

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีเนื้อหาครอบคลุมหัวข้อต่างๆ ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. วิจารณ์

1.1 พัฒนาการทางร่างกาย

1.2 พัฒนาการทางจิตใจ

1.3 พัฒนาการทางสังคม

2. การรับรู้ความรู้สึก

2.1 ความหมายและความสำคัญของการรับรู้ความรู้สึก

2.2 ระบบการรับรู้ความรู้สึก

2.2.1 แนวคิดการประมวลสิ่งเร้าความรู้สึก

2.2.2 หลักการของการประมวลสิ่งเร้าความรู้สึก

2.2.3 แบบจำลองการประมวลสิ่งเร้าความรู้สึก

2.3 เครื่องมือประเมินรูปแบบการรับรู้ความรู้สึก

3. กิจกรรมยามว่าง

3.1 มุมมองทางประวัติศาสตร์และสังคมศาสตร์กับกิจกรรมยามว่าง

3.2 ความหมายของกิจกรรมยามว่าง

3.3 ประโยชน์ของกิจกรรมยามว่าง

3.4 ประเภทของกิจกรรมยามว่าง

3.5 มิติการศึกษากิจกรรมยามว่าง

3.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมยามว่าง

3.7 การประเมินการประกอบกิจกรรมยามว่าง

3.8 เครื่องมือประเมินกิจกรรมยามว่างในวัยรุ่น

ลิขสิทธิ์ในหนังสือเรียนรายวิชาจิตวิทยาเด็ก
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

1) วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ โดยทั่วไปแล้วมักถือว่าอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 12-18 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ (46) คือ

วัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 12-15 ปี ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเด็กอยู่มากและเป็นช่วงวัยแรกรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเวลายาวนานประมาณ 2 ปี ช่วงนี้จึงมีความคิดกังวลกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นหลักซึ่งส่งผลให้หงุดหงิดได้ง่าย วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นชายยังคงเป็นเด็กผู้ชายตัวเล็ก ๆ ทั้งที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวลได้

วัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 16-18 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างเต็มที่ และมีอารมณ์ ค่านิยม รวมถึงพฤติกรรมทางสังคมค่อนข้างคงที่ เพื่อที่จะก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในช่วงวัยนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจในวัยผู้ใหญ่ต่อไป รวมถึงความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพและคู่ครอง เป็นต้น

ในภาพรวมแล้ว วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ซึ่งพัฒนาการทางร่างกายจะส่งผลถึงทางจิตใจ อีกทั้งพัฒนาการทางจิตใจจะส่งผลถึงพัฒนาการทางสังคมในที่สุด (47)

1.1 พัฒนาการทางร่างกาย (biological development) แบ่งได้เป็น 2 ระยะ (45) คือ

1.1.1 Adrenarche เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมน เริ่มต้นเมื่ออายุประมาณ 9 ปี โดยต่อมหมวกไต (adrenal gland) ได้เพิ่มการผลิตฮอร์โมนเพศ (androgens) ขึ้น โดยเฉพาะ dehydroepiandrosterone (DHEA) ซึ่งทำหน้าที่เร่งการเจริญเติบโตของ เซิงกราน ขนบริเวณใบหน้า ผิวมัน กลิ่นตัว และร่างกายเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยขณะอายุประมาณ 10 ปี จะมีระดับของ DHEA สูงกว่าขณะอายุ 4 ปี ถึง 10 เท่า

1.1.2 Gonadarche เป็นการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจาก DHEA ที่สูงขึ้น โดยเพศหญิงจะมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะกระตุ้นการเจริญของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์และเต้านม ในขณะที่เพศชายมีระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะกระตุ้นการเจริญของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ มีขนขึ้นตามร่างกาย รวมทั้งมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้น

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของทั้งเพศหญิงและเพศชายแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่าง คือ การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของสมองและการเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่ของ

สมอง โดยการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของสมองในภาพรวมนั้น สมองส่วนหน้าของวัยรุ่นจะมีการเจริญอย่างรวดเร็วและจะพัฒนาต่อเนื่องจนสมบูรณ์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งจะส่งผลให้การจัดการด้านความรู้ความเข้าใจ (cognitive processing) ดีขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่ของสมองนั้น การจัดการเรื่องอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นจะยังใช้ส่วนที่เรียกว่า amygdala ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับสัญชาตญาณมาเป็นตัวจัดการอารมณ์ แต่ในช่วงที่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะเริ่มเปลี่ยนมาใช้สมองส่วนหน้า (frontal lobe) ซึ่งทำหน้าที่เรื่องความรอบคอบและการตัดสินใจโดยใช้เหตุผล (accurate, reasoned judgment) เข้ามาเป็นตัวจัดการด้านอารมณ์แทน

1.2 พัฒนาการทางจิตใจ (psychological development)

นอกจากวัยรุ่นจะมีลักษณะ โครงสร้างร่างกายที่แตกต่างจากเด็กแล้ว ยังมีความแตกต่างในด้านจิตใจอีกด้วย มีพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจ (cognitive) เช่น มีการคิดที่เร็ว ต่อเนื่อง และอยู่บนโลกแห่งความเป็นจริงมากขึ้น ถึงแม้ว่าบางเรื่องจะยังไม่สมบูรณ์นักก็ตาม โดยพัฒนาการด้านนี้ของวัยรุ่น ตรงกับช่วงของพัฒนาการที่ Piaget's Theory of Cognitive Development เรียกว่า formal operation (อายุ 12 ปีขึ้นไป) ซึ่งเป็นช่วงพัฒนาการขั้นสูงสุดอันมีลักษณะเด่นคือ มีการคิดในเชิงสัญลักษณ์ (symbolic thought) เชิงนามธรรม (abstract) รวมทั้งคิดด้วยหลักของเหตุและผล (46) ทั้งนี้พบว่าความแตกต่างทางเพศไม่ได้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจของวัยรุ่นแต่อย่างใด (45)

1.3 พัฒนาการทางสังคม (sociocultural development)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสังคมมากมาย ซึ่งมาพร้อมกันทั้งโอกาสและความเสี่ยง เช่น มีศักยภาพที่จะทำงานและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ใหญ่ได้ เป็นต้น โดยสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมในวัยรุ่นได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้ (45)

1.3.1 การค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน (the search for identity) พัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจ
 ในช่วงนี้ส่งผลถึงพัฒนาการทางสังคมเป็นอย่างมาก คือทำให้วัยรุ่นคิดและรู้จักตัวเองมากขึ้น โดย Erikson's Theory of Ego Development ได้อธิบายพัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นไว้ว่า อยู่ในช่วงการพบอัตลักษณ์แห่งตนอันขัดแย้งกับการไม่เข้าใจตนเอง (identity versus role confusion) ซึ่งเป็นช่วงความขัดแย้งอันวิกฤติที่สุด หากพัฒนาการช่วงนี้ไม่ราบรื่นอาจส่งผลให้เป็นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนและไม่มั่นคงได้

1.3.2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้ใหญ่ (relationships with family, peers, and adult society) วัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น มองหาคนวัยเดียวกันเป็นแบบอย่าง เป็นเพื่อนและเป็นคนรัก ซึ่งเป็นสาเหตุให้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวน้อยลง มีวัยรุ่นประมาณ 1 ใน 5 ที่เกิดปัญหาสัมพันธภาพกับครอบครัวและความไม่เข้าใจระหว่างวัยขึ้น วัยนี้จึงมักถูกผู้ใหญ่เรียกว่าวัยดื้อรั้น อันเนื่องมาความเหินห่างจากครอบครัว พฤติกรรมก้าวร้าวและสภาวะทางอารมณ์ที่คาดเดาได้ยากนั่นเอง แต่กระนั้นวัยรุ่นก็ยังเห็นว่าครอบครัวมีความสำคัญและบิดามารดายังเป็นบุคคลที่ให้ความปลอดภัยได้ดีที่สุด ซึ่งในที่สุดแล้วสภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะเริ่มมีความมั่นคงขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

1.3.3 การเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (emerging adulthood) วัยรุ่นอายุสิบปลาย ๆ ถึงยี่สิบต้น ๆ ได้ดำเนินมาถึงจุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ ช่วงเปลี่ยนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมปัจจุบันไม่ได้กำหนดจากลักษณะทางร่างกายหรือจากอายุ แต่กำหนดจากการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น คือ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถตัดสินใจหรือจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเริ่มมีรายได้เป็นของตนเอง ดังนั้นการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน

การเปลี่ยนแปลงพร้อมกันหลาย ๆ ด้านในระยะเวลาอันสั้นเช่นนี้ ส่งผลให้วัยรุ่นประมาณ 1 ใน 5 มีปัญหาด้านพฤติกรรม (45) เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การชู้ยาและสารเสพติด กลุ่มอันธพาล ความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การตั้งครภ์ขณะยังไม่พร้อม การทำแท้ง และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

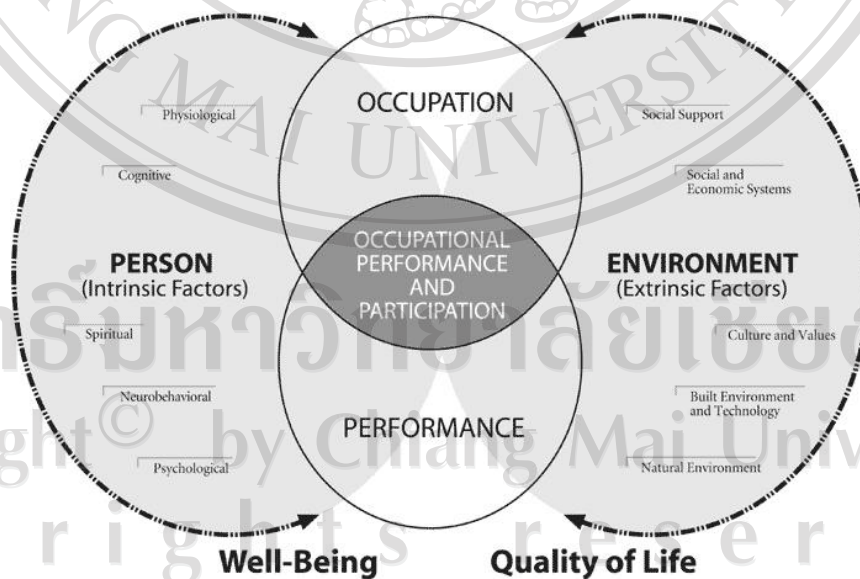
2) การรับความรู้สึกลึก

2.1 ความหมายและความสำคัญของการรับความรู้สึกลึก

ระบบการรับความรู้สึกลึกมีขึ้นเพื่อรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมและนำข้อมูลเหล่านั้นเข้าไปบูรณาการจนเกิดเป็นแบบแผนของพฤติกรรมขึ้นมา โดยกระบวนการรับความรู้สึกลึกนี้เป็นกระบวนการทางประสาทวิทยาที่เกิดขึ้นกับทุกคน เริ่มต้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและจากร่างกายเองมากระตุ้นเซลล์รับความรู้สึกลึกของอวัยวะรับความรู้สึกลึก จะทำให้เซลล์เหล่านั้นเกิดการตอบสนองและส่งสัญญาณไฟฟ้าเคมีเข้าสู่สมอง โดยอวัยวะรับความรู้สึกลึกแต่ละอย่างก็จะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจงเท่านั้น เช่น ตาตอบสนองต่อแสงและสี หูตอบสนองต่อเสียง เป็นต้น จากนั้นสมองจะรวบรวม (organize) ผสมผสาน (integrates) ตั้งเคราะห์ (synthesizes) และพิจารณาข้อมูลเหล่านั้นร่วมกับประสบการณ์เดิมเพื่อสร้างการตอบสนองที่เหมาะสมกับสิ่งกระตุ้นที่ได้รับ (53)

ถึงแม้ว่าทุกคนจะมีกระบวนการรับรู้ความรู้สึกที่เหมือนกัน แต่ด้วยกลไกทางระบบประสาท ร่วมกับปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมส่งผลให้แต่ละคนมีความชอบทางความรู้สึกและมีระดับความไวทางการรับรู้ความรู้สึกที่ต่างกัน ซึ่งเป็นสาเหตุให้แสวงหาสิ่งเร้าต่างชนิดกัน รวมทั้งตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันในรูปแบบที่แตกต่างกัน (37, 38) เช่น บางคนทำงานได้ดีในที่เงียบ ๆ บางคนชอบทำงานพร้อมกับเปิดเพลงเบา ๆ ขณะที่หลายคนชอบทำงานพร้อมสวมหูฟังเพลงเสียงดัง ๆ เป็นต้น ซึ่งความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนั้น นอกจากจะเป็นทักษะที่บุคคลใช้ในการประกอบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว นักกิจกรรมบำบัดยังใช้เพื่อการประเมิน ให้การรักษา ติดตามการรักษา และประเมินผลการรักษาอย่างเฉพาะเจาะจงอีกด้วย (54)

แบบจำลองทางกิจกรรมบำบัด Person-Environment-Occupation-Performance Model (PEOP) (33) อธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอันจะส่งผลต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ว่า บุคคลมีปัจจัยภายในตนเองที่จะจูงใจให้สำรวจและจัดการกับสิ่งรอบตัวผ่านทาง การประกอบกิจกรรม การดำเนินชีวิต โดยประสบการณ์ด้านความสำเร็จที่ได้รับนั้นจะช่วยให้เกิดความมั่นใจและพึงพอใจในการทำกิจกรรมที่ยากและท้าทายยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพการประกอบกิจกรรม จนก่อให้เกิด สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตในที่สุด ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพ 1 Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP) Model ดัดแปลงจาก Christiansen, Buam, Bass-Haugen (33)

2.2 ระบบการรับรู้ความรู้สึก เนื่องจากงานวิจัยนี้ได้พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดของ Winnie Dunn ในการอธิบายเรื่องการประมวลสิ่งเร้าการรับรู้ความรู้สึก ดังนั้นจึงขอกล่าวถึงเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.2.1 แนวคิดการประมวลสิ่งเร้าการรับรู้ความรู้สึก การดำเนินไปของมนุษย์ย่อมต้องเกี่ยวข้องกับระบบประสาทในการรักษาสมดุลระหว่าง habituation และ sensitization อยู่ตลอดเวลา (41)

Habituation คือ ความเคยชิน เป็นความสามารถของระบบประสาทในการจดจำรูปแบบประสบการณ์ทางความรู้สึกที่คล้ายคลึงกันได้ ทำให้ไม่ต้องเพ่งความสนใจไปยังสิ่งกระตุ้นนั้นอยู่ตลอดเวลา โดยภาพรวมแล้วจะส่งผลให้ระบบประสาทนั้นมีความพร้อมที่จะรับสิ่งกระตุ้นอื่นที่จะเข้ามาใหม่ได้อย่างเต็มที่ เช่น การลดความสนใจในผิวสัมผัสของเสื้อผ้าที่แตะอยู่กับผิวหนังอยู่ตลอดเวลา

Sensitization คือ กลไกของระบบประสาทในการแยกแยะและจัดลำดับให้ความสำคัญกับสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่เข้ามา เช่น การให้ความสำคัญกับสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตรายก่อนเป็นลำดับแรก อย่างเสียงระเบิด หรือคลื่นควันไฟ เป็นต้น

เมื่อบุคคลเติบโตขึ้น ระบบประสาทที่พัฒนามากขึ้นร่วมกับประสบการณ์เฉพาะบุคคลจะก่อเกิดเป็นลักษณะเฉพาะทางระบบประสาทของตนขึ้นมา ซึ่งสมดุลระหว่างความเคยชินและการรับของแต่ละคนนี่เองที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมตอบสนอง (adaptive behavior) โดยตำแหน่งที่บุคคลเริ่มตระหนัก รู้สึกถึงการรบกวน และมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น เรียกว่า thresholds ซึ่งถ้าอยู่ในระดับสูงก็มักจะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้ยาก ในขณะที่ถ้าอยู่ในระดับต่ำก็มักจะรู้สึกและตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้ง่ายอีกทั้งยังหันเหความสนใจไปตามสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ ได้ง่ายอีกด้วย

2.2.2 หลักการของรูปแบบการประมวลสิ่งเร้าการรับรู้ความรู้สึก

ทางประสาทวิทยาถือว่า การที่แต่ละคนมีทักษะ มีความชอบ และมีความสนใจในการประกอบกิจกรรมที่แตกต่างกันล้วนเกิดจากระบบประสาทที่ต่างกัน หรืออีกนัยหนึ่งคือ เราสามารถศึกษาประสบการณ์ของแต่ละคนได้โดยศึกษาผ่านทางพฤติกรรมนั่นเอง โดยทั่วไปแล้วสามารถแบ่งพฤติกรรมตอบสนอง (behavioral responses) ได้เป็นสองขั้ว ขั้วแรกคือการตอบสนองแบบเฉยชา (passive responding) เช่น เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามารบกวน บุคคลมักจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับสิ่งเร้านั้น ขั้วที่สองคือการตอบสนองแบบตื่นตัว (active responding) เช่น เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามารบกวน บุคคลมักจะกระทำการบางอย่างเพื่อจัดการหรือควบคุมสิ่งเร้านั้น ดังนั้น แต่ละคนจึงมีความชอบในสิ่งกระตุ้นทางความรู้สึกที่ต่างกันหรืออีกนัยหนึ่งคือ สิ่งกระตุ้นเดียวกันอาจไม่ได้ส่งผลให้แต่ละคนเกิดการตอบสนองแบบเดียวกันด้วย

2.2.3 แบบจำลองการประมวลสิ่งเร้าความรู้สึกรู้สึก (Model of Sensory Processing)

Winnie Dunn ได้สร้างแบบจำลองการประมวลสิ่งเร้ารับความรู้สึก โดยใช้หลักการของระดับการรับรู้ความรู้สึกพิจารณาพร้อมกับลักษณะทางพฤติกรรม จนเกิดแบบแผนของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งหมด 4 รูปแบบ (ดังตาราง 1)

ตาราง 1 แสดง Dunn's Model of Sensory Processing คัดแปลงจาก Dunn (39)

Neurological thresholds	Self-regulation strategies/behavioral responses	
	Passive	Active
High threshold	Low Registration	Sensation Seeking
Low threshold	Sensory Sensitivity	Sensation Avoiding

การตอบสนองต่อสิ่งเร้า 4 รูปแบบ

จากแผนภาพที่ 2 จะเห็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าความรู้สึกรู้สึก 4 รูปแบบคือ

1. การตอบสนองที่ช้าต่อสิ่งกระตุ้น (low registration) เกิดจาก การมีระบบประสาทที่ช้าต่อสิ่งกระตุ้น ร่วมกับการตอบสนองแบบนิ่งเฉย ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่ค่อยรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และนิ่งเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น ไม่รู้ถึงความแตกต่างระหว่างอาหารรสเผ็ดและไม่เผ็ด
2. การแสวงหาสิ่งกระตุ้น (sensation seeking) เกิดจาก การมีระบบที่ช้าต่อสิ่งกระตุ้น ร่วมกับการตอบสนองแบบตื่นตัว ทำให้เกิดพฤติกรรมชอบการกระตุ้น และพยายามแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้ความรู้สึกอยู่เสมอ เช่น ชอบใส่พริกจำนวนมากลงในอาหาร เพื่อให้มีรสเผ็ดกว่าปกติ
3. การไวต่อสิ่งกระตุ้น (sensory sensitivity) เกิดจาก การมีระบบที่ไวต่อสิ่งกระตุ้นร่วมกับการตอบสนองแบบนิ่งเฉย ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่ชอบสิ่งกระตุ้น แต่ก็พยายามทนต่อสิ่งกระตุ้นนั้น เช่น ไม่ชอบอาหารรสเผ็ด แต่ก็รับประทานได้
4. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้น (sensation avoiding) เกิดจาก การมีระบบที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น ร่วมกับการตอบสนองแบบตื่นตัว ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่ชอบสิ่งกระตุ้นและพยายามหลีกเลี่ยงออกจากสิ่งกระตุ้น เช่น ไม่ชอบอาหารรสเผ็ดจึงมักจะเลือกรับประทานทานอาหารแบบเดิม ๆ ที่คุ้นเคยเพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่ยังไม่เคยรับประทานมาก่อนซึ่งอาจมีรสเผ็ด

โดยสรุปแล้วสิ่งเร้าความรู้สึกมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกและกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง การทำงาน การเรียน การพักผ่อนนอนหลับ และการประกอบกิจกรรมยามว่าง เป็นต้น โดยมนุษย์เองต้องมีระดับการตื่นตัว และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าความรู้สึกที่พอดี หากอยู่ในระดับที่ช้าหรือน้อยเกินไปอาจทำให้ไม่รับรู้ หรือไม่ตระหนักต่อสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัวทำให้ประสบอุบัติเหตุอันตรายจนบาดเจ็บได้ แต่หากมีระดับการตื่นตัวและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าความรู้สึกไวมากเกินไป อาจจะมีผลต่อการแสดงออกอารมณ์ ชอบ หรือไม่ชอบต่อกิจกรรมบางอย่างจนอาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้

2.3 เครื่องมือประเมินรูปแบบการรับความรู้สึก

2.3.1 แบบประเมิน Adolescent/Adult Sensory Profile

แบบประเมินนี้ถูกคิดค้นขึ้นในปี ค.ศ. 1999 โดย Catana E. Brown (และ Winnie Dunn (55) เพื่อประเมินรูปแบบของการประมวลผลข้อมูลความรู้สึกผ่านการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป โดยแบบประเมินนี้ทำให้ผู้ถูกประเมินระบุความถี่ของพฤติกรรมที่แสดงออก มีเกณฑ์การให้คะแนน อยู่ 5 อันดับคือ เกือบตลอดเวลา = 1 บ่อย ๆ ครั้ง = 2 บางครั้ง = 3 นาน ๆ ครั้ง = 4 แทบจะไม่เคย = 5 แล้วนำคะแนนที่ได้มารวมเพื่อแปลผลในแต่ละปัจจัย และแต่ละกระบวนการว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป หรือมากกว่าบุคคลอื่นทั่วไป มีการหาค่าปกติในบุคคลอายุ 17-79 ปี จำนวน 615 คน และได้ทำการหาค่าความเชื่อมั่นภายในด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.66-0.82

ข้อได้เปรียบของแบบประเมินนี้คือ ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในการทำแบบประเมิน ใช้เวลาอีกประมาณ 10 นาทีในการให้คะแนนจากนั้นจึงนำไปแปลผล เป็นแบบประเมินที่มีความเป็นมาตรฐาน และเป็นที่ยอมรับกันสากล

ข้อจำกัดของแบบประเมินนี้คือ การแปลผลค่อนข้างยาก ต้องเสียค่าใช้จ่ายราคาแพง เพื่อซื้อแบบประเมิน ยังไม่มีการนำมาตัดแปลงและหาค่าปกติสำหรับคนไทย จึงไม่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย

2.3.2 เครื่องมือประเมินรูปแบบการรับความรู้สึก เพื่อพัฒนาระบบประสาทสำหรับคนไทย (Thai Sensory Profile Assessment Tool : TSPA)

เครื่องมือนี้ถูกคิดค้นขึ้นในปี พ.ศ. 2552 โดยเทียม ศรีคำจักษ์ และคณะ (51) เพื่อประเมิน sensory threshold และ sensory preference ผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเป็นการวัด

ความรู้สึก 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส กายสัมผัส และการเคลื่อนไหว มีการจัดทำแบบประเมินเป็น 2 รูปแบบให้เลือกใช้ตามความสะดวก คือ แบบประเมินที่เป็นกระดาษ และแบบประเมินที่เป็นสื่อมัลติมีเดียซึ่งทั้งสองรูปแบบมีเนื้อหาเดียวกัน อันประกอบด้วยสองชุดย่อย ได้แก่

เครื่องมือชุดที่ 1: การประเมินความชอบทางการรับรู้ความรู้สึก ประกอบด้วยชุดคำถามเกี่ยวกับความชอบด้านการรับรู้ความรู้สึกในชีวิตประจำวันทั้ง 6 ด้าน แต่ละด้านประกอบด้วยคำถามจำนวน 10 ข้อ (รวมทั้งหมด 60 ข้อ) ให้ตอบตามระดับความถี่ของความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน โดยผลการประเมินขั้นสุดท้าย รายงานให้เห็นในรูปของคะแนนความถี่เป็นร้อยละและกราฟ ซึ่งบ่งชี้ว่าแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะชอบหรือไม่ชอบใช้ประสาทรับรู้ความรู้สึกด้านใดมากเป็นพิเศษ โดยแต่ละคนอาจชอบหรือไม่ชอบใช้ประสาทรับรู้ความรู้สึกเพียงด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็ได้

เครื่องมือชุดที่ 2: การประเมินระดับการรับรู้ความรู้สึก ประกอบด้วยชุดคำถามเกี่ยวกับระดับการรับรู้ความรู้สึกทางประสาทรับรู้ความรู้สึกในชีวิตประจำวัน 6 ด้านเช่นเดียวกับเครื่องมือชุดแรก ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ (รวมทั้งหมด 60 ข้อ) ให้ตอบตามระดับความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน โดยผลการประเมินขั้นสุดท้าย รายงานให้เห็นในรูปของคะแนนความถี่เป็นร้อยละและกราฟ ซึ่งบ่งชี้ว่าแต่ละคนมีระดับการรับรู้ความรู้สึกเป็นเช่นไร โดยแต่ละคนอาจมีระดับการรับรู้ความรู้สึกสูงหรือต่ำเพียงด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็ได้

เครื่องมือนี้มีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้วิธีอภิปรายกลุ่ม (expert panel discussion) ของผู้เชี่ยวชาญจาก 5 สาขาวิชาชีพ ได้แก่ จิตแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด นักกายภาพบำบัด นักจิตวิทยาคลินิก และนักการศึกษาพิเศษ พบว่าเนื้อหาของเครื่องมือส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับเป็นมติเอกฉันท์ เครื่องมือชุดนี้มีผลของความเที่ยง (reliability) จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 5 ภูมิภาคของประเทศไทยจำนวน 387 คน ดังนี้ ความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (test-retest reliability) เครื่องมือชุดที่ 1: มีค่า intraclass correlation coefficient (ICC) อยู่ระหว่าง 0.78 - 0.85 เครื่องมือชุดที่ 2: มีค่า ICC 0.55 - 0.75 และมีความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของเครื่องมือชุดที่ 1 (α) อยู่ระหว่าง 0.59 - 0.78 เครื่องมือชุดที่ 2 มีค่า α อยู่ระหว่าง 0.32 - 0.62

ข้อได้เปรียบของแบบประเมินนี้คือ พัฒนามาสำหรับคนไทยโดยเฉพาะ ใช้งานง่ายด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ ใช้เวลาในการประเมินและแปลผลประมาณ 10 นาที มีความเป็นมาตรฐาน และผ่านการวิจัยเพื่อหาคุณสมบัติทางการวัดโดยเฉลี่ยแล้วอยู่ในระดับยอมรับได้

ข้อจำกัดของแบบประเมินนี้คือ เป็นเครื่องมือใหม่ที่มีงานวิจัยสนับสนุนและมีหลักฐานการนำไปใช้จำนวนน้อย ยังไม่แพร่หลายในการนำไปใช้กับกลุ่มประชากรวัยต่าง ๆ

ตาราง 2 เปรียบเทียบและวิพากษ์แบบประเมินการรับรู้ความรู้สึก 2 แบบประเมิน คือ แบบประเมิน Adolescent/Adult Sensory Profile และ แบบประเมินรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกเพื่อพัฒนาระบบประสาทสำหรับคนไทย (Thai Sensory Profile Assessment Tool : TSPA)

แบบประเมิน	Adolescent/Adult Sensory Profile	TSPA
ผู้คิดค้น	Catana E. Brown Winnie Dunn	เทียม ศรีคำจักษ์ สายฝน ชาวล้อม พีรยา มั่นเขตวิทย์ หทัยชนก อภิโกมลกร
วัตถุประสงค์	เพื่อประเมินรูปแบบของ sensory processing ผ่านรูปแบบการดำเนินชีวิต	เพื่อประเมิน sensory threshold และ sensory preference ผ่านรูปแบบการดำเนินชีวิต
ช่วงอายุ	12 ปี ขึ้นไป	15 ปี ขึ้นไป
คุณสมบัติเครื่องมือ	Internal Consistency - sensory sensitivity 0.81 - sensation avoiding 0.66 - poor registration 0.82 - sensation seeking 0.79	Internal Consistency - S.Preference : 0.59-0.78 - S.Threshold : 0.32-0.62 <u>Test-retest Reliability</u> - S.Preference : 0.78-0.85 - S.Threshold : 0.55-0.75

ตาราง 2 (ต่อ)

แบบประเมิน	Adolescent/Adult Sensory Profile	TSPA
การให้คะแนน/ การแปลผล	<ul style="list-style-type: none"> - เกณฑ์การให้คะแนนเป็นมาตราวัด 5 อันดับ - การแปลผล เอาคะแนนรวมมาแปลผลตามปัจจัยและกระบวนการออกเป็นรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งจากทั้งหมด 4 รูปแบบ 	<ul style="list-style-type: none"> - เกณฑ์การให้คะแนนเป็นมาตราวัด 5 อันดับ - แปลผลแยกระหว่าง sensory threshold กับ sensory preference
ข้อได้เปรียบ	<ul style="list-style-type: none"> - แบบประเมินเป็นสากล - ใช้เวลาไม่นานในการทำแบบประเมิน - ใช้เวลาไม่นานในการให้คะแนน - ในกรณีที่ผู้ถูกประเมินไม่สามารถประเมินตนเองได้ สามารถเลือกใช้แบบประเมินฉบับที่ผู้ดูแลให้คะแนนแทนได้ - การแปลผลมีความชัดเจนในภาพรวม ส่งผลให้สามารถนำไปปรับใช้เพื่อการรักษาได้สะดวก 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นภาษาไทย - ใช้ง่าย สะดวก สามารถเลือกแบบสื่อมัลติมีเดีย หรือแบบกระดาษ - สามารถเลือกประเมินแบบใดแบบหนึ่งหรือทั้งสองแบบควบคู่กันก็ได้ (ระดับ และ ความชอบ) - ใช้เวลาในการประเมินไม่นาน - แปลผลได้ทันที - การแปลผลมีความชัดเจนในรายละเอียด ส่งผลให้นำไปวิเคราะห์ในเชิงลึกได้ดี
ข้อจำกัด	<ul style="list-style-type: none"> - การแปลผลค่อนข้างยาก - คะแนนที่ได้เป็นการรวมคะแนนทุกด้านแปลผลออกมาเป็นภาพรวม ทำให้นำมาใช้วิเคราะห์เชิงลึกได้ยาก - ราคาแพง - งานวิจัยสนับสนุนยังมีจำนวนไม่มาก - ยังไม่มีการนำมาดัดแปลงให้เหมาะกับคนไทยและยังไม่มี การหาค่าปกติในคนไทย 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นเครื่องมือใหม่ ยังขาดหลักฐานการนำไปใช้ - งานวิจัยสนับสนุนมีจำนวนน้อย

จากตาราง 2 ซึ่งแสดงถึงการสรุปเปรียบเทียบและวิพากษ์แบบประเมินการรับรู้รู้สึก 2 แบบประเมิน คือ แบบประเมิน Adolescent/Adult Sensory Profile และ แบบประเมินรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกเพื่อพัฒนาระบบประสาทสำหรับคนไทย (Thai Sensory Profile Assessment Tool: TSPA) จากการทบทวนวรรณกรรมและวิพากษ์แบบประเมินตามตารางที่ 1 ข้างต้น พบว่า แบบประเมินทั้ง 2 ยังมีข้อจำกัดในการนำมาใช้ กล่าวคือ ข้อจำกัดของแบบประเมิน Adolescent/Adult Sensory Profile มีการแปลผลค่อนข้างยาก ต้องเสียค่าใช้จ่ายซื้อแบบประเมิน ถึงแม้จะเป็นที่นิยมใช้ในต่างประเทศ แต่ยังไม่มีการนำพัฒนาดัดแปลงและหาค่าปกติสำหรับคนไทย จึงไม่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในไทย ส่วนข้อจำกัดของแบบประเมินรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกเพื่อพัฒนาระบบประสาทสำหรับคนไทย คือ เป็นเครื่องมือใหม่ที่มีหลักฐานการนำไปใช้จำนวนน้อย โดยสรุปแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าแบบประเมินรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกเพื่อพัฒนาระบบประสาทสำหรับคนไทย น่าจะมีประโยชน์ในการทำวิจัยนี้ เพราะเป็นภาษาไทย ใช้งานง่าย มีรูปแบบที่น่าสนใจ ใช้เวลาในการประเมินและแปลผลไม่นาน ผ่านการวิจัยเพื่อหาคุณสมบัติทางการวัดแล้ว ถึงแม้ว่าการแปลผลจะเสนอในรูปของร้อยละ โดยไม่สามารถใช้จำแนกความปกติหรือความผิดปกติของผู้รับบริการได้ จึงไม่เหมาะสมที่จะนำไปพิจารณาประกอบการให้การรักษา แต่ในการวิจัยนี้ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อจำแนกความผิดปกติหรือเพื่อการบำบัดรักษาแต่อย่างใด ดังนั้นข้อมูลหรือคะแนนที่ได้จากการประเมินด้วยเครื่องมือนี้จึงเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์กับรูปแบบความสนใจในกิจกรรมยามว่างได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเครื่องมือประเมินรูปแบบการรับรู้ความรู้สึกเพื่อพัฒนาระบบประสาทสำหรับคนไทย มาใช้ในการวิจัยนี้

3. กิจกรรมยามว่าง

3.1 มุมมองทางประวัติศาสตร์และสังคมศาสตร์เกี่ยวกับกิจกรรมยามว่าง (56)

อริสโตเติลนักปรัชญาชาวกรีก ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 300 ปีก่อนคริสตกาล เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็น “บิดาแห่งนันทนาการ (Father of Leisure)” อริสโตเติลได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการ หรือการใช้เวลาว่างทำกิจกรรม หรือกิจกรรมยามว่าง ที่บันดาลให้เกิดความสุขในชีวิต ซึ่งในยุคนี้ถือได้ว่าเป็นยุคที่เฟื่องฟูของกิจกรรมยามว่างยุคหนึ่ง ถัดมาในสมัยโรมันและช่วงต้นคริสตกาล ผู้คนได้ให้ความสำคัญกับกิจกรรมยามว่างว่าอยู่เหนือกว่าการทำงานเพื่อหาเงิน เพราะงานและเงินมักทำให้ผู้คนละเลยต่อพระเจ้า

จากนั้นในยุคคริสตศตวรรษที่ 16 – 17 เป็นยุคแห่งสังคมศักดินา ซึ่งมองว่าคุณค่าของมนุษย์นั้นอยู่ที่การทำงาน ดังนั้นกิจกรรมยามว่างจึงถูกลดความสำคัญลงอย่างมาก โดยมองว่าเป็นกิจกรรมที่ไร้

ประโยชน์ จนกระทั่งช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18 – 19 ซึ่งเป็นยุคแห่งอุตสาหกรรม ส่งผลให้ผู้คนต่างให้ความสำคัญกับการทำงานเพิ่มผลผลิตกันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เหลือเวลาที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากงานน้อยมาก ดังนั้นในช่วงปลายของยุคนี้ ผู้คนจึงเริ่มตระหนักถึงความบีบคั้นที่ต้องทำงานหนักโดยไม่มีเวลาให้กับตนเองและครอบครัว

จนกระทั่งช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 หลังจากที่ประสบภาวะบีบคั้นจากสภาพสังคมเศรษฐกิจในยุคอุตสาหกรรมเป็นอย่างมาก สังคมจึงได้เริ่มชะลอความรีบเร่งลง และหันกลับมาให้ความสำคัญกับกิจกรรมยามว่างอีกครั้งหนึ่ง ดังนั้นในยุคนี้จึงมีการพัฒนาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมยามว่างเกิดขึ้นอย่างมากมาย ซึ่งโดยพื้นฐานของทฤษฎีต่าง ๆ นั้น มักมีการให้ความหมายโดยระบุถึงลักษณะเฉพาะของกิจกรรมยามว่าง อันประกอบด้วย ทางเลือกที่อิสระ (freedom of choice) แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ความเพลิดเพลิน (enjoyment) มักไม่เกี่ยวกับการงานและบทบาทเฉพาะบุคคล (low work-relation and role constraint) คุณค่าที่งดงาม (aesthetic appreciation) รู้สึกผ่อนคลาย (relaxation) ให้ความรู้สึกสดใหม่ (novelty) ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตน (self-expression) มีเพื่อน (companionship) สร้างความใกล้ชิด (intimacy) และไม่ต้องประเมินผล (lack of evaluation)

3.2 ความหมายของกิจกรรมยามว่าง

การใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของคนเรา มักมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ เวลาเพื่อการทำงาน (work) และเวลาเพื่อการทำกิจกรรมที่ไม่ใช่งาน (non-work) (21) ซึ่งคนเราควรแบ่งเวลาในกิจกรรมทั้งสองลักษณะให้มีความสมดุล เพราะถ้าบุคคลประกอบกิจการอย่างเคร่งเครียดไม่รู้จักผ่อนคลายย่อมกระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมยามว่างในมิติของเวลาว่างไว้ ดังนี้

จากคำแปลของพจนานุกรมฉบับออกซ์ฟอร์ด (Oxford Dictionary) (57) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “เวลาว่าง” ในฐานะที่เป็นคำนาม ว่า การเป็นอิสระจากหน้าที่หรือความรับผิดชอบเพลโต (Plato) (23) ได้กล่าวถึงลักษณะของเวลาว่าง ไว้ดังนี้

- เป็นเวลาที่เหลืออยู่
- เป็นเวลาที่อิสระจากกิจกรรมอื่น
- เป็นเวลาที่เป็นตัวของตัวเอง หรือความเป็นอิสระของสภาวะจิตที่จดจ่ออยู่กับการงานหรือสิ่งต่าง ๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (22) ได้ให้ความหมายของเวลาว่างไว้ว่า หมายถึง เวลาที่อิสระจากการทำงานหน้าที่ ไม่มีธุรกิจ นอกเหนือจากงานประจำ และเป็นเวลาที่รู้สึกอิสระในการที่จะตัดสินใจทำอะไรตามใจชอบ

ส่วนนิยามของกิจกรรมยามว่างในมิติของการทำกิจกรรมนั้น สมาคมกิจกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Occupational Therapy Association: AOTA) (9) ให้ความหมายของกิจกรรมยามว่าง คือ กิจกรรมที่ไม่ใช่ภาระหน้าที่การทำงาน ซึ่งผู้เข้าร่วมจะมีแรงจูงใจและมีความสนใจในการทำกิจกรรมเหล่านั้น โดยทำนอกเวลาและไม่รบกวนเวลาประจำในกิจกรรมการทำงาน การดูแลตนเอง หรือการพักผ่อนนอนหลับ ซึ่งนิยามของกิจกรรมยามว่างข้างต้น แสดงถึงคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากรูปแบบของการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตอื่นๆ กล่าวคือ มีความอิสระในการเลือกประกอบกิจกรรมตามตัวเลือกและความสนใจ (choice and freely chosen) (58, 59)

จากนิยามของกิจกรรมยามว่างที่กล่าวมาข้างต้น ในงานวิจัยนี้จะสรุปหมายถึง กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมและสามารถเลือกได้อย่างอิสระ เป็นกิจกรรมที่ทำนอกเวลา นอกเหนือจากเวลาประจำในการทำงาน การเรียน การดูแลตนเอง หรือการพักผ่อนนอนหลับ

3.3 ประโยชน์ของกิจกรรมยามว่าง

กิจกรรมยามว่างมีประโยชน์โดยกว้างอยู่ 2 อย่าง (60) คือ

3.3.1 จัดการกับความเครียด (coping with stress) มักจะพบเมื่อบุคคลต้องการจัดการกับความเครียดประจำวัน ได้แก่การเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความเครียดนั้นชั่วคราว และการทำอารมณ์ให้ดีขึ้น

3.3.2 จัดการควบคุมตัวเอง (self-regulation) มักจะพบเมื่อบุคคลมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง โดยอาจเป็นการจัดการในเชิงบวก เช่น การฝึกฝนและพัฒนาทักษะเพื่อทำงานที่ยากขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ หรืออาจเป็นการจัดการในเชิงลบด้วยการหลบเลี่ยงหรือปฏิเสธ ไม่รับรู้สถานการณ์ เช่น การดื่มสุรา หรือการใช้สารเสพติดเป็นต้น

สำหรับวัยรุ่นแล้ว การได้ประกอบกิจกรรมยามว่างตามที่ตนสนใจจะสามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย ความรู้ความเข้าใจ และจิตสังคม ซึ่งเอื้อให้สามารถค้นพบอัตลักษณ์ของตนได้ในที่สุด (46) แต่ในทางกลับกัน ความเบื่อหน่ายจากการอยู่ว่าง ๆ จะเป็นแรงชักนำสู่ปัญหาสังคมตามมา (26) เช่น พฤติกรรมรุนแรง การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด ติดการพนัน เป็นต้น โดยกิจกรรมยามว่างเชิงลบเหล่านี้จะลดลงเมื่อมีการประกอบกิจกรรมยามว่างเชิงบวกได้ตามที่ตนสนใจ (61)

3.4 ประเภทของกิจกรรมยามว่าง

กิจกรรมยามว่างแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ (62) คือ

3.4.1 Active leisure activities หรือกิจกรรมยามว่างที่ต้องอาศัยพลังงานที่ใช้ด้านร่างกายหรือจิตใจในกิจกรรม (physical or mental energy) ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้พลังร่างกาย เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่มีการแข่งขัน เป็นต้น ส่วนตัวอย่างกิจกรรมที่ต้องใช้พลังจิตใจ คือ การเล่นเกมการรุก การวาดภาพ เป็นต้น รวมถึงกิจกรรมเพื่อสังคมและกิจกรรมเพื่อทักษะอื่น ๆ ด้วย เช่น การพูดคุย การแสดงละคร การอ่านหนังสือ เป็นต้น บางครั้งมักใช้ในความหมายร่วมกับ กิจกรรมนันทนาการ (recreation)

3.4.2 Passive leisure activities หรือกิจกรรมยามว่างที่ไม่อาศัยพลังงานในการประกอบกิจกรรม เช่น การดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ การพ่นบนสล็อตแมชชีน โดยเน้น การผ่อนคลาย (relaxing) เป็นหลัก

3.5 มิติของการศึกษากิจกรรมยามว่าง

ในทางกิจกรรมบำบัด มีการศึกษากิจกรรมยามว่างอยู่ 3 มิติ (63) คือ

3.5.1 มิติรูปแบบของกิจกรรมยามว่าง ประกอบด้วย

3.5.1.1 ความสนใจหรือความชอบในกิจกรรมยามว่างนั้น

3.5.1.2 กิจกรรมที่เลือกทำในเวลาว่างอย่างแท้จริง

3.5.1.3 บุคคลที่ร่วมทำกิจกรรมยามว่าง

3.5.1.4 ความถี่ในการทำกิจกรรม

3.5.2 มิติของประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมยามว่าง ประกอบด้วย

3.5.2.1 ความรู้สึกละเอียดขณะทำกิจกรรมยามว่าง

3.5.2.2 ความพึงพอใจขณะทำกิจกรรมยามว่าง

3.5.2.3 การให้ความหมายต่อประกอบกิจกรรมยามว่าง

3.5.2.4 ความพึงพอใจหลังจากทำกิจกรรมยามว่าง

3.5.3 มิติของทักษะและปัจจัยส่วนบุคคลในการทำกิจกรรมยามว่าง

3.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกิจกรรมยามว่าง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมยามว่าง ผู้ทำวิจัยสามารถแบ่งองค์ความรู้ ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

3.6.1 องค์ความรู้ทางนันทนาศาสตร์ (Leisure Science)

นันทนาศาสตร์หรือศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างทำกิจกรรม ซึ่งแบ่งกระบวนทัศน์ (paradigm) ออกเป็น 4 กลุ่ม (64) ประกอบด้วย

3.6.1.1 The Behaviorist Paradigm of Learning

เป็นแนวคิดที่นำมาอธิบายพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล อันเป็นผลมาจาก อิทธิพลของปัจจัยภายนอกต่าง ๆ เช่น อิทธิพลของครอบครัว อิทธิพลของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ โดยจุดเด่นของทฤษฎีในชุดนี้คือ การเน้นอธิบายและให้ความสำคัญกับกับปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคล อีกทั้งมีการนิยามอย่างชัดเจนระหว่าง กิจกรรมยามว่าง การเล่น และงาน ส่วนจุดด้อยของทฤษฎีในชุดนี้คือ การละเลยศักยภาพในการเรียนรู้และปรับตัวของบุคคล

3.6.1.2 The Cognitive Paradigm of Learning

เป็นแนวคิดที่นำมาอธิบายกิจกรรมยามว่างในมุมมองด้านความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ซึ่งหมายรวมทั้งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นร่วม จุดเด่นของทฤษฎีแนวนี้คือ การเน้นอธิบายและให้ความสำคัญกับความสามารถด้านความรู้ความจำของแต่ละบุคคลจนสามารถเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมการแสดงออก ส่วนจุดด้อยของทฤษฎีแนวนี้คือ การละเลยปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัจจัยทางบริบท สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้น

3.6.1.3 The Individual Constructivist Paradigm of Learning

เป็นแนวคิดที่นำมาอธิบายกิจกรรมยามว่าง โดยไม่ได้เน้นปัจจัยภายนอกดัง The Behaviorist Paradigm of Learning หรือไม่ได้เน้นที่กระบวนการภายในจิตใจอย่าง The Cognitive Paradigm of Learning แต่ทฤษฎีแนวนี้ได้เน้นมององค์ประกอบส่วนบุคคล คือสนใจคุณสมบัติส่วนตัวในการสำรวจของบุคคล โดยกระบวนการนั้นเริ่มจากการใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการประมวลสถานการณ์สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ซึ่งในที่สุดแล้วคุณสมบัติเหล่านี้จะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการสำรวจ เข้าใจ และพัฒนาได้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

3.6.1.4 The Social Constructivist Paradigm of Learning

เป็นแนวคิดที่นำมาอธิบายกิจกรรมยามว่างโดยเน้นโครงสร้างทางสังคม คือ มองที่องค์ประกอบทางสังคมแต่ละหน่วยที่เข้ามามีส่วนในการกำหนดรูปแบบการให้ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมยามว่างของแต่ละบุคคลเป็นหลัก เช่น ประวัติความเป็นมา ความเชื่อ วัฒนธรรม เป็นต้น

3.6.2 องค์ความรู้ตามทฤษฎีทางกิจกรรมบำบัด (Occupational Therapy Theory)

ทฤษฎีทางกิจกรรมบำบัดที่สามารถนำมาใช้อธิบายการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมมืออยู่ไม่น้อย (33, 65-67) แต่ในงานวิจัยนี้ขอเลือกใช้ทฤษฎีตามแบบจำลอง Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP) Model (33) ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 2005 โดย Charles Christiansen และ Carolyn Baum โดยอธิบายถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต ดังแสดงในแผนภาพที่ 1 ได้แก่

1. กิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) คือ สิ่งที่บุคคลต้องทำเพื่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน
2. ความสามารถ (performance) คือ ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต
3. บุคคล (person) คือ ลักษณะภายในของบุคคล ประกอบด้วย ลักษณะทางสรีรวิทยา ลักษณะทางจิตวิทยา ลักษณะพฤติกรรมของระบบประสาท ลักษณะความคิดความเข้าใจ และลักษณะทางจิตวิญญาณ
4. สิ่งแวดล้อม (environment) คือ ลักษณะภายนอกทางธรรมชาติอันประกอบไปด้วย สิ่งแวดล้อมทางสิ่งก่อสร้างและเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ วัฒนธรรมและความเชื่อ สังคม และระบบเศรษฐกิจ และการสนับสนุนทางสังคม

โดยทฤษฎีนี้ได้อธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอันจะส่งผลต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ว่า บุคคลมีปัจจัยภายในตนเองที่จะจูงใจให้สำรวจและจัดการกับสิ่งรอบตัวผ่านทางการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยประสบการณ์ด้านความสำเร็จที่ได้รับนั้นจะช่วยให้เกิดความมั่นใจและพึงพอใจในการทำกิจกรรมที่ยากและท้าทายยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพการประกอบกิจกรรม จนก่อให้เกิดสุขภาวะ และคุณภาพชีวิตในที่สุด (33)

3.7 การประเมินการประกอบกิจกรรมยามว่าง

การประเมินความสามารถในการประกอบกิจกรรมยามว่างและการส่งเสริมความสามารถของผู้รับบริการเพื่อให้สามารถสำรวจ เลือกลงมือทำกิจกรรมยามว่างเป็นส่วนหนึ่งของงานทางกิจกรรมบำบัด (68) ในปัจจุบัน มีการอธิบายองค์ประกอบของกิจกรรมยามว่างโดยตัดแปลงจาก Occupational Therapy Framework ของสมาคมนักกิจกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (9) เพื่อให้ นักกิจกรรมบำบัดใช้เป็นแนวทางในการประเมินและบำบัดผู้รับบริการดังนี้

1. การประเมินกิจกรรมยามว่างต้องพิจารณาทั้งในมิติของบุคคลและมิติของบริษัท แวดล้อม เนื่องจากกิจกรรมยามว่างสามารถตีความและเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อการประกอบกิจกรรมนั้น ๆ ถูกพิจารณาจากความหมายที่บุคคลนั้น ๆ กระทำ กิจกรรมที่เลือกทำและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับบริบทเฉพาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมองว่ากิจกรรมยามว่างต้องเป็นเวลารว่างนอกเหนือจากการทำงานหารายได้ ดังนั้น บริบทขณะประกอบกิจกรรมยามว่างจึงมีส่วนสำคัญในการที่แต่ละบุคคลจะให้ความสำคัญต่อกิจกรรมยามว่างและบอกได้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นกิจกรรมยามว่างหรือไม่ ดังนั้น นักกิจกรรมบำบัดต้องฟังตระหนักถึงการให้คุณค่า/ความหมายของกิจกรรมยามว่างของผู้รับบริการเป็นสำคัญ และต้องตระหนักถึงความมีอคติและการนึกคาดคะเนของนักกิจกรรมบำบัดเองต่อความหมายของกิจกรรมยามว่างของผู้รับบริการ และเน้นความเชื่อมโยงของมิติทั้งตัวบุคคล บริบท สิ่งแวดล้อม ตัวกิจกรรมเป็นสำคัญเมื่อต้องการทำความเข้าใจต่อกิจกรรมยามว่าง
2. การประเมินและบำบัดต้องยึดแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยรวบรวมข้อมูลและพิจารณาถึงความมีอิสระที่จะเลือกทำ ระดับของแรงจูงใจ ความปรารถนาของแต่ละบุคคลในการที่จะหาเวลารว่างเพื่อกิจกรรมยามว่าง ความหมายของกิจกรรมยามว่างที่มีต่อแต่ละบุคคล นอกจากนี้ ยังต้องพิจารณาถึงสมดุลระหว่างเวลาทำงาน/งานที่มีรายได้ เวลารว่างและเวลาพักผ่อน รวมถึงการมองภาพรวมที่กิจกรรมยามว่างมีต่อสุขภาพและสุขภาพ วิธีที่นิยมใช้ได้แก่ การประเมินด้วยคำถามปลายเปิด คำถามกึ่งโครงสร้างเพื่อสัมภาษณ์ความชอบต่อกิจกรรมยามว่าง การเล่าเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมยามว่างที่เคยทำหรือที่สนใจอยากทำ นอกจากนี้ ยังมีการประเมินในลักษณะที่เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดความสนใจต่อกิจกรรมยามว่าง การใช้ไดอารี่เพื่อบันทึกการใช้เวลาและกิจกรรมที่ทำในหนึ่งสัปดาห์เพื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกับผู้รับบริการในการหา/สำรวจกิจกรรมยามว่าง

และเลือกกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีการใช้การประเมินด้วยแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อประเมินกิจกรรมยามว่างของบุคคลในวัยต่าง ๆ ซึ่งรายละเอียดจะนำเสนอเฉพาะเครื่องมือประเมินกิจกรรมยามว่างในวัยรุ่นในหัวข้อ 3.7

3. การบำบัดฟื้นฟูผู้รับบริการ ต้องพิจารณาดังนี้

3.1 พิจารณาและวิเคราะห์ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละราย

3.2 พิจารณาเชื่อมโยงทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล สิ่งแวดล้อม ตัวกิจกรรม คุณค่า ความหมายของกิจกรรมยามว่าง และที่สำคัญ การเข้าถึงกิจกรรมยามว่างนั้น ๆ เช่น อุปสรรคทางสถาปัตยกรรม การเดินทาง การสนับสนุนทางสังคม เศรษฐฐานะและเวลา เป็นต้น

3.3 การวิเคราะห์กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนการบำบัดฟื้นฟู

3.4 สถานที่ให้บริการหรือสถานที่ ๆ ผู้รับบริการจะทำการฝึก/ลงมือทำกิจกรรมยามว่างถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ต้องพิจารณาเมื่อต้องการวางแผนบำบัด เช่น โรงพยาบาล ชุมชน โรงเรียน ดิกรฟื้นฟูสภาพ หรือที่บ้าน

3.5 คำนึงถึงความปลอดภัยในการให้บริการ

3.6 คำนึงถึงการยอมรับทางสังคมและครอบครัว มุมมองทางสังคมและครอบครัวต่อกิจกรรมยามว่างว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ ความสนใจ และความเป็นไปได้ในการเลือกประกอบกิจกรรมยามว่างของผู้รับบริการ

3.8 เครื่องมือประเมินกิจกรรมยามว่างในวัยรุ่น

กิจกรรมยามว่างในวัยรุ่นมีความสำคัญในการหล่อหลอมอัตลักษณ์ตั้งแต่ขณะเป็นวัยรุ่น ต่อเนื่องไปจนเป็นผู้ใหญ่และวัยชรา แต่จากการรวบรวมรายงานการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าปัจจุบันยังขาดแคลนเครื่องมือที่ใช้ประเมินอยู่มาก โดยเครื่องมือส่วนใหญ่ถูกพัฒนามาเพื่อใช้กับเด็กอายุตั้งแต่ 5-12 ปี เช่น Children's Leisure Activities Study Survey (CLASS) (69) Children's Leisure Assessment Scale (CLASS) (11) หรือ Children's Assessment of Participation and Enjoyment & Preferences for Activities of Children (CAPE/PAC) (70) อีกทั้งเครื่องมือประเมินกิจกรรมยามว่างในวัยรุ่นที่นักกิจกรรมบำบัดนิยมใช้กัน อย่างเช่น Interest Checklist หรือ Adolescent Role Assessment นั้นได้มีรวมเอาหัวข้อที่ไม่ใช่กิจกรรมยามว่างไว้ด้วย เช่น การรีดผ้าและการกวาดบ้าน แต่กลับไม่ได้รวมเอากิจกรรมที่คนในยุคนิยมกัน เช่น การคุยโทรศัพท์และการออกไปเที่ยวนอกบ้านกับเพื่อน เป็นต้น ทั้งนี้น่าจะ

เป็นเพราะเครื่องมือดังกล่าวได้รับการพัฒนามากว่า 20 ปีที่แล้ว และไม่ได้รับการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องให้เหมาะสมกับกิจกรรมของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน (71) หรือ Leisure Interest Checklist for Teenagers (LIC-T) ที่พัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1994 เพื่อให้มีความเหมาะสมในการประเมินระดับความสนใจของวัยรุ่นที่มีต่อกิจกรรมยามว่างนั้น กลับพบว่าหัวข้อการประเมินยังไม่ครอบคลุมถึงประเด็นที่สำคัญ ทั้งด้านความดี ความรู้ลักษณะทำกิจกรรม รวมถึงบุคคลที่ร่วมทำกิจกรรมด้วย (72) จนกระทั่งในปี ค.ศ. 2000 Alexis D. Henry นักกิจกรรมบำบัดชาวอเมริกัน ได้พัฒนาชุดเครื่องมือสำรวจกิจกรรมการเล่นและกิจกรรมกิจกรรมยามว่าง (Pediatric Interest Profile : PIP) ขึ้น โดยใช้พื้นฐานของแบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (MOHO) ซึ่งประกอบด้วยแบบสำรวจ 3 ชนิดคือ

1. Kids Play Profile (สำรวจการเล่น ในเด็กอายุ 6-9 ปี)
2. Preteen Play Profile (สำรวจการเล่น ในเด็กอายุ 9-12 ปี)
3. Adolescent Leisure Interest Profile (สำรวจความสนใจกิจกรรมยามว่าง ในวัยรุ่นอายุ 12-21 ปี)

โดยแต่ละแบบสำรวจจะประเมินครอบคลุมทั้ง ระดับความสนใจในกิจกรรม ความดีในการทำกิจกรรม ความสามารถในการทำกิจกรรม ความพึงพอใจในกิจกรรม และบุคคลที่ร่วมทำกิจกรรมด้วย (52, 72, 73) แต่เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับประชากรในแถบอเมริกา ดังนั้นกิจกรรมยามว่างที่นำมาใช้เป็นหัวข้อในการประเมินจึงมีความไม่เท่าเทียมทางวัฒนธรรมอยู่สูง เช่น กิจกรรมของเมืองหนาวอย่าง สกีหิมะ ล้อเลื่อนหิมะ หรือการอาบแดด เป็นต้น ทั้งนี้ผู้ทำวิจัยเห็นว่า การที่จะนำเครื่องมือนี้มาใช้ในต่างวัฒนธรรมนั้นมีความจำเป็นที่จะคิดแปลงให้เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบสำรวจ Adolescent Leisure Interest Profile เพราะครอบคลุมในประเด็นที่ต้องการศึกษา ใช้งานง่าย ใช้เวลาในการประเมินและแปลผลไม่นาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย (WPORT) (8) ในปี พ.ศ. 2551 ได้ทำการสำรวจการใช้เวลาของวัยรุ่นไทยที่มีอายุอยู่ในช่วง 13-24 ปี จำนวน 5,000 คน พบว่าวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวและเพื่อนในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 43.70 และร้อยละ 45.20 ตามลำดับ) แต่วัยรุ่นที่อายุเพิ่มขึ้นจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวน้อยลงและใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น โดยเฉลี่ยแล้วส่วนใหญ่วัยรุ่นไทยนิยมใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว ทั้งนี้กิจกรรมยามว่างที่เป็นที่นิยมมีทั้งกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมที่

เป็นอบายมุข เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ คุยโทรศัพท์กับเพื่อน ทำการบ้าน อ่านหนังสือและ ทบทวนความรู้ คุยโทรศัพท์กับแฟน พักผ่อนอยู่กับบ้านและทำกิจกรรมอื่น ๆ ไปด้วย เล่นกีฬาหรือ ดนตรี เดินห้าง/ช้อปปิ้ง เล่นเกมออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ต เล่นเกมผ่านเครื่องเล่นเกม/ เกม คอมพิวเตอร์(เกมออฟไลน์) เสริมความงาม คัดเม็บบี้ร์ เข้าสถานบันเทิงกลางคืน คัดสุรา สูบบุหรี่ เล่น เกมที่มีการต่อสู้ใช้ความรุนแรง เล่นการพนัน ขับแข่งรถ โดยวัยรุ่นหญิงใช้เวลาว่างในการคุยโทรศัพท์ กับเพื่อน ทำการบ้าน/อ่านหนังสือ/ทบทวนความรู้ พักผ่อนอยู่กับบ้าน เดินห้าง/ช้อปปิ้ง และ เสริมความ งาม มากกว่าวัยรุ่นชาย ขณะที่วัยรุ่นชายใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา เล่นเกม เข้าสถานบันเทิงกลางคืน คัดสุรา สูบบุหรี่ เล่นเกมที่มีการต่อสู้ใช้ความรุนแรง เล่นการพนัน และ ขับรถแข่ง มากกว่าวัยรุ่นหญิง

ทศพล กองเงิน (74) ในปี พ.ศ. 2553 ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการรับ ความรู้สึกและความเครียดของผู้ติดยาที่กลับมาเสพซ้ำ จำนวน 90 คน พบความสัมพันธ์ของความชอบ ทางการรับความรู้สึกกับความเครียด และพบความสัมพันธ์ของระดับการรับความรู้สึกกับความเครียด ดังนี้ 1. ผู้ติดยาที่กลับมาเสพซ้ำยิ่งชอบรับความรู้สึกด้านการมองเห็น ด้านการเคลื่อนไหว หรือด้านการ เคลื่อนไหวมาก ก็ยิ่งมีความเครียดด้านความรู้สึกเชิงลบลดลง ในขณะที่ด้านการรับกลิ่น การรับรส และ กายสัมผัส กลับได้ผลในทางตรงกันข้าม คือ ยิ่งชอบรับความรู้สึกมากความเครียดด้านความรู้สึกเชิงลบ ยิ่งเพิ่มมากขึ้น 2. ผู้ติดยาที่กลับมาเสพซ้ำยิ่งชอบรับความรู้สึกด้านการมองเห็น ด้านการรับรส และด้าน กายสัมผัสมาก ก็ยิ่งมีความเครียดด้านความรู้สึกเชิงบวกเพิ่มขึ้น ในขณะที่ด้านการรับกลิ่น การ เคลื่อนไหว และการไต่ยีน กลับได้ผลในทางตรงกันข้าม คือ ยิ่งชอบรับความรู้สึกมากความเครียดด้าน ความรู้สึกเชิงบวกยิ่งลดลง 3. ผู้ติดยาที่กลับมาเสพซ้ำยังมีระดับการรับความรู้สึกด้านการรับกลิ่น ด้านการเคลื่อนไหวต่ำ ก็ยิ่งมีความเครียดด้านความรู้สึกเชิงลบยิ่งสูงขึ้น ในขณะที่ด้านการมองเห็น การ ไต่ยีน การรับรส และกายสัมผัส กลับได้ผลในทางตรงกันข้าม คือ ยิ่งระดับการรับความรู้สึกยิ่งต่ำ ความเครียดด้านความรู้สึกเชิงลบยิ่งลดลง 4. ผู้ติดยาที่กลับมาเสพซ้ำยังมีระดับการรับความรู้สึกด้าน การรับกลิ่น ด้านการเคลื่อนไหว ด้านการไต่ยีน และด้านกายสัมผัสต่ำ ก็ยิ่งมีความเครียดด้านความรู้สึก เชิงบวกสูงขึ้น ในขณะที่ด้านการมองเห็น และการรับรส กลับได้ผลในทางตรงกันข้าม คือ ยิ่งระดับการ รับความรู้สึกยิ่งต่ำความเครียดด้านความรู้สึกเชิงบวกยิ่งลดลง

รัตเกล้า สาหรัย (22) ในปี พ.ศ. 2548 ได้ทำการศึกษาเรื่องสถิติวิเคราะห์การใช้เวลาว่างใน การทำกิจกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ จำนวน 840 คน พบว่าเด็กนักเรียนระดับมัธยมปลายมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วงเวลาหลังจากเลิกเรียน ดังนี้ การฟังเพลง และดูโทรทัศน์ เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมในระดับมาก การทำการบ้าน คุยกับเพื่อน เรียนพิเศษและ

ทำงานบ้าน เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมในระดับค่อนข้างมาก การเข้าห้องสมุด ทบทวนบทเรียน อ่านนิยายหรือหนังสือการ์ตูน เล่นกีฬา ชมภาพยนตร์ เดินห้างสรรพสินค้า เล่นคอมพิวเตอร์/เกม/อินเทอร์เน็ต และเที่ยวเล่นตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมในระดับค่อนข้างน้อย การเล่นเกมดนตรีและช่วยดูแลกิจการของครอบครัว เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมในระดับน้อยที่สุด หรือเมื่อศึกษาถึงความต้องการหรือความชอบในการทำกิจกรรมยามว่างหลังเลิกเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์กับแผนการเรียนและผลการเรียนดังนี้ นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์ มีความชอบในกิจกรรมวิชาการและกิจกรรมศิลปะ นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา มีความชอบในกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรก นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-คณิต มีความชอบในกิจกรรมกีฬา นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนช่วงต่ำกว่า 2.00 ชอบกิจกรรมกีฬา นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนช่วง 2.00-2.49 ชอบกิจกรรมนันทนาการ นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนช่วง 2.50-2.99 ชอบกิจกรรมงานอดิเรก นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนช่วง 3.00-3.49 ชอบกิจกรรมศิลปะ นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนช่วง 3.50-4.00 ชอบกิจกรรมวิชาการ โดยเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า แต่ละเพศมักจะเลือกทำกิจกรรมที่แตกต่างกันไป นักเรียนหญิงเลือกที่จะทำกิจกรรมการเข้าห้องสมุด ทำการบ้าน เดินห้างสรรพสินค้า และเรียนพิเศษ ในขณะที่นักเรียนชายเลือกที่จะทำกิจกรรมการเล่นกีฬา ชมภาพยนตร์ เล่นคอมพิวเตอร์/เกม/อินเทอร์เน็ต เล่นดนตรี และเที่ยวเล่นตามสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (20) ได้ทำการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชน ในปี พ.ศ. 2545 พบว่า เด็กและเยาวชนอายุ 6 – 24 ปี จำนวน 20.90 ล้านคนนั้น ส่วนใหญ่ร้อยละ 87.00 ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์ วิดีโอมากที่สุด รองลงมาคือ ฟังวิทยุ/เทป (ร้อยละ 31.40) สังสรรค์กับเพื่อน (ร้อยละ 21.70) อ่านหนังสือ (ร้อยละ 25.30) และ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (ร้อยละ 22.60) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนชายและหญิง พบว่า ทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์ วิดีโอ มากกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ (ร้อยละ 86.00 และร้อยละ 88.00 ตามลำดับ) และเป็นที่น่าสนใจว่าเด็กและเยาวชนชายใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าเด็กและเยาวชนหญิงมาก (ร้อยละ 33.00 และร้อยละ 12.00 ตามลำดับ) แต่เด็กและเยาวชนหญิงจะใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือมากกว่าเด็กและเยาวชนชาย (ร้อยละ 31.90 และร้อยละ 18.90 ตามลำดับ)

งานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2547 (19) ได้สำรวจใช้เวลาของประชากรอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 54.80 ล้านคน เป็นชาย 27.20 ล้านคน และหญิง 27.60 ล้านคน โดยแบ่งกิจกรรมหลักต่าง ๆ ออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ พบว่า คนไทยใช้เวลาในการดูแลตัวเองวันละ 12.10 ชั่วโมง ใช้เวลาทำงานและเรียนรู้อีกวันละ 8.40 ชั่วโมง ใช้เวลาดูแลครัวเรือนและ

ให้บริการชุมชนวันละ 3 ชั่วโมง และใช้เวลาว่างวันละ 3.60 ชั่วโมง เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชาย ใช้เวลาดูแลตัวเอง ทำงานและเรียนรู้ และมีเวลาว่างมากกว่าเพศหญิง วันละ 0.10, 0.60 และ 0.40 ชั่วโมง ตามลำดับ ขณะที่เพศหญิงใช้เวลาดูแลครัวเรือนและให้บริการชุมชนวันละ 3.50 ชั่วโมงซึ่งมากกว่าชาย เกือบ 2 เท่า

งานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2534 (14) ได้สำรวจค่านิยมของวัยรุ่นไทย ในปี พ.ศ. 2553 พบว่า ปัจจุบันมีวัยรุ่นไทย (อายุ 13 – 24 ปี) ร้อยละ 86.70 ที่ช่วยทำงานบ้าน โดยมีสัดส่วนที่ทำเป็นประจำค่อนข้างสูง สำหรับการทำกิจกรรมยามว่างพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 85.50 ใช้เวลาในการอ่านหนังสือ รองลงมาคือ ร้อยละ 78.40 เล่นกีฬา วัยรุ่นร้อยละ 66.60 ร่วมกิจกรรม เสริมสร้างความรู้ และร้อยละ 57.40 เล่นดนตรี/ร้องเพลง ส่วนการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์มีน้อยกว่าครึ่ง (ร้อยละ 41.30) ซึ่งผู้ที่เล่นเป็นประจำมีเพียงร้อยละ 5.80 เท่านั้น

อดิษฐ์ มัตเดชและคณะ (16) ในปี พ.ศ. 2552 ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของ พนักงานบริษัทที่ทยอยประกกันภัย จำกัด (มหาชน) จำนวน 667 คน พบว่า เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นกิจกรรมกีฬาและเกม โดยเพศชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬาและเกมมากกว่าเพศหญิง

Engel-Yeger (32) ในปี ค.ศ. 2008 ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการประมวลการรับรู้ความรู้สึกกับความชอบกิจกรรมในเด็กอติสราเอลที่มีพัฒนาการปกติ จำนวน 134 คน พบว่า เด็กที่อายุน้อยชอบที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในระดับที่สูงกว่าเด็กอายุมาก โดยเด็กชายชอบที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (active physical activities) มากกว่าเด็กหญิง ในขณะที่เด็กหญิงชอบเข้าร่วมในกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะ (skill-based activities) มากกว่าเด็กชาย และยังพบอีกว่าเด็กกลุ่มที่มีรูปแบบการประมวลสิ่งเร้าความรู้สึกไม่ปกติ (atypical sensory processing patterns) ชอบที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับสูงกว่าเด็กกลุ่มที่มีรูปแบบการประมวลสิ่งเร้าความรู้สึกปกติ

Lin และคณะ (26) ในปี ค.ศ. 2009 ได้ทำการศึกษาภาวะการขาดความสนใจและความเบื่อหน่ายในกิจกรรมยามว่าง (leisure boredom) ในวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตชาวไต้หวัน จำนวน 1,289 คน โดยการสัมภาษณ์ พบว่า วัยรุ่นที่ขาดความสนใจและเกิดความเบื่อหน่ายในการประกอบกิจกรรมยามว่างของตน จะส่งผลให้มีโอกาสติดอินเทอร์เน็ตสูงขึ้น ในขณะที่การมีโอกาสได้ทำกิจกรรมกลางแจ้ง และทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวกลับส่งผลให้โอกาสในการติดอินเทอร์เน็ตลดลง

Lu & Kao (29) ในปี ค.ศ. 2009 ได้ทำการศึกษาการมีส่วนร่วมและความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่างของผู้ใหญ่ชาวไต้หวัน จำนวน 201 คน โดยการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมยามว่างที่เป็นที่นิยมจากมากไปน้อยตามลำดับ คือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เดินเล่น เล่นกีฬา ทานอาหารนอกบ้าน และ อ่านนิตยสาร โดยพบอีกว่าไม่มีความแตกต่างอันเนื่องมาจากปัจจัยทางเพศ แต่พบว่าระดับการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกมีความสัมพันธ์กับระดับการมีส่วนร่วมและความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มที่มีการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกอยู่ในระดับต่ำมักจะมีส่วนร่วมและมีความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่างในระดับที่ต่ำด้วย ในขณะที่กลุ่มที่มีการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกอยู่ในระดับสูงมักจะมีส่วนร่วมและมีความพึงพอใจในการประกอบกิจกรรมยามว่างในระดับที่สูงด้วยเช่นกัน

McDaniel & Zuckerman (30) ในปี ค.ศ. 2003 ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกที่มีผลต่อการเล่นพนัน ในผู้ใหญ่จำนวน 790 คน พบว่า เพศชายมีความสัมพันธ์กับการพนันสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มที่มีการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกอยู่ในระดับสูง มีความสนใจในการพนันสูงกว่ากลุ่มที่มีการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกอยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Roberti (31) ในปี ค.ศ. 2004 ได้ทำการศึกษาโดยวิธีทบทวนวรรณกรรมตั้งแต่ปี ค.ศ.1969-2003 เกี่ยวกับพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับระดับการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึก พบงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่แสดงให้เห็นว่าระดับการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางการรับรู้รู้สึกที่สูงนั้นส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น ส่งผลให้เกิดการใช้แอลกอฮอล์ จำนวน 6 งานวิจัย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการใช้สารเสพติด จำนวน 7 งานวิจัย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเล่นกีฬาผาดโผน จำนวน 4 งานวิจัย ส่งผลให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 6 งานวิจัย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเล่นการพนัน จำนวน 2 งานวิจัย และ ส่งผลให้เกิดความสนใจประกอบอาชีพที่ทำหายและน่าตื่นเต้น (stimulating vocations) จำนวน 7 งานวิจัย

Synovate Hong Kong (24) ในปี ค.ศ. 2008 สํารวจพฤติกรรมวัยรุ่นอายุ 8-24 ปี จาก 11 ประเทศเอเชีย จำนวน 11,886 คน พบว่า กิจกรรมยามว่างที่วัยรุ่นเอเชียทำมากที่สุดในช่วงหนึ่งเดือนก่อนทำการสำรวจ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ เล่นกีฬา ฟังเพลง เดินช้อปปิ้ง ดูวิดีโอเทป/ดีวีดี/วีซีดี ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า

Wang และคณะ (27) ในปี ค.ศ. 2008 ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างกับความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่นชาวไต้หวัน ที่ชอบเล่นเกมออนไลน์ จำนวน 134

คน พบว่า การเล่นเกมออนไลน์ที่นานขึ้นจะส่งผลให้วัยรุ่นมีความพึงพอใจในกิจกรรมยามว่างนั้น สูงขึ้นด้วย แต่ในขณะที่เดียวกันกลับส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดต่ำลง ทั้งในด้าน ภาวะสุขภาพ ความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น และ ความเข้าใจสิ่งแวดล้อม

Zuzanek และคณะ (28) ในปี ค.ศ. 2005 ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การใช้เวลา การประกอบกิจกรรมยามว่าง ความรู้สึกกดดัน ความสามารถทางการเรียน สุขภาพ และ อารมณ์ ใน วัยรุ่นอายุ 12-19 ปี จำนวน 2,113 คน พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการเรียนในช่วง โมง เรียน เพราะเครียดและน่าเบื่อ แต่กลับให้ความสำคัญกับการทำที่บ้านมากกว่า ส่วนการใช้เวลาว่างใน การดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกมส์ และคุยเล่นกับเพื่อนนั้น ส่งผลให้อารมณ์รวมทั้งผล การเรียนแย่ลง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved