



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและสำคัญยิ่งของประเทศ เนื่องจากเยาวชนเป็นความหวังใหม่ของสังคม เป็นวัยที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและสติปัญญา เป็นวัยที่กำลังเข้าสู่ตลาดแรงงานเพื่อผลิตผลได้มาก เป็นวัยที่มีศักยภาพเหมาะสมที่ควรได้รับการพัฒนาให้เป็นพลังของชาติที่ต้องสืบทอดและรับภาระกิจการพัฒนาประเทศทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม ความมั่นคงปลอดภัย ให้เจริญก้าวหน้าต่อไปดังนั้นเยาวชนจึงเปรียบเสมือนผู้ขึ้นอนาคตของสังคม หากเยาวชนถูกทอดทิ้งปล่อยปะละเลยเสีย เท่ากับว่าสังคมต้องสูญเสียอนาคตที่ดีของชาติไปและสังคมนั้นอาจประสบกับความยุ่งยากและความหายนะได้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2521 ได้เน้นถึงความสำคัญของเยาวชนโดยมีมาตรา 62 ซึ่งกำหนดไว้ว่า "รัฐพึงสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและสติปัญญา เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและเพื่อความมั่นคงของรัฐ" (สมศรี ส่งาศิลป์, 2538) เยาวชนจึงเป็นกลุ่มประชากรที่ควรได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษจากสถาบันต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเมื่อพ้นการศึกษาภาคบังคับแล้ว บางส่วนไม่ได้รับการศึกษาต่อและขาดแหล่งวิชาที่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้อย่างเพียงพอ มีเด็กและเยาวชนเป็นจำนวนมากยังไม่ได้รับบริการและการคุ้มครองโดยเฉพาะมีเยาวชน (หญิง) เป็นจำนวนมากที่ทำงานด้านบริการเป็นโสเภณีเด็กและถูกหลอกลวงไปในทางเสื่อมเสีย มิได้รับการพัฒนาให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ในทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองของประเทศ ดังนั้น เยาวชนทุกคนจึงสมควรจะได้รับการพัฒนาให้เป็นไปตามสภาวะความต้องการพื้นฐาน และบริการสำหรับเด็กและเยาวชน และให้เต็มตามศักยภาพ ดังที่แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ อันมีเป้าหมายดังนี้คือ "ให้เด็กและเยาวชนได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬาได้และคูกีฬาเป็น" (สำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงาน เยาวชนแห่งชาติ, 2540) รวมทั้งนโยบายรัฐบาลได้นำไปสู่การกำหนดวิสัยทัศน์ ของการพัฒนาการกีฬาในช่วงแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนดังนี้ "เด็ก เยาวชน และประชาชน ต้องได้รับการพัฒนา

อย่างเต็มศักยภาพโดยใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สังคมและจริยธรรม" (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2539)

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาเช่น ปัญหาค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความยากจนขาดแคลน รวมทั้งการกระจายรายได้ระหว่างกลุ่มคนที่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนทำให้เขาต้องเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทำให้เด็กและเยาวชนบางกลุ่มหลงกระทำการอันกฎหมายที่ได้บัญญัติว่าเป็นความผิดด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการ เนื่องจากเด็กและเยาวชนมีร่างกายและจิตใจไม่เหมือนผู้ใหญ่ ยังอ่อนต่อสติปัญญาและความรู้สึก รับผิดชอบหรือมีปัญหาทางครอบครัว ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เด็กและเยาวชนถูกชักจูงให้กระทำผิดได้ง่าย จะเห็นได้ว่าเด็กและเยาวชนเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ที่ได้รับการยกเว้นได้รับการคุ้มครองจากสังคมให้ปลอดภัยจากสถานะการณอื่นรุนแรง เกินกว่ากำลังและความสามารถที่จะรับรู้ และเรียนรู้ของเด็กๆ ในทุกกรณี ดังนั้นเด็กและเยาวชนจะต้องได้รับการยกเว้นว่ามีไซ่อชญากรเมื่อกระทำความผิดขึ้น นอกจากการให้เขาเรียนรู้ถึงความถูกต้องตามกรอบของสังคมด้วยการให้การศึกษา แก่ไข ปรับปรุง พัฒนาบุคลิกภาพ ตลอดจนการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย และถูกศาลเยาวชนและครอบครัวกำหนดให้เข้ารับการฝึกและอบรมต่างๆ ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางตามพระราชบัญญัติการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว เด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง มีอำนาจที่จะนำตัวไปรับการฝึกและอบรมจนกว่าเด็กและเยาวชนจะมีอายุครบ 24 ปีบริบูรณ์ ซึ่งจะมีจำนวนน้อยมากที่จะรับการฝึกอบรมถึงตามกำหนด เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้จะต้องใช้เวลาเพื่อปรับสภาพที่เป็นปัญหาให้หมดหรือบรรเทาเบาบางลง

