

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะกลไกกล้ามเนื้อของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาโดยแบ่งออกเป็นหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการ
2. การเคลื่อนไหวของทักษะกลไกกล้ามเนื้อใหญ่
3. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
4. หลักการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

สุวิมล (2541: 93 – 94) ได้กล่าวถึงว่า นันทนาการ แต่เดิมเรารู้จักกันในคำว่า สันทนาการ เป็นคำที่บัญญัติ โดยพระยาอนุมานราชธน ซึ่งหมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก กิจกรรมที่ปฏิบัติในยามว่าง เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และพักผ่อนจากความตึงเครียด

ดนุ (2546: 9) กล่าวถึงคำว่า นันทนาการ มาจากคำศัพท์ ในภาษาละติน คือ คำว่า Recreation ซึ่งมีความหมายว่า ทำให้สดชื่น และการได้กลับคืนมาดังเดิม ปกติแล้วคำว่า นันทนาการมักจะใช้กันในแง่ของกิจกรรมในช่วงเวลาต่าง ๆ ที่ไม่มีเรื่องของการงานมาเกี่ยวข้อง คนในยุคก่อนเข้าใจความหมายของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่มีผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสุข ความพอใจ และช่วยเสริมสร้างร่างกาย และจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส และมีพลังสามารถที่จะปฏิบัติภารกิจใหม่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระพงศ์ (2542: 29) ได้ให้ความหมายของ นันทนาการ ไว้ว่าแต่แรกเริ่ม การนันทนาการ ในเมืองไทย กระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติศัพท์ คำว่า สันทนาการ ซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่เมื่อกลับไปเปรียบเทียบความหมายพื้นฐานเดิมจากคำว่า Recreation แล้ว ความหมายยังไม่ชัดเจน ดังนั้นพระยาอนุมานราชธน จึงได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทย ขึ้นใหม่ว่า นันทนาการ ซึ่งคำว่า นันทน หมายถึง ความร่าเริง สนุกสนาน เมื่อสนธิกับ คำว่า อาการ เป็น นันทนา + อาการ จึงเป็น นันทนาการ หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนานร่าเริง หรือ การทำให้สนุกสนานร่าเริง ระลึกใจ

ชูชีพ (2543: 3) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีองค์ประกอบในลักษณะเดียวกันกับการเล่น จะแตกต่างกันในเรื่องของรูปแบบของนันทนาการ และมีบางสิ่งบางอย่างที่นอกเหนือจากการเล่น โดยเน้นในเรื่องการศึกษาความซาบซึ้งในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ หรือมุ่งเน้นการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ให้กระทำแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ไม่ว่าบุคคลนั้นจะใช้นันทนาการ หรือใช้กำลังกายประกอบสัมมาชีพก็ตาม

Nash (อ้างใน Butler, 1979: 1-2) ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางดีงามจากการเข้าร่วมในกิจกรรม เด็ก จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น ส่วนคนหนุ่มสาว จะเรียกว่า นันทนาการ

Butler (อ้างใน Brightbill, 1961: 58) ได้กล่าวว่า นันทนาการ กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ หรือความสุขใจเป็นเครื่องจูงใจเป็นมูลฐานเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

จากความหมายของคำว่า นันทนาการ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ ด้วยการพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก กิจกรรมที่ปฏิบัติในยามว่าง เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และพักผ่อนจากความตึงเครียด โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นันทนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล

และสังคม โดยใช้เวลาว่าง หรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ และสนใจ เป็น กระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อ ในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมเกิดแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุข สนุกสนาน แก่บุคคลและชุมชน

ลักษณะสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของนันทนาการ

สุภาพัชา (2546: 5) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการนี้ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. นันทนาการนั้นต้องเป็นกิจกรรม (Activity) คือ ต้องมีการกระทำร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งได้มีการกระทำ (การอยู่เฉย ๆ เช่น นอนหลับ ถือว่าไม่เป็นกิจกรรมทางนันทนาการ เพราะการนอนไม่ถือว่าเป็นกิจกรรม)
2. การเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นต้องเป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ
3. กิจกรรมนันทนาการนั้นต้องทำในเวลาว่าง (Free Time) ได้แก่ เวลานอกเหนือจากเวลานอนหลับเป็นประจำในเวลากลางวัน เวลาทำงานหรือเรียนหนังสือ ชั่วโมงเรียน เวลาจำเป็นส่วนตัว เช่น รับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำ ฯลฯ
4. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุขและผิดกฎหมาย แต่เป็นกิจกรรมที่ก่อประโยชน์ทางการศึกษา
5. กิจกรรมนั้นต้องนำความพึงพอใจในทันทีทันใด และโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม
6. กิจกรรมที่เลือกนั้นต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นอาชีพ

Kraus (อ้างใน Ledford, 1986: 23-27) ได้กล่าวถึง การจัดเตรียมเกมส์จะมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมสำหรับการเรียนรู้ทักษะทางสังคม เป็นเหมือนโอกาสที่ดี ที่จะทำให้เกิดความสนุกสนานในการเริ่มเล่นเกมส์ กับผู้พิการทางสติปัญญา ที่ไม่เคยมีประสบการณ์จริง ในการเล่นเกมส์เป็นครั้งแรก การเตรียมเกมส์จะต้องเปิดโอกาสให้ควบคู่ไปกับปัจจัยการแข่งขันด้านอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้เกิดความพยายามในทีม

UNESCO ได้ประกาศหลักปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน (The Universal Declaration of Human Rights) ซึ่งมีสาระที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของนันทนาการต่อมนุษย์ไว้ ดังนี้ (จรินทร์, 2535: 55)

1. มาตราที่ 24 “มนุษย์ทุกคนมีสิทธิในการพักผ่อนและการใช้เวลาว่าง”
2. มาตราที่ 26 “การศึกษาเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์เกิดการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ”
3. มาตราที่ 28 “มนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ และความเจริญด้านวิทยาศาสตร์ ตลอดจนมีสิทธิในผลประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมนั้น”

จรินทร์ (2535: 124) ได้กล่าวว่า นันทนาการถือเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นปัจจัยเบื้องต้นสำหรับชีวิตของมนุษย์ทุกเชื้อชาติ ทุกภาษา ซึ่งมีความต้องการที่จะแสดงออกและพัฒนาชีวิตของตนเองไปในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น มีเพลงประจำชาติ การเดินรำพื้นเมือง การละเล่นพื้นบ้าน เกมกีฬาพื้นบ้าน นิทานพื้นบ้าน มีภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมประจำชาติ เป็นต้น

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (อ้างใน www.mot.go.th) ได้กล่าวถึงว่า ลักษณะสำคัญของกิจกรรมนันทนาการว่า เป็นกิจกรรมใด ๆ ก็ตามจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความพึงพอใจของผู้นำกิจกรรม หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำเป็นจะต้องมีเป้าหมายในการดำเนินงานที่แน่นอน โดยเฉพาะ กิจกรรมทางด้านนันทนาการ ผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องทราบก่อนว่า กิจกรรมนั้น ๆ เน้นให้เกิดประโยชน์ทางด้านใดมากกว่า เพื่อจะได้ร่วมกันสร้างสรรค์ไปในทิศทางเดียวกัน และบรรลุตามเป้าหมายที่วางเอาไว้ ซึ่งทางด้านกิจกรรมนันทนาการนั้นมีความมุ่งหมาย 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ (Health Development)

สุขภาพ เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับ กิจกรรมในยามว่างมากเท่า ๆ กับการประกอบการทำงาน อากัปกิริยาที่แสดงในยามว่างเป็นเครื่องวัดได้อย่างดีถึงคุณภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ น้ำใจ กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยผ่อนคลายและปลดปล่อยความตึงเครียดในการทำงาน ทำให้ลืมปัญหาต่าง ๆ จึงเป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาพทางจิต และกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สนุกสนานรื่นเริงบันเทิง

ใจ เป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาพทางจิต และกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาพทางกาย

2. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ (Human Relationship)

ในขณะที่บุคคลได้ร่วมเล่นร่วมสังสรรค์ในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะมีโอกาสได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์การทำงานของตนและกัน นอกจากนี้ยังได้รู้จักสนิทสนมคุ้นเคย รู้จักยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงานอาชีพ รู้จักนิสัยใจคอ สร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี

3. เพื่อพัฒนาการเป็นพลเมืองดี (Civic Development)

ในการสร้างคุณธรรมอันดีระหว่างสมาชิกของชุมชน ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทุกอย่างที่จัดกิจกรรมนี้ ทำให้ได้พัฒนาไปในทางที่ดี ทำให้คนเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพ มีคุณค่า ต่อตนเองและสังคม มีความเคารพต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ หรือกติกาต่าง ๆ ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ตัว ย่อมเป็นคนมีระเบียบวินัยดี จะเป็นแนวทางของการเป็นพลเมืองดีต่อไป

4. เพื่อพัฒนาตนเอง (Self Development)

เป็นการช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดทักษะ ในการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน และสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมในโอกาสต่อไป นอกจากนี้ยังได้รับสิ่งแปลกใหม่ ที่เขาไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน มีความสุขความพึงพอใจ ในสิ่งที่ได้รับ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมนันทนาการทางด้านการพูด การเขียน ศิลปะ ดนตรี การกีฬา จะทำให้เขาเกิดทักษะความสามารถเพื่อพัฒนาตนเองสืบต่อไปได้ดียิ่งขึ้น

สมบัติ (2542: 48-53) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่าการเป็นพลเมืองดีเป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพ ชีวิตในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้บุคคล และชุมชนได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจ หรือความต้องการร่วมกันส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเป็นส่วนหนึ่งของทีม นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ใหม่ ซึ่งได้จัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 หมวดหมู่ใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

กิจกรรมนันทนาการ ประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน นันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม การเดินร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ การละคร งานอดิเรก การดนตรีและร้อง เพลง นันทนาการกลางแจ้งหรือนอกเมือง นันทนาการสังคม นันทนาการพิเศษ วรรณกรรม การบริการอาสาสมัคร การท่องเที่ยวทัศนศึกษา นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์ สัมพันธ์ นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

ลักษณะสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของนันทนาการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีแรงจูงใจ โดยมีได้ถูกบังคับ และไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ สามารถจัดได้โดยไม่จำกัดเวลา เป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ทั้งนี้เพราะ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา เป็นขอบข่ายการดำเนินชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมนั้นๆ และนันทนาการก็เป็นสื่อสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ช่วยสร้างคนให้เป็นผู้มีเหตุผล รู้จักเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่น มีความสำคัญทั้งทางด้านสังคม ครอบครัว และประเทศชาติ ช่วยให้ทุกคนเกิดความรัก ความสามัคคี สร้างความสงบสุขในชาติ เมื่อประชากรได้มีโอกาสเล่นกิจกรรมนันทนาการ หรือออกกำลังกาย ปราศจากภาวะความเครียด ปัญหาต่าง ๆ ก็มีน้อย ประเทศชาติก็จะสงบสุข

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

Butler (1979 : 14 – 15) ได้กล่าวถึง ทรายใดที่มนุษย์ยังต้องต่อสู้กับชีวิต จากการประกอบอาชีพที่มีลักษณะแตกต่างกันไป บางคนต้องทำงานหนักตลอดวัน และบางคนต้องทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเวลาว่างที่จะพักผ่อนหย่อนใจ และไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้ระบบสังคมสับสนซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นบุคคลควรจะต้องมองเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการ ซึ่งจะช่วยขจัดปัญหาต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตามปกติคนมีเวลาทำงาน เวลานอน กิจกรรมประจำวันแล้ว ยังมีเวลาว่างเหลืออีกประมาณวันละ 5 – 7 ชั่วโมง เวลาว่างนี้สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้ประโยชน์ต่อสังคม ดีกว่าปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ หรือในทางอบายมุข

2. ช่วยให้ผู้คนในอาชีพต่าง ๆ ได้พักผ่อน การมีโอกาสดูผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อย มีเวลาร่วมสนุกสนานในกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาอื่น ๆ ให้เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
3. ช่วยในทางสุขภาพจิต สังคมปัจจุบันซับซ้อน มีปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่สุขภาพจิตเสื่อม การประกอบกิจกรรมนันทนาการจะทำให้สุขภาพดี แจ่มใส ปราศจากความกังวล ปัญหาต่าง ๆ ก็หมดไป และยังช่วยแก้ไขสุขภาพจิตเสื่อมได้ด้วย
4. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเผลอของเด็ก ปัจจุบันนี้เป็นปัญหายุวชนที่ เกิดขึ้นมีมากมาย ซึ่งเนื่องจากวัยรุ่นเหล่านี้ใช้เวลาว่างเหล่านั้นไปในทางที่ผิด เช่น ลักขโมย ก่ออาชญากรรม ฯลฯ
5. ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร ตำรวจ นันทนาการทำให้ทหาร ตำรวจมีร่างกายแข็งแรงและร่าเริง สนุกสนาน ไม่ว่าในยามสงบหรือในยามสงคราม เช่น มีนักร้องไปแสดงให้ความบันเทิงแก่ทหาร ตำรวจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยบำรุงขวัญ บำรุงน้ำใจ ทำให้มีกำลังใจ มีความแข็งแรง อดทนเพื่อหน้าที่
6. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการชนิดใดนั้นย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ผลที่ได้รับทำให้เขามีความสุขสดชื่น เพลิดเพลิน สนุกสนาน พอใจในชีวิตและสังคม
7. ช่วยให้ความปลอดภัยแก่สังคม ประชาชนในกรุงเทพฯ อยู่กันอย่างหนาแน่นจะหาที่ว่างใช้สำหรับเล่น สำหรับพักผ่อน สนามเด็กเล่นมีไม่พอ จะเห็นได้ว่าเด็กจำนวนมากวิ่งเล่นบนถนนหรือบนทางเท้า ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยแก่เด็ก ควรจัดสนามเด็กเล่น สนามกีฬาให้เพียงพอ
8. ช่วยเสริมความรักความอบอุ่นและความเข้าใจอันดี สมาชิกภายในครอบครัวจะมีโอกาสพบกันเสมอ และได้แสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยการใช้กิจกรรมนันทนาการร่วมกัน เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดี
9. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพใช้เวลาว่างในทางที่ถูก ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม รักความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว รักหมู่คณะ มีน้ำใจ รักการให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้ก็นับว่าเป็นพลเมืองดี ซึ่งสืบเนื่องจากการเข้าร่วมนันทนาการ

10. ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศชาติ นันทนาการมีนโยบายให้มีการสงวนป่าไม้ เพื่อเป็นวนอุทยานเป็นสวนพฤกษชาติ เพื่อให้ประชาชนได้แสวงหาความสุข ความพอใจ และความเพลิดเพลินจากธรรมชาติที่สวยงาม ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติ ของประเทศ ยั่งยืนนานไม่มีวันหมดสิ้น

Torkildsen (อ้างใน สุวิมล, 2541: 103 – 104) นันทนาการ เป็นสื่อสภาพแห่งอารมณ์ในตัวของคน ที่บ่งบอกถึงความรู้สึกสบาย และความพอใจ ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดความสำเร็จ ความมีคุณค่าแห่งตน และความสุข โดยสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ดีงาม ตรงเป้าหมายของคนคน มีการสนองตอบในทางบวกเป็นกิจกรรมที่มีอิสระ มีการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ หรือสังคมยอมรับ

Swanson (1988 : 175) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการทำให้เด็กออทิสติก ซึ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม มีพฤติกรรมซ้ำ ๆ อยู่ในโลกของตัวเอง ซึ่งร้อยละ 80 ของเด็กออทิสติก จะเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ และเด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้มีการพัฒนาความสามารถในด้านความรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ ทักษะทางสังคม ทักษะด้านดนตรีรวมทั้งทักษะด้านกล้ามเนื้อสูงขึ้น

Schalkwijk (1988: 148) ได้กล่าวว่าจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในประเทศเนเธอร์แลนด์ นิยมจัดเพื่อปรับเปลี่ยนทักษะด้านการเคลื่อนไหว ด้วย ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งเร้าที่ดีในการควบคุมระบบการทำงานต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้มีความยืดหยุ่นและปรับการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้มีทิศทางการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น และยังเป็นสิ่งเร้าที่ดึงดูดใจให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหวให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

สมบัติ (2542 : 41) ได้สรุปประโยชน์ และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชน และเด็ก

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติทางด้านนันทนาการ

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง และนอกเมือง

8. ส่งเสริมเรื่องในการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการ จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้สมาชิกภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่เกิดประโยชน์ ให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุด เพราะชีวิตคนเราต้องมึ้นนันทนาการตลอดเวลา ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต จะทำให้คนเรามีความสุข คลายเครียด อายุยืน และสามารถจัดนันทนาการได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล บริษัท โรงงาน หรือหน่วยงานต่างๆ นันทนาการจะช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการเข้าช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะช่วยทำให้สมาชิกในสังคมรู้จักการเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถช่วยลดปัญหาอาชญากรรม การปล่อยปละละเลยของกลุ่มวัยรุ่น ที่มีเวลาว่างมากเกินไป จนทำให้เขาหันไปหาอบายมุข และประพฤติดัวไม่ดี จนก่ออาชญากรรมได้ในที่สุด ดังนั้น หากชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้ได้ ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกวิธีหนึ่ง และยังช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการนั้น จะครอบคลุมไปถึงเรื่องการ

จัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่ง เช่น การจัดสวนหย่อมที่ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ ก็จะช่วยรักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

Mundy (1998 : 9) ได้กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการ ว่าประกอบไปด้วย

1. ศิลปะ และหัตถกรรม
2. กิจกรรมนอกสถานที่ ที่เกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น กิจกรรมการปีนเขา และกิจกรรมการดูนก เป็นต้น
3. กิจกรรมที่พัฒนาทางด้านสติปัญญา และทางด้านภาษา เช่น กิจกรรมการค้นหาคำศัพท์ เป็นต้น
4. กิจกรรมทางด้านดนตรี
5. กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง หรือเป็นงานอดิเรก
6. กิจกรรมประเภทเกมส์
7. กิจกรรมที่เกี่ยวกับการเดินร่ำ ฟ้อนร่ำ หรือการกระโดดโลดเต้น เป็นต้น
8. กิจกรรมที่เกี่ยวกับการแสดงละคร หรือเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ และประทับใจ เป็นต้น

Vannier (1991 : 27 – 28) ได้กล่าวถึง กิจกรรมทางนันทนาการ นั้นสามารถจะแยกออกได้ตามลักษณะของกิจกรรม และเพื่อให้บรรลุตามความมุ่งหมายของการจัดของผู้เข้าร่วมและผู้รับผิดชอบ จึงแยกประเภทของกิจกรรมนันทนาการการออกได้ ดังต่อไปนี้

1. ประเภทการฝีมือ และศิลปหัตถกรรม (Arts and Craft Recreation)

เป็นกิจกรรมประเภท การปั้น การวาดเขียน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้มือประดิษฐ์สิ่งของขึ้นมา อันทำให้เกิดความเพลิดเพลินบันเทิงใจ เป็นกิจกรรมทางนันทนาการทั้งสิ้น

2. ประเภทเกมส์ กีฬา กีฬา (Sports in Recreation)

กิจกรรมประเภทกีฬานี้ เป็นกิจกรรมที่นิยมกันแพร่หลายและเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ประโยชน์มากที่สุดแก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมประเภทนี้แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

2.1 กีฬากลางแจ้ง ได้แก่ เกมส์กีฬาที่ใช้สนามกลางแจ้งและเล่นกลางแจ้ง เช่น ฟุตบอล รักบี้ ฯลฯ

2.2 กีฬาในร่ม มักเล่นในห้องนันทนาการ โรงยิมเนเซียมหรือในร่ม เช่น เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น

3. ประเภทดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation)

