอบ ด้วย การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ดนตรีที่ใช้เริ่มจากจังหวะช้า มีจังหวะระหว่าง 128–135 จังหวะต่อนาที ใช้เวลา 5 นาที ต่อมาคือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้จังหวะระหว่าง 135–140 จังหวะต่อนาที ใช้เวลา 5 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มจังหวะให้เร็วขึ้นใน ช่วงแอโรบิก หรือช่วงงาน (Aerobic Workout) มีความเร็ว 140–160 จังหวะต่อนาที ใช้เวลา 30 นาที ช่วงสุดท้าย จังหวะจะลดลงเพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพ

ร่างกาย ให้กลับสู่สภาพปกติ (Cool Down) โดยการลดจังหวะดนตรีให้อยู่ในช่วง 128-135 จังหวะต่อนาทีเพื่อบริหารเฉพาะส่วน ใช้เวลา 10 นาที รวมใช้เวลาทั้งหมด 50 นาทีต่อครั้ง จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียน เวลา 16.30-17.20 น. ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบทดสอบ The Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC) ฉบับภาษาไทย ค่าความเชื่อมั่น 0.85 ของ สุวรรณี พุทธิศรีและชัชวาลย์ ศิลปะกิจ (Putthisri, S. and Silpakit, C., 1998) ใช้ทดสอบก่อนทดลอง (Pretest) และหลังทดลอง (Posttest)

วิธีรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อเสนอผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี และผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี จังหวัดอุดรธานีเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย

2. ขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย กับนักเรียน และครูสอนพลศึกษาประจำวิทยาลัยในการเข้าไปเก็บข้อมูล

3. ขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ งานประชาสัมพันธ์ ทั้ง 2 สถานศึกษา เป็นผู้ประสานงานโครงการวิจัย และการดำเนินการประชาสัมพันธ์ประกาศรับอาสาสมัครวิทยุรณรงค์เข้าร่วมการทดลองทั้งสองกลุ่ม

4. ผู้ประสานงานโครงการวิจัยทำหน้าที่ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย รายละเอียดและวิธีการในการดำเนินการวิจัย

5. การดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

5.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2 ระยะทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกเดินโดยใช้ท่าเดินโคพเวอร์แดนซ์ และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกเดินโดยการเดินแอโรบิก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์

5.3 ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) เมื่อทดลองครบ 12 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และผลของการทดสอบการมองเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์

2. เปรียบเทียบผลการทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเดินโดยใช้ท่าเดินโคพเวอร์แดนซ์ และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกเดินโดยใช้ท่าเดินแอโรบิก โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบยวคู่ (Paired samples t-test)

3. เปรียบเทียบผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent samples t-test)

ผลการวิจัย

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (mean±SD) ของข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัครก่อนทดลองโดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent samples t-test)

รายการ/กลุ่ม	กลุ่มเดินโคฟเวอร์ N=39 (mean±SD)	กลุ่มเดินแอโรบิก N=40 (mean±SD)	p
อายุ(ปี)	16.46±0.60	16.43±0.71	0.806
ส่วนสูง (cm)	156.29±5.57	154.43±23.1	0.625
น้ำหนักตัว (kg)	49.27±8.07	53.5±10.55	0.047
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
ด้านสังคม (social scale)	10.67±1.95	10.48±1.96	0.664
ด้านการศึกษา (academic scale)	9.51±2.73	9.78±1.95	0.624
ด้านภาพลักษณ์ (body image scale)	8.4±6.63	9.4±2.68	0.194
ด้านครอบครัว (family scale)	11.38±2.82	12.33±2.26	0.106
ด้านมุมมองรวม (Global scale)	10.85±2.38	11.08±2.14	0.654

หมายเหตุ: กำหนดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

จากตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัครกลุ่มเดินโคฟเวอร์ มีอายุเฉลี่ย 16.46 ± 0.60 ปี ส่วนสูง 156.29±5.57 เซนติเมตร น้ำหนักตัว 49.27±8.07 กิโลกรัม และในกลุ่มเดินแอโรบิก มีอายุเฉลี่ย 16.43 ± 0.71 ปี ส่วนสูง 154.43 ± 23.1 เซนติเมตรและน้ำหนักตัว 53.5±10.55 กิโลกรัม ข้อมูลทั่วไปและค่าการเห็นคุณค่าในตนเองที่แบ่งออกเป็น 5 ด้าน เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนนในแต่ละด้าน โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระพบว่า ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัครทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นแสดงให้เห็นว่าอาสาสมัครของทั้งสองกลุ่มมีข้อมูลพื้นฐานไม่แตกต่างกัน

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (mean±SD) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้าน ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบรายคู่ (Pair samples t-test)

รายการ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	p
1. กลุ่มเดินโคฟเวอร์ (n=39)			
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
ด้านสังคม (social scale)	10.67±1.95	11.64±2.64	0.481
ด้านการศึกษา (academic scale)	9.51±2.73	10.38±2.63	0.073
ด้านภาพลักษณ์ (body image scale)	8.46±3.63	10.54±3.04	0.000
ด้านครอบครัว (family scale)	11.38±2.82	12.64±2.53	0.005
ด้านมุมมองรวม (Global scale)	10.85±2.38	11.62±2.49	0.047

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	P
2. กลุ่มเดินแอโรบิก (n=40)			
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
ด้านสังคม (social scale)	10.48±1.96	11.15±2.01	0.151
ด้านการศึกษา (academic scale)	9.78±1.94	10.85±2.06	0.002
ด้านภาพลักษณ์ (body image scale)	9.40±2.68	10.53±2.36	0.012
ด้านครอบครัว (family scale)	12.33±2.26	12.83±2.81	0.153
ด้านมุมมองรวม (Global scale)	11.08±2.14	11.88±2.02	0.014

หมายเหตุ: กำหนดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

จากตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้าน ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบรายคู่ ในวัยรุ่นหญิงโดยการเดินโคฟเวอร์ มีผลต่อการเพิ่มคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว และด้านมุมมองรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านสังคมและด้านการศึกษาไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนการเดินแอโรบิกมีผลต่อการเพิ่มคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา และด้านภาพลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านสังคมและด้านครอบครัวไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มเดินโคฟเวอร์และกลุ่มเดินแอโรบิก โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent samples t-test)

รายการ	กลุ่มเดินโคฟเวอร์ N=39 (mean±SD)	กลุ่มเดินแอโรบิก N=40 (mean±SD)	p
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
ด้านสังคม (social scale)	11.64±2.64	11.15±2.01	0.354
ด้านการศึกษา (academic scale)	10.38±2.63	10.85±2.06	0.383
ด้านภาพลักษณ์ (body image scale)	10.54±3.04	10.53±2.36	0.983
ด้านครอบครัว (family scale)	12.64±2.53	12.83±2.81	0.761
ด้านมุมมองรวม (Global scale)	11.62±2.49	11.88±2.02	0.611

หมายเหตุ: กำหนดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.05$

จากตาราง 3 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มเดินโคฟเวอร์และกลุ่มเดินแอโรบิกหลังจากทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกครบ 12 สัปดาห์แล้ว โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระ ไม่พบความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทุกตัวแปรของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อภิปรายผลการวิจัย

ก่อนการออกกำลังกายข้อมูลพื้นฐานด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองนั้นพบว่า ข้อมูลพื้นฐานและตัวแปรทั้งหมดของการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มนั้นมีความเหมือนกัน เมื่อทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึก 12 สัปดาห์ แล้ว พบว่า การเดินโคพเวอร์และการเดินแอโรบิกต่างมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง มีการพัฒนาในหลายๆ ด้านที่ดีขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถวิเคราะห์ ได้ดังนี้

ด้านสังคม เป็นความรู้สึกที่ดีที่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมเพิ่มขึ้น และไม่พบความแตกต่างระหว่างทั้งสองกลุ่ม นั้นแสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาด้านสังคมได้เท่าเทียมกัน ซึ่งน่าจะเกิดจากการร่วมกิจกรรม ทั้งสองกลุ่มมีการรวมกลุ่ม พูดคุยกันเพิ่มขึ้นจากการพบกันในชีวิตประจำวัน และเมื่อพิจารณาในแต่ละกลุ่ม พบว่า กลุ่มเดินแอโรบิกมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แม้ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติแต่ก็มีการพัฒนาที่ดีขึ้น ส่วนกลุ่มเดินโคพเวอร์ มีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เกิดจากกลุ่มทดลองมีการเดินแบบโคพเวอร์ และมีการทำงานเป็นกลุ่มทั้งเรื่องการเลือกเพลง เลือกท่าเต้น มีการออกแบบท่าเต้นใหม่ ทำให้กลุ่มเดินโคพเวอร์มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการพูดคุยและมีการร่วมกิจกรรมภายในกลุ่ม จึงทำให้มีการพัฒนาทางสังคมเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเพจและคณะ (Page, et al., 2007) ที่ได้ศึกษาในนักเรียนที่ออกกำลังกายโดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการฝึกให้มากขึ้นและเพิ่มจำนวนเพื่อนให้มากขึ้น ผลปรากฏว่า นักเรียนมีส่วนร่วมที่ดีขึ้น นอกจากนี้ วิลลิส และแคมป์เบล (Willis and Campbell, 1992) พบว่า การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ยังช่วยให้นักเรียนมีทักษะทางสังคมดีขึ้น เนื่องจากนักเรียนมีประสบการณ์ในการได้พูดคุยกับบุคคลอื่นๆ และเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น

ด้านการศึกษา เป็นความรู้สึกความพึงพอใจเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง ซึ่งอาจมีส่วนหนึ่งกำหนดโดยมาตรฐานสังคมหรือโดยความคาดหวังของพ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือเพื่อน จากผลการทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังทดลอง พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการศึกษาของทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้น เกิดจากการที่วัยรุ่นหญิงทั้งสองกลุ่มมีโอกาสได้พบปะพูดคุยในกลุ่มได้ถามข้อมูลต่างๆ รวมถึงเรื่องการเรียนรู้ทุกวัน จึงทำให้มีความคิด ความพยายามที่จะทำให้ผลการเรียนของตนเองให้ดีขึ้น เมื่อพิจารณาภายในกลุ่มโดยเฉพาะในกลุ่มเดินแอโรบิก พบว่ามีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เกิดจากในกลุ่มเดินแอโรบิกได้มีโอกาสเดินตามครูทุกวัน ถึงแม้ไม่มีการบังคับให้ร่วมกิจกรรมและการร่วมกิจกรรมไม่มีผลใดๆ กับผลการเรียนก็ตาม แต่ด้วยมาตรฐานทางสังคมของไทยนั้น อาสาสมัครในกลุ่มควบคุมอาจรับรู้ได้ว่าตนเองได้ทำกิจกรรมที่เป็นที่คาดหวังของครูจึงส่งผลถึงการเห็นคุณค่าของตนในด้านการศึกษา ส่วนในกลุ่มเดินโคพเวอร์ อาสาสมัครจะมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม แต่ไม่มีครูเป็นผู้นำจึงมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการศึกษาเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านภาพลักษณ์ เป็นความรู้สึกที่มีต่อรูปร่างของตนเอง ผลการทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาพลักษณ์หลังทดลอง พบว่า มีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นทั้งสองกลุ่ม เปรียบเทียบกันแล้ว ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทั้งสอง เมื่อเปรียบเทียบผลของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ภายในกลุ่มพบว่าทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 นั้นแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกของทั้งสองกลุ่ม ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาพลักษณ์เพิ่มขึ้นเพราะอาสาสมัครมีแรงบันดาลใจที่จะมีรูปร่างที่ดีขึ้น เมื่อได้มีการฝึกเดิน มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้คะแนนในด้านภาพลักษณ์ เป็นไปในด้านบวก สอดคล้องกับการศึกษา ที่ได้ศึกษาก่อนหน้านี้ ได้ยืนยันว่าการมีแรงบันดาลใจที่จะออกกำลังกายในผู้หญิงที่กำลังเรียนในมหาวิทยาลัย สามารถแสดงผลให้ ค่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Wilson, et al., 2002) สอดคล้องกับ การศึกษาของ ไรอันและเดซี่ (Ryan and Deci, 2000) ที่ได้ยืนยันและเสนอแนะว่า แรงบันดาลใจที่จะออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญ ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาพลักษณ์ให้เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เหืองและคณะ (Huang, et al., 2007) และเลเวนทอลและชวาทซ์ (Leventhal and Schwartz, 1989) ซึ่งเป็นการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาในด้านภาพลักษณ์และการควบคุมน้ำหนักของตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การพัฒนาในด้านภาพลักษณ์ เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Wardle and Cooke, 2005) ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ทำให้มีผลในการควบคุมน้ำหนัก ผลที่แสดงออกมานี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกให้ออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมให้เด็กสาววัยรุ่นมีความคิดเกี่ยวกับตัวเองและร่างกายของพวกเขาในเชิงบวกมากขึ้น (Teixeira et al., 2006) สอดคล้องกับ ข้อเสนอแนะของ โลเวนทอลและสวาท (Leventhal and Schwartz, 1989) ที่กล่าวว่า การมีความคิดในเชิงบวกเกิดจากการร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางกายหรือการทำสิ่งต่างๆ ที่กระทำขึ้นเพื่อให้มีรูปร่างที่ดีขึ้น ความคิดในเชิงบวกจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่จำเป็นสำหรับดูแลรูปร่างและการควบคุมน้ำหนักในระยะยาวสำหรับวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนในกลุ่มก็มีส่วนส่งเสริมให้คะแนนในส่วนนี้สูงขึ้น สอดคล้องกับคามิมูระและคณะ (Kamimura, et al., 2014) ที่พบว่า แรงสนับสนุนจากสังคมมีส่วนสำคัญในการเพิ่มแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงหันมาออกกำลังกายเพื่อให้มีรูปร่างที่สวยงามขึ้น

ด้านครอบครัว เป็นความรู้สึกที่แสดงถึงการรับรู้ว่าตัวเองเป็นสมาชิกของครอบครัว การที่จะได้รับความรักและความรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว เมื่อพิจารณาคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว หลังการทดลองเปรียบเทียบคะแนนระหว่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ นั่นแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้งสองแบบส่งผลให้อาสาสมัครมีสุขภาพจิตที่ดี มีความคิดในทางบวกกับสมาชิกในครอบครัวเหมือนกัน เมื่อพิจารณาในกลุ่ม ทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มต้นแอโรบิก พบว่า มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ด้านมุมมองรวม เป็นความรู้สึกที่ดีในเรื่องโดยทั่วไป เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบผลการทดลองด้านมุมมองรวม หลังการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านมุมมองรวมของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าการฝึกต้นทั้งสองแบบสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านมุมมองรวม มีสุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดี ดังเช่น ควินและคณะ (Quin, et al., 2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเดินร่าอย่างสร้างสรรค์ในระยะเวลา 8 เดือนที่มีต่อสุขภาพจิตและการเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นอายุ 11-14 ปี และผลของการศึกษาพบว่า โปรแกรมการเดินร่าแบบสร้างสรรค์มีผลทำให้สุขภาพจิตและการเป็นอยู่ที่ดีมีการพัฒนาไปในทางบวกเมื่อพิจารณาคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านมุมมองรวมภายในกลุ่ม พบว่าทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาในด้านที่ดีขึ้นทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สรุปผลการวิจัย

รูปแบบการเดิน 2 รูปแบบ ได้แก่ การเดินโคฟเวอร์และการเดินแอโรบิกที่มีระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ 3 วัน ต่อสัปดาห์ และฝึกวันละ 50 นาที มีจังหวะเพลงประมาณ 128-160 จังหวะต่อนาที นั้นสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ไม่แตกต่างกันนั้นแสดงให้เห็นว่า การเดินโคฟเวอร์ สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้เท่าเทียมกับการเดินแอโรบิก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านการนำไปใช้ สามารถนำการเดินโคฟเวอร์มาใช้ในการออกกำลังกายในวัยรุ่นเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้เท่าเทียมการเดินแอโรบิก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยในสภาพจริงของการนำไปใช้ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวแปรต่างๆ ได้ดีนักในงานวิจัยครั้งต่อไปควรทำในสิ่งแวดล้อม เช่น ห้องปฏิบัติการจึงจะสามารถควบคุมตัวแปรต่างๆ ได้

เอกสารอ้างอิง

- Bailey, J. A. "The foundation of self-esteem," Journal of the National Medical Association, 95(5), 388–393. 2003.
- Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., and Harrison, P. "The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept," Adolescence, 23(90), 437–448. 1988.
- Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K., and Patrick, K. (2007). Body Image and Self-Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 40(3), 245–251.
- Kamimura, A., Christensen, N., Al-Obaydi, S., Solis, S. P., Ashby, J., Greenwood, J. L., Reel, J. J. The relationship between body esteem, exercise motivations, depression, and social support among female free clinic patients. Womens Health Issues, 24(6), 656–662. 2014.
- Leventhal, M., and Schwartz, J. The dance of life: Dance and movement therapy for the older adult. (Vol. 4, pp. 67–74): Topics in Geriatric Rehabilitation, 1989.
- Marino, D. M. Effects of aerobic dance on self-esteem, academics, behavior, and social skills. (Dissertation), Hofstra University, Ann Arbor, 2010.
- Page, R.M., Ihasz, F., Simonek, J., Klarova, R., and Hantiu, I. Friendships and physical activity: Investigating the connection in Central–Eastern European adolescents. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 19(2), 187–198, 2007.
- Putthisri, S., and Silpakit, C. The Reliability and Validity of Thai Version of Five-Scale Test of Self-Esteem for Children. Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 43(4), 358–337. 1998.
- Quin, E., Redding, E., Quested, E., and Weller, P. The Effects of an Eight-Week Creative Dance Program on the Physiological and Psychological Status of 11–14 Year Old Adolescents: An Experimental Study. 16th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine and Science (IADMS 2006).
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychological Association, 55(1), 68–78. 2000.
- Teixeira, P. J., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Cussler, E. C., Metcalfe, L. L., Blew, R.M., Lohman, T.G. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. Medicine and science in sports and exercise, 38(1), 179–188. 2006.
- Wardle, J., and Cooke, L. The impact of obesity on psychological well-being Best Pract Res Clin. Endocrinology & Metabolism Clinics of North America, 19(3), 421–440. 2005.
- Willis, J.D. and Campbell, L.F. Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1992.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., and Fraser, S. N. Examining the psychometric properties of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 6, 1–21, 2002.
-