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง เป็นหน่วยงานที่รองรับภารกิจของศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ทำหน้าที่ในด้านการศึกษาและอบรม แก่ไขฟื้นฟูความประพฤติของเด็กและเยาวชน เพื่อสวัสดิภาพและอนาคตได้จัดการศึกษาออกโรงเรียน บริการให้แก่เด็กและเยาวชนกลุ่มพิเศษนี้ดังนี้ การสอนวิชาสามัญหลักสูตรการศึกษาออกโรงเรียน การสอนวิชาชีพ การพัฒนานิสัย และงานพัฒนาสุขภาพอนามัย ซึ่งเป็นบริการที่มีความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคนกลุ่มพิเศษ คือ งานนันทนาการในเรือนจำและสถานต้องโทษ หรือศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม เช่น ดิคาเสพติดหรือสุรา เป็นต้น ผู้บริหารสถาบันเหล่านี้จึงจัดให้มีโปรแกรมกีฬา ศิลปหัตถกรรม ดนตรี และการละคร หรือกิจกรรมพิเศษอื่นๆ ขึ้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้มีไซ่เป็นเพียงการส่งเสริมสร้างขวัญกำลังใจเท่านั้น แต่ยังคงช่วยให้ผู้ที่พ้นจากสถานเหล่านี้แล้วสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์กับชีวิตใหม่ของตนเองในชุมชนได้อีก

กิจกรรมในการพัฒนาเยาวชนที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ได้จัดมีหลายรูปแบบ อาทิเช่น การอบรมทางด้านศีลธรรมจรรยาโดยพระภิกษุและอนุสาสน์ การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ โดยจัดให้เด็กและเยาวชนได้ออกไปทัศนศึกษาตามสถานที่ต่างๆ การออกกำลังกาย และนอกจากนั้นยังส่งเยาวชนส่วนหนึ่งไปร่วมงานการกุศลตามโอกาสอันควร (สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง, 2535)

การจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางได้จัดให้กับเยาวชนโดยเล็งเห็นความสำคัญ ในการส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา กิจกรรมที่จัดให้กับเยาวชนได้แก่ การออกกำลังกาย ในเวลาเช้า การเล่นกีฬาในเวลาว่าง การแข่งขันกีฬาภายในและภายนอกเป็นครั้งคราวนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ให้กับสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะการณีนั้นๆ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสนใจและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความพอใจ ความต้องการของมนุษย์ตามสรีระกายวิภาคและจิตวิทยา มนุษย์จึงควรมีกิจกรรมมาเป็นสิ่งซึ่งก่อให้เกิดความเจริญอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ นันทนาการเป็นกิจกรรมอาสาสมัครเข้าร่วมโดยไม่มีข้อผูกมัดหรือบังคับให้ต้องกระทำเป็นสิ่งที่สร้างความพอใจ อันมีผลแต่ทางที่ดีเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นในยามว่าง (จันทร์ ผ่องศรี, 2531 เช่นเดียวกับ สมบัติ กาญจนกิจ, 2540) ได้นิยามสาระของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลและสังคมโดยไม่มีการบังคับ เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ที่ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ และความคิดสร้างสรรค์

