

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดเกมของสามเณรระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัยโดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
2. แนวคิดพัฒนาการของวัยรุ่น
3. ความรู้เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์
4. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์
5. ความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของสามเณร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills Education)

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถทางจิต สังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดีและ สามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงบีบแรงกดดันหรือแรงกระทบจากสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2537) ได้กล่าวว่าทักษะชีวิตหมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรมโดย ธรรมชาติแล้วทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) อยู่ 10 ประการ ดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision Making)
2. การแก้ปัญหา (Problem Solving)
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
4. ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)
6. ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship skills)
7. ความตระหนักในตนเอง (Self-Awareness)
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions)
10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)

1. การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ๆ

2. ในทำนองเดียวกันกับการแก้ปัญหา (Problem Solving) เมื่อบุคคลมีปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหา จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้

3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ในการค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มี การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดัน จากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพ วัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือนและการขอความช่วยเหลือ

6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของ แรงสนับสนุนทางสังคม

7. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนา และไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ

8. ความเห็นใจผู้อื่น (Empaty) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นการใช้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในวิถีชีวิต การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2537) กล่าวว่าเยาวชนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ตึงเครียดให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ขณะเดียวกันก็มีปัญหาของสถาบันครอบครัว ดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนจึงมีความจำเป็นที่ระบบการศึกษาจะต้องช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชนส่วนใหญ่เพื่อที่จะไปเผชิญกับปัญหาครอบครัวและภูมิคุ้มกัน เหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวในอนาคตของเยาวชนต่อไป

โปรแกรม ทักษะชีวิตจะช่วยปูพื้นฐานด้านเจตคติสร้างทักษะที่สำคัญต่อการมีชีวิต

ครอบครัวและการปรับตัวในครอบครัว คือ

- สร้างเจตคติของความเสมอภาคระหว่างชาย หญิงในด้านบทบาททั้งในครอบครัวและสังคม

- สร้างค่านิยมที่ดีด้านชีวิตครอบครัว เช่น ค่านิยมผัวเดียวเมียเดียว ความรับผิดชอบต่อครอบครัว

- สร้างค่านิยมในเรื่องเพศ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ วุฒิภาวะทางเพศ
- สร้างความสามารถในการปรับตัวในครอบครัว เช่น มีทักษะการสื่อสารการแก้ปัญหา

(ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2538) ความสามารถที่เป็นทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์และการฝึกฝนอบรมซึ่งเกิดขึ้นในวงจร ของชีวิตประจำวันในสังคม โดยการปะทะหรือมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่พี่น้องเพื่อนและผู้ใหญ่ในชุมชน ดังนั้นแหล่งที่มาของทักษะชีวิตของเยาวชนเท่าที่เคยมีมา อาจจำแนกเป็น 3 แหล่งใหญ่ คือ

บ้านหรือครอบครัว คือ ได้จากการได้ใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับบุคคลในครอบครัว และได้รับถ่ายทอดหล่อหลอมจากการฟังนิทาน นิยายที่ผู้ใหญ่เล่าให้ฟัง ได้แบบอย่างจากการสนทนา และปฏิบัติการงานอาชีพปกติของผู้ใหญ่ ได้จากการช่วยทำงาน เช่น ทำงานบ้าน ดูแลสัตว์เลี้ยงและเลี้ยงน้องเป็นต้น

ชุมชน คือ ได้จากการร่วมกิจกรรมในชุมชน ได้ความคิดและแบบอย่างจากการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในชุมชน และดูแบบอย่างจากการละเล่นพื้นเมือง เกม งานประเพณี เล่นกับเพื่อน ๆ พบปะสนทนากับบุคคลต่างกลุ่มต่างวัย โดยที่ไม่มีภาวะกดดัน เป็นต้น

โรงเรียน คือ ได้จากการฝึกอบรม จากกระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะที่มีการสอดแทรกในวิชาวรรณคดี นิทาน บทเรียนวิชาภาษาไทย การแนะแนว กิจกรรมเสริมหลักสูตร และการอบรมบ่มนิสัย

การสอนทักษะชีวิตก็เหมือนกับทักษะ โดยทั่วไปที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถที่จะพัฒนาได้ โดยจัดโปรแกรมทักษะชีวิตศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการขาดทักษะ เช่น แรงกดดันของขบวนการกลุ่มเพื่อนในการชักนำไปใช้ยา การขาดการป้องกันทางเพศที่นำไปสู่ปัญหาที่รุนแรง สามารถที่จะป้องกันโดยการวางรากฐานที่ดี โดยใช้ทักษะชีวิต ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิตได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษากันอย่างกว้างขวางในการป้องกันปัญหาดังแต่ระยะเริ่มแรกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Errecart et al.; Perry and Kelder และ Caplan et al. อ้างใน WHO, 1994: 4)

ดังนั้นทักษะ ชีวิตจึงเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไร และทำอย่างไร” (What to do and How to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้ยัง ต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม สุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Ssteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต (Life Skill) และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

รูปแบบกรอบแนวคิดด้านล่างนี้ แสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี้จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ (WHO, 1994: 4)

ตาราง 1 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต (Life Skill) และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

การได้มาซึ่ง ความรู้ (Knowledge acquisition)	+	การฝึกฝน ให้เกิด ทักษะ ชีวิต (life skill acquisition including practice)	+	การ ส่งเสริม หรือการ ปรับ เปลี่ยน ทัศนคติ ค่านิยมและ พฤติกรรม (Attitudes Values, and behavior reinforce- ment or change)	การมี พฤติกรรม สุขภาพที่ดี (positive health behavior)	+	การป้องกัน ปัญหาทาง สุขภาพ (prevention of health problems)
---	---	--	---	--	--	---	---

ที่มา : WHO, 1994: 4

หลักการสอนทักษะชีวิต (Principles of teaching life skills.)

การสอนทักษะชีวิต ในการสอนทักษะชีวิตจะใช้การเรียนการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางหรือ “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” ซึ่งอาจจำแนกออกเป็น การสอนเจตคติ การสอนทักษะ ซึ่งในกระบวนการเรียนการสอนนักเรียนจะได้รับการฝึกความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในทุกขั้นตอนของการสอน

การเรียนการสอนทักษะ ชีวิตนักเรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการเรียนการสอนที่ใช้หลัก การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) กระบวนการสร้างความรู้นี้จะต้องอาศัยประสบการณ์เดิมของนักเรียนเป็นสำคัญ ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนผู้สอน ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกทางภาษา ได้แก่ การพูด และการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

ซึ่งการสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตตัวอื่น ๆ ทั้งหมด นั่นก็คือความคิดสร้างสรรค์ และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีทัศนคติที่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีทัศนคติ ดังนี้

หลักและวิธีการสอนเจตคติ (Principles and Methods of Teaching Attitude)

ถึงแม้กระบวนการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้ที่สอดคล้องกับเจตคติดังกล่าว และการจัดระบบความคิดความเชื่อเมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงควรมีลักษณะเฉพาะ

เจตคติเป็นความคิด หรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึก และด้านความคิด ความเชื่อ ดังนั้นในแผนการสอนเจตคติ จึงมี 2 ขั้นตอน ที่เกิดการเรียนรู้ทั้งด้านความรู้สึก และด้านการจัดความคิดความเชื่อให้เป็นระบบ

ในด้านความรู้สึก จึงใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกรู้ และการจัดระบบความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้น การสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึก

และด้านความคิด ความเชื่อ ดังนั้นในแผนการสอนเจตคติจึงมีขั้นตอนที่เกิดการเรียนรู้ทั้งด้านความรู้สึกลงและด้านการจัดความคิดความเชื่อให้เป็นระบบ

ในด้านความรู้สึกลง จะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกลง และการจัดระบบความเชื่อ โดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งมีทักษะในการใช้กระบวนการกลุ่ม ช่วยจัดระบบความเชื่อ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนนักเรียนสามารถสรุปได้ด้วยตนเอง

ในส่วนของเจตคติ ยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับการสร้างเจตคติก่อนจะมีพฤติกรรมกับ ระดับการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนการใช้สื่อ และกิจกรรมสร้างความรู้สึกลงก็คือ ในการสร้างเจตคติจะให้ความสำคัญ ในการใช้สื่อและกิจกรรมที่โยกคลอน ความรู้สึกลงของเจตคตินั้น ๆ ส่วนในขั้นตอนของการจัดระบบความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงเจตคติ จะต้องมีการกระบวนการกลุ่มที่เข้มและชัดเจนกว่า ในการสอนเจตคติ สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ก็คือ นักเรียนสรุปเป็นประเด็นอภิปรายได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ ครูจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่นนี้โดยอาศัย แนวคิด 4 ประการ ต่อไปนี้

1. ครูควรมีใจกว้าง เพื่อที่จะยอมรับว่าเจตคติเหมาะสมอาจมีได้มีเพียงเจตคติตามที่ครู คาดหวังเพียงประการเดียว
2. ครูควรไว้วางใจในตัวนักเรียน ภายได้ความเชื่อที่ว่า หากเจตคติที่สอนนั้นเป็นสิ่งที่ ดี ก็ควรจะเปิดโอกาสให้นักเรียนท้าทายหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลถกเถียงอภิปรายจนเกิดการ ยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีเหตุผลก็จะได้รับการสนับสนุนไม่ว่าความ คิดเห็นนั้นเป็นอย่างไร
3. ครูสามารถช่วยขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของนักเรียน โดยช่วยตั้งคำถามให้นักเรียนคิด หรือครูกับนักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่นคือ ใช้การสื่อสารแบบ 2 ทางมากกว่าการยัดเยียด
4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความรู้สึกลงที่นักเรียนมีส่วนร่วม หากสิ่งใดที่ครู เห็นว่าดี แต่นักเรียนไม่ยอมรับ แม้ครูจะพยายามถ่วงทอดต่อไปก็ไม่เกิดการเรียนรู้ในทางตรงกันข้าม หากครูขอรับความคิดเห็นของนักเรียน โดยครูสงวนความคิดเห็นของครูไว้ นักเรียนก็จะรู้สึกลง ยอมรับครูเช่นกัน และขยายการเรียนรู้ออกไป

1. หลักและวิธีการสอนทักษะ

ทักษะเป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้ อย่างชำนาญ ดังนั้นการสอนทักษะจึงมี 2 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนมุ่งให้นักเรียนรับรู้ว่าการกระทำนี้มีความสำคัญ และฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร

2) ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก

ในขั้นนี้ผู้จัดเห็นจริง ครูใช้การบรรยายนำประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญ และวิธีการฝึกทักษะนั้น จากนั้นจะใช้สถานการณ์จำลองให้นักเรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าว หรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ นักเรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน จากนั้นให้นักเรียนจัดกลุ่มย่อย หรือระดมสมอง เพื่อลงมือกระทำ

สำหรับขั้นลงมือกระทำ เป็นการให้นักเรียนฝึกใช้ทักษะโดยการใช้นิทานบทสมมติ หรือการซ้อมบทเป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ ดังนั้นการฝึกอบรมจะต้องฝึกให้ครูมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลองและการสาธิตเพื่อให้นักเรียนเห็นจริง ขณะเดียวกันก็มีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมติ หรือการซ้อมบทบาทและประเมินผลการฝึกได้

จากแนวคิดเรื่องการสอนทักษะชีวิต สรุปได้ว่า ความสามารถที่เป็นทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์และการฝึกฝนอบรม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ในครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน เพราะทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยง ระหว่างความรู้ ทักษะและ ค่านิยมที่นำไปสู่ความสามารถที่แท้จริงในการดำรงชีวิตให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น การพัฒนาให้มีทักษะชีวิตให้มีประสิทธิภาพต้องได้รับความร่วมมือในการสร้างความสามารถในการ ปรับตัว ค่านิยมที่มีในการดำเนินชีวิต และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่าง ครู ผู้ปกครอง และ นักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

2. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น

ช่วงความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) ในทศวรรษที่ผ่านมา คือประมาณอายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณอย่างหลวม ๆ ตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถานศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะโดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกเริ่ม ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่ พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน

เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คำว่า “เด่น” ในที่นี้มีความหมายว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเห็นได้ชัดเจน ตำราสมัยเก่ามักกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย แต่แนวคิดในปัจจุบันถือว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยอื่น ๆ ก็เป็นการเปลี่ยนวัยเช่นกัน แต่ช่วงวัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมาก และรวดเร็วในทุกด้านของพัฒนาการ แต่ไม่จำเป็นเสมอไปที่จะเป็นวัยที่ “เต็มไปด้วยปัญหา” พัฒนาของวัยรุ่นเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายก็มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น

ช่วงระยะวัยรุ่นโดยทั่ว ๆ ไปเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการในหลายทศวรรษที่ผ่านมาเรียกว่าเป็น “วัยวิกฤต” เช่น แอริคสัน แสดงทัศนะว่าวัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ (Erikson 1968)

ตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน ได้มีผู้สังเกตเป็นความละเอียดอ่อน ความสับสนทางจิตใจของเด็กในวัยนี้ จึงหาทางช่วยเหลือแก้ไขประคับประคองเขาให้ผ่านพ้นช่วงวัยนี้ด้วยดี ให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสมรรถภาพ สามารถรับผิดชอบต่อตัวเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมได้ ดังมีตัวอย่างเช่น คนเผ่าหนึ่งในทวีปแอฟริกาเป็นชาวป่ากล้าแข็งมีธรรมเนียมให้จับเด็กชายวัยรุ่นไปอยู่ป่าอย่างโดดเดี่ยว ต่อสู้กับอันตรายรักษาชีวิตด้วยตนเองเป็นเวลานานปี เมื่อครบเวลาที่กำหนดให้ เขาเอาตัวรอดกลับคืนมาสู่เหย้าเรือนได้ ก็จัดพิธีต้อนรับเป็นเกียรติยศใหญ่ ศาสนาบางลัทธิจัดพิธีกรรมเป็นพิเศษเพื่อประกาศและต้อนรับการเข้าสู่วัยรุ่นของศาสนิกชนเด็กหญิงชาย สังคมไทยสมัยก่อนประกาศการย่างเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กหญิงชายด้วยพิธีโกนจุก พิธีกรรมต่าง ๆ ที่คนสมัยก่อนได้จัดทำกันขึ้นให้แก่เด็กหญิงชายที่ย่างเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นเหล่านี้ มีผลทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้งในแง่ของการปรับตัว การดำเนินชีวิต การเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงของวัยรุ่น การยอมรับความเป็นวัยรุ่นทั้งของเด็กและผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กับเด็ก

นับตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา นักวิชาการหลายสาขา เช่น จิตวิทยา ศึกษาศาสตร์ แพทยศาสตร์ อาชีววิทยา สังคมวิทยา ฯลฯ ทำการศึกษาเรื่องชีวิตจิตใจของเด็กวัยรุ่นอย่างเป็นวิทยาศาสตร์หลายแง่มุม โดยมุ่งมั่นค้นให้พบสภาพธรรมชาติตามวัย เพื่อนำความรู้มาช่วยให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจตัวเอง สามารถปรับตัวให้ทันกับวิวัฒนาการทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม อีกทั้ง

ฝ่ายบุคคลที่มีหน้าที่ทำงานด้านเสริมสร้างพัฒนาการวัยรุ่นก็จะได้เข้าใจ และจะได้ช่วยเหลือเขา โดยถูกต้อง

ช่วงเวลาวัยรุ่นแรกเริ่มคือระยะอายุประมาณ 12-15 ปี คำว่า วัยแรกเริ่ม แปลจากศัพท์อังกฤษ Puberty คำนี้มาจากภาษาละติน Puberta ซึ่งแปลว่า การเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาว เปลี่ยน สภาวะทางร่างกายจากความเป็นเด็กชายเด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน ลักษณะพฤติกรรมทางเพศซึ่งยังไม่โตเต็มที่ในวัยที่ผ่านมา ก็เจริญสมบูรณ์และทำหน้าที่ของมันได้ ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป จึงกล่าวได้ว่า ลักษณะเช่นนี้เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทักษะคิด ความนึกคิด เกี่ยวกับตนเอง ฯลฯ

ส่วนในช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) ประมาณอายุ 15-18, 19-25 นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็ก กำลังเรียน เลียน และทดลองบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความ ใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของ ความสนใจความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ฯลฯ ในวัยผู้ใหญ่ หนึ่ง เมื่อเด็กได้ตั้งใจ หรือตัดสินใจประพฤติปฏิบัติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแม้หลวมตัวทำผิดพลาดไป โดยไม่ยั้งคิดบางเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขเหมือนเดิมได้อีก

พัฒนาการแง่ต่าง ๆ ของเด็กในวัยนี้มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันเหมือนใน วัยอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างกะทันหันรวดเร็วไม่แน่นอน เข้าใจค่อนข้างยาก และละเอียด ซับซ้อน ทำให้พัฒนาการในระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสนใจมากช่วงหนึ่ง หนึ่งคำว่า “วัยรุ่น” ใน ภาษาอังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาละตินว่า Adolescere แปลว่า “พัฒนาการสู่ความ เจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก”

สรุปพัฒนาการวัยรุ่นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในวัยรุ่นพบได้บ่อย ในวัยรุ่น มีดังนี้

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเอง ค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อยอารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้น ๆ ลง ๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก ๆ ถ้าใช้วิธีการ จัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตาหนี หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เป็นอารมณ์ต่อต้าน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่นต่อไป

พัฒนาการทางกาย (Physical Development)

พัฒนาการทางกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างกันอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กหญิง เด็กที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นกว่าเดิม ในบางโอกาสจึงเรียกช่วงนี้ว่าช่วงไขมัน (fat period) ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก งดนอนบ่อย เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายแตก และหัวขึ้น ตอนต้น ๆ ของวัยนี้ ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด กังวาล รู้สึกอึดอัดใจเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสได้ไม่สู้ดี สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมาแม้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเจริญเติบโตในอัตราที่แตกต่างกัน แต่ตามรูปที่ 7.2 แสดงให้เห็นว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ยกเว้นสมองและศีรษะโตในอัตราเร็วมากในช่วงวัยรุ่น (เป็นแบบ Spurt) และถึงขีดเต็ม 100%

เมื่ออายุประมาณ 20 ปี

วัยรุ่นช่วงนี้พอสรุปได้ว่าเกิดความประหลาดพิศ คือ วัยรุ่นที่มีการแสดงพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ตนเกิดพัฒนาการที่กลัวผู้อื่นเดี๋ยวนั้นโดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย นื้อโกง ดิชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะ หรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กันปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเฝ้าระวังการต่อไป

พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

ลักษณะอารมณ์ คือ ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระแสนุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เข้าอารมณ์ ขี้ใจฉาน ฯลฯ มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะ

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุบูแคม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด เป็นต้น ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดื้อรั้นดิ่งดันเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดีปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

สรุปข้อความจากการอ่านวันนี้ คืออารมณ์ (Mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมักทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ (Cause Emotional Confusion)

โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกันเช่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไรร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น

โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเองสภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งพอแยกย่อยได้ว่า

สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอสภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สนใจปรารถนา ต้องเก็บกอดความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกอดหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็กวัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดีครอบครัวยุคใหม่เล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่สาเหตุความสับสนทางอารมณ์ของคนวัยรุ่นยังมีอีกมาก ไม่มีความประสงค์จะกล่าวถึงโดยพิสดารในที่นี้ เด็กที่แก้ไขความสับสนทางอารมณ์ไม่ได้จะกลายเป็นวัยรุ่นที่เป็นปัญหา (โปรดดูวัยรุ่นเป็นปัญหา)

นักมานุษยวิทยาผู้มีชื่อเสียงคือ มاکาเรต มิด ได้ทำการศึกษาปัญหาเด็กวัยรุ่นในสังคมง่าย ๆ ตามภูเขาและตามเกาะ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับสภาพสังคมเศรษฐกิจซับซ้อนในเมืองใหญ่ พบว่าเด็กวัยรุ่นในสังคมง่าย ๆ ประสบปัญหาน้อยกว่า ยุ่งยากและสับสนใจน้อยกว่า อย่างไรก็ตามการศึกษาเรื่องวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันนี้ได้พบข้อเท็จจริงว่า ตามที่เชื่อว่าเด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์รวม ๆ คือ แปรปรวนและสับสน (storm and stress) นั้น ไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะเด็กวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ต้องผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์เช่นนี้เลย เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองให้กำลังใจและเข้าใจ หรือวัยรุ่นที่ได้เรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น จึงได้เรียนรู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ยอมรับจุดด้อยดีของตัวเอง และดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติประจำวัย

สาเหตุที่วัยรุ่นสรุป ได้ดังนี้

1. วัยนี้ต้องการกำลังใจ ให้ทัศนะทางบวก และให้โอกาส
2. การบำบัดฟื้นฟูพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์
3. การฝึกทักษะทางสังคม พัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวกกับเพื่อนร่วมวัย
4. การฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง
5. การฝึกทักษะทางวิชาการ

พัฒนาการทางสังคม (Social development.)

พัฒนาการทางสังคมในวัยรุ่นเป็นหัวข้อใหญ่หัวข้อหนึ่ง เพราะพัฒนาการด้านนี้ในระยะนี้มีมุมมองอันหลายหลากและมีความแหลมคม จึงจะได้บรรยายถึงแง่มุมต่าง ๆ ตามสมควร

สังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัย (Social Development)

เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลาง จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สู้มีพัฒนาการดังกล่าวในช่วงวัยที่ผ่านมา เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก

การรวมเป็นกลุ่มของเด็กเป็นไปโดยธรรมชาติ เด็กเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ให้ต้องทำ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้าได้กับแนวโน้ม แบบบุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของครอบครัวของตน ทั้งความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต และอื่น ๆ บุคคลต่างวัยมีอิทธิพลในการเลือกกลุ่มและจับกลุ่มของเด็กไม่สู้มากนัก จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กอย่างมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชั่วดีของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ ประจุเดียวกับครอบครัวมีความสำคัญต่อการสร้างฐานชีวิตของบุคคลในระยะวัยทารกและวัยเด็กตอนต้นเด็กรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เที้ยว เรียน กิน นอน ทำงาน กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติกิจดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริง ๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่นการคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น เด็กที่เข้ากลุ่มมีความจงรักภักดีต่อกัน ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ไว้ให้ต้องทำ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้าได้กับแนวโน้ม แบบบุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของครอบครัวของตน ทั้งความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต และอื่น ๆ บุคคลต่างวัยมีอิทธิพลในการเลือกกลุ่มและจับกลุ่มของเด็กไม่สู้มากนัก จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กอย่างมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชั่วดีของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ ประจุเดียวกับ

ครอบครัวมีความสำคัญต่อการสร้างฐานชีวิตของบุคคลในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น เด็กรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เทียว เรียน กิน นอน ทำงาน กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่า ปฏิบัติกิจดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริง ๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่นการคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น

ระยะนี้เด็กไม่ต้องการแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะเด็กสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว ผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่าง ๆ แล้ว ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่คนมีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา (Changes In The Brains)

ความเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาของวัยรุ่น จะพัฒนาขึ้น อย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับด้านร่างกาย ขนาดของสมองจะขยายออกมากขึ้น วัยรุ่นจึงเป็นผู้ชอบคิด อยากรู้ อยากเห็น ช่างซักถาม ใช้เหตุผล และแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ วัยรุ่นจะชอบ แก้ปัญหา และตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ บิดามารดาต้องให้การสนับสนุน ปล่อยให้ลูกได้ใช้ความคิดเป็นของตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ก็จะสูงขึ้นได้

สรุปปัญหาของวัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น โอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกรหัสชีวิตที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

พัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องความดี-ชั่ว หรือศีลธรรมจรรยา

ความเข้าใจและการปฏิบัติในเรื่องความดี-ชั่ว เป็นเครื่องหมายหนึ่งที่ชี้ความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่น ๆ นอกจากนั้นในระยะวัยรุ่นยังเป็นระยะที่เด็กกำลังสร้างรูปแบบของค่านิยมเรื่องศีลธรรมจรรยาเฉพาะตนและของสังคม จึงจะกล่าวถึงเรื่องพัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องดี-ชั่ว หรือศีลธรรมจรรยา (Moral Reasoning) นี้ โดยนำทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg สรุปได้ดังนี้

ตาราง 2 ขั้นตอนพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg

ขั้นตอนพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg	
ขั้นตอนที่ 1 (อายุประมาณ 4-10)	ก่อนการมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณีนิยม (Preconventional Morality) ขั้นที่ 1 - เชื่อฟัง ทำตามกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกทำโทษ ขั้นที่ 2 - ทำตามกฎเกณฑ์เพื่อหวังว่าจะได้รับรางวัลหรือได้รับการแลกเปลี่ยนที่สมน้ำสมเนื้อ ขั้นนี้มีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (Conventional Morality)
	ขั้นตอนที่ 2 (วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่) ขั้นที่ 3 - ทำตามศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี เพราะอยากเป็นเด็กดี หรืออยากได้รับความนิยมนิยมชื่น ขั้นที่ 4 - ทำตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อให้สังคมมีความเป็นปกติสุข ขั้นหลังมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (Postconventional Morality)
ขั้นตอนที่ 3 (วัยผู้ใหญ่)	ขั้นที่ 5 - ตระหนักว่ากฎระเบียบประเพณีนิยมขึ้นกับกลุ่มที่ตั้งสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา และยินดีที่จะปฏิบัติตาม ขั้นที่ 6 - เข้าใจและทำตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมที่เป็นสากล เช่น ไม่ลักขโมยของที่เจ้าของเขาไม่ให้ - เลือกศีลธรรม ค่านิยม เพื่อปฏิบัติตามที่ตนเห็นเหมาะสม

Kohlberg อธิบายว่าขั้นตอนพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของเขามีความเป็นสากลในด้านขั้นตอน แต่ต่างไปในด้านระยะอายุและรูปแบบของศีลธรรมจรรยาอยู่บ้าง ขั้นตอนที่ 1 อยู่ในระยะวัยเด็กตอนต้นและตอนกลาง ขั้นตอนที่ 3 และ 4 อยู่ในระยะวัยรุ่น วัยรุ่นและผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาถึงขั้น 3 และ 4 กล่าวคือการเลือกกฎระเบียบและศีลธรรมจรรยานั้นเกิดจากความต้องการความรักและความเอื้ออาทรจากผู้อื่น หรือทำตามกฎหมายบังคับ เด็กวัยรุ่นตอนปลายบางคนพัฒนาศีลธรรมจรรยาก้าวหน้าไปอีกระดับ 1 ขั้น โดยการแสวงหาเหตุผลแห่งกฎเกณฑ์ทางสังคมและกฎระเบียบทางจรรยาประเพณี และอาจยกเลิกไม่ทำตามกฎเกณฑ์ ประเพณีนิยม ค่านิยมทางศีลธรรม

จรรยาที่ตนเห็นว่าไม่มีเหตุผล หรือล้าสมัย ถ้าหากบุคคลใด ๆ ได้พัฒนาทางศีลธรรมจรรยาถึงขั้นที่ 6 เขาจะแสวงหาเหตุผลในเรื่องความยุติธรรม สิทธิและความเสมอภาค การนับถือความเป็นมนุษย์ของบุคคลและเขาจะเลือกทำตามเหตุผลทางนามธรรมเหล่านี้ที่ถูกต้องเหมาะสม มีค่าทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาในระดับที่แตกต่างกัน บางคนแม้เป็นผู้ใหญ่แล้วก็พัฒนาได้เพียงระดับที่ 3 ขึ้นตอนที่ 2 เท่านั้น ในขณะที่เด็กวัยรุ่นหลายคนอาจพัฒนาไปได้ถึงขั้นที่ 5 ในขั้นตอนที่ 3

สรุปปัญหาจริยธรรม (Moral Development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น และรู้สึกอึดอัดกับข้อใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์ พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้นจนเป็นระบบ จริยธรรมที่สมบูรณ์แบบเหมือนผู้ใหญ่

อุดมคติวัยรุ่น (Ldeal teens)

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่เด็กพัฒนา “หลักการต่าง ๆ บนพื้นฐานของทฤษฎีต่าง ๆ” ดังนั้น เด็กวัยรุ่นจะพัฒนาสิ่งที่เป็อุดมคติในแง่มุมต่าง ๆ

พัฒนาการทางสติปัญญาและการรู้จักหาเหตุผลเชิงศีลธรรมจรรยาทำให้เด็กคิดนึกถึงสิ่งที่เป็นอุดมคติหากเด็กได้รับรู้และเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ทั้งทางตรงหรือและทางอ้อมในแง่มุมต่าง ๆ เช่น การมีชีวิตอุดมคติ สังคมที่เป็นอุดมคติ หลักวิชาในแต่ละสาขาที่เป็นอุดมคติ ก็จะทำให้เขามีอุดมคติในทิศทางที่ตน สังคมและหลักวิชานั้น ๆ พึงประสงค์พร้อม ๆ กับการแสวงหาอุดมคติ เด็กวัยรุ่นจะเรียนรู้สิ่งต่อไปนี้

1. การทำสิ่งใด ๆ นั้นมีทางเลือกและทางออกของปัญหาหลายแง่มุม
2. คิดนึกถึงวิธีที่จะทำให้มนุษยชาติพ้นทุกข์ทั้งในแง่ส่วนตัวและแง่สังคม เช่น ปัญหาความยากจน ความสับสนของสังคม การคอร์รัปชัน การทำลายสิ่งแวดล้อม ปัญหาจราจร ปัญหาการขาดวินัยในสังคม
3. ความคิดนึกเหตุผลด้านปรัชญาทางศาสนา วิธีชีวิตที่เป็นอุดมคติการสอนในสิ่งที่เป็อุดมคติให้แก่วัยรุ่นกระทำได้ง่ายกว่าในทุก ๆ วัยที่ผ่านมาเพราะถูกกับอภิปรัชญาวัยรุ่น เนื่องจากเด็กวัยรุ่นกำลังแสวงหาจุดมุ่งหมายของชีวิต ของวิชาชีพ และของสังคม การสอนในวัยเด็กกว่านี้เป็นช่วงที่เด็กเลืกเกินกว่าจะเข้าใจ หากสอนในวัยสูงกว่าก็เป็นช่วงที่ตนไม่ค่อยสนใจ อนึ่งหากการศึกษาศูนย์ปัจจุบันไม่

สามารถสร้างอุดมคติวัยรุ่น (Adolescent idealism) ในทางที่เป็นประโยชน์และพัฒนาสังคมในด้านต่างๆ แล้ว การพัฒนาบ้านเมืองให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ก็จะเป็นไปได้ยาก (เพราะไม้แก้มักตัดได้ยาก)

4. เป็นช่วงเวลาที่วัยรุ่นมีความผูกพันกับกลุ่มเพื่อนอย่างแน่นแฟ้นและจงรักภักดี จึงมักรวมกลุ่มได้ง่ายกว่าคนในวัยต่าง ๆ สามารถสร้างกลุ่มที่มีโครงสร้างแบบองค์กร จึงทำให้สร้างพลังกดดันทางสังคม (Social Pressure) ได้ง่าย

5. เป็นช่วงเวลาที่เด็กวัยรุ่นแสวงหาวีรบุรุษ (Hero) หรือผู้นำที่น่าเชื่อถือ หากผู้นำทางสังคมและการเมืองคนใดทำให้เขาประทับใจ เชื่อถือได้ เขาจะจงรักภักดี และทำตามแบบอย่างไม่ตั้งคำถาม สงสัยในความถูกต้อง หรือความน่าเชื่อถือ/ไม่น่าเชื่อถือเป็นช่วงเวลาที่วัยรุ่นพัฒนาความคิดนึกอย่างมีเหตุผล เข้าใจเหตุผลของเหตุการณ์ทางสังคมและการเมือง จึงอาจยอมรับแนวคิดทางสังคมและการเมืองใดหนึ่งที่ตนเห็นในทิศทางเดียวกับเหตุผลของตน

สรุปปัญหาด้านนี้ด้านร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ มี 3 ประเด็น

1. เอกลักษณะแห่งตนเองดี

1.1 บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี

2. เอกลักษณะทางเพศเหมาะสม

2.1 การเรียนและอาชีพ ได้ตามศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง

2.2 การดำเนินชีวิต สอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม

3. มีมโนธรรมดี เป็นคนดี

3. ความรู้เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์

ความเป็นมาเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์

เด็กไทยเริ่มรู้จักและมีโอกาสสัมผัสกับเกมคอมพิวเตอร์หรือวีดีโอเกมไม่ช้าไปกว่าเด็ก ๆ ในประเทศอื่น โดยวีดีโอเกมเครื่องแรกได้เกิดขึ้นในประเทศอเมริกาเมื่อปี ค.ศ. 1979 มีบริษัท Atari เป็นผู้ผลิตรายใหญ่ หลังจากนั้นราว 2 ปี Atari ก็ได้เดินทางมาถึงเมืองไทย ในตอนแรกพ่อแม่มักเป็นผู้ซื้อมาฝากลูกหลานจากต่างประเทศ ซึ่งแม้จะยังแพร่หลายอยู่ในหมู่เด็กวงแคบ แต่ก็ยังเป็นช่องทางให้เข้ามาถึงเยาวชนไทยได้อย่างรวดเร็ว (วิภา อุดมฉันท อ่างใน สรุปการเสวนาเรื่อง ผลกระทบของวีดีโอเกมต่อเด็ก, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536)

ทั้งนี้ความแพร่หลายของวิดีโอเกมยุคนั้นในสหรัฐอเมริกาเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยมียอดขายในสหรัฐอเมริกา ในช่วงปี ค.ศ. 1980 ถึง 1981 สูงถึง 3,000 ล้านดอลลาร์ต่อปี และ 1 ใน 6 ของครอบครัวอเมริกาจะมีเครื่องวิดีโอเกมไว้ที่บ้าน

จากการที่วิดีโอเกมได้รับความนิยมสูงสุดติดต่อกันถึง 3 ปี ทำให้เกิดการแข่งขันในการผลิตดัดแปลงเกมอย่างมากมาจนล้นตลาด สินค้ามีปริมาณมาก แต่ขาดคุณภาพ ทำให้ช่วงกลางปี ค.ศ. 1983 ถึง 1985 เครื่องเล่นวิดีโอเกมได้รับความนิยมลดลงอย่างมาก ยอดจำหน่ายตกลงเกือบเท่ากับจุดเริ่มต้นเมื่อ 5 ปีที่ผ่านมา บริษัทที่ผู้ผลิตเกมต่างก็ขาดทุนจนต้องขายกิจการยุบแผนอิเล็กทรอนิกส์หรือเลิกกิจการไป ส่วนบริษัท Atari ผู้ผลิตเครื่องวิดีโอเกมก็หันไปพัฒนางานด้านคอมพิวเตอร์แทน ขณะเดียวกันที่ประเทศญี่ปุ่น ได้มีการศึกษาเพื่อพัฒนาเทคโนโลยีวิดีโอเกมที่กำลังได้รับความนิยมในสหรัฐอเมริกา และได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีล้ำหน้ากว่าของต้นแบบ และในปี ค.ศ. 1980 บริษัท Nintendo ซึ่งเดิมเป็นบริษัทผลิตสำหรับไฟได้เริ่มผลิตเครื่องเล่นวิดีโอเกมขนาดเล็กมีจอเป็น Liquid Crystal แบบมือถือที่เรียกว่า “เกมกด” ออกจำหน่าย

ในปี ค.ศ. 1983 ขณะที่ในช่วงปีนี้ธุรกิจวิดีโอเกมในสหรัฐอเมริกาดำดิ่งถึงขีดสุด Nintendo กลับทดลองตลาดในประเทศญี่ปุ่นด้วยสินค้าตัวใหม่ ซึ่งมีกราฟฟิกที่สวยงาม นอกจากบริษัท Nintendo แล้วยังมีบริษัท Sega Enterprise ผู้ผลิตเครื่องเล่นกับโทรศัพท์อิเล็กทรอนิกส์ได้ผลิตตุ้มเกมขนาดใหญ่และผลิตวิดีโอเกมที่ใช้เล่นกับเครื่องโทรศัพท์เช่นเดียวกับ Nintendo แต่ไม่ได้รับความนิยมเท่าเนื่องมาจากมีราคาแพงกว่าและโฆษณาน้อย

เมื่อบริษัทของญี่ปุ่นประสบความสำเร็จจากยอดขายในประเทศของตนแล้ว ก็ขยายตลาดไปยังยุโรปและอเมริกา ทำให้ตลาดวิดีโอเกมที่หมดยุคไปแล้วกลับฟื้นตัวอีกครั้งหนึ่ง โดยมีจำหน่ายสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในปี ค.ศ. 1991 เป็นปีที่วิดีโอเกมได้รับความนิยมทั่วไป และยังคงความนิยมอยู่จนถึงปัจจุบัน รวมทั้งมีแนวโน้มความนิยมที่มากขึ้นต่อไปในอนาคตด้วย

วิดีโอเกมมีการพัฒนาการมาจากเกมคอมพิวเตอร์ ดังนั้น จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ฮาร์ดแวร์ หรือตัวเครื่องเล่น กับซอฟต์แวร์หรือดัดแปลง โดยวิดีโอเกมเป็นเครื่องเล่นที่ออกแบบมาเป็นพิเศษโดยส่วนประกอบในเครื่องเล่นวิดีโอจะคล้ายคลึงกับคอมพิวเตอร์ คือในตัวเครื่องอาจจะมีชิ้นส่วน CPU (Central Processing Unit) เหมือนกับเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์และมีโปรแกรมเพื่อควบคุมการทำงานเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ลักษณะของคอมพิวเตอร์จะมีจอภาพและเป็นคีย์บอร์ดสำหรับกดโต้ตอบกับเครื่อง ในขณะที่วิดีโอเกมจะใช้มอดิเตอร์ ซึ่งก็คือ จอธรรมดา และเครื่องเล่นเกมที่มีปุ่มกดโต้ตอบ อาจมี Joy Stick ซึ่งมีลักษณะคล้ายคันโยก หรืออาจทำเป็นด้ามปืนเพื่อเพิ่มความสนุกสนานในการเล่นและในปัจจุบันวิดีโอเกมได้มีการพัฒนามากขึ้น มีการผลิตวิดีโอเกมขนาดเล็กแบบมือถือ

ที่สามารถเปลี่ยนตลับเกมได้ และพกพาติดตัวไปได้ โดยไม่จำเป็นต้องต่อเข้ากับเครื่องรับโทรทัศน์แต่อย่างใด

ในส่วนของเครื่องเล่นวีดีโอเกม เริ่มจากการคิดแปลงเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีหน่วยความจำ 4 บิต คือ เกมกดที่เคยได้รับความนิยมสูงสุดอยู่ระยะหนึ่งที่ผ่านมา จากนั้นได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านรูปแบบ และเนื้อหาให้มีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเปลี่ยนมาเป็นเครื่องเล่นที่มีความจำ 8 บิต 16 บิต และ 18 บิต ทำให้เครื่องมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เสียงคมชัด ภาพมีความละเอียดและเคลื่อนไหวได้รอบทิศทาง รวมทั้งยังมีหลากหลายแบบ มีทั้งขนาดเล็ก รูปทรงกะทัดรัด แบบมือถือที่สามารถพกพาติดไปไหนมาไหนได้โดยไม่ต้องต่อกับเครื่องรับโทรทัศน์ และมีแบบที่สามารถรับโทรทัศน์ได้ในตัวและมีอุปกรณ์เสริมอื่นๆ เช่น เล่นส่ายจอภาพ ไปสำหรับเล่นในที่มืด หูฟังหากไม่ต้องการรบกวนผู้อื่น แฝงโซลาร์เซลล์ที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์แทนแบตเตอรี่และสายต่อเครื่องเล่นเข้าด้วยกันเพื่อเล่นร่วมกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการคิดค้นอุปกรณ์การเล่นที่แปลกใหม่ เช่น ถุงมือจอมพลัง (Poer Glove) ผู้เล่นสามารถบังคับเกมการเล่นไหวของนิ้วที่สาม ถุงมือปืนเลเซอร์ (Light Gun) ใช้บังคับเกมหรือ Power Pad ซึ่งเป็นเสื่อกับพื้น โดยผู้เล่นต้องขึ้นไปเหยียบปุ่มบังคับ ซึ่งเป็น การออกกำลังกายไปในตัว และขณะนี้มีการพัฒนาวีดีโอเกมแบบใหม่ที่เรียกว่า VR (Virtual Reality) เกมนี้จะมีเครื่องสร้างภาพหลอนให้ผู้เล่นรู้สึกสนุกเหมือนว่าตนได้เข้าไปเสมือนจริงว่าได้มีส่วนร่วมอยู่ในเกมนั้น

ในส่วนของโปรแกรมจะบรรจุอยู่ในตลับเกม (Software Cartridge) ใช้เสียบเข้าไปในตัวเครื่องเล่นวีดีโอเกม หรือบางแบบจะมีโปรแกรมอยู่ในตัวเครื่อง ปัจจุบันได้มีการพัฒนาโปรแกรมจากวีดีโอเกมจากแบบตลับเกมมาเป็นแผ่นการ์ด และแผ่นดิสก์แล้ว นอกจากนี้ในตลับเกม 1 ตลับหรือ 1 แผ่น ยังสามารถบรรจุเกมได้ถึง 1,200 เกม อย่างไรก็ตาม วีดีโอเกมก็ยังคงแตกต่างจากคอมพิวเตอร์ในยุคที่ไม่ได้มีการเปิดโอกาสให้ผู้เล่น ได้คิดสร้างโปรแกรมเองได้ เพราะโปรแกรมได้ถูกบรรจุไว้ในฮาร์ดแวร์แล้ว เครื่องเล่นจึงใช้เพื่อเล่นตามโปรแกรมที่จัดไว้เรียบร้อยแล้ว

ลักษณะของเกมในยุคแรก ๆ จะเป็นแบบง่าย ๆ มีเพียงสี่ขาค่า ไม่เหมือนจริงโดยมีข้อจำกัดด้านกราฟฟิกและการเคลื่อนไหว เกมเป็นลักษณะของลูกบอลวิ่งไปมา ซ้ายขวา ผู้เล่นเพียงแต่คอมไช้บล็อกกั้นไม่ให้ลูกบอลผ่านเข้ามาในช่องเขตแดนของตนเท่านั้น ต่อมาได้มีการพัฒนาคิดค้นเกมใหม่ ๆ ที่หลากหลาย มีการนำกราฟฟิกแอนิเมชันมาใช้เพื่อทำให้เกิดภาพในระบบสามมิติ มีการเคลื่อนไหวอย่างละเอียดอ่อน มีสีสันที่สวยงามดึงดูดใจ รวมทั้งมีการคิดแปลงเนื้อหาภาพยนตร์ การ์ตูน เรื่องราวของบุคคล และเกมกีฬาต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยมมาสร้างเป็นเกม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการจากการเป็นวีดีโอเกมเข้ามาสู่เกมคอมพิวเตอร์ในรูปแบบที่มีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น คือรูปแบบของ VCD และยังเป็นที่น่าสนใจแพร่หลายของผู้ที่ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ตลอดจนสามารถหาบริการเล่นได้ตามร้านทั่วไป ที่เปิดบริการให้เช่าเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม ในส่วนของเนื้อหาของเกมนั้นจะมีหลากหลายรูปแบบ สีสันตื่นตาตื่นใจมากกว่าเดิม แม้ว่ากระทั่ง ตัวการ์ตูนในเกมที่มีความสมจริงมากกว่าแต่ก่อนมาก เช่นเกม Final Fantasy ที่สามารถพัฒนาการ นำเสนอมาเป็นภาพยนตร์แนวแฟนตาซีที่ได้รับความนิยมอย่างมากหรือแม้กระทั่งบริการเสริมของ โทรศัพท์มือถือที่นิยมใช้กันอยู่ทุกวันนี้ยังมีการนำเอาเกมเข้ามาให้ผู้ให้บริการโหลดเพื่อให้ ผู้ใช้บริการได้มีโอกาสเล่นเกมได้อย่างสะดวกสบายและเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา

ประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

วรวจน์ พวงสุวรรณ (2541) ได้แบ่งประเภทของเกมไว้ 8 ประเภท ดังนี้

1. เกมประเภท Action

เกม Action ทั้งหลายมักเป็นเกมที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างตา และมือเป็นส่วน ใหญ่ โดยไม่ต้องมีการแก้ปริศนาหรือการวางแผนอะไรให้มากนัก ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการ เดินหน้าตะลุย และอาศัยปฏิกิริยาที่รวดเร็วเป็นหลัก ตัวอย่างประเภทเกมที่รู้จักกันอย่างดีในนาม ของเกมยิงมุมมองที่หนึ่งได้แก่ Quake, Unreal หรือแม้กระทั่งเกม Counter Strike

2. เกมประเภท Strategy

เกมแนวนี้อาศัยความคิด และการวางแผนเป็นสำคัญ มันมักจะมีเวลาและ ทรัพยากรที่จำกัด ซึ่งหากคุณมีการจัดการไม่ดีพอ คุณจะต้องเข้าร่วมการต่อสู้โดยที่ขาดความพร้อม และคุณจะพ่ายแพ้ในที่สุด เทคนิคในการจัดการบุคคลและทรัพยากรนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับเกม ประเภทนี้และผู้สร้างเกมก็มักจะปล่อยให้ทักษะการตัดสินใจ และการออกคำสั่งต่าง ๆ นั้น อยู่ในมือ ผู้เล่นเองเกมแนว Strategy นั้นมีทั้งแบบ Turn-base (ผลัดกันเล่น) ซึ่งจะมีตาเดินคนละครึ่งคล้ายกับ การเล่นเกมกรุก อย่างเช่น เล่นเกมตระกูล Heroes of Might and Magic) หรือเกม Strategy แบบ Real Time (เวลาจริง) ซึ่งผู้เล่นจะต้องพิจารณาถึงเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน และต้องมีการตัดสินใจอย่างรวดเร็วด้วยว่า จะจัดการกับเหตุการณ์ไหนก่อน ตัวอย่างเกมแนวนี้นี้ ได้แก่ Star Craft หรือ Age of Empire

3. เกมประเภท Adventure

เกมแนวนี้นี้จะดึงดูดผู้เล่นเข้าสู่สถานการณ์ที่ต้องผจญภัยสำรวจสถานที่และแก้ไข ปริศนาต่าง ๆ ด้วย เกมเหล่านี้จะมีเรื่องราวที่ยืดยาว ซึ่งคุณในฐานะตัวละครเอกได้ถูกส่งไปทำ ภารกิจให้สำเร็จโดยผ่านทางภารกิจสืบหาข้อมูลจากตัวละครอื่น ๆ และการจัดการของช่องเก็บ ของคุณอาจจะได้เห็นกลิ่นไอของเกมเอ็กซ์ชัณอยู่บ้าง ตัวอย่างเกมแนวนี้นี้ได้แก่ Grim Fandango หรือ Myth

4. เกมประเภท Role-Playing Game (RPG)

เกมแนวนี้จะคล้ายกับเกมแนว Adventure อยู่บ้าง แต่จะอาศัยการเติบโตและพัฒนาของตัวละครมากกว่า (มักจะมีการพัฒนาค่าสถิติต่าง ๆ ของตัวละคร) มีการสนทนา และการวางแผนสู้รบมากกว่าการแก้ไขปริศนา จะมีปริศนาและคำขอร้องต่าง ๆ มากมาย ในบรรยากาศแห่งดินแดนจินตนาการ ซึ่งจะมีตัวละครแบบ HPC (ตัวละครที่ควบคุมโดยคอมพิวเตอร์) ให้คุณได้พบคันทาร้องร่ายต่าง ๆ ซึ่งการทำคำขอร้องย่อนั้น ก็ไม่ถือเป็นเรื่องแปลกอะไรสำหรับเกมแนวนี้ ตัวอย่างเกม RPG ก็คือ Diablo ของ Blizzard และเกม Final Fantasy ของ Square soft

5. เกมประเภท Sports

เกมแนวกีฬานั้น จะจำลองการเล่นต่าง ๆ ไม่ว่าจะเล่นเดี่ยวหรือเป็นทีม ความสมจริงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเกมนี้ รวมทั้งแอ็คชั่นที่รวดเร็ว และเทคนิคการวางแผนด้วย ตัวอย่างเกมแนวกีฬาที่เป็นที่นิยมมากได้แก่เกมตระกูล NHL ต่าง ๆ หรือเกมมวยปล้ำอย่าง WWF: Warzone เกมกอล์ฟอย่าง PGA Championship Golf

6. เกมประเภท Simulations หรือ Sims

เกมแนว Sims จะเป็นการจำลองสถานการณ์จริงต่าง ๆ มาไว้ในเกม โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นมุมมองบุคคลที่หนึ่ง และเป็นการใช้เครื่องยนต์ต่าง ๆ อย่างเช่น เครื่องบิน, รถถัง, เรือดำน้ำ ตัวอย่างเช่น Jane's Combat Simulation , WWII Fighters หรือ Armored Fist แต่จะมีเกมรุ่นใหม่บางเกมที่จะจำลองสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือการดำเนินชีวิตของเรา ซึ่งจะใช้มุมมองของบุคคลที่สาม เช่นเกม The Sims หรือเป็นการจำลองอาณาจักรสัตว์ต่าง ๆ เช่น Sim Earth หรือ Sim Safari เกมจำลองชีวิตในแนวพระเจ้า (God-Game) นั้น มักจะต้องการให้ผู้เล่นสร้างและจัดการอาณาจักรชุมชนต่าง ๆ รวมทั้งใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เป็นประโยชน์ด้วยตัวอย่างเช่น Simcity 3000, Populous หรือ Black&White

7. เกมประเภท Puzzle Classic Games

เกมแนวนี้จะรวมไปถึงเกมเก่า ๆ ทั้งหลายที่เล่นง่าย ๆ อย่างเช่น เกมไฟ, โกะ หรือปริศนาอักษรไขว้ต่าง ๆ ปัจจุบันเกม Classic ยังได้รวมถึงเกม Arcade เก่า ๆ เช่น Tetris Minesweeper ซึ่งไม่ต้องมีเรื่องราวหรือคำอธิบายการเล่นใด ๆ ให้มากเรื่องด้วย เกมแนวนี้ยุคใหม่ ๆ ได้พัฒนาการขึ้นไปอย่างมากรู้จักในนามเกมเด่น เช่น Bust a Groove หรือ Parappa The Rapper ซึ่งจะเน้นเพลงประกอบ, การร้อง และเต้น ซึ่งเป็นแนวใหม่ ๆ ของเกมในอนาคตกอีกด้วย

8. เกมประเภท Mixes Games

มีเกมอีกประเภทหนึ่งที่ยังไม่ถูกกล่าวถึง ซึ่งด้วยรูปแบบการเล่นและเรื่องราวของเกมนั้นไม่สามารถแบ่งแยกได้ชัดเจนว่าเป็นเกมประเภทใด บางเกมจะผสมผสานกันทั้ง Action และ

การวางแผน ซึ่งทำให้เกิดเกมแนวใหม่ ๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวขึ้นมา เช่น เกมแนว Resident Evil ซึ่งจะหมายถึง การที่คุณต้องเผชิญหน้ากับพลังชั่วร้ายจากนรก โดยการมีเพียงปืนพกกับกระสุนจำกัด พร้อม ๆ กันนั้นก็ต้องรีบไปแก้ไขปริศนาต่าง ๆ มากมายเพื่อผ่านเกมไปจนจบด้วยตัวอย่างได้แก่ เกมตระกูล Resident Evil และ Alone In the Dark ทั้งหลาย หรือเกม Tomb Rider ด้วย

ระดับของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ESRB (Entertainment Software Rating Board) ถูกออกแบบมาเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ สำหรับผู้บริโภคในเรื่องของเนื้อหาเกม ดังนั้นผู้บริโภคสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อ โดยพิจารณาสัญลักษณ์ที่ติดอยู่ด้านล่างขวาและซ้ายมือด้านหน้ากล่อง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- EC : Early Childhood จะเหมาะกับเด็กอายุตั้งแต่ 3 ปี
- E : Everyone เนื้อหาเหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 6 ปี
- T : Teen สำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 13 ปี
- M : Mature สำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 17 ปี
- A : Adult Only สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น
- RP : Rating Pending ผลิตภัณฑ์นี้จะมีการรับรองโดย ESRB เพราะเนื่องจากการแข่งขันชิงรางวัล

K-A : Kids to Adult จะมีเนื้อหาเหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่มีความรุนแรงเล็กน้อยเป็นการตุนสนุกสนาน ตลกโปกฮาหรือภาษาหยาบคายบ้าง นอกจากสัญลักษณ์ที่ติดอยู่บริเวณกล่องแล้ว ยังสามารถดูเนื้อหาของเกมนั้น สามารถพิจารณาคำอธิบายเนื้อหาของเกมจากด้านล่างบริเวณซ้ายหรือขวามือบริเวณด้านหลังของกล่องเกมได้เช่นกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

