

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น

Effects of Recreation Program on Psychosocial of Adolescents

คำนำ

ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา มีปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดขึ้นอย่างมากมาย อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสังคมโลก ได้แก่ ความไม่เสมอภาคของประชาชนทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ การสื่อสารและการบริโภคแบบตะวันตก อิทธิพลจากการค้าข้ามชาติ สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรม การใช้ชีวิตแบบคนเมือง การเปลี่ยนแปลงทางระบาดวิทยาของเชื้อโรคติดต่อ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงทางประชากร เช่น กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งจะมีเพิ่มมากขึ้นทั่วโลกร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด รวมทั้งกลุ่มผู้หญิงและเด็ก ชนกลุ่มน้อย ชุมชนชายขอบ ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่อวิถีการทำงาน วิถีครอบครัว สังคม และวัฒนธรรมชุมชน(อนุช, 2548)

กระแสของการพัฒนาของสังคมมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การดำเนินชีวิตที่แข่งขันกับเวลา สังคม สิ่งแวดล้อมและความวุ่นวายในจิตใจของวัยรุ่นอาจปรับตัวไม่ทันและทำให้เกิดปัญหาตามมา อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบตัวของเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบันที่พัฒนาอย่างรวดเร็วขึ้นทุกวันนี้ ทำให้พ่อแม่หรือคนในครอบครัวก้าวตามเด็กหรือปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ทัน แนวโน้มของเทคโนโลยีมีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนสูงขึ้น ซึ่งอาจนำผลเสียเข้ามามากกว่าผลดี(สุวิมล, 2540 : 14-15) รวมไปถึงเรื่องของการเข้าสังคมของวัยรุ่นในปัจจุบันมักให้ความสนใจและใส่ใจกับสังคมเพื่อนของตนเองเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากเป็นวัยเดียวกันเข้าใจกันมากกว่าวัยอื่นๆ ทำให้การแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นเป็นไปในแนวทางที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด ซึ่งการแก้ปัญหาของวัยรุ่นเป็นไปในแนวทางที่ผิดกฎหมายเช่น การใช้ยาเสพติด การเสพยาของมึนเมา รวมถึงการตั้งกลุ่มก่อวินาศกรรมต่างๆ ดังนั้นพ่อแม่ควรให้การเอาใจใส่และแบ่งเวลาให้กับลูกและพูดคุยกับบุตรของตนในทุกเรื่อง เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมที่อยู่ร่วมสังคมปัจจุบัน(สมนึก, 2547 : 127)

วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงเจริญเติบโตไปสู่วัยที่มีวุฒิภาวะ วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางพฤติกรรม ปัญหาทางสังคม ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาทางเพศ และปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จึงกล่าวไม่ได้ว่า วัยรุ่นเริ่มขึ้นเมื่อใดแต่เข้าใจว่าเริ่มต้นเมื่อมีการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยา และการสิ้นสุดของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านร่างกาย เศรษฐกิจ การศึกษา สังคมและอารมณ์จิตใจ ซึ่งแตกต่างกันไปตามสังคมและวัฒนธรรม

เด็กวัยรุ่นเป็นผู้ที่เริ่มความคิด เรียนรู้เหตุผล ที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นเด็กวัยรุ่นที่ สมบูรณ์และเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ช่วงนี้จึงเป็นรอยต่อของชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพวัยรุ่นโดยตรงหลาย ประการ ถือว่าเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงที่มากที่สุดในชีวิตระยะหนึ่ง ทั้งด้านการเปลี่ยนแปลง ทางกายภาพ จิตสังคม และพฤติกรรมถือเป็นระยะในการเตรียมตัวเพื่อการมีหน้าที่รับผิดชอบสูงขึ้น และเป็นเวลาที่ต้องการการดูแลสภาพในหลายๆ ด้าน ทั่วประเทศมีจำนวนนักเรียนที่ศึกษาใน สถาบันการศึกษาถึงประมาณ 3 ล้านคน จากการศึกษาในอดีตเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงมีผลต่อ ภาวะสุขภาพได้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีโอกาสได้รับอันตราย มีปัญหาสุขภาพจิตและสังคมเป็นอย่างมาก

ครอบครัวอบอุ่นเป็นพื้นฐานสำคัญ และทำให้ปัญหาของวัยรุ่นหมดไป ขณะเดียวกัน ผู้ปกครองก็ต้องรู้และเข้าใจวัยรุ่น เพราะหลายอย่างเกิดจากความไม่รู้ของผู้ปกครอง ความตั้งใจดีแต่ อาจจะไม่เกิดผลดีก็ได้ดังนั้น ต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กด้วย ด้าน รศ.ดร. มานพ คณะ โด (อ้างถึงใน หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, 2546) ผู้อำนวยการเครือข่ายพัฒนาวิชาการสารเสพติด ภาควิชาออกเนียงเหนือ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เปิดเผยผลวิจัยว่า จากการ ประมวลข้อมูลในเดือน มี.ค. 2546 จากกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 11-25 ปี พบว่า พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นอันดับแรก คือ บุหรี่ ร้อยละ 93.3 สุรา ร้อยละ 86. ยาบ้า ร้อยละ 60.5 โดยอายุเฉลี่ยที่ เริ่มใช้สารเสพติด คือ ประมาณ 11-15 ปี สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการชักชวนของเพื่อน ความอยากร ลอง และนิกสนุก นอกจากนั้น พฤติกรรมของวัยรุ่นที่พบ คือ ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 86.7 เทียว โสเภณี ร้อยละ 81.6 เทียวคิสโก้เชค ร้อยละ 42.8 ดูภาพยนตร์และอ่านหนังสือโป๊ ร้อยละ 21.4 และ จับไก่ ร้อยละ 4.1 สังคมผู้ใหญ่ชอบคิดและตัดสินสิ่งต่าง ๆ แทนเด็กโดยพยายามปรับพฤติกรรม ของวัยรุ่นให้ตรงกับที่เราคิด ซึ่งขณะเดียวกัน ตอนที่ผู้ใหญ่เป็นวัยรุ่นก็มีความคิดแปลกๆแตกต่าง เช่นเดียวกัน ปัญหาเหล่านี้ไม่ใช่เพิ่งเกิดขึ้น และจะอยู่อย่างนี้ต่อไปถ้าผู้ใหญ่และคนในสังคมไม่ให้ความร่วมมือ” นอกจากนั้นรศ.ดร.มานพยังกล่าวว่า เมื่อพูดถึงวัยรุ่นปัจจุบันมักจะมี 3 เรื่อง คือ อพ ยา ทำดี และฟรีเซ็กซ์หรือบางรายมีพฤติกรรมที่เรียกว่า เสียวเมื่ออายุ 12 ท้องเมื่ออายุ 13 หนีตาม เมื่ออายุ 14 เป็นโสเภณีเมื่ออายุ 15 เล่นยาบ้าเมื่ออายุ 16 ตกเป็นเมียน้อยอายุ 17 ซึ่งข้อความหรือ สุภาษิตเหล่านี้จะรู้กันในหมู่วัยรุ่นจำนวนมาก(หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, 2546)

จากข่าวสารที่ปรากฏในรูปแบบของความรุนแรง ปัญหาสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชากร ทั้งที่เป็นผลมาจากสภาวะเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญก้าวหน้าของประเทศไทยที่เป็นไปอย่างรวดเร็วทำให้เกิดสภาวะความเครียด และปัญหาอื่นๆตามมา ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ก่อเหตุอาจเป็นผู้ที่ไม่เคยมีประวัติด้านก่อเหตุแต่เนื่องจากมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต จากสถิติของผู้ป่วยทางสุขภาพจิตที่ระบุไว้ในฐานข้อมูลวิจัยทางสุขภาพจิตและจิตเวช แสดงให้เห็นจำนวนและอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทยต่อประชากร 100,000 คน จำแนกรายจังหวัด [หน่วยนับ : คน] ปีงบประมาณ 2547 จำแนกตามกรณีดังนี้ โรคจิต 423,078 คน วิตกกังวล 413,715 คน ซึมเศร้า 87,101 คน ปัญญาอ่อน 34,396 คน ลมชัก 111,836 คน ปัญหายาเสพติด 113,453 คน สุขภาพจิตอื่นๆ 177,949 คน และ พยายามฆ่าตัวตายแบ่งเป็น ความสำเร็จ 4,296 คน ความสำเร็จ 20,035 คน รวมทั้งหมด 1,385,859 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 61,973,621 คน (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1-15 และ ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต, 2547)

จากปัญหาเหล่านี้ทางกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการจึงจัดตั้งสถานแรกรับเด็กหญิงบ้านธัญญพร จ.ปทุมธานี ขึ้น เด็กที่ถูกทารุณกรรมและทอดทิ้ง จะรับผลกระทบจากการถูกระงับทำมากน้อย แตกต่างกันไปตามสภาวะของเด็กแต่ละราย ทั้งนี้ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมจะเกิดความเสียหาย 3 ด้านหลัก คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม โดยเฉพาะความเสียหายด้านจิตใจที่ต้องใช้เวลาในการบำบัดฟื้นฟูซึ่งอาจมีสาเหตุจากการเลี้ยงดูและอาจเป็นความเสียหายที่เกิดจากการถูกระงับได้ทั้งสองประการ ดังนั้นเมื่อมีการประเมินเด็กและครอบครัวแล้วจึงต้องมีกระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็ก (มูลนิธิ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, 2549)

จากปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นเป็นเพศหญิงมักเป็นฝ่ายถูกระงับทำจากข้อความในหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ (2546) ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าสถานแรกรับเด็กหญิงบ้านธัญญพรเป็นสถานที่เหมาะในการศึกษาวิจัยเพราะเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานแรกรับบ้านธัญญพรเป็นเพศหญิงและมีปัญหาสังคม อารมณ์ พฤติกรรม ซึ่งในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงภาพรวมของสถานแรกรับบ้านธัญญพร โดยเป็นเด็กและวัยรุ่นเพศหญิง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม การรวมกลุ่ม และการเสพติด การหนีโรงเรียน รวมถึงเด็กหญิงที่ถูกข่มขืน และเด็กหญิงที่ถูกทอดทิ้งให้เป็นกำพร้า ทำให้เด็กในสถานแรกรับมีความหลากหลาย การที่ผู้วิจัยเลือกศึกษากลุ่มเด็กวัยรุ่นในสถานแรกรับบ้านธัญญพรทำให้สามารถศึกษาให้เห็นถึงความแตกต่างในการทำการศึกษาวัยครั้งนี้

คำว่าจิตสังคมหรือ psychosocial ซึ่งเกิดมาจากความหมายของคำ 2 คำ คือ คำว่าจิต และคำว่าสังคม(กุลยา, 2541:31) ดังนั้นเมื่อจิตของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงก็มีผลต่อสังคมที่บุคคลนั้นเข้าร่วมเห็นได้จากสถานะแห่งจิตของตนเองที่มีสิ่งมากระทบทำให้หงุดหงิดแล้วไม่ว่าจะกระทำการใดๆจะผิดพลาดหรือไม่ทันใจ ทั้งที่เป็นการกระทำของตนเองหรือแม้กระทั่งกระทำการร่วมกับผู้อื่น จากสถิติของกรมสุขภาพจิตที่มีผู้เข้ารับบริการในด้านต่างๆ เป็นจำนวนมากถือเป็นปัญหาของสังคมอย่างหนึ่งที่ต้องแก้ไข ปัญหาเหล่านี้ถือเป็นปัญหาทางสังคมที่เกิดมาจากสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเกิดมาจากความเครียด ถูกกดดัน ขาดความอบอุ่น ผิดหวังจากความรัก เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาหลักของวัยรุ่นที่กลายมาเป็นปัญหาทางสังคมได้ ในทางกลับกันหากมีภาวะทางจิตที่ดี การแสดงออกทางจิต ความรู้สึก อารมณ์ก็จะเป็นไปด้วยดี มีเหตุมีผล จะมีผลทางสังคม ทั้งด้านบทบาท การสนับสนุน และการรู้จักตนเอง รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และผู้ร่วมงาน หากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้น จิตสามารถรับรู้และปรับตัวให้สามารถเข้ากับสถานการณ์ได้แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

เห็นได้ชัดว่าจิตใจกับสังคมมีความเกี่ยวข้องกันเหมือนกับจิตใจกับร่างกายที่มีความเกี่ยวข้องเช่นเดียวกัน เมื่อจิตเสียย่อมมีผลเสียต่อสังคมและเมื่อจิตดีสังคมก็ดีตาม จึงอาจกล่าวได้ว่าจิตใจกับสังคมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน

“กิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิกภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่เกิดประโยชน์ ให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุด” ซึ่งผู้ปกครองเป็นผู้ที่ใกล้ชิดบุตรหลานของท่านมากที่สุดดังนั้นการแบ่งเวลาในการให้ความสนใจและอยู่ทำกิจกรรมกับบุตรหลานจึงเป็นสิ่งสำคัญ การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกันกับบุตรหลานสามารถดึงบุตรหลานให้ห่างไกลจากปัญหาที่วัยรุ่นกำลังประสบอยู่และพ่อแม่สามารถรับรู้ปัญหาต่างๆได้อย่างทันเหตุการณ์ และถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย บ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2546)

นันทนาการ เป็นกิจกรรม ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาจิตใจจากความเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมและสามารถพัฒนาสังคมจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นซึ่งในการวิจัยนี้รูปแบบนันทนาการจะเน้นการทำกิจกรรมกลุ่มและแก้ปัญหาร่วมกันเป็นหลักที่เด็กวัยรุ่นสามารถกระทำร่วมกันและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกัน

ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น เนื่องจากเล็งเห็นถึงความสำคัญของโปรแกรมนันทนาการเพื่อเป็นสื่อในการส่งเสริมพัฒนาจิตสังคมมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะคนเรามีนันทนาการตลอดเวลา ประโยชน์จากการได้รับนันทนาการ ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต จะทำให้คนเรามีความสุข คลายเครียด อายุยืน และสามารถจัดนันทนาการได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว ชุมชน สังคม หรือหน่วยงานต่างๆ การนำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาใช้กับวัยรุ่นตอนต้น น่าจะเป็นวิธีการที่จะชักจูงให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตสังคมที่ดีต่อตนเองและสังคมมากขึ้น รวมไปถึงรู้จักใช้เวลาว่างไปให้เกิดประโยชน์กับตนเอง สังคมและประเทศชาติ

ซึ่งจากการค้นคว้าแล้วยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยถึงรายละเอียดเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ในสถานแรกรับเด็กหญิงบ้านชัยพฤกษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าควรทำการศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางการแก้ไขต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผู้สนใจในปัญหานี้ได้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาการเข้าร่วมสังคมให้กับวัยรุ่น
3. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับวัยรุ่น

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษางานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นวัยรุ่นช่วงอายุ 11-17 ปี ซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร จำนวน 101 คน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ วัยรุ่นช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 50 คน โดยใช้การจับคู่ โดยให้กลุ่มประชากรทำแบบประเมินโปรแกรมนันทนาการจำนวน 101 ชุด แล้วนำคะแนนมาจัดเรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก และนำแบบประเมินมาแยกเป็นฉบับคู่จำนวน 25 ฉบับและฉบับคี่ จำนวน 25 ฉบับ รวม เป็น 50 ฉบับ จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ ทำการpre-test โดยใช้สถิติ T – TEST เพื่อเปรียบเทียบว่ากลุ่มตัวอย่างนี้ไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมนันทนาการ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมนันทนาการแต่ได้รับกิจกรรมตามปกติที่บ้าน ราษฎรจัดให้ ตัวแปรต้นที่ทำการศึกษาได้แก่ โปรแกรมนันทนาการ ส่วนตัวแปรตามได้แก่จิตสังคมของวัยรุ่น ระยะเวลาในการทดลองในปีการศึกษา 2549 ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน 2549 ถึง วันที่ 10 สิงหาคม 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ แบบประเมินโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อจิตสังคมของวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

นิยามศัพท์

โปรแกรมන්නาการ หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมที่ผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆโดยตรงและโดยอ้อม โดยกิจกรรมนั้นกระทำสร้างความสนุกสนาน และเน้นการส่งเสริมร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ สำหรับวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากทฤษฎี ประกอบด้วย กลุ่มกิจกรรม 3 ด้าน ดังนี้

1. การให้ความรู้ด้านจิตสังคม
2. แรงสนับสนุนทางทางสังคม
3. ความคาดหวังในตนเอง

จิตสังคม หมายถึง ภาวะแห่งจิตใจที่มีผลกระทบต่อการแสดงออกทางสังคมจากการกระทำของบุคคล ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งประเมินโดยแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1. การแสดงออกทางอารมณ์ในสังคม หมายถึง ภาวะจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากสิ่งที่มากระตุ้นให้แสดงออก สีหน้า และกิริยา โดยเปลี่ยนไปจากปกติกับบุคคลอื่นทั้งที่เป็นญาติเพื่อนผู้ใหญ่
2. ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม หมายถึง กิจกรรมทางสังคมที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกันภายใต้กฎเกณฑ์ศีลธรรมจรรยาและขนบธรรมเนียมเดียวกัน
3. การมีมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ของบุคคลกับและครอบครัวสังคม
4. การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการยอมรับความจริง และตอบสนองเพื่อให้มีสุขภาพ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมที่ดี

วัยรุ่น หมายถึง เด็กหญิงซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญาพร รังสิต-คลอง 5 จังหวัด ปทุมธานี ช่วงอายุ 11-17 ปี

การตรวจเอกสาร

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคม ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่อไปนี้

1. โปรแกรมนันทนาการ
2. จิตสังคม
3. วัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โปรแกรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

ปัจจุบันสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว มักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมนั้นๆ ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดความเครียดทางด้านจิตใจได้ทั้งสิ้น กิจกรรมนันทนาการ จึงเป็นทางเลือกอย่างหนึ่งของประชาชน กล่าวคือ กิจกรรมที่ใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2538: 435) ได้ให้ความหมายของคำว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดิมว่า "สันทนาการ" ซึ่งพระยาอนุมานราชชน หรือเสถียรโกเศศได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ.2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "Recreation"(สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2546) มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

พิระพงศ์ (2542: 30) กล่าวถึง นันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างโดยมีความพึงพอใจ สมครใจ ไม่มีการบังคับและได้รับความสนุกเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรม

สุวิมล (2541: 93-94) ได้กล่าวไว้ว่า นันทนาการเป็นคำที่นำมาใช้ในวงการพลศึกษาเมื่อ ค.ศ. 1983 ซึ่งแต่เดิมเรารู้จักกันในคำว่า สันทนาการ เป็นคำที่บัญญัติโดย พระยาอนุมานราชชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจในการที่จะได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจ ให้ความสุขแก่ตน

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ทำต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญของทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

Bulter (อ้างถึงใน สุรเชษฐ์, 2535) ให้ความหมายนันทนาการว่า เป็นประสบการณ์จากกิจกรรมที่ปฏิบัติหรือกระทำในเวลาว่างที่บุคคลเลือกทำเพื่อความสุขสนทนและความพึงพอใจ

Cordes and Ibrahim (1999: 7) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า การเข้าร่วมโดยการสมัครใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งทำให้บุคคลผู้เข้าร่วมนั้นรับรู้ถึงความสำคัญ และมีความสุข

ส่วนKelly(1996: 25-26) กล่าวว่า นันทนาการหรือ Recreation มาจากคำในภาษาละตินว่า “recreatio” หมายความว่า ทำให้สดชื่นใหม่ สร้างขึ้นใหม่ “recreation” หรือการเอาเก็บคืน พื้นที่ (recovery) รากศัพท์ที่นำมาประยุกต์คือ การสร้างใหม่อีกครั้ง (re-creation) ของกำลังวังชาหรือการฟื้นคืนกลับสู่หน้าที่ ซึ่งนันทนาการมีความแตกต่างจากการใช้เวลาว่าง ที่มีความหมายและคำจำกัดความมากมายซึ่งเปรียบเหมือนกับมนุษย์ ซึ่งในแต่ละคนมีความเป็นตัวของตัวเองมากกว่าหลังจากเวลาผ่านไป ส่วนนันทนาการมีแนวคิดของการฟื้นคืน(restoration) ของจิตใจ กำลังใจ ร่างกาย

Meyer and Brightbill (อ้างใน สุรเชษฐ์, 2535) ได้กล่าวถึงนันทนาการว่า เป็นกิจกรรมที่มนุษย์กระทำโดยสมัครใจในเวลาว่างและเกิดจากแรงกระตุ้นที่ว่าสิ่งที่กระทำนั้นจะให้ความพึงพอใจแก่ตนเอง

นันทนาการนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง (leisure time) ดังที่ Nash (อ้างใน Cordes and Ibrahim, 1999: 5) กล่าวถึง ความหมายนันทนาการ ว่าเป็นการใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์ คุณค่าในทางดีงามจากการเข้าร่วมในกิจกรรม

สรุปได้ว่า ในแนวความคิดหรือมุมมองหนึ่งว่านันทนาการไม่ใช่การทำงานซึ่งกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม ในมุมมองอื่นนันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นบุคลิกภาพหนึ่งที่เด่นชัด จากความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า นันทนาการมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมโดยปราศจากภาระหน้าที่การทำงาน โดยกิจกรรมที่ทำนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจ กระทำแล้วเกิดความเพลิดเพลินใจ โดยเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งกิจกรรมนั้นเป็นจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมและกระทำกิจกรรมนั้นในยามว่างของตนเอง

ความสำคัญของนันทนาการ

ประโยชน์ที่ได้จากนันทนาการ ชีวิตคนเราต้องมีนันทนาการตลอดเวลา ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต จะทำให้คนเรามีความสุข คลายเครียด อายุยืน และสามารถจัด นันทนาการได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล บริษัท โรงงาน หรือหน่วยงานต่างๆ(สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548)

1. ครอบครัว

กิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิกภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่เกิดประโยชน์ ให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุด

2. ชุมชน

นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชน ให้มีความสมบูรณ์หลายๆ ด้านด้วยกัน คือ

2.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการเข้าช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะช่วยทำให้สมาชิกในสังคมรู้จักการเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

2.2 ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม การปล่อยปละละเลยกลุ่มวัยรุ่นที่มีเวลาว่างมากเกินไป จนทำให้เขาหันไปหาอบายมุข และประพฤติตัวไม่ดี จนก่ออาชญากรรมได้ในที่สุด ดังนั้นหากชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้ได้ ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกวิธีหนึ่ง

2.3 ช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการนั้น จะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่ง เช่น การจัดสวนหย่อมที่ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ ก็จะช่วยรักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

3. ประชากรในสังคม

กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อและส่งเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ประเทศชาติ

กิจกรรมนันทนาการ นับว่ามีบทบาทต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะกิจกรรมนันทนาการนั้น จะช่วยสร้างประชากรให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ประเทศชาติมีความสงบสุข

กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่ เป็นการยากที่จะแยกแยะให้แน่ชัด แต่ถ้ากิจกรรมใดที่บุคคลได้เลือกแล้ว เกิดความพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นในยามว่าง ไม่เป็นภัยต่อสังคม ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น(สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548)

เป้าหมายของนันทนาการ

สุวิมล(2547:20)รวบรวมเป้าหมายของนันทนาการไว้ดังนี้

1. สร้างความภูมิใจในตนเอง กล่าวคือ การปรับปรุงทางจิตใจให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. การพัฒนาทางกาย กล่าวคือ การรักษาระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคลให้แข็งแรง และสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้
3. พัฒนาความสนใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ สามารถใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์และก่อให้เกิดแนวคิดใหม่ๆกับตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

โดยธรรมชาติของบุคคลนั้นการที่จะทำกิจกรรมใดๆนั้นเกิดจากการกระทำที่มีจุดมุ่งหมายทั้งสิ้นดังนั้นจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมนันทนาการตามที่สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548) ได้กล่าวไว้มีดังนี้

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายกิจกรรม เช่น การท่องเที่ยว ทักษะศึกษา การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการ จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะองค์กรของสังคม

5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออก

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกกินกิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย และจิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคมทุกเพศและวัย นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มประชากรทุกกลุ่มด้วย

7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล เช่น การจัดกิจกรรมนันทนาการนานาชาติ คือ มหกรรมกีฬาโอลิมปิก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีและมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง รู้จักสิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นการพัฒนาบทบาทของการเป็นพลเมืองดี ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ส่งผลให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

1. เกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่เป็นผู้กระทำ หรือเป็นผู้ถูกกระทำ และมีรูปแบบที่หลากหลาย
2. เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ มีแรงจูงใจ โดยมิได้ถูกบังคับ และไม่หวังผลตอบแทนใดๆ
3. สามารถจัดกิจกรรมได้โดยไม่จำกัดเวลา
4. เป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
5. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ทั้งนี้เพราะ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา เป็นขอบข่ายการดำเนินชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมนั้นๆ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548)

องค์ประกอบของนันทนาการ

สุรเชษฐ์ (2535) สรุปความหมายของนันทนาการว่า เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่ใช่อบายมุข มีองค์ประกอบดังนี้

1. นันทนาการต้องเป็นกิจกรรม (activity)
2. การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปโดยความสมัครใจ
3. กิจกรรมนั้นต้องเกิดขึ้นในเวลาว่าง
4. กิจกรรมนั้นจะต้องมีผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความพึงพอใจ หรือความรื่นรมย์โดยตรง
5. ต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ไม่ใช่อบายมุขหรือผิดศีลธรรม
6. กิจกรรมที่กระทำต้องไม่ขัดถือเป็นอาชีพ

ประเภทของนันทนาการ

สุวิมล (2547: 1) ได้กล่าวว่า นันทนาการเคยเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา แต่เมื่อขอบเขตของวิชาขยายกว้าง มีองค์ความรู้เฉพาะตัว ทำให้นันทนาการพัฒนาตนเองเป็นสาขาวิชาที่มีลักษณะวิชา จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. นันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

นันทนาการในกลุ่มนี้จะเน้นถึงการส่งเสริมบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพได้ใช้นันทนาการเพื่อการผ่อนคลายและพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะความมีสุขใจ

1.1 สนามเด็กเล่น (Children Playground)

เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการดูแล และรวมถึงการเปิดใช้สนามเด็กเล่น

1.2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ(Older)

เป็นการศึกษาแนวทาง วิธีการและการจัดนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือบ้านพักผู้สูงอายุ

1.3 การท่องเที่ยว(Tourism)

เป็นธุรกิจทางนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดและการใช้ชีวิตประจำวัน และยังเป็นการเปิดโอกาสการเรียนรู้ วิถีชีวิต ศิลปะและวัฒนธรรมของคนต่างถิ่น หรือคนต่างแดน

1.4 นันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor Recreation)

เป็นนันทนาการที่เด็กๆ ชอบมากเพราะเป็นการจัดค่ายพักแรม การศึกษานอกสถานที่ การจัดสวน การใช้ที่ดิน การออกแบบที่ดินและนันทนาการในป่า

2. นันทนาการบำบัด (Therapeutic Recreation)

เป็นการบำบัดที่ใช้นันทนาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วย หรือพิการ นันทนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาที่จะช่วยหรือฟื้นฟูให้ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ สามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ

2.1 การให้คำปรึกษานันทนาการ (Leisure Counseling)

เป็นวิชาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางนันทนาการ

2.2 นันทนาการสำหรับผู้พิการ (Leisure for Disability)

เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลปัญญาอ่อน ให้เป็นไปตามเหมาะสมกับสภาพการณ์และศักยภาพของแต่ละบุคคล

รูปแบบของนันทนาการ

รูปแบบของนันทนาการที่ Cordes and Ibrahim (1999: 8) อธิบายถึงความหลากหลายของโครงสร้างซึ่งแบ่งประเภทของนันทนาการออกเป็น 4 กลุ่มคือ

1. นันทนาการชุมชน

เป็นการจัดโปรแกรมโดยไม่หวังผลกำไรของหน่วยงานในชุมชน ซึ่งออกแบบโปรแกรมให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในด้านความต่างของอายุ เพื่องหลังและความสนใจ โปรแกรมควรจะควบคุมถึงกิจกรรมภายในหรือภายนอก และรวมถึงกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมฟิตเนสที่จะส่งเสริมสุขภาพ เช่น ธรรมชาติศึกษา หรืองานประดิษฐ์ บางกิจกรรมอาจจะไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือสามารถจ่ายได้ในราคาขอมเยา

2. นันทนาการเชิงพาณิชย์

เป็นโปรแกรมกิจกรรมที่แสวงหากำไรบนค่าตอบแทน เช่น ศูนย์ฟิตเนส ศูนย์สุขภาพ คอร์ตเทนนิส สนามกอล์ฟ

3. นันทนาการหมู่คณะ

กิจกรรมที่ถูกสนับสนุนโดยบริษัทและองค์กรที่หวังผลกำไรเพื่อพนักงาน เช่น กลุ่มซอฟต์บอล และโบว์ลิ่ง และฟิตเนสเซ็นเตอร์ในบริษัท

4. นันทนาการบำบัด

จัดโปรแกรมโดยทั้งหน่วยงานสาธารณะและหน่วยงานเอกชน เพื่อที่จะเป็นประโยชน์เฉพาะทางสำหรับประชาชน เช่น การออกกำลังกาย กีฬา และโปรแกรมงานฝีมือสำหรับประชาชนที่ไร้ความสามารถทางด้านร่างกายหรือพิการ

กิจกรรมนันทนาการ

1. นันทนาการเพื่อสุขภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่ง ก็เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบันคือ นันทนาการเพื่อสุขภาพ เช่น เต้นรำ ร้องเพลง กีฬาชนิดต่างๆ ออกกำลังกาย เดินแอโรบิก การฝึกสมาธิ โยคะ

ประเภทของกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การพักผ่อน

3. การส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ ฝึกสมาธิ

คุณค่าของกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

1. พัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ
2. พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. สร้างความสมดุลของร่างกาย
4. ผ่อนคลายความตึงเครียด จากการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องของการทำงานเป็นทีม ซึ่งมักจะเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกันสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้ จึงเหมาะกับการนำไปใช้ในชุมชน หรือในหน่วยงานที่มีจำนวนบุคลากรมากๆ เช่น กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาคเอกชน และในสถานศึกษาทุกระดับ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้เลือกจัดได้ตามความเหมาะสม และโอกาส ดังต่อไปนี้

ประเภทของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

1. การอภิปราย เช่นปัญหา และอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
2. เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย
3. เกมการทำงานเป็นทีม
4. เกมคำนิยาม
5. เกมสังเกตพฤติกรรม
6. เกมฝึกการฟัง - พูด - คิด
7. เกมการปกครอง และบริหารกลุ่ม
8. เกมการสร้างความสัมพันธ์ เช่นเปิดหน้าต่างหัวใจ และสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

1. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข
3. ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในการเห็นคุณค่าแห่งตน
4. ฝึกทักษะการเป็นผู้นำ และ ผู้ตามที่ดี
5. เป็นกิจกรรมพัฒนาสังคมและทรัพยากรมนุษย์
6. ช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่ม
7. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นใจและเข้าใจบุคคลอื่น
8. ทำให้เกิดความร่วมมือ และทำให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ได้ง่าย

ขึ้น

สุวิมล (2547: 1) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมศิลปะ และหัตถกรรม
 2. กิจกรรมนอกสถานที่ เกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น การล่องแก่ง การเดินทางไกล กิจกรรมดูนก เป็นต้น
 3. กิจกรรมทางจิต สติปัญญา และภาษาศาสตร์ เช่น กิจกรรมค้นหาคำศัพท์ เป็นต้น
 4. กิจกรรมดนตรี
 5. กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง หรือเป็นงานอดิเรก
 6. กิจกรรมประเภทเกม
 7. กิจกรรมการเดินร่า ฟ้อนร่า หรือการกระโดดโลดเต้น เป็นต้น
 8. กิจกรรมการแสดงละคร หรือเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และประทับใจ
- เป็นต้น

ประโยชน์ของนันทนาการ

ประโยชน์ของนันทนาการที่ผู้วิจัยรวบรวมมาในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่จำเป็นต้องประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีพ ที่มีลักษณะที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล บางคนต้องทำงานตลอดทั้งวัน บางคนต้องทำงานหนักตลอดทั้งวันทั้งคืนเพื่อเลี้ยงชีพ

ของตนเองให้สามารถดำรงชีวิตรอด ทำให้ไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้ทำให้เกิดความซับซ้อนของระบบสังคมมากขึ้น บุคคลควรมองถึงความสำคัญ และประโยชน์ของนันทนาการ สมบัติ (2542: 41-42) ได้สรุปผลที่บุคคลได้รับประโยชน์จากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน พัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี เห็นคุณค่าของสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ความมีน้ำใจ
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ความสนุกสนาน ความสุขสงบ ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส รู้จักการพัฒนาการในการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี
6. ส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมให้คนในชาติเกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดี มีความซาบซึ้งและหวงแหน
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรของชาติ รู้จักและเห็นคุณค่าของธรรมชาติ มีความซาบซึ้งและสามารถดูแลรักษาไว้เพื่อประโยชน์ต่อสังคม
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา การพัฒนาฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
9. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม การกล้าแสดงออก ความสามัคคี
10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญบุคลากรในหน่วยงานให้มีขวัญและกำลังใจต่อการที่จะปฏิบัติหน้าที่การงานต่อไป

ประโยชน์ของนันทนาการสำหรับวัยรุ่นBarry&Erica(2002:21)ได้รวบรวมไว้ดังนี้

1. ด้านสุขภาพจิต

ปัจจัยป้องกัน ประโยชน์และการฟื้นฟูพื้นฐานความเป็นอยู่ของวัยรุ่นซึ่งช่วยในการพัฒนาสุขภาพทางสังคม Witt (อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21) เสนอแนะว่า การวิจัยครั้งต่อไปและคำจำกัดความของปัจจัยป้องกัน ประโยชน์ต่างๆและการฟื้นฟู จะสามารถจัดให้บริการได้โดยตรง เพื่อหยุดการพัฒนาปัจจัยความเสี่ยง ซึ่งสามารถนำไปสู่พฤติกรรมความเสี่ยง

บทบาทของนันทนาการโดยการเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเพื่อน การเผยแพร่ในคุณค่าทางสังคมในด้านบวก การฟื้นฟูของบรรทัดฐานทางบวกของพฤติกรรมในกลุ่มที่เท่าเทียมกัน และโอกาสของโครงสร้างและการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อความปลอดภัย

ทั้งWitt and Mitsui (อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21) ได้รับประโยชน์จากการเพิ่มการฟื้นฟู ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ถึงการช่วยเหลือวัยรุ่นและเยาวชนจากความเครียดในหลายๆด้านและเพิ่มความแข็งแรงจากสิ่งแวดล้อมและความยากจน Witt (อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21) สังเกตว่าทั้งหมดของการช่วยเหลือและการสนับสนุนของผู้ใหญ่ ให้กับชีวิตของวัยรุ่นนั้น เหมือนมีความแตกต่างกันทั้งหมด

Mitsui (อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21) อ้างถึงข้อมูลที่แสดงรวมถึงกิจกรรมนันทนาการ สามารถลดความเปราะบางของวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงที่น่าห่วงมากที่สุด บ่อย 3-6 โมงเย็น เมื่อวัยรุ่นเข้าไปอยู่ในเรื่องเพศ ยาเสพติด แอลกอฮอล์ อาชญากรรม ข้อเพิ่มเติม คือ เขายืนยันว่าช่วงของกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นนั้นน่าจะมีความสัมพันธ์โดยตรงซึ่งเขาหรือเธอจะไม่น่าจะสูบบุหรี่มากกว่า 80% ของชาวแคนาดาที่มี อายุระหว่าง 10-24 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะไม่สูบบุหรี่ การค้นพบที่มีอยู่ในปัจจุบันของความเสี่ยงในวัยรุ่นเช่น ในการศึกษาจาก 329 โรงเรียนในช่วงวัยรุ่นพบในวารสารการใช้ยาเสพติด พบว่า ลดความตึงเครียดและลดการใช้บุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ และ แอลกอฮอล์ หลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพ 12 สัปดาห์ เพื่อเน้นถึงทักษะการใช้ชีวิต

2. ด้านสุขภาพ

ในการนำเสนอของ Mitsui (อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21) ในเรื่องอเมริกาและต่างประเทศ ว่า เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นกิจกรรมกีฬาสามารถปรับปรุงสมรรถภาพการหายใจ และสุขภาพทางโครงสร้าง ลดความเสี่ยงจากโรคอ้วน และความสัมพันธ์ในความเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน และความดันต่ำ และระดับของคอเลสเตอรอล ข้อความของ Mitsui ยืนยันได้ถึงงานวิจัยเรื่องภาวะความอ้วนของวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งภาวะความอ้วนเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาสถานะการแพร่หลายในสหรัฐ เพราะ 13% ของเด็กและวัยรุ่นเป็นโรคอ้วน สถานการณ์ภาวะความอ้วนมีการบันทึกไว้ในแคนาดาถึง 25% ศูนย์การป้องกันและควบคุมโรค หน่วยโภชนาการของสหรัฐ พบว่าวัยรุ่นซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ควรเพิ่มกิจกรรมกีฬา ลดอาหารที่มีแคลอรีสูง และการร่วมมือของพ่อแม่อาจจะมีโอกาสที่ดีในการป้องกันโรคอ้วนในระยะเวลานาน(CDC,2001 อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21)

ในรายงานที่เหมือนกันในประเด็นการเข้าร่วมโดยกระทรวงสุขภาพและบริการบุคลากร และกระทรวงศึกษาของสหรัฐ Donna Shalala and Richard Riley ตระหนักถึงกลยุทธ์ 9 ข้อเพื่อปรับปรุงสุขภาพของวัยรุ่นและควรเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยที่กลยุทธ์ควรเป็นดังนี้ เพิ่มโอกาสให้ครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เพิ่มโอกาสการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังจากกลับจากโรงเรียน เพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนคือ การเล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการชุมชน และพัฒนา บำรุงรักษา และเพิ่มความปลอดภัยด้านทางเท้า ทางข้าม ช่องทางจักรยาน รถประจำทาง สวนสาธารณะ สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ให้เหมาะสมกับที่อยู่อาศัยของวัยรุ่น Mitsui (อ้างถึงใน Barry&Erica,2002:21) ขยายความถึงปัญหาของกิจกรรมทางกายที่ไม่สามารถทำได้ในสถานที่ของแคนาดา เพราะวัยรุ่น 2-3 คนมีปัญหาทางสายตา สวนสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการและบริการ Mitsui สังเกตว่าโอกาสสวนมากของการทำกิจกรรมของวัยรุ่น ลดความเสี่ยงของสุขภาพและปรับปรุงสุขภาพทางกาย

นันทนาการสัมพันธ์กับจิตสังคม

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมาในเรื่องนันทนาการนั้นเห็นได้ชัดเจนว่ามีความสัมพันธ์กับจิตสังคมเป็นอย่างมากเนื่องจากนันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เข้าร่วมแล้วเกิดความเพลิดเพลินใจ เมื่อจิตใจเป็นสุขร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกกับสังคมรอบข้างก็

เป็นสุข จากคำว่า จิตสังคัม หมายถึง การแสดงออกของบุคคลต่อสังคมซึ่งมาจากสถานะของจิตใจ ในขณะที่อยู่ในสถานะที่เป็นสุข หรืออยู่ในสถานะที่เป็นทุกข์ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” เพราะสถานะของจิตในขณะนั้นเป็นอย่างไรร่างกายจะแสดงพฤติกรรมนั้นๆออกมาซึ่งมีผลต่อสังคม เช่น การจัดโครงการพัฒนาเยาวชนยุคไซเบอร์ ระหว่างวันที่ 25-27 ตุลาคม 2548 ณ ศูนย์ปาร์ค รีสอร์ท จังหวัด สระบุรี ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เป็นโครงการพัฒนาเยาวชนที่ติดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และเกมออนไลน์ ให้เยาวชนสามารถแบ่งเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันให้กับสังคมรอบข้างได้มากขึ้นนอกจากการนั่งอยู่ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์จากที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมโครงการนี้ ผู้วิจัยเห็นถึงผลของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่พัฒนาไปในทางที่ดีและมีสังคมรอบข้างมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า นันทนาการมีความสัมพันธ์กับจิตสังคัมเป็นอย่างดี(สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์,2549)

ความหมายของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารที่รวบรวมมาที่มีนักวิชาการศึกษาเรื่องนันทนาการดังนี้

สุวิมล (2547 ก: 3) รวบรวมแนวคิดและการวางแผนโครงการนันทนาการ ซึ่งมีนักวิชาการได้กำหนดและรวบรวมแนวคิดของโปรแกรม และโปรแกรมนันทนาการไว้ดังนี้

โปรแกรม คือ โอกาส (โดยองค์กรทางนันทนาการ) ที่ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ทางนันทนาการ (โดยการเข้าร่วมกับสังคม ทางกาย และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ)

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ต่อเนื่อง

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ใช้งบประมาณทางการเงิน และแหล่งทรัพยากรบุคคลอื่นๆ ของหน่วยงานที่จัดนันทนาการ และกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้กับชุมชน หรือสมาชิกขององค์กร

โปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการวางแผนเพื่อสร้างโอกาสสำหรับแต่ละบุคคลที่เข้าร่วมประสบการณ์ทางนันทนาการ(เป็นพื้นฐานจากความคาดหวังของแต่ละบุคคล)

Edginton *et.al.* (1995: 308) โปรแกรมการใช้เวลาว่างเป็นส่วนสำคัญในการศึกษา เนื่องจากเป็นพื้นฐานในทางที่ประสบความสำเร็จเพราะโปรแกรมช่วยในการเพิ่มศักยภาพ และความต้องการที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีความหมาย

องค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรม

สุวิมล (2547 ก: 8) การพัฒนาการโปรแกรมนันทนาการ ต้องพิจารณา ถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรม ดังนี้

1. บทบาทของ การเป็นผู้นำ ประกอบด้วย 4 วิธีการ

- 1.1. การนิเทศทั่วไป กฎสำหรับความปลอดภัย(สิ่งอำนวยความสะดวก)
- 1.2. โครงสร้างโปรแกรม การเป็นผู้นำ โปรแกรมที่จัดขึ้นโดยตรงไม่ผ่านคนอื่นและบุคคลนั้นๆเป็นผู้เข้าร่วมโดยตรง
- 1.3. การอำนวยความสะดวก เป็นการเข้าร่วมโดยอิสระและกิจกรรมเป็นตัวควบคุมการกระทำนั้นๆเอง
- 1.4. การเป็นผู้นำ โดยอ้อม การจัดหาอุปกรณ์ซึ่งมีค่าใช้จ่ายหรือเป็นการขอยืมมาโดยต้องมีลายเซ็นกำกับ

2. ขอบข่ายของเนื้อหาโปรแกรม

สามารถบอกถึงประเภทของกลุ่มโดยสาขาวิชาของโปรแกรม เช่น ทางน้ำ นันทนาการทางกลางแจ้ง และทางท่องเที่ยว

3. ชนิดของผู้เข้าร่วม ต้องคำนึงถึง

- 3.1 ขนาดของกลุ่มและความสนใจ
- 3.2 ธรรมชาติของการเข้าร่วมกลุ่ม
- 3.3 ระดับความรับผิดชอบ

4. รูปแบบโครงสร้าง ซึ่งประกอบด้วย

- 4.1 การแข่งขัน
- 4.2 การแบ่งระดับความสามารถ
- 4.3 สโมสร
- 4.4 การเข้าร่วมในช่วงนั้นๆหรือการไม่เข้าร่วม
- 4.5 ความสนใจของกลุ่ม
- 4.6 เหตุการณ์สำคัญต่างๆ

องค์ประกอบของโปรแกรมนันทนาการ

สุวิมล (2547 ก: 10) ได้รวบรวมรายละเอียดของประกอบที่สำคัญของโปรแกรมนันทนาการไว้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1. การสนับสนุนขององค์กร
- 2. ผู้เข้าร่วมหรือศักยภาพของผู้เข้าร่วม
- 3. กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มและการบริการ
- 4. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 5. ความเป็นผู้นำ

วิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการ

สุวิมล (2547 ก: 10) วิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการขึ้นอยู่กับ Four Ps ซึ่งประกอบไปด้วย

- 1. ปรัชญา (Philosophy)
- 2. หลักการ (Principles)
- 3. นโยบาย (Policies)
- 4. วิธีดำเนินการ (Procedure)

หลักการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่จัดบริการให้กับชุมชนควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย น่าสนใจ และพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วม โดยสามารถเลือกได้ตามความสนใจและความถนัดหรือความชอบของแต่ละบุคคลโดยกิจกรรมเหล่านี้สามารถเสริมสร้างหรือส่งเสริมให้บุคคลที่เข้าร่วมมีมนุษยสัมพันธ์ สัมพันธภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสมดังต่อไปนี้(พีระพงศ์ อ่างใน สมมาตร, 2547: 32-33)

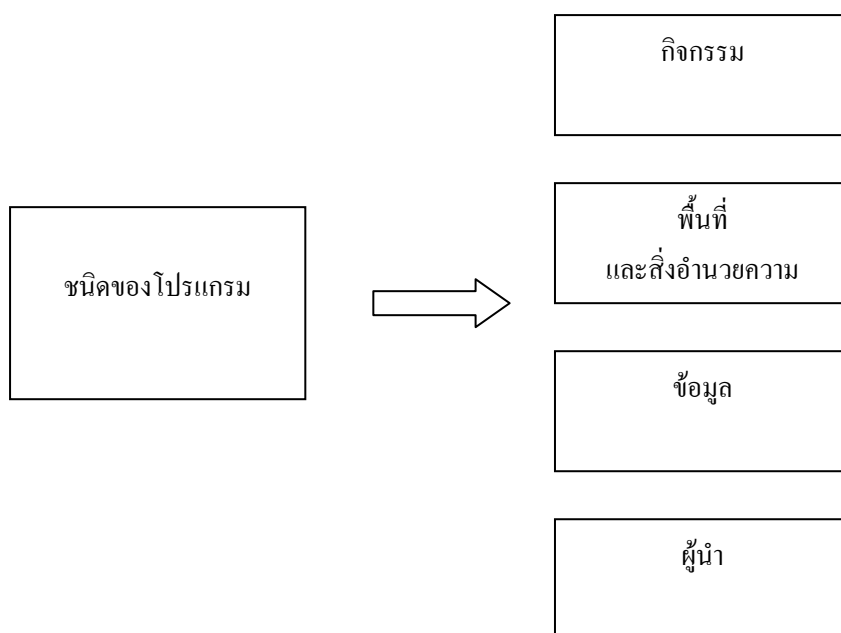
1. เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษาของสมาชิก
2. เหมาะกับสภาพทางสังคม ความเป็นอยู่ และสภาพภูมิอากาศ
3. เหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน
4. มีทักษะ และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น
5. เหมาะกับความสนใจ และความต้องการของสมาชิก
6. มีคุณค่าต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วม
7. แสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม และประเพณี
8. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรม เพื่อฝึกการสร้างผู้นำ ความสนใจและทักษะของกลุ่ม
9. เป็นกิจกรรมที่มีมาตรฐาน สร้างทักษะความสามารถ และประสบการณ์ชีวิตที่ดี
10. ใช้ทรัพยากร และบุคคลในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม
11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ
12. สามารถปรับปรุง ประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม
13. สร้างเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
14. สร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของสังคม
15. สามารถประเมินผลได้

การพิจารณาปัจจัยในการวางแผนโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีดังนี้ คือ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประสิทธิภาพ และการฝึกฝนของผู้นำกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวก ตารางกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ปรัชญาและจุดมุ่งหมายของผู้นำกิจกรรม ทำเลที่ตั้งในการจัดกิจกรรม การใช้อาสาสมัครเข้ามาช่วย และปัจจัยด้านอื่นๆ (Lawler, 1988: 10-13)

ชนิดของโปรแกรม

Edginton and Rossman (อ้างใน Edginton *et.al.*, 1995: 309-310) ได้เขียนไว้ดังนี้ “โปรแกรมจะรวมถึงการสร้างกิจกรรม พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ข้อมูลและโอกาสต่างๆ ของผู้นำ” และอีกส่วนหนึ่งกล่าวไว้ว่า โปรแกรมยังมีมากกว่าการสร้างกิจกรรมหรือเหตุการณ์ต่างๆ (ภาพที่ 1) โปรแกรมแบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้ (Edginton *et.al.*, 1995: 309-310)

1. กิจกรรม กิจกรรมหรือเหตุการณ์จะรวมถึงการให้บริการอาชีพพื้นฐานในสังคมที่จัดตั้งขึ้น องค์ความรู้ใหม่ๆ หรือทักษะหรือสถานการณ์ทางสังคมเพื่อส่งเสริมความสนุกสนานและหรือความเป็นมิตร กิจกรรมยังรวมถึงทดสอบหรือการแสดงออกทางทักษะเช่นงานสร้างสรรค์ สโมสร การเข้าชั้นเรียน การงดและการเข้าร่วมโปรแกรม การแข่งขัน การเดินร่ำและเหตุการณ์พิเศษต่างๆ
2. พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่ จะต้องมียาณาเขต เปิดกว้าง โดยจัดโอกาสให้บุคคลเกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง สวนสาธารณะ สนามบอล พื้นที่สำหรับปิกนิก สนามเด็กเล่น เส้นทางจักรยาน เส้นทางวิ่ง สระน้ำหรือทะเลสาบ และพื้นที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ สิ่งอำนวยความสะดวก โครงสร้าง หรืออุปกรณ์ต่างๆ ที่ทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับการใช้เวลาว่างซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน เช่น โรงยิมเนเซียม ศูนย์นันทนาการ ลานสเก็ต และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ
3. ข้อมูล การบริการการใช้เวลาว่างควรจัดข้อมูลเกี่ยวกับการบริการที่จะจัดเพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด
4. ผู้นำกิจกรรม การบริการการใช้เวลาว่างขององค์กร มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาอาสาสมัครและเยาวชนที่เข้าร่วมพัฒนาให้เป็น ผู้นำกิจกรรมที่มีศักยภาพ



ภาพที่ 1 ชนิดของโปรแกรม

ที่มา: Edginton *et.al.* (1995: 310)

จำนวนของตัวแปรควรตัดสั้นใจจากการวางแผนโปรแกรม ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนา โดยEdginton *et.al.* (1995: 311-313) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนโปรแกรมดังนี้

1. ช่วงอายุ แต่ละคนก็มีช่วงวัย รูปร่างหน้าตา และการรับรู้ที่ต่างกัน ในแต่ละช่วงวัยจะมีโอกาสการรับรู้สิ่งต่างๆที่ต่างกัน ซึ่งวัยรุ่นแต่ละยุคก็ได้รับโอกาสที่แตกต่างเช่นกัน ในโลกแห่งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาได้ดี ทั้งคอมพิวเตอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า การเดินทางขนส่ง และการติดต่อสื่อสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างโอกาสที่ดีให้กับเยาวชนยุคใหม่
2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานที่ และแหล่งทรัพยากรทางการเงิน ผู้คนที่อยู่ในชนบทหรือเมืองเล็กๆ จะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ๆ ผลของรายได้ก็ทำให้มีความแตกต่างทางการใช้เวลาว่างของบุคคล
3. ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาส่งผลให้คนสนใจในรูปแบบของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างมีมากและมีความแตกต่างกันในประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

4. วัฒนธรรมพื้นฐาน วัฒนธรรมหมายถึง ทักษะคติ ความเชื่อ คุณค่า แนวคิด สมมุติฐานที่สืบทอดมาจากกลุ่มชนในอดีตที่ได้กำหนดและถ่ายทอดมาต่อคนรุ่นหลังโดยมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและประวัติศาสตร์ ความแตกต่างทางวัฒนธรรมจะส่งผลถึงความแตกต่างในการเวลาว่าง ดังเช่น วัฒนธรรมของตะวันตกจะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับวัฒนธรรมตะวันออก

กระบวนการวางแผนโปรแกรม

Edginton *et.al.* (1995: 313-316) รูปแบบโปรแกรมส่วนมากเน้นถึงการวางแผนโปรแกรม และกระบวนการต่างๆดังนี้ การพัฒนาเป้าประสงค์โปรแกรม ต้องการประเมิน การวางแผนโปรแกรม และการประเมินโปรแกรม

1. การพัฒนาเป้าประสงค์โปรแกรม

โปรแกรมสามารถพัฒนาศักยภาพหรือวัตถุประสงค์ของพฤติกรรมผู้เข้าร่วมที่มีบทบาทสำคัญในการวัดผลกระทบของโปรแกรม

2. ต้องการการประเมิน

รูปแบบการประเมินของโปรแกรมที่นำมาใช้ต้องมีการประเมิน เพื่อพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม Edginton *et al.*, 1995: 314) เน้นมาถึงขอบเขตที่ต้องการการประเมิน และการวางแผนโปรแกรมสำหรับวัยรุ่น (ภาพที่ 2) โดยที่รูปแบบของโปรแกรมอ้างอิงถึงความเข้าใจของวัยรุ่นในเรื่องผู้นำและความสำเร็จ ซึ่งหมายถึง การเข้าร่วมของวัยรุ่นและการเข้าร่วมของครอบครัว ค้นพบความต้องการของบุคคล องค์ประกอบการพัฒนาความสำเร็จของวัยรุ่น

3. การวางแผนโปรแกรม

ความต้องการและวัตถุประสงค์เป็นการทำงานแบบที่ละขั้นตอนรวมเข้ากับการวางแผนสำหรับการประยุกต์โปรแกรมและการจัดพื้นที่ในการบริการ การเตรียมผู้นำ การส่งเสริมกิจกรรม และพัฒนาเนื้อหาโปรแกรมเช่น พื้นที่ของโปรแกรมนี้นี้ประกอบด้วย

1. มุมมองทางศิลปะ เช่น งานหัตถกรรม
2. การแสดงออกทางศิลปะ เช่น ดนตรี เต้นรำ ร้องเพลง
3. ศิลปะแนวใหม่ เช่น ศิลปะที่เกิดจากเทคโนโลยี
4. งานอดิเรก
5. กีฬา เกม การแข่งขัน
6. นันทนาการกลางแจ้ง
7. นันทนาการทางสังคม
8. อาสาสมัคร
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการปรับปรุงโปรแกรมด้วยตนเอง
10. การเดินทางและนักท่องเที่ยว

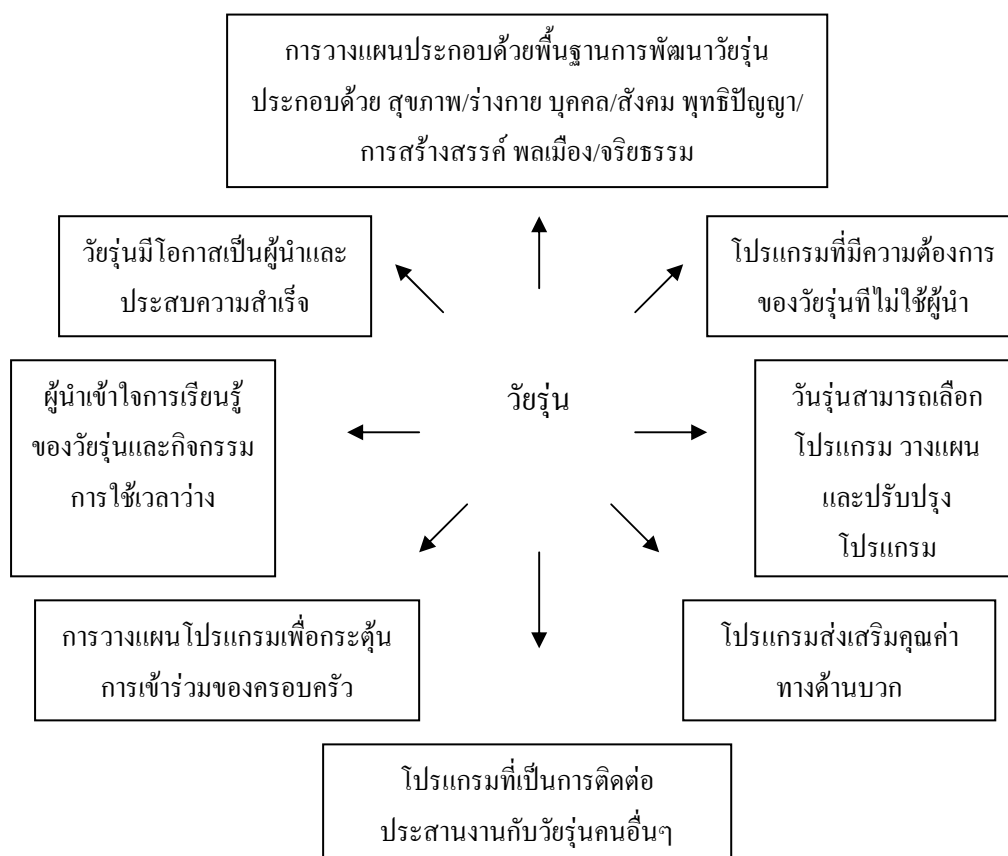
รูปแบบโปรแกรมที่หลากหลายมีความแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมศักยภาพของรูปแบบโปรแกรมประกอบด้วย

1. ฤดูกาล การแข่งขัน การประกวด
2. การหยุดและการเข้าร่วมโปรแกรม
3. โครงสร้างของการเรียน
4. สโมสร
5. เหตุการณ์สำคัญต่างๆ
6. การประชุม สัมมนา การปฏิบัติการ
7. การนำโปรแกรมไปใช้

4. การประเมินโปรแกรม

การประเมินโปรแกรม หมายถึงการวัดประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยประเมิน 2 ชนิดหลักคือ ผลกระทบและกระบวนการ ชนิดแรกผลกระทบ ผลกระทบที่เกิดขึ้นของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมในด้าน พฤติกรรม สังคม และ อารมณ์ ชนิดที่สองกระบวนการ หมายถึงการนำโปรแกรมมาใช้ ในทางตรงกันข้าม ประเด็นในการประเมินจะประเมินที่ละขั้นแล้วปรับปรุงในขณะนั้น

โดยทั่วไปแล้วมี 2 วิธีการในการวัดและประเมินคือ การประเมินย่อยและสรุปการประเมิน การประเมินย่อยคือ การประเมินโปรแกรมตลอดระยะเวลาที่ใช้โปรแกรม สรุปรวมการประเมินคือ การสรุปโปรแกรม ซึ่งเป็นการประเมินขั้นสุดท้ายและสรุปผลกระทบและกระบวนการของโปรแกรม



ภาพที่ 2 ประเด็นในการพิจารณาการวางแผนโปรแกรมสำหรับโรงเรียน

ที่มา: Edginton *et.al.* (1995: 315)

Gerson *et.al.* (1988: 222-225) สรุปเป้าหมายของการใช้เวลาในโรงเรียนไว้ว่า จะต้องช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาที่สมบูรณ์ องค์ประกอบของการเรียนรู้จะต้องเป็นสิ่งที่สร้างคนให้เป็นคนที่ดี ส่วนเป้าหมายของการสอนเรื่องการใช้เวลาว่างในการศึกษาสำหรับนักเรียน คือ ความแตกต่างของกิจกรรมที่จะสามารถนำมาปรับใช้ที่จะเกี่ยวข้องกับ ความแตกต่างของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม นักเรียนควรจะเรียนรู้ในกิจกรรมที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

จิตสังคม

พัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์และสังคม เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันในทุกช่วงวัย หากส่วนใดมีปัญหาส่วนอื่นก็มีผลกระทบไปด้วย การที่มนุษย์อยู่รวมในสังคมด้วยความมั่นคงทางอารมณ์ และมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลาทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า ฉะนั้นการเลี้ยงดูเด็กและวัยรุ่นที่จะก้าวขึ้นมาเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ จึงไม่ควรควรให้ความสำคัญเพียงเรื่องของสุขภาพกายด้านเดียว แต่ต้องดูแลสุขภาพจิตสังคม อันประกอบไปด้วย จิต อารมณ์ และสังคมควบคู่ไปด้วยกับสุขภาพร่างกาย

ความหมายจิตสังคม

จิตสังคม (psychosocial) เป็นคำที่มาจากความหมายของคำ 2 คำ คือ คำว่าจิต และคำว่าสังคม จิตหมายถึง ภาวะแห่งจิตและอารมณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและปัญหามีผลกระทบต่อสังคม กล่าวคือจิตใจเสียมีผลต่อสังคม การเข้าใจถึงภาวะจิตสังคมมักไปมุ่งเฉพาะปัญหาสุขภาพจิตแท้จริงแล้วปัญหาสุขภาพมีผลต่อภาวะจิตสังคมเช่นกัน(กุลยา, 2541: 31)

จิตสังคม (psychosocial) มีองค์ประกอบจิตใจและกระบวนการทำงานของจิตใจคนซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติ ความต้องการ แรงผลักดันภายในของจิตใจ ประกอบด้วยมีส่วนร่วมกับแรงผลักดันทางด้านสังคมที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ได้แก่ ความเชื่อ ความเคยชินที่ปฏิบัติกันมา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม กฎเกณฑ์ และความสัมพันธ์ในแต่ละสังคม(สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก, 2548)

ภาวะแห่งจิต หมายถึงสภาพของการรับรู้ การเรียนรู้การแสดงออกบุคคลที่เป็นการกระทำ อารมณ์ และบุคลิกภาพ การก่อรูปจิตที่สมบูรณ์มาจากการเลี้ยงดู หากคนมีสุขภาพจิตดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถแก้ปัญหาหรือผ่อนปรนหาทางออกที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม(กุลยา, 2541: 31)

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะสำคัญคือ

1. ไม่มีโรคทางกายและทางจิต
2. สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
3. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้ หรือสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนได้ตามสภาพของตน
4. สามารถปรับจิตใจให้พอใจและมั่นคงได้ เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น(เจริญ, 2534: 21 อ้างใน กุลยา, 2545: 31)

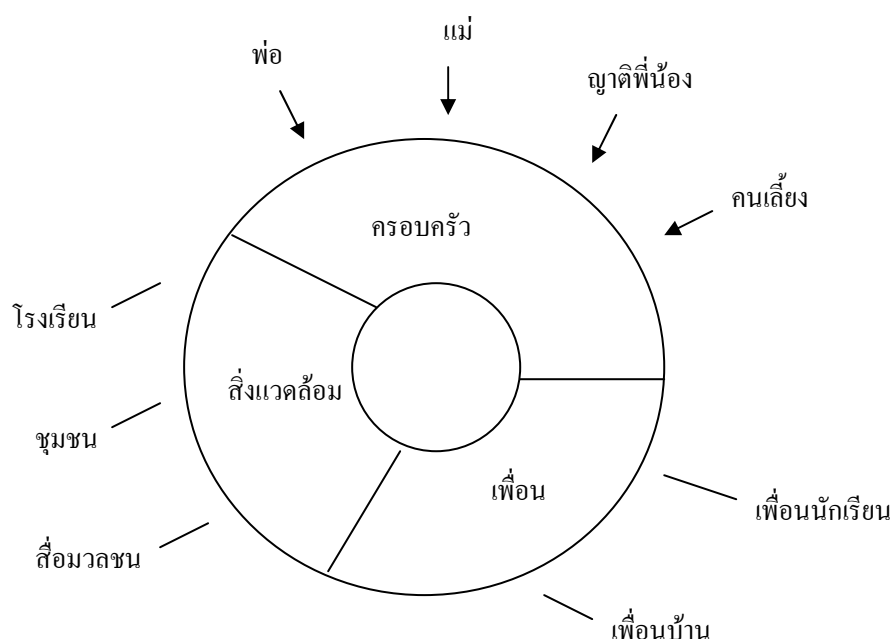
พัฒนาการของสุขภาพจิตที่ดีต้องเริ่มมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาที่ได้รับความรักและความอบอุ่นตลอดจนการเลี้ยงดูผู้ใหญ่อันดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีหมายถึง ผู้ที่มีพัฒนาการตามวัย สามารถปรับตัวตามวัยและมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง มีความคับข้องใจน้อยที่สุด

การพัฒนาทางจิตสังคม

จิตสังคมประกอบด้วย จิต(Mental) อารมณ์(Emotion) และสังคม(Social) ความเกี่ยวเนื่องกันของสามส่วนทำให้แยกไม่ออกว่าจิตกับสังคมมีความแตกต่างกัน เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเดียวกันเพราะเป็นระบบภายในของคน ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก รูปแบบ และปฏิสัมพันธ์ Roy (กุลยา, 2541: 24) เชื่อว่า ร่างกาย จิตสังคม เป็นระบบย่อยของกันและกันที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยบุคคล ภาวะร่างกาย จิตสังคมความเป็นมนุษย์เป็นปฏิสัมพันธ์ร่วมกันตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นบุคคลจะมีความพยายามปรับตัวเมื่อเกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงแต่ถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้หรือตอบสนองปัญหาอย่างจากประสิทธิภาพเกิดขึ้นMeleis(อ้างใน กุลยา, 2541: 24)เนื่องด้วยมนุษย์เป็นระบบเปิดที่มีระบบย่อยหลายระบบเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งที่เป็นระบบร่างกายจิตใจ สังคม ซึ่งถ้าระบบใดมีปัญหา ย่อมหมายถึงระบบอื่นๆมีปัญหาลำบากไปด้วย

อาจกล่าวได้ว่าจิตสังคมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันตามสภาพการณ์การเลี้ยงดู สังคมและสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนั้นๆอาศัยอยู่



ภาพที่ 3 ปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาการทางจิตสังคม

ที่มา: กุลยา (2541: 25)

ครอบครัว

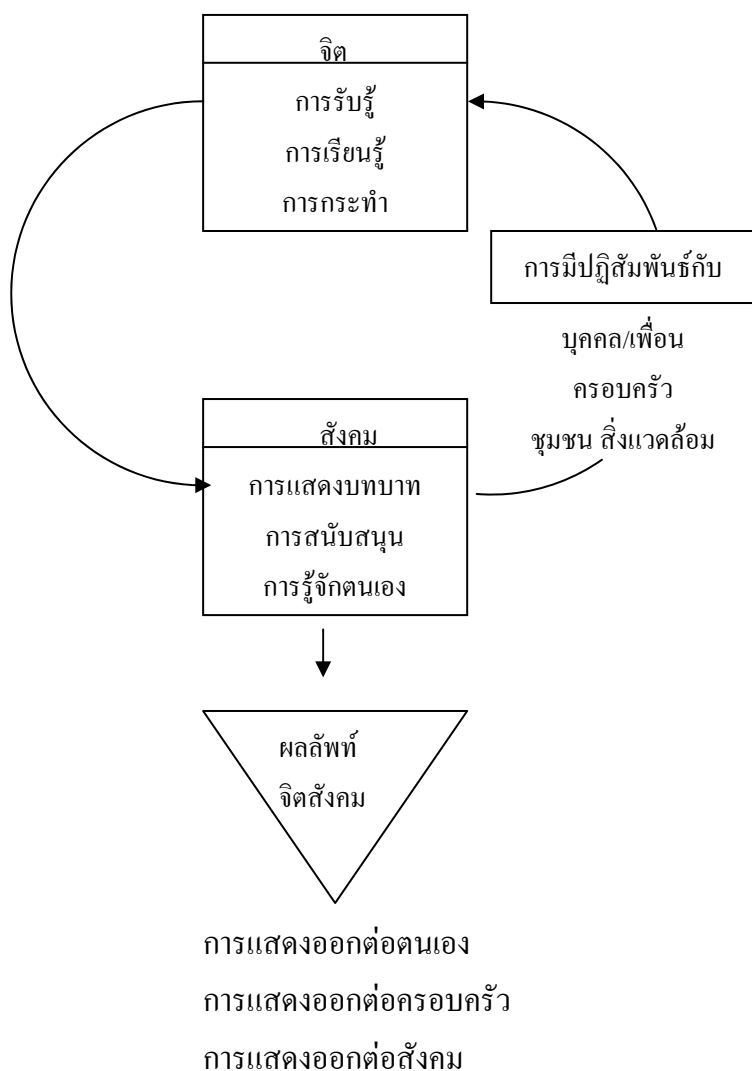
ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่ทุกคนได้สัมผัส ครอบครัวมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และความเชื่อแห่งตน เพราะครอบครัวเป็นผู้ให้การศึกษาขั้นต้น การถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ ทักษะ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเป็นตัวของตัวเองและทักษะทางสังคม หากครอบครัวควบคุมวัยรุ่นมากเกินไปทำให้วัยรุ่นไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ทำให้เกิดความกดดันภายในจิตใจและมีผลเสียต่อสุขภาพจิตในภายหลัง

เพื่อน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีเพื่อนเป็นสังคมกลุ่มที่สองรองจากครอบครัว เมื่อออกนอกบ้าน คนรอบข้างเป็นเพื่อน สร้างการเรียนรู้ การปรับตัว เป็นโลกใหม่ของวัยรุ่นที่รองจากครอบครัว การเรียนรู้การมีเพื่อนและการเข้าสังคมเพิ่มมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนและการควบคุมตนเองและลดการขัดแย้ง ซึ่งเพื่อนเป็นอีกกลุ่มที่มีผลต่อจิตสังคมของวัยรุ่น การเรียนรู้ทางสังคมเป็นพื้นฐานการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

พฤติกรรมทางสังคมเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคล

1. การแสดงบทบาททางสังคม ซึ่งได้แก่การแสดงออกตามตำแหน่งหน้าที่ การปฏิบัติแก่กัน และการให้เกียรติแก่กัน
2. กรสนับสนุน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้แก่ เกื้อกูล การแสดงออกของอารมณ์ การเห็นความสำคัญของบุคคลอื่นๆ การช่วยเหลือ การยอมรับ การมีส่วนร่วม
3. การรู้จักตนเอง ได้แก่ คุณภาพทางจิตใจ ความเป็นตนเอง จริยธรรม ความสม่ำเสมอ การคิดและการมุ่งหวังต่อตน อัตมโนทัศน์แห่งตน การเรียนรู้ และการเห็นคุณค่าของตนมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม



ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ของจิต และสังคมที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ที่มา: กุลยา(2541: 28)

ทักษะทางจิตสังคม (Psychosocial Skills)

สถาบันเด็ก มุลนิธิเด็ก (2549) ทักษะทางจิตสังคมของผู้รักษาตามแนวทางที่องค์การอนามัยโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้ปฏิบัติงาน จำเป็นจะต้องมีทักษะทางจิตสังคมอันประกอบด้วย

1. ความไวของการรับรู้ปัญหา (sensitivity) หมายถึง ความไวหรือความช่างสังเกตและจับประเด็นต่างๆ ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะปัญหาหรือสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหา ความสนใจในความเป็นอยู่ของผู้อื่นเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะนี้

2. ความเข้าใจผู้อื่น (empathy) คือการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น โดยเฉพาะเข้าใจว่าเขาชอบอะไร ไม่ชอบอะไร สิ่งที่เขาคิด เขาพูด เขาทำนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร การฝึกคิดหาเหตุผล หาแรงจูงใจหรือหาคำตอบคำอธิบายแทนผู้อื่น เป็นพื้นฐานในการฝึกทักษะนี้ ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ การเข้าใจนำมาซึ่งการให้อภัยและนำไปสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ความสามารถในการสื่อสาร (ability to communication) เป็นความสามารถและเป็นศิลปะในการติดต่อพูดคุยอย่างเข้าใจซึ่งกันและกัน และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความหวังดีและจริงใจเป็นพื้นฐานสำคัญ นอกเหนือไปจากการเป็นผู้ฟังที่ดี การพูดให้ผู้อื่นเข้าใจ ภูมิใจและพอใจ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตสังคม

กุหลาบ(2541: 29-30)ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตสังคม ที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis theory) ของฟรอยด์ ที่เน้นให้เห็นว่าการพัฒนาบุคลิกภาพของคนที่แสดงออกทั้งภายในและภายนอกของคนสืบสานมาจากเพศ ส่วนในแง่สังคมมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของ อิริคสัน ซึ่งเน้นว่าพัฒนาการทางสังคมเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ที่ได้รับมาเพื่อสร้างความไว้วางใจ ความเป็นตัวของตัวเอง การพัฒนาการยอมรับ การส่งเสริมให้เด็กมีอิสระเป็นตัวของตัวเอง ภายใต้วามมั่นใจ พัฒนาการทางสังคมจะเป็นไปอย่างเหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นอีกทฤษฎีหนึ่งของ ชัลลิวิน ที่อธิบายว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจะนำประสบการณ์เดิมที่ได้รับพัฒนาการไปสู่พัฒนาการทางสังคม อีกส่วนหนึ่งของพัฒนาการสังคมมาจาก การเรียนรู้ต้นแบบและการสั่งสอนอบรม การเป็นตัวอย่างของบุคคลในครอบครัว การชี้แนะมีผลต่อการเรียนรู้ทั้งสังคมต่อพฤติกรรมในสังคม

งานวิจัยนี้ศึกษาในเรื่องจิตสังคมของวัยรุ่น โดยมีทฤษฎีจิตสังคมและการเรียนรู้ทางสังคมเป็นหลักในการศึกษาดังนี้

ทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน(Erikson's psychosocial theory)

สุวิมล(2547: 22)ได้รวบรวมไว้ว่า เป็นทฤษฎีที่เน้นจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม เริ่มจากวัยทารก เป็นวัยที่อิริคสันเน้นถึงความไว้วางใจ และไม่ไว้วางใจ ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ของ

เด็กกับพ่อแม่ เมื่อ อายุ 2-3 ปี เน้นที่ตัวเองกับความสงสัย เป็นการพัฒนาไปสู่ความมั่นใจเมื่อถึงวัยก่อนเรียน (4-5 ปี) เน้นถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กับความรู้สึกลึกซึ้งไม่กล้า ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัว และรู้จักการเข้าสังคมรู้จักเล่นและข้อแย้งสิ่งของ ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติตน เมื่อถึงระยะก่อนวัยรุ่น(6-11 ปี) เน้นความหมั่นเพียรกับความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและโรงเรียน รู้จักการสร้างสรรค์ร่วมมือกัน สามารถมีการทำงานที่เหมาะสมตามความสามารถ เมื่อถึงระยะวัยรุ่น เน้น ความเข้าใจรู้จักตนเอง กับความสับสนไม่เข้าใจตนเอง ซึ่งสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน บุคคลวัยเดียวกัน หากบุคคลเป็นต้นแบบ หรือเป็นที่ยึดเหนี่ยว สร้างความเป็นหนึ่งเดียวและมีความเสียสละ ซื่อสัตย์ เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เน้นถึง ความใกล้ชิดสนิทสนม กับความโดดเดี่ยวอ้างว้าง สัมพันธ์กับเพื่อนรัก และคู่ชีวิต เกิดการค้นหาตนเองจากบุคคลรอบข้างและสร้างความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นผลในการสร้างความรักและความผูกพัน เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน เน้นการสร้าง ความมั่นคงกับหมกมุ่นใฝ่ใจแต่เรื่องของตนเอง สร้างความรับผิดชอบครอบครัวของตนเอง มีความรับผิดชอบทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและดูแลผู้อื่น และวัยชรา เน้นเรื่องความมั่นคง สมบูรณ์กับความหมดหวัง ทอดอาลัย คือความภูมิใจในตนเองแต่ก็มีความท้อแท้หมดหวังแต่ในขั้นนี้มีความรอบรู้ และการเสียสละ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม(Social Learning Theory)

Bandura(อ้างถึงใน อุษณีย์, 2548) เชื่อว่า พฤติกรรมการปฏิบัติเป็นผลเนื่องมาจากผลสืบเนื่องที่บุคคลคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นหลังจากปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆแต่บุคคลจะต้องแปลความหมาย และเข้าใจผลสืบเนื่องนั้น ๆ ปัจจัยสำคัญได้แก่ ศรัทธา (Identification) การเสริมพลัง (Reinforcement) การส่งข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) และรางวัล (Reward)

ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อว่าทฤษฎีความรู้ทางสังคม มีแนวคิดหลักว่าพฤติกรรมเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้ได้จากการเลียนแบบของตัวแบบ (Modeling) โดยการได้เห็น (Visualizing) การควบคุมกำกับตน (Self-monitoring) และการฝึกทักษะ (Skill training)

Bandura(อ้างถึงใน อุษณีย์, 2548) เชื่อว่ามนุษย์จะมีพฤติกรรมเบื้องต้นติดมาและต่อมาก็จะเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

1. เรียนรู้จากผลของการตอบสนอง มนุษย์เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผลการกระทำที่อาจเป็นบวกหรือลบจากประสบการณ์ในการดำรงชีวิตแต่ละวันมนุษย์จะเรียนรู้อะไรที่ทำได้

ผลบวกและพฤติกรรมอะไรที่ทำได้แล้วได้ผลลบจากผลที่เกิดขึ้น มนุษย์จะกระทำพฤติกรรมที่ให้ผลทางบวกและไม่ทำพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ

2. เรียนรู้โดยตัวแบบ พฤติกรรมมนุษย์อาจเกิดจากการเลียนแบบในกระบวนการสังเกตแบบต่าง ๆ กัน ได้ 4 ประการ คือ

2.1 กระบวนการความตั้งใจ ได้แก่การตั้งใจสังเกตเพื่อให้ได้การรับรู้ที่ถูกต้อง

2.2 กระบวนการจดจำ ได้แก่ การจำในกิจกรรมที่เลียนแบบ การรับรู้ โดยการสังเกต ซึ่งประกอบด้วย การวาดภาพในใจและคำพูดการเรียนรู้จากการสังเกตที่ดีผู้สังเกตจะต้องทบทวนดูแบบอย่างมีระบบ แล้วจึงลอกเลียนพฤติกรรมให้ถูกต้องจึงเกิดการรับรู้

2.3 กระบวนการสร้างพฤติกรรมของอวัยวะเคลื่อนไหว กระบวนการนี้สำคัญคือการแปรสภาพพฤติกรรมของตัวแบบเป็นการกระทำพฤติกรรมที่แสดงออกสามารถแยกตามกระบวนการความรู้ ความเข้าใจในการตอบสนอง ฉะนั้นการเลียนแบบทักษะต่างๆเช่น การว่ายน้ำ การตีกอล์ฟ จะต้องเป็นไปในลักษณะเรียนรู้แก้ไขไปทุกวัน

2.4 กระบวนการจูงใจ มนุษย์นั้นไม่จำเป็นต้องเกิดพฤติกรรมทุกอย่างที่ตนเรียนรู้เสมอไป ฉะนั้นการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้จึงมีบทบาทสำคัญในการเลียนแบบจากการสังเกตมนุษย์จึงเลียนแบบพฤติกรรมที่ให้ผลดีกับเขามากกว่าพฤติกรรมที่ให้โทษกับเขา(อุษณีย์, 2548)

การนำทฤษฎีมาใช้อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์

อุษณีย์ (2548) กล่าวว่านักพฤติกรรมศาสตร์ได้ศึกษาแนวคิดและสมมติฐานเรื่องสาเหตุการเกิดพฤติกรรมสุขภาพและศึกษาทฤษฎีต่างๆเพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพซึ่งแบ่งตามรูปแบบการยึดแนวคิดอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล ดังนี้

1. กลุ่มที่เชื่อปัจจัยภายในบุคคลเชื่อว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในบุคคล เช่น ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ การนำไปใช้โดยจะเป็นการให้ความรู้ การเปลี่ยนแปลงเจตคติ การสร้างแรงจูงใจ การสร้างค่านิยม

2. กลุ่มที่เชื่อในปัจจัยภายนอกบุคคลเชื่อว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายนอกบุคคล โดยจะสนใจสิ่งแวดล้อม ระบบโครงสร้างของสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา ศาสนา ฯลฯ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์

3. กลุ่มที่เชื่อในปัจจัยหลายปัจจัยเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดมาจากปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคลโดยสนใจความยากง่ายในการเข้าถึงของสถานบริการ ความรู้ องค์กรประกอบ ทางด้านประชากร องค์กรประกอบทางสังคม เครือข่ายทางสังคม ฯลฯ

ทัศนคติ (Attitude)

ตามที่สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก(2549) ทัศนคติ เป็นสภาวะของความพร้อมทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้มีอิทธิพลโดยตรงที่จะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อบุคคล วัตถุและสถานการณ์ต่างๆ เกี่ยวข้อง ทัศนคดียังรวมถึงความรู้สึกที่เป็นความชอบ (likes) หรือความไม่ชอบ (dislikes) ของบุคคล ซึ่งจะทำให้มีแนวโน้มเชิงที่เขาจะประเมินค่าต่างๆ ในแง่บวก (positive) หรือแง่ลบ (negative) นั้นเอง

ซึ่งความรู้สึกทางบวก หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งต่างๆ ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็แสดงว่าบุคคลชอบและพอใจมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น

ส่วนความรู้สึกทางลบหมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็แสดงว่าบุคคลไม่ชอบหรือเกลียดสิ่งนั้น มีความรู้สึกที่อยากถอยหนี ไม่อยากเข้าใกล้ เป็นต้น ลักษณะนี้กล่าวได้ว่าบุคคลมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น

ทัศนคติดังกล่าวประกอบ 3 ด้านต่อไปนี้

1. ด้านความเชื่อ (Cognitive or Belief Component) องค์ประกอบด้านความเชื่อ (Cognitive or Belief Component) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ความเชื่อเกิดจากประสบการณ์ส่วนตัว และการเรียนรู้จากผู้อื่น อาจเป็นคำบอกเล่า หรือการได้รับข่าวสารจากสิ่งรอบตัว

2. ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Emotional or Feeling Component) องค์ประกอบด้านอารมณ์ หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองด้านความรู้สึก หรืออารมณ์ของบุคคลที่มีต่อวัตถุหรือสิ่งต่างๆ ในการวัดองค์ประกอบด้านอารมณ์นี้อาจทำได้หลายวิธี วิธีหนึ่งคือการถามตัวบุคคลว่า เขามีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งนั้น เช่น มีความรู้สึกทางบวกหรือทางลบ เป็นต้น

3. ด้านพฤติกรรม (Behavioral or Action Component) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม หมายถึง บุคคลจะประพฤติหรือปฏิบัติอย่างไรต่อวัตถุหรือกลุ่มบุคคล ซึ่งความเชื่อและความรู้สึกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมก็สามารถมีอิทธิพลต่อความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลได้เช่นเดียวกัน

โดยทั่วไปทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้ แหล่งที่ทำให้เกิดทัศนคตินั้นมีอยู่มากมายด้วยกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ 3 แหล่งดังนี้

1. ประสบการณ์ส่วนบุคคล การที่เรามีประสบการณ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติของเรา เช่น ถ้าเรามีประสบการณ์ที่ดีในการติดต่อกับบุคคลหนึ่ง เราจะมีความรู้สึกชอบบุคคลนั้น ในทางตรงข้าม ถ้าเรามีประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น ได้รับการลงโทษจะโดยทางร่างกายหรือจิตใจก็ตาม หรือต้องอยู่ในสภาพที่คับข้องใจบ่อยๆ จากการพบปะกับบุคคลนั้น เราจะมีแนวโน้มที่จะไม่ชอบบุคคลนั้น เป็นต้น

2. อิทธิพลของผู้อื่น มีปัจจัยทางสังคมหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ได้แก่ วัฒนธรรม ครอบครัว เพื่อนวัยเดียวกัน สื่อมวลชน และสถาบันอื่นๆ ในสังคม เช่น โรงเรียน เพื่อนบ้าน ที่ทำงาน วัด เป็นต้น โดยทัศนคติของบุคคลจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ในครอบครัว เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่ ในเรื่องว่าเรื่องใดควรหรือไม่ควรปฏิบัติ เมื่อเด็กเติบโตขึ้นก็จะได้รับอิทธิพลจากโรงเรียน หรือสังคมรอบข้างจากเพื่อนในวัยเดียวกัน รวมทั้งสื่อมวลชนก็เป็นอีกแหล่งหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคล

3. ปฏิกริยาทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของบุคคลทำให้เกิดทัศนคติที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคลที่มีความคับข้องใจมักจะมีอคติต่อผู้อื่นมากกว่าบุคคลที่ไม่มีความคับข้องใจ และบางครั้งความคับข้องใจจะนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวได้

แรงจูงใจ (Motivation)

ตามที่ สถาบันเด็ก มุลนิธิเด็ก(2549) กล่าวไว้ แรงจูงใจ คือ สภาวะภายนอกหรือในร่างกายมนุษย์ที่ทำให้มีพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย (Goal-directed) แรงจูงใจอาจจะเกิดตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้ ไม่ว่าจะเกิดจากอะไรก็ตามจะทำให้คนมีพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้นๆ

มีหลายทฤษฎีที่อธิบายถึงการเกิดแรงจูงใจ สถาบันเด็ก มุลนิธิเด็ก(2549) พอสรุปได้ดังนี้

1. Need-Drive-Incentive Theory ซึ่งบอกว่าเมื่อร่างกายขาดสมดุลทำให้เกิดแรงผลักดันไปสู่กิจกรรมเพื่อให้ร่างกายเกิดสมดุลขึ้นมา
2. Cue-stimulus Theory บอกว่าพฤติกรรมเกิดจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ไม่ได้เกิดจากตัวเราต้องการจะทำพฤติกรรมนั้นเอง
3. Affective-Arousal Theory บอกว่าพฤติกรรมเกิดจากความต้องการแสวงหาความพอใจหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่สร้างความไม่สบายใจ ฉะนั้นอะไรที่ทำแล้วทำให้เรารู้สึกพอใจเราก็จะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก
4. Cognitive Theory เน้นกระบวนการด้านความรู้ความเข้าใจหรือความสามารถในการคาดการณ์ล่วงหน้า เช่น คาดว่างานนี้จะประสบความสำเร็จก็มีแรงจูงใจที่จะทำ แต่ตรงกันข้ามถ้าคาดว่าจะสำเร็จยากก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำต่ำ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจก็คือ ประสบการณ์เดิมและเขาวิญญูของบุคคล

จากทฤษฎีแรงจูงใจดังกล่าวทำให้แบ่งแรงจูงใจออกได้เป็นลักษณะใหญ่ๆ 2 ลักษณะ สถาบันเด็ก มุลนิธิเด็ก (2549) ดังนี้

1. แรงจูงใจด้านสรีระ (Physiological motives) เกิดจากการต้องการปรับภาวะสมดุลของร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหาย แรงขับทางเพศ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด เป็นต้น
2. แรงจูงใจทางสังคม (Social motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากความเป็นจริงหรือจากจินตนาการก็ได้ พฤติกรรมต่างๆ ของคนเกิดจากกระบวนการเรียนรู้แบบต่างๆ ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นจึงเชื่อว่าแรงจูงใจทางสังคมเกิดจาก การได้รับรางวัลการถูกลงโทษ การเรียนรู้ในอดีต การสังเกตและการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น

ซึ่งทฤษฎีนี้จะเน้นกระบวนการของความรู้ความเข้าใจ (Cognitive process) โดย Bandura เชื่อว่า มนุษย์เรามีความสามารถในการคิดและคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์จากการกระทำของตน ด้วย ดังนั้นผลที่คาดไว้จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญที่จะทำให้คนทำหรือไม่ทำพฤติกรรมบางอย่าง นอกจากนั้นยังดูจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น ดังนั้นตัวแบบ จึงมีความสำคัญที่จะทำให้เกิดเลียนแบบหรือไม่อีกด้วย

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการควบคุมตนเอง (Self-control หรือ Self-regulation) นั้น Bandura (สถาบันเด็ก มุลลินีเด็ก, 2549) เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถควบคุมความรู้สึก ความคิด การกระทำของตนเองและสามารถสร้างเกณฑ์ขึ้นมาประเมินตนเองได้ด้วย ดังนั้นเมื่อประเมินความรู้สึกว่าทำแล้วได้ผลเป็นที่พอใจจะทำพฤติกรรมต่อไป แต่ถ้าไม่พอใจก็จะหยุดการกระทำนั้น

แนวคิดเรื่องแรงจูงใจทำให้ทราบพฤติกรรมของมนุษย์ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจเป็นตัวทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมต่างๆ กันไป
2. ทำให้เรารู้สภาวะภายในร่างกายของคนๆ นั้น ซึ่งดูได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก
3. บอกให้รู้ถึงบทบาทอิทธิพลภายในตัวเองว่าเป็นตัวผลักดันให้เกิดพฤติกรรม

ความต้องการของมนุษย์ (Needs)

ศรีประภา (2546) กล่าวว่าความต้องการของมนุษย์ อาจจะพิจารณาแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 คือ ความต้องการพื้นฐาน (innate หรือ primary needs) เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม น้ำ การนอนหลับพักผ่อน เป็นต้น ส่วนมากเป็นพื้นฐานความจำเป็นทางด้านสรีรวิทยา การตอบสนองความต้องการพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวดที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิต อยู่ได้

กลุ่มที่ 2 คือ ส่วนความต้องการ (needs) ที่เกิดจากพัฒนาการและการเรียนรู้ (acquired หรือ secondary needs) ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคน และมีความแตกต่างกันออกไป เช่น เด็กที่ต้องการแต่งกายให้เรียบร้อยก็เป็นเพราะเด็ก ต้องการให้ตนเป็นที่รักและยอมรับของพ่อแม่ แรงจูงใจในการต้องการให้คนอื่นรัก หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนี้ ก็พบได้ในผู้ใหญ่เช่นกัน

A.H. Maslow (อ้างใน Russel, 2001: 155-156) นักจิตวิทยา ได้เสนอทฤษฎีเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ และได้ กำหนดความสำคัญของแรงจูงใจประเภทต่างๆ ไว้ตามลำดับขั้นตอน Maslow ได้แบ่งความต้องการนี้ออกเป็น 5 กลุ่ม เรียงตามลำดับก่อนหลัง

จากความต้องการพื้นฐานไปสู่ความต้องการอันสูงสุดของมนุษย์ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา (Physiological needs)
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security, Safety, Stability)
3. ความต้องการมีส่วนร่วมและความรัก (Belongingness and Love)
4. ความต้องการศักดิ์ศรี ความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น (self-esteem and the esteem of others)
5. ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (Self- actualization, Self-realization)

ศรีประภา (2546) กล่าวว่าเมื่อความต้องการในขั้นต้นได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการในขั้นต่อไปโดยมีความแตกต่างกันในรายละเอียดของแต่ละคน ตามประสบการณ์ และแม้แต่ในคนคนเดียวก็ ยังมีความแตกต่างกันไปแล้วแต่กาลเวลา

ความรู้สึกพึงพอใจเต็มที่ของการได้รับ acquired needs นี้ อาจเกิดขึ้นน้อยหรือนานๆ จึงจะเกิดขึ้นทำให้บางคนต้องมีพฤติกรรมเพื่อจะตอบสนองความต้องการประเภทนี้อยู่ตลอดเวลา จนทำให้ต้องเผชิญกับความกดดันและเป็นเหตุให้จำเป็นต้องมีการปรับตัว ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่มีการพัฒนาการของบุคลิกภาพเหมาะสมมีความเป็นผู้ใหญ่ บรรลุวุฒิภาวะ ทางอารมณ์ ก็จะ สามารถปรับตัวได้ดี บุคคลเหล่านี้จะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความยืดหยุ่นและมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ถ้ามีอุปสรรคเกิดขึ้นก็อาจจะยอมให้มีการเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายได้บ้าง แต่คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือ มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้มีพฤติกรรมของความหงุดหงิด ความคับข้องใจตามมา

กลไกการปรับตัว (Defense mechanism)

ศรีประภา (2546) ในกรณีที่เกิดอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการ จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ทำให้มนุษย์ต้องพยายามหาทางออกเพื่อคลี่คลายปัญหาและปกป้องสภาพจิตใจของตนเอง โดยการหาทางออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ การที่เราจำเป็นต้องใช้กลไกการปรับตัวหรือ defense mechanism เป็นบางครั้งบางคราวนั้น ถือว่า เป็นสิ่งที่ปกติ แต่ถ้าเมื่อใดที่ใช้กลไกการปรับตัวนี้เป็นประจำจนกลายเป็นพฤติกรรมส่วนใหญ่ ในชีวิต จึงจะพิจารณาว่ามีปัญหาซึ่งควรได้รับการช่วยเหลือแก้ไข

ในแต่ละกลุ่มก็จะมีแบ่งย่อยๆแตกต่างกันออกไป ส่วนที่ใครจะเลือกใช้ defense mechanism แบบไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคนๆนั้น สถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่และการรับรู้เกี่ยวกับอุปสรรคของคนๆนั้น

จิตกับสังคมมีความสัมพันธ์กันมาก เมื่อจิตเสียย่อมมีผลต่อสังคม เมื่อเกิดปัญหาในการพิจารณาผลกระทบเฉพาะแต่เพียงทางกายเป็นการพิจารณาที่แคบมาก ผู้ดูแลต้องคำนึงถึงภาวะแห่งจิตสังคมด้วย โดยเฉพาะการปรับตัวด้านจิตสังคม (Psychosocial adaptation)(กุลยา, 2541: 32)

แนวทางการปรับพฤติกรรมเด็ก

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2548) เสนอแนวทางการปรับพฤติกรรมไว้ดังนี้

1. เข้าใจกฎการเรียนรู้ในการปรับพฤติกรรมเด็กที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วย
 - 1.1 ผู้เรียนต้องการเรียน และเรียนแล้วเกิดความพึงพอใจ
 - 1.2 ผลแห่งพฤติกรรมที่พอใจ ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นๆซ้ำอีก
 - 1.3 มนุษย์เรียนรู้จากตัวอย่าง หรือตัวแบบ
 - 1.4 ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างหนึ่งมิได้เกิดจากสิ่งเร้าอย่างเดียว

2. การให้แรงเสริมในการปรับพฤติกรรม

1. ให้ความสนใจและยอมรับจากครูและเพื่อน
2. การให้แรงเสริมแลกเปลี่ยนกับสิทธิพิเศษ กิจกรรม สิ่งของหรือให้ทำกิจกรรมที่เด็กชอบทำ และให้สิ่งของที่เด็กชอบสามารถช่วยเรื่องการปรับพฤติกรรมได้ในส่วนหนึ่ง

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง

สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก(2549 ก) กล่าวว่า iva การเห็นคุณค่าตนเอง (Self-Esteem) เป็นการประเมินคุณค่าแห่งตนของบุคคล โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อการยอมรับว่าตนมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ และมีคุณค่า ซึ่งอาจจะสื่อออกมาเป็นคำพูดหรือพฤติกรรมอื่นๆ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าตนเองมี 2 ประเภท คือ

1. องค์ประกอบภายในตน หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่าง ความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว รวดเร็วของร่างกาย ผู้มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีการเห็นคุณค่าตนเองดีกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี แต่อย่างไรก็ตาม ค่านิยมเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพของแต่ละสังคมแตกต่างกัน ลักษณะทางกายภาพแบบใดจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองได้เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและการปฏิบัติ (General Capacity, Ability and performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้ จะสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันแต่ละลักษณะจะสัมพันธ์กับแรงจูงใจและศักยภาพในการบรรลุถึงผลสำเร็จของบุคคล จึงมีผลสัมพันธ์ในทางบวกกับการเห็นคุณค่าตนเองของบุคคล

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective Stages) ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการประเมินตนเองของบุคคล จากการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมีอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองปานกลาง หรือสูง จะพบว่า

คนที่มีความคิดต่อตนเองในทางบวกจะมีความเบิกบาน และมีการแสดงของอารมณ์ที่เป็นสุข และปราศจากความวิตกกังวลมากกว่า

1.4 ปัญหาและความเจ็บปวด (Problem and Pathology) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมในทางทำลายมีความวิตกกังวล และมีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตมากกว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าตนเองปานกลาง และสูง และมีหลายทฤษฎีเชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรม เบี่ยงเบน เช่น พวกที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือต่อต้านสังคมเป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ให้คุณค่าให้ ความสำคัญถ้าได้มีการกระทำที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนแล้วบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่มีการเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น

1.6 ระดับความมุ่งหวัง (Aspiration) การตัดสินใจคุณค่าของตนอยู่บนพื้นฐานของการ เปรียบเทียบผลงาน และความสามารถกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและ ความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าตนเอง

2. องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดามารดาปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาการ เห็นคุณค่าตนเอง คือสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับเด็กภายใต้สภาพดังนี้คือ

2.1.1 การที่บิดามารดายอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

2.1.2 การที่บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

2.1.3 การที่บิดามารดาให้ความนับถือ ให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อม ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของเด็ก ได้ ต่อจากบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของเด็กด้วย

2.3 กลุ่มเพื่อน การเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพล ต่อการเห็นคุณค่าของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่

ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อนในที่สุดเพื่อนจะไม่ไว้วางใจ และเขารู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง

ปัญหาจิตสังคม

กุลา(2541: 28) ปัญหาทางจิตสังคมเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมทางด้านสังคม ซึ่งการแสดงออกนั้นออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการกิน การนอน การเล่น การพูด การรับรู้ของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้ การยอมรับ และการแสดงออกทางอารมณ์ ในแก่นของสังคม สิ่งที่แสดงออกเช่น ความร่วมมือ การมีปฏิสัมพันธ์ ความมั่นคง และความมีเหตุผลที่อยู่ร่วมกัน

ปัญหาจิตสังคมที่ต้องให้การปริกษามี 3 ลักษณะดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางร่างกาย ที่เกี่ยวกับจิตใจและสังคม ปัญหาเหล่านี้มักเป็นปัญหาเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกาย
2. ปัญหาเฉพาะหน้าที่ปรากฏ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กเฉพาะเรื่องเฉพาะทาง ได้แก่
 - 2.1 โรคกับความเจ็บป่วย
 - 2.2 ปัญหาพัฒนาการตามปกติ และบุคลิกภาพ
 - 2.3 ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพของเด็กวัยเรียน เป็นต้น
3. ปัญหาการปฏิบัติต่อเนื่องเป็นปัญหาที่ต้องใช้เวลาในการแก้ปัญหา ได้แก่
 - 3.1 การป้องกันปัญหาที่ต่อเนื่องเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ เช่น ยาเสพติด
 - 3.2 การดูแลต่อเนื่องที่บ้านในการที่จะควบคุมความเจ็บป่วยที่เหมาะสม
 - 3.3 การช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับสภาพใหม่ เช่น ครอบครัวใหม่โรงเรียนใหม่เพื่อนใหม่ เป็นต้น
 - 3.4 การเข้าถึงความรู้สึกของเด็กที่มีต่อเหตุการณ์หรือบุคคล เช่น เด็กที่อยู่ในเหตุการณ์โศกเศร้ากลัว

คณะทำงานโครงการจัดทำมาตรฐานการปฏิบัติในการตรวจพิสูจน์และฟื้นฟูสมรรถภาพตามร่างพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 (อ้างในสถาบันเด็ก มุลนิธิเด็ก) “ปัญหาทางด้านจิตใจที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาของสังคม” เรียกว่าปัญหาจิตสังคม (psychosocial

problems) ปัญหาयरุ่นจึงเป็นปัญหาสังคมที่เกิดโดยตรงจากพฤติกรรมของบุคคล เป็นปัญหาด้านความคิด อารมณ์ และบุคลิกภาพที่แสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ จนเกิดเป็นผลร้ายต่อร่างกายของตนเอง ร่างกายทรุดโทรม มีโรคแทรกซ้อน จนหาทางออกผิดวิธีและกลายเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบัน

การแปรปรวนทางจิต

เป็นอาการแปรปรวนทางจิตใจ ทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ อารมณ์ ความสามารถในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมและครอบครัว อาจจะทำให้เกิดการแตกแยกในครอบครัว (ทีมงาน Siamhealth.net, 2548)

การแปรปรวนทางอารมณ์

เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกวันได้แก่อารมณ์ ดีใจ เสียใจ โกรธ ความเครียด การนอนไม่หลับ เป็นต้น เรียนรู้ถึงอารมณ์ของเราและหัดควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ (ทีมงาน Siamhealth.net, 2548)

เกษม(2548) กล่าวว่า สาเหตุของโรคอารมณ์แปรปรวน มีปัจจัยทางพันธุกรรมเกี่ยวข้องเป็นสาเหตุสำคัญ ปัจจัยนี้เชื่อว่าการถ่ายทอดโดยหน่วยพันธุกรรม หรือยีนส์ (genes) แต่ยังไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าเป็นแบบไหน ผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า มักมีความผิดปกติของระดับสารเคมีบางอย่างในสมอง เช่น มีการลดลงของ serotonin และ norepinephrine ที่ปลายประสาทตรงบริเวณรอยเชื่อม (synapse) ซึ่งมีตัวรับ (receptor) ของสารเคมีแต่ละชนิดอยู่ ปัจจัยทางด้านจิตใจและสังคมเป็นปัจจัยเสริมหรือตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ เช่น ความเครียด ความกระทบกระเทือนทางจิตใจ หรือการสูญเสียสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต

การรักษาโรคอารมณ์แปรปรวน ใช้การรักษาด้วยยาเป็นสำคัญ ยาที่ช่วยรักษาโรค Mania มีหลายชนิด เช่น Lithium carbonate, Sodium valproate และ Carbamazepine ยาเหล่านี้เป็นยาที่ช่วยรักษาเสถียรภาพของอารมณ์ (mood stabilizer) และยังใช้ในการรักษาต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำอีก

การประเมินจิตสังคม

กุหลาบ(2541: 32-34) การประเมินจิตสังคมมีความสำคัญเช่นเดียวกับการประเมินทางกาย การประเมินจิตสังคมเป็นการศึกษาข้อมูลที่เป็นพื้นฐานของการแสดงออกทางจิตใจ ทางสังคม เพื่อหาแนวทางแก้ไขให้เกิดความสอดคล้องกัน การประเมินจิตสังคมเหมือนกับการประเมินกรณีศึกษาอื่นๆ แต่เน้นที่พัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นการประเมินทางจิตหมายถึงการแจ้งประเด็นปัญหาของภาวะจิตและสังคม ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เพื่อนำไปสู่หนทางการแก้ไข ปัญหาจิตสังคม

ประเด็นในการประเมินประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสภาพสังคมและครอบครัวของเด็ก

1.1 สภาพทางสังคม

1.1.1 เชื้อชาติ

1.1.2 ศาสนา

1.1.3 ฐานเศรษฐกิจ

1.1.4 ลักษณะบ้านพักอาศัย

1.1.5 อาชีพผู้ปกครอง พ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดู

1.2 ครอบครัว

1.2.1 ประเภททางครอบครัว เช่น ครอบครัวขยาย ครอบครัวเดี่ยวและอื่นๆ

1.2.2 ตำแหน่งในครอบครัว มีพี่น้องกี่คน ชายหญิงกี่คน

1.2.3 ความผูกพันในครอบครัว

1.2.4 วิธีการเลี้ยงดู

1.2.5 บทบาทของคนในครอบครัว

2. พัฒนาการทางสังคม

2.1 อายุ

2.2 เพศ

2.3 การศึกษา

2.4 การพักผ่อน

- 2.5 การใช้เวลาว่าง
- 2.6 การมีเพื่อน
- 2.7 การเล่น
- 2.8 ระดับปัญหาสุขภาพ
- 3. สภาวะทางจิตใจ
 - 3.1 การสนองตอบด้วยคำพูด
 - 3.2 การใช้ปฏิกิริยาตอบโต้ผู้อื่น
 - 3.3 ระดับสติปัญญา
 - 3.4 การรับรู้บุคคลอื่น สังคมและปัญหาสุขภาพของตน
 - 3.5 ปฏิกิริยาเมื่อเกิดการเจ็บป่วย
- 4. สภาวะทางอารมณ์
 - 4.1 การตอบสนองทางอารมณ์(ไม่พอใจ พอใจ รักเกลียด โกรธ)
 - 4.2 การควบคุมอารมณ์
 - 4.3 สิ่งที่กลัวมาก
 - 4.4 การรู้จักตนเอง (เช่น ความภูมิใจในตน อัตมโนทัศน์แห่งตน)

ปัจจัยที่ต้องประเมิน

กุลยา(2541: 34-37)ปัจจัยศึกษาที่เกี่ยวข้องหรือมีผลต่อการพัฒนาการทางจิตสังคมที่ต้องเป็นประเด็นสำหรับประเมิน ประกอบด้วย

1. การรับรู้ของครอบครัว ครอบครัวมีความหมายกับเด็กมากเพราะโดยลักษณะของครอบครัวนอกจากหมายถึงตำแหน่งของบุคคล ความสัมพันธ์ของบุคคลในการเป็นสามี ภรรยา และลูกแล้ว ครอบครัวยังหมายถึงปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มบุคคลกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ระหว่างบุคคลในครอบครัวและระหว่างครอบครัวกับความมุ่งหวังของสังคม (Mitchell, 1977: 203อ้างใน กุลยา, 2541: 35) การรับรู้ความเป็นบุคคลของคนในครอบครัวจึงมีความสำคัญมาก

ข้อมูลการรับรู้ที่ต้องศึกษาประกอบ

1.1 ข้อมูลปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็ก เช่น การยิ้ม การตอบรับ การสัมผัสจับต้อง การได้มาของข้อมูลมาจากการสังเกต การสนทนา

1.2 วิธีการตอบสนองความต้องการของพ่อแม่และผู้ปกครอง วิธีการตอบสนองความต้องการของแต่ละครอบครัวแตกต่างกัน สังเกตจากรูปแบบการเลี้ยงดูที่ใช้ประจำบางครอบครัว การตามใจมากเกินไป ผู้ใหญ่บางรายโกรธง่ายและดุเด็กอย่างไร้เหตุผล

1.3 ความต้องการการเรียนรู้ของผู้ปกครอง เป็นการแสดงออกหนึ่งที่บ่งชี้ให้เห็นถึงความผูกพันของผู้ปกครองที่มีต่อเด็ก ความใส่ใจ ความสนใจที่จะช่วยเหลือเพื่อการดูแลเด็ก การสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และสังคมของเด็ก

1.4 วิธีการสื่อสารกับเด็กด้วยคำพูด กิริยาท่าทางของพ่อแม่ที่กระทำต่อเด็ก การสังเกตพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้ดูแลได้เข้าใจถึงพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กและการควบคุมอารมณ์ของเด็ก

การเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากเนื่องจากความคิด ความเข้าใจ การแสดงออกและการกระทำส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม และการเลี้ยงดู

2. ประเมินปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองกับเด็ก ปฏิสัมพันธ์ หมายถึง สถานการณ์ซึ่งบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแสดงกิริยาต่อกันโดยคำพูด หรือท่าทางมีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวกระตุ้นอีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวตอบสนองพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่ง(Mitchell, 1977: 60 อ้างใน กุลยา, 2541: 36-37) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนี้จะทำให้เด็กเรียนรู้วิธีการปฏิบัติกับบุคคลอื่น เพื่อให้ตัวเองรู้สึกมั่นคงปลอดภัยรู้จักสถานะและการแสดงออกทางสังคม

3. พัฒนาการของเด็กที่มีปัญหา บางครั้งปัญหาทางจิตสังคมมีได้มาจากครอบครัวหรือการเลี้ยงดู แต่อาจมาจากปัญหาของพัฒนาการที่ติดตัวมา เช่น เป็นเด็กเกือบปัญญาอ่อน เด็กออทิสติก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ผู้ประเมินต้องเข้าใจและพยายามใช้ข้อมูลเพื่อให้มีผลต่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องและการดูแลที่ดีต่อไป

ขั้นตอนการประเมินจิตสังคม

ขั้นตอนการประเมินจิตสังคมนำไปสู่การวินิจฉัยปัญหาจิตสังคมที่ถูกต้อง

1. กำหนดจุดประสงค์ของการประเมินว่าต้องการประเมินประเด็นใดทั้งนี้เพื่อให้การเก็บข้อมูลถูกต้องตรงประเด็น

2. กำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีอาจเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือใช้ประกอบกันขึ้นอยู่กับจุดประสงค์การประเมิน หากปัญหาซับซ้อนมากอาจใช้หลายวิธี วิธีที่ใช้มากได้แก่

- 2.1. สังเกตพฤติกรรมของเด็กและพ่อแม่
- 2.2. การสัมภาษณ์
- 2.3. การให้เด็กแสดงออก

บางครั้งการสังเกต การใช้คำถามการสัมภาษณ์ ไม่สามารถได้ข้อมูลที่ถ่ายทอดความรู้สึกได้ การให้ระบายออกเป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจเพื่อการประเมินทางจิตสังคม กล่าวคือให้ผู้ปกครองระบายออกด้วยการตอบแบบสอบถาม เขียนบันทึก ตอบความคิดเห็นเป็นต้น ส่วนเด็กให้แสดงออกด้วยการวาดภาพถ่ายทอดความรู้สึกและเจตคติที่มีต่อพ่อแม่ ครอบครัว และสังคมออกมา การประเมินต้องมีจุดประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงประเด็น และเราสามารถเก็บข้อมูลทางอ้อมที่เด็กแสดงออก เช่น บันทึกส่วนตัว เด็กบางคนมีปัญหาไม่สบายทางร่างกาย แต่อาจแสดงความกังวลออกมาทางพฤติกรรมเช่น เด็กชายমনัส อายุ 13 ปี ป่วยเป็นโรคมะเร็งกระดูก ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองไปมาในคิก ได้เขียนคำกลอนว่า

“เกิดมาชาตินี้ผิดหวัง เกิดมานั่งทรมานยิ่ง
เกิดมาไร้สุขทุกข์ใจจริง เกิดมาร้ายยิ่งชีวิตเรา”
จากคนเหงา....มนัส(กุลยา, 2541: 39)

3. วินิจฉัยปัญหาและลำดับการช่วยเหลือ จากข้อมูลที่ได้เมื่อพิจารณาความครอบคลุมแล้วให้นำผลมาแปรเพื่อการวินิจฉัยซึ่งจำแนกเป็นประเด็นปัญหา 3 ประเด็น คือ

- 3.1 ปัญหาที่เกิดมีผลต่อจิตใจอย่างเดียว
- 3.2 ปัญหาที่เกิดมีผลต่อสังคมอย่างเดียว

3.3 ปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับระหว่างจิตใจและสังคม

จากนั้นจึงระบุสาเหตุตามข้อมูลที่ปรากฏเพื่อเป็นการกำหนดแนวทางแก้ไข

การบำบัด

หน่วยจิตสังคมบำบัด จ.ขอนแก่น(2548) กล่าวว่า จิตสังคม บำบัดสำหรับผู้ติด ยาบ้า เป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมเพื่อช่วยเหลือผู้ติดยาบ้าให้เลิกเสพยาและป้องกัน การกลับไปเสพยา แนวทางการบำบัดรักษาในการช่วยเหลือให้ ผู้ยาบ้าสามารถเลิกเสพยา และ ป้องกันไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำนั้นสิ่ง สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การดูแลทางสังคมจิตใจที่ เข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ ดังนั้น การบำบัดทางจิตใจ ที่เข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ ดังนั้น การบำบัดทางจิตสังคมจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเหลือผู้เสพยาได้โดยมีวิธีการบำบัดรักษา 2 แบบ คือ 1. จิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยนอก 2. จิตสังคมบำบัดแบบผู้ป่วยใน

จิตสังคมบำบัดนี้เป็นการนำผลการวิจัยและข้อค้นพบใหม่ๆ มาใช้ในการรักษา โดยเน้นว่าการติดยาเป็น ภาวะที่สมองติดยาทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตนเองได้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในสมองทำให้สมองส่วนอยาก(Lymbic System) ควบคุมสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) กิจกรรมในโปรแกรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด การประทับประคองให้ผู้ติดยาสามารถเลิกยาได้สำเร็จ โดยมุ่งเน้นให้ผู้ติดยาเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่จะช่วยให้สมองส่วนคิดกลับมาควบคุมสมองส่วนอยาก เช่น การจัดการกับตัวกระตุ้นทั้งภายนอกและภายใน การหยุดความคิดถึงยา การจัดระเบียบชีวิตและการใช้เวลาว่าง เป็นต้น ตลอดจนนำผู้ติดยาเข้าสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพในระยะยาว จนหายจากการติดยา

วัยรุ่น

การเจริญเติบโตจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจนเป็นผู้ใหญ่นั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลจากฮอร์โมนเพศซึ่งเริ่มทำงานร่วมกับการมีวุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้น (จันทร์จิตา, 2546)

วัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของแต่ละคน อันเนื่องมาจากการปรับตัวที่สมบูรณ์ของวิวัฒนาการทางด้านร่างกาย เพศ สติปัญญา และอารมณ์ มีความใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ในด้านจิตวิทยา วัยรุ่น คือช่วงวัยที่เริ่มตั้งแต่การบรรลุนิติภาวะ(เช่น มีอาการผื่นเปื่อยในเด็กผู้ชาย การเริ่มมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง) ไปจนถึงช่วงการเจริญเติบโตของกลไกทางเพศอย่างสมบูรณ์โดยทั่วไป วัยนี้จะเริ่มตั้งแต่เมื่อเด็กมีอายุ 12 ปี ไปจนถึงอายุ 18 ปีโดยประมาณ (ซอฟี,2549)

สรุปแล้ว วัยรุ่น คือวัยที่เริ่มต้นเมื่อบรรลุนิติภาวะ ไปสิ้นสุดจนถึงวัยที่เริ่มมีพัฒนาการเป็นผู้ใหญ่ อันที่จริงเป็นการยากที่เราจะจำกัดอายุการเริ่มต้นที่แน่นอนของวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะความแตกต่างของการเจริญวัยระหว่างเพศชายและเพศหญิง รวมถึงความแตกต่างของกลไกต่างๆ ในเพศเดียวกันเองอีกด้วย จุดของการเริ่มวัยที่แตกต่างเช่นนี้เป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ หลายประการ เช่น ปริมาณอาหารที่แต่ละคนบริโภคโดยเฉลี่ย การได้รับโปรตีนในจำนวนมากจะทำให้เข้าสู่วัยรุ่นเร็วขึ้น ในขณะที่ถ้าหากได้รับคาร์โบไฮเดรตมากกว่าก็จะทำให้เข้าสู่วัยรุ่นช้าลง การได้รับปริมาณอาหารที่ไม่เพียงพอ ก็มีส่วนทำให้เข้าสู่วัยรุ่นช้าลงและทำให้การพัฒนาของกลไกทางเพศช้าลง นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นๆ เช่น พันธุกรรมและภูมิอากาศก็มีส่วนเช่นเดียวกัน คนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีอากาศร้อนหรืออบอุ่นมักจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าคนที่อาศัยอยู่ในแถบที่มีภูมิอากาศเย็นกว่า

Lee in Butler, 1965(อ้างใน Russell, 2001: 263-264)กล่าวถึงการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิต ซึ่งอวัยวะต่างๆของมนุษย์จะมีการพัฒนามาจากประสบการณ์และวงจรชีวิตนั้นเป็นบุคลิกลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งได้กำหนดการพัฒนาการของช่วงวัยรุ่นดังนี้

วัย	ช่วงอายุ
วัยรุ่น	13-19 ปี
ผู้ใหญ่ตอนต้น	20-40 ปี
ผู้ใหญ่ตอนกลาง	41-60 ปี
ผู้สูงอายุตอนต้น	61-75 ปีขึ้นไป
ผู้สูงอายุตอนกลาง	76 ปีขึ้นไป

ที่มา : ลำดับขั้นของพัฒนาการของมนุษย์ Lee in Butler, 1965(อ้างใน Russell, 2001: 263-264)

อารี(2522 : 157-158)การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ก็จะอยู่ในช่วงอายุ โดยเฉลี่ย 13-19 ปี ซึ่งก็ตรงกับบุคคลที่มีอายุซึ่งมีเลขในภาษาอังกฤษลงท้ายว่า teen ดังนั้นจึงมี คำศัพท์เรียกพวกที่อยู่ในวัยรุ่นว่า teen-age แต่เนื่องจากบุคคลแต่ละคนจะมีการพัฒนาการเข้าสู่ วัยรุ่น(การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย) ไม่พร้อมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่า ชาย แต่ในระยะตอนปลายวัยรุ่น การเจริญเติบโตของชายจะเร็วขึ้นจนทันหญิง ดังนั้นแบ่งช่วงวัยรุ่น ในระยะต่างๆแยกตามเพศดังนี้

วัยก่อนวัยรุ่นหญิง	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	11-13 ปี
วัยก่อนวัยรุ่นชาย	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	13-15 ปี
วัยรุ่นตอนต้นหญิง	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	13-15 ปี
วัยรุ่นตอนต้นชาย	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	15-17 ปี
วัยรุ่นตอนกลางหญิง	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	15-17 ปี
วัยรุ่นตอนกลางชาย	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	17-19 ปี
วัยรุ่นตอนปลายหญิง	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	17-21 ปี
วัยรุ่นตอนปลายชาย	เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างอายุ	19-21 ปี

ในช่วงอายุของวัยรุ่นจะมีระดับการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันดังนี้

วัยก่อนวัยรุ่น จะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังคงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งอาจเรียกระยะ นี้ว่า Growth spurt

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังคงเพิ่มขึ้น และระบบการทำงานของ ต่อมเพศทำงานได้แล้ว

วัยรุ่นตอนปลาย เป็นระยะที่เด็กมีรูปร่างเกือบได้ขนาดผู้ใหญ่และเปลี่ยนเร็วทำให้วัยรุ่น ต้องปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตัวเองอย่างมาก ต่อมต่างๆเริ่มผลิตฮอร์โมนออกมา ผู้ใหญ่ จะมองวัยรุ่นว่าเป็นผู้ใหญ่ในบางโอกาส จึงทำให้วัยรุ่นวางตัวไม่ค่อยถูก และวัยรุ่นจะเกิดความวิตก กังวลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่น มักมี อารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่ายบุคคลทั่วไปที่มักมีลักษณะ โดดเด่นเน้นที่อารมณ์ของวัยรุ่นและ เรียกวัยรุ่นเหล่านี้ว่า วัยพายุบูแคม “Stress and Strom”

ส่วนสถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก(2549 ข) ได้กล่าวถึง วัยรุ่น หมายถึงช่วงชีวิตระหว่างวันเด็กกับ วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกัน หลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและ จริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลโดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะ อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี (สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก, 2549 ข)

วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเวลายาวนาน ประมาณ 2 ปี เด็กวัยนี้จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์ หงุดหงิดได้ง่าย

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดในวัยรุ่นตอนต้นมีดังนี้

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป

การที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นมาก ทำให้เด็กเติบโตสูงขึ้นได้ รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้าง น่ารำคาญ ประกอบกับการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ จึงควรให้ความมั่นใจกับ วัยรุ่นว่าร่างกายของเขาจะเจริญเท่าทันกันในระยะท้ายๆ

ในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อย แรกเริ่ม ในขณะที่วัยรุ่นชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งที่วัยรุ่นผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าวัยรุ่นชายมา ตลอด ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกสับสนและวิตกกังวลได้

การเจริญเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้ เนื่องจากการ โตเร็วหรือโตช้าเกินไปทำให้แตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ ซึ่งมีกระทบต่อภาพพจน์ความรู้สึกและ ความนึกคิดของวัยรุ่น ผู้เชี่ยวชาญบางท่านให้ความเห็นว่าวัยรุ่นชายที่เติบโตเป็นหนุ่มเร็วกว่าเพื่อจะ

มีความได้เปรียบในความสามารถด้านกีฬา ความเป็นผู้นำมากกว่าวัยรุ่นชายที่โตช้า วัยรุ่นชายที่โตช้าหลังเพื่อนอาจไม่มั่นใจในการเป็นชายหรือความแข็งแกร่งของร่างกาย มักถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่าทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem) และรู้สึกเป็นปมค้อยฝังใจไปได้นานตรงกันข้ามกับวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันมักจะรู้สึกอึดอัดและเคอะเขินประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของผู้ชายที่พูดจาทะโลม โดยที่เจ้าตัวยังมีความคิดและการกระทำตัวเป็นเด็กๆ จิตใจยังไม่ยอมรับสภาพความเป็นสาว เด็กผู้หญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันจึงมักมีลักษณะสมยอม ชอบที่จะเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การเติบโตเป็นสาววัยรุ่น การมีรอบเดือนครั้งแรก อาจทำให้รู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่ เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน รอบเดือนในครั้งแรกๆ จะไม่ใคร่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้หลายๆ เดือน และวัยรุ่นอาจกังวลหมกมุ่นกับรูปร่าง มักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจ รูปร่าง ส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกายหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

การแตกเนื้อหนุ่มการผื่นเปื่อยมักจะเกิดขึ้นเป็นปกติของวัยรุ่นชาย ช่วง 14-16 ปี วัยรุ่นชายจะมีอารมณ์เพศสูงในช่วงอายุ 17-18 ปี มีการตื่นตัวทางเพศได้ง่ายและรวดเร็ว แม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้าและอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ทำให้เขารู้สึกเสียหน้า ละอายใจที่ควบคุมร่างกายไม่ได้ ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองวัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะทำความคุ้นเคยกับร่างกาย อวัยวะของตนเอง โดยการลูบคลำสำรวจอวัยวะเพศ มากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นชายจึงปลดปล่อยอารมณ์เพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ไม่มีผลเสียต่อร่างกายแต่กลับช่วยชะลอความต้องการที่จะต้องรีบหาคู่อุปถัมภ์เพื่อประโยชน์ทางกามารมณ์ ตรงกันข้ามเชื่อว่าวัยรุ่นชายที่ไม่รู้จักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นบุคคลที่น่าเป็นห่วงเพราะแสดงว่าเก็บกดอารมณ์เพศอย่างมาก ไม่กล้าเพียงจะทำความคุ้นเคยกับร่างกายของตนเองหรือมีอารมณ์เพศน้อยมาก มักมีปัญหาด้านสมรรถภาพทางเพศ

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยรุ่นบางคนรู้สึกวิตกกังวล กลัวว่ามีความผิดปกติในร่างกายหรือรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจกับรูปร่างของตน

อารมณ์ความรู้สึกหรือความวิตกกังวลของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายและเพศ มีหลายๆ ด้านดังนี้

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายว่าเกิดอะไรขึ้นตามร่างกายผิดปกติหรือไม่ วัยรุ่นคนอื่นๆ เป็นเหมือนเราไหม
2. วิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น และรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นชายหรือหญิงของตนที่อาจทำให้ภาพพจน์หรือความนับถือตนเองสั่นคลอน
3. กังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความอยาก รู้สึกเห็นหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่างๆ
4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวความรับผิดชอบ บางครั้งอยากเป็นเด็ก บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ผันผวน หงุดหงิดง่าย

ผู้ใหญ่จึงควรให้ความรู้แก่วัยรุ่นในเรื่องเพศ ดังนี้

- 4.1 อธิบายว่าอะไรปกติซึ่งมีหลักการว่าความปกติคือ สิ่งที่ปฏิบัติกันมาก เป็นเรื่องธรรมดาหรือธรรมชาติ ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เป็นอันตราย
- 4.2 อธิบายให้วัยรุ่นตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ควบคุมไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติแต่เราสามารถควบคุมการกระทำได้คือ “มีสิทธิที่จะรู้สึกได้แต่ไม่กระทำออกมา” เช่น วัยรุ่นชายรู้สึกผิดที่เกิดอารมณ์เพศเมื่อบังเอิญเห็นพี่สาวในสภาพเปิดเผยร่างกายโดยไม่ตั้งใจ เขารู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อรับคำอธิบายว่า การที่เขาที่มีอารมณ์เพศตอบสนองเป็นเรื่องของธรรมชาติในวัยรุ่น มิใช่ว่าเขาเป็นคนลามกหรือเลวร้าย
- 4.3 แม้พฤติกรรมเป็นสิ่งที่ควบคุมหรือบังคับได้ แต่แรงขับทางเพศในวัยรุ่นอาจรุนแรงมากยากแก่การควบคุม วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้หาทางข่มอารมณ์เพศ หรือหันเหเปลี่ยนไปในทางที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นกีฬา อ่านหนังสือ หรือสนใจศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ต้องการทำให้เหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งการ ทรงผม ภาษา หรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

ดังนั้นลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นเลือกคบ บอกถึงภาพพจน์ของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้ายๆ ตน เช่น เด็กเรียนก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือ” ด้วยกัน หรือเด็กที่เรียนอ่อนจะมีภาพพจน์ต่อตนเองในทางลบ ก็จับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกัน

การคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึกความต้องการของผู้อื่น รู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นซึ่งแสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ เรียนรู้การวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงในความเป็นชายหรือหญิง ตัวเองไม่ประห่าและอึดอัดหรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อต่างเพศ เรียนรู้บทบาทหรือสถานะของวัยรุ่นในสังคม เช่น เป็นผู้นำกลุ่มหรือผู้ตามหรือมีบทบาทอย่างไร ช่วยให้มีคามภูมิใจ มั่นใจ และมีความนับถือตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตหรืออนาคตของวัยรุ่น

หากวัยรุ่นชอบอยู่อย่างโดดเดี่ยว แยกตัวไม่สนใจที่จะมีเพื่อนสนิท ให้สงสัยว่าเป็น “วัยรุ่นที่มีปัญหา” ขาดทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือมีภาพพจน์ของตนเองในทางลบ มีอารมณ์เศร้ามี ปมด้อยอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตประสาทได้

2. วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-16 ปี (สถาบันเด็ก มุลนิธิเด็ก, 2549 ข)

เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวเอง และพยายามเอาชนะความผูกพัน การพึ่งพิงบิดามารดา วัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกายภาพลักษณ์ของความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรมดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจ มีความคิดเจตนาารมณ์คล้ายๆ กันเข้าด้วยกัน

พัฒนาการที่เด่นชัดของวัยรุ่นตอนกลาง มีดังนี้

1. การพัฒนาทางสติปัญญา มีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ กระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโครงกลอน บทกวี นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้เกิดความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ อย่างไรก็ตามพลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุกๆ สิ่งรอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ความต่ำต้อยมีปมด้อยของตนเอง ความใฝ่รู้ใฝ่ลองที่มีในตัวเขา อาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายหากจิตใจไม่หนักแน่นพอ

2. การพัฒนาภาพพจน์แห่งตน ภาพพจน์แห่งตนประกอบด้วย ความนับถือตนเอง และมีความมั่นคงในจิตใจ เนื่องจากความรู้ต้องการ ฐานสัจใจข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง

ความนับถือตนเองคือ การยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นหรือลดต่ำลงในช่วงวัยรุ่น สามารถปลูกฝังและสร้างจากการได้รับความรักและความยอมรับจากบิดามารดาวัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความสวยงาม เรียนไม่เก่ง ฐานนยะยากจน ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือขัดแย้งกับบิดามารดารุนแรง มีความนับถือตนเองในระดับต่ำ วัยรุ่นที่พิการทางร่างกายก็จะเริ่มตระหนักถึงความพิการของตน คิดว่าเป็นปมด้อย ภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำ เป็นปัจจัยสำคัญให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น เกร่ ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ดิตสุรา ยาเสพติด และฆ่าตัวตาย เป็นต้น

3. วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17-19 ปี (สถาบันเด็ก มุลินนิคี้, 2549 ข)

เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอก นอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

อิริคสันนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื่อว่า วัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อนจึงจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และ

การที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้นจะต้องมีการผสมผสานกลมกลืนกันของประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่นมั่นคง อบอุ่นการเลียนแบบด้านบวกของบุคคลสำคัญ การเลียนแบบ (Identification) ช่วยให่วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ และมีโอกาสเรียนรู้บทบาทหรือประสบการณ์ใหม่ๆ ที่แตกต่างกันไปทำให่วัยรุ่นรู้สึกว่ามีชีวิตไม่ถูกตีกรอบและราบเรียบจนเกินไป ในกระบวนการสร้างเอกลักษณ์ วัยรุ่นมักจะเริ่มวิเคราะห์พิจารณา “วิชาชีพ” ที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถวางแผนอนาคตได้ตามความเป็นจริง เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่พร้อมที่จะมีชีวิตคู่ ยังไม่มีความรับผิดชอบที่จะรับภาระของการเป็นบิดามารดา แม้จะมีการเจริญเติบโตเต็มที่ทางด้านร่างกายแต่ยังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เพียงพอจึงต้องใช้เวลาในการพัฒนาด้านจิตใจ และสังคมเพื่อพัฒนาให้เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบหน้าที่การทำงานหรือครอบครัว

วิกฤติการณ์ในวัยรุ่นหรือวิกฤติการณ์ของเอกลักษณ์มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่ขาดความนับถือ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ด้วยกัน มองเห็นแต่ข้อเด่นของผู้อื่น ไม่แน่ใจในตนเองหลายด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์เพศ หรือวิตกกังวลว่าเบี่ยงเบนทางเพศ ไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิต จนมีผลกระทบตามมาทั้งด้านการเรียนและการเข้าสังคม วัยรุ่นจะค่อยๆ แยกตัวห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่มั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” สัจจะของชีวิตถึงกับเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรา ยาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาภาระความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกว่าหนักเกินกว่าที่จะทนต่อไปได้

ดังนั้น การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ ความเข้าใจ การยอมรับ การให้โอกาส และประทับใจประกอบเมื่อวัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยให่วัยรุ่นสามารถพัฒนาเข้าสู่ผู้ใหญ่ เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และปฏิบัติบทบาทในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากข้อความข้างต้นอาจกล่าวโดยสรุปในประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับวัยรุ่น ได้ดังนี้

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาด น้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมี

ประจำเดือน การผื่นเปื่อย ตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายว่า “เกิดอะไรขึ้นกับเรา” “เกิดได้อย่างไร” “เราจะเหมือนกับพี่ๆ ไหม” “ทำไมเขาจึงไม่เหมือนกับเพื่อนๆ” “เขาผิดปกติหรือเปล่า” ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด ผันกลางวัน หรือมีท่าทางที่หงุดหงิดหวาดกลัว ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้ เพื่อจะได้คลายความสงสัย และเข้าใจธรรมชาติของตนเองมากขึ้น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วโดยไม่ค่อยมีเหตุผลมากนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่กลั่นกรอง วัยรุ่นต้องการเวลาสัก 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่แปรปรวน

3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรี ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือท้าทายกฎเกณฑ์ของบ้าน ของโรงเรียน วัยรุ่นจึงต้องการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความอยากเป็นผู้ใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อื่น อวดโอ่ว่าเหนือคนรับใช้หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการอภิปรายร่วมกันเป็นส่วนตัวกับวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระโดยพ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนวัยรุ่นคิดเห็นไม่ถูกต้อง

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความน้อยใจเรื่องรูปร่าง การเงิน สภาพสังคม และครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น วัยรุ่นจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีการต่างๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นจุดเด่น เรียกร้องความสนใจต่างๆ ฉะนั้นพ่อแม่ต้องช่วยให้วัยรุ่นสามารถดึงส่วนดีของเขาขึ้นมา ทดแทนและให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

ความไม่อยากแตกต่างของกลุ่ม บางทีก็ผลักดันให้วัยรุ่นประพฤตินอกกลุ่มออกไปบ้าง การช่วยเหลือสนับสนุนชักจูงให้วัยรุ่นรู้จักเลือกกลุ่ม เป็นวิธีการที่ดีกว่าการตำหนิโทษ การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นพาเพื่อนมาทำกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากวัยรุ่น พ่อแม่จะมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของตนเองสู่วัยรุ่นได้โดยง่าย

5. ความอยากลองอยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นออกมา การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์อยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นการเล่น การแข่งขัน ที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิดก็จะช่วยชดเชยความอยากรู้ อยากลองในทางที่ผิดได้

6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศสนใจเพศตรงข้ามและอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ วัยรุ่นต้องการรู้ด้วยตนเอง ต้องการมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้การวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง การเตรียมวัยรุ่นให้เข้าใจบทบาทในเพศของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เข้าสังคมกับ

เพื่อนต่างเพศในสายตาของพ่อแม่ ดีกว่าปิดกั้นการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเคร่งครัด ซึ่งทำให้วัยรุ่นหนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่แล้วเกิดความพลาดพลั้งโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

7. ไม่แน่ใจว่า “จะเป็นอย่างไร” “จะเป็นเหมือนใคร” “จะเป็นหญิงหรือชาย” วัยรุ่นจึงเหมือนอยู่ในทางสองแพร่งที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประสบการณ์ที่วัยรุ่นได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้วัยรุ่นหาเอกลักษณ์ได้รวดเร็วขึ้นและผ่านปัญหาได้อย่างมีทิศทางวัยรุ่นที่มีชีวิตระหกระเหิน ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดีหรือมีครอบครัวที่ไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่นสับสนและเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นต้องหาเอกลักษณ์ของตนเอง จากบุคคลที่วัยรุ่นชื่นชมซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอบายมุขนั่นเอง

จารุวรรณ และคณะ(2549) ได้รวบรวมลักษณะของงานพัฒนาการในขั้นต่างๆของชีวิตนั้นจะมีลักษณะของการพัฒนาที่แตกต่างกันออกไป ตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้วิจัยของเสนอเพียงช่วงวัยรุ่นเท่านั้น

วัยรุ่นมีช่วงอายุระหว่าง 12-21 ปี พัฒนาการของชีวิต มีความสามารถในเรื่อง

1. สามารถยอมรับลักษณะทางร่างกาย และยอมรับในบทบาทของตน ทั้งหญิงและชาย
2. สามารถปรับตัวและมีความสัมพันธ์ใหม่ๆกับเพศตรงข้ามได้
3. มีอารมณ์ที่เป็นอิสระจากบิดามารดา และผู้ใหญ่
4. มีการเตรียมตัวแต่งงานและสนใจในชีวิตครอบครัว
5. มีความสามารถในการสร้างจิตสำนึกที่ดี มีความรับผิดชอบ มีค่านิยมกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

อารี (2522: 160) ได้รวบรวมอิทธิพลที่มีต่อการเปลี่ยนวัย

1. พันธุกรรม
2. I.Q. มีผลต่อการเปลี่ยนวัย I.Q. สูง เปลี่ยนวัยก่อน I.Q. ต่ำมากจะเปลี่ยนวัยเลย
3. สิ่งแวดล้อม
 - 3.1 สภาพแวดล้อม เช่น สิ่งชั่วร้ายทางเพศ การเข้าสังคม สื่อมวลชนจะเห็นได้ว่าคนในเมืองเปลี่ยนแปลงวัยก่อนคนชนบท
 - 3.2 อาหารการกิน
 - 3.3 การอบรมเลี้ยงดู

4. การทำงานของต่อมไม่มีท่อต่อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือ Pituitary Gland

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว

อารี (2522: 164-165)กล่าวถึงการปรับตัวของวัยรุ่นซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

1. ปรับให้เข้ากับตนเอง เช่น มีร่างกายเปลี่ยนแปลงไปยิ่งกว่าถ้าร่างกายที่เปลี่ยนไปไม่ได้สัดส่วน เด็กวัยรุ่นก็ยังมีความรู้สึกไม่สบายใจและอาจใช้กลวิธีในการปรับตัวต่างๆ
2. ปรับตัวเข้ากับความสนใจ ความรู้สึก ทศนคติของตัวเองที่เปลี่ยนไป
3. ปรับตัวเข้ากับสังคม เช่น การคบเพื่อนเพศเดียวกัน การคบเพื่อนต่างเพศ การคบผู้ที่มีอายุมากกว่า การวางตัวให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ภายนอก

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น

โดยทั่วไปจะมีอารมณ์รุนแรง ไม่อาจระงับไว้ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลง อยู่เสมอไม่คงที่ การเกิดอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นมักจะเกิดเมื่อมีสิ่งมาขัดขวาง เป็นอุปสรรคการกระทำของเขาไม่สามารถทำให้บรรลุตามเป้าหมายได้ หรือมีสิ่งมากระตุ้น (อารี, 2522: 167-168)

อารมณ์บางชนิดของวัยรุ่น

1. อารมณ์กลัว วัยรุ่นจะกลัวสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ที่กลัวมากคือ กลัวเรื่องเกี่ยวกับตนเอง เช่น กลัวพิการ กลัวสอบตกจนกลายเป็นความวิตกกังวล
2. อารมณ์โกรธ วัยรุ่นมักจะโกรธในเรื่องที่ล้อเลียน ทำให้ได้รับความอาย
3. อารมณ์รัก วัยรุ่นจะมีความรักต่อบุคคลเท่านั้น เมื่อรักมากก็กลายเป็นความหึงหวง
4. อารมณ์เกลียด เมื่อไม่พอใจจะเกิดความรำคาญไม่อยากพบเห็นสิ่งนั้นอีก

อารมณ์ต่างๆ ของวัยรุ่นจะมีผลต่อแนวความคิดทัศนคติอันเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของเขาในผู้ใหญ่ด้วย

สาเหตุที่ทำให้ไม่มีความสุข และมีความวิตกกังวล อารี (2522: 165-166)

1. ความกดดันจากผู้ใหญ่
2. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
3. สังคมไม่ยอมรับการกระทำของตน
4. ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป
5. ริริก
6. ประมาทตนเองผิด

พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

เด็กต้องการอิสระที่จะทำงานของตนเอง และการสังคมในกลุ่มเพื่อนก็จะกว้างขึ้น มักจะอยู่เป็นกลุ่ม การได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานความสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคต การที่เด็กเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามจะช่วยผู้อื่นจัดเป็นวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกันดีขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จึงมักทำหรือแสดงความคิดไม่เหมือนกับคนอื่น ๆ เพราะเด็กต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของหมู่คณะเริ่มลดน้อยลง (ศรีประภา, 2548)

พฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น

กิจกรรมทางสังคมเป็นกระบวนการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกันภายใต้กฎเกณฑ์ศีลธรรมจรรยา และขนบธรรมเนียมเดียวกัน ผู้มีส่วนร่วมในสังคมนั้นย่อมมีส่วนสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การที่จะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ต้องเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของคนอื่น และต้องเข้าใจความหมาย ทำที่ ตลอดจนทัศนคติของบุคคลอื่น และจะต้องสร้างพฤติกรรมให้สอดคล้องกันซึ่งเรียกว่า การปรับตัวทางสังคมได้ดี นั่นหมายความว่า ผู้แสดงพฤติกรรมแสดงออกด้วยความพอใจของตนเอง และเป็นที่ยอมรับของสังคม อารี (2522: 168)

การสร้างพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งวัยรุ่นจะต้องเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม

อารี (2522: 169) ได้สรุปเรื่องการแสดงพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นต้องพบปะกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน
2. เด็กวัยรุ่นจะพยายามปลีกตัวออกจากพ่อแม่
3. อยู่กับเพื่อน
4. วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม
5. แสดงตนว่าตนโตแล้ว
6. อยู่กับกลุ่มมีโอกาสร่วมกิจกรรมที่สนองความสนใจ

ความสนใจของวัยรุ่น

สิ่งที่วัยรุ่นถือว่าสำคัญมาก คือ เงิน สุขภาพ ความหล่อ ความสวยงามของตนเอง การพักผ่อน หย่อนใจ การปรับตัวเข้ากับเพื่อน เพศเดียวกันและต่างเพศ

ลักษณะความสนใจของวัยรุ่น

1. เปลี่ยนแปลงง่าย
2. สนใจเรื่องต่างๆอย่างกว้างขวางในที่สุดจะเหลือเฉพาะสิ่งที่มีคุณค่ากับตนเองมาก

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นสนใจใน 2 ด้าน

1. ความสนใจเกี่ยวกับตนเองในทุกเรื่อง
2. ความสนใจเกี่ยวกับบุคคลรอบข้างและเพศตรงข้าม

อารี (2522: 172-173) ได้สรุปอิทธิพลบางอย่างที่มีต่อความสนใจ

1. อายุ
2. เวลาว่างจากการทำงานประจำ
3. สุขภาพหรือการพัฒนาการทางร่างกาย

4. เพศ
5. เชื้อชาติ
6. สถานะทางเศรษฐกิจ
7. สิ่งแวดล้อม
 - 7.1 สถานที่อยู่อาศัย สภาพภูมิศาสตร์
 - 7.2 วัฒนธรรม
 - 7.3 การอบรมเลี้ยงดู
8. การเรียนรู้และการรับรู้
9. ประสบการณ์
10. กลวิธีที่เคยใช้ในการปรับตัว

อุทัย (2547) กล่าวว่า จากรายงานการศึกษาวิจัยของประเทศไทยเมื่อเร็วๆ นี้ ซึ่งพยายามศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่น ได้คำตอบที่น่าสนใจหลายเรื่อง เช่น "มีเรื่องอะไรเกี่ยวกับพ่อแม่ที่เธอไม่ชอบมากที่สุด" วัยรุ่นคนหนึ่งตอบว่า "พ่อกับแม่ไม่เคยยอมรับว่าตัวเองผิด ตั้งกฎเกณฑ์กับเรามากเกินไป ไม่เคยเข้าใจเลยว่าบางครั้งที่เรามีปัญหาพฤติกรรมก็เพราะเราถูกกดดันมากเกินไป" วัยรุ่นหญิงอีกคนตอบว่า "หนูไม่ชอบที่พ่อแม่พยายามพูดกับหนูให้รู้เรื่องเวลาหนูกำลังอารมณ์เสีย" อีกคนตอบว่า "ที่จริงพ่อแม่ไม่ได้เข้มงวดนักหรอก แต่หนูต้องทำตามกฎ ถ้าทำการบ้านไม่เสร็จพ่อแม่จะไม่ให้ออกจากบ้าน"

สุขภาพของวัยรุ่นเป็นอีกเรื่องที่ได้ทำการศึกษาวิจัย เพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันพบว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากอ้วนหรือน้ำหนักตัวเกินวัย เนื่องจากกินอาหารที่มีแป้งและไขมันมากเกินไป ขณะเดียวกันก็ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย พบว่า วัยรุ่นหญิงร้อยละ 30 ไม่ออกกำลังกายเลย วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเป็นโรคเบาหวานด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า 1 ใน 5 ของเด็กวัยรุ่นมีปัญหาด้านจิตใจ และ 1 ใน 10 ของเด็กระดับมัธยมศึกษาเคยมีประวัติคิดฆ่าตัวตาย

รองผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์ด้านจิตเวช Young Minds ของอังกฤษ กล่าวว่า "ความเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิตนั้นอย่าได้มองข้ามทีเดียว การกินอาหารมากเกินไป การคิดเหวี่ยงเหว่ง บูลี่ ตีขยี้แซ่ด หรือตั้งคร่ำครวญก่อนวัยอันควรก็ดี มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับความเครียดและระดับความภูมิใจในตัวเองอย่างมาก "เราไม่รู้เหมือนกันว่า ปัญหาทางจิตใจของเด็กวัยรุ่นมีสาเหตุที่แท้จริงมาจากอะไรบ้าง แต่ปัจจัยเสี่ยงนั้น รวมถึงปัญหาครอบครัวแตกแยกหรือครอบครัวที่ขาด

ความอบอุ่น แรงกดดันจากโรงเรียน การใช้ยาเสพติดประเภทต่างๆ ที่มีมากขึ้น ความรุนแรงในครอบครัว แรงกดดันจากกระแสบริโภคนิยมและโฆษณา"

ระยะการเข้าสู่วัยรุ่นและการเป็นวัยรุ่น

จันทจิตา (2546) เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศเป็นแบบผู้ใหญ่ กล่าวคือเริ่มมีเต้านม มีขนขึ้น เริ่มมีประจำเดือน มีการเติบโตแขนขายาวขึ้น สูงขึ้นเร็วในเด็กสาว และเริ่มมีเสียงแตกหนุ่ม เริ่มมีขนขึ้นตามบริเวณหัวหนำ และเริ่มมีการแข็งตัวของอวัยวะเพศซึ่งจะไวต่อสิ่งเร้าในเด็กหนุ่ม เป็นช่วงอายุ 10-14 ปี หรือในบางรายอาจจะเกิดขึ้นก่อนหน้านี้นี้เล็กน้อย ซึ่งที่จริงแล้วการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเขานั้นได้เริ่มมีก่อนหน้านี้ ช่วงที่เป็นวัยรุ่นนี้ เขาจะมีความกังวลอย่างมากว่าคนอื่น ๆ โดยเฉพาะเพื่อนๆ ของเขาจะมองเขาอย่างไร เพราะเขาเริ่มที่จะแยกตัวออกจากการเป็นเด็กในการดูแลของคุณพ่อคุณแม่ เริ่มที่จะเป็นตัวของตัวเอง และเริ่มที่จะเรียนรู้ในการตัดสินใจและรับผิดชอบการตัดสินใจของเขาและผลต่างๆ ที่จะเกิดตามมาแบบผู้ใหญ่

การเข้าสู่วัยรุ่นในเด็กแต่ละคนนั้นจะเร็วช้าต่างกัน บางคนอาจจะดูเป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วกว่าคนอื่น แต่บางคนอาจจะดูว่าช้ากว่าแต่ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามจังหวะของเขาตนเอง ซึ่งผู้ปกครองควรจะบอกให้วัยรุ่นเข้าใจว่าการเข้าสู่วัยรุ่นนั้นมีช่วงการเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างกว้างและนานเป็นปี จึงจะเห็นว่ามีความแตกต่างกันได้บ้างแม้ว่าจะมีอายุเท่ากันและเรียนอยู่ชั้นเดียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีความกังวลว่าตนเองจะ "ไม่มีเหมือนเพื่อนๆ ไม่เหมือนคนอื่น ๆ"

การเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นของแต่ละคนก็就会有การแสดงออกต่างๆ กัน ส่วนใหญ่จะเริ่มเห็นจากการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรม เช่น คุณแม่คนหนึ่งอยู่ๆ อาจรู้สึกประหลาดใจที่ลูกสาวเมื่อกลับมาถึงบ้านเคยมาพูดคุยทักทายกัน อยู่ๆ จะตรงขึ้นไปในห้องของเขาโดยไม่ได้ใช้เวลาทักทายคุณแม่เหมือนแต่ก่อน หรือวัยรุ่นชายที่จะไม่ยอมให้คุณแม่เข้ามาในห้องของเขาอีก บางรายจะใช้เวลาในห้องน่านานขึ้น ใส่ใจกับทรงผมมากขึ้น(ศรีประภา, 2546)

ข้อเสนอแนะสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกกำลังเป็นวัยรุ่น คือ

1. พยายามหาความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่น
2. พยายามใช้เวลาและพูดคุยกับลูก
3. ลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา
4. พยายามรู้จักเพื่อนๆ ของลูก
5. คอยสังเกตสัญญาณเตือนภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับลูก สัญญาณเหล่านี้ได้แก่
 - 5.1 น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือลดลงอย่างมาก
 - 5.2 ปัญหาในการนอน เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนทั้งวัน
 - 5.3 มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เช่น เอะอะก้ำว้าว ทำร้ายคนต่างๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หรือเดิมเป็นคนร่าเริงกลับซึมเศร้าเก็บตัวอยู่แต่ในห้องไม่ยอมออกมาพบผู้คน
 - 5.4 อยู่ๆ เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน
 - 5.5 ขาดเรียนบ่อยๆ
 - 5.6 คะแนนการเรียนลดลงอย่างมาก
 - 5.7 พูด บางครั้งดูเหมือนพูดเล่น หรือบ่นบ่อยๆ ว่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากตายหรือคิดฆ่าตัวตาย
 - 5.8 มีอาการของคนติดยา อาจดูเหมือนธรรมดา ก่อน เช่น ติดยาหรื ติดยาเสพติด หรือเริ่มทานยาแปลกๆ
 - 5.9 มีปัญหาผิวกาย แห้งกรส อยู่เรื่อยๆ ชอบทำอะไรที่ทำหยาบๆ และผิวกายหาย เช่น ขโมยของในห้าง เพราะตื้นตื้นดี ลอกข้อสอบ หรือ ชกต่อยกับเพื่อน ฯลฯ
6. ให้ความเคารพความเป็นส่วนตัวและสิทธิของ
7. การตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ กับเขาควรให้เหมาะสมกับเขาที่ปฏิบัติได้

ปัจจัยในการสร้างความเสี่ยง (Barry&Erica,2002:15-19)ได้รวบรวมไว้ดังนี้

Scott Haldene (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19)และผู้เข้าร่วมอื่นๆชี้ว่า ความคล้ายกันระหว่างประเพณีและสุขภาพร่างกายที่มีความเสี่ยงและพฤติกรรมความเสี่ยงของสังคมกับความรุนแรงของวัยรุ่น Haldeneระบุว่า ชุมชนที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของวัยรุ่นและ สภาวะของความรุนแรงขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆด้าน

ปัจจัยที่มีผลกระทบของสุขภาพวัยรุ่นและพฤติกรรมประกอบด้วย

1. รายได้และสถานภาพทางสังคม

ประเด็นของสถานภาพทางสังคมและความยากจน Robert Greenburg, M.D., (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19) อ้างว่าเรารู้ถึงความยากจนในสังคมซึ่งเพิ่มจำนวนผู้เสียชีวิตและจากความเสี่ยงของการบาดเจ็บ ผลกระทบที่เกิดขึ้นในความรุนแรงของสุขภาพ เช่น โรคหอบและความยากจน มีผลกระทบต่อการพัฒนาทางพุทธิปัญญาของเด็ก ดังนั้น Greenburg จึงหมายถึงสุขภาพจิตของเด็กเป็นความสัมพันธ์ที่บอกถึงปัจจัยของเศรษฐกิจและสังคมซึ่งเป็น 1 ใน 4 ของการเยี่ยมเด็กเพื่อทำนายปัญหาพฤติกรรมที่ Greenburg ได้สังเกตความหลากหลาย ในการเข้าร่วมทั้ง Greenburg ด้วยความเครียดที่มีความยากจนเป็นปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของเด็ก ซึ่งค้นพบจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขแคนาดา

2. การสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางสังคม

Les Dennis (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19) มีข้อเสนอแนะถึงแนวคิดของสังคมเป็น การประเมินสุขภาพของชุมชน เขาสังเกตว่า การวิจัยของการพัฒนาวัยรุ่น มีข้อตระหนักถึง ความสำคัญของความเป็นตัวของตัวเองของวัยรุ่นแต่ละคน

การเชื่อมต่อเป็นตัวสำคัญในสถาบันทางสังคม เช่น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางด้านบวก ความรู้สึกของการเชื่อมต่อหรือการสื่อสารช่วยให้วัยรุ่นหลีกเลี่ยง ขอบข่ายที่เป็นผลในทางลบ รวมทั้งพฤติกรรมการต่อต้านทางสังคม และการป่วยทางสุขภาพจิต

บุคคลที่มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมดี ช่วยให้วัยรุ่นเข้าถึงสังคมได้ในทางที่ดี ความสามารถทางสังคมตามที่ Dennis (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19) กล่าวว่า ทักษะ ความรู้ และความสามารถของพลเมืองในสังคม ความสามารถทางสังคมเป็นกลุ่มที่มีความสามารถของแต่ละบุคคล พลเมือง และศาสนา สมาชิกในครอบครัว สมาชิกในชุมชน และกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะช่วยกันในการทำให้เกิดผลประโยชน์และพัฒนาบรรทัดฐาน ของอาสาสมัคร จ้างงาน การปกป้องและไว้ใจ บางกิจกรรมที่วัยรุ่นเพิ่มความสนใจและความสำคัญในการเชื่อมต่อของข้อมูลและอื่นๆที่ใช้ทาง อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีอื่นๆ

3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ปัจจัยอื่นๆที่สามารถสร้างพฤติกรรมทางสุขภาพเป็นการแยกจากกายภาพ ในออสเตรเลีย มีผู้คนอาศัยอยู่ 19 ล้านคน ซึ่งในเมืองมีวัยรุ่นอยู่มากที่แยกตัวออกมาอยู่คนเดียว ของการสนับสนุน จากชุมชน วัยรุ่นในเมืองจำนวนมากจากการแยกตัวมาอยู่ในชุมชน David Compton กล่าวถึง แนวทางซึ่งบุคคลผู้ซึ่งออกไปอยู่นอกเมือง ไม่รวมถึงการแยกตัวทำให้เกิดผลกระทบกับครอบครัว ชุมชน และแหล่งทรัพยากร

การแยกกันนี้เป็นอันตรายต่อวัยรุ่นตั้งแต่เพื่อนบ้านเป็นชุมชนที่นำมาสู่ ส่วนหนึ่งของ ปัจจัยซึ่งเป็นผลต่อวัยรุ่น เช่น การนำเสนอเรื่องอาชญากรรม การเสพยาเสพติดและการรวมกลุ่ม และอื่นๆอีกมาก ที่ผลักดัน ไปสู่การหนีเรียน และการเข้ากลุ่ม 73% ของวัยรุ่นที่โตมาจากการเข้า ร่วมกลุ่ม

4. วัฒนธรรมจริยธรรม

จริยธรรมในบางครั้งเพิ่มการแยกกันอยู่จากวัฒนธรรมและระยะทางของวัยรุ่นจาก สังคมและเศรษฐกิจ อุปสรรคทางภาษาโดยเฉพาะการเรียนรู้จากกิจกรรมที่มีความแตกต่างของ วัยรุ่นที่ไม่พูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ Gabriela Lemus (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19)กล่าวว่า อุปสรรคทางภาษาและการย้ายที่อยู่เป็นปัจจัยหนึ่งของการใช้ชีวิตของวัยรุ่น

อุปสรรคทางภาษา

จำนวนเด็กส่วนมากในโรงเรียนยูเอส เป็นเด็กนานาชาติและศึกษาเป็นภาษาอังกฤษ การศึกษาและการบริหารวัยรุ่นที่จัดไว้ช่วงการเรียนภาษาอังกฤษของแต่ละคนสามารถเรียนรู้และ สื่อสารด้วยวัยรุ่นและผู้ใหญ่ซึ่งมีกลุ่มจริยธรรมของตนเอง Lemus(อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19) ให้ข้อสังเกตว่าการเรียนหลายภาษาและ โปรแกรมการย้ายที่ของวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ผู้เข้าร่วมเห็น ด้วยว่าวัยรุ่นมีความสามารถทางภาษาเพราะเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน

การอพยพ การย้ายที่อยู่อาศัย

Gabriela Lemus (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19)สังเกตถึงแนวโน้มการย้ายถิ่นมีส่วนเพิ่มความกลัวให้กับผู้เข้าร่วมในโปรแกรมชุมชน เพราะเหตุผลนี้อาจเพิ่มความเสี่ยงได้มากกว่าปัจจัยอื่น การอยู่ในโรงเรียนยูเอส พวกเขาจากกลัวการสื่อสารจากคนหลายเชื้อชาติ ถึงรัฐบาลจะสนับสนุนโปรแกรมนี้นี้ก็ตาม เพราะปราศจากเนื้อหาที่พวกเขาไม่ต้องหาเพิ่มความเสี่ยงของพฤติกรรม

ในความจริงพวกเขาต้องการแยกตัวออกมาอยู่ด้วยตนเองแต่ไม่ใช่การอพยพ พ่อแม่ที่ย้ายถิ่นเพราะไม่คล่องทางภาษาอังกฤษ จะไวใจเด็กในการสื่อสาร และ Lemus (อ้างใน Barry&Erica, 2002:15-19)กล่าวว่าเด็กจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

คุณสมบัติต่อไปนี้ก็แสดงถึงการบรรลุคุณภาพทางอารมณ์ จันทิชาติ(2546) กล่าวไว้ดังนี้

1. มีความอดทน พร้อมที่จะรอวาระอันควร ดังสุภาษิตว่า "อดเปรี้ยวไว้ กินหวาน" มีความคิดรอบคอบ ไม่เห็นแต่ความสุขชั่วแล่น
2. สามารถควบคุมความโกรธ รู้ตัวว่าโกรธตกลงกันได้ในเรื่องความขัดแย้งแตกต่างกันด้วยความใจเย็นมากกว่าที่จะวุ่นวาย
3. มีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน สามารถฟันฝ่าสถานการณ์ ทั้งๆที่เกิดความผิดหวัง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปไม่ย่อท้อ
4. สามารถเผชิญภาวะความคับข้องใจ ความไม่สบายกายต่างๆ ความพ่ายแพ้ โดยไม่ทอดอาลัยท้อแท้
5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และยอมรับผิดโดยซื่อตรงและเมื่อตนเป็นฝ่ายถูก ก็ไม่ตำหนิถากถางฝ่ายตรงข้ามกับตน
6. มีความสามารถตัดสินใจเอง แล้วยืนหยัดอยู่กับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็รับเป็นบทเรียน ไม่กลัวเสียหน้า
7. มีการรักษาคำพูด เชื่อถือได้ พึ่งพาได้ ฟันฝ่าวิกฤตการณ์โดยไม่โทษใคร มีระเบียบไม่วุ่นวายสับสน มีความตั้งใจดี ทำจริงดังที่พูดไว้
8. มีศิลปะในการอยู่อย่างสงบ กับสิ่งที่สุดวิสัยไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

การบรรลุวิถีทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ไม่ใช่เกิดเองตามธรรมชาติ ส่วนมากเป็นการเรียนรู้จากในครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง จากโรงเรียน เมื่อเป็นผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองแล้ว ก็เรียนรู้ที่จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง

พฤติกรรมวัยรุ่น

จากการเปลี่ยนแปลงความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ทั้งลักษณะภายนอกและอวัยวะภายใน เป็นผลให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้โดยตรงซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวรวมถึง ความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไปตามระยะเวลา

รายงานผลการศึกษานักวิชาการหลายท่าน ถึงความกังวลที่พบได้สูงในวัยรุ่นตอนต้น 4 ประการ คือ(วินัดดา, 2537: 131)

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น
3. มีความกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ
4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่

วิกฤติการณ์ในวัยรุ่นช่วงระยะเวลาที่แสวงหาเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ถ้ามีมากจนทำให้เกิดปมด้อยขาดความภาคภูมิใจ ชอบเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน บิดามารดาพี่น้อง ไม่สนใจในการเลือกอาชีพ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เข้าสังคมไม่ได้จะเป็นผลทำให้มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงตามแนวคิดของอิริคสัน ก็คือส่งผลเสียถึงพัฒนาการด้านอื่นๆได้ และอาจส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะเลือกเดินทางในทางผิด

แต่ในทางตรงกันข้ามในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางอารมณ์มั่นคง มักมีความมั่นใจในระดับหนึ่ง ส่งผลให้มีอารมณ์แจ่มใสมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ และแสดงออกได้ในทิศทางที่เหมาะสม ทำให้สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาที่เผชิญได้ดี

ปัญหาพัฒนาการตามวัยที่พบบ่อยในวัยรุ่น

สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก(2549 ค) ปัญหาพฤติกรรมตามวัยของวัยรุ่น มักจะพบบ่อยในชีวิตประจำวัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่วู่วาม มีการควบคุมตัวเองน้อย ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่ได้บ่อยๆ ได้แก่ ใช้เงินเปลือง ใช้โทรศัพท์นานๆ วัยรุ่นหญิงสวมเสื้อเอวลอย สายเดี่ยว เจาะหูใส่ตุ้มหู วัยรุ่นชายไว้ผมรุงรัง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ทำให้ใครเดือนร้อน นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ได้ แต่วัยรุ่นยังมีความรับผิดชอบด้านอื่นๆ

สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก(2549 ค) แบ่งปัญหาพัฒนาการตามวัยที่พบบ่อยของวัยรุ่น ได้แก่

ปัญหาเรื่องเพศ วัยรุ่นมีความสนใจในเพศตรงข้าม เริ่มมีแฟนเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความรู้สึกทางเพศสูงขึ้นตามธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้การควบคุมตนเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์ทางเพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องการเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจ ความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศและเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง จะต้องเรียนรู้ในทาที่ของการตอบสนองของเพศตรงข้าม หรือทำที่การปฏิเสธซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนหรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เช่น พ่อแม่วัยรุ่นที่มีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เล็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตัดสินใจจากสิ่งที่สนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวมากมาย ทั้งสภาพร่างกาย สภาพอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระมีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นได้เห็นและได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ระวังใจกว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพเลิดเพลีนไปกับสิ่งต่างๆ ที่เข้าชวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียน แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใดที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบและหัดยับยั้งใจตัวเอง ในความเป็นนักเรียนที่ดีถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มนอกทางไปแต่ในที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักการเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาที่พบปกติจะเปลี่ยนเป็นปัญหาการเรียนที่รุนแรงขึ้นได้หากวัยรุ่นมีปัญหาการเรียนอย่างเรื้อรังมาก่อน เช่น เรียน

ไม่เก่ง ไม่ถนัด โดนบีบบังคับมากหรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง ทำให้เรียนไม่สนุกไปกับ การเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดูว่าในเรื่องการเรียนอยู่ประจำ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็มักจะมีโอกาสหลง ระวังไปกับสิ่งเข้าวนและไม่สนใจการเรียน ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันหนี โรงเรียนก็จะทำให้เกิดความเสียหายตามมา

ปัญหาการปรับตัว ในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การ ปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้าง เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากเป็นอิสระอยากเป็นผู้ใหญ่ ไม่ อยากฟังเหตุผลของใคร ทิฐิ อวดดี แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบรุนแรงต่อการ เรียนและการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามีก็มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งการช่วยเหลือที่ ถูกต้องของพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดจะช่วยให้อายุวัยรุ่นเข้าใจปัญหาของตนเองและสามารถปรับตัวดำเนิน ชีวิตอย่างเหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ประกอบกับ ไม่ได้ได้รับความเข้าใจหรือการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ อาทิเช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ปัญหาบุคลิกภาพแปรปรวน

แนวทางในการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความ(สุขสถาบันเด็ก มลนิธิเด็ก, 2549 ค)

แนวทางหรือวิธีการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุขนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. ผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด ต้องมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา

ซึ่งจะช่วยให้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง นำมาสู่การยอมรับในพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น อีกทั้งยังเป็นการลดความวิตกกังวลของผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิดเองด้วย สำหรับสิ่งที่วัยรุ่นไม่ชอบ และผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด ควรลดลง ได้แก่

การจู้จี้ ขี้บ่น จุกจิก การจัดผิด การพูดถึงความผิดเก่าๆ การบังคับตรงๆ การลงโทษ รุนแรงการประจานความผิดต่อหน้าคนอื่นให้อับอาย

2. ผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด โดยเฉพาะพ่อแม่ ผู้ปกครองต้องรู้จักเพื่อนของวัยรุ่น จะช่วยให้ได้ข้อมูลบางอย่างจากเพื่อนของวัยรุ่น ทำให้เข้าใจความคิดของวัยรุ่นทั้งกลุ่ม อีกทั้งยังอาจให้เพื่อนช่วยเบี่ยงเบนความสนใจหรือชักชวนไปในทางที่ดีได้

3. พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์เท่านั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ควรพยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงกับวัยรุ่นในเรื่องที่ไร้สาระที่เกิดจากสร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่สมเหตุผล เช่น การไว้ผมยาว การสวมกางเกงยีนส์ขาดๆ ปะๆ เป็นการจู้จี้พุดตากลาง จะเป็นการบั่นทอนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิดจนทำให้วัยรุ่นยังทำตัวห่างจากพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิดไป ดังนั้นจึงควรสร้างกฎเกณฑ์กับเรื่องที่สำคัญจริงๆ เท่านั้น

4. รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนใจ วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นความเจ็บปวดมากจากการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่รับฟังความคิดเห็น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู การที่สนใจแต่ในสิ่งที่กระทำอยู่ เมื่อวัยรุ่นต้องการพูดคุยด้วย เป็นการปิดกั้นโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นต้องการตอบสนองที่กระตือรือร้นจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ของวัยรุ่นเป็นที่สุด ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือควรรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่น ทุกครั้งที่เขาพูด

5. จงใช้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักที่จะแยกความฝันออกจากความจริง และสามารถพัฒนาเป็นคนที่พึ่งตนเองได้ การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู สามารถติดตามการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนำไปสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษากับวัยรุ่น

6. ปล่อยให้วัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนเองบ้าง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรปล่อยให้วัยรุ่นได้กำหนดแผนในชีวิตของเขาบ้างเพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ และปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง โดยที่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรเรียนรู้และยอมรับลักษณะที่แตกต่างระหว่างวัยรุ่นแต่ละคนเพราะแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จงอย่านำเอาวัยรุ่นคนอื่นมาพูดเปรียบเทียบ

7. เคารพความคิดเห็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร ไม่มีอะไรน่าขัดใจไปกว่ามากกว่าการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู รุกรานในเรื่องส่วนตัวของวัยรุ่น เช่น แอบฟังการพูดโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย สืบราวไต่หรือลั่นชัก เป็นต้น การทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ จะทำให้วัยรุ่นไวใจและยังเพิ่มโอกาสในการให้ความร่วมมือกับ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มากขึ้น

8. จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของวัยรุ่น บางครั้ง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู อาจลืมหืมตา เอาการฐานของตนเองมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่น ทำให้ขาดความอดทนและไม่ให้อภัย โดยลืมหืมว่าวัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ชีวิตน้อยมาก การขาดความยั้งคิดอาจทำให้เขา

ผิดพลาดได้ ซึ่ง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรให้อภัยและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แก้ตัวใหม่ เมื่อทำผิดพลาด

9. อย่างถัวการยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง เมื่อ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ทำผิดพลาดต้องกล้ายอมรับความผิด เพื่อแสดงให้วัยรุ่นเห็นว่าเป็นผู้ใหญ่ยุคประชาธิปไตย ไม่ใช่แค่เผด็จการ เพราะจะทำให้วัยรุ่นไว้วางใจในตัว พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู และพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูมากขึ้น

10. เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยอย่างจริงใจ การชมเชยอย่างจริงใจ ทำให้วัยรุ่นรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มีความภาคภูมิใจในตัววัยรุ่น ทำให้รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับนับถือมาก

11. จงหลีกเลี่ยงการตำหนิตะเยียน เมื่อ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของวัยรุ่น แม้ว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู จะไม่เห็นด้วยมากๆ ก็ตามแต่จะทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยกับวัยรุ่นด้วยการพูดกันอย่างมีมิตรภาพ ร่วมอภิปรายถึงข้อผิดพลาดนั้นๆ ด้วยความอดกลั้นอย่างที่สุด เพื่อแสดงความเคารพในการตัดสินใจของวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาความแข็งแกร่งของบุคลิกภาพต่อไปในอนาคตได้

12. สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี แทนการตอกย้ำข้อบกพร่อง ในกรณีที่วัยรุ่นพฤติกรรมไม่เหมาะสม อาจถูกประทับตราว่าเป็นนักเลงหรือเป็นไอ้ตัวยุ่ง เพราะมีพฤติกรรมที่เกเร เมื่อถูกตำหนิบ่อยๆ จะยิ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นแบบนั้นจริงๆ เมื่อมีการตอกย้ำข้อบกพร่องยิ่งผลักดันให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อไป ฉะนั้นจึงควรเน้นพฤติกรรมที่ดีของวัยรุ่น บางทีวัยรุ่นอาจตอบสนองความศรัทธาของ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู โดยการทำตัวเป็นคนดีก็ได้

13. จงทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่วัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความศรัทธาในตัวของคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการลอกเลียนแบบเพื่อนำไปเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง โดยระลึกไว้เสมอว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูต้องการให้วัยรุ่นเติบโตเป็นคนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูเป็นแบบอย่างให้วัยรุ่นเป็นตามที่ต้องการหรือไม่

14. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในบ้าน เพื่อให้บ้านน่าอยู่และเป็นที่พักผ่อนได้เสมอ สำหรับวัยรุ่นในบ้าน พ่อแม่ควรมีความรักใคร่ปรองดองกัน ประกอบอาชีพเป็นหลักฐาน ให้ความรักแก่บุตรเท่าเทียมกัน ไม่ทอดทิ้งบุตรมากเกินไป สมาชิกในบ้านควรมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากัน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน พูดคุยกันอย่างเป็นกันเอง มีปัญหาอะไรก็จะ ได้ช่วยกันแก้ไข บุคคลในครอบครัวมีกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน เช่น การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา และกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้

สมาชิกในครอบครัวมีความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น เมื่อลูกมีปัญหา ก็กล้าเดินเข้ามาปรึกษาพ่อแม่ด้วยความสนิทใจ

15. พ่อแม่ต้องดูแลตัวเองให้ดีให้มีความสุขด้วย พ่อแม่ถือเป็นชุมพลที่สำคัญของลูก เป็นแบบอย่างเป็นที่พึ่งพิงของลูกทั้งกายและใจ พ่อแม่จึงต้องอยู่ในสภาพที่มั่นคงในความสัมพันธ์ระหว่างกัน มีจิตใจที่ดีงาม มีความพึงพอใจตัวเอง มีความสุขกับชีวิตและงานที่ทำ มีเจตคติที่ดีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว มองโลกตามความเป็นจริง แต่ก็สามารถมีความหวังที่ดีต่ออนาคต มีชีวิตที่เรียบง่าย อยู่อย่างกินง่าย ไม่เครียดในเรื่องที่ไม่ควรเครียด ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก หาความสุขความสบายได้จากสิ่งรอบๆ ตัวในชีวิตประจำวัน รู้จักให้รางวัลกับชีวิตของตัวเองเป็นครั้งคราว ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ดีและทำให้ดีขึ้นได้โดยไม่ยากนัก ขอเพียงแต่มีใจนึกถึงเรื่องเหล่านี้บ่อยครั้งที่มักพบว่าสามีภรรยาพ่อแม่ลูกจะใช้ชีวิตสละวนอยู่แต่เรื่องลูก จนลืมดูแลความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา “ลืมรดน้ำพรวนดินต้นรักที่ได้ปลูกด้วยกัน” ฉะนั้น พ่อแม่ควรมีเวลาส่วนตัวด้วยกันตามลำพังสองคนบ้าง เป็นครั้งคราว เช่น การไปทานอาหารด้วยกันนอกบ้าน หรือพูดคุยกันตามลำพัง

กล่าวโดยรวม วัยรุ่นเป็นวัยต่อจากวัยเด็กวัยรุ่นหนุ่มสาว ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายเห็นได้ชัดคือการหลังฮอร์โมนเพศมากขึ้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นผลให้วัยรุ่นสับสน ไม่มั่นใจในตนเอง ประกอบกับการที่เขาพยายามหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง ต้องการความเป็นอิสระอยากรู้อยากลอง แต่ความคิดและประสบการณ์ของเขายังน้อยนัก จึงทำให้บางครั้งวัยรุ่นอาจทำอะไรไม่เหมาะสม รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้นเมื่อ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูควรตระหนักเกี่ยวกับวัยรุ่น อย่างเพิ่งด่วนลงโทษ โกรธ ประณามเขา ว่า คือ เลว ไม่รักดี หาต้นตอของปัญหาแล้วลองตอบสนองอย่างใจเย็นเป็นกันเอง รับฟังอย่างมีสติ แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ อย่างเพิ่งท้อแท้พยายามหาคนกลางที่จะช่วยให้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูเข้าใจวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนขึ้น ประเด็นสำคัญ หากผู้ใหญ่ต้องการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นทั้ง 2 ฝ่ายด้วยแล้ว ขอให้คำนึงถึงคำถามต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งถือเป็นหัวใจของความสำเร็จในการดูแลวัยรุ่น รัก เข้าใจ อบอุ่น ใส่ใจ ให้ความ มีขอบเขตยุติธรรม ให้อิสระ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่นตอนต้นผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. งานวิจัยภายในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยภายในประเทศ

กุลวรรณ(2526) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย 499 คน ในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2526 พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน และแนวโน้มของการปรับตัวจะดีขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น

ทัศนีย์(2529)และ มณีรัตน์(2532) (อ้างใน ทบวงมหาวิทยาลัย, 2547)ทำการศึกษาภูมิหลังของครอบครัวในเรื่อง เพศ สภาพร่างกาย สภาพของสุขภาพจิตและการขาดเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งมีปัญหาในการขาดเรียนในกรุงเทพมหานคร และศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าวกับความสำเร็จในการเรียน ผลจากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีปัญหาการเรียนพักอยู่กับบิดามารดาแต่บิดามารดาทะเลาะกันบ่อย บิดามีการศึกษาในระดับกลาง รับราชการและทำงานด้านธุรกิจ มารดามีการศึกษาชั้นต่ำและทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน และยังพบว่าภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมีผลกระทบต่อ การเรียนของเด็กมากที่สุด

นันทยุทธ(2548)ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กคิดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของเมทริกซ์โปรแกรมวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กคิดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง ขอบเขตการวิจัย กลุ่มตัวอย่างคือเด็กคิดเกมระดับรุนแรง เป็นกิจกรรมกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญารวม 7 คนที่มารับบริการที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มจำนวน 8 ครั้งละ 2 ชั่วโมง ตัวแปรที่ต้องการศึกษา ความรู้ ทักษะคิดต่อการเล่นเกมและทักษะในการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเอง การลดเวลาการเล่นเกม ผลการวิจัย เด็กคิดเกมที่เข้ากิจกรรมจำนวน 7 คนทุกคนเป็นผู้ชาย มีอายุระหว่าง 12-18 ปี อายุเฉลี่ย 14.5 ปี ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเด็กมีความรู้ ทักษะคิดต่อการเล่นเกมและทักษะการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเอง

สูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05 ($P < 0.05$) และผู้ปกครองพบว่าเด็กสามารถลดเวลาการเล่นเกมได้ทุกคน

งานวิจัยต่างประเทศ

Allegrante (1975) ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ตัวแปรของจิตสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วม 3 ครั้งในเวลามากกว่า 2 ปี พบว่าหลังจากเข้าร่วมแล้ว 2 ปี กลุ่มตัวอย่างยังมีผู้ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ และมีผู้สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว และไม่สูบบุหรี่อีกเลย จากการวิเคราะห์ตัวแปรทางด้านจิตสังคมนี้ ขึ้นอยู่กับ การวางแผนการศึกษาในอนาคต เป็นนักกีฬาของโรงเรียน เรียนพิเศษเพิ่มเติม พ่อแม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่อยู่ ตนเองยังสูบบุหรี่อยู่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้ซึ่งเป็นมะเร็งปอดแล้วเสียชีวิต องค์ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การทัศนคติของพ่อแม่ที่ได้รับรู้จากลูกเกี่ยวกับบุหรี่ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยเพศ จากการวิจัยพบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยทางจิตสังคมบ่งชี้ถึงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้น

Singer (1976) ได้ศึกษาปัจจัยจิตสังคมในการเลือกกิจกรรมและความมุ่งมั่นในกิจกรรมและความบรรลุทางด้านศักยภาพ พบว่า การเข้าใจแรงงูใจของเด็กในการเข้าร่วม หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นซึ่งมีแรงงูใจ 2 ด้าน คือ แรงงูใจภายในเป็นแรงขับ จิตวิทยา กระบวนการทางจิตวิทยา และความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จ แรงงูใจภายนอก มาจากการให้รางวัล ของรางวัล และการชมเชย โครงสร้างของครอบครัว และอิทธิพลที่มีผลกระทบต่อความต้องการที่บรรลุความสำเร็จของเด็ก

Cummings (1996:253-260) ศึกษาโปรแกรมสนับสนุนการที่บ้านพักเยาวชนในเมืองบอลเดอร์ รัฐโคโลราโด เพื่อศึกษาการเพิ่มขึ้นของวัยรุ่นที่เข้าพักบ้านพักเยาวชนและศึกษาพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่บ้านพัก โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อพัฒนาพื้นฐาน โปรแกรมสนับสนุนการวัยรุ่นและเจ้าหน้าที่ในแหล่งทรัพยากรสนับสนุนการในชุมชน เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ามาพักอาศัยได้รับประโยชน์เพิ่มมากขึ้น และเพื่อเสนอ โปรแกรมที่อยู่ภายในความต้องการของวัยรุ่นที่หลากหลายรวมไปถึงร่างกาย อารมณ์และความต้องการระหว่างบุคคล และเพื่ออธิบายถึงระดับและความรู้ของวัยรุ่นที่เข้าร่วมและครอบครัว ผลการวิจัยเป็นที่ยอมรับและมีการเผยแพร่ทางการทำแผ่นพับ เป็น 2 ภาษา คือ ภาษาอังกฤษและภาษาสเปน และแจกให้กับครอบครัวและผู้ที่อยู่อาศัยทั้งหมด การจัดพิมพ์ใน

วารสาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยนกันและกิจกรรมต่างๆ โดยจัดอย่างน้อย 2 ครั้งต่อ 1 ปี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้วัยรุ่นเข้าร่วมโปรแกรมมากขึ้น โดยกระจายให้กับศูนย์
นันทนาการท้องถิ่นอีก 20 ที่ เพื่อให้ได้รับรู้ถึงเหตุการณ์และโปรแกรมใหม่ๆ

Rita(1996:337-341) ได้ศึกษาสาเหตุของวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงในแอฟริกาใต้ ซึ่งมีประชากรที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ประมาณ 66% ของจำนวนประชากรในเมืองทั้งหมด จากการพิจารณาถึงจำนวนวัยรุ่นที่ต้องคดี ก่ออาชญากรรมและสร้างปัญหาความรุนแรง โดยในแอฟริกาใต้มีผู้ที่มีอายุ 15-30 ปี มักสูญเสียความเป็นวัยรุ่นอยู่ 29% ของกลุ่มประชากรทั้งหมด ความหลากหลายของสังคมและปัจจัยทางการเมืองมีส่วนทำให้เกิดสถานการณ์เหล่านี้กับวัยรุ่นแอฟริกาใต้ ปัจจัยเหล่านี้ยังรวมไปถึงความไม่เพียงพอของการศึกษาเป็นเหตุให้เกิดปัญหาการว่างงาน และยากจน

การย้ายที่ของแรงงานทำให้ไม่มีความมั่นคงของครอบครัวและชุมชน สามีและภรรยาต้องลดบทบาทความเป็นพ่อแม่ของลูกๆเนื่องมาจาก โอกาสการทำงานอยู่ในเมืองทำให้พวกเขาต้องไปทำงานในตอนเช้าและกลับเข้าบ้านในตอนเย็น ดังนั้นระหว่างวันพ่อแม่ไม่มีสิทธิที่จะคำนึงถึงสถานที่ของลูกๆของพวกเขา ภายใต้อิทธิพลเหล่านี้ อาชญากรรมและความรุนแรงที่มีเพิ่มมากขึ้น

จากการสำรวจมีผู้ว่างงานในแอฟริกาใต้ดังนี้

กลุ่มคน	การว่างงาน	เปอร์เซ็นต์ของกลุ่ม
ชาวผิวขาว	209,260	8.4
ชาวผิวดำ	2,968,539	37.1
ชาวเอเชีย	66,091	16.3
ชาวผิวคล้ำ	341,847	23.4

(สำนักงานสถิติแห่งชาติ ตุลาคม 1993)

จากสถิติที่แสดงพบว่าชาวผิวดำมีจำนวนมากที่สุด แสดงว่าอาจเกิดอัตราของอาชญากรรมและความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า ความสำเร็จของโปรแกรมนั้นได้มาจากการสัมภาษณ์ การเขียนเพื่อสำรวจโปรแกรมและผู้เข้าร่วมรวมถึงครอบครัวของผู้เข้าร่วมด้วย เจ้าหน้าที่จะให้คำปรึกษาและบันทึกเพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่ไม่ดี ผู้เข้าร่วมในศูนย์ Sierra สนับสนุนการทำกิจกรรมภายนอกและ ช่วยเหลือวัยรุ่นและผู้ปกครองที่มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นจากการเห็นคุณค่าสำหรับการเข้าใจธรรมชาติของพื้นที่Marcon(1997) ทำการเปรียบเทียบทฤษฎีของอิริคสัน (EPSI) ของวัยรุ่นตอนต้นชาวออสเตรเลียและชาวแอฟริกันอเมริกัน ช่วงอายุ 12-13 ปี ซึ่งมีอัตราที่มีนัยสำคัญสูงกว่าจุดเริ่มและแยกแยะได้แต่ความคุ้นเคยต่ำกว่า

ถึงแม้ว่าไม่มีความแตกต่างทางด้านเพศ และพบว่าไม่มีนัยสำคัญที่แตกต่างกับระดับคะแนนหรือโรงเรียน การเก็บตัวมีผลทางด้านลบต่อการพัฒนาจิตสังคม สถานที่ในการศึกษามีผลกระทบน้อยมาก อย่างไรก็ตามความแตกต่างของการตัดสินใจโดยทั่วไปต่ำกว่าการพัฒนาจิตสังคมของวัยรุ่นตอนต้น

Ando et.al. (2005) ศึกษาเรื่องจิตสังคมที่มีผลต่อร่างกาย ภาษา และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นญี่ปุ่นตอนต้น โดยมีจุดประสงค์ในการศึกษาปัจจัยทางจิตสังคม ร่างกาย ภาษา และความก้าวร้าวรุนแรง ของวัยรุ่นญี่ปุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น(ม1.-ม3.) จำนวน 2,923 โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง การสำรวจนี้มีผลต่อพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า การควบคุมตนเองต่ำ

John K. et al (2005) ได้ศึกษาสถานทางจิตสังคมของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางด้านทั้งในกลุ่มที่มีปัญหาสมาธิสั้น และผู้ที่ไม่มีปัญหาสมาธิสั้น โดยพบว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้เป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่ส่งผลให้กลุ่มวัยรุ่น ไม่เกิดประสบการณ์ทางบวกในบริเวณที่อยู่อาศัย ซึ่งเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตสังคม ในส่วนของกลุ่มเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยจุดประสงค์มุ่งศึกษา ขอบเขตของที่อยู่ในการเปรียบเทียบกับมุมมองของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้และศึกษาในกลุ่มของวัยรุ่นที่มีปัญหาสมาธิสั้น โดยผู้ที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ทั้งหมด 230 คน และผู้ที่มีปัญหาสมาธิสั้น จำนวน 92 คน และวัยรุ่นปกติ 322 คน โดยอิงในกลุ่มอารมณ์ สภาพความเป็นอยู่ การอยู่คนเดียว มีความเป็นพ่อเป็นแม่ การเป็นเหยื่อ การทำกิจกรรมต่างๆและความสัมพันธ์เป็นเพื่อน ผลการทดลองเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้ เป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่ง ที่ทำให้มีผลลัพธ์ทางพฤติกรรมไม่เกิดประสบการณ์ทางบวก และยังพบอีกว่าตัวแปรทางจิตสังคมที่กล่าวมา อาจเพิ่มกับวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้และมีสมาธิสั้น

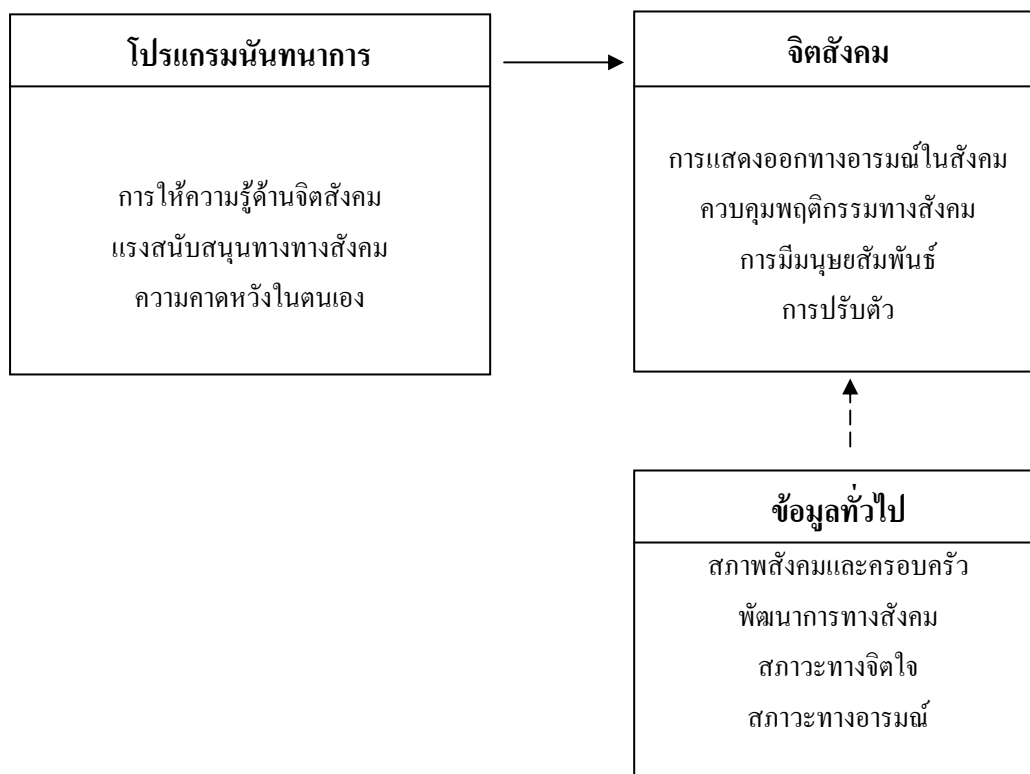
Cho และ Sung-Woo (2005) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์และจิตสังคมที่มีผลต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์ของวัยรุ่นอเมริกัน-เกาหลีจำนวน 340 คน โดยผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ผลการเรียนรู้ต่ำ ความไม่มั่นใจในตัวเอง ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง รวมถึงการมีความสัมพันธ์เชิงลบกับเพื่อน ล้วนเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของการเกิดปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการตรวจเอกสารต่างๆพบว่าจิตสังคมีผลต่อการปรับพฤติกรรมไม่แตกต่างกันในเรื่องเพศ รวมถึง การแสดงออกทางพฤติกรรม การควบคุมตนเอง และภาวะสุขภาพจิตยังส่งผลต่อการเรียนของเด็กมากที่สุด ส่วนการจัดกิจกรรมกลุ่มบนพื้นฐานความรู้ของแมทริกซ์โปรแกรม(จิตสังค)พบว่าด้านการให้ความรู้ สร้างทัศนคติต่อการเล่นเกมและทักษะการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเองสูงขึ้น แสดงว่าจิตสังคมีส่วนในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปในแนวทางที่ดีขึ้น นอกจากการจัดกิจกรรมกลุ่มแล้วยังมีการวิเคราะห์ตัวแปรของจิตสังคเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกพบว่ามีปัจจัยทางจิตสังคมีผลต่อการเลือกแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น ด้านแรงจูงใจภายในและภายนอกมีส่วนรวมอยู่กับปัจจัยทางจิตสังคที่มีผลต่อการเลือกกิจกรรมและความมุ่งมั่นในกิจกรรมต่างๆ จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงเกิดแนวความคิดในเรื่องการวิจัยดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมมากกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในเรื่องจิตสังคม

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น โดยมีตัวแปรอิสระคือ โปรแกรมนันทนาการ ตัวแปรตามจิตสังคมของวัยรุ่น

วิธีการ

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กหญิงซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้าน ราชัญพรช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 101 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กหญิงซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านราชัญพรช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 50 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยวิธีการจับคู่ (Match-pair Method)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ โดยใช้แบบประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้วัยรุ่นช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 101 คน ทดสอบ เรียงคะแนน ผลการทดสอบจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุด เลือกวัยรุ่นที่มีคะแนนสูงจากค่าเฉลี่ย 25 คน และต่ำจากค่าเฉลี่ย 25 คน มาจับคู่สลับกัน และทดสอบด้วย t-test เพื่อแสดงว่าทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมบันทึกการ 8 สัปดาห์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเน้นเรื่องจิตสังคมเพื่อการพัฒนาทั้ง 4 ด้านในแต่ละสัปดาห์ดังนี้

1. การแสดงออกทางอารมณ์ในสังคม
2. ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม
3. การมีมนุษยสัมพันธ์
4. การปรับตัว

2. แบบประเมินจิตสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเนื้อหาของแบบประเมินแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่น คือ

1. สภาพทางสังคมและครอบครัว
2. การพัฒนาด้านสังคม
3. สภาพทางจิตใจ
4. สภาพทางอารมณ์

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กหญิงที่เกี่ยวกับจิตสังคม ได้แก่

1. การแสดงออกทางอารมณ์ในสังคม
2. ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม
3. การมีมนุษยสัมพันธ์
4. การปรับตัว

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือในการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นผู้วิจัย
ดำเนินการดังนี้

1. การสร้างโปรแกรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยดำเนินการดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ
- 1.2 นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของ
โปรแกรม โดยผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมขึ้นเอง ให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาตามวัตถุประสงค์
- 1.3 นำโปรแกรมที่สร้างมาแล้วไปหาคุณภาพความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content
Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ
ความถูกต้องและคัดเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสม
- 1.4 ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตามแบบประเมินดัชนี
ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญมีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณ 3 ระดับ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ
ตัดสินว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสม ไม่แน่ใจ ไม่เหมาะสม โดยใช้สูตรในการ
คำนวณ ดัชนีความสอดคล้อง(Index of Congruence : IOC) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC	คือ	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการตรวจสอบกับเนื้อหาหรือ จุดประสงค์
$\sum R$	คือ	ผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ
N	คือ	จำนวนของผู้เชี่ยวชาญ

ความหมายของคะแนนพิจารณา

+ 1 หมายถึงถ้าแน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นมีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไป

ในทางเดียวกัน

0 หมายถึงถ้าไม่แน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นมีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหา
ไปในทางเดียวกัน

- 1 หมายถึงถ้าแน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้น ไม่มีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหา
ไปในทางเดียวกัน

ถ้อยเกณฑ์ IOC มากกว่า 0.5 จึงยอมรับว่าเครื่องมือมีความเหมาะสม(อดิพร, 2546 : 104-105)
จากการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินดัชนีความสอดคล้องได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.8-
1 ซึ่งเชื่อถือว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญ (แสดงผลการ
ปรับปรุงเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ในภาคผนวก ก-ง)

1.5 นำโปรแกรมเน้นหนทางการไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะ
เหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรมในสภาพจริง
พบว่า ทุกกิจกรรมสามารถนำมาใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างนี้

1.6 นำโปรแกรมเน้นหนการที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นอย่างดีแล้ว ไปใช้ทดลองจริงกับ
วัยรุ่นในกลุ่มทดลอง

2. การสร้างแบบประเมิน เกี่ยวกับ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเน้นหนการ

2.2 นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้าง
ของแบบประเมิน โดยผู้วิจัยได้ได้สร้างแบบประเมินขึ้นเอง ให้เนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

2.3 นำสร้างเครื่องมือที่สร้างมาแล้วไปหาคุณภาพความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content
Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเน้นหนการ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ
ความถูกต้องและคัดเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสม

2.4 ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตามแบบประเมินดัชนี
ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญมีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณ 3 ระดับ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ
ตัดสินใจว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสม หรือไม่ใจ ไม่เหมาะสม โดยใช้สูตรในการ
คำนวณ ดัชนีความสอดคล้อง(Index of Congruence : IOC) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC	คือ	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการตรวจสอบกับเนื้อหาหรือจุดประสงค์
$\sum R$	คือ	ผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ
N	คือ	จำนวนของผู้เชี่ยวชาญ

ความหมายของคะแนนพิจารณา

+ 1	หมายถึงถ้าแน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นมีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไปในทางเดียวกัน
0	หมายถึงถ้าไม่แน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นมีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไปในทางเดียวกัน
- 1	หมายถึงถ้าแน่ใจว่าแบบประเมินข้อนั้นไม่มีความเที่ยงตรง สอดคล้องตามเนื้อหาไปในทางเดียวกัน

ถือเกณฑ์ IOC มากกว่า 0.5 จึงยอมรับว่าเครื่องมือมีความเหมาะสม(อติพร, 2546 : 104-105) จากการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญตามแบบประเมินดัชนีความสอดคล้องได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.8-1 ซึ่งเชื่อถือว่าได้ว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือโดยนำโปรแกรมบันทึกการและแบบประเมินไปศึกษา กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรมในสภาพจริง แล้วนำมาคำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธี สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (อุทุมพร, 2532 อ้างใน อติพร, 2546 : 105) ได้ค่าความเชื่อมั่นของทั้งฉบับ คือ .9062 โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละด้านดังนี้

ด้านการแสดงออกทางอารมณ์ในสังคม มีความเชื่อมั่น .6933

ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม มีความเชื่อมั่น .7925

การมีมนุษยสัมพันธ์ มีความเชื่อมั่น .7951

การปรับตัว มีความเชื่อมั่น .7744

2.6 นำโปรแกรมนันทนาการและแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นอย่างดีแล้ว ไปใช้ทดลองจริงกับวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

แผนภูมิการทดลองและการดำเนินการทดลอง

แผนภูมิการทดลอง

O_1 X O_3

O_2 C O_4

O_1 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบประเมินในกลุ่มทดลอง
(Experimental Group)

O_2 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบประเมินในกลุ่มควบคุม
(Control Group)

X หมายถึง การใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตสังคมวัยรุ่น

C หมายถึง กิจกรรมปกติที่สถานแรกรับบ้านธัญญาพรจัดให้

O_3 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินในกลุ่มทดลอง
(Experimental Group)

O_4 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินในกลุ่มควบคุม
(Control Group)

ศิริพงษ์ (2546: 125-126) กล่าวว่า แบบแผนการทดลองแบบ The Non – Equivalent Control Group Design จะทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการกระทำจากตัวแปรอิสระ และกลุ่มควบคุม โดยมีการเก็บข้อมูลก่อน (O_1, O_2) และหลังการทดลอง (O_3, O_4) ผลต่างที่เกิดขึ้นจากการทดลอง (O_3, O_1) และจากการควบคุม (O_4, O_2) แสดงถึงผลอันเกิดจากการได้รับอิทธิพลจากตัวแปรจัดกระทำในกลุ่มทดลอง และการไม่ได้รับอิทธิพลจากตัวแปรจัดกระทำในกลุ่มควบคุมนั่นเอง แบบแผนการวิจัยนี้จะมีความเที่ยงตรงภายในดี

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขึ้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินที่ผู้วิจัยปรับปรุงแล้ว ในระยะเวลา 1 สัปดาห์
2. นำแบบประเมินที่เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง มาวิเคราะห์หาความแตกต่างโดยวิธีทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (T-Test) แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการประเมินผลความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนให้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
ด้านอารมณ์	2.99	.484	3.00	.470	-0.119
ด้านพฤติกรรมทางสังคม	3.09	.553	3.04	.500	0.358
ด้านมนุษยสัมพันธ์	3.07	.411	2.96	.393	.902
ด้านการปรับตัว	3.08	.540	3.14	.479	-.443

จากตารางที่ 1 การประเมินผลความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนให้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่า การประเมินผลความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนให้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น โดยรวม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผลการประเมินไม่แตกต่างกันทุกข้อ

สรุป ก่อนการใช้โปรแกรมนันทนาการกับกลุ่มทดลอง ปรากฏว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างทางด้านจิตสังคม

3. ขึ้นดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดย

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการ แต่ได้รับการจัดกิจกรรมปกติของสถานแรกรับบ้านัญญพร โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 8 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ดังแสดงในตารางที่ 2

4. ขึ้นหลังการทดลอง เมื่อครบกำหนดระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินชุดเดิมที่ได้ให้ทำก่อนทดลอง โดยทำการประเมินทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินทั้งก่อนและหลังจากการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อหาความแตกต่าง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงแผนดำเนินโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตสังคมวัยรุ่น

สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับที่เน้นด้านจิตสังคม
1	องค์กรฉัน	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. กิจกรรมรู้จักตัวฉัน	ผู้เข้าร่วมมีความเป็นกันเอง รู้จักและไว้วางใจผู้นำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมรู้จักตัวเองมากขึ้น
2	Hu-La-Hoop	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. กิจกรรมห่วงสามัคคี	สร้างความเป็นทีมในกลุ่ม สร้างเสริมเรื่องอารมณ์ พฤติกรรมทางสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัว
3	ชิงสมบัติ	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2. กิจกรรมเก็บของ	ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไว้วางใจเพื่อนร่วมทีมสร้างเสริมเรื่องอารมณ์ พฤติกรรมทางสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัว

ตารางที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับที่เน้นด้านจิตสังคม
4	ร่วมด้วย ช่วยกัน	1. กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ 2. กิจกรรมร่วมด้วย ช่วยกัน	ผู้เข้าร่วมมีอารมณ์เข้าร่วมในกิจกรรม และสร้างความเป็นทีม การปรับตัว มนุษย สัมพันธ์ สร้างพฤติกรรมกรเข้าร่วมทาง สังคม
5	ช่วยโลก	1. กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ 2. กิจกรรม เคลื่อนย้าย ฝ่าอุปสรรค	ผู้เข้าร่วมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยไม่มีความขัดแย้งและสามารถปรับตัว เข้ากับสังคม มีอารมณ์ร่วมในการทำ กิจกรรม สร้างมนุษยสัมพันธ์ในการร่วมกิจกรรม
6	เกมวัดดวง	1. กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ 2. กิจกรรมวัดดวง	ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงการแบ่งเวลาในการอยู่ ร่วมกับสังคมและปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ มีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับการทำ กิจกรรมสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ภายใน กลุ่มได้ดี
7	นักพูดคน เก่ง	1. กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ 2. กิจกรรมเล่าเรื่อง	ผู้เข้าร่วมรู้จักความอดทนทางอารมณ์ สร้าง การปรับตัวกับสังคมรอบข้าง ส่งเสริมการมี มนุษยสัมพันธ์ และการแสดงพฤติกรรมทาง สังคมของผู้เข้าร่วม
8	งานวัด	1. กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ 2. กิจกรรมงานวัด ในฝัน	ผู้เข้าร่วมเกิดความคิดสร้างสรรค์และมี จินตนาการ ส่งเสริมความคิด สร้างมนุษยสัมพันธ์ อารมณ์ การแสดงออกทางพฤติกรรม และการปรับตัวของผู้เข้าร่วม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิธีการวิเคราะห์มีดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัย

1.1 ค่าเฉลี่ย ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม, 2545: 105)

$$\text{สูตร} \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการแปลความหมายของแบบสอบถามเกี่ยวกับคะแนนการประเมินโปรแกรม
 นันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคม โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เป็นตัวแบ่งระดับ ในแต่ละระดับมีค่าช่วง
 ระดับคะแนนโดยคำนวณจาก

$$\begin{aligned} \text{พิสัย} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{4-1}{4} = 0.75 \end{aligned}$$

ระดับคะแนนที่ใช้ในการอธิบายการประเมินผลต่อจิตสังคม

ระดับคะแนน 1.00 – 1.75 หมายความว่า มีผลน้อยที่สุด

ระดับคะแนน 1.76 – 2.51 หมายความว่า มีผลน้อย

ระดับคะแนน 2.52 – 3.27 หมายความว่า มีผลมาก

ระดับคะแนน 3.28 – 4.00 หมายความว่า มีผลมากที่สุด

2. การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) เป็นการทดสอบสมมุติฐานในการวิจัย เปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนที่มีผลต่อจิตสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)

2.1 กลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระแก่กัน (Dependent Sample) สูตรที่ใช้ในการคำนวณค่า t ได้แก่ (บุญชม, 2545: 112)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{(n-1)}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤต เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ
 D แทน ค่าผลต่างระหว่างคู่คะแนน
 n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง หรือจำนวนคู่คะแนน

2.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระแก่กัน (Independent Sample) สูตรที่ใช้ในการคำนวณค่า t ได้แก่ (บุญชม, 2545: 115)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right)\left(\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}\right)}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตในการแจกแจงแบบ t เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ
 $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
 S_1^2, S_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
 n_1, n_2 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

ค่า Degrees of Freedom (df) ในกรณีนี้เท่ากับ $n_1 + n_2 - 2$

สถานที่และระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัย

สถานที่

สถานแรกรับเด็กหญิงบ้านราชัญพร รังสิต-คลอง 5 จังหวัดปทุมธานี

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 ถึง ภาคต้น ปีการศึกษา 2549

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่นตอนต้น เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการศึกษาเป็นลำดับ โดยนำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสภาพสังคมและครอบครัว ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร ในกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล

เพื่อความสะดวกและความเข้าใจให้ตรงกันในการแปลความหมาย และการนำเสนอผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่นตอนต้น ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

$\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบ t

**ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสภาพสังคมและครอบครัว ของเด็กหญิงที่
อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสภาพสังคมและ
ครอบครัว ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
อายุ (ปี)		
11	0	1
12	0	4
13	6	2
14	10	4
15	3	7
16	4	6
17	2	1
เพื่อนสนิท (คน)		
1	3	13
2	7	2
3	3	1
4 ขึ้นไป	7	7
ไม่ตอบ	5	2
ศึกษาอยู่ระดับ		
ม.1	5	7
ม.2	9	2
ม.3	3	6
อื่นๆ	4	10
ไม่ตอบ	4	0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
กำลังศึกษาอยู่ที่		
ก.ศ.น	15	10
โรงเรียนปกติ	1	8
ไม่ได้เรียน	9	7
การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม (ชั่วโมง)		
1	8	10
2	3	6
3	2	1
4 ขึ้นไป	2	2
ไม่ตอบ	10	6

จากตารางที่ 3 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี มีเพื่อนสนิท 2 คน การศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชอบใช้เวลาว่างในการคุยและเล่น ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ 15-16 ปี มีเพื่อนสนิท 1 คน การศึกษาอยู่ระดับชั้นอื่นๆ ชอบ ใช้เวลาว่างในการคุยและเล่น

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร ในกลุ่มทดลอง

การประเมินโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร โดยให้โปรแกรมนันทนาการกับกลุ่มทดลอง คือ ความรู้ด้านจิตสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม และความคาดหวังในตนเอง สำหรับกลุ่มควบคุม ไม่ได้ให้โปรแกรมนันทนาการ ประเมินผลโปรแกรมนันทนาการใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรมทางสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ และด้านการปรับตัว จำนวนทั้งหมด 24 ข้อ ผลการประเมินแสดงไว้ในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม
ด้านอารมณ์ ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านราชัญพร
กลุ่มทดลอง

ด้านอารมณ์	ก่อนให้			หลังให้		
	โปรแกรมนันทนาการ			โปรแกรมนันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย
1.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น	3.29	.550	มากที่สุด	3.44	.507	มากที่สุด
1.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ ผ่อนคลายความตึงเครียด	3.12	.666	มาก	3.40	.645	มากที่สุด
1.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีสมาธิในการทำกิจกรรม	2.60	.707	มาก	3.00	.577	มาก
1.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้อารมณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	3.16	.624	มาก	3.16	.746	มาก
1.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น	2.80	.866	มาก	3.24	.723	มาก
1.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น	3.00	.707	มาก	3.36	.638	มากที่สุด
รวม	2.99	.484	มาก	3.27	.424	มาก

จากตารางที่ 4 จากการศึกษาผลการประเมินจิตสังคม ด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการให้
โปรแกรมนันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านราชัญพร ที่เป็นกลุ่ม
ทดลอง พบว่า ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิต
สังคม ด้านอารมณ์ โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 2.99$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผล
คะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านอารมณ์อยู่ในระดับมากทุกข้อ ยกเว้น ข้อกิจกรรมนันทนาการ
ทำให้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น มีผลคะแนนการประเมิน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.29$) หลังให้
โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านอารมณ์
โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.27$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนประเมิน

สภาวะจิตสังคม ด้านอารมณ์อยู่ในระดับมากที่สุด ในข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักตนเอง เพิ่มขึ้น กิจกรรมนันทนาการทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด และกิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น ($\bar{x}$ = 3.44, 3.40 และ 3.36) ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้อารมณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และ กิจกรรมนันทนาการทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรม มีคะแนนประเมินอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.24, 3.16 และ 3.00) ตามลำดับ

สรุป ผลการให้โปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง ปรากฏว่าโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อ อารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ผ่อนคลาย คลายเครียด มีสมาธิในการทำกิจกรรม รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น และรู้สึกมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ยกเว้น กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้อารมณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีคะแนนเท่ากันกับก่อนที่จะให้เข้าโปรแกรม นันทนาการ

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิต สังคมด้าน พฤติกรรมทางสังคม ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับ บ้านธัญญพร กลุ่มทดลอง

ด้านพฤติกรรมทางสังคม	ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ			หลังให้โปรแกรมนันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย
2.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้มีระเบียบในตนเอง	3.08	.654	มาก	3.00	.816	มาก
2.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักเสียสละ	2.92	.654	มาก	3.20	.645	มาก
2.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้	3.16	.688	มาก	3.12	.600	มาก
2.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น	3.16	.746	มาก	3.12	.726	มาก

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ด้านพฤติกรรมทางสังคม	ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ			หลังให้โปรแกรมนันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย
2.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้มีโอกาสแสดงความ ความเห็นในขณะทำกิจกรรม	3.08	.812	มาก	3.04	.978	มาก
2.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับเพื่อน รอบข้างขณะ ทำกิจกรรม	3.08	.702	มาก	3.20	.764	มาก
รวม	3.09	.553	มาก	3.11	.480	มาก

จากตารางที่ 5 จากการศึกษาผลการประเมินจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคม ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร ที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคม โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.09$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมากทุกข้อ หลังให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคม โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.11$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคมอยู่ในระดับมากทุกข้อ

สรุป เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า หลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมทางสังคมดีกว่าก่อนการให้โปรแกรมนันทนาการเฉพาะรายการที่กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักเสียสละและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนรอบข้าง ขณะทำกิจกรรมเท่านั้น นอกนั้นรายการที่กิจกรรมนันทนาการทำให้มีระเบียบในตนเอง ทำให้ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ทำให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้นและทำให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในขณะทำกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าก่อนเข้าโปรแกรมนันทนาการ

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพรในกลุ่มทดลอง

ด้านมนุษยสัมพันธ์	ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ			หลังให้โปรแกรมนันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย
3.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักบุคคลรอบข้าง	3.24	.663	มาก	3.52	.586	มากที่สุด
3.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง	3.16	.624	มาก	3.24	.597	มาก
3.3 จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้งที่มีโอกาส	3.20	.645	มาก	3.28	.737	มากที่สุด
3.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้มีเพื่อนใหม่มากขึ้น	3.20	.866	มาก	3.36	.810	มากที่สุด
3.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้เพลิดเพลินกับบุคคลรอบข้าง	3.32	.748	มากที่สุด	3.36	.638	มากที่สุด
3.6 รู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลรอบข้าง	2.28	.980	น้อย	2.40	1.118	น้อย
รวม	3.07	.411	มาก	3.19	.455	มาก

จากตารางที่ 6 จากการศึกษาผลการประเมินจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร ที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.07$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมากทุกข้อ ยกเว้น ข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้เพลิดเพลินกับบุคคลรอบข้าง มีผลคะแนนการประเมิน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.32$) และ รู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลรอบข้าง มีผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.28$) หลังให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.19$) เมื่อ

พิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ อยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้น กิจกรรมนันทนาการทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง มีผลคะแนนการประเมิน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.24$) และรู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับบุคคลรอบข้าง มีผลการประเมินอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.40$)

สรุป หลังการให้โปรแกรมนันทนาการ คะแนนเฉลี่ยดีขึ้นกว่าก่อนให้โปรแกรม นันทนาการทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ทำให้รู้จักบุคคลรอบข้าง ทำให้มีเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น และจะเข้าร่วมทุกครั้งที่มีโอกาส มีคะแนนแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิต สังคม ด้านการปรับตัว ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร ในกลุ่มทดลอง

ด้านการปรับตัว	ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ			หลังให้โปรแกรมนันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย
4.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง	3.20	.707	มาก	3.28	.614	มากที่สุด
4.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	3.04	.611	มาก	3.16	.800	มาก
4.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้เราใช้เวลาว่างอย่างเกิดประโยชน์	3.24	.779	มาก	3.40	.764	มากที่สุด
4.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ	2.96	.735	มาก	3.32	.802	มากที่สุด
4.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	3.12	.726	มาก	3.32	.748	มากที่สุด
4.6 กิจกรรมนันทนาการเพิ่มองค์ความรู้ให้	2.92	.812	มาก	3.32	.802	มากที่สุด
รวม	3.08	.540	มาก	3.30	.529	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 จากการศึกษาผลการประเมินจิตสังคม ด้านการปรับตัว ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร ที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านการปรับตัว โดยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 3.08$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับมากทุกข้อ หลังให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านการปรับตัว โดยรวมอยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 3.30$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ยกเว้นกิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มีผลการประเมิน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.16$)

สรุป หลังการให้โปรแกรมนันทนาการแก่กลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการปรับตัว ของวัยรุ่น ดีกว่า คะแนนก่อนให้โปรแกรมนันทนาการทุกรายการ โดยเฉพาะทำให้เพิ่มคุณค่าของตนเอง ทำให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ และทำให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเพิ่มองค์ความรู้

ตารางที่ 8 แสดงผลการสรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง

ผลการประเมินโปรแกรม นันทนาการ	ก่อนให้			หลังให้		
	โปรแกรมนันทนาการ			โปรแกรมนันทนาการ		
	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย	$\bar{x}$	S.D	ความหมาย
ด้านอารมณ์	2.99	.484	มาก	3.27	.424	มาก
ด้านพฤติกรรมทางสังคม	3.09	.553	มาก	3.11	.480	มาก
ด้านมนุษยสัมพันธ์	3.07	.411	มาก	3.19	.455	มาก
ด้านการปรับตัว	3.08	.540	มาก	3.30	.529	มากที่สุด

จากตารางที่ 7 จากการศึกษาผลการประเมินจิตสังคม ก่อนและหลังการให้ โปรแกรม นันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร ที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม

โดยรวมอยู่ระดับมาก หลังให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลองมีผลคะแนนการประเมินสภาวะจิตสังคม โดยรวมอยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนประเมินสภาวะจิตสังคม ด้านการปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร โดยทำการทดสอบสมมติฐาน

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมมากกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ด้านอารมณ์ ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านอารมณ์	ก่อนให้โปรแกรม นันทนาการ		หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
1.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น	3.29	.550	3.44	.507	-1.163
1.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ ผ่อนคลายความตึงเครียด	3.12	.666	3.40	.645	-1.778
1.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีสมาธิในการทำกิจกรรม	2.60	.707	3.00	.577	-2.191*
1.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้อารมณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	3.16	.624	3.16	.746	0.000

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านอารมณ์	หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
1.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น	2.80	.866	3.24	.723	-2.107*
1.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น	3.00	.707	3.36	.638	-2.092*
รวม	2.99	.484	3.27	.425	-2.114*

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับ บ้าน ราชัญพร พบว่า การประเมินผลก่อนให้โปรแกรมนันทนาการกับหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรม กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น และกิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีคะแนนการประเมินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคมของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านราชัญพร ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านพฤติกรรม ทางสังคม	ก่อนให้โปรแกรม นันทนาการ		หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
2.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีระเบียบในตนเอง	3.08	.654	3.00	.816	0.238

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ผลของการให้โปรแกรม	ก่อนให้โปรแกรม		หลังให้โปรแกรม		t
นันทนาการ ด้านพฤติกรรม	นันทนาการ		นันทนาการ		
ทางสังคม	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
2.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักเสียสละ	2.92	.654	3.20	.645	-1.430
2.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้	3.16	.688	3.12	.600	0.272
2.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น	3.16	.746	3.12	.726	0.189
2.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในขณะที่ทำกิจกรรม	3.08	.812	3.04	.978	0.166
2.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนรอบข้างขณะทำกิจกรรม	3.08	.702	3.20	.764	-0.549
รวม	3.09	.553	3.11	.480	-0.148

จากตารางที่ 10 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคม ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของ สถานแรกรับบ้านธัญญพร พบว่า การประเมินผลก่อนให้โปรแกรมนันทนาการกับหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ โดยรวม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผลการประเมินไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตารางที่ 11 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านมนุษย สัมพันธ์	ก่อนให้โปรแกรม นันทนาการ		หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
3.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักบุคคลรอบข้าง	3.24	.663	3.52	.586	-1.769
3.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง	3.16	.624	3.24	.597	-0.440
3.3 จะเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการทุกครั้งที่มีโอกาส	3.20	.645	3.28	.737	-0.440
3.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีเพื่อนใหม่มากขึ้น	3.20	.866	3.36	.810	-0.700
3.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เพลิดเพลินกับบุคคลรอบข้าง	3.32	.748	3.36	.638	-0.204
3.6 รู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการกับ บุคคลรอบข้าง	2.28	.980	2.40	1.118	-0.413
รวม	3.07	.411	3.19	.456	-1.123

จากตารางที่ 11 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร พบว่า การประเมินผลก่อนให้โปรแกรมนันทนาการกับหลังการให้โปรแกรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผลการประเมินไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคมด้านการปรับตัวของเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการในกลุ่มทดลอง

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านการปรับตัว	ก่อนให้โปรแกรม นันทนาการ		หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
4.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เห็นคุณค่าของตนเอง	3.20	.707	3.28	.614	-0.492
4.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	3.04	.611	3.16	.800	-0.647
4.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เราใช้เวลาว่างอย่างเกิด ประโยชน์	3.24	.779	3.40	.764	-0.749
4.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เกิดความคิดใหม่ ๆ	2.96	.735	3.32	.802	-1.984*
4.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	3.12	.726	3.32	.748	-1.155
4.6 กิจกรรมนันทนาการเพิ่ม องค์ความรู้ให้	2.92	.812	3.32	.802	-2.000*
รวม	3.08	.540	3.30	.529	-1.682

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านการปรับตัวก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการกลุ่มทดลองในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของ สถานแรกรับบ้านธัญญพร พบว่า การประเมินผลก่อนให้โปรแกรมนันทนาการกับหลังการให้โปรแกรม นันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้เกิด ความคิดใหม่ๆ และกิจกรรมนันทนาการเพิ่มองค์ความรู้ให้ มีคะแนนการประเมินแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 13 แสดงผลการสรุปการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ภายในกลุ่มทดลอง

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ	ก่อนให้โปรแกรม นันทนาการ		หลังให้โปรแกรม นันทนาการ		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
ด้านอารมณ์	2.99	.484	3.27	.425	*-2.092
ด้านพฤติกรรมทางสังคม	3.09	.553	3.11	.480	-0.148
ด้านมนุษยสัมพันธ์	3.07	.411	3.19	.456	-1.123
การปรับตัว	3.08	.540	3.30	.529	*-1.682

* $p < .05$

จากตารางที่ 13 สรุปผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า การประเมินผลก่อนให้โปรแกรมนันทนาการกับหลังการให้โปรแกรม นันทนาการ ในด้าน อารมณ์ และการปรับตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านพฤติกรรมทางสังคมและด้านมนุษยสัมพันธ์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน จึงเป็นการยอมรับสมมุติฐาน

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในเรื่องจิตสังคม

ตารางที่ 14 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ด้านอารมณ์ ภายหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กับเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้าน ัญญพร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านอารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
1.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น	3.44	.507	3.08	.702	2.078*

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านอารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
1.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ ผ่อนคลายความตึงเครียด	3.40	.645	3.00	.707	2.089*
1.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีสมาธิในการทำกิจกรรม	3.00	.577	2.88	.680	0.695
1.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้อารมณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ	3.16	.746	2.92	.759	1.127
1.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น	3.24	.723	2.96	.889	1.222
1.6 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น	3.36	.638	2.68	.852	3.194*
รวม	3.27	.425	2.92	.527	2.560*

* $p < .05$

จากตารางที่ 14 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการให้โปรแกรมนันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร พบว่า การประเมินผลหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ โดยรวมแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อกิจกรรมนันทนาการ ทำให้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น กิจกรรมนันทนาการทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด และกิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีคะแนนการประเมินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 15 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคม ภายหลังจากให้โปรแกรมนันทนาการ กับเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านพฤติกรรม ทางสังคม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
2.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้มีระเบียบในตนเอง	3.00	.816	2.88	.850	0.525
2.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักเสียสละ	3.20	.645	2.88	.850	1.511
2.3 กิจกรรมนันทนาการให้ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้	3.12	.600	2.92	.759	1.033
2.4 กิจกรรมนันทนาการให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น	3.12	.726	3.04	.859	0.345
2.5 กิจกรรมนันทนาการให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในขณะที่ทำกิจกรรม	3.04	.978	2.96	.889	0.303
2.6 กิจกรรมนันทนาการให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนรอบข้างขณะทำกิจกรรม	3.20	.764	3.00	.816	0.894
รวม	3.11	.480	2.947	.608	1.075

จากตารางที่ 15 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านพฤติกรรมทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการให้โปรแกรมนันทนาการในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครอง ของสถานแรกรับบ้านธัญญพร พบว่า การประเมินผลหลังให้โปรแกรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผลการประเมินไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตารางที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์
 ภายหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กับเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถาน
 แกรับบ้านรัชฎูยพระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านมนุษย สัมพันธ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
3.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักบุคคลรอบข้าง	3.52	.586	3.30	.876	1.010
3.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง	3.24	.597	3.00	.780	1.212
3.3 จะเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการทุกครั้งที่มีโอกาส	3.28	.737	3.23	.752	0.242
3.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ มีเพื่อนใหม่มากขึ้น	3.36	.810	2.96	.767	1.767
3.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เพลิดเพลินกับบุคคลรอบข้าง	3.36	.638	3.00	.722	1.851
3.6 รู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการกับ บุคคลรอบข้าง	2.40	1.118	2.58	.974	-0.611
รวม	3.19	.456	3.02	.561	1.174

จากตารางที่ 16 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ ของ
 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการให้โปรแกรมนันทนาการในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครอง
 ของสถานแรกรับบ้านรัชฎูยพร พบว่า การประเมินผลหลังให้โปรแกรมนันทนาการ โดยรวมไม่
 แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผลการประเมินไม่แตกต่างกันทุกข้อ

ตารางที่ 17 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการต่อจิตสังคม ด้านการปรับตัว
 ภายหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ กับเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของสถาน
 แกรับบ้านชัยญูพร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ ด้านการปรับตัว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
4.1 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เห็นคุณค่าของตนเอง	3.28	.614	3.26	.689	0.102
4.2 กิจกรรมนันทนาการทำให้ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	3.16	.800	3.17	.778	-0.061
4.3 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เราใช้เวลาว่างอย่างเกิด ประโยชน์	3.40	.764	3.17	.637	1.159
4.4 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เกิดความคิดใหม่ ๆ	3.32	.802	2.82	.907	2.013*
4.5 กิจกรรมนันทนาการทำให้ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	3.32	.748	3.17	.778	0.663
4.6 กิจกรรมนันทนาการเพิ่ม องค์ความรู้ให้	3.32	.802	3.09	.848	0.978
รวม	3.30	.529	3.12	.527	1.178

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินจิตสังคม ด้านการปรับตัว ของกลุ่ม
 ทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ ในเด็กหญิงที่อยู่ในความคุ้มครองของ
 สถานแรกรับบ้านชัยญูพร พบว่า การประเมินผลหลังการให้โปรแกรมนันทนาการ โดยรวมไม่
 แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อกิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ มีคะแนน
 การประเมินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 18 แสดงการสรุปผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผลของการให้โปรแกรม นันทนาการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	
ด้านอารมณ์	3.27	.425	2.92	.527	*2.560
ด้านพฤติกรรมทางสังคม	3.11	.480	2.947	.608	1.075
ด้านมนุษยสัมพันธ์	3.19	.456	3.02	.561	1.174
การปรับตัว	3.30	.529	3.30	.529	1.178

* $p < .05$

จากตารางที่ 18 สรุปการประเมินผลก่อนให้โปรแกรมนันทนาการกับหลังการให้โปรแกรม นันทนาการระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า มีเพียงด้าน อารมณ์ เพียงด้านเดียวที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านพฤติกรรมทางสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ และด้านการปรับตัว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน จึงเป็นการยอมรับสมมุติฐาน

วิจารณ์ผลการทดลอง

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อจิตสังคมวัยรุ่น ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นวัยรุ่นช่วงอายุ 11-17 ปี ซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของสถาน แกรับบ้านัญญพร จำนวน 101 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ โดยใช้แบบประเมิน โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้วัยรุ่นช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 101 คน ทดสอบ เรียงคะแนน ผลการทดสอบจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุด เลือกวัยรุ่นที่มีคะแนนสูงจาก ค่าเฉลี่ย 25 คน และต่ำจากค่าเฉลี่ย 25 คน มาจับคู่สลับกัน และทดสอบด้วย T-Test เพื่อแสดงว่า ทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมนันทนาการ ส่วน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม นันทนาการแต่ได้กิจกรรมตามปกติที่ บ้านัญญพรจัดให้ ตัวแปร ดัชนีที่ทำการศึกษาได้แก่ โปรแกรมนันทนาการ ส่วนตัวแปรตามได้แก่จิตสังคมของวัยรุ่น ระยะเวลา ในการทดลองในปีการศึกษา 2549 ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน 2549 ถึง วันที่ 10 สิงหาคม 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคม วัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ แบบประเมิน โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมของวัยรุ่น ที่ผู้วิจัย

สร้างขึ้น และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิธีการวิเคราะห์ที่มีดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัย

ผลการทดลองพบว่า โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความแตกต่างจากโปรแกรมนันทนาการทั่วไปเพียงส่วนน้อย เพราะโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคัดเลือกตัวกิจกรรมมาจากโปรแกรมนันทนาการทั่วไป โดยที่ผู้วิจัยนำมาดัดแปลงรายละเอียดของกิจกรรมเพิ่มเติม โดยในระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเนื่องจากผู้วิจัยใช้โปรแกรมนันทนาการทั่วไปจึงเป็นโปรแกรมนันทนาการที่คุ้นเคยกับกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่า การที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงกับกลุ่มทดลองนั้นเป็นไปได้น้อยเนื่องจากในเรื่องของ โปรแกรมนันทนาการที่คุ้นเคย ระยะเวลาสั้น และผู้วิจัยไม่ได้ศึกษาโปรแกรมนันทนาการที่กลุ่มตัวอย่างได้รับก่อนหน้านี้ แต่มีข้อค้นพบว่า ด้านการปรับตัว มากที่สุด เพราะ กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอิงเรื่องการให้ความรู้ด้านจิตสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม ความคาดหวังในตนเอง

จากเหตุผลข้างต้นเมื่อพิจารณารายชื่อของด้านการปรับตัว มีพัฒนาการที่ดีขึ้นคือ จากมากเปลี่ยนเป็น มากที่สุด ดังนี้ ทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้เราใช้เวลาว่างอย่างเกิดประโยชน์ ทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ทำให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มองค์ความรู้ให้ สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นไปตามจุดประสงค์ส่วนหนึ่ง คือ การเพิ่มความรู้ให้กับผู้เข้าร่วม โปรแกรม นันทนาการที่มีความเป็นไปได้สำหรับวัยรุ่นนั้นจะต้องมีแนวคิดและการพัฒนาความรู้ให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับอารี(2522) ที่กล่าวว่าวัยรุ่นเองมีความสนใจเกี่ยวกับตนเอง คนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

จากแนวคิดนี้ ทำให้งานวิจัยของผู้วิจัยสามารถพัฒนาความรู้ ความคิด ของเด็กวัยรุ่นได้มากขึ้น อีกประการหนึ่งที่พบว่า กิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมของผู้วิจัยทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะวิธีการที่จะมุ่งเน้นกิจกรรมที่ตรงกับศักยภาพตามวัยของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Robert (1976) ที่ให้ความเห็นว่า การเลือกกิจกรรมกับปัจจัยจิตสังคมจะต้องเป็นแรงจูงใจให้กับเด็กและสร้างความสำเร็จให้กับเด็กและประกอบการให้รางวัลของผู้วิจัย ซึ่งทำให้สนองตอบจิตใจของเด็กได้สูง

2. การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) เป็นการทดสอบสมมุติฐานในการวิจัย เปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนที่มีผลต่อจิตสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test) ในด้านอารมณ์ และ ด้านการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลง

พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ โดยรวม และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า โปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดให้กับกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในแนวทางที่ดีขึ้น และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเพื่อจำแนกรายข้อจะพบว่ากิจกรรมนันทนาการตามรูปแบบทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกดีมากขึ้นด้วยซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การที่กลุ่มตัวอย่างพัฒนาลักษณะดังกล่าวได้นั้นเนื่องมาจากการดำเนินโปรแกรมนันทนาการที่ผู้นำกิจกรรมใช้วิธีการเป็นมิตร การสื่อสารที่ชัดเจนทำให้กลุ่มตัวอย่าง เกิดความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (อ้างถึงใน อุทัย, 2548) เชื่อว่า พฤติกรรมการปฏิบัติเป็นผลเนื่องมาจากผลสืบเนื่องที่บุคคลคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นหลังจากปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ แต่บุคคลจะต้องแปลความหมาย และเข้าใจผลสืบเนื่องนั้นๆ ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ศรัทธา (Identification) การเสริมพลัง (Reinforcement) การส่งข้อมูลป้อนกลับ (feedback) และ รางวัล (Reward) สิ่งที่ได้ตามมาสำหรับวัยรุ่นคือ ความสนใจและกำลังใจ ในเรื่อง ทำให้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้มีสมาธิ ในการทำกิจกรรม ทำให้รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

เมื่อเราจัดโปรแกรมที่เหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับวัยรุ่น ควรเป็นกิจกรรมที่หลากหลายน่าสนใจและพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วม(พิระพงศ์ อ้างในสมมาตร , 2547:32-33)

และยังพบอีกว่า ด้านพฤติกรรมทางสังคม กับด้านมนุษยสัมพันธ์ นั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลง โดยรวม แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีการคะแนนเฉลี่ยผลของโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เปลี่ยนแปลงในแนวทางที่ดีขึ้นใน ด้านพฤติกรรมทางสังคม ในรายชื่อต่อไปนี้

กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักเสียสละ

กิจกรรมนันทนาการทำให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในขณะที่ทำกิจกรรม

และกลุ่มทดลองมีการคะแนนเฉลี่ยผลของโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
เปลี่ยนแปลงในแนวทางที่ดีขึ้นใน ด้านมนุษยสัมพันธ์ ในรายชื่อต่อไปนี้

กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักบุคคลรอบข้าง
จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกครั้งที่มีโอกาส
กิจกรรมนันทนาการทำให้มีเพื่อนใหม่มากขึ้น

เกิดจากโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีกิจกรรมให้กลุ่มทดลองได้ทำงานเป็นกลุ่ม
ช่วยเหลือกันและให้แสดงความคิดเห็นกับกิจกรรมที่ได้รับ รวมถึงให้สลับกลุ่มเพื่อให้วัยรุ่นทุกคน
ในกลุ่มทดลองมีโอกาสรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆต่างกลุ่ม ด้วยเช่นกัน ส่วนรายชื่ออื่นๆที่ไม่ได้กล่าวถึง
นั้นมีคะแนนแตกต่างกันไม่มากโดยที่ความหมายของระดับคะแนนนั้นอยู่ในชั้นเดียวกัน

แสดงว่าการที่เราจัดโปรแกรมนันทนาการ ที่ตรงตามความต้องการ และมีความหลากหลาย
ของกิจกรรมทำให้เกิดผลที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จากผลการทดลองข้างต้น พบว่า ด้านอารมณ์
มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการที่สำนักงาน
พัฒนากีฬาและนันทนาการ(2548) ได้รวบรวมไว้ ในด้านพัฒนาอารมณ์ โดยกิจกรรมนันทนาการ
เป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็น
สื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และ
กิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

และพบว่าในรายชื่อที่เกี่ยวกับอารมณ์ในเรื่อง การรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น การผ่อนคลายความตึง
เครียด การสร้างสมาธิ การมีกำลังใจเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกมั่นใจ ซึ่งเป็นส่วนทั่วไปของการจัด
โปรแกรมนันทนาการ เพราะไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมใดๆควรรู้จักตนเองหมายถึงความสามารถ
ความเชี่ยวชาญ หรือแม้กระทั่งความถนัด และการมีสมาธิกับกิจกรรมนั้นๆ การมีกำลังใจเพิ่มขึ้น
และรู้สึกมั่นใจทำให้ผู้ที่ทำกิจกรรมใดๆก็ตามเป็นแนวทางให้เกิดความสำเร็จไปแล้วส่วนหนึ่ง โดย
ที่การทำกิจกรรมนั้นๆทำให้ตนเองผ่อนคลายความตึงเครียดด้วย อีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ
เป้าหมายของนันทนาการที่สุวิมล(2547:20) ได้รวบรวมไว้ในข้อสร้างความภูมิใจในตนเองกล่าวคือ
การปรับปรุงทางจิตใจให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและพร้อมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังมี ด้านการปรับตัว ซึ่งในการพิจารณาโดยรวมแล้วไม่แตกต่างกันเมื่อพิจารณา รายชื่อแล้วในเรื่อง ความคิดใหม่ๆ และการเพิ่มองค์ความรู้ให้ กลุ่มทดลองมีการพัฒนาไปในทางที่ดี ขึ้นทำให้ผู้วิจัยเกิดความคิดที่แสดงให้เห็นถึงการจัดโปรแกรมนันทนาการต้องคำนึงถึงความรู้และ การเกิดความคิดใหม่ๆ ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมนอกจากการสร้างความปลอดภัย คลายเครียด และ ความสนุกสนานเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของนันทนาการที่สุวิมล (2547:20) ได้ รวบรวมไว้ในข้อพัฒนาความสนใจในกิจกรรมการใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสม คือ สามารถใช้ เวลาว่างอย่างมีประโยชน์และก่อให้เกิดแนวคิดใหม่ๆ กับตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดว่าการโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันแม้เป็นเพียงด้านอารมณ์ด้านเดียว ที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน แต่ก็ยังมีด้านการปรับตัวที่มีความแตกต่างกันในรายชื่อที่ กิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ กิจกรรมนันทนาการเพิ่มองค์ความรู้ให้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้วิจัยสร้างโปรแกรมที่ สามารถพัฒนาในด้านอารมณ์และการปรับตัวได้แม้เป็นระยะเวลาสั้นๆ แสดงว่ากิจกรรมที่มีความ แปลกใหม่หรือความหลากหลายของกิจกรรมที่จัดให้กับกลุ่มตัวอย่างนั้นน้อยกว่าความต้องการของ วัยรุ่นและในหลักการพิจารณาโปรแกรมสำหรับวัยรุ่น สามารถพิจารณาได้จากประเด็นในการ พิจารณารววางแผนโปรแกรมสำหรับวัยรุ่นของ Edginton *et.al.* (1995: 315) ซึ่งมีความครอบคลุม กับความต้องการของวัยรุ่น

ดังนั้น ด้านพฤติกรรมทางสังคม กับด้านมนุษยสัมพันธ์ นั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจาก โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จึง มีความเป็นไปได้มาก ที่กลุ่มตัวอย่างไม่มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางสังคม กับด้านมนุษย สัมพันธ์ ได้อย่างชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นระยะเวลาที่สั้นและอาจไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงและ ความแตกต่างที่ชัดเจน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างควรได้รับการจัดโปรแกรมที่ มี ระยะเวลาที่เหมาะสมกับปัญหาของกลุ่มผู้เข้าร่วมต่อไป และเนื่องจาก โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไม่ มีความหลากหลายกับโปรแกรมทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ John k. *et.al.*(2005) ที่ศึกษาในเรื่อง สถาน ทางจิตสังคมของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีปัญหาสมาธิสั้นและไม่มีปัญหาสมาธิสั้น พบว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้กลุ่มวัยรุ่นไม่เกิด ประสบการณ์ทางบวกในบริเวณที่อยู่อาศัย ซึ่งเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตสังคม ในส่วนของกลุ่มเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

แต่ระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาเป็นช่วงเวลาที่สั้นประกอบกับเมื่อพิจารณาถึงพื้นฐานของการจัดโปรแกรมนันทนาการให้กับวัยรุ่นที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพรนั้นมีการจัดกิจกรรมอยู่เสมอ และทุกวันศุกร์ที่ 2 และ 4 นั้นจะมีกลุ่มภาษาจัดกิจกรรมให้กับวัยรุ่นในสถานแรกรับบ้านธัญญพร ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ได้รับโปรแกรมนันทนาการตลอดเวลา วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี การแสดงพฤติกรรมทางสังคมและการมีมนุษยสัมพันธ์ จึงเป็นไปได้ในทิศทางเดียวกันซึ่งสอดคล้องกับอาร์ (2522: 169) ในเรื่องการแสดงพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่ม ดังนี้ คือ เด็กวัยรุ่นต้องพบปะกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน เด็กวัยรุ่นจะพยายามปลีกตัวออกจากพ่อแม่ อยู่กับเพื่อน วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม แสดงตนว่าตนโตแล้ว อยู่กับกลุ่มมีโอกาสร่วมกิจกรรมที่สนองความสนใจ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่วัยรุ่นได้รับทุกสัปดาห์มีส่วนพัฒนาการแสดงพฤติกรรมทางสังคมและการมีมนุษยสัมพันธ์ อยู่แล้ว ดังนั้นโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอาจไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงจิตสังคมในด้านการแสดงพฤติกรรมทางสังคมและด้านมนุษยสัมพันธ์ของวัยรุ่นกลุ่มนี้ทางสถิติ คือ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

และเมื่อผู้วิจัยศึกษาในส่วนของตัวกิจกรรมที่กลุ่มภาษาจัดให้กับวัยรุ่นกลุ่มนี้พบว่ามีความเหมือนกันแต่ในรายละเอียดโดยรวมแต่แตกต่างกันตรงที่วิธีการจัดกิจกรรมซึ่งอาจมีความเป็นไปได้ที่ทำให้ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นที่ผู้วิจัยศึกษามีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเพียงด้านเดียวคือด้านอารมณ์

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กหญิงซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญญพรช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 50 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยวิธีการจับคู่ (Match-pair Method) การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ โดยใช้แบบประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้วัยรุ่นช่วงอายุ 11-17 ปี จำนวน 101 คน ทดสอบ เรียงคะแนน ผลการทดสอบจากมากที่สุดถึงน้อยที่สุด เลือกวัยรุ่นที่มีคะแนนสูงจากค่าเฉลี่ย 25 คน และต่ำจากค่าเฉลี่ย 25 คน มาจับคู่สลับกัน และทดสอบด้วย t-test เพื่อแสดงว่าทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินที่ผู้วิจัยปรับปรุงแล้ว ในระยะเวลา 1 สัปดาห์
2. นำแบบประเมินที่เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง มาวิเคราะห์หาความแตกต่างโดยวิธีทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม(t-test) พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมนันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดย

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมนันทนาการ แต่ได้รับการจัดกิจกรรมปกติของสถานแรกรับบ้านชัยภูมิ โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 8 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง (ดูภาคผนวก ง)

4. ขึ้นหลังการทดลอง เมื่อครบกำหนดระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินชุดเดิมที่ได้ให้ทำก่อนทดลอง โดยทำการประเมินทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินทั้งก่อนและหลังจากการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อหาความแตกต่าง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเน้นเรื่องจิตสังคมเพื่อการพัฒนาทั้ง 4 ด้านในแต่ละสัปดาห์ (ดูภาคผนวก ง) ดังนี้

1. การแสดงออกทางอารมณ์ในสังคม
2. ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม
3. การมีมนุษยสัมพันธ์
4. การปรับตัว

2. แบบประเมินจิตสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเนื้อหาของแบบประเมินแบ่งออกเป็น 2 ส่วน (ดูภาคผนวก ง) คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่น คือ

1. สภาพทางสังคมและครอบครัว
2. การพัฒนาด้านสังคม
3. สภาวะทางจิตใจ

4. สภาวะทางอารมณ์

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กหญิงที่เกี่ยวกับจิตสังคม ได้แก่

1. การแสดงออกทางอารมณ์ในสังคม
2. ควบคุมพฤติกรรมทางสังคม
3. การมีมนุษยสัมพันธ์
4. การปรับตัว

ผลการทดลองพบว่า

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลองในเรื่องจิตสังคม ด้านอารมณ์โดยรวม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กิจกรรมนันทนาการทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรม กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ในส่วนพฤติกรรมทางสังคม การปรับตัว มนุษย์สัมพันธ์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 แต่เมื่อพิจารณารายข้อแล้วพบว่า ส่วนของการปรับตัวมี 2 ข้อ คือ กิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ กิจกรรมนันทนาการเพิ่มองค์ความรู้ให้ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันในเรื่องจิตสังคมด้านอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น หรือ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น กิจกรรมนันทนาการทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด กิจกรรมนันทนาการทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

และในส่วนพฤติกรรมทางสังคม การปรับตัว มนุษย์สัมพันธ์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 แต่เมื่อพิจารณารายข้อแล้วพบว่า ส่วนของการปรับตัวมี 1 ข้อ คือ กิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของอารมณ์และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ แสดงว่าเมื่อเข้าใจพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยรุ่นก็สามารถที่จะช่วยให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีการเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี การเสริมสร้างองค์ความรู้และการมีสมาธิเพิ่มขึ้น รวมถึงการให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจในตนเอง ให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็นข้อที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นโดยทั่วไป แต่โอกาสที่บุคคลจะคบเพื่อนแบบใดเป็นสิ่งที่บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ตลอดจนครู อาจารย์ ต้องช่วยดูแลเอาใจใส่และให้คำแนะนำกับวัยรุ่น นอกจากนี้ บิดา มารดา ควรปลูกฝังความคิดในทางที่ถูกให้กับบุตร หลาน สอดส่องดูแล ด้วยความรักและเข้าใจ เพื่อให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่พัฒนาประเทศชาติได้อย่างสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัย

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่มีอายุระหว่าง 11-17 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความแตกต่างกันของอายุมากพอสมควร แต่เมื่อพิจารณาแล้วระดับการศึกษาของกลุ่มอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยเรียนอยู่ในโรงเรียนปกติ และ การศึกษานอกโรงเรียน และส่วนที่ไม่ได้เรียน ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างนี้จึงมีความใกล้เคียงในระดับการศึกษา หากเพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุดควรกำหนดการศึกษาวิจัยในกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุใกล้เคียงกัน
2. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จัดโปรแกรมนัดพบการให้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้ง 1 ชั่วโมง พบว่า ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมนั้น น้อยเกินไปอาจทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างได้ไม่ชัดเจน
3. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ การเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการตอบแบบประเมินอย่างเดียวจึงอาจได้คำตอบที่ไม่ชัดเจน หากมีการจัดกลุ่มแบบสนทนา เพื่อสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในสถานที่จัดกิจกรรม ให้เป็นกันเองจะได้รับคำตอบที่ครอบคลุมและเป็นจริงมากที่สุด
4. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมนัดพบการที่จัดให้กับกลุ่มทดลอง ได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้วิจัย ทราบว่าการจัดกิจกรรมนัดพบการนอกจาก เพื่อผ่อนคลายความเครียด แล้วยังต้องคำนึงถึงองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ ซึ่งถือเป็นองค์ความรู้ที่มีค่าต่องานวิจัยฉบับนี้และเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษารั้งต่อไป

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาถึงกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้รับเพื่อป้องกันการใช้กิจกรรมที่ซ้ำซ้อนเพราะทำให้การศึกษาในครั้งนั้นๆ ไม่ได้ผลที่ผู้วิจัยต้องการทราบอย่างแท้จริง และทำให้เสียประโยชน์ในการทำงานวิจัยนั้นด้วย

2. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาการจัดกิจกรรมในสถานที่ ที่จะไปเก็บข้อมูลและศึกษาพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนที่จะสร้างโปรแกรมนันทนาการให้ทดลอง และโปรแกรม นันทนาการที่สร้างต้องพัฒนาทักษะนันทนาการที่สูงกว่าเดิม มิเช่นนั้น ผลการวิจัยไม่เกิดประโยชน์

3. ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป การแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องมีวิธีการแบ่งที่ทำให้ ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน มิเช่นนั้น ผลการทดลองไม่เกิดผล

อ้างอิงและสิ่งอ้างอิง

กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพภายในครอบครัวกับการปรับตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

กุลยา ดันติผลาชีวะ. 2541. เอกสารประกอบการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม การดูแลเด็กด้านจิต-สังคม. โรงพิมพ์ยุทธินทร์, นนทบุรี.

เกษม ดันติผลาชีวะ. 2548. โรคอารมณ์แปรปรวน. แหล่งที่มา: <http://www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=0518&maintype=บทความเกี่ยวกับสุขภาพจิต>, 28 ธันวาคม 2548.

จันทิศา พุกษานานนท์. 2548. เข้าใจวัยรุ่น. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/cif/c01406.htm>, 28 ธันวาคม 2548.

จารุวรรณ นิพนานนท์ และคณะ. 2549. พัฒนาการและการเจริญเติบโตของมนุษย์. แหล่งที่มา: <http://vdo.kku.ac.th/mediacenter/mediacenter-uploads/libs/html/1031/lesson3.html>, 5 ตุลาคม 2549.

ไชยรัตน์ พุกษชาติคณากร. 2542. จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน. โรงพิมพ์นันทพันธ์, เชียงใหม่.

ซอฟี อุสมาน . 2549. วิวัฒนาการของวัยรุ่น (ตอนที่ 1) แปลจากหนังสือ "การเจริญวัยของมนุษย์ในมุมมองของอิสลาม" โดย ศร.ดร.คอลิด บิน ฮามิด อัลฮาซิมีย์ อาจารย์ประจำภาควิชาครู ศาสตร์ อิสลาม คณะดะวะห์และอุซูลุดดีน มหาวิทยาลัยอิสลาม นครมาดินะห์ แหล่งที่มา: <http://www25.brinkster.com/islabya/content/view.asp?Id=44>, 5 ตุลาคม 2549.

เดลินิวส์. 2548. สุขภาพอานามัย. แหล่งที่มา: <http://www.dailynews.co.th/forums/default.aspx?g=posts&t=455>, 18 กันยายน 2548.

ทบวงมหาวิทยาลัย. 2547. สัมพันธภาพในครอบครัวกับปัญหาเสพติดและพฤติกรรมทางเพศ ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในภาคตะวันออก.

ทีมงาน siamhealth.net. 2548. การแปรปรวน แหล่งที่มา: <http://www.siamhealth.net>, 18 กันยายน 2548.

นิรนาม. 2538. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525**. พิมพ์ครั้งที่ 5. อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพฯ.

นันทยุทธ หะสิดะเวช. 2548. ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของแมทริกซ์โปรแกรม, 110.การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ เรื่องสุขภาพจิตกับภัยพิบัติ ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ.

บุญชม ศรีสะอาด. 2545. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพฯ.

พระพงศ์ บุญศิริ. 2542. **นันทนาการและการจัดการ**. โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. 2549. บำบัดฟื้นฟู แหล่งที่มา: http://www.thaichildrights.org/autopage/show_page.php?h=8&s_id=5&d_id=4&page=7&start=1, 2 ตุลาคม 2549.

มานิช หล่อตระกูล. 2548. โรคจิตเภท. แหล่งที่มา: <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/sch-lay.html>, 2 มกราคม 2549.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพฯ.

_____. 2539. **เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้**. ชมรมเด็ก, กรุงเทพฯ.

วินันดา ปิยะศิลป์. 2537. “ครอบครัวยุคใหม่” ในการพัฒนาครอบครัว. อมรินทร์พรินติ้ง แอนพับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.

ศิริพงษ์ เสงี่ยม. 2546. **การวิจัยทางการศึกษา**. บัณฑิต, กรุงเทพฯ.

ศรีประภา ชัยสินธพ. 2546. วิทยนุสาว. แหล่งที่มา: <http://www.thailabonline.com/moral2.htm#>, 28 ธันวาคม 2548.

_____. 2548. สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ (2) แหล่งที่มา: <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/old2.html>, 28 ธันวาคม 2548.

สถาบันเด็ก มุานิชิต. 2548. แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/e-book/low/low002/c006-3.htm>, 26 ธันวาคม 2548

สถาบันเด็ก มุานิชิต. 2549. ความรู้ประกอบคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติในการตรวจพิสูจน์และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/e-book/low/low002/c005-1.htm>, 12 ตุลาคม 2549.

สถาบันเด็ก มุานิชิต. 2549 ก. ความรู้ประกอบคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติในการตรวจพิสูจน์และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/e-book/low/low002/c007-9.htm>, 12 ตุลาคม 2549.

สถาบันเด็ก มุานิชิต. 2549 ข. ความรู้ประกอบคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติในการตรวจพิสูจน์และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/e-book/low/low002/c009-1.htm>, 12 ตุลาคม 2549.

สถาบันเด็ก มุานิชิต. 2549 ค. ความรู้ประกอบคู่มือมาตรฐานการปฏิบัติในการตรวจพิสูจน์และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/e-book/low/low002/c009-2.htm>, 12 ตุลาคม 2549.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. 2548. ปัญหาพฤติกรรมตามวัยของเด็กวัยรุ่น. แหล่งที่มา: <http://www.icamtalk.com/article.php?sid=23>, 9 ตุลาคม 2548.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. 2549. ปัญหาเด็กติดเกม. แหล่งที่มา:

<http://www.icamtalk.com>, 3 ตุลาคม 2549.

สมบัติ กาญจนกิจ. 2542. **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมนึก ถาสีป. 2547. **เปิดใจวัยรุ่น เรื่องวุ่นๆของวัยรุ่น**. เรื่องวุ่นๆของวัยรุ่น. รุ่งศิลป์การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

สมมาตร นทีวนาพันธ์. 2547. **แบบขออนุมัติโครงงานวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อทักษะกลไกกล้ามเนื้อของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา**. 62 หน้า.

สุรเชษฐ์ เชษฐมาต 2535. **นันทนาการเบื้องต้น** แหล่งที่มา: http://conservation.forest.ku.ac.th/personal/Surachet/Cgi-bin/teach/308311/index_te308311-47.htm, 18 พฤศจิกายน 2548.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2540. **การใช้เวลาว่างในสังคมปัจจุบัน**. วารสารพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2(1-4): 14-23.

_____. 2541. **สาระน่ารู้เกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. โชติสุขการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

_____. 2547. **เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง**, กรุงเทพฯ. (อัคราณา)

_____. 2547 ก. **เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ**, กรุงเทพฯ. (อัคราณา)

_____. 2547 ข. **เอกสารประกอบการสอนวิชานันทนาการบำบัด**, กรุงเทพฯ. (อัคราณา)

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2546. ประโยชน์ของ
นันทนาการ. แหล่งที่มา : <http://brdp.osrd.go.th/forlive/conclusion.htm>, 28 ธันวาคม
2548.

หน่วยจิตสังคมบำบัด.2548. จิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้า. แหล่งที่มา: www.jvkk.go.th, 28
ธันวาคม 2548.

อนุช อภาภิรม. 2548. โครงการข่าวสารทิศทางประเทศไทย. แหล่งที่มา:
<http://ttmp.trf.or.th/1index.htm>, 28 ธันวาคม 2548.

อารี ศัญท์เจริญรัตน์. 2522. เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

อุทัย คุณเกษม. 2548. เรียนรู้วัยรุ่น. แหล่งที่มา: <http://www.childthai.org/cif/c01406.htm>,
28 ธันวาคม 2548.

อดิพร ทองหล่อ.2546. รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจอาจารย์พยาบาล สังกัดสถาบันพระบรม
ชนก.วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุษณีย์ วรรณาลัย. 2548. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม.แหล่งที่มา:
<http://www.bcnlp.ac.th/~anc/mui/t6.htm>, 28 ธันวาคม 2548.

Allegrante, J., L. Cornelis, and R. Engels. 1975. การวิเคราะห์ตัวแปรของจิตสังคมเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้น. แหล่งที่มา: http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=ed111826&ERICExtSearch_SearchType_0=no&_pageLabel=ERICSearchResult&newSearch=true&rnd=1136405726270&searchtype=basic, 28 ธันวาคม 2548.

Ando, M., T. Asakura and B. Simons-Morton. 2005. จิตสังคมที่มีผลต่อ

ร่างกาย ภาษา และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นญี่ปุ่นตอนต้น. แหล่งที่มา:

http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_Operator_2=and&ERICExtSearch_SearchType_0=no&ERICExtSearch_SearchValue_2=&ERICExtSearch_SearchValue_1=&ERICExtSearch_Operator_1=and&ERICExtSearch_SearchType_1=kw&ERICExtSearch_PubDate_To=2006&ERICExtSearch_SearchValue_0=ej690242&ERICExtSearch_SearchType_2=kw&ERICExtSearch_SearchCount=2&ERICExtSearch_PubDate_From=0&_pageLabel=ERICSearchResult&newSearch=true&rnd=1136405472239&searchtype=advanced, 28 ธันวาคม 2548.

Barry, S. T. and H. S. Erica. 2002. **International Perspectives on Recreation and Youth**

Making a Difference, National Recreation and Park Association National Recreation Foundation, October

Butler, G.D. 1976. **Introduction to Community Recreation**. McGraw-Hill Book Company, New York.

Cho, S. and B. Sung Woo. 2005. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์ ด้านประชากรและ

จิตสังคมของวัยรุ่นอเมริกันเกาหลี. แหล่งที่มา: [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=psychosocial&ERICExtSearch_Operator_2=and&ERICExtSearch_SearchType_2=kq&ERICExtSearch_SearchType_0=kq&ERICExtSearch_SearchCount=2&ERICExtSearch_PubDate_From=0&ERICExtSearch_SearchValue_1=recreation&ERICExtSearch_Operator_1=and&ERICExtSearch_SearchType_1=kq&ERICExtSearch_PubDate_To=2007&_pageLabel=ERICSearchResult](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=psychosocial&ERICExtSearch_Operator_2=and&ERICExtSearch_SearchType_2=kw&ERICExtSearch_SearchType_0=kq&ERICExtSearch_SearchCount=2&ERICExtSearch_PubDate_From=0&ERICExtSearch_SearchValue_1=recreation&ERICExtSearch_Operator_1=and&ERICExtSearch_SearchType_1=kq&ERICExtSearch_PubDate_To=2007&_pageLabel=ERICSearchResult), 22 ตุลาคม 2549

Cordes, K.A. and H. M. Ibrahim. 1999. **Applications in Recreation and Leisure for Today and the Future**. Second Edition. WCB McGraw-Hill, Boston.

- Cummings, P. 1996. **Youth Recreation Program Housing Sites in Boulder, Colorado.** Recreation Programs that Work for At-Risk Youth
- Edginton, C. R., D. J. Jordan, D. G. DeGraaf, and S. R. Edginton. 1995. **Leisure and Life Satisfaction.** Brown and Benchmark, Iowa.
- Gerson, G. J., H.M Ibrahim, J. Devries and G. Eisen. 1988. **Understaning Leisure : An Interdisciplinary Approach.** Kendall Hunt Publishing, Iowa.
- John, K. M., T. Willoughby and H. Chalmers. 2005. สถานทางจิตสังคมของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ในกลุ่มของผู้ที่มีปัญหาสมาธิสั้นและในกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสมาธิสั้น. แหล่งที่มา: http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=psychosocial&ERICExtSearch_SearchType_0=kw&_pageLabel=RecordDetails&objectId=0900000b8047e66d&accno=EJ723176&recid=9&_nfls=false, 8 ตุลาคม 254.
- Kelly, J.R. 1996. **Leisure.** 3rd Edition. Prentice-Hall, New Jersey.
- Lawler, W. T. 1988. **Programming Trends in Therapetic Recreation.** March / April.
- Marcon, H. 1997. การเปรียบเทียบทฤษฎีของอีริกสัน (EPSI) ของวัยรุ่นตอนต้นชาวออสเตรเลียและชาวแอฟริกันอเมริกัน. แหล่งที่มา: http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/26/4d/2d.pdf, 28 ธันวาคม 2548.
- Rita, H. 1996. **At-Risk Youth Programs in South Africa.** Recreation Programs that Work for At-Risk Youth
- Russell, R. V. 2001. **การเป็นผู้ผู้นำ in Recreation.** 2nd Edition. McGraw-Hill, New York.

Singer, R. N. 1976. ศึกษาปัจจัยจิตสังคมในการเลือกกิจกรรมและความมุ่งมั่นในกิจกรรม
และความบรรลุทางด้านศักยภาพ. แหล่งที่มา: [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/
Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=ed124495&ERICExtSearch_
SearchType_0=no&_pageLabel=ERICSearchResult&newSearch=true&rnd=1136405945
974&searchtype=basic](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=ed124495&ERICExtSearch_SearchType_0=no&_pageLabel=ERICSearchResult&newSearch=true&rnd=1136405945974&searchtype=basic), 28 ธันวาคม 2548.