การจัดกิจกรรมพลศึกษาและนันทนาการสำหรับเยาวชนเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความต้องการของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ซึ่งมากในข มิ่งทุม, (2529) ได้เสนอแนะความต้องการของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางควรจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นด้านนันทนาการ และเยาวชนมีความต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในสถานฝึกและอบรม เพื่อสุขภาพเล่นกีฬาเป็นและถูกต้อง และรู้จักกติกาของกีฬาต่างๆ เพื่อที่จะได้ดูกีฬาได้เข้าใจ โดยต้องการ ครูพลศึกษา นิสิตนักศึกษาอาสาสมัคร หรือผู้มีผู้เชี่ยวชาญอาสาสมัครจากภายนอกในแต่ละกีฬาแต่ละประเภท นอกจากนี้ยังต้องการให้สถานฝึกและอบรมจัดอุปกรณ์ให้เพียงพอ และให้มีสนามกีฬาที่ใช้ในการเรียนและเล่นเพิ่มขึ้น และต้องการที่จะให้สถานฝึกและอบรมได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในและภายนอกสถานฝึกและอบรม

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทำได้โดย การสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำเช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ หรือกิจกรรมอื่นที่มีการเคลื่อนไหว ที่สำคัญคือ การออกกำลังกายต้องหนักและนานพอที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นโดยอย่างน้อย 10 - 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน (Cooper, 1970) ซึ่งตรงกับ จรรยาพร ธรณินทร์ (2520) ที่ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของร่างกายและเป็นประโยชน์โดยตรงต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ในขณะที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง ช่วยสร้างความแข็งแรงรักษากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย และอนันต์ อัฒชู (2527) ได้กล่าวถึงความสำคัญที่ครูหรือนักพลศึกษาควรจะต้องประเมินสมรรถภาพทางกาย โดยการวัดสมรรถภาพทางกายควรจะได้จากการทำงานของหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต การที่จะทราบถึงการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต โดยดูจากความแข็งแรงของหัวใจ และประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพงานที่ทำอยู่รวมทั้งความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อด้วย เพราะในขณะที่กล้ามเนื้อทำงาน หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตมีหน้าที่จัดหาพลังงานให้แก่กล้ามเนื้อ และนำของเสียที่เกิดจากการทำงานออกจากบริเวณกล้ามเนื้อที่ทำงานต้องการพลังงาน และการขับถ่ายของเสียของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วน โดยตรงกับความหนักของกิจกรรมที่มีต่อกล้ามเนื้อ ความต้องการพลังงานในขณะที่ออกกำลังกายจะสูงกว่าขณะพัก เพราะหัวใจถูกเร่งให้ทำงานมากขึ้น เพื่อส่งโลหิตให้มีการไหลเวียนรวดเร็วขึ้นและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพในการทำงานของหัวใจ

เนื่องจากสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราสามารถประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสมรรถภาพทางกายสามารถเกิดขึ้นได้ กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง เช่นเดียวกับสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ความมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2536) ดังนั้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและนันทนาการให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ จึงมีความสำคัญยิ่งที่จะต้องพิจารณาการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและสามารถทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ทศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทุกๆด้านทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากการปฏิบัติและประสบการณ์ที่ตนเองได้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้จะพัฒนาไปได้เรื่อยๆ ตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมไม่มีการจำกัดเวลาและขอบเขตซึ่งเป็นอัตรมาในทัศนคติในแต่ละบุคคล

อัตมโนทัศน์ (Self - Concept) เป็นการแสดงพฤติกรรมของบุคคล จะมีปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้แสดงออกมา ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ถ้าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองไปในทางที่ไม่ดีหรือทางลบ เช่นดูถูกตนเองก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น และไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ แต่ถ้ามีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองมองเห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเป็นไปในทางที่เหมาะสม มีความมั่นใจในตนเองในทางที่ดี ปรับตัวได้ดี (พิทักษ์ ศรชัย, 2535) อัตมโนทัศน์ เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากการสังเกตตนเองในภาวะหรือสถานการณ์ต่างๆและจากปฏิกริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนเองด้วย อัตมโนทัศน์นี้พัฒนาไปได้เรื่อยๆ ไม่มีขอบเขตและเวลาจำกัด การนำกิจกรรมต่างๆเข้ามามีส่วนในการพัฒนาตนเองที่มีการควบคู่กับการดูแลอย่างถูกต้อง เป็นการจัดการประสบการณ์อย่างหนึ่งให้แก่เด็กเพื่อให้เด็กมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรม จะทำให้มีการปรับตัวทางสังคม เมื่อสังคมเจริญขึ้น ความลับซับซ้อนต่างๆ ของสภาพในสังคมก็มีมากขึ้น ควรเตรียมให้เด็กและเยาวชนเป็นคนดีของสังคมสามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้เป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้นการจัดโปรแกรมนันทนาการในรูปแบบต่างๆ น่าจะมีส่วนช่วยสร้างอัตมโนทัศน์ให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและกิจกรรมที่ทำ และยังช่วยเสริมความรักใคร่ ความสามัคคีปรองดองในหมู่คณะ และจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาเยาวชนช่วยแก้ไขปัญหาเยาวชนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือก้าวร้าวในสังคมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของคหกรรมที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องจะต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสังคม ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่อสังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการมีส่วนร่วมในโปรแกรมนันทนาการของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง น่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์หรือไม่เพื่อจะได้นำไปพัฒนาเยาวชนกลุ่มนี้ต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายภายในของกรุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้าน อัตมโนทัศน์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

4. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้าน อັตมโนทัศน์ หลังการทดลองของแต่ละกลุ่ม

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกัน
2. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกัน
3. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอັตมโนทัศน์ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกัน
4. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอັตมโนทัศน์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ผู้เข้ารับการทดลองเป็นเยาวชนหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ในสถานฝึกและอบรมบ้านปรานี อายุระหว่าง 15 - 18 ปี จำนวน 60 คน
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน วันอังคาร - ศุกร์ วัน ละ 1.30 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 14.00 - 15.30 น.
3. สถานที่ในการจัดตามโปรแกรมนั้นหนาการศึกษา คือ สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปรานี

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. ผู้วิจัยถือว่าผู้เข้ารับการทดลองทุกคนปฏิบัติตาม โปรแกรมนั้นหนาการศึกษาที่กำหนดไว้อย่างสม่ำเสมอและเต็มความสามารถ
2. ผู้วิจัยถือว่าโปรแกรมนั้นหนาการศึกษา เครื่องมือในการวัดสมรรถภาพทางกายและแบบวัดอັตมโนทัศน์ เป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้
3. ในขณะที่ทำการทดลองผู้เข้ารับการทดลอง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

4.- ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความสมัครใจและตั้งใจตามผู้วิจัยเก็บข้อมูล

คำจำกัดความ

โปรแกรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น คือ กิจกรรมกีฬา เกม กิจกรรมเข้าจังหวะและแอโรบิคแดนซ์ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เกิดความพึงพอใจ ความสุขและเป็นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

เยาวชน หมายถึง บุคคลที่อายุระหว่าง 15 - 18 ปี เพศหญิง ที่กำลังได้รับการฝึก และอบรมอยู่ในสถานฝึกและอบรมบ้านปราณี

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง หมายถึง สถานฝึกและอบรม เยาวชนหญิงบ้านปราณี ของศาลคดีเด็กและเยาวชน

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรม ต่างๆหรือกิจกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การนำแบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกายตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยที่ได้ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test หรือ ICSPFT) 6 รายการ และเพิ่มการวัดความจุปอด อีก 1 รายการ

อัตมโนทัศน์ หมายถึง โครงสร้างตนเองของบุคคล เป็นการรับรู้และความรู้สึก นึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่บุคคลมีต่อตนเองประกอบด้วย การรับรู้ลักษณะและความสามารถของตน การรับรู้และความนึกคิดที่เกี่ยวกับตนในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม คุณค่าที่ให้กับ ประสบการณ์เป้าหมายและอุดมคติที่รับรู้ว่ามีคุณค่าในทางบวกและทางลบ ในด้านต่างๆ

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มที่มีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ได้แก่ กิจกรรมทางด้าน กีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ แอโรบิคแดนซ์ และเกม

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ไม่ได้มีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการแต่สามารถ ปฏิบัติภารกิจประจำวันตามปกติที่สถานฝึก อบรมจัดให้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกาย และอัตราในทัศน จากการมีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ
2. ผลการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ แก่ผู้สนใจต่อไป
3. สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาช่วยพัฒนา และฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจได้
4. เพื่อเป็นการกระตุ้นและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจได้เห็นถึงความ สำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าการวิจัยครั้งต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย