

๗๙๐ ๐๑๓๒

ก ๒๓๒๑

๗.๓

อิทธิพลของการเล่นที่มีต่อสุขภาพจิต
ของ เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย
บ้านเมรุพิทา

ปริญญาโท

ของ

สมเกียรติ จิตนาวสาร

๑๓ พ.ย. ๒๕๓๓

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

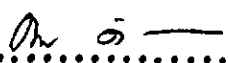
มกราคม ๒๕๓๓

อิทธิพลเป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

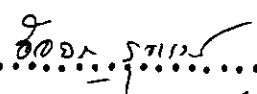
171015

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้จนบัดนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการที่ปรึกษา

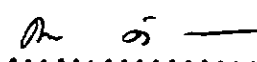
..........ประธาน

(รศ.ดร.ทองเคื่อน ศาสตราจารย์)

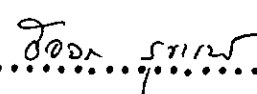
..........กรรมการ

(รศ.อจนา สุธารมณ)

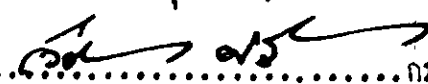
คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน

(รศ.ดร.ทองเคื่อน ศาสตราจารย์)

..........กรรมการ

(รศ.อจนา สุธารมณ)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อ.วิชนา ศรีสัตขำจา)

บัณฑิตวิทยาลัยขอุมติให้รับปัญหานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่...๑๓...เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ. 2533

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เนื่องจากการได้รับการแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ กร.ทองเดือน ศาสตราจารย์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์
อัจนรา สุชาธรมณ์ และอาจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา กรรมการ ที่ให้ข้อคิดในการทำวิจัย
และแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา และขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรีชา กันจรรย์นนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สมเกียรติ อักษรถึง และอาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับแผนการฝึก
การเล่นในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้อำนวยความสะดวก นักสังคมสงเคราะห์ คณะครูและเด็กในสถานพินิจกักกัน
บ้านมุกดา และบ้านกรุณา ที่ได้ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือให้การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้
สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร ปีการศึกษา 2530 ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์
ครั้งนี้มาตลอด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบงานปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระคุณของ
ปู่ ย่า ตา ยาย นิตา มารดา ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอดใน
ทุก ๆ ด้าน พระคุณหาที่เปรียบมิได้

สมเกียรติ จิตนาวสาร

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษา	5
	ความสำคัญของการศึกษา	5
	ขอบเขตของการศึกษา	5
	คำนิยามปฏิบัติการ	7
	คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต	10
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต	18
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่น	19
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	37
3	วิธีดำเนินการ	38
	ประชากร	38
	กลุ่มตัวอย่าง	38
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	39
	วิธีดำเนินการสร้าง เครื่องมือ	39
	รูปแบบการทดลอง	48
	วิธีดำเนินการทดลอง	49
	การวิเคราะห์ข้อมูล	50
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54 ✓
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
	การวิเคราะห์ข้อมูล	54
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	60
	วิธีดำเนินการ	60
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	61
	การดำเนินการทดลอง	62
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	62
	อภิปรายผล	63
	ข้อเสนอแนะ	65
	บรรณานุกรม	66
	ภาคผนวก	71
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	143

บัญชีการวาง

การวาง		หน้า
1	รายงานจำนวนผู้ป่วยที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตไว้ ทั้งในปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ. 2531	2
2	รายงานการกระทำผิดกฎหมายของเด็กและเยาวชน ในปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ. 2531	3
3	คำสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบสุขภาพจิต ก่อนและหลังการทดลอง	55
4	การทดสอบค่าความแปรปรวนของคะแนนสุขภาพจิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากคะแนนสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้ F_{max}	56
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนจากการทดสอบก่อนการทดลอง	57
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านมุทิตา ที่มีการเล่นต่างกัน	58
7	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิตหลังการทดลองเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe)	59
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านมุทิตา ที่มีการเล่นต่างกันหลังการทดลอง	129
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิตด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหลังการทดลองเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe)	130

10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านความ ซึมเศร้าของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านเมืงกา ที่มีการเล่น ต่างกันหลังทดลอง	131
11	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิต ด้านความซึมเศร้าหลังการทดลอง เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ้ (Scheffe)	132
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านความ วิตกกังวลของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านเมืงกา ที่มีการเล่น ต่างกัน หลังการทดลอง	133
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิต ด้านความวิตกกังวลหลังการทดลอง เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ้ (Scheffe)	134
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าว ของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านเมืงกา ที่มีการเล่นต่างกัน หลังทดลอง	135
15	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิต ด้านความก้าวร้าวหลังการทดลอง เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ้ (Scheffe)	136
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านการเผชิญ ปัญหาของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านเมืงกา ที่มีการเล่นต่างกัน หลังการทดลอง	137
17	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิตด้าน การเผชิญปัญหาหลังการทดลอง เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ้ (Scheffe)	138
18	แสดงค่าอำนาจจำแนก (ϵ) ของแบบทดสอบสุขภาพจิต	139

- 19 แสดงค่าความถี่ของทรงตามโครงสร้างโดยการหาความสัมพันธ์ระหว่าง
คะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบทดสอบสุภาพจิตตามวิธีของเพียร์สัน 140

บทนำ

การพัฒนาสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนามนุษย์ เพราะสุขภาพจิตที่ดีนั้น ทำให้มนุษย์เราแสดงออกมาแต่สิ่งที่ดีงาม มีคุณค่า สังคมยอมรับ ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยสร้างคุณภาพชีวิตแก่มนุษย์ เพราะมนุษย์เหล่านี้จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญขึ้นต่อไป

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของประชาชนชาวไทยในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ามีปัญหาในการดำรงชีวิตมากกว่าสมัยก่อน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเองเพื่อให้เข้ากับภาวะความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น เพื่อความอยู่รอดในสังคม ปัญหาที่สำคัญยิ่งในการปรับตัวของมนุษย์ก็คือ ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์ทำหน้าที่ปรับตัวเองกับสิ่งแวดล้อมให้มีความสมดุลย์ต่อกัน ถ้าทั้งสองสิ่งนี้เข้ากันไม่ได้สนิทก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุข มีความสนใจในการดำรงชีวิตในสังคม แต่ถ้าเข้ากันไม่ได้ เกิดความขัดแย้ง มีความคับข้องใจเกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดอาการเป็นทุกข์ มีความวิตกกังวล และอาจมีผลให้เกิดปัญหาทางความประพฤติ มีความบกพร่องทางสุขภาพจิตจนอาจกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ ทั้งนี้กองสุขภาพจิต ได้รายงานจำนวนผู้ป่วยที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตไว้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ. 2531 ดังตาราง

ตาราง 1 รายงานจำนวนผู้ป่วยที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตไว้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ. 2531

ปีงบประมาณ	จำนวนผู้ป่วย
2525	1,148,788
2526	1,266,301
2527	1,420,670
2528	1,566,327
2529	1,719,213
2530	1,791,675
2531	1,769,540

(เอกสารสถิติผู้ป่วยนอกโรคจิตและภาวะแปรปรวนทางจิต. ปี พ.ศ. 2531)

จากรายงานที่กองสุขภาพจิตได้ส่งไว้ จะเห็นว่าแต่ละปีงบประมาณจำนวนผู้ป่วยสุขภาพจิตมีเป็นจำนวนมาก ซึ่งเนื่องมาจากปัญหาทางสังคม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเมือง ตลอดจนปัญหาอื่น ๆ และปัญหาเหล่านี้ รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิตยังเป็นสาเหตุก่อให้เกิด "การกระทำผิดกฎหมายของเด็กและเยาวชน" ทั้งที่ ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลางได้รายงานในปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ. 2531 ดังใน

ตาราง 2

ตาราง 2 รายงานการกระทำผิดกฎหมายของเด็กและเยาวชน ในปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ. 2531

ปีพุทธศักราช	จำนวน
2525	2,329
2526	2,480
2527	2,194
2528	2,314
2529	2,108
2530	2,194
2531	2,177

(เอกสารสถิติทางศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง ปี พ.ศ. 2531)

จากตารางจะเห็นว่า เด็กและเยาวชนกระทำความผิดกฎหมายเป็นจำนวนมากอันมีสาเหตุมาจาก ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องกับ อัมมท ชูบารุง โคกกล่าววว่า การกระทำความผิดกฎหมายของเด็ก และเยาวชนจะเกิดได้เมื่อเด็กและเยาวชนเหล่านั้นมีความกดดันทางสังคม มีชีวิตเพิ่มไปด้วยความเครียด และความวิตกกังวล (อัมมท ชูบารุง. 2522 : 5) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหา สำคัญอย่างหนึ่งที่ผลักดันให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิดกฎหมาย และทางตรงกันข้าม การกระทำความผิด กฎหมายก็ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน ดังที่ กอ.รมน. โคกกล่าววว่า เด็กที่กระทำความผิดกฎหมายส่วนใหญ่ ไม่ได้ทำผิดโดยสันดานผู้ร้ายส่วนมากมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี บางโอกาสก็เป็นโดยความประมาท รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ตลอดจนถึงการถูกโยนความผิดให้จากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ ซึ่งขาดความรู้ เรื่องกฎหมายและ คิดไม่ถึงว่าเด็กจะต้องรับโทษทัณฑ์อย่างไรบ้าง เด็กเหล่านั้นอยู่ในวัยกำลังกิน กำลังนอน กำลังเรียนและ กำลังเล่น สมควรอยู่ในความดูแลและความอบอุ่นของครอบครัว ดังนั้นเด็กจะมีความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งและ เกิดความทุกข์ในความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต (กอ.รมน. (นามแฝง)).

2529 : 33) ดังนั้นในระหว่างที่เด็กอยู่ในสถานพินิจด้วยกัน เด็กเหล่านี้จึงควรได้รับการฟื้นฟูสุขภาพจิต ให้พร้อมเสียก่อนที่จะออกมาดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับบุคคลอื่น ๆ

เด็กที่กระทำความผิดกฎหมายเป็นการพัฒนาการทางกายต่าง ๆ เช่นเดียวกันกับเด็กปกติทั่วไป เด็กปกติชอบเล่น ดังนั้นเด็กที่กระทำความผิดกฎหมายจึงชอบเล่นเหมือนกับเด็กปกติทั่วไปด้วย และการเล่นยังสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางกายต่าง ๆ ของเด็ก ทั้งที่ นพมาศ ชูวรเวช ไก่กล่าววว่า เด็กกับการเล่นเป็นของคู่กัน การเล่นนำไปสู่การพัฒนาเด็กและเยาวชน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (นพมาศ ชูวรเวช. 2526 : 39) และเพียเจต์ (Piaget) ไก่กล่าววว่า การเล่นเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการเล่นเป็นวิถีทางที่จะนำเด็กไปสู่การเรียนรู้สภาพแวดล้อมรอบตัว ช่วยให้เด็กสามารถสร้างความคิดรวบยอด ความเข้าใจตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งฝึกการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่พบจากการเล่น (เสชา ปิยะอัจฉริยะ. 2523 : 6) ดังนั้นเด็กที่กระทำความผิดกฎหมายสาเหตุหนึ่งที่เกิดมาจากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ถ้าเขาเหล่านี้ได้รับความเข้าใจได้จากผู้ที่เกี่ยวข้องโดยจัดการเล่นที่สัมพันธ์ให้ เด็กที่กระทำความผิดกฎหมายเหล่านี้จะเกิดการเรียนรู้วิถีทางที่ถูกทองในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่น ๆ ได้ นอกจากนั้น การเล่นยังช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้ ดังที่ ชูชาน โอแอค กล่าววว่า การเล่นจะนำไปสู่การค้นพบ การหาเหตุผล และการคิด จะเป็นสะพานที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสมถะทางอารมณ์ (เขาวพา เกษะกุล. ม.ป.ป. : 15 ; อ้างอิงมาจาก Susan Issac. n.d.) และประไพพรพ ภูมิวิธสาร ยังกล่าววว่า การเล่นช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความคับข้องใจในเด็ก การเล่นทำให้เด็กไ้ระบายอารมณ์ออกมา (ประไพพรพ ภูมิวิธสาร. 2526 : 58 - 59)

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้มีความคิดเห็นว่า การเล่นนั้นเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำความผิดกฎหมายให้ดีขึ้นได้ ถ้าหากเด็กที่กระทำความผิดกฎหมายสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และบุคคลต่าง ๆ แก้ปัญหาเป็นและถูกทอง เมื่อพ้นโทษออกไปดำรงชีวิตในสังคม การกระทำความผิดจะไม่เกิดขึ้นอีก จะเห็นได้ว่า การเล่นนั้นมีประโยชน์อย่างมากต่อเด็ก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในการนำการเล่นไปส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำความผิดกฎหมายเหล่านี้ และผลประโยชน์ที่ได้จากงานวิจัยยังเป็นแนวทางให้นักสังคมสงเคราะห์ ครูผู้สอน ผู้ปกครอง ตลอดจนนักจิตวิทยา ได้นำวิธีการเล่นที่เป็นประโยชน์ มีคุณภาพไปใช้ในการพัฒนากายต่าง ๆ ของเด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย เด็กปกติ ตลอดจนบุคคลทั่วไป

ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายกลุ่มที่ได้รับการฝึกการ เอน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการ เอนว่ามีสุขภาพจิตแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายที่ได้รับการฝึกการ เอน ทั้ง 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกการ เอนเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกการ เอน โดยวิธีการฝึกสมอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกการ เอนแบบผสม ว่ามีสุขภาพจิตแตกต่างกันหรือไม่

ความสำคัญของการศึกษา

1. จะช่วยให้ทราบว่า การ เอนมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายหรือไม่ อย่างไร
2. ช่วยให้ทราบว่า การ เอนเคลื่อนไหวทางร่างกาย การ เอนโดยวิธีการ เอนโดยวิธี การฝึกสมอง และการ เอนแบบผสม ซึ่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายได้แตกต่างกันหรือไม่
3. จะช่วยให้หน่วยงานที่สนใจด้านนี้ และความรู้ที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับการอุปเคราะห์เด็ก ที่กระทำนิคกฏหมายเห็นความสำคัญของการ เอนอันจะเป็นผลให้มีการ สนับสนุนทางด้านการเงิน และจัดหาอุปกรณ์หรือของเล่นให้ต่อไป ถาผลการวิจัยโดยฉวว่า การ เอนสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของ เด็กที่กระทำนิคกฏหมายให้ดีขึ้นได้
4. ผลการวิจัยนี้จะช่วยให้ครู ผู้ปกครอง และนักสังคมสงเคราะห์ทราบแนวทางในการ คัดเลือกการ เอนให้เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมาย

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้จะกระทำเฉพาะในขอบเขตต่อไปนี้

1. ประชากร เป็นเด็กชายที่กระทำนิคกฏหมาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี อาศัยอยู่ใน สถานพินิจกักกัน บำบัดรักษา แรวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 120 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง สุ่มประชากรจากข้อ 1 โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 48 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งโดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน รวม 48 คน จากนั้นจับฉลากชื่อเข้ากลุ่ม เป็นกลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น (กลุ่มควบคุม)

3. ทักษะในการศึกษา

3.1 ทักษะต้น คือการฝึกการเล่น โคนัก

3.1.1 การฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย

3.1.2 การฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง

3.1.3 การฝึกการเล่นแบบผสม

3.2 ทักษะตาม คือ สุขภาพจิต

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง/กลุ่ม รวมทั้งหมด 12 ครั้ง/กลุ่ม ครั้งละ 40 - 50 นาที

5. การเล่นที่ใช้ในการทดลอง

5.1 การเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย โคนัก

5.1.1 เกมชูมือ

5.1.2 เกมวิ่งสวน

5.1.3 เกมหัวเราะ

5.1.4 เกมกลัวเลือด

5.1.5 เกมจินตนาการ

5.1.6 เกมไฟไหม้

5.1.7 เกมสี่คน

5.1.8 เกมปลาหมึก

5.1.9 เกมมาทอย

5.1.10 เกมแมวเหมียว

5.2 การเล่นโดยวิธีการปีกมอง โคนัก

5.2.1 เกมทอภาพ

5.2.2 เกมเสือกตถึง

5.2.3 เกมหนีบ

5.2.4 เกมหมากฮอส

5.2.5 เกมหมากหมับ

5.2.6 เกมภาพสัมพันธ์

5.2.7 เกมภาพต่อเนื่อง

5.2.8 เกมโคมิโน

5.2.9 เกมภาพพาพิฆาตหุ่นยนต์

5.2.10 เกมทาลู

5.3 การเล่นเกมผสม โคนัก เกมการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย และเกมการเล่นโดยวิธีการปีกมอง ซึ่งโดยผ่านการทดลองแล้วว่าเหมาะสมที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ประเภช 50 เปอร์เซนต์ โคนักโดยวิธีการสุ่ม มีวิธีการเล่นโดยเล่นเกมเคลื่อนไหวทางร่างกายสลับกับเกมการเล่นโดยวิธีการปีกมอง ครั้งละ 1 เกม สลับกันไปจนครบ 10 เกม

คำนิยามปฏิบัติการ

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความรู้สึก อารมณ์ และการเผชิญปัญหาของเด็กที่กระทำนิคญหมายในสถานพินิจกักกัน บำบัดรักษา ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบทดสอบสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองทางบวกประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง และการยอมรับนับถือจากเพื่อน ความรู้สึกที่มีต่อตนเองทางลบประกอบด้วย ความไม่ภูมิใจ ไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน และความสับสนทางจิตใจ เกมที่การให้คะแนนทั้งนี้คือ ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนอยู่ในระดับสูงให้ 3 คะแนน ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนอยู่ในระดับ

ปานกลางให้ 2 คะแนน และถ้าเลือกข้อที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในระดับต่ำให้ 1 คะแนน

2. ความซึมเศร้า หมายถึง การมีอารมณ์เศร้าหมอง หงุดหงิดเปล่าเปลี่ยวสิ้นหวัง เบื่อหน่าย การขาดความเข้าใจจากบุคคลอื่น ๆ และสุขภาพไม่ดี เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้คือ ถ้าเลือกข้อที่มีความซึมเศร้าอยู่ในระดับต่ำให้ 3 คะแนน ถ้าเลือกข้อที่มีความซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลาง ให้ 2 คะแนน ถ้าเลือกข้อที่มีความซึมเศร้าอยู่ในระดับสูงให้ 1 คะแนน

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองมีเรื่องกลุ้มอยู่เสมอ มีความกลัวในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่มีเหตุผล มีความวาดระแวงในการกระทำของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ความเครียดในเรื่องต่าง ๆ และการนอนไม่หลับ เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้คือ ถ้าเลือกข้อที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำให้ 3 คะแนน ถ้าเลือกข้อที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางให้ 2 คะแนน และถ้าเลือกข้อที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงให้ 1 คะแนน

4. ความก้าวร้าว หมายถึง การกระทำแบบโกรธแค้นรุนแรง คำว่า ทำร้าย คนอื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และมีเรื่องทะเลาะกับคนอื่น ๆ เสมอ เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้คือ ถ้าเลือกข้อที่มีความก้าวร้าวอยู่ในระดับต่ำ ให้ 3 คะแนน ถ้าเลือกข้อที่มีความก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลางให้ 2 คะแนน และถ้าเลือกข้อที่มีความก้าวร้าวอยู่ในระดับสูงให้ 1 คะแนน

5. การเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ประอบควบ การต่อสู้ปัญหา การวางตัวเฉยและการหนีปัญหา เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้คือ ถ้าเลือกข้อที่การต่อสู้ปัญหาให้ 2 คะแนน ถ้าเลือกข้อที่การวางตัวเฉยให้ 2 คะแนน ถ้าเลือกข้อที่การหนีปัญหาให้ 1 คะแนน

คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ

1. การเล่น หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของเด็ก ที่กระทำนิตกฏหมายในสถานพินิจด้วยกัน บ้านญาติ ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งการเล่นออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.1 การเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย หมายถึง การเล่นเกมต่าง ๆ ที่มุ่งใช้ความสามารถด้านสรีระ และทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายแต่ละบุคคลเป็นหลักในการเล่น ซึ่ง

มีจำนวนผู้เล่นแล้วแต่ความเหมาะสมในการเล่นประเภทนั้น ๆ ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเกมการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายมาฝึก 10 เกม คือเกมผู้วิเศษ เกมวังอลวน เกมหัวเราะ เกมกลัวเสือ เกมชิงมหาสนุก เกมไฟไหม้ เกมปลาหมึก เกมมาทศ เกมแมวเหมียว เกมสึคน ไ้มาโดยวิธีการสุ่ม (รายละเอียดแสดงไว้ในภาคผนวก ก. หน้า 73 - 88)

1.2 การเล่นเกมโดยวิธีการปิกสมอง หมายถึง การเล่นเกมที่มุ่งใช้ความสามารถทางสติปัญญา และวิธีต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลเป็นหลักในการเล่น ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเกมการเล่นโดยวิธีการปิกสมองมาฝึก 10 เกม คือเกมทอภาพ เกมหีบ เกมหมาขอส เกมหมาทนม เกมภาพสัมพันธ์ เกมภาพต่อเนื่อง เกมโคมิโน เกมกาบาศพิฆาตศูนย์ เกมตาปู (รายละเอียดแสดงไว้ในภาคผนวก ก. หน้า 89 - 112)

1.3 การเล่นเกมผสม หมายถึง การเล่นเกมเคลื่อนไหวทางร่างกายรวมกับการเล่นเกมโดยวิธีการปิกสมอง อย่างละ 50 เปอร์เซ็นต์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เกมการเล่นมาฝึก 10 เกม ดังนี้

1.3.1 การเล่นเกมเคลื่อนไหวทางร่างกาย 5 เกม ไ้มาโดยวิธีการสุ่มจากเกมที่ไ้ผ่านการทดลองมาแล้ว และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง คือเกมวังอลวน เกมกลัวเสือ เกมไฟไหม้ เกมมาทศ เกมแมวเหมียว

1.3.2 การเล่นเกมโดยวิธีการปิกสมอง 5 เกม ไ้มาโดยวิธีการสุ่มจากเกมที่ไ้ผ่านการทดลองมาแล้ว และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง คือเกมทอภาพ เกมหีบ เกมโคมิโน เกมกาบาศพิฆาตศูนย์ เกมหมาขอส

2. เด็กที่กระหำยิกกฎหมาย หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี ที่ศาลคดีเด็กและเยาวชนได้ตัดสินแล้วว่าเป็นเด็กที่กระหำยิกกฎหมายจริง และกำลังไ้รับการฝึกอบรมอยู่ในสถานพินิจกักกัน บำบัดรักษา แะรงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

3. บำบัดรักษา หมายถึง สถานทีที่เด็กที่กระหำยิกกฎหมายไ้มารับการฝึกอบรมตั้งอยู่ที่ แะรงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นมิได้ หมายถึง บุคคลนั้น ๆ ปราศจากโรคจิต โรคประสาท ที่เห็นได้ชัดเท่านั้น แต่จะสามารถปรับตัวมีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีชีวิตอยู่ได้อย่างสมเหตุสมผล สะดวกสบาย สามารถสนองความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจตนเอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตไม่เช่นนั้น ได้แก่ ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เราจะไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ มีข้อขัดแย้งในใจ และบางรายอาจมีอาการทางจิตเวชตามมาได้ (พิไลรัตน์ ภูจิระชัยกุล. 2524 : 61)

ในประเทศไทยได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้หลายคน เช่น ฅนธรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524 : 2) ได้รวบรวมคำกล่าวของจิตแพทย์ และนักจิตวิทยาที่ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ดังนี้

หลวงวิจิตร แพทย์หลวง จิตแพทย์ที่เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาคนแรกของไทย กล่าวว่า สุขภาพจิต คือความสามารถในการรักษามาตรฐานแห่งจิตใจไว้พร้อมกับส่งเสริมให้จิตใจมีความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ณ แสงสิงแก้ว ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ว่า "เป็นสภาวะของชีวิตที่มีสุขภาพ" และ "ผู้มีสุขภาพจิต คือผู้ที่สามารถปรับตัวเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้" ทอมิกายหลังได้ให้คำจำกัดความใหม่ว่า สุขภาพจิต คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจนับว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

แพทย์หญิง คุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา ผู้อำนวยการศูนย์สุขวิทยาจิต กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพจิตว่า คือความมั่นคงทางใจนั่นเอง สามารถทำงานได้อย่างปกติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ ได้เป็นอย่างดี โดยบุคคลนั้นไม่ท้อแท้ มีความคับข้องใจมาก และไม่เกิดอาการของโรคจิต โรคประสาท ทั้งนี้ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่อยู่ในรอยได้ กินนอนได้ นอนหลับนอนได้ คือมีชีวิตที่เป็นสุขที่ใคร ๆ ก็อยากเป็น

ส่วนกระทรวงสาธารณสุข (2526 : 3) ได้ให้นิยามคำว่า สุขภาพจิตไว้ว่า หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะแก้ไข ปัญหาของตนในแบบฉบับอันทั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม

สำหรับ สุรางค์ จันทน์เอม (2527 : 2) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือสภาพจิตใจที่ดีของมนุษย์ หรือการมีสภาพจิตที่ดี เช่น มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ มีแนวความคิด ถูกต้อง ส่วนบุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี ขอมหมายถึง บุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ มีความกังวลทุกข์ร้อน อยู่เสมอ ตลอดจนมีแนวคิดพฤติกรรมผิดไปจากปกติธรรมดา

นอกจากนี้ โสภะ ชูพิรุณชัย (2529 : 148 - 149) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สุขภาพทางจิตที่ทั้งด้านบวกและทางลบ ทางด้านบวก หมายถึง สุขภาพจิตที่ดี หรือสุขภาพจิต ที่สมบูรณ์ บุคคลใดมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ หมายถึง บุคคลที่สามารถปรับตัวเองได้ที เมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว และสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปได้อย่างดี รู้จักวิธีการที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล และกล้าเผชิญกับความจริงต่าง ๆ ยอมรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และกล้าเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ บุคคลที่ปรับตัวเองได้จะต้องเป็นผู้ปราศจากความขัดแย้งในใจ การปรับตัวนี้จะหมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ความเป็นอยู่ การปรับปรุงตัว โดยจะต้องคำนึงถึงความเป็นจริงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังจะต้องเป็นผู้ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขภายใต้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม และสมาคมต่าง ๆ ที่เขาไปเกี่ยวข้องกับ เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิต ทางด้านลบ หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ ก็เผชิญกับปัญหานั้นด้วยความล้มเหลวโดยไม่รู้ว่าจะตัดสินใจหรือทำตัวอย่างไร บุคคลพวกนี้จะพยายามเป็นอันมากในการที่จะ

แก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนโดยไม่ยอมรับความจริง พยายามจะแยกตัวเองออกจากผู้อื่น และไม่กล้า
เผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้

ในต่างประเทศได้มีการนิยามความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" แตกต่างกันไป เช่น
เคอ ชาร์ล เค บุช (De Charles K. Bush) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือความเข้าใจตนเองและ
เข้าใจคนอื่นได้ มีอิสระส่วนใหญ่ในสังคมที่ซับซ้อน บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถจะต่อสู้กับความทุกข์
โดยปราศจากความกดดัน และพร้อมที่จะยืนหยัดต่อสู้ได้ สามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวัง
สิ่งตอบแทน นอกจากความพอใจ จะไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่จะให้ความสนใจต่อบุคคลอื่น ๆ
และสามารถอุทิศตนเองให้กับผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนแต่อย่างใด มีความสุขโดยปราศจากความ
วิตกกังวลสนับสนุนบุคคลอื่นทั้งในทางปฏิบัติ และการ เล่น (ฟอง เกิกแกว. 2515 : 109) ซึ่ง
สอดคล้องกับ เอลี โบเวอร์ (Ali Bower) ที่ให้คำจำกัดความกดดัน และความบีบคั้นของชีวิต บุคคล
ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่แก้ไขปัญหาชีวิตได้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมของตน (สุชา จันทน์เขม.

