การตรวจเอกสาร

การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในขอบเขตดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมนันทนาการ
2. หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ
3. ผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โปรแกรมนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

สมบัติ (2535: 29) สรุปความหมายของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ในช่วงเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วมร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ และความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้บุคคลได้คุณค่าทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ หรือเป็นองค์การหนึ่งของชุมชนหรือหน่วยงานอาสาสมัครซึ่งจัดขึ้นเพื่อบริการสังคม

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

สุวิมล (2541: 93-94) ได้กล่าวไว้ว่านันทนาการเป็นคำที่นำมาใช้ในวงการพลศึกษาเมื่อ พ.ศ. 2526 ซึ่งแต่เดิมเรารู้จักกันในคำว่า สันทนาการ เป็นคำที่บัญญัติโดย พระยาอนุมาน-ราชธน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจ หรืองานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจในการที่จะได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจให้ความสุขแก่ตน

พีระพงศ์ (2542: 30) กล่าวว่านันทนาการเป็นที่รู้จักแพร่หลายในลักษณะและรูปแบบที่ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ซึ่งแต่แรกเริ่มใช้ศัพท์ว่า “สันทนาการ” แต่เมื่อกลับไปเปรียบเทียบความหมายพื้นฐานเดิมจากคำว่า Recreation หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ สมัครใจไม่มีการบังคับและได้รับความสุขเพลิดเพลินใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (อ้างใน www.osrd.go.th, 2546) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วย ความสมัครใจ และกิจกรรมที่ทำต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

Nash (อ้างใน สุวิมล, 2547ข: 10) อธิบายว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์คุณค่าในทางดีงามจากการเข้าร่วมในกิจกรรม เด็ก ๆ จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น ส่วนคนหนุ่มสาวจะเรียกว่านันทนาการ

Butler (1976: 3) กล่าวว่า นันทนาการเป็นความหมายเฉพาะ การเล่นจะเป็นความหมายที่เหมาะกับเด็ก ส่วนคนหนุ่มสาวหรือผู้ใหญ่จะเรียกว่านันทนาการ

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

คำจำกัดความของนันทนาการบ่งบอกถึงพิสัยของความคิด องค์ประกอบของความจริงที่แต่ละคนเกิดความซาบซึ้งในสิ่งที่ทำ กล่าวคือ (สุวิมล, 2547ข: 12)

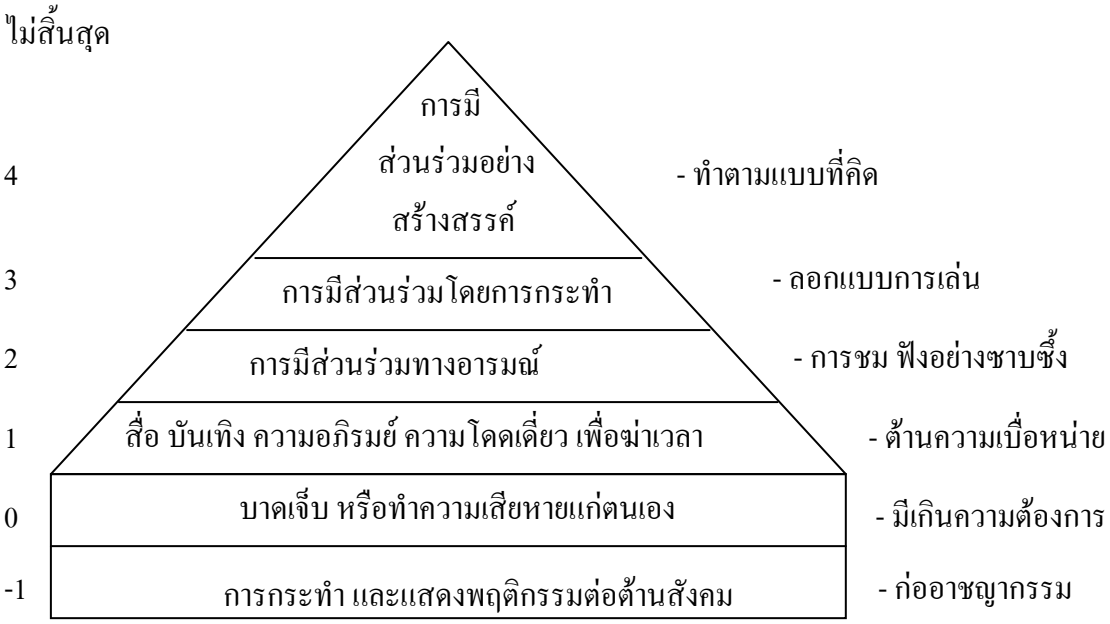
1. นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ (Needs-serving)

2. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง (Leisure-time activity)

3. นันทนาการเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อบุคคลและสังคม (Value to individual and society)

4. นันทนาการเป็นการสร้างสิ่งใหม่ ๆ (Re-creation)

Nash (อ้างใน สุวิมล, 2547) กล่าวถึง นันทนาการเป็นสื่อสำหรับสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายในตัวกระตุ้น เป็นการแสดงออกในทางที่ดีต่อความต้องการในช่วงเวลาว่าง ดังนั้นนันทนาการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม สำหรับปรัชญานันทนาการและการใช้เวลาว่าง(The Philosophy of Recreation and Leisure) ของ Nash เป็นแนวคิดในรูปของปิรามิด (ดูภาพที่ 1)



<u>ภาพที่ 1</u> แนวคิดของ Nash ในเรื่อง ปรัชญาทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Cordes and Ibrahim (1999: 5)

Shiver (อ้างใน สมบัติ, 2544: 28) ได้เขียนตำราหลักการบริหารนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ โดยกล่าวว่านันทนาการจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุล ก็สามารถแก้ไขได้ ความสมดุลเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างในคุณค่าของนันทนาการกับนันทนาการในแต่ละช่วงเวลา คุณค่าของนันทนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้ว ส่วนนันทนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำ หรือร่วมกิจกรรมที่เรียนรู้ได้ใช้ประสบการณ์ในการศึกษาการยอมรับของประชาชนในนันทนาการ และกิจกรรมที่สนใจ

ลักษณะของนันทนาการ

Butler and Meyers (อ้างใน สมบัติ, 2535: 38-39) ซึ่งเป็นนักวิชาการได้วางหลักเกณฑ์ของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม
2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย
3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา
7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้
8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

บุญเสริม (อ้างใน พีระพงศ์, 2542: 36-37) นันทนาการมีหลายทางและมีรูปแบบหลากหลาย จัดเป็นกิจกรรมที่ให้โอกาสแก่คนทั่วไปในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นความพึงพอใจเฉพาะ เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ระบายออกถึงลักษณะที่เป็นความต้องการของมนุษย์ ความต้องการทางกายภาพ และจิตวิทยา เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจในการเข้าร่วม และในช่วงโอกาสที่เป็นเวลาว่าง โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. เป็นกิจกรรม

ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ มีทั้งการเล่นที่ต่างชนิดกันไป อาจจะให้ประโยชน์ต่อการพัฒนาทางกาย จิตใจหรืออารมณ์ โดยใช้พลังงานในโอกาสช่วงเวลาว่างที่มีอยู่โดยมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนานได้ออกกำลัง ผ่อนคลายอารมณ์ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. เป็นหลายรูปแบบ

ประกอบด้วยรูปแบบต่าง ๆ หลากหลาย เนื่องจากความต้องการ ความสนใจ ความปรารถนา หรือรสนิยมของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นได้หลายรูปแบบไม่มีขอจำกัด ขอให้ได้รับความสนุกสนานและพึงพอใจเป็นหลัก อาจจะเป็นในรูปของการพบปะสนทนา งานอดิเรก การเล่นกีฬา กิจกรรมดนตรี เพลง ร้องเพลง เขียนภาพ ศิลปะ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนตามที่มีโอกาส

3. เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจเป็นเครื่องตัดสิน

การตัดสินใจที่จะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเกิดจากแรงจูงใจหลายรูปแบบ โดยมีพื้นฐานความพึงพอใจและสนใจเป็นที่ตั้ง เข้าร่วมด้วยความสนใจ และเกิดความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. เป็นกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา

เป็นกิจกรรมที่อาศัยโอกาสเวลาว่างที่จะเข้าร่วมด้วยความพึงพอใจเป็นเครื่องตัดสิน จึงไม่มีขอบเขตจำกัดของเวลาขึ้นอยู่กับโอกาสของแต่ละบุคคลที่จะเข้าร่วม อาจจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือเข้าร่วมเป็นประจำตามโอกาสที่มี หรือในช่วงใดช่วงหนึ่งที่ว่าง

5. เป็นกิจกรรมที่อาสาสมัครด้วยความเต็มใจ

เป็นกิจกรรมที่ยอมรับเรียกหาด้วยความเต็มใจสมัครใจไม่สามารถบังคับได้ โดยขึ้นอยู่กับผู้นำและการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกำหนดจุดหมายของกิจกรรม โดยเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัครใจพร้อมใจเกิดความภาคภูมิใจโดยไม่มีการบังคับ

6. เป็นกิจกรรมกายภาพบำบัด

เป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อการบำบัดฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยทั้งทางกาย และจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ และบำบัดพักฟื้นทางกาย และจิตใจที่ดี ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ผ่อนคลาย จัดเป็นกิจกรรมบำบัดทางกาย ทางจิต และอารมณ์ บางครั้งสามารถจัดเป็นกิจกรรมบำบัดด้วย

7. เป็นปฏิบัติการสากลและพิสูจน์ได้

เป็นกิจกรรมการแสดงออกทางการภาพ และจิตวิทยาของกลไกร่างกายมนุษย์ ไม่มีขีดจำกัดในเรื่องเวลาสถานที่ และเชื้อชาติศาสนา ทุกคนเข้าร่วมด้วยความพอใจของคน ตามจังหวะโอกาสและในสถานที่ต่าง ๆ

8. เป็นสิ่งจริงจังและมีจุดหมาย

เป็นกิจกรรมมีคุณค่าสาระมีจุดมุ่งหมายก่อให้เกิดความสุข ความซาบซึ้งในด้านความงามทักษะ และการเรียนรู้ พัฒนาอารมณ์ และวุฒิภาวะ นอกจากจะเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ยังได้รับความรู้ทักษะความชำนาญไปด้วย

9. เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

เป็นกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานภาพการเกิดจัดได้ง่ายตามสภาพปัจจุบันที่ต้องการ

สุขพัชรา (อ้างใน สมมาตร, 2547: 10-11) กล่าวถึงลักษณะของนันทนาการมีดังต่อไปนี้

1. นันทนาการนั้นจะต้องเป็นกิจกรรม (Activity) ซึ่งจะต้องมีการกระทำร่างกายกล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดได้มีการกระทำ

2. การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ (Voluntarily) ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องสมัครใจเข้าร่วมอาจด้วยความสนใจ หรือความต้องการของตนเอง

3. กิจกรรมที่กระทำนั้นจะต้องเป็นการกระทำในเวลาว่าง (Free time) คือเวลาที่นอกเหนือจากการทำงาน เรียน หรือเวลาที่ใช้ประกอบภารกิจประจำวัน

4. ต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมไม่เป็นไปในทางอบายมุขหรือผิดศีลธรรม เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทางการศึกษา (Educational Activity)

5. กิจกรรมนั้นต้องทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความพึงพอใจในทันทีทันใด และโดยตรง

6. กิจกรรมที่กระทำนั้นถ้าหากเป็นอาชีพของผู้กระทำอยู่แล้วไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

Kraus (1990: 43) ได้เสนอคุณลักษณะของนันทนาการไว้ดังนี้

1. นันทนาการถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์

2. นันทนาการอาจรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กีฬา เกม การฝีมือ การแสดง ศิลปะ ดนตรี การท่องเที่ยว งานอดิเรก และกิจกรรมเกี่ยวกับสังคม

3. การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการจะเกิดความพอใจกับผู้ปฏิบัติเองไม่ได้เกิดจากการบังคับภายนอก

4. นันทนาการเกิดจากการกระตุ้นภายใน และความพอใจของผู้ทำไม่ได้เพื่อบรรลุเป้าหมายใดๆ

5. การที่จะปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์อย่างมาก

6. นันทนาการอาจเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนาน พอใจ อาจพัฒนาสติปัญญาของผู้ทำทำให้ร่างกายแข็งแรง

<u>ประโยชน์ของนันทนาการ</u>

สมบัติ (2535: 41-42) ได้กล่าวว่าเมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้ผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่า และประโยชน์ต่าง ๆ โดย คณิต (2529) และ จรินทร์ (2535)ได้สรุปผลที่บุคคลได้รับประโยชน์จาก คุณค่าของนันทนาการ

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต 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 ทั้งทางด้านร่างและจิตใจ

9. ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม การกล้าแสดงออก ความสามัคคี

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญบุคลากรในหน่วยงานให้มีขวัญและกำลังใจต่อการที่จะปฏิบัติหน้าที่การงานต่อไป

ฟอง และ ชาญเชวง (อ้างใน สมบัติ, 2544: 33) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปของวัตถุประสงค์ของนันทนาการ มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการคือ

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ

นับว่าเป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่า ๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อากัปกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านอวัยวะจิตใจ อารมณ์ และสุขภาพทางจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้ และกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจการงานเป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมนันทนาการมีส่วนส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี

การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี เป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียว โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืนสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลให้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ ได้หลายทาง เป็นต้นว่าช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตอย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้ สิ่งอื่น ๆ มาทดแทนกิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุเท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนานความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะ และความสามารถทางด้านต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้ จะช่วยให้บุคคลสามารถกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (อ้างใน www.osrd.go.th, 2546) สรุปประโยชน์ที่ได้จากนันทนาการ ชีวิตคนเราต้องมีนันทนาการตลอดเวลา ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต จะทำให้คนเรามีความสุข คลายเครียด อายุยืน และสามารถจัดนันทนาการได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล บริษัท โรงงาน หรือหน่วยงานต่าง ๆ

1. ครอบครัว

กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิกภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่เกิดประโยชน์ ให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุด

2. ชุมชน

นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์หลาย ๆ ด้านด้วยกัน คือ

2.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดี มีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะต้องอาศัยกิจกรรมนันทนาการเข้าช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะช่วยทำให้สมาชิกในสังคมรู้จักการเสียสละ และช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

2.2 ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม การปล่อยปะละเลยกลุ่มวัยรุ่นที่มีเวลาว่างมากเกินไปจนทำให้เขาหันไปหาอบายมุขและประพฤติตัวไม่ดี จนก่ออาชญากรรมได้ในที่สุด ดังนั้นหากชุมชนสามารถดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้กับกลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้ได้ก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกวิธีหนึ่ง

2.3 ช่วยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการนั้นจะครอบคลุมไปจนถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหามลภาวะได้อีกทางหนึ่ง เช่น การจัดสวนหย่อมที่ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับ ก็จะช่วยรักษาสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

3. ประชากรในสังคม

กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อและส่งเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ประเทศชาติ

กิจกรรมนันทนาการนับว่ามีบทบาทต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะกิจกรรมนันทนาการนั้น จะช่วยสร้างประชากรให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้ประเทศชาติมีความสงบสุข

Torkildsen (อ้างใน สุวิมล, 2541: 103) นันทนาการ คือ สื่อสภาพแห่งอารมณ์ในตัวของบุคคลที่บ่งบอกถึงความรู้สึกสบายและความพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดความสำเร็จ ความมีคุณค่าแห่งตน และความสุข โดยสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ดีงาม ตรงเป้าหมายของบุคคล มีการตอบสนองในทางบวกเป็นกิจกรรมที่มีอิสระ มีการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ หรือสังคมยอมรับ

Weiskopf (1975: 17)ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ให้ผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆ ของผู้เข้าร่วมดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยาเป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว และนันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล

2. นันทนาการกับผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงาน และรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

Butler (1976: 14-15) กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออก และการพัฒนาตนเอง

3. การเล่น หรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น

4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง

5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

<u>ประเภทของนันทนาการ</u>

Kraus (อ้างใน พีระพงศ์, 2542: 42-57) ได้กล่าวว่านันทนาการจัดแบ่งตามลักษณะเฉพาะเพื่อนำสู่การปฏิบัติให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม จะมีหลายลักษณะซึ่งจัดแบ่งออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้คือ

1. นันทนาการสำหรับครอบครัว (Family Recreation)

2. นันทนาการในโรงเรียน (School Recreation)

3. นันทนาการชนบท (Rural Recreation)

4. นันทนาการเยาวชน (Youth Recreation)

5. นันทนาการชุมชน (Community Recreation)

6. นันทนาการเพื่อธุรกิจ (Commercial Recreation)

7. นันทนาการสำหรับคนพิการ (Adapted Recreation)

8. นันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม (Indrustrial Recreation)

9. นันทนาการในสถานพยาบาล (Hospital Recreation)

10. นันทนาการอาสาสมัคร (Voluntary Recreation)

Cordes and Ibrahim (1999: 8) ได้แบ่งประเภทของนันทนาการออกเป็น 4 กลุ่มคือ

1. นันทนาการชุมชน

เป็นการจัดโปรแกรมโดยไม่หวังผลกำไรของหน่วยงานในชุมชน ซึ่งออกแบบโปรแกรมให้ตรงกับความต้องการของประชาชนในด้านความต่างของอายุ เบื้องหลังและความสนใจ โปรแกรมควรจะควบคุมถึงกิจกรรมภายในหรือภายนอกและรวมถึงกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมฟิตเนตที่จะส่งเสริมสุขภาพ เช่น ธรรมชาติศึกษา หรืองานประดิษฐ์ บางกิจรรมอาจจะไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือสามารถจ่ายได้ในราคาย่อมเยา

2. นันทนาการเชิงพาณิชย์

เป็นโปรแกรมกิจกรรมที่แสวงหากำไรบนค่าตอบแทน เช่น ศูนย์ฟิตเนส ศูนย์สุขภาพ คอร์ดเทนนิส สนามกอล์ฟ

3. นันทนาการหมู่คณะ

กิจกรรมที่ถูกสนับสนุนโดยบริษัทและองค์กรที่หวังผลกำไรเพื่อพนักงาน เช่น กลุ่มซอฟท์บอลและโบว์ลิ่ง และฟิตเนสเซ็นเตอร์ในบริษัท

4. นันทนาการบำบัด

จัดโปรแกรมโดยทั้งหน่วยงานสาธารณะและหน่วยงานเอกชน เพื่อที่จะเป็นประโยชน์เฉพาะทางสำหรับประชาชน เช่น การออกกำลังกาย กีฬา และโปรแกรมงานฝีมือสำหรับประชาชนที่ไร้ความสามารถทางด้านร่างกายหรือพิการ

<u>องค์ความรู้ของนันทนาการ</u>

สุวิมล (2542: 98-99) ได้กล่าวว่า นันทนาการเคยเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา แต่เมื่อขอบเขตของวิชาขยายกว้างมีองค์ความรู้เฉพาะตัว ทำให้นันทนาการพัฒนาตนเองเป็นสาขาวิชาที่มีลักษณะวิชา จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. นันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการในกลุ่มนี้จะเน้นถึงการส่งเสริมบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพได้ใช้นันทนาการเพื่อการผ่อนคลายและพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะความมีสุขใจ แบ่งออกเป็น

1.1 สนามเด็กเล่น (Children Playground) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการดูแลและรวมถึงการเปิดใช้สนามเด็กเล่น

1.2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการศึกษาแนวทาง วิธีการและการจัดนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือบ้านพักผู้สูงอายุ

1.3 การท่องเที่ยวเป็นธุรกิจทางนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดและการใช้ชีวิตประจำวัน และยังเป็นการเปิดโอกาสการเรียนรู้ วิถีชีวิต ศิลปะและวัฒนธรรมของคนต่างถิ่น หรือคนต่างแดน

1.4 นันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor Recreation) เป็นนันทนาการที่เด็ก ๆ ชอบมาก เพราะเป็นการจัดค่ายพักแรม การศึกษานอกสถานที่ การจัดสวน การใช้ที่ดิน การออกแบบที่ดิน และนันทนาการในป่า

2. นันทนาการบำบัด (Therapeutic Recreation)

เป็นการบำบัดที่ใช้นันทนาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพมีความเจ็บป่วย หรือพิการ นันทนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาที่จะช่วยหรือฟื้นฟูให้ผู้มีปัญหาสุขภาพได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ สามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

2.1 การให้คำปรึกษานันทนาการ (Leisure Counseling) เป็นวิชาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางนันทนาการ

2.2 นันทนาการสำหรับผู้พิการ (Leisure for Disability) เป็นวิชาเกี่ยวกับ การบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลปัญญาอ่อนให้เป็นไปตามเหมาะสมกับสภาพการณ์และศักยภาพของแต่ละบุคคล

<u>กิจกรรมนันทนาการ</u>

Mundy (อ้างใน สุวิมล, 2547: 10) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการประกอบไปด้วย

1. กิจกรรมศิลปะ และหัตถกรรม
2. กิจกรรมนอกสถานที่เกี่ยวกับธรรมชาติ เช่น การเดินทางไกล กิจกรรมดูนก
3. กิจกรรมทางด้านจิต และภาษาศาสตร์ เช่น กิจกรรมค้นหาคำศัพท์
4. กิจกรรมดนตรี
5. งานอดิเรก
6. กิจกรรมเกม
7. กิจกรรมการเต้นรำ
8. กิจกรรมการแสดงละคร

<u>โครงการนันทนาการ</u>

สุวิมล (2547 ก: 7)ได้รวบรวมแนวคิดและการวางแผนโครงการนันทนาการ โดยกล่าวว่า มีนักวิชาการมากมายกำหนดแนวคิดของโปรแกรม และโปรแกรมนันทนาการไว้ดังนี้

โปรแกรม คือ โอกาส (โดยองค์กรทางนันทนาการ) ที่ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการเข้าร่วมกับสังคม ทางกาย และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ต่อเนื่อง

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ใช้งบประมาณของบุคคล และแหล่งทรัพยากรบุคคลในการจัดนันทนาการ และกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้กับชุมชน หรือสมาชิกขององค์กร

โปรแกรมนันทนาการ คือ กระบวนการของการวางแผนในการสร้างโอกาสสำหรับบุคคลที่จะมีการเข้าร่วมประสบการณ์ทางนันทนาการ

Beard and Ragheb (อ้างใน Kelly, 1983: 6-7) ได้กล่าวว่ารูปแบบของเวลาว่างนั้นเกี่ยวข้องโดยผลการวิจัยในการวัดทิศทางของความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างในความหมายของการใช้เวลาว่างในสิ่งทั่ว ๆ ไปนั้นมากกว่าการปฏิบัติกิจกรรม โดยแบ่งการรับรู้ความพึงพอใจออกเป็น 6 องค์ประกอบไว้ดังนี้ คือ

1. ทางด้านจิตวิทยา คือ อิสระของการรับรู้ ความสนุกสนาน การเข้าร่วม และความท้าทาย

2. การศึกษา คือ ความท้าทายทางด้านสติปัญญา และความรู้

3. ทางด้านสังคม คือ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4. การผ่อนคลาย คือ ความสดชื่นจากความเครียด และความกดดัน

5. ทางด้านร่างกาย คือ การมีสุขภาพดี การควบคุมน้ำหนัก

6. ความสุขทางอารมณ์ คือ สิ่งที่ตอบสนองจากสิ่งที่ยินดี และความสวยงามของสิ่งแวดล้อม

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการใช้เวลาว่างของ Beard and Ragheb (อ้างใน Kelly, 1983: 7-13) มาปรับใช้กับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งกระบวนการนั้นมีข้อจำกัดโดยเป้าหมายของการใช้เวลาว่างทั่ว ๆ ไปนั้นมากกว่าความแตกต่างของพฤติกรรม และสมมุติฐานของความเข้าใจในสิ่งทั่ว ๆ ไปของตัววัดในเรื่องการใช้เวลาว่าง กระบวนการอื่น ๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นจริงและสิ่งแวดล้อม โดยผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบมาดังนี้

1. รูปแบบทางด้านจิตวิทยา

มีนักวิจัยหลายท่านได้เสนอแนะความหมายของการใช้เวลาว่างคือประสบการณ์ผลตอบรับของการรับรู้และองค์ประกอบของประสบการณ์การใช้เวลาว่าง คือ การแยกแยะความแตกต่างและวัดผลในทางที่เพิ่มเติมเข้าไปให้สมบูรณ์ และสะสมให้มีความถี่มากขึ้น รูปแบบทางด้านจิตวิทยาไม่ได้ถูกรวบรวมไว้ในทุกองค์ประกอบของการใช้เวลาว่าง มีความหลากหลายของประสบการณ์ที่สามารถพบได้และมีความสัมพันธ์กับกิจกรรม

2. รูปแบบทางสังคมจิตวิทยา

เวลาว่าง คือ การแสดงออกที่นำไปสู่ลักษณะที่เป็นตัวเอง และเพลิดเพลินกับสิ่งแวดล้อม แต่ยังคงอยู่ในรูปแบบพิเศษของกิจกรรม เวลาว่างจะเป็นกิจกรรมที่เลือกสรรอย่างอิสระ และนำมาซึ่งความพึงพอใจ ชนิดของกิจกรรมถูกจัดให้ตรงกับความรับรู้ความพึงพอใจโดยผู้เข้าร่วม ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ชนิด ดังนี้

การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข (Uncondition Leisure) คือ กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งถูกเลือก และเป็นกิจกรรมที่มาจากความพอใจภายใน

การใช้เวลาว่างแบบคืนสภาพ (Recuperative Leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อเสริมความสูญเสียบางอย่าง

การใช้เวลาว่างแบบสัมพันธ์ (Relation Leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท (Role-Determined Leisure) คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นเสมือนการสร้างความพอใจให้กับบุคคลอื่น ๆ

		สูง **อิสรภาพ** ต่ำ
ภายใน **ความหมาย** สังคม	การใช้เวลาว่างแบบไม่มีเงื่อนไข	การใช้เวลาว่างแบบคืนสภาพ
	การใช้เวลาว่างแบบสัมพันธ์	การใช้เวลาว่างแบบกำหนดบทบาท

ภาพที่ 2 รูปแบบการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ Kelly

ที่มา: Kelly (1983: 13)

Edginton and Rossman (อ้างใน Edginton et al., 1995: 309-311) ได้กำหนดชนิดของโปรแกรมไว้ดังนี้ โปรแกรมจะรวมถึงการสร้างกิจกรรม พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ข้อมูล และโอกาสของผู้นำ โดยจะเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. กิจกรรม กิจกรรมจะรวมถึงการให้บริการอาชีพพื้นฐานในสังคม ความรู้ใหม่ ๆ หรือทักษะทางสังคม สิ่งที่สนุกสนาน การทดสอบหรือการแสดงออกทางทักษะ

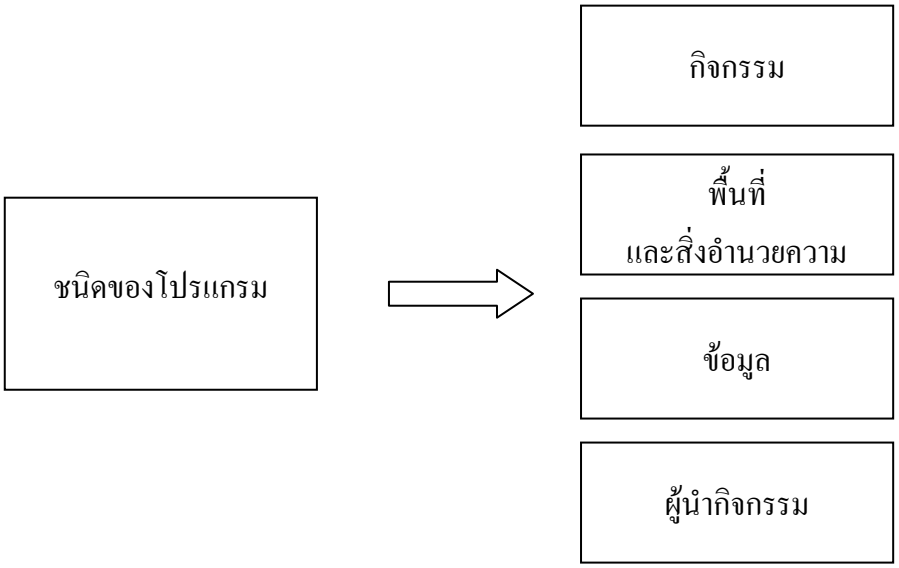
2. พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.1 พื้นที่ จะต้องมีอาณาเขต เปิดกว้าง โดยจัดโอกาสให้บุคคลให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

2.2 สิ่งอำนวยความสะดวก โครงสร้าง หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน

3. ข้อมูลการบริการการใช้เวลาว่างควรจะจัดข้อมูลเกี่ยวกับการบริการที่จะจัดเพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด

4. ผู้นำ การบริการการใช้เวลาว่างขององค์กร เป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้นำ



<u>ภาพที่ 3</u> ชนิดของโปรแกรม

ที่มา: Edgiton et al. (1995: 310)

สุวิมล (2547 ก: 9) ได้สรุปว่าวิธีจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

1. Philosophy ปรัชญาในการจัด
2. Principles หลักการ
3. Policies นโยบาย
4. Procedure กรรมวิธีในการจัด

Edgiton et al. (1995: 311-313) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนโปรแกรม

1. ช่วงอายุ

แต่ละคนก็มีช่วงวัย รูปร่างหน้าตา และการรับรู้ที่ต่างกัน ในกลุ่มช่วงวัยรุ่นจะมีโอกาสการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ในโลกแห่งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาได้อย่างดี ทั้งคอมพิวเตอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า การเดินทางขนส่ง และการติดต่อสื่อสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถสร้างโอกาสที่ดีให้กับเยาวชนยุคใหม่

2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมรวมถึงสถานที่ และแหล่งทรัพยากรทางด้านการเงิน ผู้คนที่อยู่ในชนบทหรือเมืองเล็ก ๆ จะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ผลของรายได้ก็ทำให้มีความแตกต่างทางการใช้เวลาว่างของบุคคล

3. ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษาส่งผลให้คนสนใจในรูปแบบของกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่ไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีประสบการณ์การใช้เวลาว่างมีมากและมีความแตกต่างกันในประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

4. เบื้องหลังวัฒนธรรม

ความแตกต่างทางวัฒนธรรมจะส่งผลถึงความแตกต่างในการเวลาว่าง ดังเช่น วัฒนธรรมของตะวันตกจะมีรูปแบบการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกับวัฒนธรรมตะวันออก

สุวิมล (2547 ก: 12) สรุปแนวคิดที่ว่าโปรแกรมนันทนาการและการกำหนดการให้บริการมีส่วนประกอบดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของนันทนาการ การใช้เวลาว่าง และการเล่น

2. ปรัชญา เป้าประสงค์ และวัตถุประสงค์ขององค์กร

3. ความต้องการของผู้เข้าร่วม

4. ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมอยากจะได้

5. การให้โอกาสแก่ชุมชน

องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการจะประกอบด้วย 5 องค์ประกอบคือ

1. หน่วยงานที่สนับสนุน

2. ศักยภาพของผู้เข้าร่วม

3. กิจกรรมและการให้บริการ

4. สถานที่จัดกิจกรรม

5. ผู้นำกิจกรรม

สุวิมล (2547ค: 1-17) ได้สรุปเรื่องเกี่ยวกับความเครียดไว้ในเอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์ชีวจิตทางนันทนาการว่า Selye ได้ให้ความหมายของคำว่าความเครียดคือ สภาวะที่เฉพาะเจาะจงของอาการที่ประกอบด้วยทั้งหมดของการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เฉพาะเจาะจง รวมถึงการเปลี่ยนภายใต้ระบบของร่างกาย โดยสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด คือ สาเหตุของความเครียดหรืออะไรก็ตามซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ทั้งเรื่องการเงิน การสอบ และสิ่งต่าง ๆ ที่เรากระวนกระวายใจ ซึ่งเป็นตัวอย่างของการกระตุ้นให้เกิดความเครียด ไม่ใช่ตัวความเครียด ความเครียดนั้นจะแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความเครียดในแง่บวก

ความเครียดในแง่บวกนี้เป็นตัวแทนความท้าทาย ตัวกระตุ้นของสุขภาพที่สมบูรณ์และการพัฒนา ตัวกระตุ้นทางนันทนาการที่ก่อให้เกิดความเครียดในแง่บวกคือ การปฏิบัติกิจกรรมที่ตื่นเต้น การล่องแก่ง กระโดดร่ม การเล่นสกี

2. ความเครียดในแง่ลบ

ความเครียดในแง่ลบเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเสื่อมทางด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย และจิตใจ ตัวกระตุ้นทางนันทนาการที่ก่อให้เกิดความเครียดในแง่ลบ คือ ความคับข้องใจของตัวบุคคลในงานเลี้ยงทางสังคมต่าง ๆ ความหลังจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา อาจเกิดการผิดพลาด ล้มเหลว หรือเกิดการบาดเจ็บ การดูภาพยนตร์ที่น่ากลัว

กิจกรรมนันทนาการนั้นสามารถสร้างความเครียดได้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้เข้าร่วมว่าจะทำให้กิจกรรมเป็นเช่นไร ดังคำกล่าวของเช็กสเปียร์ “สิ่งต่าง ๆ มีทั้งดีและไม่ดี แต่ขึ้นอยู่กับความคิดที่จะทำให้ดีหรือไม่ดี”

สภาวะความเครียดนั้นสามารถอธิบายได้ 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสภาวะ ความเครียดสามารถอธิบายได้โดยความเป็นอยู่ที่เฉพาะเจาะจง

2. ขั้นสิ่งที่ไม่เจาะจงที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะของความเครียดที่สามารถนำไปสู่ที่ใด หรือโดยมีสิ่งใดก็ได้

3. ขั้นอาการที่มีการดัดแปลงทั่ว ๆไป ความเครียดคือลักษณะรูปแบบการเปลี่ยนแปลงที่เฉพาะเจาะจง หรือเรียกว่า General Adaptation Syndrome (G.A.S.) คือ

3.1 อาการทั่ว ๆ ไป ที่มีการกระจายและมีผลต่อร่างกาย

3.2 ลักษณะอาการที่มีการดัดแปลงจากตัวกระตุ้น

3.3 อาการที่มีสภาวะประสานงานกันซึ่งกันและกัน

โดยสภาวะของ General Adaptation Syndrome (G.A.S.) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเตือน คือ ภาวะที่ร่างกายเริ่มปฏิกิริยาต่อตัวกระตุ้น

2. ขั้นต่อต้าน คือ ภาวะที่ร่างกายสามารถใช้ประสิทธิภาพได้สูงสุด

3. ขั้นเหนื่อย คือ ภาวะที่ร่างกายเกิดอาการอ่อนล้า

Selye ได้กล่าวถึง 3 ขั้นตอนของ General Adaptation Syndrome (G.A.S.) ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมได้ดังนี้

1. ขั้นแปลกใจ คือ ขั้นแรกสุดที่จะปฏิบัติกิจกรรม การเริ่มต้น

2. ขั้นลักษณะ คือ ช่วงระยะเวลาที่ปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่และดีที่สุด

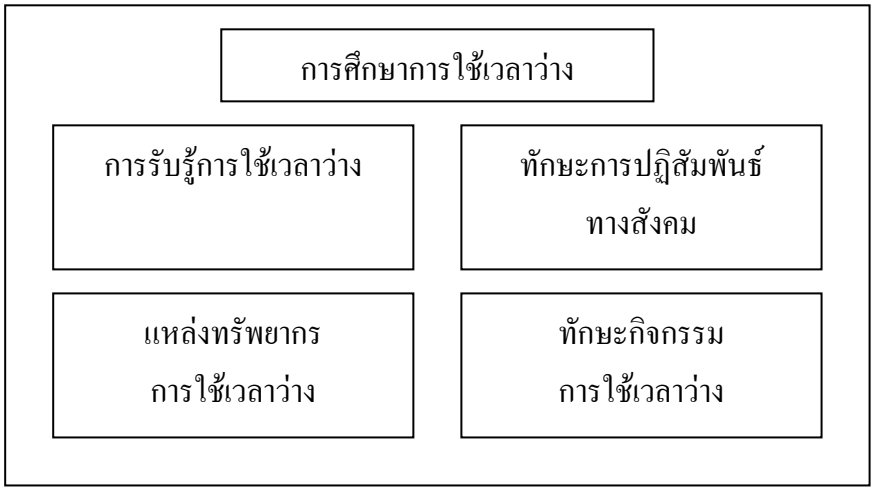
3. ขั้นเมื่อยล้า คือ ขั้นสุดท้ายในการปฏิบัติกิจกรรม

ซึ่งทั้ง 3 ลักษณะขั้นตอนของ General Adaptation Syndrome (G.A.S.) นั้นสามารถที่จะนำมาปรับใช้กับกิจกรรมนันทนาการได้เพื่อให้เกิดความเครียดในแง่บวก หรือนำไปใช้เพื่อลดความเครียด และนำไปปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปได้ด้วยความสำเร็จ ดังเช่น

สุวิมล (2547ค: 18-20) ได้รวบรวมแนวคิดของนักวิชาการที่เกี่ยวกับการลดความเครียดไว้ดังนี้ การลดความเครียดนำไปสู่การออกกำลังกายทางนันทนาการ ซึ่งตรงกับข้อเสนอแนะของ Allen ในปี 1983 คือ กิจกรรมพลศึกษาเป็นผลทางตรงที่เกิดต่อร่างกายในการที่จะลดความเครียดทางไม่ดีได้ เช่น บุคคลเมื่อเกิดความเครียดแล้วได้ออกกำลังกายให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้มีกระบวนการทำงาน ผลที่ออกมาคือ ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ร่างกายสดชื่นขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีชดเชย (Compensatory Theory) ที่สามารถนำไปประยุกต์เข้าไปใช้เพื่อที่จะฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เพราะทฤษฎีนี้เป็นการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตมนุษย์ เมื่อได้พบกับเรื่องเครียดมาแล้วก็หาสิ่งต่าง ๆ มาชดเชยแทน ดังเช่นกิจกรรมนันทนาการ

Gerson et al. (1988: 222-225) สรุปเป้าหมายของการใช้เวลาในโรงเรียนไว้ว่าจะต้องช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาที่สมบูรณ์ องค์ประกอบของการเรียนรู้จะต้องเป็นสิ่งที่สร้างคนให้เป็นคนที่ดี ส่วนเป้าหมายของการสอนเรื่องการใช้เวลาว่างในการศึกษาสำหรับนักเรียน คือ ความแตกต่างของกิจกรรมที่จะสามารถนำมาปรับใช้ที่จะเกี่ยวข้องกับความแตกต่างของสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม นักเรียนควรจะเรียนรู้ในกิจกรรมที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

Stumbo and Peterson (2004: 48-76) ได้กล่าวว่าโปรแกรมที่จะจัดให้กับนักเรียนถือเป็นการให้การศึกษาโดยผ่านการใช้เวลาว่าง เป้าหมายอยู่ที่การพัฒนาและการได้มาที่หลากหลายของทักษะ ความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่าง ทัศนคติ และความรู้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังรูปต่อไปนี้



<u>ภาพที่ 4</u> พื้นฐานองค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Stumbo and Peterson (2004: 49)

และยังได้สรุปถึงการเข้าร่วมนันทนาการที่เป็นองค์ประกอบของการให้บริการนันทนาการ โดยแบ่งชนิดของโปรแกรมการเข้าร่วมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมต้องการผู้เข้าร่วมจำนวนมากและมีการบริหารโครงสร้าง เช่น กิจกรรมที่มีตลอดฤดูกาล หรือช่วงใดช่วงหนึ่ง

2. กิจกรรมทำให้กลุ่มสนุกสนานและอำนวยความสะดวกโดยการบริหารโครงสร้าง ตัวอย่างกิจกรรม เช่น ละคร ศิลปะงานประดิษฐ์ และดนตรี รวมถึงการจัดตั้งกลุ่ม

3. กิจกรรมที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเฉพาะเจาะจง หรืออุปกรณ์ที่บุคคลไม่ได้เป็นเจ้าของ เช่น ฟิตเนส และการออกกำลังกาย การทำเซรามิค

4. การกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เฉพาะเจาะจง สถานที่ หรืออุปกรณ์ที่ใช้โดยผู้เข้าร่วมสำหรับการปฏิบัติกิจกรรม เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ

ดังนั้นในโปรแกรมนันทนาการจะต้องสร้างโดยให้สอดคล้องกับความหมายของโปรแกรม องค์ประกอบของโปรแกรม กำหนดกิจกรรมให้เกิดความเครียดในแง่บวก เพื่อที่จะทำให้ความเครียดในแง่ลบนั้นลดลง หรือหมดไป และต้องเข้าใจถึงการบริการการให้การศึกษารูปแบบการใช้เวลาว่างในโรงเรียน เพื่อที่จะสามารถจัดโปรแกรมให้ตรงตามเป้าหมายที่จะฟื้นฟูพฤติกรรมของนักเรียนผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”

หลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

พีระพงศ์ (2542: 107-109) กล่าวว่าโปรแกรมนันทนาการที่จะจัดบริการให้กับนักเรียนควรเป็น กิจกรรมที่หลากหลายเป็นที่สนใจและพึงพอใจของสมาชิกที่สามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ และความสนใจของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริมความสำเร็จแห่งบุคคล กิจกรรมจะต้องสร้างเสริมมนุษย์สัมพันธ์ และสัมพันธภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้โอกาสในเวลาว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกแบบโปรแกรมต้องสัมพันธ์กับหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อที่จะพัฒนาทักษะความรู้พื้นฐานให้กับเด็กนักเรียน จึงต้องพิจารณาถึงเกณฑ์การจัดอย่างเหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. เหมาะกับอายุ เพศ พื้นฐานการศึกษาของสมาชิก

2. เหมาะกับสภาพสังคม ความเป็นอยู่และสภาพภูมิอากาศ

3. เหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชน

4. มีทักษะและประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมนั้น

5. เหมาะกับความสนใจและความต้องการของสมาชิก

6. มีคุณค่าต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วม

7. แสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม และประเพณี

8. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรมเพื่อฝึกการสร้างผู้นำ ความสนใจ และทักษะของกลุ่ม

9. เป็นกิจกรรมที่มีมาตรฐานสร้างทักษะความสามารถ และประสบการณ์ชีวิตที่ดี

10. ใช้ทรัพยากรและบุคคลในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม

11. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ

12. สามารถปรับปรุง ประยุกต์ ดัดแปลงกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

13. สร้างเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

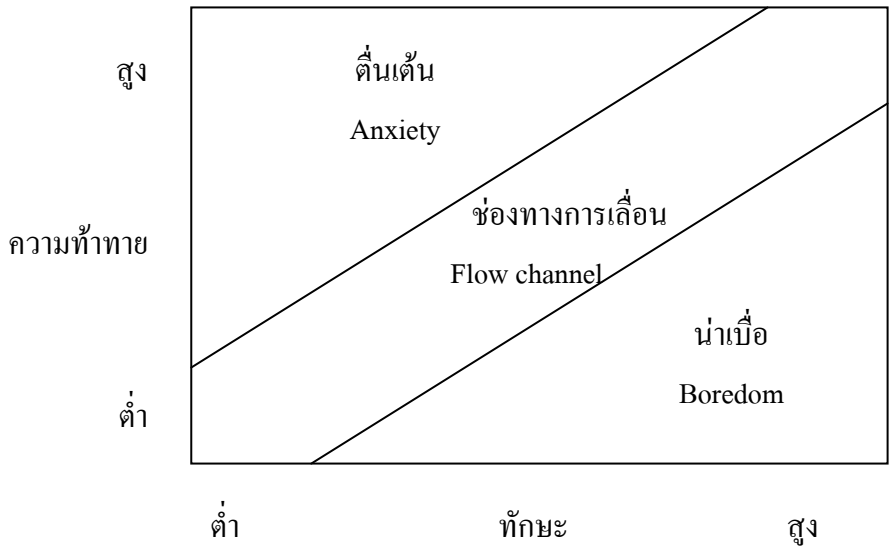
14. สร้างเสริมความเป็นพลเมืองดีของสังคม

15. สามารถประเมินผลได้

สมบัติ (2535: 34) ได้กล่าวว่าการจัดโปรแกรมนันทนาการเป็นการผสมผสานความสัมพันธ์ของการเล่น เวลาว่าง และนันทนาการ นันทนาการเป็นการสร้างสรรค์ประสบการณ์ ทำให้เกิดความสนใจเป็นสถาบันหนึ่งในสังคม เป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับนอกเหนือจากเวลาว่าง กระบวนการของนันทนาการ ควบคุมในความหมายของเวลาว่างและการเล่น ในขณะที่เวลาว่างเป็นเวลาที่ทำให้ก่อให้เกิดโอกาสที่จะนำไปสู่การเกิดกิจกรรมและความสนใจ เวลาว่างครอบคลุมการเล่นและนันทนาการ ส่วนการเล่นเป็นกิจกรรมอิสระจะช่วยทำให้คนเป็นคนที่สมบูรณ์ การจัดบริหารนันทนาการช่วยให้คนนำความก้าวหน้าของโอกาสในเวลาว่างมาใช้ โอกาสของการเสริมสร้างกิจกรรมทางสังคมและการแสดงพฤติกรรมทางสังคมในทางพึงประสงค์ เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวตามโอกาส ความสนใจด้วยกิจกรรมต่าง ๆ หลายรูปแบบ

Stumbo and Peterson (2004: 82-104) ได้กล่าวถึงการออกแบบโปรแกรมนันทนาการบำบัด คือ การออกแบบที่ต้องมีการเจาะจงถึงผลตอบรับที่ได้กำหนดไว้ กระบวนการที่ทำก่อนที่จะปฏิบัติโปรแกรม ระบบการออกแบบสิ่งที่เป็นเป้าประสงค์ของโครงร่างกิจกรรม หรือโปรแกรมที่จะจัดจุดประสงค์ เป้าประสงค์ และผลลัพธ์ที่จะช่วยปรับเปลี่ยน หรือโปรแกรมคือ การออกแบบและดำเนินการซึ่งผลที่ออกมาจะทำให้คนที่เข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความรู้ เพิ่มทักษะและลดบางพฤติกรรม

การจะจัดโปรแกรมนันทนาการนั้นจะต้องจัดให้สอดคล้องกับทฤษฎีการเลื่อน (Flow Theory)



<u>ภาพที่ 5</u> ทฤษฎีการเลื่อน (Flow Theory)

ที่มา: สุวิมล (2547ข: 27)

ถ้าเราจัดโปรแกรมนันทนาการ เราจะต้องคำนึงถึงทักษะของผู้เข้าร่วมว่ามีมากน้อยเพียงไร เพื่อที่จะได้จัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับกับทักษะของผู้เข้าร่วม ถ้าผู้เข้าร่วมมีทักษะที่สูงอยู่แล้ว แต่เราจัดโปรแกรมที่มีความท้าทายในระดับต่ำ ผู้เข้าร่วมก็จะเกิดความเบื่อหน่ายได้ แต่ถ้าผู้เข้าร่วมมีทักษะที่ต่ำ แล้วเราจัดโปรแกรมที่มีความท้าทายที่สูงแล้ว ผู้เข้าร่วมจะมีความตื่นเต้นแต่ทางที่ดีแล้วควรจะให้อยู่ในช่องทางการเลื่อนในโปรแกรม เพราะจะอยู่ในจุดที่เหมาะสมที่สุด

กระบวนการการวางแผนโปรแกรมตามแนวคิดของ Edgiton et al. (1995) มีดังนี้

1. พัฒนาเป้าหมายของโปรแกรม

2. ประเมินความต้องการ

3. วางแผนโปรแกรม

4. ประเมินผลโปรแกรม

ความสำเร็จในโปรแกรมนันทนาการ คือ ทำให้ความต้องการของผู้เข้าร่วมประสบความตื่นเต้น ท้าทาย และมีความสนุกสนาน ภายใต้เวลาที่เหมาะสมและมีประสิทธิผลในการจัดการบริหารการเงิน

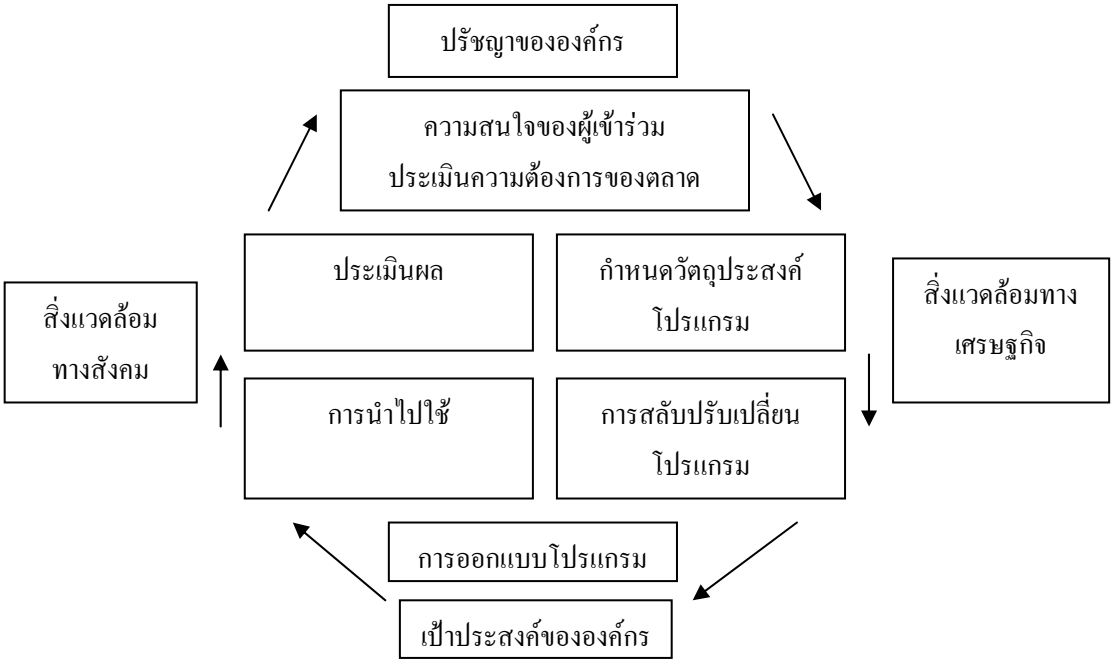
แนวคิดของโปรแกรม REACH ซึ่ง REACH เป็นแนวทางสำหรับการวางแผนในการดำเนินการให้เกิดประสบการณ์นันทนาการ ประกอบด้วย

1. R = recognition การเป็นที่ยอมรับ
2. E = encouragement ต้องมีการกระตุ้น การส่งเสริม
3. A = accomplishment ความสัมฤทธิ์ผล
4. C = carting support system ระบบสนับสนุน
5. H = high expectations ความคาดหวังที่สูง

สุวิมล (2547 ก: 11) สรุปแนวทางที่จะวางแผนโปรแกรม ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. บทบาทของนักวางแผนโปรแกรมนันทนาการ
2. เน้นผู้เข้าร่วมเป็นศูนย์กลาง
3. ความเป็นไปได้ของโปรแกรม การจัดนอกสถานที่
4. จัดโปรแกรมที่หมุนเวียนตลอดเวลา
5. ผู้บริหารต้องมีการปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยตลอดเวลา
6. มีการประเมินผลโปรแกรม

กระบวนการวางแผนโปรแกรมนันทนาการมีรูปแบบดังนี้



<u>ภาพที่ 6</u> กระบวนการวางแผนโปรแกรมนันทนาการ

ที่มา: สุวิมล (2547 ก: 11)

<u>การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ</u>

สุวิมล (2547 ก: 18) ได้สรุปถึงการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบในการออกแบบโปรแกรมดังนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1.1 การนิเทศ ควบคุมดูแลโดยทั่วไป กฎแห่งความปลอดภัย

1.2 โครงสร้างโปรแกรมผู้นำ โปรแกรมควรจะเอื้อต่อผู้นำในตัวกิจกรรมที่บุคคลสามารถที่จะเข้าร่วมได้

1.3 มีอิสระในการควบคุมองค์กร สามารถตัดสินใจ และควบคุมในองค์กรได้

1.4 ความหลากหลาย จัดหาอุปกรณ์ และไม่เสียค่าใช้จ่าย

2. ขอบของเนื้อหาในโปรแกรมมีการแบ่งประเภทเป็นกลุ่ม ๆ เช่น กิจกรรมทางน้ำ นันทนาการนอกสถานที่ การเดินทางและการท่องเที่ยว

3. สิ่งที่ผู้เข้าร่วมควรคำนึงถึงขนาดของกลุ่มและการมีปฏิสัมพันธ์ ธรรมชาติ และความมากน้อยของการเข้าร่วม ความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วม

4. รูปแบบโครงสร้างกิจกรรม

4.1 การแข่งขัน

4.2 ระดับชั้น

4.3 สโมสร

4.4 เป็นกิจกรรมที่เปิดกว้าง

4.5 กลุ่มเข้าร่วมน่าสนใจ

4.6 มีกิจกรรมพิเศษ

วงจรการพัฒนาโปรแกรมมีกระบวนการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดอ้างอิงอยู่กับปรัชญาหรือพันธกิจของหน่วยงานหรือองค์กร

2. ประเมินผู้เข้าร่วม ความต้องการของชุมชน และความสนใจ ศักยภาพของหน่วยงานและแหล่งทรัพยากร

3. จำแนกโปรแกรมนันทนาการออกเป็นเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์

4. ดูถึงความเป็นไปได้ของโปรแกรม การสร้างโปรแกรม และรูปแบบการบริการ

5. แผนข้อมูลการสร้างโปรแกรม ตาราง เจ้าหน้าที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และสภาวะการเงิน

6. การนำโปรแกรมไปใช้ ประกอบด้วยการประชาสัมพันธ์ การลงทะเบียน การดำเนินการ

7. การประเมินผลโปรแกรมกับการดัดแปลงผลตอบรับที่ต่อเนื่อง และข้อเสนอแนะสำหรับการกระทำในอนาคต

Rossman and Schlatter (อ้างใน สุวิมล,2547 ก: 17) กำหนดวงจรการพัฒนาโปรแกรมไว้ดังนี้

1. พันธกิจ ดูถึงภายใน และภายนอกของสิ่งแวดล้อมที่จะพัฒนา

2. กลยุทธ์ คำแนะนำ

    2.1 กิจกรรมหลัก

    2.2 เหตุการณ์ กำหนดการ

    2.3 การให้บริการ

    2.4 สถานที่

    2.5 สิ่งอำนวยความสะดวก

3. นำกลุ่มเป้าหมายไปจัดเข้ากับโปรแกรม เพื่อที่จะพัฒนา

4. เป้าประสงค์ของโปรแกรม ผลที่ได้รับจากโปรแกรม

5. การออกแบบโปรแกรม วางแผนโปรแกรม

6. เขียนแผนของโปรแกรม เพื่อที่จะดำเนินโปรแกรม

7. การนำโปรแกรมไปใช้ มีการดำเนินงาน บริหารจัดการ

8. ประเมินผลโปรแกรมดูถึงความคุ้มค่า

9. ตัดสินใจที่จะกำหนดโปรแกรม ดัดแปลง ตัดส่วนที่ไม่ดีทิ้ง หรือดำเนินการต่อไป

ซึ่งจะเห็นว่า ขั้นที่ 1-2 จะเป็นการดูถึงวัฒนธรรมขององค์กรที่จะจัดโปรแกรมส่วน ขั้นที่ 3-5 จะเป็นการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาโปรแกรม ขั้นที่ 6-7 จะเป็นการดำเนินการตามกลยุทธ์ที่กำหนดไว้ ขั้นที่ 8-9 เป็นการวิเคราะห์และติดตามผล ซึ่งทั้งหมดจะเป็นการพัฒนาโปรแกรม

ผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”

คลื่นยักษ์สึนามิ

แผ่นดินไหวเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของแผ่นดิน อันเนื่องมาจากการปลดปล่อยพลังงานเพื่อลดความเครียดที่สะสมไว้ภายในโลกออกมาเพื่อปรับสมดุลของเปลือกโลกให้คงที่ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถทำนายเวลา สถานที่ และความรุนแรงของแผ่นดินไหวที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

ส่วนสาเหตุการเกิดแผ่นดินไหวนั้นมีสาเหตุมาจาก 2 สาเหตุใหญ่ สาเหตุแรกเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ การทดลองระเบิดปรมาณู การกักเก็บน้ำไว้ในเขื่อน และแรงระเบิดจากการทำเหมืองแร่ ส่วนสาเหตุที่สองเป็นสาเหตุหลักของการเกิดแผ่นดินไหว โดยเป็นการเกิดตามธรรมชาติอันเนื่องมาจากการเคลื่อนที่ของแผ่นเปลือกโลก ทั้งนี้ทฤษฎีกลไกการเกิดแผ่นดินไหวที่ยอมรับกันในปัจจุบันมี 2 ทฤษฎี คือ (กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 2548: 9)

1. ทฤษฎีว่าด้วยการขยายตัวของเปลือกโลก โดยแผ่นดินไหวเกิดจากการที่เปลือกโลกเกิดการคดโค้งโก่งตัวอย่างฉับพลัน และเมื่อวัตถุขาดออกจากกันจึงปลดปล่อยพลังงานออกมาในรูปคลื่นแผ่นดินไหว

2. ทฤษฎีว่าด้วยการคืนตัวของวัตถุ โดยแผ่นดินไหวมาจากการเคลื่อนตัวของรอยเลื่อน กล่าวคือ เมื่อรอยเลื่อนเกิดการเคลื่อนตัวถึงจุดหนึ่งวัตถุจะขาดออกจากกันและเสียรูปอย่างมาก พร้อมทั้งปลดปล่อยพลังงานมหาศาลออกมาในรูปของคลื่นแผ่นดินไหว และหลังจากนั้นวัตถุจะคืนตัวกลับสู่รูปเดิม

นักธรณีวิทยาส่วนใหญ่สนับสนุนทฤษฎีหลัง เนื่องจากพบว่าแผ่นดินไหวมีกลไก การกำเนิดเกี่ยวข้องโดยตรงและใกล้ชิดกับแนวรอยเลื่อนมีพลัง ซึ่งเกิดจากกระบวนการแปรสัณฐานของเปลือกโลก (Plate tectonic)

แผ่นดินไหวแต่ละครั้งไม่ได้เกิดเพียงครั้งเดียว แต่อาจจะเกิดต่อเนื่องหลายร้อยครั้ง ภายหลังจากการเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ทั้งนี้เป็นการลดแรงเครียดภายหลังการเลื่อนตัวของวัตถุ ซึ่งเรียกกันโดยทั่งไปว่า อาฟเตอร์ชอค

บัญชา (2548: 113-114) และ อาณัต (2548) สรุปว่า Tsunami - สึนามิ (ตามราชบัณฑิตยสถาน) เป็นภาษาญี่ปุ่น ออกเสียงว่า tsoo-nah-mee สึนามิ เขียนด้วยอักษรสองตัว คือ tsu ที่แปลว่า ท่าเรือ และ nami ที่แปลว่าคลื่น. Tsunami เป็นชุดของคลื่นใต้น้ำยักษ์ที่มีความยาวคลื่นหรือระยะระหว่างสันคลื่นยาวมากและใช้เวลานานในการเกิดคลื่น ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้น้ำจากการรบกวนอย่างแรงทำให้เกิดการแทนที่น้ำในแนวดิ่งอย่างรุนแรง ทำให้มวลของน้ำเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูง เกิดเป็นคลื่นสึนามิที่มีพลังงานมหาศาลและมีความเร็วสูงมาก ปรากฏการณ์ธรรมชาติบางอย่าง ได้แก่ ภูเขาไฟระเบิดในทะเลแผ่นดินไหวหรือแผ่นดินถล่มในทะเล และอุกกาบาต หรือดาวหางที่ตกลงในทะเล จะทำให้เกิดปรากฏการณ์แทนที่น้ำในลักษณะดังกล่าว ในระหว่างที่สึนามิเคลื่อนที่อยู่ในมหาสมุทรจะมีลักษณะเป็นคลื่นใต้น้ำที่เห็นเป็นเพียงระลอกสูงราว 30 เซนติเมตร ถึง 1 เมตรเท่านั้น แต่เมื่อสึนามิเคลื่อนที่เข้าหาฝั่ง สู่เขตน้ำตื้น ความเร็วจะลดลง ในขณะที่ความสูงของคลื่นกลับยิ่งทวีขึ้น

“คลื่นยักษ์สึนามิ” โดยทั่วไปเกิดจากแผ่นดินไหวที่มีจุดศูนย์กลางการเกิดอยู่ในทะเล และมีขนาดมากกว่า 7 ริกเตอร์ แต่บางครั้งก็อาจเกิดจากดินถล่มใต้ทะเล การชนของอุกาบาตรขนาดใหญ่ที่ตกลงในมหาสมุทร และการระเบิดของภูเขาไฟใต้ทะเล คลื่นยักษ์สามารถพบได้ในมหาสมุทรทุกแห่งในโลก แต่ในมหาสมุทรแปซิฟิกและทะเลที่ใกล้ขอบทวีปมีโอกาสเกิดคลื่นยักษ์สึนามิที่มีขนาดใหญ่และมีพลังการทำลายสูงมากกว่า เนื่องจากในบริเวณดังกล่าวมีจุดที่เกิดแผ่นดินไหวและการระเบิดของภูเขาไฟบ่อยครั้งมากกว่าที่ใดในโลก (กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 2548: 25)

สาเหตุของการเกิดคลื่นยักษ์มาจากการเกิดแผ่นดินไหวในทะเลอันเนื่องมาจากแผ่นเปลือกโลกมีการเคลื่อนตัว ทำให้เกิดแรงกระเพื่อมอย่างรุนแรงตรงบริเวณจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนที่ และแรงกระเพื่อมนี้ถูกถ่ายทอดไปสู่น้ำทะเล ทำให้น้ำทะเลเกิดคลื่น ในระยะแรก

คลื่นจะมีลักษณะความยาวช่วงคลื่นมาก ความสูงของคลื่นน้อยแพร่ออกไปเป็นวงทุกทิศทุกทาง ด้วยความเร็วประมาณกว่า 700 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เมื่อคลื่นดังกล่าวเคลื่อนเข้าหาชายฝั่งทะเลจะมีการเปลี่ยนแปลงความยาวช่วงคลื่นลดลง แต่ความสูงของคลื่นจะเพิ่มขึ้น ทำให้มีพลังทำลายล้างอย่างรุนแรง

ส่วนความร้ายแรงของคลื่นยักษ์นั้น เมื่อคลื่นยักษ์หรือสึนามิเริ่มเกิดเหนือจุดศูนย์กลางของแผ่นดินไหว จะมีลักษณะความยาวคลื่นยาวมากกว่าร้อยกิโลเมตร มีความสูงของคลื่นและความเร็วต้นต่ำมาก เมื่อเข้าใกล้ชายฝั่งหรือที่ตื้นความยาวคลื่นจะลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่ความสูงของคลื่นจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อปะทะที่ชายฝั่งทะเล อาจมีความสูงถึง 40 เมตร คลื่นลูกแรกที่กระทบมักจะไม่ใช่คลื่นที่ลูกใหญ่ที่สุด แต่จะมีคลื่นเป็นระลอกตามมาซึ่งอาจจะใหญ่กว่าและสามารถรุกล้ำเข้าไปทำลายบนชายฝั่งทะเลลึกนับเป็นกิโลเมตร

วรวิทย์ และ พิชาญ (2548) กล่าวว่า ในวันที่ 26 ธันวาคม 2547 เวลาประมาณ 07:58:53 น. ได้เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่วัดได้ 9.0 ริกเตอร์ ที่บริเวณตะวันตกเฉียงเหนือของเกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรอยเลื่อน ระหว่างเปลือกโลก Indopacific plate (ฝั่งมหาสมุทรอินเดีย) ต่อกับ Eurosian plate (ฝั่งทะเลอันดามัน) เป็นจุดเริ่มต้นของเหตุการณ์ ภัยพิบัติธรรมชาติ จากคลื่นสึนามิในเวลาต่อมา

ในระยะแรกของการเกิดภัยพิบัติ หน่วยงานทางธรณีวิทยาของสหรัฐอเมริกา ได้ตรวจจับคลื่นแผ่นดินไหวได้ที่ 8.1 ริกเตอร์ แต่หลังจากการวิเคราะห์ในเวลาต่อมา ได้เพิ่มขนาดความรุนแรงของการไหวเป็นที่ 8.5 และ 9.0 ริกเตอร์ในท้ายที่สุด จุดศูนย์กลางการไหวพบอยู่ที่ 3.298°N, 95.779°E ประมาณ 160 กิโลเมตร จากทิศตะวันตกของเกาะสุมาตรา รู้สึกการสั่นสะเทือนได้ถึงบังกลาเทศ อินเดีย มาเลเซีย พม่า สิงคโปร์ ไทย และมัลดีฟส์ การเกิดแผ่นดินไหวครั้งนี้ผิดปกติ เนื่องจากกินอาณาบริเวณกว้างขวาง ตลอดรอยเลื่อนยาว 1,200 กิโลเมตร ซึ่งเป็นรอยต่อระหว่างเปลือกโลกแผ่น Indopacific plate ที่มุดตัวลงใต้แผ่นเปลือกโลก Eurosian plate เมื่อแผ่น Indopacific plate เลื่อนตัวมุดลงไปตามกระแสการไหลเวียนของหินหลอมเหลวใต้เปลือกโลก ก็จะฉุดปลายของแผ่น Eurosian plate ให้โค้งงอตามลงไปด้วย เป็นการสะสมพลังงานในแผ่น Eurosian plate เมื่อการสะสมพลังงานถึงระดับหนึ่ง ปลายของแผ่น Eurosian plate ก็จะดีดตัวขึ้นเหมือนแผ่นสปริง เกิดแรงสั่นสะเทือนเป็นแผ่นดินไหว และดันมวลน้ำที่อยู่เหนือขึ้นไปให้โป่งขึ้นเป็นคลื่นยักษ์ และทางซีกขวามือของคลื่นยักษ์นี้ จะเกิดร่องน้ำลึกต่ำกว่าระดับน้ำทะเลปกติมาก เนื่องจากมวลน้ำ

บริเวณที่เป็นร่องน้ำนี้ถูกดันขึ้นไปเป็นคลื่นยักษ์ ขั้นต่อมาคลื่นยักษ์นี้จะลดระดับความสูงลง และแตกออกเป็นคลื่นย่อมลงมา 2 ลูก เคลื่อนตัวออกจากกันในลักษณะเป็นวงรี ห่างจากแนวรอยเลื่อนตั้งแต่บริเวณหัวเกาะสุมาตรา เกาะนิโคบาร์ และหมู่เกาะอันดามัน คลื่นลูกหนึ่งจะเคลื่อนที่ไปทางซ้ายมือ (ทิศตะวันตก) เข้าหาชายฝั่งประเทศศรีลังกา และอินเดีย ส่วนคลื่นอีกลูกจะเคลื่อนที่เข้าหาชายฝั่งทะเลอันดามันของไทย ดังนั้นชายฝั่งของศรีลังกา อินเดีย และไทย จึงรับกับการโถมตัวของคลื่นยักษ์สึนามิอย่างเต็ม ๆ ขณะที่ บังกลาเทศ พม่า มาเลเซีย ได้รับผลน้อยกว่าชนิดเฉียด ๆ คลื่นยักษ์ลูกที่เคลื่อนตัวมาทางชายฝั่งอันดามันของไทยนี้ จะมีร่องน้ำลึกอยู่ทางขวามือของคลื่น เมื่อเข้าใกล้ชายฝั่งร่องน้ำลึกนี้จะดูดน้ำทะเลชายฝั่งเข้าหาคลื่นยักษ์ ก่อนที่จะถาโถมเข้าหาชายฝั่ง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเห็นน้ำทะเลลดลงอย่างรวดเร็ว ก่อนคลื่นยักษ์โถมเข้าหาชายฝั่ง ซึ่งเป็นลักษณะที่แตกต่างของการโถมเข้าหาชายฝั่งของคลื่นยักษ์ในซีกตะวันตกฝั่งประเทศศรีลังกาและอินเดีย คลื่นยักษ์ที่เกิดขึ้นนี้มีขนาดสูงประมาณ 10 เมตร และกวาดเอาสิ่งก่อสร้างบ้านเรือนบริเวณชายฝั่ง ลงสู่ทะเลราบเป็นหน้ากลอง (วรวิทย์ และ พิชาญ, 2548)

<u>ผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”</u>

หกจังหวัดของประเทศไทย ได้แก่ ภูเก็ต กระบี่ ระนอง พังงา สตูลและตรัง รับเคราะห์กรรมจากคลื่นยักษ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น ความเสียหายที่เกิดจากคลื่นยักษ์สึนามิสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ (กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 2548: 7-8)

1. ความเสียหายด้านชีวิต

ข้อมูลจากกองอำนวยการป้องกันฝ่ายพลเรือนแห่งราชอาณาจักร เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2548 ระบุว่ามีชาวไทยและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศเสียชีวิต 5,393 ราย สูญหาย 3,066 คน และบาดเจ็บ 8,457 คน

2. ความเสียหายด้านทรัพย์สินและอาชีพ

ข้อมูลจากกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2548 ระบุว่ามีความเสียหายดังต่อไปนี้

2.1 บ้านเรือนเสียหาย 6,791 หลัง

2.2 พื้นที่การเกษตร 9,407 ไร่

2.3 โรงแรมและรีสอร์ท 315 แห่ง

2.4 ร้านอาหาร 234 แห่ง

2.5 ร้านค้า 710 แห่ง

2.6 แผงลอย 4,306 ราย

2.7 เรือประมง 5,365 ลำ

2.8 กระชังปลา 5,977 ราย

2.9 บ่อเลี้ยง 11 แห่ง

2.10 โรงเพาะ 277 แห่ง

มูลค่าความเสียหายต่อทรัพย์สิน (ไม่รวมบ้าน) 23,508 ล้านบาท
มูลค่าความเสียหายสิ่งสาธารณประโยชน์ 1,118 ล้านบาท

3. ความเสียหายด้านสิ่งแวดล้อม

ข้อมูลจากกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2548 ระบุว่ามีความเสียหายดังต่อไปนี้

3.1 แนวปะการังเสียหายมาก 1,175 ไร่ เสียหายเล็กน้อย 3,146 ไร่

3.2 ชายหาด 6,200 ไร่

3.3 ป่าชายเลน 555 ไร่

3.4 แหล่งน้ำจืด บ่อน้ำตื้น 136 บ่อ บ่อบาดาล 149 บ่อ แหล่งน้ำผิวดิน 122 แห่ง พื้นที่ดินที่ได้รับผลกระทบจากน้ำทะเลท่วมขัง 3,957 ไร่

จากสรุปการดำเนินงานช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวและคลื่นถล่ม จังหวัดกระบี่ (2548: 1) โดยกองอำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน จังหวัดกระบี่ สรุปว่าจังหวัดกระบี่เป็นหนึ่งในหกจังหวัดของประเทศไทยที่ได้ถูกคลื่นยักษ์สึนามิถล่มโดยตรงอย่างเลี่ยงไม่ได้ เพราะจังหวัดกระบี่ตั้งอยู่ทางฝั่งทะเลตะวันตกของภาคใต้ติดกับทะเลอันดามัน อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร 814 กิโลเมตร มีพื้นที่ 4,708 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 2,942,820 ไร่ มี 8 อำเภอ 51 ตำบล 383 หมู่บ้าน ประชากร 380,697 คน ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 63.66 นับถือศาสนาพุทธ นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 32.11

จังหวัดกระบี่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลติดอันดับโลก ซึ่งมีประชากรเพียง 3.8 แสนคน แต่มีนักท่องเที่ยวในปี 2546 ถึง 1.6 ล้านคน สร้างรายได้เข้าประเทศปีละกว่า 17,465 ล้านบาท แหล่งท่องเที่ยวที่เป็น Unseen In Thailand คือ ทะเลแหวก สระมรกต น้ำตกร้อน แหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศมาก คือ เกาะพีพี เกาะลันตา และอ่าวไร่เลย์ เริ่มเป็นที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ เพราะจะเป็นจุดที่ให้นักท่องเที่ยวนั่งเรือไปดำน้ำชมความสวยงามของปะการังที่เกาะต่าง ๆ เช่น เกาะรอก เกาะไหง และหมู่เกาะห้อง และยังเป็นแหล่งปีนหน้าผาที่ติดอันดับโลกอีกด้วย

ผลของคลื่นยักษ์สึนามินั้นก่อให้เกิดความเสียหายทั้งในเชิงธุรกิจการท่องเที่ยว และสภาพจิตใจของผู้ประสบภัยต่าง ๆ ในจังหวัดกระบี่ดังต่อไปนี้ (กองอำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน จังหวัดกระบี่, 2548: 59-60)

ผลกระทบในเชิงธุรกิจการท่องเที่ยว

1. ด้านการรับนักท่องเที่ยว อาคารสถานประกอบการ โรงแรม ที่พัก ร้านอาหาร บริษัทธุรกิจท่องเที่ยว และสิ่งอำนวยความสะดวกในการรองรับนักท่องเที่ยวทั้งหลายถูกทำลายจนได้รับความเสียหาย

2. ด้านรายได้จากการท่องเที่ยวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนธันวาคม ซึ่งเป็นฤดูกาลของการท่องเที่ยว โดยปกติจะเป็นช่วงเวลาที่มีอัตราการเข้าพักและอัตราที่พักเฉลี่ยสูงสุดในรอบปี ซึ่งทางการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้คาดการณ์ผลกระทบว่า ผู้มาเที่ยวจะลดลงร้อยละ 40

เกาะพีพี แม้ว่าจะไม่เสียหายทั้งหมดเสียหายมากเฉพาะที่หาดต้นไทรและหาดโล๊ะดาลัม แต่พื้นที่อื่น ๆ ที่อยู่บริเวณเกาะก็พลอยได้รับผลกระทบไปด้วย อีกทั้งการฟื้นฟูเกาะพีพีต้องใช้เวลาระยะหนึ่งในการฟื้นฟู การคำนึงถึงความปลอดภัยและการเพิ่มมูลค่าให้กับการท่องเที่ยวบนเกาะพีพีทำให้จังหวัดกระบี่สูญเสียโอกาสในการท่องเที่ยวไปอย่างมหาศาล

ผลกระทบทางด้านจิตใจ

ผลจากคลื่นยักษ์สึนามิ นอกจากจะเป็นการก่อให้เกิดผลเสียหายทางชีวิตและทรัพย์สินแล้ว สำหรับผู้รอดชีวิต รวมทั้งผู้ที่ต้องสูญเสียญาติพี่น้องโดยกะทันหัน หรือต้องสิ้นเนื้อประดาตัว เหล่านี้จะส่งผลกระทบทางจิตใจเป็นอย่างยิ่ง

Baker (2005)ได้กล่าวว่าสึนามิที่เกิดในมหาสมุทรอินเดียนั้นได้ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ต่อผู้คนในประเทศอังกฤษ แม้แต่นักเรียนที่เคยรับทราบเรื่องของภัยธรรมชาติอื่นๆ ที่ผ่านมา ซึ่งจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ต้องมีการสอนในเรื่องความเตรียมพร้อมรับมือต่อเหตุการณ์ภัยธรรมชาติ

พิเชฐ (2548) กล่าวว่าเป็นที่ทราบกันดีในวงการจิตเวชศาสตร์ว่าเหตุการณ์พิบัติภัย (disaster) ทั้งหลายไม่ว่าจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด คลื่นยักษ์สึนามิ หรือที่เกิดโดยมนุษย์สร้างขึ้น ทำให้เกิดโรคหรือภาวะผิดปกติทางจิตขึ้นได้ อย่างน้อย 2 ชนิด คือ

ชนิดที่เกิดอาการขึ้นอย่างรวดเร็วเฉียบพลัน ที่เรียกว่า Acute stress disorder หรือ Acute stress reaction ซึ่งยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ภาษาไทย อย่างเป็นทางการ แต่ได้แปลไว้ว่า "โรคเครียดเฉียบพลัน" กับอีกชนิดหนึ่งคือ Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) ซึ่งก็ยังไม่มีชื่อบัญญัติไว้เช่นกัน แต่ได้แปลไว้ว่า "โรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ"ทั้ง 2 โรคนี้ มีอาการคล้ายคลึงกัน จะต่างกันเฉพาะที่ระยะเวลาป่วยเท่านั้น

โดยโรคแรกซึ่งชื่อก็บอกอยู่แล้วว่า acute คือ เฉียบพลัน หมายถึง เป็นเร็วหายเร็วคือ มีอาการอย่างสั้นที่สุด เพียงแค่ 2 วัน ก็หาย อย่างนานที่สุดก็ไม่เกิน 4 สัปดาห์ และจะต้องเกิดขึ้นภายในเวลา 4 สัปดาห์ หลังจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญเกิดขึ้น แต่ในกรณีของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญนั้น ยังมีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะจะมีผู้ป่วยบางกลุ่มที่จะมีอาการป่วยปรากฏให้เห็นช้ามาก (with delayed onset) คือ กว่าจะปรากฏอาการ ก็ผ่านเหตุการณ์นั้นไปแล้วถึง 6 เดือน

ผู้ป่วยทั้งสองโรคนี้ ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน กล่าวไว้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของคนอื่น หรือเกือบจะสูญเสียชีวิตของตนเองหรือของคนอื่น หรือได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง แล้วผู้ป่วยมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นด้วยความรู้สึกหวาดกลัวอย่างสุดขีดหรือประหวั่นพรั่นพรึง หรือรู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ และเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านพ้นไปแล้ว ผู้ป่วยจะมีอาการเฉยเมย อารมณ์เย็นชา การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมลดลง จนดูเหมือนคนงุนงง รู้สึกเหมือนสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป รู้สึกเหมือนตัวเองเปลี่ยนไป จำเหตุการณ์ที่สำคัญ ในขณะเกิดเหตุสะเทือนขวัญนั้นไม่ได้ที่สำคัญ ซึ่งถือเป็นอาการเฉพาะของ ผู้ป่วยในกลุ่มนี้ คือ การที่ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าเหตุการณ์สะเทือนขวัญนั้น กลับเกิดขึ้นมาอีก (reexperiencing of traumatic event) เกือบทุกวันในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เช่น คิดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ ฝันถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ หรือเกิดความทุกข์ เมื่อได้เผชิญกับสิ่งที่เตือนความจำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้นขึ้นมาอีก (exposure to reminders) ผู้ป่วยจึงพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ไปกระตุ้นเตือนให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น และมีอาการวิตกกังวลอย่างมาก หรือรู้สึกผวาตกใจง่ายขึ้นกว่าเดิม ซึ่งแสดงออกมาด้วยอาการต่าง ๆ ได้แก่ นอนหลับยากหรือนอนไม่ค่อยหลับ สมาธิลดลง หงุดหงิดกระวนกระวาย หรือฉุนเฉียวโกรธง่าย โดยที่อาการดังกล่าวข้างต้นนี้จะเป็นมาก จนทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถทำงาน หรือใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ เช่นเมื่อก่อนป่วยอีก

ส่วนการรักษานั้นหากเป็นโรคเครียดเฉียบพลัน จะเน้นที่การสนับสนุนทางด้านจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้เล่า ระบายถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองประสบ และแนะนำวิธีในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หากเครียดมากหรือมีอาการนอนไม่หลับ อาจให้ยาคลายกังวลร่วมด้วย ส่วนในกรณีที่เป็นโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญนั้น ปัจจุบันมีรูปแบบการรักษาที่จำเพาะ ทั้งการใช้ยาและการรักษาด้วยวิธีจิตบำบัด ร่วมกับการได้รับความสนับสนุนทางด้านจิตใจจากครอบครัว และในต่างประเทศจะมีกลุ่มผู้ป่วยที่หายแล้วรวมตัวกันคอยให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วย และญาติที่เพิ่งเริ่มป่วยด้วย

กองอำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน จังหวัดกระบี่ (2548: 42) ได้สรุปถึงการดำเนินการฟื้นฟูผู้ประสบภัยดังนี้ ได้มีทีมนักสังคมสงเคราะห์จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ลงเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ประสบภัย รับฟังปัญหาความเดือดร้อน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา จำนวน 1,363 ครอบครัว ผลการดำเนินการพบกับผู้ประสบภัยที่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 592 ราย มีการดำเนินการบำบัดทางจิตรับการปรึกษารายบุคคล รายกลุ่ม รายครอบครัว มีการดำเนินการ 2 ระยะ ดังนี้

1. ระยะสั้นมีการดูแลผู้ที่ประสบภัยที่มีความเครียดวิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ โดยการบำบัดรักษาและติดตามผล

2. ระยะยาว พัฒนาแกนนำในด้านสุขภาพจิต เช่น กลุ่มนักเรียน เยาวชนในชุมชน กลุ่มแม่บ้าน และชมรมผู้สูงอายุ โดยให้กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้ชุมชนเข้มแข็งในระยะยาว

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548 ข) สรุปว่าได้จัดทีมดูแลและฟื้นฟูทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัย เพื่อให้การช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิต และการประเมินภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยที่ได้รับการดูแล ใน 6 จังหวัดภาคใต้ ตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2547 จนถึงวันที่ 30 มีนาคม 2548 จำนวน 7,460 คน เป็นผู้ประสบภัยที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 36.3 จังหวัดภูเก็ต ร้อยละ 23.9 และจังหวัดกระบี่ ร้อยละ 19.6 เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นอัตราส่วน 1.5:1 (4,500 คน, ร้อยละ 60.3 : 2,960 คน, ร้อยละ 39.7) อายุระหว่าง 20-40 ปี ร้อยละ 30.6 อายุระหว่าง 41-59 ปี ร้อยละ 26.0 และอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15.7 พบว่าสถานการณ์ภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัย มีดังนี้

1. ภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัย

1.1 ความเครียดของผู้ประสบภัย (30 ธันวาคม 2547 – 22 มกราคม 2548) ผู้ประสบภัยจำนวน 807 คน มีความเครียดมาก ร้อยละ 26.0 ในสัปดาห์แรก และมีแนวโน้มลดลงในสัปดาห์ต่อ ๆ มา

1.2 ภาวะซึมเศร้าของผู้ประสบภัย (30 ธันวาคม 2547 – 22 มกราคม 2548) ผู้ประสบภัยจำนวน 807 คน พบว่า ในสัปดาห์แรกมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 19.7 ในสัปดาห์ที่ 2 เริ่มมากขึ้น พบร้อยละ 26.5 และมีแนวโน้มลดลงในสัปดาห์ต่อ ๆ มา

1.3 ภาวะสุขภาพจิตทั่งไป (7 มกราคม 2547 – 30 มีนาคม 2548) ผู้ประสบภัยจำนวน 4,520 คน มีภาวะสุขภาพจิตทั่วไประดับรุนแรงในสัปดาห์แรกร้อยละ 12.0 และในสัปดาห์ต่อไป ร้อยละ 15.8

ตารางที่ 1 ร้อยละของการประเมินภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยกรณีธรณีพิบัติ วันที่ 30 ธันวาคม 2547 - 12 มกราคม 2548 จังหวัดกระบี่

ปัญหาสุขภาพจิต	ระดับอาการ	ร้อยละของปัญหา (%)
เครียด	ปกติ	30.3
	เล็กน้อย	35.9
	ปานกลาง	16.6
	มาก	17.2
ซึมเศร้า	ไม่มี	70.2
	มี	29.8
ภาวะสุขภาพจิตทั่วไป (GHQ)	เล็กน้อย	65.9
	ปานกลาง	20.0
	รุนแรง	14.1

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548ข)

2. ปัญหาและความต้องการของผู้ประสบภัยจากการสอบถามผู้ประสบภัย จำนวน 7,460 คน พบว่าปัญหาของผู้ประสบภัยในช่วงสัปดาห์แรก อันดับแรกคือ ปัญหาด้านทรัพย์สิน เงินทอง และที่อยู่อาศัย รองลงมา คือ ปัญหาทางด้านจิตใจ สำหรับความช่วยเหลือที่ต้องการอันดับแรก ๆ ได้แก่ การช่วยเหลือด้านทรัพย์สิน เงินทอง ที่อยู่อาศัย และด้านอาชีพการงาน ตั้งแต่สัปดาห์ที่สอง เป็นต้นไป ปัญหาของผู้ประสบภัย ได้แก่ ปัญหาด้านจิตใจ รองลงมา คือ ปัญหาด้านทรัพย์สิน เงินทอง ที่อยู่อาศัย และด้านอาชีพการงาน ความช่วยเหลือที่ต้องการทางด้านจิตใจมีแนวโน้ม เพิ่มมากขึ้น

ปฏิกิริยาตอบสนองที่ถือว่าเป็นอาการปกติของผู้ประสบภัยพิบัติ เมื่อต้องเผชิญกับภัยพิบัติอย่างรุนแรง คนทั่วไปจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548 ก)

1. ปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย ได้แก่

1.1 รู้สึกเมื่อยล้า

1.2 มีอาการเจ็บป่วยทางกาย

1.3 ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้เป็นไข้หวัด หรือติดเชื้อง่าย

1.4 ปวดศีรษะบ่อย วิงเวียนศีรษะ

1.5 ระบบย่อยอาหารมีปัญหา ท้องอืด ท้องเฟ้อ

1.6 เบื่ออาหาร

1.7 เบื่อเรื่องเพศสัมพันธ์

1.8 ตื่นเต้นตกใจง่าย

2. ปฏิกิริยาทางอารมณ์ ได้แก่

2.1 ช็อค

2.2 โกรธ

2.3 สิ้นหวัง

2.4 หวาดกลัว

2.5 เศร้าโศรก เสียใจ

2.6 หงุดหงิด ฉุนเฉียว (พบบ่อยในเพศชายเพราะผู้ชายไม่ชอบแสดงความเศร้า แต่จะแปรเปลี่ยนความเศร้าเป็นความรู้สึกโกรธ)

2.7 รู้สึกว่าช่วยเหลือตนเองไม่ได้

2.8 หมดความรู้สึกสนุกสนานจากกิจกรรมที่เคยทำเป็นประจำ

3. ปฏิกิริยาทางความคิด

3.1 ไม่มีสมาธิคิดอะไรไม่ออก

3.2 ขาดความสามารถในการตัดสินใจ

3.3 ความจำไม่ดี

3.4 ปฏิเสธไม่ยอมเชื่อ

3.5 สับสน

3.6 ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

3.7 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองน้อยลง

3.8 ตำหนิตนเอง

3.9 วิตกกังวล

4. ปฏิกิริยาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4.1 แยกตัวจากผู้อื่น เก็บตัว

4.2 มีความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดมากขึ้น

4.3 ทำงานไม่ได้

4.4 เรียนไม่ได้ หรือการเรียนตกต่ำ

5. ปฏิกิริยาด้านจิตวิญญาณและสังคม

5.1 สูญเสียความหมายในชีวิต คำถามที่เกิดขึ้นในใจ คือ ทำไมจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ทำไมต้องสูญเสียลูก ทำไมเหตุการณ์นี้จึงต้องเกิดขึ้นกับเรา

5.2 สูญเสียความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เช่น คนรักตายจาก ถูกแยกจากกันให้อยู่คนละที่ติดต่อกันไม่ได้ ต้องพลัดพรากจากกัน

5.3 สูญเสียเครือข่ายในชุมชนที่จะช่วยสนับสนุนสายสัมพันธ์ และความหมายชีวิต

5.4 สูญเสียความไว้วางใจขั้นพื้นฐานที่มีต่อโลก ต่อชีวิต รู้สึกว่าชีวิตไม่ปลอดภัย ความหายนะอาจเกิดขึ้นอีกเมื่อใดก็ได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548 ข) รายงานถึงประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง บทบาทของทีมสุขภาพจิตในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2548 ณ ห้องประชุม นายแพทย์ วิทูร แสงสิงแก้ว สาระสำคัญของการประชุมคือ การนำเสนอประสบการณ์การช่วยเหลือของทีมสุขภาพจิตที่ผ่านมา และการกำหนดแนวทางในการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูในระยะยาวต่อไป ส่วนการช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัย ซึ่งในระยะนี้ส่วนใหญ่จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภัยพิบัติออกมาในรูปของ อาการนอนไม่หลับ ตกใจง่าย หวาดผวา ไม่ไว้ใจสถานการณ์ กลัวภัยพิบัติจะเกิดขึ้นอีก ซึม ไม่พูด และวิตกกังวลกับอนาคต รวมทั้งเป็นช่วงที่เกิดข่าวลือมาก ยิ่งย้ำความรู้สึกกลัวและเครียดให้กับทั้งผู้ประสบภัย และผู้ช่วยเหลือ สำหรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องให้การดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องต่อไป คือ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548 ข)

1. กลุ่มที่ประสบภัยโดยตรง ซึ่งมีทั้งสูญเสียคนในครอบครัว ทรัพย์สิน เครื่องมือทำมาหากิน

2. กลุ่มนักท่องเที่ยวที่รอดชีวิต และกลับสู่ภูมิลำเนาเดิม

3. กลุ่มเด็กและวัยรุ่น ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่

3.1 กลุ่มเด็กที่ประสบเหตุการณ์ ซึ่งปัจจุบันการช่วยเหลือมุ่งเน้นที่การช่วยครอบครัว โดยรวมไม่ได้เน้นการช่วยเหลือลงไปที่กลุ่มเด็กโดยตรง

3.2 กลุ่มเด็กชาวเล ซึ่งหนีภัยพิบัติทัน ไม่มีการสูญเสียชีวิต แต่ได้รับผลกระทบทางจิตใจ ถือเป็นกลุ่มเด็กด้อยโอกาส ที่ควรให้การดูแลช่วยเหลือ

3.3 กลุ่มเด็กกำพร้า ที่สูญเสียพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อและแม่ แม้จะได้รับการช่วยเหลือจากชุมชนและสังคม แต่ก็ต้องมีการประเมินติดตามเด็กกลุ่มนี้ด้วย โดยเฉพาะกลุ่มที่อยู่ในครอบครัวที่มีความขัดแย้งมาก่อนเกิดธรณีพิบัติ

4. กลุ่มผู้ช่วยเหลือ ทั้งบุคลากรสาธารณสุข อาสาสมัคร หน่วยกู้ภัย ทหาร นักข่าวที่ทำข่าวในพื้นที่

5. กลุ่มที่ทำมาหากินอยู่ในพื้นที่ที่ได้รับภัยพิบัติ แต่ไม่ได้มีถิ่นฐานอยู่ในที่นั้น กลุ่มนี้จะตกงาน ขาดรายได้ และไม่มีโอกาสได้รับเงินช่วยเหลือจากภาครัฐ

แนวคิดในการช่วยเหลือระยะยาว

1. ใช้ทุนทางสังคมในการร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือกันให้มากที่สุด ได้แก่ คนในครอบครัว คนในชุมชน อาสาสมัครที่อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงกัน ใช้ความเชื่อ ศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว รวมทั้งวิถีชุมชนและภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การสวดมนต์ ละหมาด ทำบุญ การบวชอุทิศส่วนกุศล

2. เปลี่ยนสถานภาพจากผู้ประสบภัยเป็นผู้ร่วมกอบกู้วิกฤติ การได้ร่วมคิด ร่วมสร้างชุมชนขึ้นมาใหม่ มีงานทำจะช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะความรู้สึกสูญเสียและเศร้าโศกได้ และช่วยสร้างเป้าหมายในชีวิต

3. ประสานการฟื้นฟูจิตใจของบุคคลเข้ากับการฟื้นฟูชุมชน มุ่งเน้นการสนับสนุนและให้ความรู้แก่ชุมชนเพื่อให้ชุมชนพึ่งตนเอง ช่วยเหลือกันเอง แม้จะมีการช่วยเหลือจากนอกชุมชน แต่ควรให้คนในชุมชนได้ร่วมกันบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ได้ร่วมคิด ร่วมทำและร่วมสร้างชุมชนขึ้นมาใหม่ (รวมพลังชุมชน สังคม และประสานระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน)

4. ฟื้นฟูจิตใจในบริบทของครอบครัวและชุมชน อาศัยผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น เช่น อาจจัดหน่วยเคลื่อนที่เข้าไปช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงในอันดับแรก ๆ เป็นต้น

<u>ผลกระทบของคลื่นยักษ์"สึนามิ"ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน</u>

ศรีเรือน (2530: 129-135) ได้กล่าวไว้ว่าพัฒนาการของเด็กระยะวัยเด็กตอนปลายอายุ 6-12 ปี จะมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายของเด็กวัยนี้จะเป็นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ช้า ๆ แต่สม่ำเสมอ พัฒนาการทางกายไม่มีลักษณะเด่นพิเศษอะไร แต่ในระหว่างนี้เป็นระยะที่เด็กหญิงโตเร็วกว่าเด็กชายวัยเดียวกันในด้านความสูงและน้ำหนัก ร่างกายขยายทางสูงมากกว่าทางกว้าง ระบบการหมุนเวียนของโลหิตเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม เด็กในวัยนี้จะไม่อยู่นิ่ง

ชอบเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ความเร็ว ไม่สู้มีความระมัดระวังมากนักจึงประสบอุบัติเหตุง่าย และบ่อย

การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่น้อย และประสาทสัมผัสละเอียดอ่อนดีขึ้นมาก การพัฒนาการทางสติปัญญาที่ต้องใช้อวัยวะประเภทนี้เป็นสื่อจึงสามารถปฏิบัติได้ เด็กอาจเล่นเกมที่ซับซ้อน และกิจกรรมการเล่นชนิดสร้างสรรค์ การเติบโตทางกาย และการตระหนักถึงบทบาททางเพศทำให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นเรื่องราวทางกายของเพศตรงข้าม เริ่มสนใจรูปร่างหน้าตา ความเจริญเติบโตแข็งแรงทางกายขึ้นอยู่กับอิทธิพลหลายองค์ประกอบ ความมีสุขภาพดีเป็นเบื้องต้นของความเจริญเติบโตในด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. พัฒนาการทางอารมณ์

เด็กจะรู้สึกกลัวสิ่งที่สมเหตุสมผล ความสามารถใช้เหตุผลของเด็กพัฒนามากขึ้น มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยงด้วย เพราะขอบเขตของชีวิตสังคมของเด็กขยายกว้างขวางออกไป

สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็กในระยะนี้คือ การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง อารมณ์ของบุคคลอื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม พัฒนาการเหล่านี้จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก และเป็นหนทางให้เด็กได้มีโอกาสได้เข้ารวมกลุ่มกับเด็กอื่น ๆ การพัฒนาการด้านนี้ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับตัวเด็กจะต้องช่วยเหลือเด็กด้วยการ

2.1 เปิดโอกาสให้เด็กเข้ากลุ่ม กลุ่มจะบีบบังคับให้เด็กเรียนรู้และปรับปรุงการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของอารมณ์ในลักษณะที่สังคมยอมรับ

2.2 ให้เด็กได้เล่นออกกำลังกาย

2.3 ให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ

ในระยะวัยนี้เด็กมีอารมณ์ต่าง ๆ มากมายทั้งอารมณ์ในแง่ดีน่าพึงใจ และอารมณ์ในแง่ไม่น่าพึงใจ อารมณ์ไม่ว่าประเภทใดถ้าไม่ได้รับการรับรู้ไม่มีโอกาสแสดงออกและถูกเก็บกดเอาไว้

มากเกินไป เด็กจะเกิดความรู้สึกเคร่งเครียดและนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางกายที่เนื่องมาจากทางอารมณ์ได้ หรือรู้สึกผิดจนทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งในระยะวัยนี้เด็กมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ เรียนควบคุมอารมณ์และปลดปล่อยอารมณ์ของเขาออกมาอย่างที่สังคมยอมรับ กรณีเหล่านี้เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญและจำเป็นต้องทำสำหรับการปรับตัวด้านอารมณ์ ถ้าเตรียมอย่างเหมาะสมไปตั้งแต่ระยะวัยนี้ เด็กจะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่ค่อนข้างมีความสุข ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องอารมณ์มีความสำคัญเท่าเทียมกันกับการพัฒนาทางด้านความรู้และทักษะ

3. พัฒนาการทางความคิด และสติปัญญา

การพัฒนาการทางความคิดทั่วไปมีชื่อเรียกรวมว่า “รู้คิดเชิงรูปธรรม” ในวัยนี้เด็กสามารถแยกแยะมองเห็นความแตกต่างของสิ่งต่างๆ ดีขึ้น นอกจากความชำนาญทางสัญลักษณ์ถ้อยคำ ยังสามารถใช้ภาษาและคิดด้วยสัญลักษณ์เชิงอีกด้วย ซึ่งเป็นเรื่องรูปธรรมประสมนามธรรม เด็กที่พัฒนาสมวัยย่อมสามารถนับเลขย้อนหลังได้ ท่องสูตรคูณได้ รู้จักดูนาฬิกา ความสามารถใช้เหตุผลเจริญยิ่งขึ้น รู้จักใช้ความคิดว่าอะไรเป็นต้นเหตุและจะเกิดอะไรเป็นผล เด็กฉลาดบางคนยังรู้จักวิพากษ์วิจารณ์อีกด้วย สามารถเข้าใจ กฎ ระเบียบ และคำสั่งดีขึ้น เป็นเวลาเหมาะที่จะสอนและฝึกระเบียบวินัย

พัฒนาการทางสติปัญญาซึ่งเกี่ยวเนื่องกันกับความคิด ตั้งอยู่บนรากฐานของการปรับตัวในการเข้ากลุ่ม ถ้าเด็กมีกลุ่มดีเข้ากับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยได้และไม่มีความขัดแย้งกับบิดามารดา และครู เด็กก็มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาการทางด้านสติปัญญาโดยปลอดโปร่ง ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าพัฒนาการทางด้านสังคม และพัฒนาการทางสติปัญญามีอิทธิพลส่งเสริมซึ่งกันและกัน

4. การรู้จักตนเอง

ความสำนึกว่าตนเองเป็นบุคคลหนึ่งต่างจากบุคคลอื่น ต่างจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวนั้นเป็นสิ่งที่เริ่มต้นมาแล้วตั้งแต่ระยะวัยทารกตอนปลาย ความสำนึกเช่นนี้พัฒนาสู่ความเข้าใจตนเอง แม้ว่าระยะนี้ยังไม่จริงจังและถูกต้องตามความเป็นจริงมากนัก แต่เด็กเริ่มเห็นตนเอง วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวเอง กรณีนี้เป็นผลมาจากการที่เด็กออกจากสังคมในบ้านมาสู่สังคมนอกบ้าน และการเข้ารวมกลุ่ม การแข่งขันในกลุ่ม การทำตัวให้เพื่อนยอมรับ ความสำนึกถึงตนเองว่าเราคือใคร

ระยะวัยเด็กตอนปลาย เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางสังคม เป็นลักษณะเด่นนับได้ว่าเป็นช่วงเปลี่ยนชีวิตทางสังคม จากสังคมแคบ ๆ ในบ้านไปสู่สังคมนอกบ้าน ศูนย์กลางของชีวิตทางสังคมคือโรงเรียน บิดามารดาและผู้ใหญ่เริ่มกลายเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อเด็กน้อยลง กลุ่มเพื่อนร่วมวัย เริ่มมีบทบาทต่อชีวิตของเด็กในทุกกรณี ถ้าเด็กได้กลุ่มดีก็จะสร้างแนวทางชีวิตที่ดีของเด็กต่อไปภายหน้า พัฒนาการทางอารมณ์ที่สำคัญของเด็กในวัยนี้ก็คือ การเรียนรู้อารมณ์ของตน การรู้จักควบคุมอารมณ์ และแสดงอารมณ์อย่างที่สังคมยอมรับ เด็กเริ่มคิดเห็นเป็นเหตุผล และรู้จักคิดเลข

น.พ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ผู้อำนวยการศูนย์ช่วยเหลือเยียวยาและฟื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัย (อ้างใน เดลินิวส์, 2548 ก) กล่าวว่า “การฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ประสบภัย สำคัญจำเป็น และต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ และมีความต่อเนื่อง แผนงานที่ตั้งไว้ระยะแรกเกี่ยวกับการบำบัดฟื้นฟูทางด้านจิตใจนั้นวางขั้นต้นไว้ในระยะ 1 เดือนแรกนับตั้งแต่วันเกิดเหตุการณ์ขึ้น ส่วนแผนระยะยาวที่ต้องติดตามต่อไปก็อาจจะกินเวลาเป็น 1 - 2 ปี” สำหรับแผนเบื้องต้นที่วางไว้มีกลุ่มใหญ่ ๆ ที่ทีมจิตแพทย์ต้องดูแลและเฝ้าระวังเป็นพิเศษ คือ

1. กลุ่มผู้รอดชีวิต หรือ Surviver

2. ผู้ประสบเหตุหรือ Exposure

และ อีกกลุ่มที่ต้องแยกออกมาดูแลเป็นพิเศษมากยิ่งขึ้นไปอีกก็คือกลุ่มเด็กและเยาวชนที่สูญเสียครอบครัวจากเหตุการณ์คลื่นยักษ์ถล่มในครั้งนี้ ตอนนี้สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องพยายามฟื้นฟูบูรณะสภาพพื้นที่ให้เร็วที่สุด เนื่องจากซากปรักหักพังที่ยังทิ้งร่องรอยไว้อาจจะกระตุ้นอารมณ์ผู้ประสบภัยขึ้นมาอีกครั้งไม่ดีต่อผู้ประสบภัยที่จะเห็นภาพความทรงจำที่เลวร้ายแบบเดิม ๆ ซ้ำไปซ้ำมามันเหมือนเป็นหนามตำใจ แต่ถึงตอนนี้หลายคนเริ่มกลับมาสู่ภาวะจริง ๆ แล้ว ดังนั้นปัญหาเรื่องจิตใจในกลุ่มผู้ประสบภัยกำลังยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นซึ่งในช่วงแรกอาจจะยังรู้สึกช็อกและตกใจ กับเหตุการณ์ยังไม่คิดอะไรมากคิดแต่เพียงว่าขอให้รอดชีวิตเป็นพอแต่ตอนนี้หลายคนเริ่มกลับไปดู บ้านของตนเองไปติดตามหาครอบครัวคนรู้จักหรือติดตามศพเลยได้เห็นสภาพที่เกิดขึ้นหลังเหตุการณ์แล้วก็ทำใจกับสภาพที่เกิดขึ้นไม่ได้

ระยะ 1 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน นับแต่เกิดเหตุการณ์เป็นช่วงที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษเพราะหลายคนอาจจะทำร้ายตัวเองเนื่องจากไม่อยากมีชีวิตอยู่เพื่อรับสภาพสิ้นเนื้อประดาตัวหรือคิดว่าเป็นความผิดของตนคิดว่าพาคนอื่นมาตายซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่มีความคิดรู้สึกผิดและจะโทษตัวเองจนเกิดความคิดที่จะทำร้ายตัวเองตลอดเวลาจำเป็นต้องเร่งฟื้นฟูและสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้พวกเขาให้มากที่สุด

อย่างไรก็ตามกลุ่มเด็กถือว่ายิ่งน่าเป็นห่วงมากเพราะภาพฝันร้ายจากเหตุการณ์จะทำให้เด็กฝังใจจดจำไปนานมากกว่าผู้ใหญ่ อาจต้องวางแผนระยะยาวเพื่อติดตามผลจนเด็กเติบโตทั้งนี้ภาพร้าย ๆ ที่ฝังใจจากวัยเด็กทำให้เป็นผู้ใหญ่มีปัญหา เด็กไทยเหยื่อสึนามิหลายร้อยคนจึงน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง (เดลินิวส์, 2548 ข)

จากเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิทำให้มีเด็กกำพร้าจำนวนทั้งสิ้น 128 ราย 76 ครอบครัว เป็นเด็กผู้ชาย 67 ราย และเด็กผู้หญิง 61 ราย กำพร้าทั้งบิดามารดา 5 ราย กำพร้าบิดา 81 ราย กำพร้ามารดา 41 ราย เป็นเด็กกำพร้าที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดกระบี่ 81 ราย และภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 47 ราย (กองอำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน จังหวัดกระบี่, 2548: 41)

จากการประเมินภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยที่ได้รับการดูแล ใน 6 จังหวัดภาคใต้ ตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2547 จนถึงวันที่ 30 มีนาคม 2548 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลออกมาว่าสภาพปัญหาของผู้ประสบภัยที่พบบ่อย ได้แก่ เด็กอายุ 1-5 ปี ส่วนใหญ่จะเกาะติดผู้ใหญ่และกลัวความมืด แต่ในช่วงสัปดาห์ที่ 9 และ 11 เด็กจะกลัวคนแปลกหน้า เด็กอายุ 6-11 ปี ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น และไม่มีสมาธิ กลุ่มอายุ 12-14 ปี ต้องการความสนใจจากพ่อแม่ หรือครูมากขึ้น และมีปัญหาเรื่องการเรียน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548ข)

ตารางที่ 2 สภาพปัญหาที่พบบ่อย จำแนกตามกลุ่มอายุตั้งแต่วันที่ 26 ธ.ค. 47 – 30 มี.ค. 48

กลุ่มอายุ	สภาพจิตใจที่พบ
6-11 ปี	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. ไม่มีสมาธิ 3. การเรียนลดลง
12-14 ปี	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. ปัญหาเรื่องการเรียน 3. มีปัญหาความรับผิดชอบ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548)

ตารางที่ 3 สภาพปัญหาที่พบบ่อย จำแนกตามกลุ่มอายุรายสัปดาห์

กลุ่มอายุ	6-11 ปี	12-14 ปี
สัปดาห์ที่ 1 26 ธ.ค. 47 – 1 ม.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. กลัวโรงเรียน 3. ไม่มีสมาธิ ก้าวร้าว และการเรียนลดลง	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 2 2 – 8 ม.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. กลัวโรงเรียน 3. ไม่มีสมาธิ ก้าวร้าว การเรียนลดลง และไม่เล่นกับเพื่อน	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. บ่นว่ามีอาการทางด้านร่างกายที่ไม่ชัดเจน 3. มีปัญหาการเรียน
สัปดาห์ที่ 3 9 -15 ม.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. ไม่มีสมาธิ 3. การเรียนลดลง	1. มีปัญหาเรื่องการเรียน 2. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กลุ่มอายุ	6-11 ปี	12-14 ปี
สัปดาห์ที่ 4 16 – 22 ม.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. ไม่มีสมาธิ 3. การเรียนลดลง	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. ปัญหาเรื่องการเรียน 3. อาการทางร่างกายที่ไม่ชัดเจน
สัปดาห์ที่ 5 23 – 29 ม.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. ไม่มีสมาธิ 3. กลัวโรงเรียน	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. ปัญหาเรื่องการเรียน 3. มีปัญหาความรับผิดชอบ
สัปดาห์ที่ 6 30 ม.ค. – 5 ก.พ. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. การเรียนลดลง 3. กลัวโรงเรียน	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. ปัญหาเรื่องการเรียน, บ่นว่ามีอาการทางด้านร่างกายที่ไม่ชัดเจน
สัปดาห์ที่ 7 6 – 12 ก.พ. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. ไม่มีสมาธิ 3. การเรียนลดลง	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. มีปัญหาความรับผิดชอบ 3. ปัญหาเรื่องการเรียน
สัปดาห์ที่ 8 13 – 19 ก.พ. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. ไม่มีสมาธิ 3. การเรียนลดลง	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. ปัญหาเรื่องการเรียน 3. มีปัญหาความรับผิดชอบ
สัปดาห์ที่ 9 20 – 26 ก.พ. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น, ไม่เล่นกับเพื่อน	1. มีปัญหาความรับผิดชอบ 2. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 3. ปัญหาการเรียน, แยกตัว
สัปดาห์ที่ 10 27 ก.พ. – 5 มี.ค. 48	-	-

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กลุ่มอายุ	6-11 ปี	12-14 ปี
สัปดาห์ที่ 11 6 – 12 มี.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น 2. กลัวไปโรงเรียน 3. การเรียนลดลง	1. ปัญหาเรื่องการเรียน, ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น 2. บ่นว่ามีอาการทางด้านร่างกายที่ไม่ชัดเจนมีปัญหาความรับผิดชอบ แยกตัว
สัปดาห์ที่ 12 13 – 19 มี.ค. 48	-	-
สัปดาห์ที่ 13 20 – 26 มี.ค. 48	-	-
สัปดาห์ที่ 14 27 – 31 มี.ค. 48	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น ไม่มีสมาธิ	-

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548)

ตารางที่ 4 อาการที่พบของผู้ประสบภัยกรณีธรณีพิบัติ จำแนกตามกลุ่มอายุ
วันที่ 31 ธันวาคม 2547 - 11 มกราคม 2548

กลุ่มอายุ	อันดับอาการที่พบ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มอายุ 6 - 11 ปี	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่มากขึ้น	30	57.7
จำนวนทั้งหมด 52 ราย	2. ไม่มีสมาธิ	12	23.1
	3. กลัวโรงเรียน	10	19.2
	4. ไม่เล่นกับเพื่อน	7	13.5
กลุ่มอายุ 12 – 14 ปี	1. ต้องการความสนใจจากพ่อแม่/ครูมากขึ้น	5	29.4
จำนวนทั้งหมด 17 ราย	2. บ่นว่ามีอาการทางร่างกายที่ไม่ชัดเจน	2	11.8
	3. มีปัญหาการเรียนและแยกตัว	2	11.8

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548ข)

และเมื่อเด็กได้รับความสูญเสีย เด็กจะแสดงอารมณ์ออกมาดังต่อไปนี้

1. เศร้าโศกและเสียใจ บางครั้งจะสังเกตเห็นได้ชัดว่าเด็กรู้สึกเศร้าเนื่องจากสูญเสียผู้เป็นที่รัก แต่บางครั้งก็อาจจะดูเหมือนว่าเด็กเสียใจเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ด้วย

2. ความกลัวและความวิตกกังวล เด็กจะรู้สึกกลัวอันตรายที่อาจมาถึงชีวิตของตนกลัวการนอนหลับ หรือกลัวว่าพ่อหรือแม่อีกคนหนึ่งจะตายตามไปด้วยอีก และความรู้สึกเช่นนี้เองอาจนำไปสู่ความกลัวต่อการพลัดพราก

3. ความรู้สึกโล่งใจที่ตนเองยังมีชีวิต

4. ความโกรธและความหงุดหงิด ความรู้สึกเช่นนี้อาจแสดงออกต่อคนที่รักที่ตายจากไปต่อแพทย์ ต่อโรงพยาบาล หรือต่อเป้าหมายอื่น ๆ ตามเหตุตามผลที่เด็กคิดเอาเองในขณะนั้น หรือเด็กอาจเพียงอารมณ์หงุดหงิดง่ายกว่าปกติ และบางครั้งก็อาจจะหงุดหงิดกับเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกันเลย

5. ความสับสน ความตายของคนที่รักอาจทำให้ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตของเด็กเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง

6. ปัญหาในการนอน อาจรวมถึงการนอนหลับยาก การตกใจตื่นขึ้นกลางดึก การตื่นเช้ากว่าปกติ และการฝันร้าย หรืออาจเป็นความกลัวที่จะหลับก็ได้

7. ปัญหาในการเรียน เด็กจะเรียนไม่รู้เรื่อง ซึ่งปัญหาเช่นนี้อาจเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือนหลังการสูญเสีย

8. ความหมกมุ่นและสนใจเกี่ยวกับความตาย บางครั้งการแสดงออกเช่นนี้ของเด็กอาจดูประหลาดหรือน่ากลัวในสายตาของผู้ใหญ่ แต่ที่จริงแล้วก็เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามของเด็กตามปกติที่จะทำความเข้าใจเรื่องของความตาย

9. ความรู้สึกต่อความตายหรือการสูญเสียที่เกิดขึ้นในอดีต ถูกกระตุ้นให้หวนกลับมาใหม่ อาการเช่นนี้จะพบบ่อยในวันรุ่น แต่ในเด็กเล็กก็อาจพบได้เช่นเดียวกัน

อาการต่าง ๆ เหล่านี้เด็กบางคนอาจแสดงอาการหลังจากเหตุการณ์ผ่านพ้นไปนานหลาย ๆ เดือนหรือนานนับปีก็ได้

<u>หลักการให้ความช่วยเหลือเด็กที่ได้รับผลกระทบจาก “คลื่นยักษ์สึนามิ”</u>

พรรณพิมล (2547: 8) กล่าวว่าเด็กที่ประสบภัยคลื่นยักษ์สึนามิต้องการการช่วยเหลือสภาวะทางจิตใจเพื่อให้สามารถกลับมาเติบโตและยังคงความสดใสตามวัยของเขา

ข้อแนะนำในเบื้องต้น เด็กต้องการเวลามากขึ้น และต้องการการพูดคุยกับใครสักคน หากเป็นพ่อแม่คนใกล้ชิดจะดีที่สุด หาทางให้เด็กได้พบกับคนคุ้นเคยเร็วที่สุด สิ่งที่ผู้ดูแลควรทำคือรับฟังให้เด็กเล่าสิ่งที่เขาประสบ เพื่อจะทราบว่าเขารับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร ในขณะที่รับฟังควรสังเกตการแสดงออก เพื่อดูว่าเด็กมีความตึงเครียดมากขนาดไหน อาการตึงเครียดแสดงออกผ่านหน้าตา ท่าทาง การนิ่งมองที่จุดเดิม เหม่อลอย สะดุ้ง ไม่มีสมาธิ อาการทางร่างกายอย่างอาการปวดท้อง อาจเป็นผลมาจากความกดดันทางจิตใจ หากสามารถนำเด็กกลับบ้าน ที่ที่คุ้นเคยได้เร็วจะดีสำหรับเด็ก ผู้ดูแลที่สามารถทำกิจกรรมที่เด็กชอบกับเด็กจะช่วยได้มาก ควรคุยสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็กตามความเป็นจริงเท่าที่เด็กสามารถรับรู้ได้ ไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ พยายามทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็กน้อย เหมือนไม่มีอะไร ตอบคำถามในสิ่งที่เด็กสงสัย หากเป็นเรื่องที่อาจกระทบทางอารมณ์ ยังคงต้องช่วยให้เด็กรับรู้ตามความเป็นจริงดีกว่าการโกหกหลอกลวง แต่ต้องช่วยให้เด็กมั่นใจว่าเขาปลอดภัยมีผู้ที่จะอยู่และดูแลเขา

การดูแลเด็กที่ประสบภัยควรจะมีการกระทำดังนี้

เด็กโต 6-12 ปี สิ่งที่ควรสังเกตจากเด็กคือเด็กคิดอย่างไร เด็กวัยนี้อาจรู้สึกผิด รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ทำอย่างที่ควรจะทำ เป็นผลให้เกิดความรุนแรงขึ้น เช่น เป็นเพราะเขามัวแต่เล่น ทำให้พ่อแม่ที่ออกมาตามต้องเสียชีวิต นอกจากการพูดคุยเพื่อช่วยเหลือด้านจิตใจ สามารถใช้งานศิลปะในการระบายความรู้สึกในบางช่วงต้องช่วยให้เด็กแยกส่วนที่เขาคิดแบบจินตนาการกับความจริงเด็กต้องการการยืนยันให้มั่นใจว่าความรุนแรงผ่านไป

จากรายงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2458 ก) กล่าวถึงการช่วยเหลือเด็กที่ประสบภัยพิบัติคลื่นยักษ์สึนามิ ดังนี้

เด็กจำนวนมากที่เผชิญกับความสูญเสียในเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิการแสดงออกของเด็กจะต่างกับผู้ใหญ่ คือ

1. เด็กอายุ 5-9 ปี จะสามารถเข้าใจเรื่องความตายว่าคนที่ตายไปแล้วจะไม่หายใจ จะพูดไม่ได้ กินไม่ได้ และจะไม่อยู่ด้วยกันอีก เด็กมักจะถามคำถามต่าง ๆ เด็กบางคนอาจมีอารมณ์รุนแรง แต่บางครั้งก็ดูเหมือนไม่อนาทรร้อนใจ ยังคงเล่นสนุกต่อไปเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหมือนการป้องกันตนเองตามธรรมชาติของเด็กที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทีละเล็กทีละน้อย

2. เด็กอายุ 9 ปีขึ้นไป จะเข้าใจถึงผลกระทบ และสิ่งที่เกิดขึ้นติดตามมาภายหลัง เช่น คนที่ตายแล้วจะจากไปอย่างถาวรจะไม่กลับมาหาอีกและเด็กจะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ความเข้าใจเช่นนี้ ทำให้ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่งสำหรับเด็ก

ซึ่งจากลักษณะอาการต่างที่กล่าวมานั้น ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือกับเด็กได้ ควรให้ความช่วยเหลือเด็กดังนี้

1. พูดคุยกับเด็ก ตอบคำถามที่เด็กถาม และให้ข้อมูลที่ถูกต้องในระดับที่เด็กจะเข้าใจได้ง่าย

2. พยายามให้ความมั่นใจว่าเด็กจะปลอดภัยแล้ว และจะได้รับการดูแล แม้ว่าจะอยู่ในที่พักชั่วคราวก็ตาม

3. ตั้งใจฟังเมื่อเด็กพูดถึงความกลัวที่เกิดขึ้นในใจ

4. เปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ผู้ปกครองควรใช้เวลาอยู่กับเด็กให้มากขึ้น โดยเฉพาะเวลานอน

6. ให้ความอบอุ่น สะดวกสบายทางร่างกายกับเด็กเป็นพิเศษ อาจด้วยการสัมผัสหรือโอบกอด

7. ให้โอกาสเด็กได้แสดงออกโดยผ่านการเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวาดรูป ระบายสี หรือแม้กระทั่งเล่นละครเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

8. ลดความคาดหวังต่อเด็กลงชั่วคราวทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน เพราะในช่วงนี้เด็กอาจเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือมีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม เช่น ซน เกเร โต้เถียง ดื้อมากกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดและความวิตกกังวล

9. อย่าให้เด็กเปิดรับสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ ฯลฯ มากเกินไป เพราะบ่อยครั้งที่สื่อต่าง ๆ มักนำเสนอภาพที่น่ากลัว ซ้ำ บ่อย ๆ เพื่อให้คนสนใจ แต่เด็กอาจได้รับความสะเทือนใจเหมือนถูกกระตุ้นเตือนให้คิดถึงเหตุการณ์ร้ายอยู่เรื่อย ๆ หรือในเด็กเล็ก ๆ อาจแยกไม่ออกว่าเป็นภาพเหตุการณ์ที่จบไปแล้ว อาจคิดว่ามันกำลังเกิดขึ้นใหม่อีก

10. ให้ข้อมูลกับผู้ปกครองว่าควรระมัดระวังการพูดคุยกันเองต่อหน้าเด็กไม่แสดงความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุให้เด็กรับรู้ เพราะอาจมีผลกระทบต่อความรู้สึกมั่นใจหรือปลอดภัยของเด็กด้วย

11. ให้ข้อมูลกับพ่อแม่ หรือผู้ปกครองว่าถ้าพ่อแม่มีความเครียดสูงก็อย่าระบาย ความก้าวร้าวเอากับเด็ก เพราะจะนำไปสู่การทารุณร่างกาย จิตใจ หรือละเลยทอดทิ้งเด็กได้ ในระยะนี้จึงควรระมัดระวังการแสดงออกต่อเด็กเป็นพิเศษ และอาจขอความช่วยเหลือจากเครือญาติหรือแหล่งให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ ให้ช่วยแบ่งเบาภาระเท่าที่จะทำได้ อย่าพยายามแบกรับภาระแต่ผู้เดียว

12. แสดงความรัก ให้ความอบอุ่น ให้ความมั่นใจต่อเด็กให้บ่อยครั้งที่สุดเท่าที่จะทำได้

อย่างไรการให้ความช่วยเหลือนั้นจะต้องมีข้อควรระวัง และหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ในการช่วยเหลือเด็กที่ประสบภัยพิบัติสึนามิดังนี้

1. ผู้ใหญ่อย่าหมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนเอง จนละเลยที่จะแสดงความใส่ใจต่อเด็กที่กำลังโศกเศร้า

2. อย่าพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยกับเด็ก เพียงเพราะคุณไม่สบายใจ หรือไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะพูดคุยกับใคร

3. อย่าพูดว่า “หนูน่าจะรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ” หรือประโยคอื่น ๆ ที่บ่งบอกว่าคุณกำลังตัดสินว่าเด็กควรจะรู้สึกอย่างไร สำหรับเด็กหรือแม้แต่วัยรุ่นบางคนอาจต้องใช้เวลานานมากกว่าจะทำใจได้กับความตายของคนที่รัก

4. อย่าบอกเด็กว่า “ควรจะ” รู้สึกหรือทำอย่างไรในการจัดการกับความเศร้าโศก เพราะแต่ละคนมีการแสดงออกซึ่งความเศร้าแตกต่างกัน

5. อย่าเปลี่ยนเรื่องพูดเมื่อเด็กเอ่ยถึงคนที่รักที่ตายไปแล้ว แม้ว่าจะเป็นเรื่องลำบากใจที่ผู้ใหญ่ไม่อยากจะพูดถึง แต่มันอาจเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้ใหญ่และเด็กที่จะได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกกัน ไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกว่าการพูดถึงคนที่ตายไปแล้วเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม

6. อย่าหลีกเลี่ยงที่จะเอ่ยชื่อคนที่ตายไปแล้ว เพราะกลัวว่าจะทำให้เด็กคิดถึงความเจ็บปวด เพราะไม่ว่าผู้ใหญ่จะเอ่ยถึงหรือไม่ก็ตาม เด็กจะไม่ลืมชื่อคนที่รักได้โดยง่าย

7. อย่าบอกเด็กว่าเขาจะต้องทำหน้าที่แทน หรือเป็นตัวแทนของคนที่ตายไปแล้ว เพราะเป็นการทำให้เด็กรู้สึกถูกกดดันในขณะที่เด็กเองก็เครียดมากอยู่แล้ว

<u>นันทนาการกับการพัฒนาในแต่ละช่วงวัย</u>

สมบัติ (2535: 46) ได้อธิบายถึงขอบข่ายของนันทนาการในการพัฒนาคนในแต่ละวัยดังนี้

1. วัยเด็ก (อายุ 1-9 ปี) วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความพร้อมในการใช้อวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นกิจกรรมที่ควรได้รับจะต้องเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกัน โดยเริ่มจากการหยิบสิ่งของใหญ่ ๆ มาจนกระทั่งสิ่งของเล็ก ๆ และมีกระบวนการของการใช้อวัยวะต่าง ๆ จากง่ายมาสู่ยาก กิจกรรมเหล่านี้จะต้องช่วยให้เด็กรู้จักแยกแยะว่าอะไรเหมือนกัน หรือแตกต่างกัน หรือสามารถกะระยะได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง

2. วัยก่อนวัยรุ่น (อายุ 10-13 ปี) ในช่วงนี้เป็นวัยที่มีทักษะของการเคลื่อนไหว และจะต้องการการพัฒนาในทักษะที่สูงขึ้น คือ มีความอยากรู้อยากเห็นและอยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้น ในช่วงนี้กิจกรรมนันทนาการจะต้องมีลักษณะที่ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็น และท้าทายความสามารถ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาสนใจในกิจกรรมดังกล่าว จะได้เป็นโอกาสที่กิจกรรมนันทนาการช่วยได้โดยง่าย ซึ่งจะเป็นการสร้างหรือปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนันทนาการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อเด็กนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. งานวิจัยภายในประเทศ

2. งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ทวี (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพจิตใจแก่ผู้ประสบอุทกภัยในเขต 6” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพจิตใจแก่ผู้ประสบอุทกภัย โดยใช้แบบวัดความเครียดและแบบวัดภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ 5 จังหวัด คือ ขอนแก่น หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี และกาฬสินธุ์ จำนวน 846 คน ผลการวิจัยพบว่าได้รับความเสียหายจากภาวะน้ำท่วม ร้อยละ 67.8 ค่าความเสียหายอยู่ในช่วง 15,001-50,000บาท ร้อยละ 46.4 มีระดับความเครียดสูง ร้อยละ 49.8 รุนแรง ร้อยละ 8.0 แพทย์วินิจฉัยโรค GAD ร้อยละ 29.2 Adustment disorder ร้อยละ 15.7 แพทย์ให้การรักษาด้วยยา การให้การปรึกษาและคลายเครียด และส่งต่อพื้นที่ดูแลต่อเนื่องในรายที่มีปัญหาสุขภาพจิตมาก หลังประสบอุทกภัย 1 เดือน ได้จัดทีมสุขภาพจิตดูแลต่อเนื่องในพื้นที่เดิม โดยติดตามผู้ป่วย 188 คน (ตามเกณฑ์การเฝ้าระวัง) มีผู้มาตามนัด 134 คน (คิดเป็นร้อยละ 71.3) มีความเครียดสูง ร้อยละ 50.8 เครียดรุนแรง ร้อยละ 8.2 แบบวัดภาวะซึมเศร้า มี 3 ข้อขึ้นไป ร้อยละ 37.3 บริการรักษาด้วยยาทั้งหมด ให้การปรึกษาและคลายเครียด ร้อยละ 5.2 ส่งพื้นที่ดูแลต่อเนื่อง 7 คน ติดตามเฝ้าระวัง 3

เดือน หลังประสบอุทกภัยโดยประสานงานเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตในพื้นที่พบว่าทั้งหมด ยังดำเนินชีวิตในชุมชนได้ตามปกติ 6 เดือน หลังประสบอุทกภัยได้ติดตามเฝ้าระวังครั้งสุดท้าย มีผู้มารับบริการ 142 คน (คิดเป็นร้อยละ 75.5) มีความเครียดสูง ร้อยละ 30.3 เครียดรุนแรง ร้อยละ 5.6 แบบวัดภาวะซึมเศร้า 3 ข้อขึ้นไป ร้อยละ 19.0 ให้บริการรักษาด้วยยาเกือบทุกราย และให้บริการปรึกษาและคลายเครียด ร้อยละ 8.4 และส่งต่อผู้ป่วยบางรายให้พื้นที่ดูแลต่อเนื่อง

<u>งานวิจัยต่างประเทศ</u>

Miller (2005) ได้ศึกษาผลที่เกิดกับสภาพจิตใจหลังเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิ ผลที่ได้รับคือ ความพยายามในการฟื้นฟูสภาพจิตใจจากเหตุการณ์ภัยพิบัติในมหาสมุทรอินเดียนั้นประสบปัญหา โดยที่ผู้รอดชีวิตส่วนมากได้แสดงออกให้เห็นถึงสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ โดยสิ่งที่จำเป็นมากประการหนึ่ง ก็คือ เพิ่มการดำเนินการด้านสุขภาพจิตของคนในท้องถิ่นให้มากว่าเดิม มีการรักษาสุขภาพจิตของผู้ที่ประสบภัย

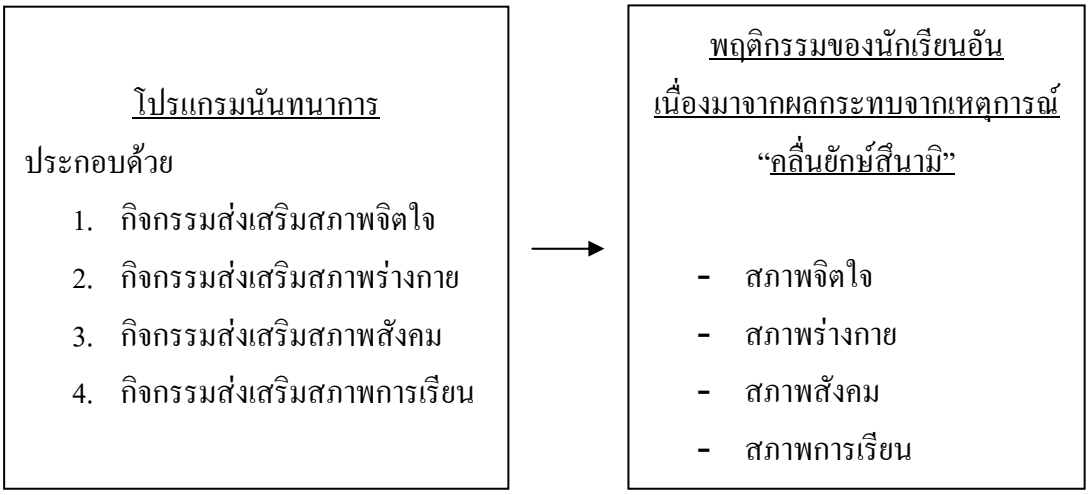
Keane and Esper (2005) ศึกษาเหตุการณ์หลักและการจัดการกับภาวะภัยพิบัติ สิ่งสำคัญที่จะลดความเสี่ยงและการบาดเจ็บในทุก ๆ เรื่องของการพัฒนากระบวนการการแก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จจะต้องมีการประชุมอภิปราย การจัดการหลักในเรื่องการดูแลภัยธรรมชาติ รวมไปถึงการฟื้นฟูให้ไปสู่สภาพปกติไม่ควรจะพูดในด้านวัตถุเท่านั้น แต่ควรจะให้ครอบคลุมถึงการฟื้นฟูสภาพจิตใจและร่างกายด้วย

จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่ามีผู้ศึกษากันน้อย และยังไม่มีการศึกษาในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงเห็นควรว่าจะต้องศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน และถูกต้อง

<u>สมมติฐานการวิจัย</u>

ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนทดลองในเรื่องพฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน

แนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 7 แผนภาพแนวคิดการวิจัย