- Alcohol Reference เกี่ยวกับแอลกอฮอล์
- Animation Blood เกี่ยวกับเลือดซึ่งเป็นเลือดที่สร้างขึ้นดูเสมือนจริงเป็นจุดเล็ก ๆ
- Blood การพรรณนาหรืออธิบายให้เห็นเกี่ยวกับเลือด
- Blood and Gore การพรรณนาหรืออธิบายให้เห็นรูปเกี่ยวกับเลือดหรือเลือดที่มา

จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

- Comic Mischief เกี่ยวกับความตลก คำหยาบที่เป็นที่แพร่หลายทั่วไป
- Drug Reference เกี่ยวกับยาเสพติด ของผิดกฎหมาย
- Edutainment เกี่ยวกับความบันเทิงที่มีเนื้อหาสาระ ที่ช่วยพัฒนาทักษะหรือเป็นสิ่ง

เสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบความสนุกสนาน

- Gambling เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นพนัน
- Informational เนื้อหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ข้อเท็จจริง แหล่งข้อมูล วัตถุดิบ
- Mature Humor มีเนื้อหาเกี่ยวกับตลกหยาบหรือตลกที่พูดกันในห้องน้ำ
- Mature Sexual Themes มีเนื้อหาที่กระตุ้นอาจจะรวมทั้งอุปกรณ์หรือเนื้อหาเกี่ยวกับการเปลือยกาย
- Mild Language เป็นภาษาที่ไม่สุภาพ มีคำหยาบคาย ความรุนแรง เพศสัมพันธ์ ยาเสพติด แต่ไม่มาก
- Mild Lyrics เป็นเพลงที่ใช้คำหยาบคายไม่มากจะอ้างถึงเพศสัมพันธ์ ความรุนแรง แอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเสพติดในเกม
- Mild Violence มีฉากที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในสถานการณ์ที่รุนแรง
- Nudity เป็นภาพหรือการพรรณนาให้เห็นถึงการเปลือยกาย
- Partial Nudity เป็นภาพหรือการพรรณนาให้เห็นถึงการเปลือยกายบางส่วน
- Some Adult Assistance Be Needed เนื้อหาสำหรับเด็กเล็กเท่านั้น
- Strong Language การใช้ภาษาที่มีความหยาบคายมาก เนื้อหาหยาบคาย ความรุนแรง เพศสัมพันธ์ การใช้ยาเสพติด
- Strong Lyrics เป็นการใช้คำหยาบคายมาก โดยจะอ้างถึงเพศสัมพันธ์ ความรุนแรง แอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเสพติด
- Strong Sexual Content เนื้อหาจะเป็นภาพกราฟิกเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศและการเปลือยกาย
- Suggestive Themes เป็นเนื้อหาที่กระตุ้นหรืออ้างถึงการใช้อุปกรณ์หรือข้อเสนอแนะในการใช้อุปกรณ์ในการเล่น
- Tobacco Reference อ้างถึงภาพผลิตภัณฑ์ยาสูบ/บุหรี่
- Use of Drugs เกี่ยวกับยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย
- Use of Alcohol เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- Use of Tobacco เกี่ยวกับการบริโภคยาสูบ
- Violence มีฉากเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยใช้ความก้าวร้าวรุนแรง

ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ผลจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนคือ ผลกระทบด้านดีหรือด้านเสียจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้เล่น

ผลดีจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

จากการรวบรวมบทความ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กโดยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อ้างใน สรุปจากการเสวนา เรื่อง ผลกระทบของวิดีโอเกมต่อเด็ก, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539) สรุปได้ดังนี้

ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้เล่น

ยงยศ พรตปกรณ (2536) นักวิชาการคอมพิวเตอร์ ได้กล่าวถึงผลกระทบของวิดีโอเกมที่มีต่อเด็ก ในการเสวนาปัญหาเด็กในเรื่อง “โหด ซึม ลึก” ซึ่งจัดโดยคณะทำงานด้านเด็ก ว่ามีผลต่อทางด้านร่างกาย เมื่อเด็กเล่นเกมมาก ๆ เข้าจะทำให้สายตาเสียเพราะต้องเพ่งอยู่ที่จอโทรทัศน์ ซึ่งเปล่งแสงอัลตราไวโอเลตออกมา นอกจากนี้เมื่อเกมกำลังอยู่ในช่วงเข้าด้วยเข้าเซ็ม ผู้เล่นจะถูกกระตุ้นอย่างรุนแรงรู้สึกเหนื่อย ซึ่งถ้าหากผู้ที่กำลังกายอยู่สม่ำเสมอ ก็จะไม่มีปัญหาเพราะกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเป็นคนที่ร่างกายอ่อนแอหรือหัวใจไม่ปกติจะทำให้ความดันโลหิตสูงมาก อาจทำให้ช็อคได้

โสภา ชูพิชัยกุล (2536) นักจิตวิทยาเด็ก อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า เนื้อหาที่เด็กเล่นมันจะซึมเข้าไปภายในจิตใจของเด็ก เด็กจะก้าวร้าวและส่งผลกระทบต่อการเรียน เด็กมีสมาธิมุ่งอยู่กับเกมเพียงอย่างเดียว การเรียนตกต่ำ เวลาที่เด็กเล่นจะมุ่งแต่เอาชนะ ที่นี้ผู้ปกครองมาเรียกให้ไปทำอย่างอื่น เด็กก็จะโมโหเพราะไม่ยอมให้ใครมารบกวนและก็จะเล่นอย่างไม่รู้เวลา

อำพล สุอำพัน (2536) หัวหน้าหน่วยจิตเวชเด็ก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ให้สัมภาษณ์แก่หนังสือพิมพ์ THE NATION ว่าวิดีโอเกมแม้จะเป็นประโยชน์ที่ช่วยพัฒนาประสาทสัมผัสด้านตาและมือ ให้ทำงานสัมพันธ์กัน แต่ผลเสียมากกว่าผลดี คือเด็กจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงง่าย เช่น อารมณ์เสีย โมโห ก้าวร้าวและคะแนนการเรียนตกต่ำลงพร้อมที่จะแสดงกิริยาหยาบคาย ปึงปึงออกมา

ประเสริฐ ผลผลิตการพิมพ์ (2545) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตแพทย์เด็ก กล่าวว่า ไม่เพียงแต่เกมจะทำให้เสพติดทางใจเท่านั้น ร่างกายก็จะมีผลเสียด้วย เพราะเกมถูกผลิตขึ้นมาเพื่อให้เด็กซึ้งยังจ้องนานยิ่งกระพริบตาน้อย รูม่านตาก็คงขยายขึ้น จะเร่งให้เพิ่มสัญญาณประสาทพุ่งเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นการหลั่งของสารโดปามีน ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทอีกต่อหนึ่ง ผลดีคือ เด็กจะสนุกเกินความพอดี เกินสายตา มีแรงมากเหนือกับการใช้ยาบ้า เพราะออกฤทธิ์ผ่านทางโดปามีนเหมือนกัน ดังนั้นเมื่อเด็กหยุดเล่นเกม โดปามีนจะลดระดับลง เกิดอาการถอนตัวจากความสนุกได้ยากมาก ทำให้เกิดความโหยหาที่จะเล่นเกมอีก ด้วยเหตุนี้เองเกมจึงทำให้เด็กเสียเวลา เสียสายตา เสียสุขภาพสมอง มึนงงไม่มีความอดทน ที่น่ากลัวไปกว่านั้นเกมบางชนิด ทำให้เด็กที่มี

โรคลมชักอยู่แล้วอาจจะทำให้ชักมากขึ้น และทำให้เด็กที่ยังไม่เคยเป็นโรคลมชัก เกิดอาการชักกระตุกได้ (หนังสือพิมพ์แนวหน้า, 26 มกราคม, 2545)

การสำรวจนักเรียน 778 คนที่ศึกษาอยู่ในระดับเกรด 4-12 ของโรงเรียนภาครัฐและเอกชนในเขตเมือง รอบเมือง และในชนบท พบประเด็นที่สำคัญดังนี้

- ร้อยละ 87 ของเด็กนักเรียนนั้นเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- เกมคอมพิวเตอร์เป็นที่นิยมอย่างมากในเด็กผู้ชายร้อยละ 96 มากกว่าเด็กผู้หญิงร้อยละ 78
- มีเพียงร้อยละ 50 เท่านั้นของผู้ปกครองที่เข้าใจในระดับของเกมคอมพิวเตอร์
- ร้อยละ 87 ของเด็กผู้ชายเล่นเกมประเภท M-Rated ซึ่งมากกว่าเด็กผู้หญิง คือร้อยละ 46
- ร้อยละ 78 ของเด็กผู้ชายบอกว่าชอบเล่นเกมประเภท M-Rated เป็น 5 อันดับแรก มีร้อยละ 40
- และมีเพียง 1 ใน 5 ของนักเรียนที่บอกว่าผู้ปกครองของนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจซื้อเกมคอมพิวเตอร์

จากงานวิจัยนี้พบว่าเกมคอมพิวเตอร์ที่เป็นที่นิยมอย่างมากในเด็กผู้ชาย และผู้ปกครองไม่มีความเข้าใจในเรื่องของระดับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และไม่มีความตื่นตัวเกี่ยวกับเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ที่ลูกเล่นด้วย

เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

นอกจากการแบ่งประเภทของลักษณะเกมดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น ควรที่จะต้องรู้จักด้วยว่าเกมนั้นใช้ระบบใดในการเล่น โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจในเกมระบบออนไลน์ เพราะเป็นระบบที่เป็นกรณีศึกษาเกมเร้คนาร็อก (Ragnarok) ไว้ดังนี้

เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีบนเครือข่ายมานานแล้วแต่นิยมเล่นในวงการที่จำกัด เราเรียกเกมลักษณะนี้ว่า Multi Player Game Online และ Massive Multiplayer Online Game

Multi Player Game Online เช่น การเล่นเกมกรูออนไลน์ เล่นเป็นคู่ แต่ผู้อื่นสามารถเข้าไปดูได้เหมือนนั่งล้อมวงกัน ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดไคลเอนต์ในระบบฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่เป็นเครือข่ายลูกที่ทำการประมวลผลต่อจากเครื่องหลักหรือเซิร์ฟเวอร์ ซึ่งจะนำโปรแกรมมาติดตั้ง จากนั้นจะเชื่อมโยงไปในเซิร์ฟเวอร์ เพื่อหาผู้ที่อยากจะเล่นด้วยเซิร์ฟเวอร์จะทำหน้าที่รับลงทะเบียนผู้เล่นมาเก็บข้อมูลพื้นฐานของผู้เล่นแต่ละคน และประวัติการเล่นเพื่อคำนวณระดับหรืออันดับผู้เล่นแต่ละคน สังเกตว่าการทำงานทุกอย่างเซิร์ฟเวอร์จะเป็นผู้ทำและจัดทำไว้เอง

รวมทั้งของผู้ช่วย การทำงานระหว่างไคลเอนต์จึงเป็นการส่งข้อมูล สถานของเกมนต่าง ๆ ไปให้ผู้เล่นแต่ละฝ่าย และผู้เล่นที่ขอเกม

การรับส่งข้อมูลในกลุ่มจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จึงต้องทำให้ปริมาณการส่งนั้นคุ้มค่าที่สุด การรับส่งจึงเฉพาะสถานะของเกมในแต่ละขณะ เพื่อที่จะทำให้เกิดการชิงโครไนค์ได้ ผู้ร่วมวงทุกคนก็จะได้เห็นสถานะเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามมีเวลาในช่วงการส่งข้อมูลทำให้ต้องมีการอัปเดตระหว่างกันตลอดเวลา

Massive Multiplayer Online Game เกมออนไลน์รุ่นแรก เช่น สตาร์คราฟ หรือเกมต่อสู้ที่มีผู้เล่นจำกัด ซึ่งผู้พัฒนาได้มองเห็นขีดความสามารถของคอมพิวเตอร์ ที่รองรับภาพกราฟฟิกที่ดี ได้สร้างรูปแบบ 3D หรือเกมที่มีมิติมากขึ้น จึงเป็นที่มาของเกมประเภทนี้เริ่มแพร่หลายและประสบความสำเร็จสูง เริ่มจากที่มีผู้นิยมสูงมาก

ภาพรวมของเกมนี้คือเซิร์ฟเวอร์และไคลเอนต์มีการเชื่อมโยงอยู่ตลอดเวลาโดยให้ฝั่งไคลเอนต์ได้ทำงานอย่างเต็มที่ ด้านฝั่งไคลเอนต์จึงเป็นส่วนโปรแกรมที่ใช้แสดงกราฟฟิกและภาพต่าง ๆ ดังนั้นการเล่นประเภทนี้ ฝั่งเซิร์ฟเวอร์จึงเป็นคลังข้อมูลหรือฐานข้อมูลแบบออนไลน์ที่ปรับปรุงตลอดเวลา เมื่อเกิดการส่งข้อมูลระหว่างไคลเอนต์เซิร์ฟเวอร์เป็นศูนย์กลางของการทำงาน ก็จะมีการคำนวณที่มีมากและสร้างภาระให้กับเซิร์ฟเวอร์เช่นกัน ทำให้ขนาดซีพียู ต้องมีขนาดเป็นพิเศษเช่นกัน เป้าหมายจึงเป็นการผลักภาระไปทำงานที่ฝั่งไคลเอนต์ให้มากที่สุด และรับส่งเฉพาะข้อมูลที่เปลี่ยนแปลง เพื่อว่าคำนวณข้อมูลที่รับส่งจะมีความมากเกินไป การรับส่งข้อมูลจึงต้องเปลี่ยนเป็นรหัสที่ต้องลดขนาดข้อมูลให้ได้มากที่สุด

เกมเร็นนาร์อออนไลน์ (Ragnarok Online)

Ragnarok ตามความหมายเดิม เป็นตำนานของชาวไอร์แลนด์ ว่าด้วยสงครามระหว่างเทพมนุษย์ และปีศาจ เป็นสงครามศักดิ์สิทธิ์อันดุเดือดและยาวนาน ซึ่งผลจากความเสียหายนั้นไม่สามารถประเมินค่าได้แก่ทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง เมื่อสิ้นสุดสงคราม เผ่าพันธุ์มนุษย์ เทพเจ้า และปีศาจต่างก็พ่ายแพ้เพื่อผ่านคลายความอ่อนล้า ช่วงเวลาของสันติภาพได้ดำรงอยู่มานานนับพันปี ในระหว่างนี้ ณ โลกแห่ง Midgard เหล่ามนุษย์ได้หลงลืมความทุกข์ยากแห่งสงครามจนหมดสิ้น พวกเขาได้กลายเป็นพวกที่ทะนงตนและเห็นแก่ตัว ด้วยความรู้เกี่ยวกับสงครามในอดีตเพียงน้อยนิด ขณะนั้นได้บังเกิดเหตุการณ์ประหลาดขึ้น ซึ่งได้ทำลายสมดุลแห่งสันติภาพในหลายพื้นที่ของ Midgard เกิดเสียงคำรามที่ปิดกั้นเทพเจ้า มนุษย์ และปีศาจ จากการปรากฏกาย การโจมตีจากสัตว์ร้าย มาพร้อมกับแผ่นดินไหวและคลื่นยักษ์ที่ถาโถมเข้าสู่พลเมืองแห่ง Midgard เมื่อสันติภาพเริ่มจางหาย เรื่องราวเกี่ยวกับตำนานแห่งปีศาจผู้ลึกลับได้ถูกถ่ายทอดจากนักเดินทางจำนวนมากเรื่องราวของ Ymir ซึ่งคอยดำรงสันติภาพมาชั่วกาลนาน ได้เริ่มแพร่หลายออกไป นักผจญภัยผู้ตื่นตัวได้เริ่มออกหา

รื่องรอยของมัน บางคนก็หาความมั่นคง บางคนก็สร้างชื่อเสียงให้ตนเอง และบางคนเปลี่ยนจุดหมายไป การค้นหาเริ่มต้นโดยไม่มีผู้ใดรู้เรื่องราวที่แท้จริงของ Ymir เลย

การที่เกม Ragnarok ประสบความสำเร็จเพราะเน้นในเรื่องความท้าทาย และความจริงจัง ในนามสมมติ ผู้เล่นจะมีพลังชีวิต (HP) พลังเวทมนตร์ (SP) เมื่อเล่นไปจะได้ค่าประสบการณ์เพิ่มขึ้น (Exp) ค่าประสบการณ์นี้ทำให้เก่งขึ้นซึ่งตรงกับความต้องการของคนที่เล่น มีการใช้จ่ายเงินเป็น Zeny ที่สามารถได้สิ่งของมาจากการฆ่าสัตว์ประหลาดแล้วนำมาแลกเปลี่ยน แลกเปลี่ยนกับการใช้อาวุธเพื่อให้ตัวละครใกล้เคียงกับผู้เล่นจริง ๆ จึงให้ผู้เล่นสามารถเลือกอาชีพได้ แต่ละอาชีพก็มีข้อจำกัดแตกต่างกันออกไป ซึ่งได้แก่ความทนทานต่อการโจมตีของศัตรู ค่าความฉลาด ค่าความชำนาญ ค่าความโชคิ การใช้อาวุธ การใช้เวทมนตร์ ความแม่นยำ ความรุนแรง การป้องกันตัว ความว่องไว และความเร็วในการหลบหลีก ฯลฯ เมื่อค่าเหล่านี้มากขึ้น ความเป็นจุดเด่นของแต่ละบุคคลก็เห็นได้ชัด รวมกับสังคมแบบออนไลน์ทำให้ผู้เล่นเหมือนอยู่ในโลกแห่งจินตนาการ ซึ่งผู้เล่นส่วนใหญ่ชอบในการที่สามารถเปลี่ยนทั้งเสื้อผ้าและความสามารถต่าง ๆ ได้การแบ่งชนิดของสัตว์ประหลาด และกลุ่มการต่อสู้ ซึ่งมีมากมายหลายร้อยชนิด ทำให้การต่อสู้ไม่มีจุดจบ เป็นเกมที่ไม่มีความสิ้นสุด ผู้เล่นจึงต้องใช้เวลาในการสร้างประสบการณ์ที่ยาวนาน ยิ่งระดับสูงเท่าไรก็จะเปลี่ยนระดับได้ยากขึ้น เจตนาของเกมที่ไม่ให้ผู้เล่นสามารถฆ่า Boss ได้ด้วยตัวคนเดียวแม้จะรวมกลุ่มกัน แม้จะรวมกลุ่มกันก็จะสู้ได้ในระดับหนึ่งซึ่งเมื่อ Boss ตาย ก็จะฟื้นขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดความท้าทายที่จะต่อสู้กับสิ่งที่ท้าทาย เกม Ragnarok จึงต้องมีการปรับปรุงอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งสิ่งที่จะล่อใจให้เล่นต่อไปคือ รูปแบบการต่อสู้ กิจกรรมพิเศษใหม่ ๆ ตลอดเวลา

ข่าวที่สร้างความฮือฮามาตลอดตั้งแต่ต้นปี พ.ศ.2546 เรื่องเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่เด็กไทยติดกันงอมแงม โดยเฉพาะเกมยอดฮิตอย่าง Ragnarok รัฐบาลเริ่มวิตกกังวลกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นต่าง ๆ นานา โดยมีสาเหตุมาจากเกมดังกล่าวนี้ จนถึงขั้นกระทรวงไอซีทีต้องเข้ามาจัดการดูแล ควบคุมให้มีการเปิดปิดเป็นเวลา แต่ก็ยังมีข้อวิพากษ์วิจารณ์กันอยู่ว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดหรือไม่

สำหรับผู้ปกครองหลาย ๆ คน อาจยังไม่รู้จักเกมนี้มากนัก บางคนอาจเคยได้ยินชื่อ หรือทราบว่าลูกของตนเล่นแต่ไม่เคยทราบว่า เกมเป็นอย่างไร และทุกครั้งที่ลูก ๆ มาขอเงินไปใช้ เขาได้เสียเงินและเสียเวลากับเกมเหล่านี้ไปมากเท่าไร และได้ประโยชน์หรือโทษอะไรจากเกมนี้บ้าง คราวนี้เราจะได้ทำความรู้จักกับเกมออนไลน์เกมนี้ให้มากขึ้นเกม Ragnarok มีต้นกำเนิดจากประเทศเกาหลี จากนั้นก็แพร่หลายไปยังประเทศต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นจีน ญี่ปุ่น อังกฤษ รวมทั้งไทย โดยแต่ละประเทศจะมีตัวแทนให้บริการ และจำหน่ายเกมอยู่ทุกประเทศ

จุดมุ่งหมายของเกม

การเล่นเกมนี้อาจมีอยู่หลายเหตุผล แล้วแต่บุคคล บางคนต้องการเล่นเกมนี้เพื่อความสนุกสนานคลายเครียด บางคนเข้ามาเล่นเพื่อหาเพื่อนใหม่หรือคุยกับเพื่อน ๆ บางคนก็เข้ามาเล่นเพื่อต้องการทำธุรกิจ ธุรกิจที่ว่าก็คือการนำเงินในเกมหรือสิ่งของต่าง ๆ ออกไปขายเป็นเงินจริง ซึ่งปัจจุบันก็เป็นปัญหาอีกปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากผู้เล่นเกมต้องการให้ตัวละครของตนมีความสามารถอยู่ในระดับสูง โดยไม่ต้องการเสียเวลาในการเล่นเพื่อสะสมของหรือเพิ่มระดับพลังต่าง ๆ จึงขอซื้อเป็นเงินจริงจากผู้เล่นคนอื่นแทนทำให้เกิดธุรกิจนี้ขึ้น