กิจกรรมดนตรีทุกชนิด เป็นเครื่องปลอบประโลมใจให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน และความบันเทิงแก่ผู้เล่น และผู้ฟัง จะเป็นดนตรีสากล ดนตรีไทย ฯลฯ และรวมถึงการร้องเพลงเดี่ยว การร้องเพลงเป็นหมู่คณะ

Kraus (1971: 157) ได้กล่าวว่า นันทนาการจัดแบ่งตามลักษณะเฉพาะเพื่อการนำสู่การปฏิบัติให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม จะมีหลายลักษณะซึ่งจัดออกเป็นกลุ่มรวม 8 ประเภท คือ

1. กิจกรรมนันทนาการสำหรับครอบครัว
2. กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน
3. กิจกรรมนันทนาการในชนบท
4. กิจกรรมนันทนาการสำหรับเยาวชน
5. กิจกรรมนันทนาการชุมชน
6. กิจกรรมนันทนาการเพื่อธุรกิจ
7. กิจกรรมนันทนาการสำหรับคนพิการ
8. กิจกรรมนันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม

สุวิมล (2541: 98-99) ได้กล่าวถึง นันทนาการบำบัด เป็นการบำบัดที่ใช้นันทนาการ สำหรับผู้มีปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วยหรือพิการ นันทนาการ จะเป็นส่วนหนึ่งของการ บำบัดรักษาที่จะช่วยเหลือฟื้นฟูให้ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพ ได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตาม หลักวิชาการ สามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดี หรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ ประกอบด้วยสาระวิชาเกี่ยวกับ

1. การให้คำปรึกษานันทนาการ เป็นวิชาที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาทาง นันทนาการ
2. นันทนาการสำหรับผู้พิการ เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรม สำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลบกพร่องทางสติปัญญาให้เป็นไปตามความ เหมาะสมกับสภาพการณ์ และศักยภาพของแต่ละบุคคล

การเคลื่อนไหวของทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่

ความหมายของพัฒนาการและทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่

สุภัททา (2527: 1) ได้ให้ความหมายของพัฒนาการว่า หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแต่ละช่วง ตามลำดับขั้นตอน ซึ่งกำหนดขึ้นโดยธรรมชาติในรูปลักษณะเดียวกันหมดทุกคน เรียกว่า เป็นไปตามกฎเกณฑ์สากลตามธรรมชาติ

ประภาพันธุ์ (2527: 20) ได้กล่าวถึงความหมายของ พัฒนาการว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งในโครงสร้าง (Structure) และแบบแผนของอินทรีย์ทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะ ก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ เป็นขั้น ๆ จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่ง ทำให้เด็กมีลักษณะ และ ความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้เจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

ศิริโสภาคย์ (2529: 44) ได้ให้ความหมายของพัฒนาการว่า หมายถึง กระบวนการที่เป็น ระเบียบของการเปลี่ยนแปลงในด้านรูปร่างและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งการรวมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมาทำหน้าที่เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ จาก

ระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่ง และอัตราของการพัฒนาที่ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปแล้วแต่ละบุคคล

อาจกล่าวได้ว่า พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ อย่างมีระบบแบบแผนสืบเนื่องกันไป ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ การพัฒนานั้น ไม่เพียงแต่เพิ่มในด้านขนาด รูปร่าง หรือน้ำหนักเท่านั้น แต่รวมถึงการที่จะต้องมียุทธศาสตร์ใหม่ๆ เกิดขึ้นและมีความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้นด้วย

นกเนตร (2545: 72) ได้กล่าวว่า ทักษะกลไกกล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง การพัฒนาในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล การปีนป่าย และการจับหรือขว้างลูกบอล เป็นต้น

ประสาร (2521: 7) ได้กล่าวว่า ทักษะกลไกกล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเริ่มจากศีรษะสู่ปลายเท้า จากลำตัวไปยังแขน มือ และนิ้ว จากสะโพกไปยังขาจนถึงปลายเท้า การเคลื่อนไหวของเด็กจะพัฒนาได้ดีมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย โอกาส หรือประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

อาจกล่าวได้ว่า ทักษะกลไกกล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อใหญ่เพื่อควบคุมทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายทั่วๆ ไป ได้แก่ ทักษะการเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล การปีนป่าย และการจับหรือขว้างลูกบอล เป็นต้น

องค์ประกอบของพัฒนาการ

Breckenridge (1996: 16 – 18) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของพัฒนาการว่า ประกอบไปด้วย

1. การเจริญงอกงาม (Growth) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางขนาดของมนุษย์ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ขนาดลำตัว อวัยวะโครงสร้างภายในเพื่อทำหน้าที่ให้เหมาะสม ส่วนพัฒนาการด้านสมองก็แสดงให้เห็นถึงการมีค่าศัพท์เพิ่มมากขึ้น มีความสามารถในการให้เหตุผล การจำ การรับรู้ และจินตนาการ

2. วุฒิภาวะ (Maturation) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพที่เป็นผลรวมจากอิทธิพลของยีนส์ (Genes) ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและอวัยวะต่าง ๆ

3. การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวรอันเป็นผลมาจากประสบการณ์และการฝึกฝน

นอกจากนี้ สุภัททา (2529: 24-29) ได้กล่าวว่า พัฒนาการของมนุษย์น่าจะสืบเนื่องมาจากองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้คือ

1. องค์ประกอบภายในร่างกาย (Internal Factors) เป็นองค์ประกอบที่มนุษย์ได้รับมาโดยธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วย

1.1 พันธุกรรม (Heredity) เป็นสิ่งที่ได้กำหนดขึ้นจากการที่เซลล์ของร่างกายประกอบไปด้วยยีนจำนวนมากยีนที่กำหนดลักษณะต่าง ๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตและลักษณะของพัฒนาการในแต่ละขั้นตอนของชีวิต ลักษณะของพัฒนาการที่ถูกกำหนด โดยพันธุกรรมนั้น มีความสำคัญมากเพราะทำให้แต่ละบุคคลมีอัตราของการเจริญงอกงาม และขั้นตอนของการพัฒนาการ ที่เป็นไปโดยธรรมชาติของเผ่าพันธุ์ และประเภทของสัตว์โลกแต่ละชนิด พันธุกรรมจะเป็นเครื่องมือประกอบคำอธิบายว่า ทำไมบุคคลหนึ่งจึงมีความเจริญงอกงาม และมีลักษณะของการพัฒนาการที่แตกต่างไปจากอีกบุคคลหนึ่งด้วย

1.2 วุฒิภาวะ (Maturation) วุฒิภาวะคือความพร้อมของร่างกายที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้เองโดยธรรมชาติเป็นผู้กำหนด การเจริญเติบโตทางร่างกายของมนุษย์จะมีลักษณะของการพัฒนาที่ก้าวไปสู่ความมีวุฒิภาวะทั้งสิ้น ดังนั้นคำว่าวุฒิภาวะจึงเป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลงอย่างมีรูปแบบภายในร่างกาย ในลักษณะของขนาด รูปร่าง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจของร่างกาย และทักษะซึ่งลำดับขั้นตอนของการเกิดวุฒิภาวะนั้น จะเป็นไปตามกำหนดที่ธรรมชาติได้วางรูปแบบไว้

2. องค์ประกอบภายนอกร่างกาย (External Factors)

องค์ประกอบภายนอกร่างกายเป็นลักษณะของพัฒนาการที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการได้มีโอกาสที่จะกระทำ ซึ่งเรียกว่าเป็นประสบการณ์ซึ่งมักจะสืบเนื่องมาจากการได้รับการฝึกหัด เพราะสภาพความจริงแล้วมนุษย์ได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์หลาย ๆ ด้านมากมายนับตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดา ซึ่งการเรียนรู้จะเกิดขึ้นในรูปแบบของการวางเงื่อนไข และการเลียนแบบ

3. องค์ประกอบผสมผสานระหว่างภายในและภายนอกร่างกาย (Interaction Between Internal and External Factors)

เป็นองค์ประกอบที่มีลักษณะผสมผสานกันระหว่างภายในและภายนอกร่างกายซึ่งเป็นลักษณะที่จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้นหรือบกพร่องไป องค์ประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญมีดังนี้คือ

3.1 ตัวแปรทางชีวภาพที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสืบทอดทางพันธุกรรม (Nongenetic Biological Variables) ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจทำให้ดูคล้ายว่าได้รับการสืบทอดมาจากพันธุกรรมได้ เช่น อาการปัญญาอ่อนของเด็กที่สืบเนื่องมาจากการขาดออกซิเจนในระหว่างการคลอด หรือการทำงานของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ซึ่งทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายผิดปกติไป ซึ่งตัวแปรเหล่านี้อาจจะปรากฏให้เห็นในขั้นตอนหนึ่งของพัฒนาการก็ได้

3.2 สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อการพัฒนาการทางด้านจิตใจ (Social Psychology Environment) สภาพแวดล้อมเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาการทางด้านจิตใจ เพราะเป็นสภาพแวดล้อมของบุคคลในสังคมที่เด็กใกล้ชิด มีความสนิทสนมด้วย เช่น พ่อ แม่ พี่เลี้ยง กลุ่มเพื่อน ครู และบุคคลอื่น ๆ รอบ ๆ ด้านที่เข้ามามีส่วนสัมพันธ์กับเด็ก ซึ่งลักษณะขององค์ประกอบเหล่านี้ต่างมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของเด็กมาก

3.3 ลักษณะของสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม โดยส่วนรวม (The General Social and Culture) สภาพทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีต่าง ๆ มีความสำคัญต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์เป็นอย่างมาก ทั้งก่อให้เกิดบุคลิกภาพซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลที่อยู่ในสภาพสังคม วัฒนธรรม และประเพณีนั้น ๆ ทั้งนี้เพราะสังคมที่บุคคลอยู่มีเงื่อนไขและ

ข้อกำหนด มีวัฒนธรรมและประเพณีที่บุคคล เมื่อเข้ามาอยู่ในสถานทีนั้น ๆ ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา

จากที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาพตามธรรมชาติซึ่งได้ถูกกำหนดมาแล้วว่าจะต้องมีกระบวนการสืบเนื่องกันอย่างไร และสภาพแวดล้อมของการเลี้ยงดู ซึ่งเป็นการหล่อหลอมตัวบุคคลให้อยู่ในลักษณะที่เป็นตัวบุคคลนั้น ๆ และเป็นสิ่งที่จะก่อให้เกิดบุคลิกลักษณะ และพฤติกรรมแสดงออกผสมผสานกันไป ซึ่งธรรมชาติของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญานั้น จะมีพัฒนาการทุกด้านเจริญได้เหมือนเด็กปกติ เพียงแต่จะล่าช้ากว่า และต้องใช้กิจกรรมต่าง ๆ มากมายมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดวุฒิภาวะและการเรียนรู้ ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาถึงผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งของพัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการในการเคลื่อนไหวของทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่

เด็กบกพร่องทางสติปัญญาจะพัฒนาความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหว โดยเริ่มต้นจากส่วนบนของร่างกาย คือ ศีรษะ ไปสู่ลำตัว ขา และเท้า และเริ่มจากลำตัวไปยังแขน ขา และไปสู่ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ตามลำดับ ตลอดจนเริ่มจากการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปสู่การควบคุมกล้ามเนื้อเล็ก ความสามารถในการเคลื่อนไหวและควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปตามลำดับดังนี้ คือ

ตารางที่ 1 ความสามารถในการเคลื่อนไหวและควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

กริยาท่าทาง	ส่วนของร่างกายที่ควบคุมได้ดี	อายุ (เดือน)
การบังคับศีรษะ	กล้ามเนื้อคอ	3-6
การนั่ง	กล้ามเนื้อคอ และหลัง	6-12
การทรงตัว ยืน เดิน	กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อหลังและขา	9-15
การขึ้นลงบันได	กล้ามเนื้อคอ	18-60
และการกระโดด	กล้ามเนื้อหลังและขา	
การใช้มือ	กล้ามเนื้อมือ	3-6

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กริยาท่าทาง	ส่วนของร่างกายที่ควบคุมได้ดี	อายุ (เดือน)
การใช้นิ้ว	กล้ามเนื้อมือ โดยเฉพาะ กล้ามเนื้อนิ้วแต่ละนิ้ว	9-60

ที่มา : ทิสนา และคณะ (2535: 71)

สุเนตุ (2524: 154) ได้กล่าวเสริมว่า การฝึกกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทักษะทางกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นความสามารถทางร่างกายที่เน้นหนักไปทางการเคลื่อนไหวซึ่งเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ พลังในมัดกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และข้อต่อ ดังนั้นสมรรถภาพทางกลไกที่ดี จึงมีความจำเป็นต่อคนเราอย่างมากที่จะช่วยให้ร่างกายมีการพัฒนาการที่ดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อดทน แคล่วคล่องว่องไว มีความสุขและสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากการพัฒนากล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวแล้ว เด็กยังพัฒนาความสามารถในการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้แก่ การมอง การชิม การฟัง การดม และการลูบคลำสัมผัสด้วยแม้ความเปลี่ยนแปลงจะไม่สามารถสังเกตได้ชัดเจน เท่ากับพัฒนาการทางโครงสร้างของร่างกาย และการเคลื่อนไหวก็ตาม

ลักษณะพัฒนาการในการเคลื่อนไหวของทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ควรประเมิน

Mcafee and Leong (1994 : 233) กล่าวว่า พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว ที่ควรประเมิน มีดังต่อไปนี้

การทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่ ตัวอย่างพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การประสานงานของกล้ามเนื้อใหญ่ มีดังนี้ เดินบนไม้กระดานตามที่กำหนด เดินตามเส้นที่กำหนด กระโดด 2 เท้า หรือเท้าเดียว ปีนป่าย เตะบอล ขว้างลูกบอล รับลูกบอล จีจักรยาน 3 ล้อ ขึ้นบันได โดยสลับเท้า วิ่งตามที่กำหนดโดยไม่ล้ม เป็นต้น

ในการประเมินผลพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ผู้นำกิจกรรมจำเป็นที่จะต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ในการประเมินหลาย ๆ ชนิดด้วยกัน และกิจกรรมก็ควรหลากหลายด้วย เช่น ในการขว้างและรับลูกบอล อาจใช้ลูกบอลหลาย ๆ ขนาดกับเด็ก ในขณะเดียวกัน กิจกรรมที่จัดขึ้นควรมีทั้งกิจกรรมในร่ม (Indoor activities) และกิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor activities)

ในการประเมินผลพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ผู้นำกิจกรรมควรสังเกตลักษณะดังต่อไปนี้

1. ความสมดุลย์ของร่างกาย (Balance)
2. ความคล่องแคล่วของร่างกาย (Fluidity)
3. ความสัมพันธ์ของร่างกาย (Coordination)

วารี (2545: 117) ได้กล่าวถึง ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกาย และพฤติกรรมของเด็กบกพร่องทางสติปัญญาดังนี้ คือ

ลักษณะทางด้านร่างกาย

1. มักมีรูปร่างไม่สมประกอบ มือเท้าใหญ่ยาวกว่าปกติ บางคนก็มีลักษณะแคระแกร็น บางคนก็สูงใหญ่ผิดปกติ
2. ศีรษะ จะมีลักษณะหลิมเล็ก หรือใหญ่ผิดปกติจนเห็นได้ชัด บางคนศีรษะใหญ่จนร่างกายไม่อาจจะทานน้ำหนักได้ บางรายศีรษะบิดเบี้ยวและแบน
3. ผม เส้นผมมักหยาบแข็ง
4. ตา มักหรี่เล็ก มักเป็นโรคเกี่ยวกับตา เช่น ตาแดง ตาแฉะ หรือสายตาสั้นผิดปกติ
5. หู ลักษณะรูปหูมักผิดปกติ ส่วนมากมักเป็นรูปหูติ่ง หรือหูมีน้ำหนวก

6. ริมฝีปากหนา มักมีน้ำลายไหล หรือเป็นปากนกกระจอก

7. ลิ้น จะโตเกินขนาด จนคุ้ยปาก และจะพูดไม่ชัด

8. ผิวหนังหยาบกร้าน ผิวหนังเป็นแผลง่าย มักเป็นโรคผิวหนัง

ลักษณะทางด้านพฤติกรรม

เด็กบกพร่องทางสติปัญญาจะพูดได้ช้ากว่าปกติ การฟังมักเข้าใจช้า และผิดพลาดเดินวิ่งไม่ค่อยคล่องแคล่ว ชอบเล่นกระทำแปลก ๆ และทำผิด ถูกชักจูงได้ง่าย ความจำไม่ดี อารมณ์อ่อนไหวง่าย มักขี้เกียจ กินจุ ง่วงเหงาหาวนอน และไม่รู้จักรักษาความสะอาดทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เด็กลักษณะนี้มักขาดสติ และมีความสนใจช่วงสั้น ๆ เท่านั้น ชอบการเอาอย่างหรือเลียนแบบผู้อื่น

ทักษะแต่ละทักษะ หรือพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมนั้น สามารถที่จะแสดงออกในระดับต่าง ๆ กัน ในเด็กเล็ก ๆ เด็กจะสามารถแสดงเฉพาะบางส่วนของทักษะ หรือพฤติกรรมได้ดี ในขณะที่เดียวกันเด็กอาจจะยังต้องการความช่วยเหลือจากผู้นำกิจกรรม เช่น ให้ผู้นำกิจกรรมจับมือในขณะที่เดินบนไม้กระดาน เป็นต้น ในขั้นต่อมาเด็กจะสามารถเดินบนไม้กระดานได้เองแต่ยังคงล้มเหลว ไม่คล่องแคล่ว เมื่อเด็กสามารถที่จะควบคุมทักษะได้ดีขึ้น เด็กจะใช้ทักษะนั้นในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวและระยะทาง (Motion and Distance) เด็กจะสามารถเดินไปข้างหน้า (Forward) เดินถอยหลัง (Backward) เดินด้านข้าง (Sideways) ในระยะที่ไกลขึ้น เช่น เด็กสามารถเดินบนไม้กระดานได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวตามจังหวะหรือรูปแบบ (Motion in a Specific Rhythm or Pattern) เช่น เด็กอาจจะเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีหรือตามรูปแบบที่กำหนดให้ เช่น กระโดดไปทางซ้าย 3 ครั้ง หรือกระโดดไปทางขวา 1 ครั้ง เหล่านี้ เป็นต้น การเคลื่อนไหวตามจังหวะหรือรูปแบบที่กำหนดให้มีความยาวมากกว่าการกระโดดไปข้างหน้าหรือถอยหลัง

3. การนำรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกัน (Combinations of other Movement Patterns) ทักษะขั้นนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะในระดับพัฒนาการช่วงปลายเท่านั้น เช่น การกระโดดและรับหรือขว้างลูกบอลในขณะเดียวกัน เป็นต้น

การทำงานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่

การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายจำเป็นต้องอาศัยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ และระบบกระดูก ซึ่งประกอบเป็นโครงร่างของร่างกาย หากปราศจากกล้ามเนื้อกระดูก และข้อต่าง ๆ แล้วร่างกายก็ไม่สามารถเคลื่อนไหวไปได้เลย ดังนั้นระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อจะต้องทำงานร่วมกันเสมอ การทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น การหดตัว ขยายตัว หรือการยืดหยุ่น มิได้หมายถึง การเคลื่อนไหวเพียงเฉพาะภายนอกร่างกาย เช่น แขน ขา มือ หรือลำตัว ฯลฯ เท่านั้น แต่ยังหมายถึง การทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น การทำงานของปอด การเต้นของหัวใจ การทำงานของระบบย่อยอาหาร การหดตัวของหลอดเลือด และหลอดน้ำเหลือง ฯลฯ อีกด้วย (ศักดา และ สุกัญญา, 2530: 47)

Vaughan (1986: 30-34) ได้กล่าวถึง การสำรวจปัจจัยที่เกิดแรงงูใจในการเคลื่อนไหวว่าจะต้องจัดเตรียมโอกาสในการสำรวจทักษะการเคลื่อนไหว ที่มีความสามารถอย่างหนึ่งอย่างใดในการสำรวจ เด็กจะถามว่า ฉันสูงเท่าไร? ฉันมีขนาดตัวกว้างเท่าไร? เด็กจะสามารถเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่กับขนาดได้โดยสามารถหาของได้ที่บ้านของเด็ก ยกตัวอย่างเช่น เรื่องของขนาดกว้างกับแคบ อาจใช้เมตริก้าเปรียบเทียบกับลูกมะเขือเทศ เป็นต้น

มิ่งขวัญ (2531: 43 – 46) ได้กล่าวถึง กล้ามเนื้อหลายอย่างเป็นตัวช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ มีหลายชนิด ยึดติดอยู่ในบริเวณข้อต่อ โดยมากมีเป็นคู่ มัดหนึ่งทำหน้าที่เหยียด อีกมัดหนึ่งทำหน้าที่ดึงกลับมา คู่กล้ามเนื้อจะสลับการทำงาน เพื่อให้เกิดการเหยียดหรือย่อ แต่ถ้าเกิดการทำงานเหมือนกันในเวลาเดียวกัน ก็จะไม่มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น กล้ามเนื้อศีรษะและคอ เป็นกล้ามเนื้อส่วนที่ทำหน้าที่สัมพันธ์กันในการเคลื่อนลำตัว ไปข้างหน้า ทำให้เราสามารถเคลื่อนลำตัวไปมาได้ กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อส่วนที่ช่วยรักษาสสมดุลของกระดูกสันหลัง ทำให้เราสามารถยืนตัวตรงได้ กล้ามเนื้อขา เป็นกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย และยังทำให้เราสามารถเดิน วิ่ง หรือกระโดดไปได้ด้วย โดย

1. กล้ามเนื้อสะโพก และก้นกบทำหน้าที่เหยียดต้นขา และหมุนปลายขา กางต้นขา และหมุนต้นขาเข้าด้านใน

2. กล้ามเนื้อส่วนต้นขา ทำหน้าที่ หุบต้นขา งอปลายขา และหมุนต้นขาออกด้านนอก เขยียดขา งอขา กางต้นขา หมุนต้นขาไปข้าง ๆ งอ และหมุนปลายขาเข้าด้านใน

3. กล้ามเนื้อส่วนเท้า ส่วนหลังเท้าช่วยยึดเท้าให้คงรูปตามโครงสร้าง กระดูกเท้า ส่วนฝ่าเท้า หรืออุ้งเท้า ทำหน้าที่เคลื่อนไหวเวลาเดิน

กล้ามเนื้อส่วนแขน และมือเป็นกล้ามเนื้อส่วน ที่ช่วยกล้ามเนื้อไหล่ นำลำตัว เคลื่อนไปข้างหน้า โดย

1. กล้ามเนื้อส่วนต้นแขน ทำหน้าที่ช่วยในการงอแขน หุบแขน หายมือ งอปลายมือ

2. กล้ามเนื้อส่วนปลายแขน เป็นกล้ามเนื้อที่มีส่วนร่วมในการเหยียด และหายแขนงอ และคว่ำแขน

3. กล้ามเนื้อส่วนมือ ช่วยในการเคลื่อนไหวของนิ้วมือ เช่น การกางนิ้ว หุบนิ้ว เป็นต้น

เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

ความหมายของความบกพร่องทางสติปัญญา

ความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง ภาวะที่มีความจำกัดอย่างชัดเจนของการปฏิบัติตน ในปัจจุบัน ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ คือ ความสามารถทางสติปัญญาดำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย อย่างมีนัยสำคัญร่วมกับ ความจำกัดของทักษะการปรับตัวอีกอย่างน้อยสองทักษะจาก 10 ทักษะ คือ การสื่อความหมาย (Communication) การดูแลตนเอง (Self – Care) การดำรงชีวิตภายในบ้าน (Home Living) ทักษะทางสังคม / การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Social / Interpersonal Skills) รู้จักใช้แหล่งทรัพยากรในชุมชน (Use of Community Resource) รู้จักควบคุมตนเอง (Self-Direction) การนำความรู้มาใช้ในการชีวิตประจำวัน (Functional Academic Skills) การทำงาน (Work) การใช้เวลาว่าง (Leisure) สุขภาพอนามัยและความปลอดภัย (Health and Safety) และแสดงอาการก่อนอายุ 18 ปี คำจำกัดความของภาวะบกพร่องทางสติปัญญา อาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ ความสามารถ (Capabilities) การปฏิบัติตน (Functioning) สภาพแวดล้อม (Environments) (ชวลา และ กัลยา, 2539: 1 – 2)

ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง เด็กที่มีพหุสภาพทางสมอง จำนวน 20–30 เปอร์เซ็นต์ จะมีระดับสติปัญญาดำกว่าปกติ ซึ่งเป็นผลมาจากมีพหุสภาพของสมองโดยตรง หรืออาจจะมีผลมาจากการขาดประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่จำกัด ทำให้ดูเหมือนมีระดับสติปัญญาดำกว่า เด็กปกติที่อยู่ในวัยเดียวกัน (สร้อยสุดา, 2532: 11)

มูลนิธิช่วยคนบกพร่องทางสติปัญญา แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ได้ให้คำจำกัดความว่า ความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง ระดับสติปัญญาที่ด้อยหรือต่ำกว่าปกติ เนื่องจากพัฒนาการของสมอง หรือจิตใจหยุดชะงักเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้ความสามารถจำกัด ในด้านการเรียน ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม และมีการเจริญเติบโตไม่สมวัย (วัณรุฒ, 2530: 47)

Halpern (อ้างใน Stollow และ Clowers, 1981: 265-267) กล่าวว่า ภาวะที่บกพร่องทางสติปัญญาไม่ใช่โรคที่จะต้องติดต่อกัน มันแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นอิสระ ยกที่จะศึกษาเข้าใจได้เต็มที่ พวกเราได้คาดการณ์หลังจากที่ได้มั่นใจว่า ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ความหมายนี้เป็นลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจน ในภาวะบกพร่องทางสติปัญญาระดับน้อย ที่มีลักษณะของพฤติกรรมที่วินิจฉัยออกมาแล้วว่าแทบจะปกติ

นอกจากนี้ ยังมีความหมาย ศัพท์คดี หรือภาพพจน์ และความเชื่อเกี่ยวกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจากบุคคลต่าง ๆ ในหลายวงการสาขาที่เกี่ยวข้อง คือทางการแพทย์มีความเห็นเกี่ยวกับบุคคลปัญญาอ่อนว่า เป็นอาการต่าง ๆ ที่มีผลสืบเนื่องมาจากพหุสภาพทางชีววิทยาของสมอง (Organic Opathology) อันมีผลสืบเนื่องมาจากไม่สามารถทำหน้าที่ทางร่างกายและจิตใจเหมือนคนปกติ ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า ความบกพร่องทางสติปัญญาเป็นภาวะบุคคลที่มีสติปัญญาพิการ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อความสามารถในการศึกษา ในการใช้เหตุผลในการจำและการตัดสินใจซึ่งสังเกตเห็นได้ชัดจากพฤติกรรมที่แสดงออกมา ในทางการศึกษามองว่าความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นภาวะของผู้ที่มีสมรรถภาพในการเรียนรู้ต่ำกว่าเด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาปกติ ในทางสังคมวิทยาและกฎหมาย ให้ความหมายความบกพร่องทางสติปัญญาว่าเป็นภาวะของบุคคลที่ไม่อาจรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่เขากระทำต่อสังคม และจัดอยู่ในประเภทบุคคลพฤติกรรมเบี่ยงเบน (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2534: 20)

ระดับความรุนแรงและลักษณะของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

ระดับความรุนแรงของความบกพร่องทางสติปัญญา แบ่งตามหน่วยงานที่ให้ความหมายดังต่อไปนี้

1. แบบ ICD (International Classification of Disease by WHO) ปัจจุบันใช้ ICD – 10 Edition 4 Revised ซึ่งแบ่งระดับความรุนแรงของความบกพร่องทางสติปัญญาไว้ดังนี้

ตารางที่ 2 การแบ่งระดับความรุนแรงของความบกพร่องทางสติปัญญา แบบ ICD – 10

ระดับความรุนแรง	คะแนนของแบบทดสอบทางสติปัญญา (IQ)	ลักษณะเฉพาะ
น้อย (Mild Mental Retardation)	50 – 59	มีพัฒนาการด้านภาษาช้า สามารถพัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาในชีวิตประจำวันได้ และสามารถพึ่งตัวเองในเรื่องการดูแลตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การแต่งตัว และการควบคุมการขับถ่าย รวมถึงทักษะที่ใช้ในชีวิตทั่วไป และงานบ้าน มักพบปัญหาในเรื่องการศึกษาในโรงเรียน โดยเฉพาะการอ่าน และการเขียนมีความสามารถในการทำงานเชิงปฏิบัติมากกว่าเชิงวิชาการ สำหรับปัญหาด้านสังคม อารมณ์ และพฤติกรรม และความต้องการในการแก้ไขและการสนับสนุนช่วยเหลือจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับบุคคลที่มีสติปัญญาปกติ
ปานกลาง (Moderate Mental Retardation)	35 – 49	มีพัฒนาการด้านภาษาค่อนข้างจำกัด ระดับการพัฒนาของแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน บางคนสามารถร่วมสนทนาง่ายๆ ได้ บางคนทำได้แต่เพียงใช้ภาษาเพื่อสื่อความต้องการขั้นพื้นฐาน บางคน

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ระดับความรุนแรง	คะแนนของแบบทดสอบทางสติปัญญา (IQ)	ลักษณะเฉพาะ
รุนแรง (Severe Mental Retardation)	20 – 34	พอเข้าใจคำสั่งง่าย ๆ เท่านั้น มีผลสัมฤทธิ์ในการดูแลตนเอง และทักษะด้านการเคลื่อนไหวล่าช้า มีความก้าวหน้าในการเรียนรู้จำกัดแต่พอจะเรียนทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการอ่าน เขียน และนับจำนวนได้ โปรแกรมทางการศึกษา สามารถจัดให้แต่ละคน ได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อให้มีทักษะพื้นฐานบางอย่างที่จำเป็นบุคคลระดับปานกลางวัยผู้ใหญ่ สามารถทำงานเชิงปฏิบัติง่าย ๆ ได้ ถ้างานนั้นมีการวางแผนทางการปฏิบัติที่รอบคอบ และจัดให้มีคำปรึกษาแนะนำอย่างดีโดยทั่วไปจะไม่สามารถพึ่งตนเองได้เต็มที่ และส่วนใหญ่จะพัฒนาความสามารถทางสังคมในการสร้างปฏิสัมพันธ์สื่อความหมายกับผู้อื่น และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมง่าย ๆ ได้ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปานกลางมาก แต่มักจะพบ สาเหตุทางพยาธิสภาพ และมีสภาวะที่เกิดร่วมด้วย บุคคลกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะมีปัญหาของความบกพร่องด้านอื่น ๆ ที่เกิดร่วมด้วยอย่างชัดเจน
รุนแรงมาก (Profound Mental Retardation)	น้อยกว่า 20	มีความจำกัดอย่างมากในด้านการเข้าใจหรือตามคำขอร้อง ส่วนใหญ่ไม่เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวน้อยมาก ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การดูแลตนเอง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ระดับความรุนแรง	คะแนนของแบบทดสอบทางสติปัญญา (IQ)	ลักษณะเฉพาะ
อื่นๆ (Other Mental Retardation)	ทำการประเมินเชาวน์ปัญญาตามวิธีการปกติได้ยากหรือไม่สามารถทำได้	ระดับพื้นฐานทำได้เพียงเล็กน้อย หรือทำไม่ได้เลย จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือให้คำปรึกษาและแนะแนว มักมีความบกพร่องทางกาย หรือทางประสาทรับรู้เกิดขึ้นร่วมด้วย เช่น ตาบอดหูหนวก หรือมีความผิดปกติทางพฤติกรรมอย่างรุนแรงหรือพิการทางกาย
ระบุประเภทไม่ได้ (Mental Retardation Unspecified)		มีหลักฐานว่าเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา แต่มีข้อมูลไม่เพียงพอที่จะแยกประเภท เช่น ข้างต้นได้

ที่มา: กัลยา (2535 : 24)

2. แบบระบบ AAMD (The American Academy on Mental Deficiency) ซึ่งแบ่งระดับความรุนแรงไว้ 4 ระดับ ดังตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 การแบ่งระดับความรุนแรงของความบกพร่องทางสติปัญญา แบบ AAMD

ระดับความรุนแรง	คะแนนของแบบทดสอบทางสติปัญญา		แบ่งตามการจัดการศึกษา
	Stanford – Binet	Wechler (WISC)	
ก้ำกึ่ง (Borderline)	69 – 84	70 – 84	Dull Normal
น้อย (Mild)	52 – 68	55 – 69	Educable
ปานกลาง (Moderate)	35 – 51	40 – 54	Trainable
มาก (Severe)	20 – 35	25 – 39	Dependent

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ระดับความรุนแรง	คะแนนของแบบทดสอบทางสติปัญญา		แบ่งตามการจัดการศึกษา
	Stanford – Binet	Wechler (WISC)	
รุนแรงมาก (Profound)	< 20	< 25	Dependent
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	3	4	
ของเครื่องมือ	16	15	
ความแปรปรวน			

ที่มา: Stroman (1989: 18)

สาเหตุและพฤติกรรมของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

การมีลูกที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ไม่ใช่สิ่งที่ปรารถนาของพ่อแม่ เพราะเป็นความทุกข์อันใหญ่หลวง และเป็นภาระที่ค่อนข้างหนัก สำหรับคนในครอบครัวที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่เป็เด็กเจริญเติบโตช้า ร่างกายอ่อนแอ การช่วยเหลือตนเองทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ถ้าไม่ได้รับการฝึกหัด ทั้งนี้เพราะสมองถูกทำลาย หรือเจริญผิดปกติ ซึ่งมีสาเหตุหลายประการด้วยกัน เช่น มารดาเป็นโรคหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์ทำให้เชื้อไวรัสเข้าไปทำลายเซลล์ของสมอง เชื้อซิฟิลิสจากมารดาเข้าไปทำลายเซลล์สมองของทารกในครรภ์ การบาดเจ็บ ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือนขณะคลอด การอักเสบของสมองหรือเยื่อหุ้มสมองในเด็ก การปล่อยให้เซลล์สมองขาดออกซิเจนเนื่องจากอุบัติเหตุ ในขณะที่รักษาพยาบาลทารกที่เจ็บป่วย การที่เด็กเป็นโรคชัก และมึนน้ำดีเข้าไปทำลายสมอง การบริโภคอาหารที่มีธาตุไอโอดีนน้อย จนเกิดภาวะพร่องเอนไซม์ของต่อมไทรอยด์ และความผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น (จินตนา และ ชนิกา, 2542 : 72 – 74)

จรรยาพร (2529: 94) ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งการเกิดความบกพร่องทางสติปัญญามีมากมายหลายประการ แบ่งย่อย ๆ ตามเอกสารของ WHO No. 392 มีดังนี้

1. สาเหตุต่าง ๆ ก่อนการปฏิสนธิ หมายถึง จุดบกพร่องที่จะทำให้เกิดความบกพร่องทางสติปัญญามีมาตั้งแต่ในส่วนของบิดาและมารดาแล้ว หรือจะพูดง่าย ๆ ว่ามาจากกรรมพันธุ์ก็ได้

2. ระยะตั้งครรภ์ ระยะนี้ถ้ามารดามีโรคภัยหรือสุขภาพไม่ดีก็จะมีผลทำให้บุตรเกิดมีปัญญาอ่อนได้ง่ายมาก เช่น โรคจากการติดเชื้อ มารดามีพยาธิบางชนิด โรคติดเชื้อที่เป็นอันตรายแก่เด็กมาก ได้แก่ โรคหัดเยอรมัน นอกจากจะทำให้เด็กสมองพิการ เกิดความบกพร่องทางสติปัญญาแล้ว ยังจะทำให้ทารกมีร่างกายพิการด้วย นอกจากนี้มีพวกโรคกามโรค เช่น ซิฟิลิสจะถ่ายทอดมาตั้งแต่ได้ และแม้แต่โรคไข้หวัดใหญ่อาจมีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ได้หรือมารดากินยาหรือเสพยาที่มีอันตรายต่อบุตร เช่น มารดากินยาแก้แพ้บางอย่าง ยาขับระดูอย่างแรง ยาระงับประสาท ตลอดจนยาเสพติดต่าง ๆ เช่น สุบุนหรือจัด หรือเสพยาพิษ เฮโรอีน คีมสุรา เป็นต้น

หลักการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

หลักในการออกแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่จะจัดบริการให้แก่ประชาชน ควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลายเป็นที่สนใจ และพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมที่สามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ และความสนใจของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริมความสำเร็จแห่งบุคคล กิจกรรมจะต้องสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ และสัมพันธ์ภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลว่าง จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสมดังต่อไปนี้ (พีระพงศ์, 2542: 109)

1. เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษาของสมาชิก
2. เหมาะกับสภาพทางสังคม ความเป็นอยู่ และสภาพภูมิอากาศ
3. เหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน
4. มีทักษะ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น
5. เหมาะกับความสนใจ และความต้องการของสมาชิก
6. มีคุณค่าต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วม

7. แสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม และประเพณี
8. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรม เพื่อฝึกการสร้างผู้นำ ความสนใจ และทักษะของกลุ่ม
9. เป็นกิจกรรมที่มีมาตรฐาน สร้างทักษะความสามารถ และประสบการณ์ชีวิตที่ดี
10. ใช้ทรัพยากร และบุคคลในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม
11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ
12. สามารถปรับปรุง ประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม
13. สร้างเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
14. สร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของสังคม
15. สามารถประเมินผลได้

Peterson and Stumbo (2000: 60 – 77) ได้อธิบายถึง การออกแบบโปรแกรมนันทนาการบำบัด โดยมีการกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อให้โปรแกรมกิจกรรมที่เหมาะสม และผลการบำบัดที่ได้ ซึ่งจะพิจารณาถึงประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกมาของผู้ป่วย เหตุผลความสัมพันธ์ระหว่างการจัดเตรียม และการคาดการณ์ผลที่ได้ การเชื่อมระหว่างผลที่ปรากฏ และเวลาของการสะสม ข้อมูลความสัมพันธ์กันของผู้ป่วย และสังคม เป้าหมาย และจุดประสงค์ของโปรแกรม ระดับความเหมาะสมของการกำหนดความเฉพาะ การจัดโปรแกรมให้เหมาะกับผู้ป่วยในแต่ละราย เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สิ่งแวดล้อมทางสังคม และบ้านซึ่งผู้ป่วยจะกลับไปอาศัย ซึ่งรูปแบบนันทนาการบำบัดสามารถประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญ และมีเอกสารที่ใช้ประกอบที่มีความเหมาะสมมีคุณภาพที่ดี และสามารถอธิบายได้ และเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงหน่วยงานที่ให้บริการการสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการบำบัด

Lawler (1988: 10 – 13) ได้กล่าวถึง การพิจารณาปัจจัยในการวางแผนโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการดังนี้ คือ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประสิทธิภาพ และการฝึกฝนของผู้นำกิจกรรม เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวก ตารางกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ปรัชญาและ

จุดมุ่งหมายของผู้นำกิจกรรม ทำเลที่ตั้งในการจัดกิจกรรม การใช้อาสาสมัครเข้ามาช่วย และปัจจัยด้านอื่น ๆ

Sanchez (1988: 21-22) ได้กล่าวถึง การวิเคราะห์กิจกรรมควรเป็นกระบวนการที่ควรทำ ในกิจกรรมยามว่าง และนำกิจกรรมมาทดสอบ เพื่อใช้ในการตัดสินใจ เพื่อป้องกันถึงคุณลักษณะ กิจกรรมทั้งหมด จะต้องมีการบันทึกตัวเลขที่เป็นตัวแปร ในการนำมาใช้ทดสอบ ก่อนที่จะมีการ จัดเตรียมกิจกรรม บ่อยครั้งที่ต้องสมมติกิจกรรมที่ว่าให้ครอบคลุม ถึงลักษณะเฉพาะเพียงอย่างเดียว เพื่อผลประโยชน์ในการเข้าร่วมซึ่งควรที่จะจดจำกิจกรรมที่จัดขึ้นให้มีความสามารถจนเกิด ประโยชน์อย่างสูงสุด ความเข้าใจในตัวแปรของกิจกรรมนี้ คือ ต้องมีกฎเกณฑ์ในการจัดเตรียม เพื่อให้กิจกรรมมีคุณภาพในการเข้าร่วม

Olsson (1988: 3-6) ได้กล่าวถึง ว่านันทนาการบำบัดในตอนแรกได้มีการประเมินที่เป็น การพิจารณา ลักษณะเฉพาะของบุคคล ซึ่งมีความสำคัญอย่างมาก ในการบริการทางด้าน นันทนาการบำบัดที่มีต่อ ผู้ป่วยควบคู่ไปกับ วัตถุประสงค์ในการรักษา และการวางแผนกิจกรรม นันทนาการ ที่ขึ้นอยู่กับความสามารถ ของผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการบำบัดเอง ในการให้ ข้อมูลข่าวสารได้อย่างถูกต้อง และประสบความสำเร็จ ต่อความต้องการของผู้ป่วยใน โปรแกรม กิจกรรมที่เขาต้องการเข้าร่วม ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการบำบัด จะต้องพัฒนาทักษะใน การสัมภาษณ์ผู้ป่วย โดยจะต้องประกอบด้วย การเก็บข้อมูล 3 อย่าง คือ การสังเกตและการจำแนก แยกแยะพฤติกรรม การคัดเลือก และการดำเนินการ คะแนน และบันทึกการประเมินผลคะแนนที่ ได้

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

การพัฒนาโปรแกรมของกิจกรรมนันทนาการ สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา สามารถใช้สถานที่ตั้ง ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน หรือสถานที่ ที่เหมาะสมในการจัด กิจกรรม รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกทางด้านนันทนาการของชุมชนโดย (Seaman, 1995: 125) ได้กล่าวถึงว่า การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ควรประกอบไปด้วย

1. การวางแผนโปรแกรม ต้องพิจารณาจาก ระดับความสามารถในการปฏิบัติ ในระยะ เริ่มแรกเป็นหลัก และการเขียนเป้าประสงค์ของโปรแกรม ต้องอิงจากความต้องการ ที่เป็น ลักษณะเฉพาะของแต่ละคน แล้วค่อยมากำหนดวางแผนโปรแกรมในการศึกษาลักษณะเฉพาะของ

แต่ละคน (Individualized Education Program = IEP) และการวางแผนโปรแกรมกิจกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน (Individualized Program Plan = IPP)

2. กลยุทธ์ในการฝึกเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

- 2.1 อธิบายสั้น ๆ แต่ชัดเจน พร้อมทั้งสาธิต และปฏิบัติให้เด็กดู
- 2.2 ให้โอกาสเด็กได้ลองในการฝึกปฏิบัติ
- 2.3 สังเกตพฤติกรรมของเด็กแต่ละคน รวมทั้งให้ผลสะท้อนกลับ
- 2.4 ให้เด็กได้แสดงออกทางพฤติกรรมในกิจกรรมที่ปฏิบัติให้มากที่สุด

ราแพน (2529: 15) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกที่พอเหมาะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว ถ้าฝึกมากเกินไปก็ไม่เกิดการพัฒนา แต่ถ้าฝึกหนักเกินไปก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ และการเพิ่มความหนักของงานอย่างมีระบบจะทำให้ระบบต่าง ๆ ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาในการฝึกตามโปรแกรมฝึก ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขึ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันนั้น มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของทักษะทางกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในด้านต่าง ๆ อย่างเด่นชัด

การประเมินด้วยแบบทดสอบ

แบบทดสอบควรมีจุดมุ่งหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง โดยวัตถุประสงค์ในการประเมินควรมีดังนี้ คือ (Seaman, 1995: 2 – 6)

1. ให้คะแนนในการปฏิบัติ
2. ประเมินความก้าวหน้า และความสัมฤทธิ์ผล
3. ให้แรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรม
4. กำหนดกฎเกณฑ์ และขอบข่ายในการทดสอบ
5. มีการวินิจฉัยจุดอ่อน
6. ประเมินผลโปรแกรมที่ได้สร้างขึ้น

Parker (อ้างใน Winslow, 1993: 11 – 16) ได้อธิบายถึง การสร้างแบบทดสอบทางด้าน นันทนาการบำบัดที่ใช้เป็นเครื่องมือประเมินผู้ป่วย โดยจะต้องมีการพัฒนาเครื่องมือในช่วงเวลาที่ สั้น เพื่อที่จะนำไปใช้รักษาผู้ป่วยทางจิต ระดับรุนแรงได้ทันที และเครื่องมือนี้จะต้องมี ความสัมพันธ์กับนันทนาการบำบัดด้วย เครื่องวัดนี้จะสามารถใช้ควบคู่กันไปด้วย เหมือนกับการ ประเมินในขั้นแรก เช่นเดียวกับการจดบันทึกความก้าวหน้าจะต้องอธิบายพฤติกรรมอย่างละเอียด และจะต้องผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการบำบัดแบบทดสอบนี้ควรที่จะเป็น เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับใช้ใน ทางด้านนันทนาการบำบัด เพื่อเป็นที่ยอมรับกันอย่าง แพร่หลาย และบอกถึงประสิทธิภาพทางด้านการให้บริการแก่ผู้ป่วย

Pratt (1989: 24 – 25) กล่าวถึง การประเมินผลทางด้านนันทนาการว่าเป็นวิธีการหนึ่งในการตัดสินใจที่ดีมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างละเอียดในการทำงาน ทำให้เราสามารถตัดสินใจว่าอันไหนควร หรือไม่ควรทำ ในการทำกิจกรรมนันทนาการบำบัด ให้เป็นผลสำเร็จ นอกจากนี้ นันทนาการบำบัดยังจะช่วยบำบัดรักษา และฟื้นฟูผู้ป่วยให้กลับมาอยู่ร่วมกับคนในสังคม ได้อย่างปกติสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของกิจกรรม นันทนาการที่มีต่อทักษะกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ผู้วิจัยได้ ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. งานวิจัยในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

จินตหรา (2533) ได้ทำการศึกษาการใช้เกมการฝึกความสามารถในการปฏิบัติตามคำสั่ง สำหรับเด็กบกพร่องทางสติปัญญาที่มีระดับเชาวน์ปัญญา 50-70 มีอายุสมองระหว่าง 5-6 ปี จำนวน 20 คน โดยใช้เกมการฝึกการปฏิบัติตามคำสั่ง ผลการศึกษาพบว่า เกมการฝึกการปฏิบัติตามคำสั่งสามารถฝึกเด็ก ให้ปฏิบัติตามคำสั่งโดยใช้เกม และทำการทดสอบหลังการทดลองฝึกแล้ว สามารถนำมาปฏิบัติตามคำสั่งได้ดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิรมัย (2538) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมดนตรีที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย ชาย-หญิง ที่มีอายุระหว่าง 4-7 ปี มีระดับเชาว์ปัญญาระหว่าง 39-68 ไม่มีความพิการซ้ำซ้อน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย หลังจากได้รับกิจกรรมดนตรีแล้วมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย หลังจากได้รับกิจกรรมดนตรีแล้วมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แตกต่างกันกับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัยที่ไม่ได้รับกิจกรรมดนตรีอย่างมีนัยสำคัญ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมดนตรีมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับกิจกรรมดนตรี

นภาวดี (2539) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับพอเรียนได้ อายุ 7-15 ปี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับพอเรียนได้ อายุ 7-15 ปี มีระดับเชาว์ปัญญาระหว่าง 50-70 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์เป็นสื่อ เพราะว่ามีผลต่อการส่งเสริมความสามารถ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้พัฒนาดียิ่งขึ้น

กรรณิการ์ (2539) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ฝึก โดยใช้เกมการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ผลการศึกษาปรากฏว่า ผลจากการใช้เกมประกอบในการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อายุระหว่าง 5-6 ปี มีระดับเชาว์ปัญญา 50-70 ไม่มีความพิการซ้ำซ้อน มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้เด็กที่มีบกพร่องทางสติปัญญา เกิดมีพัฒนาการ และความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายได้มากขึ้น

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปงานวิจัยในประเทศได้ว่า กิจกรรมนันทนาการ นับเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาทักษะกลไกกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา เพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อสูงขึ้น รวมทั้งสามารถพัฒนาระดับสติปัญญาให้สูงขึ้นอีกด้วย แต่เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้าน

สติปัญญาในประเทศไทยยังมีน้อย ดังนั้นจึงควรที่จะศึกษาค้นคว้ากิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นต่อไป

งานวิจัยต่างประเทศ

Hurstone (1973: 21-22) ได้ศึกษาวิจัยลำดับขั้นพัฒนาการทางการเล่น ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ในทางบวก นั่นคือการให้เด็กเล่น ทำกิจกรรมมาก ๆ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

Ross (1985: 80-87) ได้ทำการศึกษาถึงความเหมาะสมของกิจกรรมต่อเด็ก และเยาวชนทั่วประเทศที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยการหารูปแบบกิจกรรม ที่มีความเหมาะสมทางด้านร่างกายของเด็ก โดยการตัดสินใจจากการศึกษาถึงความเหมาะสมของกิจกรรมต่อเด็กและเยาวชนทั่วประเทศที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา บทบาท และประโยชน์ที่มีต่อโรงเรียน สวนสาธารณะ และโปรแกรมนันทนาการที่มีความเกี่ยวข้องกับการสำรวจ สามารถปรับปรุงให้มีความเหมาะสมต่อเด็ก และมีการแนะนำต่อผู้ปกครองและประชาชนทั่วไปให้ทราบด้วย