2520 : 2)

กลาสเซอร์ (Glasser. 1960 : 187 - 189) เป็นจิตแพทย์ได้สรุปความหมายของ
สุขภาพจิตว่า เรื่องของสุขภาพจิตมีความหมายเหมือนกับคำว่า การปรับตัว หมายถึง บุคคลในสังคม
อย่างมีประสิทธิภาพมีความสุขพอสมควร ประสบความสำเร็จ และอยู่ในเกณฑ์ของสังคม

มูรี (Mouly. 1965 : 527) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง การกระทำ
พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการของบุคคล เป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ หรือเป็น
การปรับตัวเพื่อสัมพันธ์สภาพอันตึงเครียดของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม

ในการวินิจฉัยว่าบุคคลจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่นั้น นักจิตวิทยาหลายท่านได้วางแนวทางใน
การพิจารณาไว้ดังนี้ คือ

เนวิท แซนฟอร์ด (Nevit Sanford) ให้แนวความคิดว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะ
2 ประการ คือ

1. มีความสามารถที่จะต่อสู้และเผชิญปัญหาในชีวิตของตนได้ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
2. มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยอารมณ์ที่มั่นคง และกล้าหาญไม่ทอดย
เมื่อทำสิ่งใดผิดพลาดก็พยายามแก้ไข และหาทางทำให้สำเร็จ

ส่วน จาโฮดา (Jahoda) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้
คือ

1. มีทัศนคติต่อตนเองถูกต้อง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และเข้าใจตนเองดี
2. ทัศนคติต่อตนเองให้ความก้าวหน้ายิ่งขึ้น
3. มีแนวความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่สอดคล้องกัน ไม่ขัดแย้งกันเองระหว่าง
ความคิด และการกระทำของตนเอง
4. มีความเป็นตัวของตัวเองในการกระทำ และการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ
5. เข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ไม่มองสิ่งใดผิด ๆ
6. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาลำบาก ๆ ได้

(สุชา จันทน์เขม. 2520 : 17 - 18)

สำหรับ อาร์โนลด์ เอ็ม โรส (Arnold M. Rose) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้
ดังนี้

1. ไม่มีโรคทางจิต
2. มีความประพฤติปกติ
3. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้
4. มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์
5. รับรู้อย่างถูกต้องของความเป็นจริง

(Rose. 1956 : 558)

นอกจากนี้ เบร์นาร์ค (Bernard. 1961 : 13) ได้ให้ข้อคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไปว่า
ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความสามารถในการให้ความรัก
2. มีความสามารถในการรับความรัก ตลอดจนการทำงานและการเล่น
3. มีความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์
4. มีความพอใจต่อสภาพแวดล้อม และสามารถนำปัญหาที่เกิดขึ้นมาเป็นแนวทางใน
การพิจารณาแก้ปัญหาอื่น ๆ ต่อไป

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ที่บุคคลต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ไว้ดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า สุขภาพจิตก็คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากอาการผิดปกติต่าง ๆ ทางจิต เช่น มีความรู้สึกที่กดตนเอง ไม่มีความคับข้องใจ และความวิตกกังวล มีความประพฤติปกติ มีความมั่นคงทางจิต สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสมกับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และมีความสามารถที่จะแก้ปัญหา เปรียบกับความจริงได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต

จากการศึกษาความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" จากบุคคลสำคัญต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความรู้สึก อารมณ์ และการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้จะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม คือทั้งพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน นอกจากนี้ บ็องทรวน เกทท์ทักซ์ (2530 : 21) ได้กล่าวว่า ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลที่รวมกันแล้วทำให้บุคคลนั้นแตกต่างกับบุคคลอื่น ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่ อารมณ์ขัน ใจคอ ความสนใจ หักเหน็ด ทอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมา คือบุคลิกภาพ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ สุรางค์ จันทน์เฉม ที่กล่าวว่า "ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้มีบุคลิกภาพดี" นอกจากนี้ ลุย (Lois. 1959 : 10) ได้กล่าวว่า "นักจิตวิทยาหลายคนได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องบุคลิกภาพ และให้ความสนใจเรื่องบุคลิกภาพเป็นพิเศษ เพราะบุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของบุคคลด้วย" ดังนั้นการศึกษาทฤษฎีต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาทฤษฎีบุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ตามทัศนะของ ฟรอยด์ (Freud) เชื่อว่า โครงสร้างของจิตมี 3 ประการ คือ Id, Ego, Super - Ego

อิด (Id) หมายถึง โครงสร้างที่ถูกควบคุมด้วยสัญชาตญาณ (Instinct) ซึ่งเป็นสิ่งที่จะปลดปล่อยความเครียด และสนองความต้องการทางกาย (Biological Needs) โดยไม่คำนึงถึงคุณธรรม ศีลธรรม หรือความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นแต่เพียงความอยากทางกาย อันเกิดจากแรงขับของสัญชาตญาณเท่านั้น อิด (Id) นี้เปรียบได้กับสันดานดิบของมนุษย์ที่มามีมาแต่กำเนิด และเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึก (Consciousness) ของคน

ซูเปอร์ - อีโก (Super-Ego) หมายถึง โครงสร้างที่ถูกควบคุมด้วยโนธรรม ศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณี และจรรยาบรรณของแต่ละสังคม พฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วย ซูเปอร์อีโก (Super-Ego) จะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรองแล้วอย่างรอบคอบตามทำนองคลองธรรม อันได้มาจากการเรียนรู้ และอบรมสั่งสอน

อีโก (Ego) หมายถึง โครงสร้างที่มีเหตุผล มีความจริง ความถูกต้องเป็นหลัก เป็นตัวผสมผสาน ระหว่าง อิค (Id) ซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไม่ให้ปรากฏออกมาภายนอก

พ่อบุค อธิบายว่า ปัญหาสุขภาพจิตนั้นเกิดขึ้น เพราะพลังจิตส่วนที่เป็นอีโก (Ego) นั้น อ่อนแอเกินกว่าจะประนีประนอม หรือควบคุมการเรียกร้อง ผิดกัน จากทั้งส่วนอิค (Id) ที่เป็น ก้นของอารมณ์เกี่ยวกับแรงขับทางเพศ และความก้าวร้าว กับส่วน ซูเปอร์ - อีโก (Super-Ego) ที่เป็นโนธรรม และจรรยาบรรณของสังคม จึงต้องสร้างกลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ขึ้นมา อันเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางจิต (ชวนา พรพันธุ์กุล. 2521 :

311 - 313)

2. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ อีริก เฮอ อีริคสัน (Erik H. Erikson's Neo-Freudian Analysis) อีริคสันเป็นนักจิตวิเคราะห์แนวใหม่ เขาจะยอมรับขั้นพัฒนาการตามความต้องการทางเพศ ของ ไซกนิต พ่อบุค แต่เขาพิจารณาขั้นพัฒนาการเหล่านั้นในแนวของประสบการณ์ทางสังคม โดยเน้นถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อขั้นต่าง ๆ ดังนั้นขั้นพัฒนาการ ของอีริคสันจึงเป็นขั้นพัฒนาการตามการตอบสนองความต้องการทางสังคม (Psychosocial Stages) ซึ่ง อีริคสัน ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะพัฒนาการของบุคคลประกอบด้วย

- ก. ความสามารถในการเผชิญสิ่งแวดล้อม
- ข. ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม
- ค. ความสามารถในการรับรู้ตนเอง และโลกตามความเป็นจริง
- ง. ความสามารถในการประสมประสานองค์ประกอบของบุคลิกภาพของตนเอง

(ของพรพน เกิดพิทักษ์. 2530 : 52)

จากแนวความคิดตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ อีริก เฮอ อีริคสัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ทฤษฎีนี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต คือขั้นพัฒนาการของการแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามลักษณะของสิ่งแวดล้อมทาง สังคมนั้นเอง ถ้าบุคคลต่าง ๆ สามารถพัฒนาการแก้ปัญหาได้ตามขั้นก็จะทำให้บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพที่ดี หรือ

สุขภาพจิตนั่นเอง แต่หาไม่สามารถพัฒนาได้ ก็จะมีผลเสียถึงบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ๆ ควบ

3. ทฤษฎีอัตตาของ คาร์ล โรเจอร์ส (The Self Theory of Carl Rogers)

โรเจอร์ส (Hall and Lindzey. 1966 : 475 - 496 ; citing Rogers. n.d.)

ได้เสนอแนวความคิดที่สำคัญ ๆ เกี่ยวกับบุคลิกภาพ สรุปได้ดังนี้

3.1 อัตตา หรือตน (Self) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และมีความสำคัญมาก ต่อโครงสร้างของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

3.2 โลกส่วนตัวของบุคคล (Phenomenal Field) หมายถึง ประสบการณ์ทั้งหมด ที่อินทรีย์ประสบ แม้ว่าจะมีบางส่วนที่บุคคลไม่รู้ตัวใ้รับรู้แล้วก็ตาม แต่ส่วนใหญ่ในโลกส่วนตัวของ บุคคลจะมีประสบการณ์ที่บุคคลนั้น รับรู้อย่างรู้ตัวเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และส่วนนั้นก็อาจเป็นส่วนที่เล็กมาก อย่างไม่รู้ตัวตามประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้โดยไม่รู้ตัว สามารถนำมาสู่การรับรู้หรือนำมาสู่จิตสำนึกได้ ถ้าบุคคลนั้นต้องการ

3.3 โลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล (Experiential Field) คือโลกส่วนตัว ของแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง ไม่มีบุคคลอื่นใดที่จะรู้จักโลกส่วนตัวของบุคคลนั้น ๆ ได้ดีเท่ากับตัวของ เขาเอง

3.4 การรับรู้เป็นกระบวนการที่พลัด บุคคลจะรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับ ประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของเขา และเขาจะตอบโต้ต่อความเป็นจริงนั้น ๆ อย่างเป็นระบบเกี่ยวทั้งหมด

3.5 บุคคลไม่ต้องการจะถูกควบคุม เพราะฉะนั้น เขาก็จะมีอิสระในการเลือก ประสบการณ์ โดยเฉพาะประสบการณ์ที่สอดคล้องกับโครงสร้างของบุคลิกภาพของเขาเท่านั้น

3.6 การรับรู้ของบุคคลจะได้รับอิทธิพลมาจากการรับรู้ของตนเอง และบุคคลอื่น บุคคลจะรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ และให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ต่าง ๆ ในวิถีทางที่ต้องการที่จะ ให้บุคคลอื่นเห็นว่าตนมีค่า

3.7 แต่ละบุคคลต้องการที่จะเคารพตนเอง เห็นว่าตนเองมีค่า เพราะฉะนั้นเขาจะ เลือกรับรู้ประสบการณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เขาเห็นว่าตนเองมีค่า แต่หากว่ามีความขัดแย้ง ระหว่างตนและประสบการณ์เกิดขึ้น ปัญหาการปรับตัวก็จะเกิดขึ้นเมื่อเป็นเช่นนั้น บุคคลนั้นก็จะพยายาม

หาวิธีทางที่พยายามจะอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ไปควบกันไม่ได้กับการมองตนเองของเขา และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้ บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าเขาถูกคุกคาม ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความวิตกกังวล และอาจจะทำให้พฤติกรรมของบุคคลนั้นแปรเปลี่ยนไม่คงที่ และหากว่า การรับรู้ของบุคคลนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โอกาสที่จะทำให้บุคคลนั้นมองความจริงนิยัตินั้นก็อาจจะเกิดขึ้นได้

ดังนั้น โรเจอร์ส จึงกล่าวว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือบุคคลที่สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถรับรู้ข้อมูลส่วนใหญ่ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างรู้ตัว โดยไม่บิดเบือน ความเป็นตัวของตัวเองโดยปราศจากความกลัว สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ชีวิต หรือใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ทุกขณะ และเชื่อในการตัดสินใจและการเลือกของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบของบุคคลอื่นน้อยมาก นอกจากนี้ โรเจอร์ส ยังกล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ หรือสุขภาพจิตไม่ดี คือบุคคลที่มีความขัดแย้งระหว่างความนึกเห็นเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์อย่างมาก ทำให้เกิดความสับสน วิตกกังวล ไม่แน่ใจ และไม่สามารถเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ และโดยทั่วไปประสบการณ์ที่ยอมรับมีน้อยมาก และน้อยกว่าประสบการณ์ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

จากทฤษฎีทั้งสามทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตดังกล่าวนี้ สรุปได้ว่า สาเหตุสำคัญซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต คือความเครียด ความขัดแย้ง และการปรับตัว อันเป็นสาเหตุสำคัญก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ซึ่งปัจจัยของการศึกษา คือความรู้สึกรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความถาวร ทลอคจนการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

เด็กกระทำได้กับสุขภาพจิต

ปัญหาการกระทำผิดกฎหมายของเด็กและเยาวชนเป็นปัญหาใหญ่อย่างหนึ่ง เมื่อเด็กกระทำความผิดหรือก่อความผิดที่ไม่ได้ก่ออยู่เฉพาะที่พ่อแม่และปู่ย่าตายายเท่านั้น แต่ยังก่ออยู่แก่ผู้อื่น และสังคมอื่นเป็นส่วนรวม เด็กกระทำความผิดจะมีจำนวนน้อยก็อาจจะก่อความเดือดร้อนได้มาก ทำให้เกิดความไม่สงบ ความไม่ปลอดภัยขึ้นในสังคม การกระทำผิดจึงเป็นความสูญเสียทางสังคม (Social Loss) เด็กเหล่านี้จึงถูกนำมารับการฝึกอบรม ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกึ่งกลาง ส่วนใหญ่เด็กไม่ได้ทำความผิดโดยสิ้นคานาญราย ส่วนมากมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี บางโอกาสก็เป็นโดยความประมาท

พลาคหลัง หรือลักษณะโดยความอยากได้ตามประสาเด็ก ตลอดจนการโยนความผิดให้จากพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ ซึ่งขาดความรู้ เรื่องกฎหมายบ้านเมือง และคิดไม่ถึงว่าเด็กจะต้องได้รับโทษทัณฑ์ เด็กเหล่านี้อยู่ในวัย กำลังกิน กำลังนอน กำลังเรียน และกำลังเล่น สมควรอยู่ในความดูแลและความอบอุ่นของครอบครัว ดังนั้นเด็กจะมีความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง และเกิดมีความทุกข์ทรมานกว่าตนเอง มีอะไรไม่เหมือนกับคนอื่น ซึ่งกลายเป็นปัญหาทางจิตจิตใจ และอารมณ์ หรือปัญหาสุขภาพจิตนั่นเอง (กอ.รณ. (นามแฝง). 2529 : 32 - 33) เด็กที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตนั้น เห็นได้จากสีหน้า ท่าทาง และอาการที่แสดงออก เด็กพวกนี้จะมีความวิตกกังวล เคร่งเครียด มักแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา ไ้แก่ ระวังสงสัยโดยไม่มีสาเหตุ โกรธโดยไม่มีเหตุผล ขาดความสามารถในการเผชิญกับความจริง มีท่าทางเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึกต่อคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตนึกเบือนไป เช่น ภูมิใจ ในสิ่งไร้สาระ และเห็นว่าสิ่งสำคัญต่าง ๆ เป็นของไม่มีค่า นอกจากนี้ยังอาจมีความสับสนทางจิต ซึ่งแสดงออกในรูปของความขัดแย้งระหว่างความสามารถกับการกระทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ตลอดจนมุ่งหมายที่จะต้องการกับความพยายามที่จะให้บรรลุถึงเป้าหมาย (ปยุตต. มาลีวงศ์. 2521 : 15)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

ประเทิน มหาชัย (2521 : 245) ได้ศึกษา ความรู้สึกนึกคิดของเยาวชนก่อนการกระทำผิดกฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายมีความรู้สึกต่าง ๆ ก่อนการกระทำผิดกฎหมาย ดังนี้ คือ

1. ว่าแหวกหาที่พึ่งทางใจ
2. รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า
3. ถูกคนอื่นเหยียดหยาม
4. ไม่ได้รับความสนใจเอาใจใส่
5. ไม่ได้รับความยุติธรรม
6. รู้สึกว่าถูกเอาเปรียบอยู่เสมอ

ฮวน รัสเซลล์ (Russell. 1969 : 140 - 152) ได้ศึกษาพฤติกรรมของวัยรุ่นกระทำผิดไว้ดังนี้

1. คนปกติ เป็นบุคคลที่มีโครงสร้างบุคลิกภาพที่มากโดยตลอด แต่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ทำให้กระทำควมผิด ส่วนใหญ่กระทำควมผิดในวัยรุ่น พบร้อยละ 9 ความประพฤติที่ผิดปกติทำโดยตัวเอง
2. พวกมีอาการทางประสาท พบในพวกที่อารมณ์เศร้า ภาวะจิตใจถอยคล้ายกับเด็ก ร้อยละ 13.5

3. พวกวิกลจริต การกระทำควมผิดเป็นผลของการรู้สึกนึกคิดที่ผิดปกติ พบร้อยละ 16.1
4. พวกที่มีความบกพร่องของอีโก เป็นพวกที่มีอารมณ์รุนแรง ขาดวัฒนธรรม พบร้อยละ 16.1
5. พวกที่มีลักษณะแปรปรวน (Character Disorders) เป็นบุรุษอาชญากรที่กระทำผิดซ้ำ ๆ มีท่าทีต่อต้านสังคม และมีความประพฤติผิดปกติก่อนวัยรุ่น ไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ พวกนี้มีอีโกบกพร่อง ในระยะแรกเริ่มของชีวิตทำให้จิตใจบุคคลเกรี้ยวเกียโต ไม่สามารถรับรู้ในสิ่งปกติ ไม่สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น และไม่สามารถควบคุมแรงผลักดันได้ บุรุษอาชญากรพวกนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ตั้งแต่เล็ก ๆ

นอกจากนี้ ไฮเซนค (Eysenck, 1970 : 130 - 149) ได้ศึกษาบุคลิกภาพผู้กระทำผิดกฎหมายหรืออาชญากร รายงานว่า บุรุษกระทำผิดกฎหมาย ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแสดงตัว และมีการแสดงอารมณ์ออกอย่างรุนแรง ส่วนในพวกที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวอย่างหนัก มักจะเผชิญกับปัญหาส่วนตัว เช่น เกิดปมท้อย ประสาทเครียด รู้สึกห่อท้อดิ มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวล และซึมเศร้า ซึ่งจะพัฒนาเป็นโรคประสาท (Hysterical Conversion) และมักจะเผชิญกับปัญหาค้นหาความประพฤติทางสังคม เช่น หนีโรงเรียน ขกทอย พุกปด รักหวัชย์ นึกผิดธรรมทางชู้สาว

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำผิดกฎหมายจะเห็นได้ว่า เด็กหรือผู้กระทำผิดกฎหมายมีสุขภาพจิตไม่แข็งแรงประการด้วยกัน เช่น มีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น วิตกกังวล ก้าวร้าว ซึมเศร้า สับสนทางจิตใจ ตลอดจนเป็นโรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่น

ความหมายของการเล่น

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่น ความหมายของคำว่า "การเล่น" ได้มีผู้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไปหลายท่านด้วยกัน ดังนี้

มานิตย์ มานิตย์เจริญ (2514 : 1257) ได้ให้ความหมายของคำว่า "เล่น" หมายถึง ทำเพื่อสนุก หรือผ่อนคลายอารมณ์ แข่งขัน พนัน

ส่วน ฮัท และกิบบี้ (ศรีสมวงศ์ วรณศิริอิน. 2520 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Hult and Gibby. n.d.) ให้ความหมายของคำว่า "การเล่น" หมายถึง ความเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่มีการวางแผน ไม่มีเป้าหมาย หรือจุดประสงค์ โดยเฉพาะเจาะจงมากเกินไปกว่าการทำให้เกิดความสนุกสนาน และเป็นการระบายความเครียด

สำหรับ บุญเยี่ยม จิตรคอน (2524 : 92 - 93) กล่าวไว้ในการวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางานพฤติกรรมของเด็ก สรุปความหมายของการเล่นว่า

1. การเล่น คือการใช้กำลังเหลือให้เป็นประโยชน์
2. การเล่นเป็นการพักผ่อน ขณะที่เด็กเล่นเด็กได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ได้พักผ่อนไปในตัวด้วย
3. การเล่นเป็นการเตรียมเด็กสำหรับชีวิตในอนาคตเพื่อฝึกให้เด็กรู้จักหน้าที่ที่จะต้องกระทำในอนาคต

นอกจากนี้ แฟรงค์ และคนอื่น ๆ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2521 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Frank and others. 1971) กล่าวถึงการเล่นว่า การเล่นคือการเรียนรู้ และเป็นการทำงานสำหรับเด็ก

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า การเล่น หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความเครียด หรือใช้กำลังที่เหลือให้เป็นประโยชน์ และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อฝึกให้รู้จักหน้าที่ที่จะต้องทำในอนาคต

ความสำคัญของการเล่น

เมื่อกล่าวถึงการเล่นคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า การเล่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีสำคัญมากไปกว่าการที่เด็กได้มีโอกาสพักผ่อน และสนุกสนานในเวลาว่างเท่านั้น ซึ่งความเป็นจริงแล้วการเล่นมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่น ได้มีนักจิตวิทยา และนักการศึกษาหลายคน ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่น ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521 : 4) กล่าวว่า การเล่นช่วยให้เด็กมีโอกาสฝึกแก้ปัญหา โดยบังเอิญ โดยส่งเสริมจินตนาการ การเล่นจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ผ่านการ สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นผู้นำและผู้นำที่ดี และเป็นการช่วยพัฒนาการใช้ภาษาของเด็ก

สวน เลขา ปิยะธัญริยะ (2524 : 18, 47) กล่าวว่า การเล่นจะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสตอบสนองความกระตือรือร้นใคร่รู้ของตนเอง โดยไม่ต้องมีใครสอน การเล่นทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นอิสระ สนุกสนานเพลิดเพลิน และพร้อมที่จะกระทำกิจกรรมซ้ำเมื่อเกิดความพึงพอใจและสนใจ โดยไม่ต้องมีสิ่งอื่นมากระตุ้นไม่ว่าจะเป็นการให้รางวัล หรือการทำโทษทั้งนี้ยังอาจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เกิดความใหม่อยู่เสมอได้ การเล่นมีบทบาทและมีอิทธิพลอย่างมากมาดวยต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของเด็ก ทั้งนี้เพราะ

1. การเล่นเป็นวิธีการ หรือทางที่เด็กจะสร้างประสบการณ์ให้กับตนเองเพื่อเรียนรู้และรับรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งไม่มีใครจะสอนเขาได้

2. การเล่นเป็นวิธีการ หรือทางที่เด็กจะช่วยให้ตนเองสามารถปรับตัว และเปลี่ยนแปลงความคิด ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตรงกับความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว

สำหรับ บุญเยี่ยม จิตรคอน (2524 : 92) กล่าวว่า เด็กทุกคนไม่ชอบอยู่นิ่งชอบเคลื่อนไหว อยากดูอยากเห็น ชอบเล่น การเล่นคือ ภาษากายของเด็ก เด็กจะโต้ตอบประสบการณ์ต่าง ๆ จากการ เล่นเป็นส่วนใหญ่ โอกาสสำหรับเล่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก เด็กต้องการโอกาสที่จะได้เล่นอย่าง ว่างแรมใส การเล่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อของเด็กเจริญเต็มที่ การได้เล่นกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน เพื่อเป็น การประคับประคองส่งเสริมความเจริญด้านสังคม และอารมณ์แล้ว ยังจะช่วยพัฒนาทางด้านสมองด้วย

นอกจากนี้ ประภาพรพรณ สุวรรณสุข (2526 : 133 - 135) ได้กล่าวถึง การเล่นกับสังคม ของเด็กว่า การเล่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาการทางสังคมของเด็ก ทั้งนี้

1. การเล่นเป็นการสะท้อนให้เห็นสภาพทางสังคม พัฒนาการการเล่นของเด็กนั้นมีลักษณะ และกระบวนการที่แน่นอนคล้ายกับกระบวนการพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก เนื้อหาสาระและลักษณะ ของการเล่น ตลอดจนอิทธิพลของการพัฒนาการเล่นของเด็กนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละสังคมที่เด็กอาศัยอยู่ ซึ่ง การเล่นของเด็กนั้นจะสะท้อนถึงลักษณะของสังคมที่เด็กอยู่ ดังนั้นเราอาจศึกษาความแตกต่างของ สังคมนั้น ๆ ได้ดวยการศึกษาความแตกต่างจากลักษณะการเล่นของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งศึกษาจาก ลักษณะการเล่นเกมของเด็ก เกมในที่นี้ หมายถึง การเล่นที่มีลักษณะโครงสร้างที่แน่นอน มีการแข่งขัน

กันตั้งแต่ 2 คน หรือ 2 กลุ่มขึ้นไป อีกทั้งจะต้องมีกฎเกณฑ์ มีการตัดสินแพ้ชนะ แต่ถ้การเล่นชนิดใดก็ตามที่ไม่มีการแข่งขันเราเรียกการเล่นชนิดนั้นว่า การเล่นเพื่อความบันเทิงใจมากกว่าที่จะเรียกว่า เกม เกมที่เด็กเล่นนั้นอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

- 1.1 เกมที่ใช้ทักษะทางร่างกาย เกมชนิดนี้พิจารณาจากลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวของผู้เล่น
- 1.2 เกมที่ต้องใช้การวางแผน เกมชนิดนี้พิจารณาจากเหตุผลในการเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

1.3 เกมที่อาศัยโอกาส เกมชนิดนี้พิจารณาจากกิจกรรมที่จะต้องมีการเดา หรือการพนัน ในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเล่นเกมที่ต้องใช้ลูกเต๋า หรือหมุนวงล้อ เป็นต้น

ลักษณะของเกมของเด็กเล่น จะเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของสังคมนั้น ๆ เช่น การเล่นเกมหมากเก็บ โดยใช้เมล็ดข้าวพาราขมสะท้อนให้เห็นว่า สังคมนั้นมีอาชีพการทำสวนยางพารา และนอกจากนั้น การที่เด็กเล่นเกมต่าง ๆ เป็นการฝึกฝนให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในสังคม และสามารถควบคุมสภาพของสังคมเหล่านั้นได้ ตัวอย่าง เช่น เกมที่ใช้ทักษะทางร่างกาย เช่น การเล่นบิงซู จะช่วยให้นักเรียนรู้ถึงวันที่จะหาอาหารมาเลี้ยงชีพ เกมที่ต้องใช้การวางแผน เช่น การเล่นเกมฟุตบอล เกมสงคราม จะช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมระบบต่าง ๆ ของสังคม ส่วนเกมที่ต้องอาศัยโอกาส เช่น การเล่นเกมบิงโก งูกินไก่ จะช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่เหนือธรรมชาติได้ สังคมใดที่มีลักษณะซับซ้อนมาก เกมที่เด็กเล่นมักจะมีลักษณะซับซ้อนย้อนถามไปคอย แต่ถ้สังคมใดที่อยู่อย่างง่าย ๆ เกมที่เด็กเล่นก็จะไม่มีความซับซ้อนมากนัก ส่วนมากจะเป็นเกมที่ใช้ทักษะทางร่างกายเพียงอย่างเดียว สำหรับสังคมที่มีลักษณะซับซ้อนมักจะมีเกมหลาย ๆ ลักษณะ ซึ่งอาจจะรวมทั้ง 3 ลักษณะ ที่กล่าวข้างต้นเข้าด้วยกัน อย่างไรก็ตามลักษณะของเกมตลอดจนจำนวนของเกมที่เด็กเล่นย่อมมีความแตกต่างกันไป

2. การเล่นเป็นการลดความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งในสังคมตามทฤษฎีของการเล่น เพื่อลดความขัดแย้งในสังคมที่ใดก็ตามมีฐานเอาไว่ว่าการที่เด็กได้ที่อยู่ในสภาพสังคมที่แตกต่างกัน เช่น สังคมในบ้าน สังคมในโรงเรียน สังคมนอกบ้าน สังคมทั่ว ๆ ไป ฯลฯ เด็กจะพยายามแสดงออกที่จะสะท้อนลักษณะที่สำคัญของสังคมนั้น ๆ เมื่อลักษณะที่เด็กแสดงออกทำให้เกิดความขัดแย้งกับสังคมนั้นย่อมจะ

ทำให้เด็กเกิดความเครียดขึ้น เด็กอาจลดความเครียดเหล่านั้นได้โดยการแสดงออกผ่านทางการเล่น เกม นับว่าการ เล่นเป็นการช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

โรเบิร์ต และซัทตัน - สมิธ (Robert and Sutton - Smith. 1962)

พบว่า ลักษณะของการเลี้ยงดูเด็ก และลักษณะของเกมที่เด็กเล่นในแต่ละสังคมมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เช่น ในสังคมที่อบรมให้เด็กเกิดการเชื่อฟังผู้ใหญ่ โดยการให้รางวัลต่อพฤติกรรม การเชื่อฟังของเด็ก และลงโทษต่อพฤติกรรมที่ไม่เชื่อฟังของเด็ก การกระทำเช่นนี้จะทำให้เกิดความกระวน กระวายใจในเด็กที่เขาไม่เชื่อฟัง และมีแนวโน้มที่จะเชื่อฟังมากยิ่งขึ้น และเมื่อเด็กเกิดความขัดแย้งอันเกิดจากการเชื่อฟังจะทำให้เด็กแสดงออกโดยจัดเป็นรูปของการ เล่นเกมขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของเกมที่ต้องใช้การวางแผน เพื่อว่าตนเองจะได้มีโอกาสที่จะได้ควบคุมผู้อื่นบ้าง ตัวอย่างเช่น เด็กทำนิพนธ์ และถูกครูลงโทษ เด็กจะระบายความเครียด โดยการวางแผนที่จะเล่นเป็นครูบ้าง และให้น้องหรือเพื่อนเป็นนักเรียน เมื่อน้องหรือเพื่อนไม่ปฏิบัติตามที่เขาสั่งเขาจะทำโทษน้อง หรือเพื่อนทันที การ เล่นแบบนี้ จะทำให้เด็กลดความเครียดความก้าวร้าวลงได้ อีกทั้งลดความไม่พึงพอใจที่ได้รับ การเลี้ยงดูแบบควบคุมควบคู่กัน

การเล่นเกมที่อาศัยโอกาสจะเล่นกันมากในสังคมที่เน้นกฎเกณฑ์ ซึ่งทำให้เด็กมีโอกาสเป็นหัวหน้าของตัวเองอย่างมาก และมีโอกาสน้อยมากที่จะแก้ปัญหาทาง ๆ ด้วยวิธีการสร้างสรรค์ เด็กเหล่านี้จะไม่รู้จักการใช้เหตุผลเพียงแต่เรียนรู้ที่ทำตามคำบอกเล่าตนเอง จึงทำให้เด็กพวกนี้มองว่าชีวิตของตนนั้นถูกครอบงำด้วยโชคชะตา นอกจากนี้การ เล่นเกมที่อาศัยโอกาสยังเล่นกันในสังคมที่ปล่อยให้เด็กรับผิดชอบตนเองมากเกินไปกว่าเหตุอีกด้วย เช่น เด็กในแหล่งชุมชนแออัด เป็นต้น

ส่วนเกมที่ใช้ทักษะทางร่างกาย มักจะพบบ่อยในสังคมที่เน้นความสำเร็จของการแสดงออก เกมเหล่านั้นนิยมเล่นกันมากในสังคมของชาวเผ่าต่าง ๆ เช่น สังคมเผ่าที่เน้นให้เด็กรู้จักการล่าสัตว์ สังคมพวกนี้จะพยายามสร้างความกดดันให้เด็กแสดงออกให้ดีที่สุด ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงออกของตน โดยคิดว่าตนเองจะทำได้ไม่ดี จะเกิดความล้มเหลว ความวิตกกังวลนี้สามารถลดลงได้โดยการ เล่นเกมในขณะที่เล่นเกมนั้น ถ้าเด็กเกิดความล้มเหลวเด็กจะไม่เกิดความวิตกกังวล และความเครียดมากนัก ผลจากการ เล่นเช่นนี้จะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้ดีในสังคมในอนาคต

อาจสรุปได้ว่า เกมชนิดต่าง ๆ ที่เด็กเล่นมีลักษณะ และคุณค่าในตัวของมันเองไม่ว่าจะเป็นเกมที่ของอาศัยทักษะ โอกาส หรือการวางแผน ในการที่จะลดความเครียดอันเกิดจากความขัดแย้งในการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมที่มีการแข่งขัน จะพบได้ว่า เด็กในช่วงอายุ 9 - 12 ขวบ จะรู้จักการเล่นเกมต่าง ๆ ทั้ง 3 ลักษณะนี้ และพบว่าเมื่อเด็กเรียนรู้มากยิ่งขึ้น เกมที่เด็กเล่นก็จะซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เมื่อเด็กประสบความสำเร็จในการเล่นหนึ่ง จะส่งผลให้มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้เด็กรู้จักที่จะรวบรวมความรู้เหล่านั้นไปแก้ปัญหาได้ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การเรียนรู้การเล่นของเด็กเป็นการแสดงออกทางปัญญาของเด็กเช่นกัน

3. การเล่นเป็นการเตรียมชีวิตสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ การเล่นของเด็กนั้นมีความสัมพันธ์กับสังคมที่เด็กอยู่ โดยการเล่นนั้นจะช่วยให้เด็กลดความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งในสังคมได้ นอกจากนี้การเล่นของเด็กยังจะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวในสังคมได้อีกด้วย ซึ่งจากทฤษฎีของ กร็อส (Gross, 1891) ได้กล่าวไว้ว่า การเล่นเป็นการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับชีวิตในอนาคตของเด็ก แต่ทว่าแนวคิดเช่นนี้อาจจะไม่สามารถอธิบายการเล่นของเด็กในสังคมตะวันตกที่ความเจริญทางเทคโนโลยีสูงถึงขั้นหนึ่งแล้ว ตลอดจนเป็นลักษณะของสังคมที่แยกกันระหว่างการทำงาน และการเล่นออกจากกันอย่างชัดเจน แต่สำหรับในสังคมที่ยังไม่ก้าวหน้าทางเทคโนโลยีนั้น ดูเหมือนว่าทฤษฎีนี้สามารถอธิบายได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในแง่ของการเล่นของเด็กและบทบาทของผู้ใหญ่ การศึกษาของ ลีคอค (Leacock, 1971) ได้กล่าวถึงการเล่นของเด็กในหมู่บ้านในทวีปแอฟริกา เช่น การ "เล่นมาน" เป็นการแสดงออกตามบทบาทของผู้ใหญ่ กิจกรรมการเล่นประเภทนี้ เมื่ออยู่ในสังคมตะวันตกถือว่าเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งของสังคมเท่านั้น แต่ทว่าเป็นสังคมของชาวแอฟริกัน การเล่นเช่นนี้เป็นการฝึกเทคนิค ตลอดจนทักษะต่าง ๆ ที่เด็กจะต้องเรียนรู้ในการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ เด็กชายและเด็กหญิงจะเริ่มสร้างบ้านหลังเล็ก ๆ ตลอดจนทำเครื่องมือใช้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งนับว่าเป็นการเชื่อมโยงระหว่างการเล่นไปสู่ชีวิตการทำงานของผู้ใหญ่ การเล่นเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่นี้ อาจจะเห็นได้จากการเล่น "การล่าสัตว์" อีกด้วย

จากคำกล่าวของ นักการศึกษา และนักจิตวิทยา ที่กล่าวถึงความสำคัญของการเล่น ซึ่งมีลักษณะการเล่นที่ไม่ได้แข่งขันหรือการเล่นเพื่อความบันเทิงใจ และการเล่นที่มีการแข่งขันหรือการเล่นเกม ผู้วิจัยจึงสรุปว่า การเล่นนั้นสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ ของเด็กได้เป็นอย่างดี

ประเภทของการ เล่น

จากการศึกษาคำรา และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการ เล่น ได้มีบุคคลสำคัญ ๆ หลายท่านได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

บุญเยี่ยม จิตรคอน (2524 : 95 - 96) ได้แบ่งการ เล่นโดยจัดเป็นกิจกรรมพอที่จะประมวลได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. การ เล่นสมมติ ได้แก่
 - 1.1 การ เล่นแต่งตัว
 - 1.2 การ เล่นหมอชาวหมอแกง
 - 1.3 การ เล่นที่เป็นการทำงานจริง ๆ อย่างผู้ใหญ่
 - 1.4 การ ทำตุ๊กตาเล่นแบบงาย ๆ
 - 1.5 การ เล่นเกี่ยวกับโรงพยาบาล หมอ พยาบาล
 - 1.6 การ เล่นเป็นพนักงาน พนักงาน เจ้าหน้าที่

ฯลฯ

2. การ เล่นที่เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์และค้นคว้า ได้แก่
 - 2.1 ศิลปะ
 - 2.2 การ เล่นกับน้ำ
 - 2.3 การ เล่นกับทราย
 - 2.4 การ เล่นกับเครื่องเล่นเกี่ยวกับการช่าง
 - 2.5 การ เล่นกับเครื่องเล่นเกี่ยวกับการก่อสร้าง
 - 2.6 การ เล่นกับเครื่องเล่นเกี่ยวกับการส่งเสริมความเจริญของกล้ามเนื้อ
 - 2.7 การ เล่นเพื่อส่งเสริมประสาทสัมผัสระหว่างมือกับตา
 - 2.8 การ เล่นกับเครื่องเล่นที่ช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง

ฯลฯ

3. การ เล่นกับเครื่องเล่นที่ช่วยส่งเสริมด้านการค้นคว้า ได้แก่
 - 3.1 การ เล่นที่เกี่ยวกับธรรมชาติ

3.2 การเล่นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเสียง

3.3 การดูหนังสือภาพ

3.4 การเล่นขายของ

ฯลฯ

4. การเล่นกับเครื่องเล่นที่จัดขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับอารมณ์เด็กในบางขณะ ได้แก่

4.1 เกมต่าง ๆ

4.2 การเล่นกับเครื่องโสตทัศนวัสดุ เช่น ฟิล์มเสียง เทปบันทึกเสียง

4.3 การเล่นกับเครื่องดนตรี

4.4 การเล่นละคร

ฯลฯ

ส่วน ศีลสมวงศ์ วรรณศิลป์ (2520 : 12 - 16) ได้แบ่งลักษณะการเล่นของเด็กออกเป็น 6 ประเภท คือ

1. การเล่นเพื่อการค้นคว้า เด็กเล็ก ๆ ที่เล่นตุ๊กตาหรือของเล่น มักจะนำมาพิจารณา เขย่า เคาะ ฟัง ว่ามีเสียงอะไร เด็กใช้ประสาทสัมผัสในการทดลอง ทุก บางครั้ง บีบ ทบ กด จี้ ไซ ของเล่น ถูไปถูกลับมาว่าของเล่นนั้นเป็นอะไร เด็กชอบแห้วทวนโหรง ทวนของต่าง ๆ เด็กวัย 2 - 3 ขวบ ชอบรื้อค้นสิ่งของต่าง ๆ ออกมาเล่น เพื่อให้ได้พบสิ่งใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น เด็กต้องการจะสัมผัส บีบจับ ทดลอง หาสอบ ทดลองสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบ ๆ ตัว เพราะต้องการจะค้นพบความซับซ้อนของสิ่งแวดล้อม เด็กแสดงความอยากรู้อยากเห็นโดยการแกะ รื้อ ทบ รดแทนหรือตุ๊กตา เพื่อคว้านข้างในประกอบควยอะไรทำให้ร่วนได้ หรือทำให้ตุ๊กตาร่วงได้ ซึ่งจะทำให้ของเล่นนั้นเสีย นอกจากลักษณะเดิม อย่างไรก็ตามการที่เด็กรื้อของเล่นนั้นนอกจากสนุกสนานแล้ว ยังทำให้เด็กได้เรียนรู้รูปร่าง ขนาด ความหนาแน่นละเอียดของวัตถุที่เล่น ได้รู้ถึงความแตกต่างของเสียง สังเกตเห็นความแกว่งของสี ความสูงต่ำของวัตถุต่าง ๆ เหล่านี้ อีกด้วย

2. การเล่นที่ใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และทักษะทางมือ เมื่อเด็กโตขึ้นการเล่นไม่เพียงแต่ค้นคว้าเท่านั้น เด็กชอบนำสิ่งของต่าง ๆ มาประกอบเป็นของเล่นง่าย ๆ เช่น นำหลอดคาย มาต่อลากเป็นรถ กลองไม้ซีก ลังกระดาษ กลองเป่า อาจเป็นมัน เป็นสะพาน กระป๋องเป่า หรือถ้วยโถกรูมทำเป็นโหล ทัพพี กองทรายอาจสร้างเป็นภูเขาหรืออุโมงค์ โคลน ดินเหนียว กินน้ำมัน

เด็กจะนำมาขึ้นเป็นคน สัตว์ ของใช้ต่าง ๆ เด็กชอบวาดรูป ระบายสีภาพในหนังสือ ซึ่งการกระทำเหล่านั้น ทำให้เด็กได้รับความสุข ความพอใจ

3. การเล่นบ้าน เล่นเป็นละครหรือจินตนาการ เมื่อเด็กเริ่มใช้ของเล่นในการก่อสร้าง เด็กรู้สึกสนุกสนานในการเล่นเลียนแบบจากสิ่งที่เห็นในชีวิตประจำวัน เด็กจะดัดแปลงสถานที่เล่นให้เป็นบ้าน เป็นโรงเรียน และแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าของผู้ใหญ่ เล่นเป็นพ่อแม่ เด็กผู้หญิงชอบแต่งตัวถือกระเป๋าทือ บุงกระโปรงของผู้ใหญ่ เล่นเป็นครู เล่นขายของ เด็กสามารถสมมุติวัตถุหรือดัดแปลงของเล่น เช่น กระดาษ ไม้โม้อาจทำเป็นถ้วย ชาม สตางค์ หรืออื่น ๆ เพื่อประกอบในเรื่องที่เด็กกำลังเล่น การที่เด็กฝึกทักษะในการเล่น เช่น การแต่งตัวให้ถูกต้อง การจับสอน สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้เด็กมีความรู้เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง และมีความเป็นอิสระแก่ตัวอีกด้วย

4. การเล่นออกกำลังกาย เด็กชอบเล่นเกมที่ใช้พลังงานกาย เช่น โยนลูกบอล ปีนป่าย เครื่องเรือน โต๊ะบันได กระโดดเชือก เล่นเอาเด็ก ซ่อนหา ปีนต้นไม้ วาดหน้า ดึงรถจักรยาน เป็นต้น การเล่นเกมที่เด็กเล่นร่วมกันด้วยไม่เพียงแต่ทำให้เด็กสนุกสนานเท่านั้น แต่เป็นการฝึกให้เคารพกฎของการเล่น เรียนรู้ว่าการเล่นต้องมีแพ้ชนะ และทำให้เล่นกับเด็กคนอื่นได้ดี

5. การเล่นเกมในวัยบ้าน บางเวลาเด็กก็สนุกสนานกับการเล่นร่วมกับพี่น้อง ร่วมกับครอบครัวในบ้าน เช่น เล่นจะเอากับน้อง วาดละคร เล่นยาง หุ่นล้อเลียน เล่นเกม ที่ใช้ความคิด เช่น หมากฮอส ถอคโท่ ข่ายแก๊งน้ำ เป็นต้น

6. ความเพลิดเพลินจากการดู ฟัง สังเกต บางครั้งเด็กเป็นสุขเพลิดเพลินจากการดูเด็กคนอื่นเล่น ผู้ใหญ่ทำงาน เช่น ตัดหญ้า ล้างรถ หรือสังเกตกิริยาของสัตว์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ เช่น แมวไล่ตะครุบลูกบอล ฟังนกร้องบนกิ่งไม้ เด็กเลืชอบฟังนิทานมีภาพประกอบง่าย ๆ เด็กโตชอบภาพสวย ๆ ฟังเพลง ฟังวิทยุ ทีวีโทรทัศน์ ซึ่งทำให้เด็กได้รับความเพลิดเพลิน สนุกสนาน

จากการศึกษาท่าทาง และเอกสารต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า บุคคลสำคัญ ๆ ที่แบ่งการเล่นไว้หลายประเภทด้วยกัน ซึ่งลักษณะของการเล่นนั้นสามารถสรุปแบ่งออกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ การเล่นที่ไม่มีการแข่งขัน และการเล่นที่มีการแข่งขันหรือเกม ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเฉพาะการเล่นที่มีการแข่งขันหรือเกมเท่านั้น

ประเภทของเกม

จากการศึกษาคำว่า และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่น ได้มีบุคคลสำคัญหลายท่าน ได้แบ่งเกมไว้ดังนี้

พอง เกิดแก้ว (2521 : 137 - 141) ได้แบ่งประเภทของเกมตามวิธีการจัด และการเล่น ไว้ 6 ประเภท คือ

1. การเล่นเกมนิยาย (Story Play) คือการเล่นเลียนแบบ เป็นเกมที่เหมาะสำหรับเด็กเล็กชั้นประถม ครูเอาเรื่องต่าง ๆ มาเล่าให้เด็กฟัง และให้เด็กแสดงตาม เป็นกิจกรรมให้ความสนุกสนานกับเด็ก

2. การเล่นเกมจุดหมายหรือทศหมาย (Goal Games) เป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ มีระเบียบการเล่น ผู้เล่นเกมมีจุดหมายเพื่อชนะในการเล่น โดยต้องสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องรวดเร็ว เป็นเกมที่ฝึกประสาท กล้ามเนื้อ ไหวพริบ ความคิดและการตัดสินใจอย่างเฉียบพลัน ฝึกความเป็นผู้นำ ให้ความสนุกสนาน คลายความตึงเครียดทางอารมณ์ จิตใจ และสมอง หวังได้ออกกำลังกาย

3. เกมประเภทหนีและไล่จับ (Tag Games or Hunting Games) เป็นการเล่นเพื่อเตะจับ เล่นเพื่อความสนุกสนาน ออกกำลังกาย ฝึกความว่องไว ความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบหายใจ

4. การแข่งขันเป็นรายบุคคล (Individual Contests) คือการเล่นที่เป็นการแข่งขันแพ้ชนะ โดยอาศัยกิจกรรมที่ต้องออกแรง การเล่นประเภทนี้ไม่เน้นการต่อสู้จริงจัง เป็นการเอาแพ้ชนะกันชั่วคราวเวลาอันสั้น เป็นการสร้างประสบการณ์ในการแข่งขัน และการแพ้ชนะ ทำให้เกิดความพึงพอใจ ไม่เสียใจเมื่อเกิดผลพลั้ง

5. การเล่นเกมแบบสลับ (Relays) คือการแข่งขันเป็นหมู่ๆ จำนวนผู้เล่นตั้งแต่สองคนขึ้นไป การแข่งขันคือ หลักการทำเสร็จก่อน การเล่นจะใช้อุปกรณ์ หรือไม่ใช้ก็ได้ การแข่งขันจะต้องมีเส้นเริ่มและเส้นกลับตัว โดยแต่ละพวกไม่ยุ่งเกี่ยวกับหรือแทรกแซงกับพวกอื่น ๆ ลักษณะการเล่นเป็นการส่งทอดหรือหมุนเวียนกันเป็นทอดจนกระทั่งถึงคนสุดท้าย การแพ้ชนะขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการเล่น โดยถูกต้องตามกติกาให้เสร็จก่อนพวกอื่น ๆ ทั่วรวมแข่งขัน

6. การเล่นที่เป็นการแข่งขันประเภทหมู่ (Mass Contests) คือการเล่นที่มีการแข่งขันเป็นพวก ทำให้สมาชิกของแต่ละพวกรวมแรงร่วมใจกันปฏิบัติ เพื่อให้มีชัยชนะในการแข่งขันกับพวกอื่น ๆ เป็นการสร้างความสามัคคี การเล่นและการทำงานร่วมกัน ทำให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความสามารถของตน ขอมรับความผิดเพี้ยนและความสามารถของผู้อื่น รู้จักแบ่งหน้าที่ และรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

สำหรับ ประภาพรณ สุวรรณสุข (2526 : 133) ได้แบ่งเกมที่เด็กเล่นออกเป็น

3 ลักษณะใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. เกมที่ใช้ทักษะทางร่างกาย เกมชนิดนี้พิจารณาจากลักษณะของกิจกรรมการเล่นเคลื่อนไหวของผู้เล่น

2. เกมที่ต้องใช้การวางแผน เกมชนิดนี้พิจารณาจากเหตุผลในการเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. เกมที่อาศัยโอกาส เกมชนิดนี้พิจารณาจากกิจกรรมที่จะต้องมีการ เตะ หรือการสัมผัสในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเล่นเกมที่ต้องใช้ลูกเท้า หรือวงล้อ เป็นต้น

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2529 : 1 - 2) ได้แบ่งเกมออกเป็น

3 กลุ่ม ตามลักษณะยลที่เกิดขึ้นจากการเล่นไว้ดังนี้

1. เกมที่เกี่ยวกับทักษะทางร่างกาย เป็นเกมที่ตัดสินผลการเล่นด้วยความสามารถทางทักษะทางร่างกายของผู้เล่น แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1.1 เกมที่เกี่ยวกับทักษะของร่างกายส่วน ๆ เช่น ยกน้ำหนัก

1.2 เกมที่เกี่ยวกับทักษะทางร่างกายและกลวิธี คือเกมที่องอาศัยทั้งทักษะทางร่างกายและกลวิธีเล่นเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม เช่น ฟุตบอล

1.3 เกมที่เกี่ยวกับทักษะทางร่างกาย และโชค เช่น การเล่นเกมชักคน

1.4 เกมที่เกี่ยวกับทักษะทางร่างกาย กลวิธี และโชค ประกอบกัน เช่น แบดมินตัน

2. เกมเกี่ยวกับกลวิธี เป็นเกมที่องใช้กลวิธีในการเล่นเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 เกมที่เกี่ยวกับกลวิธีส่วน ๆ เช่น การเล่นเกมหมากรุก

2.2 เกมที่เกี่ยวกับกลวิธีและโชคประกอบกัน เช่น บิรด์

3. เกมที่เกี่ยวกับโชคเพียงอย่างเดียว เป็นเกมที่คงอาศัยโชคแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีอิทธิพลอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น รูเล็ตต์ บิงโก

จากการแบ่งเกมตามลักษณะต่าง ๆ บุคคลสำคัญ ๆ ได้แบ่งเกมไว้หลายประเภทด้วยกัน ตามแนวความคิดของตนเอง จากแนวความคิดของบุคคลสำคัญ ๆ เหล่านี้ จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบสำคัญของการ เล่นเกมนั้นมีอยู่ 2 ประการ คือ การ เล่นแต่ละประเภทจะคงอาศัยการ เคลื่อนไหวของ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และจะคงใช้ความคิดในการ เล่นเกมนั้น ๆ ซึ่งการ เล่นแต่ละเกม อาจจะอาศัยส่วนประกอบทั้งสองนี้มากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับลักษณะของการ เล่นเกมนั้น ๆ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงศึกษาเกม ซึ่งมีลักษณะการเล่นดังนี้ คือ

1. การ เล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย เป็นการ เล่นเกมต่าง ๆ ที่มุ่งใช้ความสามารถ ด้านสรีระ และทักษะการ เคลื่อนไหวของร่างกายแต่ละบุคคลเป็นหลักในการ เล่น
2. การ เล่นโดยวิธีการฝึกสมอง เป็นการ เล่นเกมต่าง ๆ ที่มุ่งใช้ความสามารถทางสติปัญญา และกลวิธีต่าง ๆ เป็นหลักในการ เล่น

ประโยชน์ของเกม

นักศึกษาคณะกลางได้สรุปคุณค่าและประโยชน์ของเกมไว้ดังนี้

1. การ เล่นเกมเป็นการ ฝึกทักษะทางกายให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ว่องไว การทรงตัวดี และใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้อย่างรวดเร็ว
 2. เป็นการ ฝึกการ สังเกต ความละเอียดถี่ถ้วน ความจำ ความระมัดระวัง และไหวพริบ
 3. เป็นยลดีแก่สุขภาพทางกาย คือมีร่างกายสมบูรณ์ เพราะได้ออกกำลังในการเล่น
 4. เป็นยลดีแก่สุขภาพจิต คือมีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง ได้หัวเราะอย่างเบิกบาน
- เมื่อรู้สึกสนุกสนานหรือทลบนขขัน

5. ก่อให้เกิดความสามัคคี คือมีความรู้สึกรักในหมู่คณะของตน

6. ทำให้เด็กรักโรงเรียน เมื่อเด็กได้เล่นสนุกก็จะติดโรงเรียน อยากมาโรงเรียนเสมอ

(นักศึกษาคณะกลาง. 2508 : 13)

ส่วน กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้สรุปคุณค่าและประโยชน์ของเกมไว้ดังนี้

1. สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับผู้เล่นทุกคน

2. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อเคลื่อนไหวของมนุษย์ให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ทำให้ร่างกายได้มีการออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพเพิ่มมากขึ้น
4. เป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมเล่นด้วยกัน
5. ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
6. เสริมสร้างคุณลักษณะความเป็นผู้นำและผู้นำที่ดีให้เกิดขึ้นกับทุกคน
7. ทำให้ทุกคนกล้าที่จะแสดงออกและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
8. เสริมสร้างความมั่นใจเป็นนักกีฬา

(กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2529 : 4)

จากการสรุปคุณค่าและประโยชน์ของเกมของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร จะเห็นว่าการเล่นเกมมีคุณค่าที่ช่วยพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ พอกล่าวสรุปเป็นคำ ๆ ได้ 4 คำ คือ ช่วยพัฒนาร่างกาย ช่วยพัฒนาสติปัญญา ช่วยพัฒนาอารมณ์ และช่วยพัฒนาสังคม ซึ่งถ้าพัฒนาการทั้ง 4 คำ ของมนุษย์ขึ้นก็สามารถกล่าวได้ว่า การเล่นเกม สามารถช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของมนุษย์ให้ดีขึ้นได้เช่นเดียวกัน

ทฤษฎีการ เล่นที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

จากการศึกษาตำรา เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการ เล่นพบว่า มีนักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา และนักการศึกษา ได้เขียนทฤษฎีการ เล่นขึ้นเพื่ออธิบายว่า การ เล่นนี้มีความสำคัญและจำเป็นอย่างไร ทำไมคนจึงเล่น ซึ่งบุคคลเหล่านี้ได้อธิบาย "การ เล่น" ตามแนวความคิดของตนแตกต่างกันออกไป แต่ในการศึกษครั้งนี้ผู้วิจัยจะยึดแนวความคิดเฉพาะการ เล่นที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และผู้วิจัยเห็นความสำคัญเท่านั้น มีดังนี้คือ

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์นั้น มี ฟรอยด์ และอีริกสัน (Erikson) เป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งทฤษฎีนี้มุ่งที่ พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ มองการเล่นในแง่ของพฤติกรรมของความรู้สึก การเล่นของเด็กนั้นเริ่มมาจากการสังเกตของ ฟรอยด์ ต่อมา วอลเตอร์ (Walder. 1933) ได้นำความคิดของฟรอยด์ที่ได้จากการสังเกตการเล่นของเด็กมารวบรวมเข้าด้วยกัน และต่อมา อีริกสัน ได้นำเอาทฤษฎีนี้มาปรับปรุ้งอีกครั้ง

พรอยท์ กล่าวว่า การเล่นนั้นเกิดจากการต้องการความพึงพอใจใต้นั้น จะต้องสนองด้วยการเล่นนั่นเอง เช่น การที่เด็กเล่นเป็นเมฆน้อยวาทศ นักแข่งรถแข่ง พยายาม หรือแม่ ก็เพื่อที่จะแสดงออกถึงความต้องการที่ทำให้ตนเองมีความพึงพอใจมากขึ้น พรอยท์ยังได้มองเห็นอีกว่า การเล่นมีคุณค่าอย่างมากในแง่ของการบำบัด เพราะการเล่นจะช่วยให้เด็กสามารถลดความไม่พึงพอใจอันเกิดจากประสบการณ์ใด ๆ โดยค่อย ๆ ลดความวิตกกังวลลง วอลเดอร์ (Walden) มีความคิดเห็นเช่นเดียวกับพรอยท์ แต่เขาคิดว่าการเล่นเพื่อลดความวิตกกังวลนั้นไม่สามารถจะอธิบายถึงกิจกรรมการเล่นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจอย่างช้า ๆ ชาก ๆ ของเด็กได้ วอลเดอร์จึงได้เสนอแนวคิดที่เรียกว่า "การถูกบังคับให้ช้า ๆ ชาก ๆ " โดยเขากล่าวว่า เมื่อเด็กมีประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เขาไม่สามารถจะอดมันได้หมดทันทีในเวลานั้น ๆ แต่เขาจะต้องสร้างประสบการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยการ เล่น เพื่อที่จะลดความเข้มข้นของประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นลง (ประภาพรพรณ สุวรรณสุข.

2526 : 126)

นอกจากนี้ ประพันธ์ ลักษณะพิสุทธ์ (2525 : 2 - 3) ยังได้รวบรวมทฤษฎีเกี่ยวกับการเล่นที่สำคัญ และมักกล่าวถึงกันบ่อย ๆ มี 7 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีกำลังเหลือ หรือทฤษฎีพลังงานเกินความต้องการ (Surplus Energy Theory) หรือบางครั้งเรียกทฤษฎีตามข้อของผู้คิดทฤษฎีคือ ทฤษฎีสเปนเซอร์ ชิลเลอร์ (Spencer Schiller Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงว่าคนเรามีทั้งการสะสมและการใช้หรือระบายพลังงาน โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น พลังงานส่วนใหญ่ที่นอกเหนือไปจากการเรียน การพักผ่อนแล้วก็จะไหลล้นไปทางการเล่น อาจจะเล่นเป็นส่วนบุคคลหรือทีม โดยเฉพาะการเล่นประเภทต่อสู้ ยิงธนู ว่ายน้ำ อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้มิได้หมายถึงการระบายพลังงานออก โดยใช่การเล่นเป็นสื่อเท่านั้น แต่ยังเน้นถึงการ เล่นในส่วนที่จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดพลังงานขึ้นมา และเป็นลักษณะที่ต่อเนื่องควบคู่ การสร้างและการใช้จะค่อยเป็นค่อยไป

2. ทฤษฎีันทนาการ (Recreation Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าคนเราจำเป็นต้องมีการพักผ่อน และกระทำกิจกรรมอันเป็นการเฝ้าแสวงหาความรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งเป็นทางออกอันหนึ่งในการสนองความต้องการตามธรรมชาติ อันเป็นความต้องการที่จะขาดเสียมิได้ ถ้าหากหากกิจกรรมนี้ไปพลังงานที่เสียไปจะไม่ได้อับกลับมา จะทำให้การประกอบกิจกรรมอื่น ๆ เกือบทุกด้าน

เลือกประสิทธิภาพของธรรมชาติของคนจะมีการกระทำกิจกรรมดังกล่าว มักจะเกิดจากความสมัครใจของผู้กระทำเอง ช่วยให้ผู้ใช้เกิดความสดชื่น สนุกสนาน กระปรี้กระเปร่า และช่วยให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม

3. ทฤษฎีการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation Theory) แพททริก (Patrick. 1916) เป็นผู้พัฒนาทฤษฎีขึ้นมา ทฤษฎีนี้ส่วนคล้ายคลึงกับทฤษฎีนั้นหนากรรมมาก แต่จะเน้นการพักผ่อนคลายความเครียดไปทั่วร่างกายเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือ ความเครียดที่เกิดจากที่ตึงตัวของร่างกายอย่างระมัดระวังในงานที่ประณีต คร่ำเคร่งอยู่กับสิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งถ้าได้ผ่อนคลายความเครียดโดยการละจากงานนั้นสักครู่ ประเดี๋ยวประด๋าว ลูกชิ้นบนเข็นไปมา ออกไปสู่อากาศข้างนอก เปลี่ยนบรรยากาศไปชมนกชมไม้ รับสายลมแสงแดด แล้วกลับมาทำงานชิ้นนั้นต่อ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าที่คนเรามีโอกาสผ่อนคลายเพียงชั่วระยะเวลาเล็กน้อยก็จะช่วยให้ร่างกายเกิดความสดชื่น พร้อมทั้งจะประกอบกิจกรรมนั้น ๆ ต่อไปอีกนานและมีประสิทธิภาพ

4. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (The Instinct or Groose Theory) คาร์ล กรอส (Karl Groose) เป็นผู้พัฒนาทฤษฎีขึ้นมา ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การกระทำของคน เช่น เดิน วิ่ง กระโดดหัวเราะ หรืออื่น ๆ เป็นการแสดงออกโดยสัญชาตญาณ เมื่อคนได้มาเล่นการเล่นจะช่วยให้การเคลื่อนไหวหรือการกระทำที่เกิดจากสัญชาตญาณพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาความเจริญของงานตามธรรมชาติของมนุษย์

5. ทฤษฎีสังคมสัมพันธ์ หรือสังคมประสาน (The Social Contact Theory) ทฤษฎีนี้ต้องการชี้ให้เห็นว่าคนเป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง เกิดเกิดมาจากพ่อแม่ เด็กต้องพึ่งพาแม่ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคม แวดล้อมด้วยสิ่งต่าง ๆ นานาเป็นการ การติดต่อประสานสัมพันธ์ทางสังคมเป็นสิ่งที่ขาดเสียมิได้ การเล่นจะเป็นสื่ออันหนึ่งที่จะเสริมสร้างความประสานสัมพันธ์ในสังคมให้ดีขึ้น การเล่นจะช่วยให้เด็กมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. ทฤษฎีการแสดงออกของตนเอง (The Self Expression Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการเล่นเป็นกิจกรรมการแสดงออกทางหนึ่งของคน คนคิดจะทำอะไร คิดอย่างไร จะแสดงให้เห็นได้โดยการเล่น บางครั้งการแสดงออกก็ยังช่วยเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงหรือความอึดอัดในใจอื่น ๆ ของชีวิต อย่างไรก็ตามการแสดงออกของคนที่ควรจะมีขอบเขตจำกัดไม่มากเกินไป มิฉะนั้นจะทำให้ผลของการชดเชยนั้น ๆ เสียไปด้วย

7. ทฤษฎีรับช่วงมรดก หรือกล่าวซ้ำ (Inheritance or Recapitulation Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการ เล่นว่าเป็นมรดกของบรรพบุรุษที่บุคคลรุ่นปัจจุบันรับช่วงมา และได้นำมาปฏิบัติสืบกันต่อมาอีก (เป็นการกล่าวซ้ำ) อย่างไรก็ตามการ เล่นดังกล่าวก็ได้รับการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น และแน่นอนการ เล่นของคนในแต่ละชาติ ภาษา บ่อมจะแตกต่างกันออกไปตามสังคมที่อยู่อาศัยที่ตนเอง เกี่ยวข้องอยู่

จากทฤษฎีการ เล่นดังกล่าว ผู้วิจัยมีแนวคิดสอดคล้องกับ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎีนั้นพบว่าการ ทฤษฎีสัญชาตญาณ ทฤษฎีสังคมสัมพันธ์ หรือสังคมประสาน ทฤษฎีการ แสวงออกของตน กล่าวคือ ทฤษฎีเหล่านี้ได้อธิบายว่า การ เล่นนั้นเป็นธรรมชาติของเด็กที่จะต้องเล่นที่จะต้องทำอะไรเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด ลดความวิตกกังวล และความก้าวร้าว ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตลอดจน ช่วยให้เด็กมีชีวิตรอบอยู่ในสังคมที่ดี เพราะเด็กจะรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่าง เหมาะสม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ เล่น

ในประเทศไทยมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการ เล่น ดังนี้

ทอมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2516 : 67) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬากับการ ปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนพิบูลย์วิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2516 จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ เก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบทักษะกีฬาทั่วไปของจอห์นสัน และแบบทดสอบวัดความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของ วิมล โรจน์วิระ และดัชนีการแบ่งกลุ่ม ของ แมคคลอย (McCloy) ไปหาสัมพันธ์สหสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางกีฬามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เลขา ปิยะอิจจวิริยะ (2523 : 52 - 53) ได้ศึกษาผลของประสบการณ์การเล่นที่มีต่อ ความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัย เพื่อวิเคราะห์แบบและลักษณะการเล่นแก้ปัญหาของ เด็กปฐมวัย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยการสุ่มของเล่น 2 ชุด คือชุดสัตว์ และชุดรถ ซึ่งออกแบบโดยเนลสัน และซาวาดา (Nelson and Sawada) โดยใช้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ การแบ่งทวิวิธีวัด (Measurement) และการแบ่งทวิวิธีแยก (Partition) โดยการสุ่ม

กลุ่มตัวอย่างจากเด็กอายุเฉลี่ย 5.8 ปี จำนวน 60 คน เป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 และชั้นเด็กเล็ก โรงเรียนรัฐบาล 4 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน คือกลุ่มเล่นแบบอิสระ กลุ่มเล่นโดยมีผู้ชี้แนะ เราและขยายความสนใจ และกลุ่มที่ไม่ได้รับประสบการณ์การเล่น ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์การเล่นที่ให้กับเด็กมีผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาหรือต่อการพัฒนาสำคัญขั้นพฤติกรรมการเล่นแก้ปัญหาของเด็กทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน เกี่ยวกับแบบและลักษณะพฤติกรรมการเล่นแก้ปัญหาของเด็ก พบว่า การเล่นโดยใช้เวลาน้อยมีพฤติกรรมการเล่นแก้ปัญหายู้อยู่ในลำดับขั้นที่สูง การเล่นโดยใช้เวลามากมีพฤติกรรมการเล่นแก้ปัญหายู้อยู่ในลำดับขั้นปานกลางหรือเบื้องต้น ลำดับขั้นพฤติกรรมการเล่นและเวลาที่เด็กใช้ในการแก้ปัญหามีส่วนเป็นเครื่องบ่งชี้ความสำเร็จของเด็ก เด็กใช้เวลาในการแก้ปัญหาแต่ละปัญหาย่างมีอิสระต่อกัน และเด็กส่วนใหญ่ได้เชื่อมโยงความสามารถและทักษะที่ใช้ในการแก้ปัญหานี้ไปสู่อุปกรณ์แก้ปัญหานี้

สำหรับในทางประเพณีศึกษาเกี่ยวกับการเล่น ดังนี้

บุชเชอร์ (Bucher. 1979 : 333) ได้กล่าวถึง เฮล (Hale) ที่ได้เสนอรายงานการวิจัยของ ลารีน (Larean) จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับลักษณะบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนหญิงเกรด 8 และ 9 โดยใช้แบบสำรวจความสนใจของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (The University of California Interest Inventory Test) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาก่อนจะมีบุคลิกภาพและการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางกีฬา นอกจากนั้นผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายังเป็นคนที่มีคนนิยมชมชอบมาก และมีลักษณะความเป็นผู้นำสูงกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะกิจกรรมทางกีฬาเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความสามารถ ได้รับความสนใจ ความสามารถในการนำคนอื่น ๆ ได้ และลักษณะอื่น ๆ ที่สำคัญในการพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำ ซึ่งสอดคล้องกับแมคคินนีย์ (McKinney. 1949 : 413 - 415) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตของเด็กกับความต้องการในการปรับตัว โดยศึกษาจากพฤติกรรมการเล่นในหมู่เพื่อน ๆ ของเด็ก พบว่า เด็กที่ถูกจำกัดในการเล่น เนื่องจากขาดโอกาสที่จะเล่น หรือจากการสนับสนุนนั้น มีการปรับตัวได้น้อยกว่าเด็กที่มีการเล่นอย่างเต็มที่ และเป็นไปตามปกติสมควร และยิ่งกว่านั้น แมคคินนีย์ ยังได้กล่าวถึงคุณค่าของการเล่นว่า

1. ช่วยเพิ่มความสามารถในการอยู่ในสังคมได้อย่างดี
 2. การพัฒนาการของเด็กเป็นไปอย่างเต็มที่
 3. ช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์
 4. เป็นพื้นฐานของการมีเพื่อน ความเป็นผู้นำ และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
- กริฟฟิธส์ (ประภาพรรณ สุวรรณสุข. 2526 : 119 ; อ้างอิงมาจาก

Griffiths. 1937) ได้ศึกษาการเล่นของเด็กอายุ 5 ขวบ เป็นจำนวน 50 คน และพบว่าการเล่นของเด็กโดยอาศัยจินตนาการ เป็นวิธีการแก้ปัญหาของเด็ก ซึ่งเขาสรุปว่า การเล่นคือ การแก้ปัญหานั้นเอง

ฮาร์ทเลย์ แฟรงก์ และโกลเดนสัน (ประภาพรรณ สุวรรณสุข. 2526 : 119 ; อ้างอิงมาจาก Hartler Frank and Goldenson. 1952) ได้สังเกตการเล่นของเด็กและพบว่า

1. การเล่นเป็นการลอกเลียนแบบของผู้ใหญ่
2. การเล่นเป็นการแสดงชีวิตจริง
3. การเล่นเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงอุปนิสัยสัมผัสและประสบการณ์ของเด็กในสังคม
4. การเล่นเป็นการแสดงออกตามความต้องการของเด็ก
5. การเล่นเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของเด็กที่สังคมไม่ยอมรับ
6. การเล่นเป็นการแสดงบทบาทสมมติ
7. การเล่นเป็นกระแຈงสะท้อนให้เห็นถึงความเจริญเติบโตของเด็ก
8. การเล่นเป็นการแก้ปัญหาและลองใช้วิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้น

โลเวนเฟลด์ (ประภาพรรณ สุวรรณสุข. 2526 : 119 ; อ้างอิงมาจาก Lovenfeld. 1967) ได้ทำการวิจัยพบว่า การเล่นเป็นการแสดงถึงจินตนาการ ของเด็กทำให้เด็กได้ตระหนักถึงสภาพแวดล้อม นอกจากนั้นการเล่นเป็นการเตรียมตัวสำหรับชีวิตในอนาคตของเด็กอีกด้วย

ไอแซค (ประภาพรรณ สุวรรณสุข. 2526 : 119 ; อ้างอิงมาจาก Issac. 1972) ได้ทำการสังเกตและวิเคราะห์การเล่นของเด็กพบว่า การเล่นเป็นขบวนการพัฒนาการของเด็กทั้ง 4 ทาง ได้แก่ ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ไอแซค ได้แบ่งการเล่นออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การเล่นนำไปสู่การค้นพบเหตุผลและการคิด
2. การเล่นเป็นการเชื่อมโยงระหว่างเด็กกับสังคม
3. การเล่นเป็นการทำให้เด็กไปสู่ความสมบูรณ์ในสิ่งๆ

จากผลการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ทั้งกล่ามาแล้วจะเห็นได้ว่า การเข้าร่วมแข่งขันกีฬา หักกะทางกีฬา การเล่น และประสบการณ์การเล่น สามารถทำให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ หมายความว่า ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นการค้นพบเหตุผลและความคิด ตลอดจนส่งเสริมการแก้ปัญหา หรืออาจกล่าวได้ว่า นอกจากการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา หักกะทางกีฬา การเล่น และประสบการณ์การเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม แล้วยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตด้านต่าง ๆ ใดหลายด้าน นั้นเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่า เด็กที่กระทำนิคกฏหมายเมื่อมีสุขภาพจิตและสุขภาพจิตสามารถส่งเสริมได้หลายวิธีด้วยกัน แต่เนื่องจากผู้วิจัยสนใจการเล่นจึงของการศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยใช้การฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย การฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง การฝึกการเล่นแบบผสม และการไม่ฝึกการเล่น โดยขอตั้งสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. เด็กที่กระทำนิคกฏหมายกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่น และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน โดยที่
 - 1.1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น
 - 1.2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น
 - 1.3 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น
2. เด็กที่กระทำนิคกฏหมายที่ได้รับการฝึกการเล่นทั้งสามกลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง และกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมมีสุขภาพจิต แตกต่างกันไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นเด็กชายที่กระทำผิดกฎหมาย อายุระหว่าง 9 - 12 ปี อาศัยอยู่ในสถานพินิจกักกัน บ้านมุทิตา แขวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นเด็กชายที่กระทำผิดกฎหมาย อายุระหว่าง 9 - 12 ปี อาศัยอยู่ในสถานพินิจกักกัน บ้านมุทิตา แขวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 48 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน รวม 36 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ซึ่งมีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการดังนี้

1. สํารวจรายชื่อและจำนวนของเด็กที่กระทำผิดกฎหมายที่อาศัยอยู่ในสถานพินิจกักกัน บ้านมุทิตา ที่มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากจากประชากรทั้งหมดมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน

2. ทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง โดยนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากข้อ 1 มาสุ่มโดยการจับฉลากแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ต่อจากนั้นจับฉลากชื่อเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น (กลุ่มควบคุม)

3. นำแบบทดสอบสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปทดสอบสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านมุทิตา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเป็นเอกพันธ์ (Homogeneity) ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบสุภาพจิต
2. แผนการฝึกการเล่น
 - 2.1 แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย
 - 2.2 แผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง
 - 2.3 แผนการฝึกการเล่นแบบผสม

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบทดสอบสุภาพจิต

เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาจากทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุภาพจิต และยึดลักษณะปัญหาสุภาพจิตที่กลุ่มตัวอย่างมีเป็นหลักสำคัญมีดังนี้ คือ

- 1.1 ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน ได้แก่ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองทางบวกประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเองและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น
- 1.2 ความซึมเศร้า ได้แก่ การมีอารมณ์เศร้าหมอง หดหู่ รู้สึกเปล่าเปลี่ยว สิ้นหวังเบื่อหน่าย การขาดความเข้าใจจากบุคคลอื่น ๆ และสุขภาพไม่ดี
- 1.3 ความวิตกกังวล ได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองมีเรื่องกลุ้มอยู่เสมอ มีความกลัวในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่มีเหตุผล มีความระแวงในการกระทำของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ความเครียดในเรื่องต่าง ๆ และการนอนไม่หลับ
- 1.4 ความก้าวร้าว ได้แก่ การกระทำแบบโกรธแค้นรุนแรง คิดว่า ทำร้ายคนอื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และมีเรื่องทะเลาะกับคนอื่น ๆ เสมอ
- 1.5 การเผชิญปัญหา ได้แก่ ความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ประกอบด้วย การต่อสู้ปัญหา การวางตัวเฉย และการหนีปัญหา

วิธีสร้างแบบทดสอบสุภาพจิต

ลักษณะของแบบทดสอบสร้างโดยสมมติสถานการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างอาจพบในชีวิตประจำวัน เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ ความสัมพันธ์ทางด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับสัตว์ หรือสิ่งอื่น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางสุภาพจิตต่าง ๆ 5 ด้าน ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และกำหนดค่าคะแนนให้อยู่ในรูปของพฤติกรรม ที่เกี่ยวกับสุภาพจิตทั้ง 5 ด้าน ๆ ละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 50 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนสุภาพจิตทั้ง 5 ด้าน มีน้ำหนักการตอบแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ด้านความรู้สึคนึกคิดเกี่ยวกับตน

ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนอยู่ในระดับสูงหรือดี	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนอยู่ในระดับปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนอยู่ในระดับต่ำ	ให้	1	คะแนน

2. ด้านความซื่อสัตย์

ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความซื่อสัตย์อยู่ในระดับต่ำ	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความซื่อสัตย์อยู่ในระดับปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความซื่อสัตย์อยู่ในระดับสูง	ให้	1	คะแนน

3. ด้านความวิตกกังวล

ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง	ให้	1	คะแนน

4. ด้านความก้าวร้าว

ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความก้าวร้าวอยู่ในระดับต่ำ	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีความก้าวร้าวอยู่ในระดับสูง	ให้	1	คะแนน

5. คำถามการเผชิญปัญหา

ถ้าเลือกตอบข้อที่มีการต่อสู้ปัญหา	ให้ 3 คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีการวางตัวเฉย	ให้ 2 คะแนน
ถ้าเลือกตอบข้อที่มีการหนีปัญหา	ให้ 1 คะแนน

ตัวอย่างแบบทดสอบสุภาพจิต

คำชี้แจง คำถามทั้งหมดมีจำนวน 50 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าจะเลือกตอบข้อใดโดยขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยม (□) หน้าข้อความนั้นที่ตรงกับกรกระทำของนักเรียนมากที่สุด ถ้าสถานการณ์ที่ให้นี้ นักเรียนไม่เคยประสบมาก่อนให้ลองคิดว่า เมื่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้น นักเรียนจะเลือกกระทำอย่างใด ความถี่เลือกที่ใดให้ไว้ สำหรับกรณีนี้ที่นักเรียนเห็นว่าไม่มีตัวเลือกในข้อใดที่ตรงกับสิ่งที่นักเรียน คาดว่าจะกระทำให้นักเรียนตอบโดยเติมการกระทำที่นักเรียนจะทำลงไปในช่วงว่างที่เว้นไว้

คำตอบทั้งหมดของนักเรียนจะถือเป็นความลับ เฉพาะไม่มีการแพร่กระจายให้ผู้อื่นทราบ ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด การตอบของนักเรียนจะไม่ผิดใด ๆ ก่อนนักเรียนเลข คำถามความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน

(๐) เมื่อครูมอบหมายให้นักเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ นักเรียนมักจะ.....

- ☐ ทำอะไรก็ได้ดีกว่าคนอื่น ๆ
- ☐ ทำอะไรก็ได้ก็พอ ๆ กับคนอื่น ๆ
- ☐ ทำอะไรได้แย่กว่าคนอื่น ๆ

คำถามความสัมพันธ์

(๐) เมื่อเพื่อน ๆ ของนักเรียนมาพูดคุยกับนักเรียน นักเรียน.....

- ☐ พูดคุยกับเพื่อน ๆ สนุกสนานดี
- ☐ สนใจพูดคุยกับเพื่อน ๆ
- ☐ แข็ง ไม่อยากพูดคุยกับเพื่อน ๆ เลย จึงหนีไป

.....

ด้านความวิตกกังวล

- (o) ถ้ามีใครมาทักเียนคุณถูกนักเรียน นักเรียนจะ.....
- ☐ ให้อภัยได้เพราะคน ๆ นั้นอาจไม่เข้าใจนักเรียนพอ
 - ☐ เอาความคิดใครๆ ครอบงำมากกว่าจะพยายามทำใจได้
 - ☐ แค้นเคืองมาก
-

ด้านความก้าวร้าว

- (o) สมมติว่านักเรียนมีนัดกับเพื่อนแต่เพื่อนผิดนัด เมื่อนักเรียนพบเขา นักเรียนจะ.....
- ☐ พยายามระงับความโกรธ
 - ☐ ทว่าด้วยความโมโห
 - ☐ ทว่าด้วยคำที่รุนแรง

ด้านการเผชิญหน้า

- (o) ถ้านักเรียนต้องกำลังชกต่อยกับผู้อื่น นักเรียนจะ.....
- ☐ เข้าไปห้ามและชักชวนหาสาเหตุ
 - ☐ หนีไปเพราะเพื่อนน้องตัวโต ๆ หั้นั้น
 - ☐ ปลอบให้ชกต่อยกันต่อไปถ้าเหนื่อยคงเลิกกันเอง
-

การหาคุณภาพของแบบทดสอบ

1. นำแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปในห้วงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมเพื่อหา Face Validity และนำมาปรับปรุง โดยให้เกณฑ์การเห็นด้วย 2 ใน 3 แล้วนำไปหาความเที่ยงตรงแบบ Construct Validity โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อสอบแต่ละข้อกับคะแนนรวม (ดูภาคผนวก ค. หน้า 140 - 141)

2. นำข้อความที่ใช้ได้จากข้อ 1 ไปทดลองใช้กับเด็กที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำไปทดลองกับเด็กที่กระหนาบคฤหาสน์ตามพื้นที่กัน บ้านกรุณา แขวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้และหาค่าต่าง ๆ ทางสถิติต่อไปนี้

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้วิธีเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนสูง - ต่ำ 25% และทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t -test และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป มาทำเป็น 10 ข้อ รวมเป็น 50 ข้อ ซึ่งเป็นจำนวนข้อความที่ผู้วิจัยต้องการจริง

2.2 นำข้อความในข้อ 2.1 มาหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ซึ่งประกอบด้วย 5 ข้อ คือ ค่าความรู้สึกเกี่ยวกับตน ค่าความขี้เมตตา ค่าความวิตกกังวล ค่าความก้าวร้าว และค่าการเผชิญปัญหา โดยใช้วิธีแอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเป็น .97, .70, .63, .79 และ .82 เรียงตามลำดับ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งหมด ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

2. แผนการฝึกการเล่น

ในการศึกษารังนี้ผู้วิจัยได้ร่างแผนการฝึกการเล่น 3 แผน คือ แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย แผนการฝึกการเล่นโดยการฝึกสมอง แผนการฝึกการเล่นแบบผสม

• เกณฑ์ในการเลือกเกมการเล่น

ในการเลือกเกมผู้วิจัยได้อาศัยหลักการเลือกเกมของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีเกณฑ์ในการเลือกทั้งดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายในการเล่น

1.1 ถ้ามีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนาน เกณฑ์เลือกเกมจะต้องสร้างความสนุกสนานให้กับผู้เล่น ซึ่งเกณฑ์ต้องไม่ยากเกินไป และใช้เวลาไม่มาก

1.2 ถ้าจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเป็นผู้นำ - ผู้ตาม เกมที่เลือกขึ้นมาก็ต้องพยายามให้ผู้เล่นได้แสดงออกโดยใช้ความสามารถของตัวเองให้มากที่สุด เพื่อฝึกการเป็นผู้นำ - ผู้ตามในขณะเล่นเกม

1.3 ถ้าจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกการคิด เกมที่เลือกขึ้นมาต้องพยายามให้ผู้เล่นได้คิด ซึ่งใช้ความสามารถของตัวเองให้มากที่สุดในการเล่น

2. อายุ ร่างกาย ความสนใจ และความสามารถ

การเลือกเกมให้เหมาะสมกับสภาพอายุและร่างกายของเด็ก โดยคำนึงถึงความสนใจ และความสามารถของผู้เล่นด้วย เพื่อให้การเล่นเกมนั้นบรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้

3. สถานที่

ความเหมาะสมของสถานที่ที่จะใช้เล่นเกม เป็นสิ่งหนึ่งที่จะต้องพิจารณาก่อนเกม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เล่นเป็นประการสำคัญ รวมทั้งบริเวณต้องสามารถเล่นเกมได้นั้น โดยไม่มีอุปสรรค

4. จำนวนคน

การเลือกเกมที่ดี ต้องเลือกเกมที่สามารถให้ทุกคนได้เข้าร่วมมากที่สุด อาจจะเล่นพร้อม ๆ กัน หรือสลับกันเล่นเป็นทีมก็ได้ ถ้ามีผู้เล่นมากไม่ควรเลือกเกมที่เล่นประเภทบุคคล เพราะจะทำให้ผู้ที่ต้องรอคอยนั้นเกิดความเบื่อหน่ายได้

5. อุปกรณ์

ไม่ควรเลือกเกมที่ต้องใช้อุปกรณ์มาก มีราคาแพง เป็นอันตรายต่อผู้เล่น และหายากควรเลือกเกมที่ใช้อุปกรณ์ที่สามารถหาได้หรือสามารถที่จะทำขึ้นมาได้เอง

6. กติกาการเล่น

เกมใดที่มีกติกากการเล่นมาก ไม่ควรเลือกมาเพราะจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเบื่อหน่าย รวมทั้งการตัดสินใจในการเล่นนั้นควรชี้แจงให้เด็กเข้าใจ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม (กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2529 : 5 - 6)

ลำดับชั้นในการฝึก

ลำดับชั้นในการฝึกการเล่น ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ชั้นตอน ดังนี้

1. ชั้นเริ่มต้นก่อนการฝึกการเล่น หรือการปฐมนิเทศ
2. ชั้นฝึกการเล่น
3. ชั้นสรุป หรือปัจฉิมนิเทศ

วิธีสร้าง

1. แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นแบบเคลื่อนไหวทางร่างกายจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเล่นเกมเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ผู้วิจัยนำมาสร้างเป็นแผนการฝึกการเล่นนั้น ได้พิจารณาความเหมาะสมในการเลือกเกมการเล่นจากข้อ 2 ที่สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตด้านต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาได้ และนำแผนการเล่นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม

แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ชั้นตอน ดังนี้

ชั้นที่ 1 ชั้นเริ่มต้นก่อนการฝึกการเล่น เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจถึงระเบียบวิธีการในการเล่น 1 แผน

1.1 ปฐมนิเทศ เวลา 40 - 50 นาที

ชั้นที่ 2 ชั้นฝึกการเล่น แบ่งออกเป็น 10 เกม คือ

2.1 การเล่นเกมผู้วิเศษ	เวลา 40 - 50 นาที
2.2 การเล่นเกมวิ่งอลวน	เวลา 40 - 50 นาที
2.3 การเล่นเกมหัวเราะ	เวลา 40 - 50 นาที
2.4 การเล่นเกมกล้วยเสือ	เวลา 40 - 50 นาที
2.5 การเล่นเกมชิงมหาสนุก	เวลา 40 - 50 นาที
2.6 การเล่นเกมไฟไหม้	เวลา 40 - 50 นาที

2.7	การเล่นเกมส์คน	เวลา 40 - 50 นาที
2.8	การเล่นเกมปลาหมึก	เวลา 40 - 50 นาที
2.9	การเล่นเกมมาทยศ	เวลา 40 - 50 นาที
2.10	การเล่นเกมแมวเหมียว	เวลา 40 - 50 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป คือ อภิปรายถึงปัญหา และประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย โดยไม่มีคำว่าสุขภาพจิตเข้าไปเกี่ยวข้อง

1	แผน	เวลา 40 - 50 นาที
---	-----	-------------------

นำแผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายไปทดลองใช้กับเด็กที่กระทำผิดกฎหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านวิธีการอุปกรณ์ รวมทั้งเวลาเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการศึกษาต่อไป

แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย ในการทดลองครั้งนี้มีแผนการฝึกทั้งหมดรวมทั้งสิ้นเริ่มต้นหรือปฐมนิเทศ และขั้นสรุปหรือปัจฉิมนิเทศ รวมเป็น 12 ครั้ง (รายละเอียดแสดงไว้ในภาคผนวก)

2. แผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองที่ผู้วิจัยนำมาสร้างเป็นแผนการฝึกนั้น ได้พิจารณาตามเกณฑ์ในการเลือกเกมการเล่นจากข้อ 2 ที่สามารถพัฒนาสุขภาพจิตด้านต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาได้

แผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตด้านต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นก่อนการฝึกการเล่น หรือการปฐมนิเทศ เพื่อให้ผู้ฝึกและผู้เล่นได้รู้จักคุ้นเคยกัน พร้อมทั้งเข้าใจถึงระเบียบวิธีการเล่น 1 แผน เวลา 40 - 50 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึกการเล่น แบ่งออกเป็น 10 เกม คือ

2.1	การเล่นเกมทอดภาพ	เวลา 40 - 50 นาที
2.2	การเล่นเกมเลือกกดถึง	เวลา 40 - 50 นาที

2.3	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.4	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.5	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.6	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.7	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.8	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.9	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที
2.10	การเล่นเก็บบิน	เวลา	40 - 50	นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปหรือปัจฉิมนิเทศ คือ ขั้นที่อภิปรายถึงปัญหา และประโยชน์ที่ได้จากการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง โดยไม่มีคำว่าสุขภาพจิตเข้าไปเกี่ยวข้อง

1 แผน

เวลา 40 - 50 นาที

นำแผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบและปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

นำแผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองไปทดลองใช้กับเด็กที่กระทำผิดกฎหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการศึกษาต่อไป

แผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง ในการทดลองครั้งนี้มีแผนการฝึกทั้งหมด 10 ครั้ง รวมทั้งขั้นเริ่มต้นหรือการปฐมนิเทศ และขั้นสรุปหรือการปัจฉิมนิเทศ รวมเป็น 12 ครั้ง (รายละเอียดแสดงไว้ในภาพผนวก)

3. แผนการฝึกการเล่นแบบผสม

ผู้วิจัยได้คัดเลือกเกมการเคลื่อนไหวทางร่างกายและเกมการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองที่ได้ผ่านการทดลองกับเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างมาแล้วมาฝึกอย่างละ 5 เกม (โดยวิธีสุ่ม) รวมเป็น 10 เกม และผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นแผนการฝึก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นก่อนการฝึกการเล่นเพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้ฝึกกับผู้เล่น และผู้เล่นด้วยกันเอง พร้อมทั้งเข้าใจถึงระเบียบวิธีการเล่น คือ ขั้นปฐมนิเทศ

1 แผน

เวลา 40 - 50 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึกการเล่น แบ่งการฝึกออกเป็น 10 เกม คือ

2.1 เกมการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ที่ผ่านการทดลองมาแล้ว 5 เกม คือ การเล่นเกมวิ่งอวลวน การเล่นเกมแมวเหยี่ยว การเล่นเกมกล้วยเรือ การเล่นเกมไฟไหม้ การเล่นเกมม้าพยศ

2.2 เกมการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง ที่ผ่านการทดลองมาแล้ว 5 เกม คือ การเล่นเกมหมากรุกฮอส การเล่นเกมคอกภาพ การเล่นเกมเชือกทักดัง การเล่นเกมหนีบ การเล่นเกมกากบาทพิฆาตศูนย์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปหรือปัจฉิมนิเทศ คือ การอภิปรายถึงปัญหา และผลประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมแบบผสมโดยไม่คำนึงว่าสุขภาพจิตเข้าไปเกี่ยวข้อง

1 แผน

เวลา 40 - 50 นาที

แผนการฝึกการเล่นแบบผสม ในการทดลองครั้งนี้มีแผนการฝึกทั้งหมด 10 ครั้ง รวมทั้งขั้นเริ่มต้นหรือขั้นปฐมนิเทศ และขั้นสรุปหรือขั้นปัจฉิมนิเทศ รวมเป็น 12 ครั้ง การฝึกการเล่นผู้วิจัยดำเนินการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายสลับกับการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง สลับกันไปจนครบ 10 เกม

รูปแบบการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่มและมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE ₁	T ₁ E ₁	X _a	T ₂ E ₁
RE ₂	T ₁ E ₂	X _b	T ₂ E ₂
RE ₃	T ₁ E ₃	X _{ab}	T ₂ T ₃
RC	T ₁ C	~X _a ~X _b ~X _{ab}	T ₂ C

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
E ₁	แทน กลุ่มทดลองที่มีการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย
E ₂	แทน กลุ่มทดลองที่มีการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง
E ₃	แทน กลุ่มทดลองที่มีการฝึกการเล่นแบบผสม
T ₁	แทน การทดสอบก่อนการทดลอง
T ₂	แทน การทดสอบหลังการทดลอง
X _a	แทน การทดลองการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย
X _b	แทน การทดลองการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง
X _{ab}	แทน การทดลองการฝึกการเล่นแบบผสม
X _a	แทน ไม่มีการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย
X _b	แทน ไม่มีการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง
X _{ab}	แทน ไม่มีการฝึกการเล่นแบบผสม
C	แทน กลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. หลังจากที่ได้กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 และกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม โดยใช้วิธีการที่ต่างกันดังนี้ คือ ฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายกับกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองกับกลุ่มทดลองที่ 2 และฝึกการเล่นแบบผสมกับกลุ่มทดลองที่ 3 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการฝึกหรือปล่อยอิสระ ในการทดลองครั้งนี้จึงมีการฝึกการเล่น 3 ประเภท ๆ ละ 12 ครั้ง ครั้งละ 40 - 50 นาที ดำเนินการฝึกเป็นเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง/กลุ่ม วัน และเวลาที่ผู้วิจัยใช้ในการฝึกการเล่นครั้งนี้ คือ วันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดีหลังเลิกเรียนตอนเย็นเวลา 15.30 - 16.20 น. และวันเสาร์ช่วงเวลา 13.00 - 13.50 น. กับช่วงเวลา 14.30 - 15.20 น. เว้นวันศุกร์และวันอาทิตย์ (ตารางการฝึกการเล่นได้แสดงไว้ในภาคผนวก)

2. หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ทำแบบทดสอบสุภาพจิตอีกครั้งหนึ่งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คะแนนที่ได้เป็นคะแนน Posttest
3. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม (Pretest - Posttest) มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบสุภาพจิตภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 และกลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

- 1.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รักนะ. 2527 : 40)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

ΣX แทน คะแนนรวมของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนเด็กกระทำผิดกฎหมายในกลุ่ม

- 1.2 หาค่าความแปรปรวน (Variance) ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รักนะ.

2527 : 24)

$$S^2 = \frac{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ S^2 แทน ค่าความแปรปรวน

ΣX แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

ΣX^2 แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. หาค่าความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน โคชี (Winer. 1971 : 206)

$$F_{\max} = \frac{s_{\text{largest}}^2}{s_{\text{Smallest}}^2}$$

เมื่อ $F_{\max}$ แทน ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน
 s_{largest}^2 แทน ความแปรปรวนที่มีค่าสูงสุด
 s_{Smallest}^2 แทน ความแปรปรวนที่มีค่าต่ำสุด

3. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

3.1 หาค่าอ่านาจรำแนกของแบบทดสอบสุภาพจิต โคชีใช้วิธีการแจกแจงที (t-distribution) ซึ่งจะแบ่งกลุ่มที่ไค้คะแนนสูงออกมา 25 เปอร์เซนต์เป็นกลุ่มสูง และกลุ่มที่ไค้คะแนนต่ำออกมา 25 เปอร์เซนต์ เป็นกลุ่มต่ำ โคชีใช้สูตร (ฉ้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s_H^2}{n_H} + \frac{s_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอ่านาจรำแนกของข้อสอบ
 $\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
 $\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
 s_H^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
 s_L^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
 n_H แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
 n_L แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

3.2 หาค่าความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยใช้การหาค่าสหสัมพันธ์ตามวิธีของเพียร์สัน
โดยใช้สูตร (ทวงรัตน์ หวีรัตน์. 2531 : 125)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน ค่าความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง

X แทน คะแนนเป็นรายข้อของแต่ละคน

Y แทน คะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดคุณภาพจิต โดยใช้วิธี Alpha

Coefficient ใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน Coefficient Alpha เป็นค่าความเชื่อมั่น

s_i^2 แทน ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งหมด

n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบ

4. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

4.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสุภาพจิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
โดยใช้ F-test (ทวงรัตน์ หวีรัตน์. 2531 : 179 - 182)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	SS_b	$k-1$	$s_b^2 = \frac{SS_b}{k-1}$	$\frac{s_b^2}{s_w^2}$
ภายในกลุ่ม	SS_w	$N-k$	$s_w^2 = \frac{SS_w}{N-k}$	
	SS_T	$N-1$		

เมื่อ SS_T	แทน	ค่าลบรวมกำลังสองทั้งหมด
SS_b	แทน	ค่าลบรวมกำลังสองระหว่างกลุ่ม
SS_w	แทน	ค่าลบรวมกำลังสองภายในกลุ่ม
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
N	แทน	จำนวนสมาชิกของกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนสมาชิกของกลุ่มทดลอง
s_b^2	แทน	ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
s_w^2	แทน	ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุภาพพิชิตหลังการทดลอง เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) หรือ S-method (ทวงรักัน ทวีรัตน์. 2531 : 240)

$$s = \sqrt{(k-1)F(\alpha, df_b, df_w)} \sqrt{\left(\frac{2}{n}\right)MS_w}$$

เมื่อ S	แทน	ค่าวิกฤตแบบเชฟเฟ (Scheffe)
k	แทน	จำนวนกลุ่มทดลอง
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution ที่ได้จากตารางการแจกแจง
α	แทน	การระดับนัยสำคัญทางสถิติ
df_b	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระระหว่างกลุ่ม
df_w	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระภายในกลุ่ม
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มทดลอง
MS_w	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ขึ้นไว้เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
ตรงกันดังนี้

N	แทน จำนวนเด็กที่กระทำกิจกรรมตาม มาเนติกา ในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SS	แทน ค่าผลบวกกำลังสอง
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง
S^2	แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนน
S	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน S-method
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
.	แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
..	แทน ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
กลุ่มทดลองที่ 1	แทน กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย
กลุ่มทดลองที่ 2	แทน กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง
กลุ่มทดลองที่ 3	แทน กลุ่มการเล่นแบบผสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้จะกระทำเป็นลำดับขั้นดังนี้

ตอนที่ 1 เสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากการทดสอบสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลอง
และเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพจิตจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
เพื่อหาค่าความเป็นเอกพันธ์

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทราบผลการทดลอง ซึ่งเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ
ข้อ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เสนอค่าสถิติพื้นฐานและคะแนนจากการทดสอบสุภาพจิตก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนสุภาพจิตจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อหาค่าความเป็นเอกพันธ์

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากการทดสอบสุภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบสุภาพจิต ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S^2	$\bar{X}$	S^2
กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย	12	114.0000	132.5455	127.7500	72.2045
กลุ่มการเล่นโดยวิธีปีกลมออง	12	113.8333	137.6060	128.1666	30.8787
กลุ่มการเล่นแบบผสม	12	113.8333	141.6060	132.5833	58.8106
กลุ่มควบคุม	12	113.5833	138.0833	115.0833	151.7196

จากตาราง 3 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสุภาพจิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของเด็กกระหำนิคญหมาย บำฉุพิทา โดยแยกเป็นกลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่น โดยวิธีการปีกลมออง กลุ่มการเล่นแบบผสมและกลุ่มควบคุม มีคะแนนสุภาพจิตเฉลี่ยก่อนการทดลองดังนี้ 114, 113.8333, 113.8333 และ 113.5833 และคะแนนเฉลี่ยสุภาพจิตหลังการทดลองดังนี้ 127.7500, 128.1666, 132.5833 และ 115.0833 ตามลำดับ

1.2 ผลการวิเคราะห์หาความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของคะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 4 การทดสอบค่าความแปรปรวนของคะแนนสุขภาพจิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากคะแนนสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้ F_{max}

การทดสอบ	ค่าสถิติ	s^2 มากที่สุด	s^2 น้อยที่สุด	F_{max}
ก่อนการทดลอง		141.6060	132.5455	1.0684
หลังการทดลอง		151.7196	30.8787	4.9134

$$F_{.05(4,11)} = 5.23$$

จากตาราง 4 พบว่าค่าความแปรปรวนของคะแนนจากการทดสอบสุขภาพจิตระหว่างกลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีฝึกสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้คะแนนจากการทดสอบก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	1.0558	0.3519	0.0025
ภายในกลุ่ม	44	6048.2567	137.4604	
รวม	47	6049.3126		

$$F_{.05(3,44)} = 2.82$$

$$p > .05$$

จากตาราง 5 ปรากฏว่า ก่อนการทดลองการเล่น เด็กที่กระทำนิคณหมายบ้านมูทิตา กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีปีกลมมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทราบผลการทดลองและเป็นการทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตของเด็กที่กระหน่ำยิงกฎหมาย บานบุรีทิว ที่มีการเล่นต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	2042.7438	680.9146	8.6847**
ภายในกลุ่ม	44	3449.7534	78.4032	
รวม	47	5492.4972		

$$F_{.05(3,44)} = 2.82$$

$$p < .01$$

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าเด็กที่กระหน่ำยิงกฎหมาย บานบุรีทิว กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการปีนคลาน กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อ 1 และเนื่องจากการเปรียบเทียบมี 4 กลุ่ม ดังนั้นจึงทดสอบต่อไปเพื่อหาว่า เด็กที่กระหน่ำยิงกฎหมาย บานบุรีทิว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะมีค่าไคบางที่มีสุขภาพจิตแตกต่างกัน โดยใช้การตรวจสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิตหลังการทดลอง เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe')

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง ที่ 1	กลุ่มทดลอง ที่ 2	กลุ่มทดลอง ที่ 3
		115.0833	127.7500	128.1666	132.5033
กลุ่มควบคุม	115.0833	-	12.6667*	13.0833**	17.5000**
กลุ่มทดลองที่ 1	127.7500		-	0.4166	4.8333
กลุ่มทดลองที่ 2	128.1666			-	4.4167
กลุ่มทดลองที่ 3	132.5833				-

$$S_{.05} (3,44) = 10.52$$

$$S_{.01} (3,44) = 12.95$$

จากตาราง 7 พบว่า

1. เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านพิศพา กลุ่มการเล่นเครื่องเล่นในสวนสาธารณะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.1
2. เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านพิศพา กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.2
3. เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านพิศพา กลุ่มการเล่นแบบผสมมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 1.3
4. เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านพิศพา ที่ได้รับการฝึกการเล่นทั้งสามกลุ่มคือ กลุ่มการเล่นเครื่องเล่นในสวนสาธารณะ กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง และกลุ่มการเล่นแบบผสมสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่นว่ามีคุณภาพจิตแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพจิตของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายที่ได้รับการฝึกเล่นทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมว่ามีคุณภาพจิตแตกต่างกันหรือไม่

วิธีดำเนินการ

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นเด็กที่กระทำนิคกฏหมาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี อาศัยอยู่ในสถานพินิจกักกัน บ้านมุทิตา แขวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นเด็กที่กระทำนิคกฏหมาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี อาศัยอยู่ในสถานพินิจกักกัน บ้านมุทิตา แขวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร จำนวน 48 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน รวม 36 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ซึ่งมีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการดังนี้

1. สํารวจรายชื่อและจำนวนของเด็กที่กระทำนิคกฏหมายที่อาศัยอยู่ในสถานพินิจกักกัน บ้านมุทิตา ที่มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลากจากประชากรทั้งหมด มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน

2. ทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง โดยนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากข้อ 1 มาสุ่มโดยการจับฉลาก แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ต่อจากนั้นจับฉลากชื่อเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น (กลุ่มควบคุม)

3. นำแบบทดสอบสุภาพพิชิตที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปทดสอบสุภาพพิชิตของเด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย บ้านบุณฑิลา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเป็นเอกพันธ์ (Homogeneity) ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

1. แบบทดสอบสุภาพพิชิต เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยสมมติสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง อาจพบในชีวิตประจำวัน เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลต่าง ๆ ความสัมพันธ์ทางด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับสัตว์หรือสิ่งอื่น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางสุภาพพิชิตต่าง ๆ 5 ด้าน ที่ผู้วิจัย ต้องการศึกษาค้นคว้า และกำหนดค่าทอยให้อยู่ในรูปของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องสุภาพพิชิตทั้ง 5 ด้าน ๆ ละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 50 ข้อ ทดสอบนั้นผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบไปทดลองกับเด็กที่กระทำความผิดกฎหมายในสถานพินิจที่กรม บ้านบุณฑิลา อายุระหว่าง 9 - 12 ปี ปีการศึกษา 2532 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แล้ว นำมาหาค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดได้เท่ากับ 0.8787 ถ้าหาค่าความเชื่อมั่นแยกเป็นรายด้าน ๆ ละ 10 ข้อ จะได้ค่าความเชื่อมั่นดังต่อไปนี้ คือ ด้านความรู้สึกรู้สึกเกี่ยวกับตนเองค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9656 ด้านความซื่อสัตย์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7010 ด้านความซื่อสัตย์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.6294 ด้านความกล้าหาญค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7864 และด้านการควบคุมอารมณ์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8167

2. แผนการฝึกการเล่น ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากตำราเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเล่น ที่ช่วยส่งเสริมสุภาพพิชิต และเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย

2.2 แผนการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง

2.3 แผนการฝึกการเล่นแบบผสม

แผนการฝึกการเล่นทั้ง 3 ประเภทนี้มีการฝึกการเล่นประเภทละ 10 ครั้ง ๆ ละ

40 - 50 นาที ก่อนนำไปฝึกกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้นำไปทดลองฝึกกับเด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย บ้านบุณฑิลา ปีการศึกษา 2532 เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงให้เหมาะสม

การดำเนินการทดลอง

1. ดำเนินการทดลองปีกลารเล่นตามแผนการปีกลารเล่นที่สร้างขึ้นกับเด็กที่กระหำยคกญหมาย บำณคทา กลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ในขณะทำการปีกลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน เว้นวันศุกร์และวันอาทิตย์ ทั้งแต่เวลา 15.30 น. - 16.20 น. กับเวลา 14.30 น. - 15.20 น. แต่ละกลุ่มได้รับการปีกลารเล่น 10 ครั้ง ครั้งละ 40 - 50 นาที.
2. นำแบบทดสอบสุขภาพจิตฉบับเดิมไปทดสอบทันทีที่การทดลองการปีกลารเล่นครบ 6 สัปดาห์ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. ทรวจนผลการสอบที่ได้แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานทว่ววิธีการทางสถิติ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. เด็กที่กระหำยคกญหมายกลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่น และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปีกลารเล่น มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โคเท

 - 1.1 กลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปีกลารเล่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 1.2 กลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่นโดยวิธีการปีกลสมองมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปีกลารเล่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 - 1.3 กลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่นแบบผสมมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปีกลารเล่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เด็กที่กระหำยคกญหมายที่ได้รับการปีกลารเล่นทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่นโดยวิธีการปีกลสมอง และกลุ่มที่ได้รับการปีกลารเล่นแบบผสมมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

การศึกษาทดลองในครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกการเล่นที่มีต่อสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย อายุระหว่าง 9 - 12 ปี ในสถานพินิจทัณฑกรรม บำมฤติฯ แขวงบางนา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาว่า การเล่นมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย บำมฤติฯ หรือไม่อย่างไร

1. ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย บำมฤติฯ กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง และกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสม มีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่นอย่างเด่นชัด ($p < .01$) ซึ่งเป็นหลักฐานแน่ชัดว่าการฝึกการเล่นทั้ง 3 ประเภท ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้กับเด็กที่กระทำความผิดกฎหมาย จะทำให้เด็กที่กระทำความผิดกฎหมายมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดีและถูกต้อง ไม่มีความซึมเศร้า มีความสนุกสนานเหมือนกับเด็กทั่ว ๆ ไป และกล้าเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กริฟฟิธ (Griffiths, 1937) ที่วิจัยการเล่นของเด็กอายุ 5 ขวบ จำนวน 50 คน พบว่า การเล่นของเด็กโดยอาศัยจินตนาการนั้นเป็นวิธีการแก้ปัญหาของเด็ก ซึ่งเขาสรุปว่า การเล่น คือ การแก้ปัญหาตนเอง และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฮาร์ทเลย์ แฟรงก์ และโกลเดนสัน (ประภาพรรณ สุวรรณสุข, 2526 : 119 ; อ้างอิงมาจาก Hartlery Frank and Goldenson, 1952) ที่สังเกตการเล่นของเด็กเป็นจำนวนมาก และพบว่า การเล่นเป็นการขยายความตึงเครียดของเด็กที่สังคมไม่ยอมรับ และการเล่นเป็นการแก้ปัญหา และต้องใช้วิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้น แต่สุขภาพจิตในด้านความวิตกกังวล และด้านความก้าวร้าวเฉพาะกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมเท่านั้น ที่มีคะแนนแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่น (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค ตาราง 12 - 15) เมื่อดูรายละเอียดจะเห็นว่าการเล่นแบบผสมจะมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตมากกว่า การฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย และการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง ถ้าพิจารณาโดยรวมแล้ว กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมจะมีคะแนนสุขภาพจิตทุกด้าน คือ ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว และด้านการเผชิญปัญหา สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเล่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากตาราง 13 และ 15 ที่ปรากฏในภาคผนวกซึ่งให้เห็นว่าการฝึกการเล่นแบบผสมเท่านั้นที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล และด้านความก้าวร้าว ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตการเล่น

ของเด็กของ ทรอยค ที่พบว่า การเล่นนั้นมีคุณค่าอย่างมากในแง่ของการบ่มวัย เพราะการเล่นจะช่วยให้เด็กสามารถแสดงความไม่พึงพอใจอันเกิดจากประสบการณ์โดยค่อย ๆ ลดความวิตกกังวล (ประภาพรพรณ สุวรรณสุข. 2526 : 126) และ โรเบิร์ต และซัทตัน - สมิธ (Robert and Sutton-Smith. 1962) พบว่า การเล่นแทนที่ท้องไขการวางแผนจะทำให้เกิดลดความเครียดความก้าวร้าวลงได้ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ การฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง หรือการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายเพียงประเภทใดประเภทหนึ่ง ไม่สามารถทำให้สุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล และด้านความก้าวร้าวของเด็กที่กระหน่ำนิคกฎหมาย บำบัดพิศทัศน์ได้ นอกจากฝึกการเล่นทั้งสองประเภทนี้ไปพร้อม ๆ กัน หรือเรียกว่า การฝึกการเล่นแบบผสม จึงจะสามารถทำให้สุขภาพจิตทุกด้านของเด็กที่กระหน่ำนิคกฎหมายเหล่านี้ดีขึ้นได้ ในการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่า การฝึกการเล่นทั้ง 3 ประเภท ทำให้สุขภาพจิตโดยรวมของเด็กที่กระหน่ำนิคกฎหมาย บำบัดพิศทัศน์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ แมคคินนีย์ (McKinney. 1949 : 413 - 415) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเจริญของเด็กกับความต้องการในการปรับตัว โดยศึกษาจากพฤติกรรมการเล่นในหมู่เพื่อน ๆ พบว่า เด็กที่ถูกรู้จักในการเล่นเนื่องจากขาดโอกาสที่จะเล่นหรือขาดการสนับสนุนนั้นมีการปรับตัวได้น้อยกว่าเด็กที่มีการเล่นอย่างเต็มที่ และเป็นไปตามปกติสมควรเสมอ ซึ่ง การปรับตัวก็คือสุขภาพจิตนั่นเอง (Glasser. 1960 : 187 - 189) ส่วนการเล่นที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และด้านความซึมเศร้านั้น ผู้วิจัยไม่สามารถหางานวิจัยมาสนับสนุนได้ เพราะยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยมาก่อน ในประเทศไทยงานวิจัยครั้งนี้ จึงน่าจะได้เป็นแนวทางในการศึกษาครั้งต่อไป

2. ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่กระหน่ำนิคกฎหมายที่ได้รับการฝึกการเล่นทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง และกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสม มีคะแนนสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่สอง การฝึกการเล่นทั้ง 3 ประเภท มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของเด็กที่กระหน่ำนิคกฎหมาย อายุระหว่าง 9 - 12 ปี ในสถานพินิจด้วยกัน บำบัดพิศทัศน์ มีพอ ๆ กัน เพราะเด็กเหล่านี้อยู่ในวัยที่ต้องการเล่น ทั้งที่ นพมาศ ชูวรเวช ได้กล่าวว่า เด็กกับการเล่นเป็นของคู่กัน (นพมาศ ชูวรเวช. 2526 : 39) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การเล่นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของเด็ก (ประภาพรพรณ สุวรรณสุข. 2526 : 119) เนื่องจากเด็กเหล่านี้ไม่ได้อ่านึกโดยสันดานผู้ร้าย ส่วนมากรู้สึกเหินห่างจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี บางโอกาสก็เข้าไปโดยความประมาท รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ตลอดจนถึงการถูกโยนความผิดให้จากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ ซึ่งขาดความรู้

เรื่องกฎหมายและคิดไม่ถึงว่าเด็กจะต้องรับผิดชอบต่ออย่างไรม่าง เด็กเหล่านี้อยู่ในวัยกำลังกิน กำลังนอน กำลังเรียน และกำลังเล่น สมองอยู่ในความดูแลและความอบอุ่นของครอบครัว ดังนั้นเด็กจะมีความรู้สึก ว่าถูกทอดทิ้ง และเกิดความทุกข์ในความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต (กอ.รมน. นามแฝง. 2529 : 33) จะเห็นได้ว่าเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บานันทิตา นอกจากจะมีปัญหาทาง สุขภาพจิตแล้วยังขาดความเป็นอิสระแก่ตนเอง และสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่เขาคงได้รับอย่างเต็มที่ คือ การเล่น ดังนั้นเมื่อผู้วิจัยได้ฝึกการเล่นทั้ง 3 ประเภทให้กับเด็กเหล่านี้จึงทำให้สุขภาพจิตของเขา เหล่านี้ดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทางการศึกษา

- 1.1 ผู้บริหารที่รับผิดชอบเด็กที่กระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจด้วยกัน ควรจัดกาการเล่นให้กับเด็กอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยเฉพาะการเล่นแบบผสม คือ ส่งเสริมทางสติปัญญา และทางกาย
- 1.2 การฝึกการเล่น ผู้ฝึกต้องกระทำด้วยความจริงใจ สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง อย่างใกล้ชิด และเข้มแข็งแจ่มใส เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ฝึกและผู้เรียนบรรลุถึงเป้าหมายได้เป็นอย่างดี
- 1.3 การจัดกาการเล่นประเภทต่าง ๆ ที่จะนำไปใช้จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก และน่าสนใจ
- 1.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลองควรจะมี ความคงทนไม่ชำรุดง่าย ซึ่งช่วยป้องกันการโยนแย้งกัน ขว้างปาอุปกรณ์ เมื่อมีอาการไม่พอใจ

2. ข้อเสนอแนะในการหาวิจัยต่อไป

- 2.1 ควรศึกษาอิทธิพลของการเล่นที่มีต่อสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย เพศหญิง เพราะในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำเฉพาะกับเพศชายเท่านั้น
- 2.2 ควรศึกษาอิทธิพลของการเล่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในสภาพที่ต่างจากการวิจัยครั้งนี้ เช่น เด็กพิการ เด็กในชุมชนแออัด เป็นต้น
- 2.3 ควรหาการทดลองการเล่นแก่เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย เพื่อศึกษาผลในด้านอื่น ๆ เช่น การพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางสติปัญญา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ✓ ๑ กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นามหาณุกฎ
วิทยาลัย, 2524.
- ✓ ๒ การแพทย์, กรม กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปี 2531 กองสุขภาพจิต,
2531.
- ✓ ๓ กอ.รมน., นามแฝง. "เด็กไทยเป็นอนาคตของชาติไทย," ว.เสนาสนเทศ. 25(6) :
31 - 34 ; ธันวาคม 2529.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. นวัตกรรมการศึกษาและการสอนระดับอนุบาล.
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- จิรวัดน์ นิจเนตร. สภาพเชิงจิต - สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นใน
เขตกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ กศ.ค. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2526. อักษร่าเนา
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. ม.ป.ท., 2530.
- ทองเคื่อน แซ่ทัง. อิทธิพลของการให้แรงเสริมด้วยเบี้ยรางวัลต่อความเชื่ออำนาจในตนเอง
ของเด็กก่อนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อักษร่าเนา
- ✓ นพมาศ ชูวรเวช. "การเล่นของเด็ก," ในเครื่องเล่นเพื่อพัฒนาเด็ก. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ศิรธาร, 2526.
- บุญเยี่ยม จิตรคอน. "การเล่นในร่มและการเล่นกลางแจ้ง," ในการเล่นและเครื่องเล่น
เพื่อพัฒนาเด็ก. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ✓ ๕ ประเทิน มหาจันทร์. การศึกษาเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- ✓ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. เกมเพื่อศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยพานิช, 2525.
- ประไพพรรณ ภูมิวิจิตร. "ทำไมเด็กต้องเล่น," รักลูก. 58 - 59 ; เมษายน 2526.

- ✓ ประภาพรรณ สุวรรณสุข. "เด็กกับการเล่น," ในเอกสารการสอนพิเศษทางพฤติกรรมเด็ก เล่ม 2. หน้า 118 - 168. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ฝ่ายการพิมพ์
- ✓ ๕ สำนักเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.
- ✓ บองพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2530.
- พเมศศักดิ์ สวัสดิทงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะกีฬากับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อักสำเนา.
- พลศึกษา, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. เกม 108. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2529.
- ✓ ๘ ศิโรรัตน์ ฤจิวิฑนกุล. การศึกษานโยบายสุขภาพจิตของผู้นำบริการจากหมอก : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้นำบริการของสมาคม ไทโรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2524. อักสำเนา.
- ทองรัตน์ หวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และหาลูกเจี๊ยบ, 2531.
- ทอง เกิดแก้ว. คู่มือการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจี๊ยบ, 2521.
- มานิตย์ มานิตย์เจี๊ยบ. พจนานุกรมไทย. กรุงเทพฯ : เอกศิลป์การพิมพ์, 2514.
- เขาวพา เทชะคุปต์. กิจกรรมการเล่นสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- ฉ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : หวิกิจการพิมพ์, 2524.
- ✓ เลขา ปิยะธัจจนริยะ. ผลของประสบการณ์การเล่นที่มีต่อปัญหาของเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ✓ ศรีสมวงศ์ วรณศิลป์. การเล่นของเด็กไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยเกษม, 2520.

สถิติทางศาสตร์เด็กและเยาวชนกลาง. เอกสารสถิติทางศาสตร์เด็กและเยาวชนกลาง.

ม.ป.ท., 2531.

✓ (13) สวานา พรพัฒน์กุล. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท., 2521.

✓ (14) สาธารณสุข, กระทรวง กรมอนามัย. โครงการวัดระดับสุขภาพของชุมชนโดยชุมชน

กรุงเทพฯ : กรุงเทพฯ : กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,
2526.

✓ (15) สุชา จันทน์เขม. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : แพรวศึกษา, 2520.

✓ (16) โสภา ชูพิบูลย์. ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. ม.ป.ท., 2529.

✓ (16) สุรางค์ จันทน์เขม. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2527.

อัมมท รุมารุ่ง. "การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน," ว.สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.

9(5) : 1 - 11 ; พฤษภาคม - มิถุนายน 2522.

✓ Bernard, Harold W. Mental Hygiene for Classroom Teachers, 2nd ed.
New York : McGraw-Hill, 1961.

Bucher, Charles A. Foundation of Physical Education. 3rd ed. Saint
Louis : The C.V. Mosby Company, 1960.

✓ Eysenck, H.J. Crime and Personality. London : Paladin, 1970.

✓ Glasser, William. mental Health or mental Illness. New York : Harper & Row,
Publishers, Inc., 1960.

Griffiths, Ruth A. Study of Imagination in Early Childhood and Its
Function in Mental Development. London : Routledge and Kegan
Paul, 1935.

Groos, Karl. The Play of Animals. New York : D. Appleton, 1891.

✓ Hall, Calvin S. and Garder Lindzey. Thories of Personality. New York :
John Wiley and Sons, 1966.

Isaacs, S. Intellectual Growth in Young Children. New York : Schocken
Books, 1972.

Johnson, Harriet M. Childfen in the Nursery. New York : Agothon Press,
In 1928. Reprint ed. New York : Schocken Book, 1972.

Leacock, E. "A Play in African," Natural History. December, 1971.
Special Supplement on Play p. 60 - 65.

✓ Lois, Kaplan. Mental Health and Human Relation in Education. New York :
Harper and Row, 1959.

Lowenfeld, M. Play in Childhood. New York : John Wiley and Son, 1967.

McKinnery, F. Psychology of Personality Adjustment. New York : The
Macmillan Company, 1949.

✓ Mouly, George J. Psychology for Effective Teaching. New York : Holt
Rinehart and Winston, 1965.

Newell, A., J.C. Shaw and H.A. Simon. "Elements of a theory of human
Problem solving," Psychological Review. 65 : 151 - 166, 1958.

Roberts, J.M. and Sutton B. Smith. "Game Training and Game Involvement,"
Ethnology. p. 166 - 185. 1, 1962.

✓ Rose, Arnold M. Mental Health and Mental Disorder : a Sociological Approach.
London : Routledge & Paul, 1956.

✓ Russell, E.I. "From the Massachusetts court Clinic," U.S.A. International.
J. Offender Therapy. B. 140 152, 1969.

Winer. B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd ed.
New York : McGraw-Hill, Inc., 1971.

การคำนวณ

ภาคผนวก ก

- แผนการปิดการเดิน
- ตารางการปิดการเดิน

แผนการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย

ครั้งที่ 1 ประเมินโทษ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเข้าใจถึงระเบียบวิธีการเล่น

อุปกรณ์ ตารางการฝึกการเล่น

วิธีการ

1. ผู้เอนนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 4 คน
2. ผู้ฝึกและผู้เอนทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
3. ผู้ฝึกชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายในการเล่น และแจกตารางการเล่น พร้อมกับบัตรการฝึกการเล่น
4. ผู้เอนศึกษาค้นคว้าทาง ๆ
5. ปิดการประเมินโทษ

ครั้งที่ 2 การเล่นเกมผู้เอน

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนาน ความพอใจแก่ผู้เล่นทุกคน
2. เพื่อฝึกความคล่องตัวแก่ผู้เล่น
3. เพื่อสร้างความเคารพระเบียบ ทักษะ
4. เพื่อให้ผู้เล่น เล่นเกมผู้เอนเป็น

อุปกรณ์ นาฬิกา นกหวีด

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกสอนทนายอย่างเป็นกันเองกับผู้เล่น พร้อมกับทววจการแต่งกาย จำนวนผู้เล่น และผู้ฝึกนำกายบริหาร เพื่อสร้างความพร้อม และป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในขณะเล่น ทำการบริหารร่างกายมีดังนี้

1.1 สลับข้อมือ และข้อเท้า

1.2 วิ่งอยู่กับที่

1.3 หมุนเอว

(ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น โดยเลือกผู้เล่นออกมา 2 - 3 คน สมมติว่าเป็นผู้วิเศษเมื่อแตะถูกผู้ใดแล้วคนนั้นจะต้องกลายเป็นหินยืนอยู่กับที่ ส่วนผู้อื่น ๆ ต้องพยายามหนี ในขอบเขตที่กำหนดคอยหาให้ถูกแตะตัวได้ การตัดสินเมื่อหมดเวลาผู้เล่นที่ไม่ถูกแตะให้กลายเป็นหิน เป็นผู้ชนะ หรือการเดินอาบแสงเป็นทีม ทีมใดเหลือผู้เล่นที่ไม่โดนแตะมากเป็นทีมชนะ (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมผู้วิเศษ (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

- 4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น
- 4.2 สังเกตจากการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

ครั้งที่ 3 การเล่นเกมวิ่งอววน

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เล่น
2. เพื่อให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมวิ่งอววนเป็น

อุปกรณ์ นกหวีด นาฬิกา

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้เล่นบริหารร่างกายส่วนต่าง ๆ เพื่อสร้างความพร้อมและป้องกันอุบัติเหตุ ห้า
กายบริหารมีดังนี้

- 1.1 กระโดดกบมือ
- 1.2 งูพันตัวตามคำสั่ง
- 1.3 กบแตะสลับ

(ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ชั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่น โดยให้ผู้เล่นทุกคนนั่งเป็นวงกลมมือเกอออก แต่ละคนนั่งห่างกัน 1 ช่วงแขน เลือกผู้เล่นออกมา 2 คน คนหนึ่งเป็นคนไล่ อีกคนหนึ่งเป็นคนหนี เริ่มการเล่นโดยให้ผู้เล่นไล่ไล่จับผู้เล่นคนหนีให้ได้ การหนีจะหนีอยู่ภายในวงกลมหรือวิ่งหลบหนีในระหว่างผู้เล่นที่นั่งอยู่ เมื่อไม่ต้องการหนีให้วิ่งไปนั่งข้างหน้าผู้เล่นที่นั่งอยู่รอบวงคนใดคนหนึ่ง ผู้เล่นที่ถูกคนหนีนั่งข้างหน้าจะกลายเป็นผู้เล่นไล่ และผู้เล่นคนไล่ก็จะกลายเป็นคนหนีต่อไป ผู้เล่นคนหนีคนใดถูกจับได้ ต้องออกจากการเล่น เลือกผู้เล่นใหม่ขึ้นมาแทนคนหนีต่อไป (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมวิ่งอดวน (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

ครั้งที่ 4 การเล่นเกมหัวเราะ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานให้แก่ผู้เล่น
2. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมหัวเราะเป็น

ครั้งที่ 5 การเล่นเกมกล้วยเรือ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกความคล่องตัวแก่ผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมกล้วยเรือเป็น

อุปกรณ์ นาฬิกา

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ชมหุ่นร่างกายโดยไรกายบริหารท่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 หมุนข้อมือ ขา ข้อมเท้า ไหล่ คอ

1.2 กระโดดท่าต่าง ๆ โดยเชิ่ (กระโดดขาเดียว กระโดดเท้าคู่ กระโดด

หมุนตัว กระโดดแยกเท้า)

1.3 วิ่งถอยหลังไปครั้งละ 3 คน (ระยะทาง 10 เมตร) และวิ่งกลับตามปกติ
(ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นเกมกล้วยเรือ วิธีการเล่น สนาม ต้องมีเส้นเริ่ม และเส้นชัยห่างกันประมาณ 10 - 15 เมตร ผู้เล่นทุกคนอยู่ที่เส้นเริ่ม ผู้เล่นอีกคนหนึ่งเป็นเชิ่ยืนอยู่ตรงกลางระหว่างเส้นเริ่มกับเส้นชัย เมื่อเริ่มเล่น "เชิ่" กระโดดถามผู้เล่นว่า "มีใครกล้วยเชิ่บ้าง" ผู้เล่นทุกคนพยายามหนีไปให้ถึงเส้นชัยจะปลอดภัย ถ้าผู้เล่นคนใดถูกจับได้จะกลายเป็นเชิ่ช่วยจับผู้เล่นในรอบต่อไปผู้ใดไม่ถูกจับเหลือเป็นคนสุดท้ายเป็นผู้นะ (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสะท้อนคิด

ให้ผู้เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมกลิ้งเชื้อ (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมของผู้เล่นขณะเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและอภิปรายผล

ครั้งที่ 6 การเล่นเกมทิ้งมหาสนุก

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อสร้างความแข็งแรงแก่ผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมทิ้งมหาสนุกเป็น

อุปกรณ์ นกหวีด นาฬิกา

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจการแต่งกายของผู้เล่น และให้ผู้เล่นอบอุ่นร่างกาย โดยให้ทำกายบริหาร

ดังต่อไปนี้

1.1 วิ่งไปรอบ ๆ สนาม เป็นแถวตามผู้ฝึกสั่ง (วิ่งไปข้างหน้า ถอยหลัง ค้ำซ้าย ค้ำขวา)

1.2 บริหารคอ เข่า ลำตัว ไหล่ ข้อมือ โศยเส้น
(ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นคังนี้ สนามมีเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกันประมาณ 10 เมตร แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน เป็นเรียงหน้ากระดานหันหน้าเข้าหากันตรงกึ่งกลางระหว่างเส้นทั้งสองเมื่อได้รับสัญญาณหวีดจากผู้ฝึกให้ผู้เล่นทั้งสองทีมทางจับมือของฝ่ายตรงข้ามแล้วออกแรงดึงมาให้ออกเส้นประของตนเอง ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายประลองกัน 3 ครั้ง นับจำนวนผู้เล่นที่ถูกดึงไปถึงเส้นประของฝ่ายตรงข้ามว่ามีจำนวนเท่าไร ทีมใดมีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามมากกว่าเป็นทีมชนะ (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้อ่านปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้อ่านไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมคังมหาสนุก (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมขณะเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายผล

ครั้งที่ 7 การเล่นเกมไฟไหม้

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อสร้างความคล่องตัวแก่ผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมไฟไหม้เป็น

อุปกรณ์ นาฬิกา

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกทบทวนการแต่งกายและจำนวนของผู้เล่น ท่อจากนั้นให้ผู้เล่นอบอุ่นร่างกาย โดยให้ทำกายบริหารดังต่อไปนี้

1.1 วิ่งอยู่กับที่ตามคำสั่งของผู้ฝึก (เร็ว ช้า)

1.2 บริหาร คือ เช้า ลำตัว ไหล่ ข้อมือ โดยเสรี
(ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นดังนี้ การเล่นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน ทำวงกลม 2 วงซ้อนกันให้ผู้เล่นวงนอกยืนตรงกับผู้เล่นวงใน ผู้เล่นคนหนึ่งอยู่กลางวงใน เมื่อเริ่มเล่นผู้เล่นกลางวงนอกพูดว่า "ไฟไหม้ วิ่ง - วิ่ง - วิ่ง" ผู้เล่นที่อยู่วงนอกจะวิ่งไปรอบ ๆ ผู้เล่นกลางวงนอก และวงกลมในจะทอมือพร้อม ๆ กัน ผู้เล่นกลางวงนอกหยุดขมวด ผู้เล่นวงกลมในก็จะหยุดขมวดพร้อมๆ กับมืออีกคนบนแขน ชูขึ้นเหนือศีรษะ ผู้เล่นวงนอกวิ่งเข้าวงกลมในพร้อมกับเป็นผู้นำผู้เล่นวงกลมใน จึงจะเกิดวงที่ผู้เล่นยืนอยู่กลางวงกว้างเข้าผู้เล่นวงกลมในเช่นเดียวกัน การเล่นผู้เล่นวงกลมวงในและวงนอกควรสลับกันตลอด ถ้าผู้เล่นคนหนึ่ง กับผู้เล่นวงกลมวงในไม่ได้ ต้องเปลี่ยนมาเป็นผู้ยืนกลางวงกลมคอยออกคำสั่งต่อไป (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมไฟไหม้ (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการขณะเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและอภิปรายผล

ครั้งที่ 8 การเล่นเกมส์

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกความพร้อมเพรียงภายในกลุ่ม
3. เพื่อสร้างความแข็งแรงและความคล่องตัวของผู้เล่น
4. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมส์เป็น

อุปกรณ์ นาฬิกา นกหวีด

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจการแต่งกายและจำนวนผู้เล่น และให้ผู้เล่นอบอุ่นร่างกายโดยใช้ท่า
กายบริหาร ดังนี้

1.1 ให้ผู้เล่นกระโดดไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวาตามคำสั่ง
ของผู้ฝึก

1.2 ให้ผู้เล่นจับคู่ที่มีขนาดรูปร่างใกล้เคียงกัน และผลักกันจนคู่ของตนอยู่หงายหรือ
ตะแคงนอน (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ชั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นคังนี้ การเล่นเกมส์คนแข่งผู้ซ่อนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ผู้ซ่อนทั้ง 4 คน นั่งชักสมาธิหันหลังชนกันเมื่อใดยืนสัญญาณนกหวีดทุกคนจะทอดจุกซ่อนเป็นโดยไม่ไข่มือสัมผัสเมื่อจุกแล้วจะทอดวิ่งไปยังจุกที่กำหนดให้แล้ววิ่งกลับมาที่เดิมและลักษณะเดิม ผู้ซ่อนคนใดคนหนึ่งในกลุ่มเป็นไข่มือสัมผัสหรือวิ่งไม่ถึงจุกที่กำหนดไว้ปรับแพ้ กลุ่มใดสามารถกลับมาที่เดิมก่อนเป็นฝ่ายชนะหรือจะเล่นที่ละกลุ่มแล้วจับเวลา กลุ่มใดใช้เวลาน้อยเป็นฝ่ายชนะ (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ใหญ่เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ใหญ่เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมส์ (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมขณะเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและอภิปรายผล

ครั้งที่ 9 การเล่นเกมปลาหมึก

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อสร้างความคล่องตัวแก่ผู้เล่น
3. เพื่อใหญ่เล่นเล่นเกมปลาหมึกเป็น

อุปกรณ์ นาฬิกา นาฬิก

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจการแต่งกาย และจำนวนของผู้เล่น และให้ผู้เล่นอบอุ่นร่างกายโดยใช้ท่ากายบริหาร ดังนี้

1.1 คันทัน

1.2 บริหารกายท่าต่าง ๆ ในทุกส่วนของร่างกายโดยใช้
(ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นดังนี้ การเล่นเกมปลาหมึก ให้ผู้เล่นยืนล้อมเขตรสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 6 x 8 เมตร เลือกผู้เล่น 3 คน มาอยู่ในเขตสี่เหลี่ยมเป็นปลาหมึก เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ล้อมรอบสี่เหลี่ยมจะวิ่งเข้ามาในเขตสี่เหลี่ยมและวิ่งออกไปด้านทรงกลม ระหว่างที่วิ่งเข้ามาในเขตสี่เหลี่ยมนั้นปลาหมึกต้องแตะผู้เล่นให้ไ้ ผู้เล่นโดนถูกแตะต้องนั่งลงกับพื้น และจะพ้นจากสภาพนี้ไ้ เมื่อผู้เล่นคนอื่นที่กำลังวิ่งอยู่มาแตะตัวถึงจะลุกวิ่งต่อไปไ้ ส่วนผู้เล่นที่โดนแตะแต่ไ้ไม่มีใครมาช่วยในการวิ่งครั้งหนึ่งจะกลายเป็นปลาหมึก ช่วยจับผู้เล่นต่อไป การเล่นจะเปลี่ยนกันเป็นปลาหมึกและวิ่งไปเรื่อย ๆ ถ้าผู้วิ่งโดนโดนถูกแตะเป็นคนที่สุดท้ายชนะ (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และชวนกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ไ้จากการเล่นเกมปลาหมึก (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและอภิปรายผล

ครั้งที่ 10 การเล่นเกมมาทบศ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อสร้างความสามัคคี
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมมาทบศเป็น

อุปกรณ์ นกหวีด นาฬิกา

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจการแต่งกายและจำนวนผู้เล่น จากนั้นให้ผู้เล่นอบอุ่นร่างกายโดยให้ผู้เล่นออกมาเป็นผู้นำท่ากายบริหารคนละ 1 ท่า (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นดังนี้ การเล่นเกมมาทบศต้องแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งแบ่งเป็นทีม ๆ ละ 3 คนจับเอวต่อกันไว้ให้แน่นสมมติว่าเป็นม้า ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายไล่เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายไล่จับพยายามจับคอเอวของคนี่สามของแต่ละทีมให้ได้ ฝ่ายม้าก็วิ่งหนีไปในบริเวณที่กำหนดไว้อย่าให้จับเอาคนที่สามได้ ม้าตัวใดโดนจับเอาคนที่สามได้ ต้องออกจากการเล่น ส่วนทีมที่เหลือเป็นทีมสุดท้ายจะเป็นทีมชนะ การเล่นควรเปลี่ยนตัวกันเป็นม้าและเป็นฝ่ายไล่ (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมมาทศ (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและอภิปรายผล

ครั้งที่ 11 การเล่นเกมแนวเหมียว

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกให้ผู้เล่นเกมแสดงออก
3. เพื่อให้ผู้เล่นเกมแนวเหมียวเป็น

อุปกรณ์ นาฬิกา

สถานที่ สนามหญ้า

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจการแต่งกายและจำนวนของผู้เล่น และให้ผู้เรียนบริหารร่างกายส่วนต่าง ๆ โดยอิสระเสรี (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ชั้นฝึก

2.1 อธิบายและสาธิตการเล่นคังนี้ การเล่นเกมแนวเหมียวผู้เล่นทุกคนต้องนั่งเป็นรูปวงกลม โดยหัวหน้าเข้าในวงกลมเลือกผู้เล่นคนหนึ่งออกมาเป็นแมว ให้แมวคลานไปร้องเหมียว ๆ ทอหน้าผู้เล่นคนอื่น ๆ พร้อมทั้งทำท่าทางและหน้ทาให้ดูน่าสงสาร ถ้าแมวไปยืนหน้าใครผู้เล่นคนนั้นต้องทำหน้าเฉย ๆ ไม่ยิ้มไม่หัวเราะพร้อมกับพูดว่า "โอเจ้าลูกแมวที่น่าสงสาร" แล้วลูกแมวก็คลานไปหาผู้เล่นคนอื่นต่อไป ผู้เล่นคนใดยิ้มหรือหัวเราะจะต้องออกไปเป็นแมวแทน (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง (ใช้เวลา 20 - 25 นาที)

3. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ให้ผู้เล่นไปทำความสะอาดร่างกาย และช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมแนวเหมียว (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่น

4.2 สังเกตการสรุปและอภิปรายผล

ครั้งที่ 12 ปัจจัยนิเทศและทดสอบ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เล่นได้สรุปอภิปรายสิ่งที่ได้จากการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย
2. ทดสอบสุขภาพจิตหลังการเล่น

อุปกรณ์ นาฬิกา แบบทดสอบสุขภาพจิต จำนวน 12 ชุด

สถานที่ ห้องเรียน

วิธีการ

1. ผู้เรียนนั่งตามสบาย
2. ผู้ฝึกถามและช่วยกันอภิปรายผลของการเคลื่อนไหวทางร่างกายทั้งหมดร่วมกับผู้เรียน
3. ผู้ฝึกทดสอบโดยใช้แบบทดสอบสุภาพกิจซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

แผนการฝึกการเล่นโค้ววิธีการฝึกสอน

ครั้งที่ 1 ปรุภูมิเทศ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเข้าใจระเบียบวิธีการเล่น

อุปกรณ์ ตารางการฝึกการเล่น

วิธีการ

1. ผู้เรียนนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน 3 แถว ๆ ละ 4 คน
2. ผู้ฝึกและผู้เรียนทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
3. ผู้ฝึกชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายในการเล่น และแจกตารางการฝึกการเล่นพร้อมกันนี้ใช้เวลา

การฝึกการเล่น

4. ผู้เรียนศึกษารูปหน้าต่าง ๆ
5. เลือกการปรุภูมิเทศ

ครั้งที่ 2 การเล่นเกม

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกการใช้ไหวพริบแก่ผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมเกมอย่างเป็น

อุปกรณ์ เกมทอภาพ 12 ชุด (ทั้งภาพ)



ภาพประกอบ 1 เกมทอภาพ

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกสอนทออย่างเป็นกันเองกับผู้เล่นเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับเกมทอภาพพร้อมกับ
ทอจรวดกาย และจำนวนผู้เล่น ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ชั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น การเล่นเกมทอภาพผู้เล่นจะต้องทอภาพที่ผู้ฝึกนำมาให้เล่นให้สมบูรณ์ โดยใช้ความสามารถของผู้เล่นเองและใช้เวลาเป็นสิ่งที่กำหนดหรือแข่งขัน ถ้าผู้เล่นผู้ใดทอภาพได้สมบูรณ์ ก่อนหรือทอภาพได้สมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนดในการแข่งขัน ถ้าผู้เล่นผู้ใดทอภาพได้สมบูรณ์ก่อน หรือทอภาพได้สมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนดในการแข่งขันถือว่าผู้เล่นผู้นั้นทอภาพได้สำเร็จตามเป้าหมาย หรือชนะในการแข่งขัน ระยะเวลา 5 - 10 นาที

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง โดยผู้เล่นแข่งขันกันดังต่อไปนี้

2.2.1 แข่งขันเป็นรายบุคคล จำนวน 3 ครั้ง โดยเปลี่ยนจุดการเล่นไม่ให้อยู่ที่จุดเดิม

2.2.2 แข่งขันโดยให้ผู้เล่นจับคู่ช่วยกันทอภาพและจุดการเล่นไม่ซ้ำกับจุดเดิม
ระยะเวลา 20 - 25 นาที

3. ชั้นสรุป

ผู้เล่นและผู้ฝึกช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมทอภาพ
ระยะเวลา 10 - 15 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

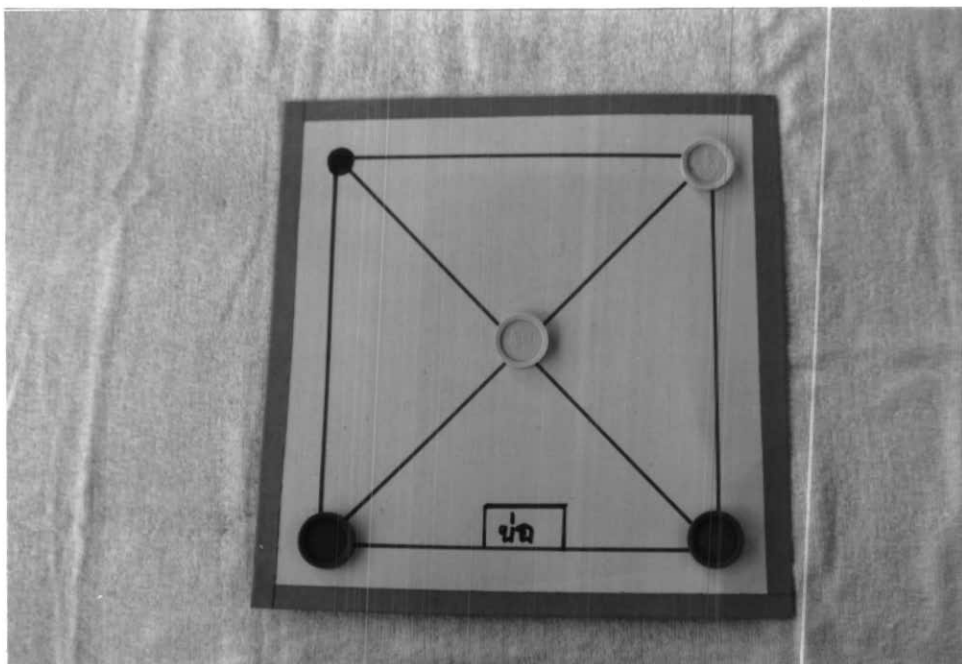
ครั้งที่ 3 การเล่นเกมเสือกดั่ง

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกการใช้สติปัญญาของผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมเสือกดั่งเป็น

อุปกรณ์ เกมเสื้อกดั่ง 6 ชุก (กั้งภาพ)



ภาพประกอบ 2 เกมเสื้อกดั่ง

สถานที่ ห้องเรี้น

กิจกรรมการฝึก

1. ชั้นนำ

ผู้ฝึกสนทนากับผู้เล่นเกี่ยวกับการเล่นเกมเสื้อกดั่ง พร้อมกับทรวจจำนวนผู้เล่น ใช้เวลา

5 - 10 นาที

2. ชั้นฝึก

2. ชั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่นเกมส์ือกตถึงกิ่งทอไปนั้

2.1.1 ผู้ฝึกแจกเกมส์ือกตถึงแก่ผู้เล่น 2 คน ทอ 1 จุก

2.1.2 อธิบายและสาธิตวิธีการเล่น การเล่นเกมสือกตถึง กระดาษเกมสือกตถึงจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมคางหมู และมีเส้นทแยงมุมตัดกัน ดังนั้น จุดที่สือกจะเดิน คือ มุมทั้ง 4 มุมของรูปสี่เหลี่ยม และจุดกึ่งกลางกระดาษที่เส้นทแยงมุมตัดกัน รวมเป็นจุดที่จะเดินไ้ทั้งหมด 5 จุด การเดินหมากต้องเดินไปตามเส้นทั้ง 4 ด้าน และเส้นทแยงมุม โดยเดินครั้งละ 1 จุก ห้ามเดินไปตามเส้นของคานใดคานหนึ่งของสี่เหลี่ยมที่มีตั้งอยู่ การเดินมีจำนวนผู้เล่น 2 คน แต่ละคนจะมีหมากของตนเองคนละ 2 ตัว การเดินหมากสีกกันเดินคนละ 1 ครั้ง ถ้าผู้ใดสามารถเดินก่อนให้ฝ่ายตรงข้ามเดินตถึงไ้ถือว่าป็นฝ่ายชนะ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง โดยให้ผู้เล่นแข่งขันเปลี่ยนสลับกันไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ชั้นสรุป

ผู้เล่นและผู้ฝึกช่วยกันอภิปรายถึงปัญหา และประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมสือกตถึง ใช้เวลา 10 - 15 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

ครั้งที่ 4 การเล่นเกมหนีบ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกการสังเกตปัญหาของผู้เล่น

3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมเหียบเป็น

อุปกรณ์ ฝาเบียร์ หรือสิ่งที่ใช้แทนได้ (ถังภาพ)



ภาพประกอบ 3 เกมเหียบ

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกสนทนากับผู้เล่นเกี่ยวกับการเล่นเกมเหียบ พร้อมกับตรวจจำนวนผู้เล่น ใช้เวลา

5 - 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่นเกมหยีบ ดังต่อไปนี้

2.1.1 จำนวนผู้เล่น มีจำนวนผู้เล่น 2 คนต่อเกมหยีบ 1 ชุด

2.1.2 ฝ่าเบียร์ หรือสิ่งที่ใช้ทดแทนกันไคมี่ชุดละ 17 ฝ่า

2.1.3 การเล่นเกมหยีบด้วยฝ่าเบียร์หรือสิ่งที่ใช้ทดแทนกันไค้คนละ 1 ครั้ง
หยีบอย่างน้อย 1 ฝ่า แต่ไม่เกิน 4 ฝ่า ผู้ใดหยีบหมดเป็นคนสุดท้ายถือว่า แพ้ การเล่นเกมหยีบต้องคิดว่า
จะต้องหยีบอย่างไรจึงจะทำให้คู่ต่อสู้แพ้ไค้

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง โดยผู้เล่นเปลี่ยนคู่กันไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้เล่นและผู้ฝึกช่วยกันอภิปรายปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมหยีบ

ใช้เวลา 10 - 15 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

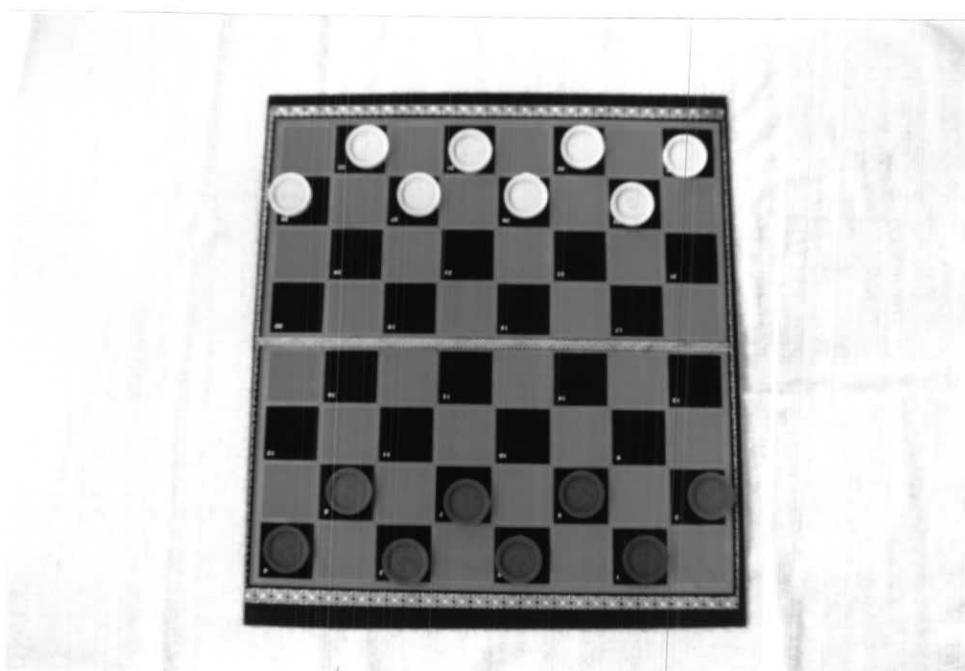
ครั้งที่ 5 การเล่นเกมหมาขอส

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกการใช้ความคิดของผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมหมาขอสเป็น

อุปกรณ์ หมาขอส 6 ชุด (คั้งภาพ)



ภาพประกอบ 4 เกมหมากฮอส

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกสนทนากับผู้เล่นเกี่ยวกับการเล่นหมากฮอส พร้อมทั้งทรวจำนวนผู้เล่น
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการเล่นหมากฮอส ดังต่อไปนี้

2.1.1 ผู้ฝึกแจกเกมหมากฮอสให้แก่ผู้เล่น 2 คนต่อ 1 ชุด

2.1.2 อธิบายและสาธิตการเล่นดังนี้

2.1.2.1 การเอนหมากขอสมิผู้เอนฝ่ายละ 1 คน

2.1.2.2 ผู้เอนแต่ละคนจะมีหมากของตนคนละ 8 ทัว ซึ่งมีสี

แตกต่างกันกับฝ่ายตรงข้าม

2.1.2.3 การตั้งหมากจะต้องตั้งสลับกันตามช่องทึบในแถวที่ 1

และแถวที่ 2 ซึ่งนับจากข้างล่างใกล้ตนเองขึ้นไป (ดังภาพประกอบ 4)

2.1.2.4 การเดินต้องเดินไปตามช่องทึบ ครั้งละ 1 ช่อง ในลักษณะ
หมากจะเดินข้ามหมากของตนเองไม่ได้

2.1.2.5 ถ้าหมากของฝ่ายตรงข้ามมาอยู่ช่องทึบซึ่งอยู่ติดกับหมาก
ของตนตัวใดตัวหนึ่งหมากตัวนั้นสามารถเดินข้ามหรือเรียกว่ากินหมากตัวนั้นของฝ่ายตรงข้ามได้ เมื่อ
กินแล้วช่องทึบหมากตัวนั้นของฝ่ายตรงข้ามตัวนั้นออก

2.1.2.5 ถ้าฝ่ายใดสามารถเดินไปถึงช่องทึบสุดท้าย ของฝ่ายตรงข้าม
ได้คือว่าหมากตัวนั้นเข้าช่อง เรียกว่า "หมากขอ" ซึ่งสามารถเดินตามช่องทึบในแนวเฉียงเป็นเส้น
ทางตรงได้ของก็ได้ ถ้าหมากตัวใดของฝ่ายตรงข้ามอยู่ในแนวเฉียงตรงกับหมากขอของตน สามารถ
ไขหมากขอถึงหมากขอฝ่ายตรงข้ามตัวนั้นได้ทันที

2.1.2.6 การตัดสินถ้าฝ่ายใดหมากหมดก่อน ถือว่าแพ้

ใช้เวลา 10 - 15 นาที

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริงโดยเปลี่ยนคู่กันไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้เล่นและผู้ฝึกช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นหมากขอ
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

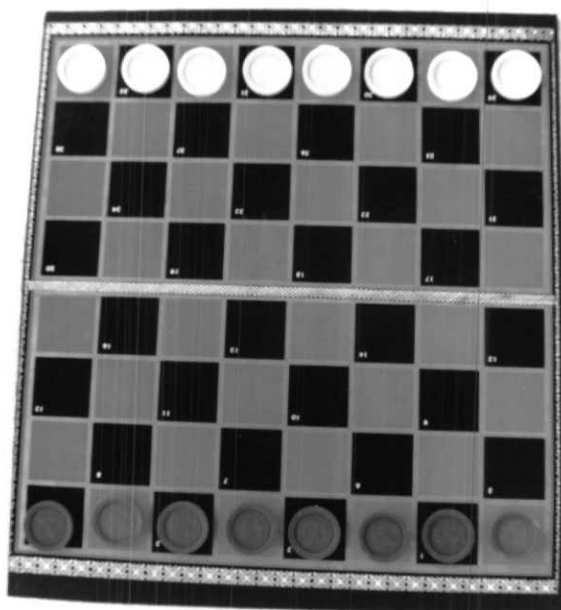
ครั้งที่ 6 การเล่นเกมหมากหมับ

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกการใช้ความคิดของผู้เล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมหมากหมับเป็น

อุปกรณ์ เกมหมากหมับ 6 ชุด (ทั้งภาพประกอบ 5)



ภาพประกอบ 5 เกมหมากหมับ

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกสนทนากับผู้เล่นเกี่ยวกับการเล่นหมากหมับ และตรวจจำนวนผู้เล่น ใช้เวลา

5 - 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่นหมากหมับ ดังต่อไปนี้

2.1.1 ผู้ฝึกแจกเกมหมากหมับให้แก่ผู้เล่น 2 คน ต่อ 1 ชุด

2.1.2 อธิบายการสาธิตการเล่น ดังนี้

2.1.2.1 การเล่นเกมหมักหมับจะแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ 1 คน

2.1.2.2 ผู้เล่นแต่ละคนจะมีหมากของตนคนละ 8 ตัว

2.1.2.3 การตั้งหมากจะต้องตั้งในแถวที่ 1 ทุกช่อง ซึ่งมี

จำนวน 8 ช่องพอดี

2.1.2.4 การเดินหมากต้องเดินไปตามแนวตรงด้านหน้า ด้านหลัง

หรือด้านข้างก็ได้โดยไม่ข้ามหมากของตนหรือฝ่ายตรงข้าม

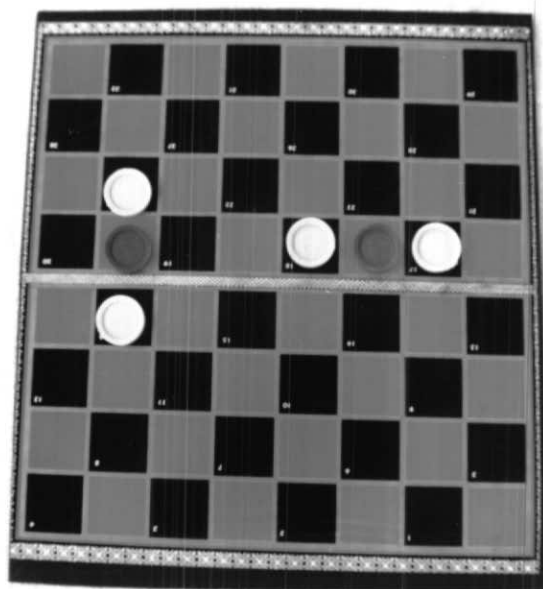
2.1.2.4 การกินหมากฝ่ายตรงข้ามถ้าเดินไปอยู่ระหว่างหมากของฝ่าย

ตรงข้ามซึ่งหมากของฝ่ายตรงข้ามอยู่ติดทางด้านขวาและด้านซ้าย หรือติดทางด้านบนและด้านล่าง

ถือว่า "กิน" สามารถหยิบหมากของฝ่ายตรงข้าม 2 ตัว นั้นออกไป (ดังภาพประกอบ 6)

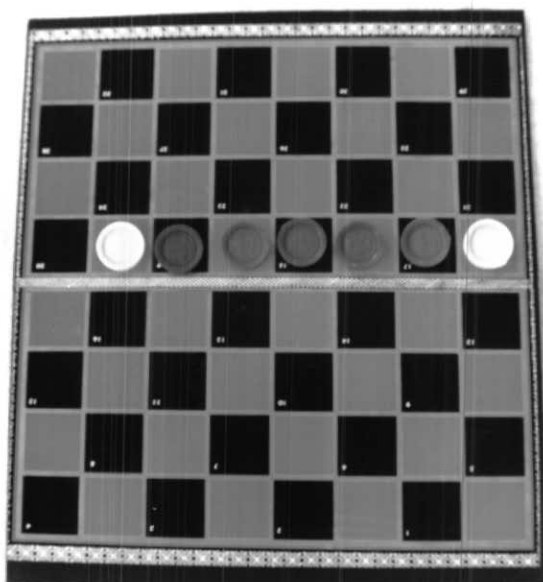
จากภาพจะเห็นได้ว่า ถ้าหมากสีขาวตัวใดตัวหนึ่งเดินทีหลัง ถือว่าหมากสีขาวเป็นฝ่ายกิน

หรือถ้าหากฝ่ายหมากสีแดงเดินทีหลังหมากสีแดงจะเป็นฝ่ายกินหมากสีขาว



ภาพประกอบ 6 การกินของการเล่นหมากหิน

2.1.2.5 การกินครั้งละหลาย ๆ ตัว จะสามารถกินได้เมื่อสามารถ
ชนามข้างใดครั้งละหลาย ๆ ตัว (ดังภาพประกอบ 7) จะเห็นได้ว่า ถ้าหมากสีขาวเกิดติดถึง ถือว่า
หมากสีขาวกินหมากสีดำเงิน 5 ตัว



ภาพประกอบ 7 การกินหมากครั้งละหลาย ๆ ตัวของการเล่นหมากหิน

2.1.2.6 ถ้าฝ่ายใดมากหมกก่อนหรือเหลือน้อยกว่าซึ่งไม่สามารถ
เล่นต่อไปได้อีกว่าแพ้ ใช้เวลา 10 - 15 นาที

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง โดยแข่งขันเปลี่ยนคู่กันไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้เล่นและผู้ช่วยกันอภิปรายถึงปัญหา และประโยชน์ที่ได้จากการเล่นมากหมก
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

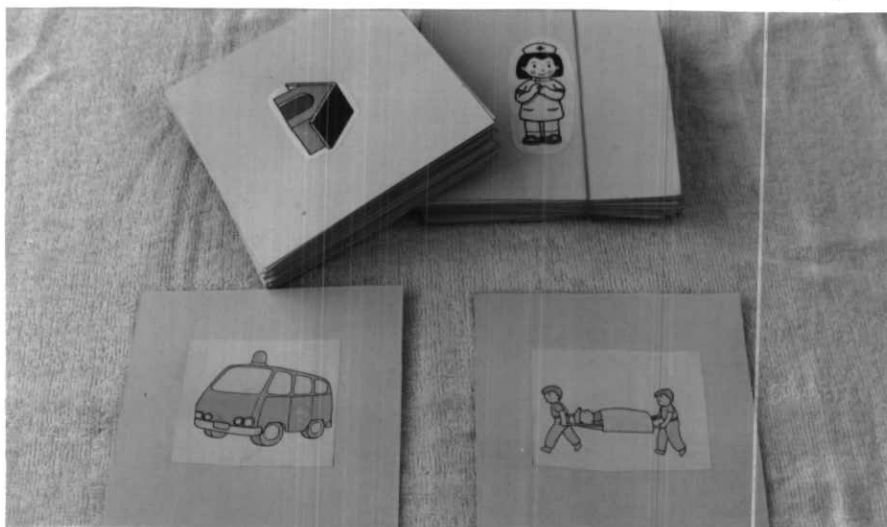
ครั้งที่ 7 การเล่นเกมภาพสัมพันธ์

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อฝึกความนึกคิดจากประสบการณ์เดิมที่ผู้เล่นเคยพบในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้ผู้เล่นเกมภาพสัมพันธ์เป็น

อุปกรณ์ ชุดภาพสัมพันธ์ 4 ชุด (ทั้งภาพประกอบ 8)



ภาพประกอบ 8 ชุดภาพสัมพันธ์

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกทบทวนจำนวนผู้เล่น และสนทนากับผู้เล่นเกี่ยวกับการเล่นเกมภาพสัมพันธ์
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการเล่นเกมภาพสัมพันธ์ ดังต่อไปนี้

2.1.1 การเล่นเกมผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ 6 คน

2.1.2 การเล่นเกมจะต้องแยกภาพคู่สัมพันธ์ออกจากกันและแจกภาพส่วนหนึ่ง
ให้ฝ่ายหนึ่ง และแจกภาพอีกส่วนให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง

2.1.3 การเล่นเกมจะต้องทำการเสี่ยงว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายนำภาพไปติดบนกระดาน
ทำก่อน โดยวางติดครั้งละ 1 คน สลับกันไป และฝ่ายตรงข้ามจะต้องช่วยกันค้นหาภาพที่มีความสัมพันธ์
กันมากที่สุด ๆ ภาพที่ฝ่ายก่อนนำมาติด ให้หันภายในเวลาที่กำหนด ถ้าช้ากว่าเวลาที่กำหนดให้ถือว่า
เสียคะแนน

2.1.4 การเล่นเกมจะยุติกันเป็นฝ่ายนำภาพไปติดก่อนและหลังจบรอบการเล่น
เกมภาพสัมพันธ์ 4 ชุด

2.1.5 ฝ่ายใดได้คะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2.2 ในผู้เล่นปฏิบัติจริง

2.2.1 ผู้ฝึกแจกภาพชุดที่ 1 ให้แก่ผู้เล่น

2.2.2 ผู้เล่นเริ่มเล่นจนครบเกม และผู้ฝึกบันทึกคะแนน

2.2.3 ปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้วจนครบชุดภาพสัมพันธ์ 4 ชุด

2.2.4 ผู้ฝึกรวมคะแนน และตัดสิน

ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้ฝึกและผู้เรียนช่วยกันอภิปรายถึงปัญหา และประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมภาพสัมพันธ์
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียน

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เรียน

ครั้งที่ 8 การเล่นเกทอเนื่อง

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เรียน
2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนใช้ความคิดในการเล่น
3. เพื่อให้ผู้เรียนเล่นเกมทอเนื่องเป็น

อุปกรณ์ ชุดภาพทอเนื่อง จำนวน 4 ชุด (ทั้งภาพประกอบ 9)



ภาพประกอบ 9 ชุดภาพต่อเนื่อง

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกทราวจำนวนผู้เล่น และสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเกมภาพต่อเนื่อง

ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการเล่นเกมภาพต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

2.1.1 การเล่นเกมจะมีภาพอยู่ 4 ชุด

2.1.2 การเล่นเกมผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ 6 คน

2.1.3 ผู้ฝึกแจกภาพชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ให้แก่ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 1 ชุด

2.1.4 ผู้เล่นช่วยกันเรียงภาพชุดฝ่ายของตน และช่วยกันอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากภาพที่เรียงกันไว้แล้วให้ถูกต้อง

2.1.5 ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย ผลัดกันออกบรรยายจนครบชุดภาพต่อเนื่อง 4 ชุด

2.1.6 ถ้าฝ่ายใดบรรยายภาพที่เรียงไว้ได้ถูกต้องมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ
ใช้เวลา 10 - 15 นาที

2.2 ผู้เล่นปฏิบัติจริง

2.2.1 ผู้ฝึกแจกภาพชุดที่ 1 ให้แก่ผู้เล่นฝ่ายแรก

2.2.2 ผู้เล่นฝ่ายแรกช่วยกันเรียงภาพและอธิบายเหตุการณ์จากภาพ

2.2.3 ผู้ฝึกแจกภาพชุดที่ 2 ให้แก่ผู้เล่นฝ่ายหลัง

2.2.4 ผู้เล่นฝ่ายหลัง ช่วยกันเรียงภาพและอธิบายเหตุการณ์จากภาพ

2.2.5 ผู้เล่นแต่ละฝ่ายผลัดกันออกบรรยายครั้งละ 1 ฝ่าย และทำไปจนครบ

4 ชุด

2.2.6 ชุดฝึกตัดสิน

ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้ฝึกและผู้เล่นช่วยกันอภิปรายถึงปัญหา และประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมภาพต่อเนื่อง
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เล่น

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เล่น

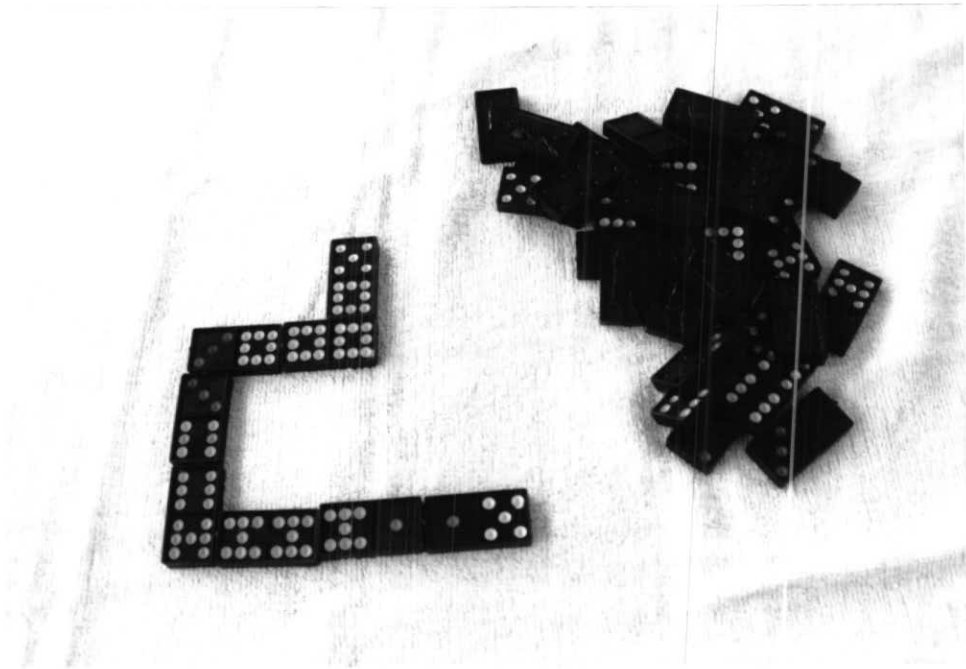
ครั้งที่ 9 การเล่นเกมโมโน

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่น
2. เพื่อให้ผู้เล่นใช้ความคิดในการเล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเกมโกมิโนเป็น

อุปกรณ์ เกมโกมิโนจำนวน 3 ชุด (ทั้งภาพประกอบ 10)



ภาพประกอบ 10 เกมโกมิโน

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกทบทวนจำนวนผู้เล่น และสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเกมโคมิโน (ใช้เวลา 5 - 10 นาที)

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่นเกมโคมิโน ดังต่อไปนี้

2.1.1 การเล่นเกมโคมิโนจะเล่นเฉพาะ 4 คน

2.1.2 การเล่นให้คนใดเป็นผู้แจกก็ได้ แจกเรื่อย ๆ ไปจนหมด

2.1.3 ให้ผู้แจกวางตัวโคตัวหนึ่งกลางวง และผู้เล่นคนต่อไป วางต่อทางแฉก
เมื่อคนใดได้โค โดยให้จำนวนแฉกตามที่ตัวเองมีจำนวนแฉกเท่ากัน

2.1.4 ผู้เล่นคนใดไม่มีตัวต่อก็ให้ผู้เล่นคนต่อไปเป็นคนวางต่อการเล่นจะดำเนิน
ต่อไปจนหมด ผู้ใดหมดก่อนเป็นชนะ

ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2.2 ผู้เล่นปฏิบัติจริง ให้ผู้เล่นเปลี่ยนทีมกันไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 20 - 25 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้ฝึกและผู้เรียนช่วยกันอภิปรายประกอบปัญหา และประโยชน์จากการเล่นเกมโคมิโน
ใช้เวลา 10 - 15 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียน

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เรียน

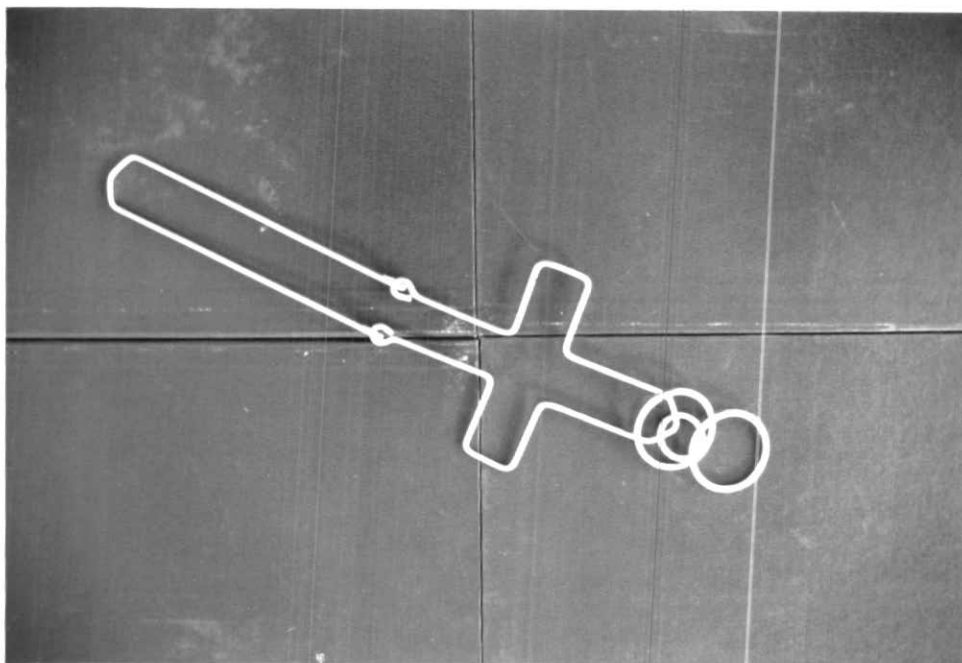
ครั้งที่ 10 การเล่นเกมภาพทพิฆาตศูนย์

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานให้แก่ผู้เล่น
2. เพื่อให้ผู้เล่นฝึกการคิดในขณะเล่น
3. เพื่อให้ผู้เล่นเล่นเกมภาพทพิฆาตศูนย์เป็น

อุปกรณ์ เกมภาพทพิฆาตศูนย์ จำนวน 12 เกม (ดังภาพประกอบ 11)



ภาพประกอบ 11 เกมภาพทพิฆาตศูนย์

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจจำนวนผู้เล่น และสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเกมกาพย์ทพิฆาตศูนย์ กังทอโปนี
ใช้เวลา 5.- 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายการเล่นเกมกาพย์ทพิฆาตศูนย์ กังทอโปนี

2.1.1 แจกเกมกาพย์ทพิฆาตศูนย์ให้ผู้เล่นคนละ 1 เกม

2.1.2 การเล่นเกมให้ผู้เล่นนำตัวหมา (หวงสีทอง) ออกจากตัวเกม และ
นำตัวหมาเข้าตัวเกม ด้วยกลวิธีต่าง ๆ

2.1.3 ถ้าใครสามารถนำตัวหมาออกหรือเข้าได้ก่อนเป็นผู้นะ

ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง

2.2.1 แข่งขันโดยนำตัวหมาจากตัวเกม

2.2.2 แข่งขันโดยนำตัวหมาเข้าตัวเกม

ใช้เวลา 25 - 30 นาที

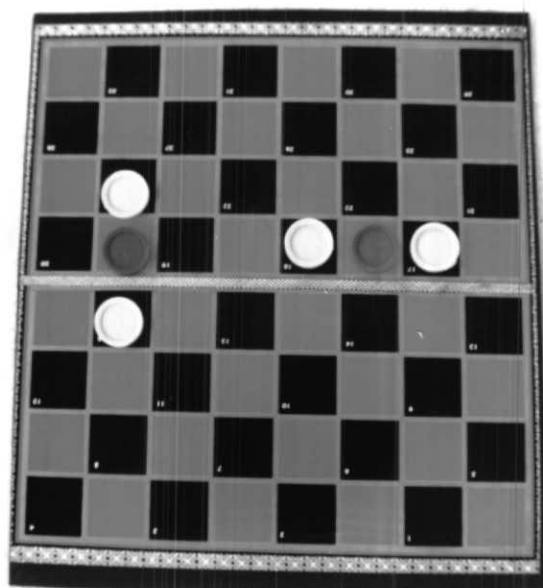
3. ขั้นสรุป

ผู้ฝึกและผู้เรียนช่วยกันอภิปรายปัญหาและประโยชน์จากการเล่นเกมกาพย์ทพิฆาตศูนย์
ใช้เวลา 5 - 10 นาที

4. การประเมินผล

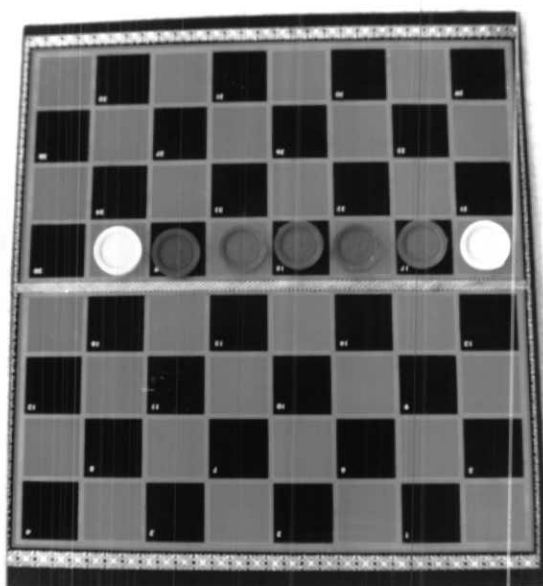
4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียน

4.2 สังเกตการสรุปและการอภิปรายของผู้เรียน



ภาพประกอบ 6 การกินของการเล่นหมากหมับ

2.1.2.5 การกินครั้งละหลาย ๆ ตัว จะสามารถกินได้เมื่อสามารถ
ขนานข้างใดครั้งละหลาย ๆ ตัว (ดังภาพประกอบ 7) จะเห็นได้ว่า ถ้าหมากสีขาวเดินทีหลัง ถือว่า
หมากสีขาวกินหมากสีน้ำเงิน 5 ตัว



ภาพประกอบ 7 การกินหมากครั้งละหลาย ๆ ตัวของการเล่นหมากหมับ

สถานที่ ห้องเรียน

กิจกรรมการฝึก

1. ขั้นนำ

ผู้ฝึกตรวจจำนวนผู้เล่น และสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเกมทาบ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2. ขั้นฝึก

2.1 ผู้ฝึกอธิบายและสาธิตการเล่นเกมทาบ ดังต่อไปนี้

2.1.1 แจกเกมทาบแก่ผู้เล่นคนละ 1 ชุด

2.1.2 การเล่นเกมทาบใช้กลวิธีต่าง ๆ นำทาบทั้ง 2 ตัว เป็นอิสระออกจากกัน และให้ผู้เล่นนำทาบทั้ง 2 ตัวคล้องกันเหมือนเกม

2.1.3 ผู้ใดทำสำเร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

ใช้เวลา 5 - 10 นาที

2.2 ให้ผู้เล่นปฏิบัติจริง

2.2.1 ให้ผู้เล่นนำทาบทั้งสองตัวออกเป็นอิสระจากกัน

2.2.2 ให้ผู้เล่นนำทาบทั้งสองตัวเข้าคล้องกันเหมือนเกม

ใช้เวลา 30 - 35 นาที

3. ขั้นสรุป

ผู้ฝึกและผู้เรียนช่วยกันอภิปรายปัญหาและประโยชน์จากการเล่นเกมทาบ ใช้เวลา 5 - 10 นาที

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมทาบของผู้เรียน

4.2 สังเกตจากการสรุปและการอภิปรายของผู้เรียน

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศและทดสอบสุภาพจิตหลังการทดลอง

เวลา 40 - 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เล่นได้สรุปและอภิปรายผลที่ได้จากการเล่นโดยวิธีการปิกสมอง
2. ทดสอบสุภาพจิตโดยใช้แบบทดสอบสุภาพจิตชุดเดิม

อุปกรณ์ - นาฬิกา แบบทดสอบสุภาพจิต จำนวน 12 ชุด

สถานที่ ห้องเรียน

วิธีการ

1. ผู้เล่นนั่งตามสบาย
2. ผู้ปิกคำถามแต่ละรวมกันอภิปรายผลของการเล่นโดยวิธีการปิกสมอง
3. ผู้ปิกแจกแบบทดสอบสุภาพจิตแก่ผู้เล่นคนละ 1 ชุด เพื่อทดสอบการทราบดีและแนบสุภาพจิต

หลังจากการเล่น

1
รายการฝึกการเล่น

วัน เวลา / คาบที่	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์		การฝึก	รวม
	๑๕.๓๐ - ๑๖.๒๐ น.	๑๕.๓๐ - ๑๖.๒๐ น.	๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	๑๕.๓๐ - ๑๖.๒๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๓.๕๐ น.	๑๔.๓๐ - ๑๕.๒๐ น.	ครั้ง/กลุ่ม	
๑	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๑	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๑	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๑	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๒	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๒	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๒	๒ ครั้ง	๑๒ ครั้ง
๒	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๓	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๓	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๓	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๔	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๔	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๔	๒ ครั้ง	
๓	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๔	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๔	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๔	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๖	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๖	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๖	๒ ครั้ง	
๔	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๗	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๗	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๗	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๘	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๘	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๘	๒ ครั้ง	
๕	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๘	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๘	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๘	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๑๐	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๑๐	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๑๐	๒ ครั้ง	
๖	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๑๑	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๑๑	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๑๑	กลุ่มที่ ๓ ครั้งที่ ๑๒	กลุ่มที่ ๒ ครั้งที่ ๑๒	กลุ่มที่ ๑ ครั้งที่ ๑๒	๒ ครั้ง	

ภาคผนวก ข
- แบบทดสอบสุภาพจิต

แบบทดสอบสุภาพจิต

คำแนะนำ

คำถามทั้งหมด 50 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าจะเลือกตอบข้อไหนโดยขีดเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยม ☐ หน้าข้อความนั้น ที่ตรงกับการกระทำของนักเรียนมากที่สุดตามสถานการณ์ที่ให้นั้น นักเรียนไม่เคยประสบมาก่อนในลองคิดดู เมื่อสถานการณ์นั้นเกิดขึ้น นักเรียนจะเลือกกระทำอย่างไร ตามตัวเลือกที่ได้ให้ไว้ สำหรับกรณีที่นักเรียนเห็นว่าไม่มีตัวเลือกในข้อใดที่ตรงกับสิ่งที่นักเรียนคาดว่าจะกระทำให้นักเรียนตอบโดยเติมการกระทำที่นักเรียนจะหาลงไปในห้องว่างที่เว้นไว้

คำตอบทั้งหมดของนักเรียนจะถือเป็นความลับเฉพาะไม่มีการแพร่กระจายให้ผู้อื่นทราบ ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด การตอบของนักเรียนจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียนเลย

ตัวอย่าง

(๐) ในขณะที่นักเรียนเล่นอยู่กับเพื่อน นักเรียนถูกเพื่อนทำหน้านี้ นักเรียนจะ

☐ เลิกเล่นเพราะเสียใจมาก

☐ เล่นต่อไปแต่รู้สึกน้อยใจ

☐ เล่นต่อไปโดยไม่คิดสิ่งใด

.....

คำถาม

1. เมื่อครูมอบหมายให้นักเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ นักเรียนมักจะ
 - ☐ ทำอะไรได้ดีกว่าคนอื่น ๆ
 - ☐ ทำอะไรได้ดีพอ ๆ กับคนอื่น ๆ
 - ☐ ทำอะไรแย่กว่าคนอื่น

2. เมื่อครูมอบงานให้ทำร่วมกัน เพื่อนในกลุ่มมักจะ.....
 - ☐ ไม่เห็นด้วยกับความคิของนักเรียน
 - ☐ ไม่คอยทำตามความคิของนักเรียน
 - ☐ ทำตามความคิของนักเรียน

3. สมมติว่าเพื่อนสอบไล่คะแนนดีกว่านักเรียน นักเรียนจะ
 - ☐ ไม่ทำอะไรเลยเพราะความสามารถตัวเองมีแค่นี้
 - ☐ เสียกำลังใจมากขึ้นเพราะคิดว่าทำไมเราที่ตัวเองเกิดมามีความสามารถเท่านี้
 - ☐ พยายามหาหนังสือใหม่มากขึ้นเพราะคิดว่าตนเองก็มีความสามารถ

4. การที่นักเรียนเกิดมาเป็นตัวของนักเรียนนี้ นักเรียนคิดว่า.....
 - ☐ โชคร้ายมาก
 - ☐ เป็นเรื่องธรรมดา
 - ☐ โชคดีแล้ว

5. เมื่อนักเรียนจะทำอะไร นักเรียนชอบที่จะ.....

☐ ให้คนมาคอยบอกเป็นบางครั้ง

☐ ให้คนมาคอยบอกให้ทำ

☐ ทำด้วยตนเองเสมอ

.....

6. ขณะนักเรียนเล่นกับเพื่อนส่วนใหญ่เพื่อนมักจะ.....

☐ ไม่อยากเล่นด้วย

☐ ไม่ยอมเล่นด้วย

☐ ชอบเล่นด้วย

.....

7. สมมติว่าทุกวันนี้นักเรียนชอบเล่นกับเพื่อน ๆ แต่สัปดาห์หน้าจะสอบครูจึงสั่งให้หยุดเล่นจนกว่าจะสอบเสร็จ นักเรียน.....

☐ บังคับใจตัวเองไม่คอยได้

☐ บังคับใจตัวเองได้

☐ บังคับใจตัวเองไม่ได้เลย

.....

8. เมื่อครูมอบหมายให้นักเรียนทำอะไร ๆ นักเรียนมักจะ.....

☐ ทำสำเร็จอยู่เสมอ

☐ ทำไม่ค่อยสำเร็จ

☐ ไม่เคยทำสำเร็จเลย

.....

9. นักเรียนรู้สึก.....

☐ เป็นตัวของนักเรียนที่อยู่แล้ว

☐ บางครั้งไม่อยากเป็นตัวของนักเรียนเอง

☐ อยากเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวนักเรียนเอง

.....

10. นักเรียนคิดว่าสุขภาพของตนเองจัดอยู่ในเกณฑ์

- ☐ ไม่ค่อยดี
☐ ไม่ค่อย
☐ ดี

.....

11. ทุกวันนี้ นักเรียน

- ☐ สนุกสนานรื่นเริง
☐ ชอบอยู่โดดเดี่ยวเสียเป็นส่วนใหญ่
☐ บางครั้งอยู่โดดเดี่ยว

.....

12. เมื่อครูหรือผู้ปกครองสั่งให้นักเรียนช่วยทำงานบางอย่าง นักเรียน.....

- ☐ ทำด้วยความตั้งใจ
☐ หกหูไขว้างโอกาส
☐ ไม่อยากทำเลย

.....

13. เกี่ยวกับอนาคตคนส่วนใหญ่มักจะมีความหวังในอนาคตเป็นของตนเอง แต่สำหรับนักเรียนแล้ว....

- ☐ มองเห็นอนาคตที่แจ่มใสรออยู่
☐ มีความหวังในอนาคตอยู่บ้างแต่ไม่ค่อยแจ่มใสนัก
☐ มองไม่เห็นอนาคต

.....

14. ถ้าครูมอบการบ้านให้นักเรียนทำ นักเรียน

- ☐ ทำด้วยความสนุก
☐ ทำบ้างไม่ทำบ้างแล้วแต่อารมณ์
☐ เบื่อหน่ายไม่อยากทำเลย

.....

15. เมื่อหวนคิดถึงการตัดสินใจต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีต นักเรียน.....

- ☐ อยากให้อีกหวนกลับมาซึ่งจะโคปรุบทักใหม่
- ☐ เสียใจมากกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วทำให้ปัจจุบันนี้หมดอาลัยกับชีวิต
- ☐ พอใจต่อการตัดสินใจในอดีตกว่าทำใจแล้ว

.....

16. ในขณะนี้ นักเรียน.....

- ☐ ไม่มีกำลังใจเลย ห่อเหี่ยว หมดหวัง
- ☐ ไม่ค่อยมีกำลังใจ
- ☐ มีกำลังใจแข็งแกร่งอยู่เสมอ

.....

17. เมื่อเปรียบเทียบนักเรียนกับเด็กทั่ว ๆ ไป นักเรียน.....

- ☐ มีความค่น้อยกว่าเด็กทั่ว ๆ ไป
- ☐ ไม่มีความค่นเลย
- ☐ มีความค่น หักเหยมกกับเด็กทั่ว ๆ ไป

.....

18. เมื่อเพื่อน ๆ ของนักเรียนมาพูดคุยกับนักเรียน นักเรียน.....

- ☐ พูดคุยกับเพื่อน ๆ สนุกสนานค่น
- ☐ ใจอกกับเพื่อน ๆ
- ☐ เข่ง ไม่อยากพูดคุยกับเพื่อน ๆ เลย จึงเค้นหนีไป

.....

19. ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับคนอื่น ๆ นักเรียนคิดว่าคนอื่น ๆ

- ☐ คงเข้าใจหรือเห็นใจในตัวนักเรียนบ้างเพราะบางคนหุ่กคู้ยคว่ำนเป็นมิตร
- ☐ ไม่เข้าใจหรือเห็นใจในตัวนักเรียนเลยเพราะทุกคนหุ่กคู้ยคว่ำนไม่เป็นมิตรถูกเหยียดหยาม
- ☐ เข้าใจและเห็นใจในตัวนักเรียนเสมอเพราะทุกคนหุ่กคู้ยคว่ำนเป็นมิตร
-

20. ปัจจุบันนี้ นักเรียนต้องการ.....

- ☐ อยู่คนเดียวเงียบ ๆ
- ☐ เล่นหรือหุ่กคู้ยกับเพื่อน ๆ
- ☐ ออกกำลังกาย
-

21. ถ้ามีใครมาเตือนตู่กนักเรียน นักเรียนจะ

- ☐ ให้อภัยไ้เพราะคน ๆ นั้นอาจไม่เข้าใจนักเรียนพอ
- ☐ เอาความคิดใครครวญอยู่นานกว่าจะพยายามเข้าใจไ้
- ☐ แค้นเคืองมาก
-

22. ถ้ามีใครมาแสดงความเป็นมิตรภาพตู่กนักเรียนเกินกว่าที่นักเรียนคาดหวังจากเขา นักเรียนจะ.....

- ☐ ยินดีมาก
- ☐ แปลกใจระคนกับความยินดี
- ☐ กรุ่นคิดว่าทำไมเขาจึงทำเช่นนั้น
-

23. ถ้านักเรียนกำลังนั่งสนทนากับใครอยู่ นักเรียนจะ.....
- ☐ ซึ่งเหตุการณ์ที่ว่าเขากำลังตั้งใจฟังนักเรียนทุกคนหรือเปล่า
 - ☐ สนทนาไปเรื่อย ๆ จนหมดเรื่องที่จะพูดคุย
 - ☐ สงสัยในบางครั้งที่เขากำลังตั้งใจฟังนักเรียนทุกคนหรือเปล่า
-
24. ถ้าครูให้นักเรียนออกความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ที่กำลังเรียนอยู่ ส่วนใหญ่นักเรียนจะ.....
- ☐ ชอบออกไปเห็นตามความคิดเห็นของตน
 - ☐ ไม่กล้าตอบเพราะกลัวว่าจะผิดเลยไม่ยอมพูดเลย
 - ☐ ชอบพูดแต่ตอบก่อนเท่านั้นเพราะกลัวว่าถ้าตอบออกไปก่อนจะเกิดความผิดพลาดขึ้นได้
-
25. ถ้านักเรียนทำเป็น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองคิดว่า เป็นสิ่งที่น่าอายต่อนักเรียนหรือเพื่อน ๆ นักเรียน...
- ☐ จะจำไปจนตลอดชีวิตเพราะเป็นเรื่องที่น่าอับอายมาก
 - ☐ ลืมมันได้ในเวลาเพราะคิดว่า เป็นเรื่องธรรมดา
 - ☐ ลืมมันได้บางครั้ง ในบางครั้งก็กลับมาคิดอีก
-
26. เมื่อนักเรียนคิดถึงงานที่รออยู่ ซึ่งเป็นงานยากลำบาก นักเรียนมักจะ.....
- ☐ ไม่สนใจว่าตนเองจะทำได้หรือไม่
 - ☐ กังวลใจมากเพราะกลัวจะทำได้
 - ☐ กระตือรือร้นอยากทำเพราะแน่ใจว่าตนเองน่าจะทำได้
-
27. นักเรียนมักจะ.....
- ☐ ที่นั่งกลางคิกและนอนไม่หลับอีกเลย
 - ☐ ที่นั่งกลางคิกและนอนไม่คอยหลับ
 - ☐ นอนหลับสบาย
-

28. เมื่อนักเรียนนึกไปถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่นักเรียนยังแก้ไขไม่ได้ นักเรียนจะ.....

- ☐ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา
- ☐ เครียดและสับสนทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด
- ☐ เครียดเป็นบางครั้งแล้วแต่เรื่องนั้น ๆ

.....

29. ถ้าเพื่อนรวมเวรของนักเรียนไม่คอยช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน นักเรียนจะเกือบกักตัวเพื่อนจะโกรธ นักเรียนจึง.....

- ☐ หากคนเกี้ยวและเก็บไปคิดว่าทำอะไรก็จะบอกเพื่อนให้ช่วยทำก็กลัวเพื่อนโกรธ
- ☐ ถ้าหลบไคก็จะหลบ แต่ถ้าหลบไม่ไคก็ต้องทำ
- ☐ ทักสนใจขอร้องเพื่อน ๆ ให้ช่วยก็แล้ว

.....

30. ถ้านักเรียนให้เพื่อนสนิทคนหนึ่งขโมยกระเป๋าไปเป็นเวลานานแล้ว แต่เพื่อนคนนั้นยังไม่ยอมคืน นักเรียนจะ

- ☐ คอยหาเมื่อไรเพื่อนจะเอามาคืนเสียแต่ไม่กล้าทวง
- ☐ ทักสนใจไปเลยเพราะไม่บรรทัดไม่มีความมากนัก
- ☐ คิดหาโอกาสทวงคืน

.....

31. สมมุติว่านักเรียนมีนักกีฬาเพื่อนแต่เพื่อนขี้เกียจ เมื่อนักเรียนพบเขา นักเรียนจะ

- ☐ พยายามระงับความโกรธ
- ☐ ทอว่าทวยความโมโห
- ☐ ทว่าทวยด้วยคำที่รุนแรง

.....

32. ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งคิดอะไรอยู่คนเดียว เพื่อนมาทักถามถึงสิ่งที่คิด ความรู้สึก ความนึกคิด
นักเรียนจะ

- ☐ ตะโกนไล่พวกเขาไป
- ☐ บอกเพื่อนว่าอย่าทักถามคนเดียว
- ☐ ใจกำลังรุนแรงเพื่อเหตุการณ์กระนั้น

.....

33. ถ้ามีเพื่อนไปฟ้องครูว่านักเรียนเล่น ขูดเสียงกังวลาครูไม่อยู่ ครูจึงเรียกนักเรียนไป

ทำโทษ และทำโทษนักเรียนโกรธมากเมื่อมีโอกาส นักเรียนจะ

- ☐ ทอว่า และทำเพื่อนคนนั้น
- ☐ ใจกำลังทำร้ายร่างกายเพื่อนคนนั้น
- ☐ สอดถามถึงเหตุผลที่เพื่อนทำเช่นนั้น

.....

34. ถ้ามีใครบอกนักเรียนว่ามีคนติดตามนักเรียนไปในทางที่ไม่ดี นักเรียนจะ

- ☐ ไม่สนใจและเดินหนีไป
- ☐ ทรงเข้าใกล้และทักทายคนที่ติดตามนักเรียนทันที
- ☐ เข้าไปทักทายคนที่ติดตามนักเรียน

.....

35. ถ้ามีเพื่อนล้อหรือล้อเลียนของนักเรียน นักเรียนจะไม่พอใจอย่างมาก เพราะเป็นคำล้อเลียนที่ไม่ถูก

กาละเทศะ นักเรียนจะ

- ☐ ว่ากล่าวทักเตือนคำรุนแรง
- ☐ พยายามระงับความโกรธและขอร้องไม่ให้เขาล้อเลียนอีก
- ☐ ทะเถาะเพื่อนคนนั้นทันที

.....

36. สมมุติว่านักเรียนทะเลาะกับเพื่อนในห้อง แล้วมีคนห้ามสั่งให้เลิกกันโดยไม่ฟังเหตุผลทั้ง
ทำให้นักเรียนท้อ นักรเรียนจะ.....

- ☐ โกรธและพูดท้อด้วยคำรุนแรงออกไป
- ☐ ทำร้ายร่างกายคนที่เขามานั่น
- ☐ อธิบายให้เขาฟังเหตุผลให้เขาใจก่อน

.....

37. ถ้ามีเพื่อนไปฟ้องครูว่านักเรียนแกล้งเขา ทำให้ครูตำหนิและลงโทษนักเรียนอย่างรุนแรง
นักเรียนจะ.....

- ☐ ใจกำลังทำร้ายร่างกายเพื่อนคนนั้นทันที
- ☐ พยายามอธิบายถึงความบริสุทธิ์ของตนให้เพื่อนคนนั้นฟัง
- ☐ กล่าวขอโทษให้เพื่อนคนนั้นไ้ก่อน

.....

38. ขณะนี้นักเรียนเจอกับเพื่อน ๆ มีนักเรียนกลุ่มที่เินตามหลังเตะก้นตีมาถูกตัวนักเรียนอย่างแรง
นักเรียนรู้สึกเจ็บจริง.....

- ☐ ขวนเพื่อนเขาไปทำร้ายนักเรียนกลุ่มนั้นทันที
- ☐ ขวนเพื่อนหนีบอกหนีไปนักเรียนกลุ่มนั้นทันที
- ☐ ความนักเรียนกลุ่มนั้น

.....

39. ถ้าครูถามื่อนักเรียนว่ามีเพื่อนคนอื่น ๆ นักเรียนคิดความอาชวามากนักเรียน จะ.....

- ☐ คิดหาทางทำร้ายครูเมื่อมีโอกาส
- ☐ คอยหลบหนีครูและเพื่อนเหล่านั้น
- ☐ บนควาครูอีกหลัง

.....

40. ในขณะที่นักเรียนกำลังระบายสีอยู่ แล้วเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ หันมาชมของแต่บังเอิญหน้าตาของนักเรียน
เสียหาย นักเรียนโกรธมากเพราะพยายามวาดอยู่นานจึง.....

- ☐ วาดวาดอย่างรุนแรง
- ☐ พยายามระงับความโกรธและบอกกล่าวให้ระมัดระวังกว่านี้
- ☐ ทรงเข้าไปทอບเพื่อนคนนั้นทันที

.....

41. ถ้าครูให้การบ้านแต่ละวันมากเกินไปแล้ว และครูยังถามนักเรียนเป็นคนเก็บคะแนนไม่พยายามทำ
และไม่คอยส่งการบ้านตรงตามเวลาที่ครูสั่ง นักเรียนจะ.....

- ☐ ทักสินใจบอกครูว่าการบ้านที่ครูให้มากเกินไป
- ☐ ไม่ส่งการบ้านอีกเลย
- ☐ ไม่สนใจคำพูดของครู

.....

42. ถ้าเพื่อน ๆ ทุกคนว่านักเรียนเป็นคนสกปรก นักเรียนโกรธจึง.....

- ☐ ตำรวจตนเอง
- ☐ เลิกคบกับเพื่อนคนนั้น
- ☐ ไม่สนใจเสียงนกเสียงกา

.....

43. ถ้านักเรียนไม่คอยสบาย แต่ครูไม่ทราบจึงใช้ให้นักเรียนทำงานอย่างหนึ่ง นักเรียนจะไม่ทำก็
เกรงใจครู แต่ถ้าทำก็กลัวจะป่วยมากยิ่งขึ้น นักเรียนจะ.....

- ☐ บอกครูว่าตนเองไม่คอยสบาย ขอเวลาพักรักษาตัวในหายก่อนแล้วจะมาทำให้
- ☐ พาลไม่ไปโรงเรียนโดยส่งใบลาป่วยเพื่อที่จะไม่ต้องทำงานและไม่ต้องพบครู
- ☐ ยับมาเรียนวิชาอื่นตามปกติ แต่พอถึงชั่วโมงครูคนนั้นก็ไม่ว่าหาห้องเรียน

.....

44. ถ้าพี่ชายของนักเรียนได้นายไป นักเรียนสงสัยว่าเป็นการกระทำของเพื่อนสนิทคนหนึ่ง นักเรียนจะ

- ☐ ไม่ซักถามเพราะกลัวเพื่อนจะโกรธ
- ☐ คิดว่านายไปแล้วก็แล้วกัน
- ☐ ซักถามเพื่อความแน่ใจแม้ว่าจะเสี่ยงต่อการโกรธของเพื่อน

.....

45. สมมติว่าวันหนึ่งนักเรียนไปไต่ถามเพื่อนของคนที่ตนมองว่าเป็นคนชั่วโมย นักเรียนจะ.....

- ☐ พึงเฉย ๆ แต่ไม่เข้าไปยุ่งเพราะเป็นเรื่องของเขา
- ☐ ทักสนใจเข้าไปถามรายละเอียดให้แน่ใจเพื่อจะนำไปพิจารณา
- ☐ ไม่ยอมรับฟังทอไป เพราะไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้

.....

46. สมมติว่านักเรียนเล่นกีฬาชนิดหนึ่งเก่งมาก และชอบเล่นอยู่เป็นประจำ เมื่อวันหนึ่งนักเรียนไปแข่งขันกีฬานั้น ปรากฏว่าแพ้กลับมาอย่างยับเยิน นักเรียนจะไปแข่งขันใหม่อีกด้วยหรือไม่
อีกจึง.....

- ☐ ยังเล่นกีฬานั้นอยู่ แต่จะไม่ไปแข่งขันอีก
- ☐ พยายามฝึกให้มากขึ้นแล้วหาโอกาสไปแข่งขันกีฬานั้นใหม่
- ☐ เลิกเล่นกีฬานั้น

.....

47. ถ้านักเรียนทุกคนไม่เก่งและไม่ชอบทุกหน้าชั้นเรียน แต่ครูให้นักเรียนออกไปร่ายงานหน้าชั้นเรียนในวันหนึ่ง นักเรียนจะ

- ☐ ออกไปทุกอย่างเสียไม่ได้
- ☐ ออกไปทุกโดยใช้เวลาความสามารถที่มีอยู่ให้เต็มที่
- ☐ ไม่มาโรงเรียน

.....

48. ถ้านักเรียนพบน้องกำลังชกต่อยกับผู้อื่น นักเรียนจะ

- ☐ เข้าไปห้ามและชักชวนหาสาเหตุ
- ☐ รับหนีไปเพราะเพื่อน้องทั่วๆ ทั่วนั้น
- ☐ ปลอบให้ชกต่อยกันต่อไปถ้าเหนื่อยคงเลิกกันเอง

.....

49. สมมุติว่าการแสดงดนตรีของนักเรียนวงวงตั้งมาแสดงให้นักเรียนภายในโรงเรียนของนักเรียนในชมส่วนใหญ่หนึ่งชมกันหมด แต่มักมีนักเรียนกลุ่มหนึ่งยืนดูไม่ยอมนั่งและบังสายตาของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนมองไม่เห็นการแสดง นักเรียนจะ

- ☐ เดินเข้าไปขอร้องให้พวกเขานั่งเพื่อคนอื่นจะได้เห็นบ้าง
- ☐ นั่งไม่ให้อยู่คนเดียว แต่เมื่อทำอะไรไม่ได้ก็เลยกลับไป
- ☐ นั่งเฉย ๆ รอให้ผู้อื่นบอกให้นั่งเอง

.....

50. ในขณะที่กำลังเรียนอยู่ครูผู้สอนสั่งให้ทำแบบฝึกหัดและให้ส่งในชั่วโมง ปรากฏว่านักเรียนจำเป็นต้องไปวิ่งเล่นและไม่บรรทัด ซึ่งนักเรียนไม่ได้เตรียมมา ถ้านักเรียนมีเพื่อน ๆ แล้วเพื่อนทุกคนบอกว่าไม่มีนักเรียนจะ.....

- ☐ นั่งเฉย ๆ ไม่ยอมทำแบบฝึกหัดและไม่ส่งงาน
- ☐ ทักสโนใจบอกครูว่าไม่ได้เอาอุปกรณ์มา
- ☐ ใช้นิ้วเขียนวงกลมและลากเส้นเองโดยไม่สนใจว่าจะเป็นอย่างไรขอเพียงให้เสร็จก็ใช้ได้

.....

ภาคผนวก ก

- ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตเป็นรายด้าน
- แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) ค่าความเชื่อมั่น ของแบบทดสอบคุณภาพชีวิต
- แสดงค่าความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของแบบทดสอบคุณภาพชีวิตตามวิธีของเพียร์สัน

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตค่าความรู้สึนึกึกเกี่ยวกับตนเอง
ของเด็กที่กระทำนิทกญหมาย บำณุกิตา ที่มีการ เล่นทางกันหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	80.7500	26.9167	10.8489 **
ภายในกลุ่ม	44	109.1667	2.4811	
รวม	47	189.9167		

$$p < .01$$

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าเด็กที่กระทำนิทกญหมาย บำณุกิตา กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหว
ทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการปีกลสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิต
ค่าความรู้สึนึกึกเกี่ยวกับตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากการเปรียบเทียบมี
4 กลุ่ม ดังนั้นได้ทดสอบต่อไปเพื่อหาว่าเด็กที่กระทำนิทกญหมาย บำณุกิตา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
จะมีค่าใดบ้างที่มีสุขภาพจิตค่าความรู้สึนึกึกเกี่ยวกับตนเองแตกต่างกัน โดยใช้การตรวจสอบเป็น
รายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffé)

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุภาพจิตด้านความรู้สึกรักตัวเองเกี่ยวกับตนเองหลังการทดลองเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3	กลุ่มควบคุม
		25.5833	25.3333	24.9167	22.3333
กลุ่มทดลองที่ 1	25.5833	-	0.2500	0.6666	3.2500*
กลุ่มทดลองที่ 2	25.3333		-	0.4166	3.0000*
กลุ่มทดลองที่ 3	24.9167			-	2.5834*
กลุ่มควบคุม	22.3333				-

$$s_{.05}(3,44) = 1.8770$$

จากตาราง 9 พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความรู้สึกรักเกี่ยวกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความรู้สึกรักเกี่ยวกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความรู้สึกรักเกี่ยวกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุภาพจิตไม่แตกต่างกัน
5. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตไม่แตกต่างกัน
6. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบคุณภาพจิตตานความซึมเศร้าของเด็กที่กระทำ
 นิทกัญหมาย บ้านมุกดา หิมการ เล่นทางกัน หลังทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	89.2292	29.7431	11.6070*
ภายในกลุ่ม	44	112.7500	2.5625	
รวม	47	201.9792		

$p < .01$

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าเด็กที่กระทำนิทกัญหมาย บ้านมุกดา กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหว
 ทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการปีกลมของ กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม มีคุณภาพจิต
 ตานความซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากการเปรียบเทียบมี 4 กลุ่ม ดังนั้น
 ไท่ทดสอบต่อไปเพื่อหาว่าเด็กที่กระทำนิทกัญหมาย บ้านมุกดา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จะมีค่าไคอย่าง
 ที่มีคุณภาพจิตตานความซึมเศร้าแตกต่างกัน โดยใช้การตรวจสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffé)

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุภาพจิตด้านความซึมเศร้า
หลังการทดลอง เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffé)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3	กลุ่มควบคุม
		26.9167	26.0000	26.9167	23.5833
กลุ่มทดลองที่ 1	26.9167	-	.9167	.0000	3.3334
กลุ่มทดลองที่ 2	26.0000		-	.9167	2.4167
กลุ่มทดลองที่ 3	26.9167			-	3.3334
กลุ่มควบคุม	23.5833				-

$$S_{.05} (3,44) = 1.9076$$

จากตาราง 11 พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุภาพจิตไม่แตกต่างกัน
5. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตไม่แตกต่างกัน
6. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลของเด็กที่
กระทำนิคญหมาย บ้านนุติทา ที่มีการเล่นต่างกัน หลังกาทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	77.5000	25.8333	3.7994*
ภายในกลุ่ม	44	299.1667	6.7992	
รวม	47	376.6667		

$$p < .05$$

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าเด็กที่กระทำนิคญหมาย บ้านนุติทา กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการปีกลมของ กลุ่มการเล่นแบบยอสม และกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากการเปรียบเทียบมี 4 กลุ่ม ดังนั้น โค้ดทดสอบต่อไปเพื่อหาว่าเด็กที่กระทำนิคญหมาย บ้านนุติทา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะมีค่าใดบ้างที่มีสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลแตกต่างกัน โดยใช้การตรวจสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวล
หลังการทดลอง เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3	กลุ่มควบคุม
		24.1667	24.4167	26.1667	22.5833
กลุ่มทดลองที่ 1	24.1667	-	0.2500	2.0000	1.5834
กลุ่มทดลองที่ 2	24.4167		-	1.7500	1.8334
กลุ่มทดลองที่ 3	26.1667			-	3.5834
กลุ่มควบคุม	22.5833				-

$$S_{.05}(3,44) = 3.1072$$

จากตาราง 13 พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม มีคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน
2. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน
3. กลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน
5. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน
6. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุภาพจิตด้านความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวของเด็กที่กระทำความผิด บำบัดที่ศาล ซึ่งมีการเล่นด้วยกัน หลังทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	56.2292	18.7431	3.5006
ภายในกลุ่ม	44	235.5833	5.3542	
รวม	47	291.8125		

$$p < .05$$

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าเด็กที่กระทำความผิด บำบัดที่ศาล กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากการเปรียบเทียบมี 4 กลุ่ม ดังนั้น โคททดสอบต่อไปเพื่อหาว่าเด็กที่กระทำความผิด บำบัดที่ศาล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะมีค่าไคทางที่มีสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวแตกต่างกันโดยในการตรวจสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffé)

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าว
หลังการทดลองเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ (Scheffe)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3	กลุ่มควบคุม
		25.1667	26.0000	26.7500	23.8333
กลุ่มทดลองที่ 1	25.1667	-	0.8333	1.5833	1.3334
กลุ่มทดลองที่ 2	26.0000		-	0.7500	2.1667
กลุ่มทดลองที่ 3	26.7500			-	2.9167
กลุ่มควบคุม	23.8333				-

$$S_{.05}(3,44) = 2.7573$$

จากการวาง 15 พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน
2. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน
3. กลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน
5. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน
6. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหาของเด็กที่
กระทำนิคกฎหมาย บ้านมุกดา หิมการ เล่นทางกันหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	166.7292	55.5764	6.3392**
ภายในกลุ่ม	44	385.7500	8.7670	
รวม	47	552.4792		

$$p < .01$$

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่าเด็กที่กระทำนิคกฎหมาย บ้านมุกดา กลุ่มการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มการเล่นโดยวิธีการปีกสมอง กลุ่มการเล่นแบบผสม และกลุ่มควบคุม มีสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เนื่องจากการ เปรียบเทียบมี 4 กลุ่ม ดังนั้นได้ทดสอบต่อไปเพื่อหาว่าเด็กที่กระทำนิคกฎหมาย บ้านมุกดา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จะมีค่าใดบ้างที่มีสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหาแตกต่างกันโดยใช้การตรวจสอบเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหา
หลังการทดลอง เป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 3	กลุ่มควบคุม
		26.0833	26.4167	27.8333	22.7500
กลุ่มทดลองที่ 1	26.0833	-	0.3334	1.7500	3.3333*
กลุ่มทดลองที่ 2	26.4167		-	1.4166	3.6667*
กลุ่มทดลองที่ 3	27.8333			-	5.2833*
กลุ่มควบคุม	22.7500				-

$$S_{.05}(3,44) = 3.3333$$

จากตาราง 17 พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหามากกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหามากกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหามากกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน
5. กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน
6. กลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มทดลองที่ 3 มีคะแนนสุขภาพจิตด้านการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 แสดงค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบทดสอบสุขภาพจิต

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	5.43	18	6.34	35	3.76
2	3.20	19	6.79	36	3.43
3	6.71	20	3.60	37	4.81
4	2.93	21	3.54	38	3.58
5	3.15	22	5.31	39	4.56
6	2.25	23	4.34	40	2.86
7	4.44	24	3.16	41	3.94
8	2.19	25	1.76	42	3.35
9	6.10	26	2.46	43	9.00
10	3.21	27	2.53	44	4.72
11	2.77	28	4.63	45	4.92
12	4.88	29	2.69	46	4.56
13	2.05	30	2.68	47	4.75
14	2.32	31	3.82	48	5.00
15	2.23	32	3.54	49	2.97
16	1.99	33	6.19	50	3.39
17	2.09	34	3.20		

ตาราง 19 แสดงค่าความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อ
กับคะแนนรวมของแบบทดสอบคุณภาพจิตตามวิธีของเพียร์สัน

ข้อที่	ค่าความสัมพันธ์ (r_{xy})	ข้อที่	ค่าความสัมพันธ์ (r_{xy})
	<u>ค่าความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง</u>		<u>ค่าความวิตกกังวล</u>
1	0.7548	21	0.3024
2	0.4634	22	0.4759
3	0.6615	23	0.6377
4	0.4005	24	0.5721
5	0.5595	25	0.4428
6	0.6383	26	0.3875
7	0.5454	27	0.4000
8	0.3902	28	0.7825
9	0.6179	29	0.2722
10	0.4884	30	0.5234
	<u>ค่าความขี้นไหว</u>		<u>ค่าความก้าวร้าว</u>
11	0.4137	31	0.4316
12	0.6122	32	0.5411
13	0.4724	33	0.5657
14	0.3841	34	0.5411
15	0.5623	35	0.5658
16	0.5018	36	0.6465
17	0.4742	37	0.8081
18	0.2910	38	0.5984
19	0.8019	39	0.7202
20	0.3099	40	0.4347

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ (r_{xy})	ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ (r_{xy})
	<u>งานการเกษตร</u>		
41	0.5204		
42	0.5594		
43	0.7557		
44	0.7732		
45	0.5301		
46	0.9396		
47	0.3649		
48	0.6829		
49	0.5408		
50	0.6533		

แสดงการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสุขภาพจิตทั้งหมด โดยใช้วิธี Alpha Coefficient
ของ ครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

$$s_i^2 = 28.3882$$

$$s_t^2 = 201.6694$$

$$n = 50$$

$$= \frac{50}{49} \left[1 - \frac{28.3882}{201.6694} \right]$$

$$= 0.88 \quad (0.8767)$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายสมเกียรติ ชื่อสกุล จิตนาवासาร

เกิดวันที่ 4 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2504

สถานที่เกิด อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 82/81 หมู่ 3 ถนนสุขุมวิท 77 ตำบลฉลากกรบั้ง
เขตฉลากกรบั้ง กรุงเทพฯ 10520

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนสุเหร่าใหม่ แขวงสวนหลวง เขตพระโขนง
กรุงเทพฯ 10250

ประวัติการศึกษา

- | | |
|-----------|---|
| ท.ศ. 2523 | มัธยมศึกษาตอนปลาย (แผนกศิลปคำนวณ) จากโรงเรียน
พรทิตยพิทยัต |
| ท.ศ. 2525 | ป.กศ.สูง (วิชาเอกพลศึกษา) จากวิทยาลัยครูพระนคร |
| ท.ศ. 2527 | กศ.บ. (วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา) จาก
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา |
| ท.ศ. 2532 | กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร |

อิทธิพลของการเล่นที่มีต่อสุขภาพจิต
ของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย
บ้านมุกดา

บทคัดย่อ
ของ
สมเกียรติ จิตนาวสาร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาธมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

มกราคม 2533

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบผลของการเล่นที่มีต่อสุขภาพจิตของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านเมธิตา เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กอายุระหว่าง 9 - 12 ปี จำนวน 48 คน กลุ่มทดลองมี 3 กลุ่ม คือ "กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย" "กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง" และ "กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสม" ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกกิจกรรมที่กำหนดตามหลักสูตรของ บ้านเมธิตา

ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเด็กทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบทดสอบสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้ F-test

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย บ้านเมธิตา กลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05/ คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกายมีคะแนนสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05/ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมองมีคะแนนสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01/ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมมีคะแนนสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01/ แต่พบว่า เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย "กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นเคลื่อนไหวทางร่างกาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นโดยวิธีการฝึกสมอง และกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเล่นแบบผสมมีคะแนนสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

THE INFLUENCE OF PLAY ON MENTAL HEALTH OF
OF DELINQUENT CHILDREN IN BAN MUTITA

AN ABSTRACT

BY

SOMKIAT GITTANAVASARN

A dissertation submitted in partial fulfilment of the requirements
the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

January 1990

The purpose of this experimental research was to study the effect of playing on the mental health of delinquent children in Ban Mutita, Prakhonong, Bangkok in the year of 1989.

The subjects consisted of forty-eight 9 - 12 year old children at Ban Mutita. The experimental group was divided into three subgroups each of which was assigned one of the following activities; is "physical movement" "cognitive stimulation" and "mix activities between physical movement and cognitive stimulation", whereas the control group did the activities as usually scheduled at Ban Mutita by Ban Mutita's schedule.

Both the experimental and the control groups were administered a pretest, a posttest and a mental health test constructed by the researcher. The reliability of this test was .88. The F-test was used for the data analysis.

The results showed that the experimental group had significantly higher scores in the mental health test than the control group at $\alpha = .01$ and $.05$; but there was no significant difference among "physical movement, cognitive stimulation, and mix activities between physical movement and cognitive stimulation".