James and Townsley (1989: 48-53) ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริหารกิจกรรมบำบัดที่อาศัยปัจจัยทางด้านเคมี ในการพักผ่อน ทำให้เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับ คนตรี การทำงาน และนันทนาการบำบัด ที่สามารถช่วยเหลือในการจัดโปรแกรมการรักษา ที่อาศัยปัจจัยทางด้านเคมีได้อย่างกว้างขวาง จะเห็นได้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือของกิจกรรมบำบัด เหมือนกับว่าอยู่ในธรรมชาติของการศึกษาประสบการณ์ การประยุกต์เรื่องที่สำคัญในการให้คำปรึกษาในที่ประชุม และการอภิปรายกลุ่ม ที่มีต่อการฝึกฝนในสถานการณ์ของชีวิตจริง

Ewert and Hollenhorst (1989: 124-39) ได้กล่าวถึงการทดสอบที่มีความน่าเชื่อถือของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ สามารถคาดการณ์บุคคลที่มีความพิการทางสมอง ที่เข้ามามีส่วนร่วมได้ในกิจกรรม หรือเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งของนักจัดกิจกรรมนันทนาการว่า รูปแบบนี้มีประสิทธิภาพ ในการจำแนกแยกแยะถึงส่วนประกอบของชนิดและระดับความเสี่ยง สังคม ภายนอก ตำแหน่งในการจัดเตรียมกิจกรรมความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และการเลือกสิ่งแวดล้อมของผู้พิการ

Fehlings et al. (1991: 223 – 228) ได้ทำการศึกษาผลของการปรับความคิดพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy) ในการพัฒนากลุ่มพฤติกรรม ขณะอยู่บ้านของเด็กที่บกพร่องทางสติปัญญา เพศชาย 25 คน อายุระหว่าง 7 – 13 ปี โดยกลุ่ม CBT และกลุ่ม Supportive Therapy เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมโดยครูและผู้ปกครอง (The Behavior problem Checklist-Attention Problem Subscale) และ The Self-control Rating (SCRS) และ Modified Werry Activity Scale โดยผู้ปกครองเป็นผู้ให้คะแนน และใช้ (Pier Harris Self-concept Scale) วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในเด็กปัญญาอ่อน ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมพบว่า กลุ่ม CBT เกิดการรับรู้ของผู้ปกครอง ต่อพฤติกรรมไม่หยุดนิ่งของเด็กขณะอยู่บ้านดีขึ้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่บกพร่องทางสติปัญญาสูงขึ้น

Smith (1993: 21-25) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการจัดกีฬา และกิจกรรมทางกายสำหรับผู้บกพร่องทางด้านร่างกาย และสติปัญญา โดยได้ทำการทดสอบ ผลที่ได้ออกมาปรากฏว่า ผู้พิการเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะทางด้านสังคม และจิตใจ ซึ่งมีอิทธิพลในการเพิ่มความสามารถของผู้พิการชาวอเมริกัน ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงมีความสัมพันธ์กับผู้เชี่ยวชาญทางด้านนันทนาการ

Bedini (1993: 20-24) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับการใช้เวลารว่างของคนพิการในด้านต่าง ๆ โดยได้รับการช่วยเหลือ จากอาสาสมัครทางด้านนันทนาการ ของชุมชน ในการอำนวยความสะดวกให้ประสบความสำเร็จในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมให้เข้ากับการใช้เวลารว่างของคนพิการในโรงพยาบาลหรือโรงเรียนในชุมชน สามารถมีอิสระในความต้องการเลือกกิจกรรมการใช้เวลารว่าง มีทักษะในการปฏิบัติ ทักษะทางสังคม และการช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ สิ่งที่ใช้ทดสอบการวิจัยในครั้งนี้ คือ โปรแกรมที่สามารถทำให้นุคคลที่พิการในด้านต่าง ๆ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และการใช้เวลารว่างในชุมชนได้

Everhart B. et al. (1999: 91-97) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของหลักสูตรของสุขภาพที่เกี่ยวข้องอัตราการเต้นของหัวใจ และการปรับปรุงทักษะของนักเรียนพิการทางสมอง ที่เรียนพลศึกษา โดยพบว่าเยาวชนอเมริกาที่มีความพิการทางสมอง ไม่เห็นถึงความจำเป็นของสุขภาพมากนัก ยิ่งไปกว่านั้นนักเรียนที่เรียนพลศึกษา ก็ยังไม่ได้รับการจัดหลักสูตรแผนการเรียน ที่สัมพันธ์กับสมรรถภาพ โดยส่วนใหญ่ จะเน้นหนักไปทางทักษะกีฬามากกว่า ซึ่งทดลองโดยให้กลุ่มทดลอง ทำการฝึกแบบใหม่ (Fit-Sport-Model) ขณะที่กลุ่มควบคุมฝึกแบบดั้งเดิม ผลการวิจัย

พบว่าในอัตราการเดินของหัวใจขณะฝึกกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านทักษะพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

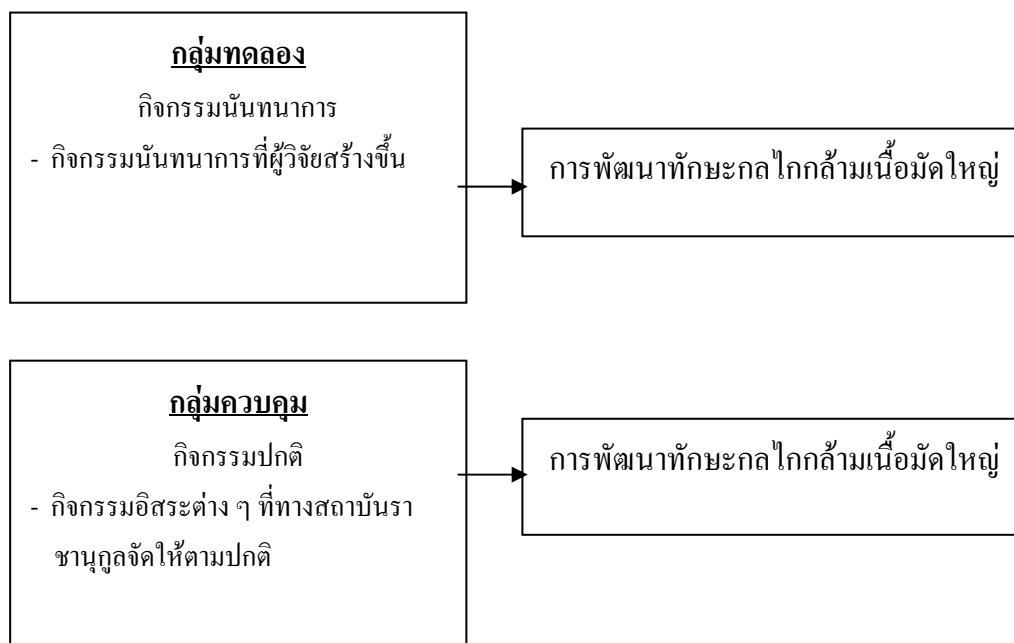
Miranda (2000: 169 - 182) ทำการศึกษาผลของ ความคิดและพฤติกรรมบำบัด ในเด็กสมาธิบกพร่องที่มีความก้าวร้าว และไม่มีอาการก้าวร้าว โดยทำการศึกษาในเด็ก 32 คน อายุ 9-12 ปี เป็นเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 16 คน และเด็กไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 16 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มพบว่า สามารถที่จะลดความก้าวร้าวได้ ทั้ง 4 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะจัดให้มีความคิดและพฤติกรรมบำบัดร่วมกับการฝึกการจัดการกับความโกรธ ซึ่งจะได้ผลที่ดีขึ้น

Dawdah (2000) ได้ทำการศึกษา โดยสำรวจเขาวนอารมณ์ของกลุ่มเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีระดับเขาวนอารมณ์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

Fennick and Royle (2003 : 20-27) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงการพัฒนาเด็ก และเยาวชนที่พิการทางด้านสติปัญญาที่อยู่ในชุมชน โดยได้ใช้ผู้ฝึกกิจกรรมที่เป็นอาจารย์จากมหาวิทยาลัย และโปรแกรมสุขศึกษามาใช้ฝึกฝนช่วยเหลือเด็กแต่ละคน จำนวน 6 คน อายุระหว่าง 6-13 ปี เพื่อพัฒนาทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชน เด็กได้เข้าร่วมในกิจกรรมว่ายน้ำ และยิมนาสติก ซึ่งเด็กแต่ละคนมีระดับความรู้สึกพอใจ สนุกสนาน และสามารถปรับปรุงทักษะทางด้านนันทนาการของเขาให้ดีขึ้น

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปงานวิจัยต่างประเทศได้ว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา จะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมที่มีต่อเด็ก โดยการตัดสินใจจากการศึกษาความเหมาะสมของกิจกรรม บทบาทประโยชน์ และความปลอดภัยที่มีต่อเด็กทั้งที่โรงเรียน และที่สาธารณะ โดยได้รับการช่วยเหลือจากอาสาสมัครทางด้านนันทนาการ ในการอำนวยความสะดวกให้ประสบความสำเร็จในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมให้เข้ากับกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเด็กพิการ ซึ่งทำให้เด็กแต่ละคนมีความรู้สึกพอใจ สนุกสนาน และสามารถปรับปรุงทักษะทางด้านนันทนาการของเขาให้ดีขึ้นได้จนสามารถพัฒนาทักษะทางด้านร่างกาย และสติปัญญาให้สูงขึ้นได้อีกด้วย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 แผนภาพกรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ จะมีทักษะกลไกด้ามเนื้อมัดใหญ่สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ จะมีทักษะกลไกด้ามเนื้อมัดใหญ่สูงกว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในกลุ่มควบคุม