ความจริงแล้วปัญหาต่าง ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นจากตัวเกมเสียทีเดียว แต่เกิดขึ้นจากอุปนิสัยของผู้เล่นมากกว่า เช่น เล่นจนแยกแยะไม่ออกว่าความจริงกับเกมมันเป็นคนละส่วนกัน เล่นจนไม่รู้จักแบ่งเวลา ไม่ทำหน้าที่อย่างอื่นที่ควรทำ เล่นจนขาดสติ ไม่มีเงินเล่นก็พยายามกระทำความผิดกฎหมาย เพื่อให้ได้เงินมาใช้เล่น หรือหารายได้จากการเล่นโดยนำสิ่งที่ตนสะสมไว้มาขายเพื่อสร้างรายได้จริง

นอกจากนี้ยังมีการรวมกลุ่มกันหรือร่วมกันกลั่นแกล้ง ทำร้ายผู้เล่นอื่น ๆ ในเกมด้วย ซึ่งทางรัฐก็พยายามหาทางที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้อยู่ โดยมีการออกกฎบังคับใช้ให้บริษัทผู้แทนให้บริการเกมเปิดปิด Server เป็นเวลา คือ เปิด 6 โมงเช้า ปิด 4 ทุ่ม ซึ่งดูเหมือนจะยังเลวร้ายขึ้นเพราะผู้เล่นที่ซื้อเวลาแล้วก็อยากเล่นให้คุ้ม ทำให้เด็กนักเรียน โศดเรียนมานั่งเล่นเพราะกลัวใช้เวลาเล่นได้ไม่เต็มที่ ก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอยู่ไม่น้อย ซึ่งทางรัฐบาลก็คงจะต้องหาวิธีอื่น ๆ ที่เหมาะสมในการป้องกันและแก้ปัญหาต่อไป

ปัญหาเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงผ่านทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องด้วยกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม การเปิดรับข้อมูลข่าวสารแบบไร้พรมแดนก่อให้เกิดการหลั่งไหลของวัฒนธรรมจากทั่วโลก ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีการรับรู้ ความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสังคมมากขึ้นทั้งปัญหาพฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมความรุนแรง การก่ออาชญากรรม การติดสารเสพติด การพนัน ด้วยการขาดสติควบคุมตนเอง อันเป็นผลพวงของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่ถูกใช้ในทางทำลายและมีอิทธิพลร้ายแรงต่อตัววัยรุ่น จากเอกสารสรุปสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยสำนักพิทักษ์เยาวชน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้นำเสนอถึงปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ โดยการสำรวจกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม 2546 ของ NECTEC พบว่า กลุ่มอายุ 10-14 ปี เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.5 รองลงมาคือ 15-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 71.6 และกลุ่มอายุ 20-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.5 ตามลำดับ โดยใช้เวลาเฉลี่ยสัปดาห์ละ 9.2 ชั่วโมง และมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 13 ในปี พ.ศ.2542 คิดเป็นร้อยละ

21.8 ในปี 2546 ซึ่งตัวเลขดังกล่าวถือว่าเป็นสถานการณ์ที่ทุกฝ่ายต้องรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์นี้ด้วย เพื่อสกัดกั้นปัญหาที่จะตามมา เนื่องจากปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ เนื่องจากเด็กจะอยู่หน้าจอ คอมพิวเตอร์วันหลายชั่วโมง เล่นเกมข้ามวันข้ามคืน ไม่สนใจการเรียนและหนีเรียน มีนิสัยก้าวร้าว รุนแรงผู้ปกครอง ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ บางรายกลายเป็นเด็กเร่ร่อนมีปัญหาหลักขโมย ตก เป็นเครื่องมือของกลุ่มมิจฉาชีพและติดยาเสพติด บางรายมีพฤติกรรมแยกตัว เก็บกดละเลยการเข้า สังคมหรือกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นตามมาคือ สุขภาพเสื่อมโทรม รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนไม่พอ อารมณ์ฉุนเฉียว มักใช้ความรุนแรง ในการแก้ไขและตัดสินใจปัญหา เป็นต้น

4. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์

การพัฒนาตนเป็น กระบวนการของ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง ให้ไปสู่ ภาวะที่ดีกว่าและเป็นที่ต้องการมากกว่าแต่กระบวนการดังกล่าวไม่ใช่เรื่องง่ายทั้งนี้เพราะพฤติกรรม มนุษย์นั้นซับซ้อน มีองค์ประกอบและปัจจัยเกี่ยวเนื่องจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นที่ ผู้ศึกษาจะต้องทำความรู้จักสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเพื่อที่จะได้จัดการให้มีอิทธิพลเชิงบวกหรือหลีกเลี่ยง หากมีอิทธิพลเชิงลบต่อการพัฒนาตนเอง การศึกษาปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรมจะช่วยให้เข้าใจ พฤติกรรมมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น

ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำ การแสดงออกของบุคคลที่สามารถสังเกตได้ การแสดงออกหรือพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นมีทั้งสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้น และไม่ต้องการให้เกิดขึ้น พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้มาตั้งแต่วัยทารกโดยการลองผิดลองถูก จากการเลียนแบบ เมื่อเขาประพฤติสิ่งหนึ่งสิ่งใดครั้งแรก ถ้ามีผลตามมาเป็นรางวัล ประสบการณ์นั้นจะทำให้เขาทำ สิ่งนั้นอีก แต่ถ้าได้รับประสบการณ์ที่เขาไม่ชอบหรือทำให้เขาเจ็บปวดก็จะไม่ประพฤติซ้ำอีก (พัชรวิทย์ กำเนิดเพชร, 2535)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลซึ่งเป็นการแสดงออกในการตอบสนองหรือ โต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยิน นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัยหรือเป็นปรนัย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกหรือการ ตอบสนองนั้น เกิดได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น การร้องไห้ การคิด การกิน การอ่านหนังสือ การเต้นของหัวใจ การกระตุกของกล้ามเนื้อ เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2536: 3)

ความหมายของการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)

การปรับพฤติกรรม เป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรม วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีประสานกันเพื่อปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่ประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536: 10)

การปรับพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ (ผดุง อารยะวิญญู, 2533: 103)

การปรับพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์หลักการปรับพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2535: 20)

การปรับพฤติกรรม หมายถึง การนำเทคนิคของการวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) มาใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ต้องการโดยการไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และให้ความสนใจกับการแสดงพฤติกรรมที่ปรารถนา (พรรณี ชูชัย เจนจิต, 2538: 323)

จากความหมายของการปรับพฤติกรรมดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรม คือ การนำวิธีหรือเทคนิคต่าง ๆ มาปรับเปลี่ยนบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมตามหลักการเรียนรู้ มีความคิดพื้นฐานสำคัญว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เหมือนพฤติกรรมอื่น ๆ ต้องพัฒนาขึ้นมาและคงอยู่ได้ตามหลักการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมสามารถทำได้ โดยใช้หลักการเรียนรู้เช่นเดียวกัน หลักการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม ได้แก่ การเรียนรู้เงื่อนไขสิ่งเร้า การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม การเรียนรู้โดยการสังเกต (Rimm and Masters 1979, อ้างถึงใน คมคาย อนุจันทร์ 2538: 10)

ทฤษฎีการปรับพฤติกรรม

วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นกลวิธีที่นำหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ โดยใช้หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีต่าง ๆ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จะเลือกใช้ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม

แนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ สกินเนอร์ (B.F Skinner) มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลสืบเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปเนื่องมาจากผลที่ได้รับ (consequence) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น Skinner เสนอแนวคิดและวิจัยเกี่ยวกับผลสืบเนื่องที่ได้รับว่ามี 2 ประเภท คือ

1. ผลสืบเนื่องที่เป็นการเสริมแรง (Reinforce) ผลที่ได้รับทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นมีอัตราการกระทำเพิ่มขึ้น
2. ผลสืบเนื่องที่เป็นการลงโทษ (punisher) ผลที่ได้รับซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำนั้นยุติลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539: 32)

แนวคิดการเสริมแรง (Reinforcement Theory)

ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ มีแนวความคิดว่าการกระทำใด ๆ ที่ได้รับการเสริมแรง พฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำใด ๆ ที่ไม่ได้รับการเสริมแรง มีแนวโน้มเป็นไปได้ว่าพฤติกรรมนั้นจะลดน้อยลงและหายไปในการจัดการเงื่อนไขผลสืบเนื่องจากการกระทำ พัฒนามาจากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ สกินเนอร์ มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลมาจากผลสืบเนื่องของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลสืบเนื่องที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวก พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลสืบเนื่องที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็จะลดลงหรือยุติในอนาคต

ความหมายของการเสริมแรง (Reinforcement)

การเสริมแรง คือ สิ่งเร้าที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากผลที่ได้รับตามหลังพฤติกรรมนั้น สิ่งเร้าที่เป็นเหตุให้เกิดผลสืบเนื่อง เรียกว่า ตัวเสริมแรง (Reinforcer)

ตัวเสริมแรงสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ (Primary Reinforcer) หรือตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขเป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณสมบัติด้วยตัวของมันเองตามธรรมชาติ เนื่องจากสามารถตอบสนองความต้องการทางชีวภาพของอินทรีย์ได้ หรือมีผลต่ออินทรีย์โดยตรง ไม่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ เช่น อาหาร น้ำ เป็นตัวเสริมแรงในขณะที่อินทรีย์กำลังหิว และกระหายตามลำดับ อากาศความร้อน ความหนาว ความเจ็บปวด เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ (Secondary Reinforcer) หรือตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไขคือ สิ่งเร้าที่เป็นตัวกลาง เมื่อนำมาเข้าคู่กับตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข บ่อยครั้งเข้า สิ่งเร้าซึ่งเดิมเป็นกลางจะกลายเป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขหรืออธิบายได้อีกแบบได้ว่า เป็นตัวเสริมแรงที่ต้องผ่านกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติของการเป็นตัวเสริมแรง โดยการนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เช่น คำชมเชย เงิน คะแนน หรือตำแหน่งหน้าที่ เป็นต้น

ในการทำให้ตัวเสริมแรงทุติยภูมิมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้นั้นจำเป็นที่จะต้องพิจารณาในเงื่อนไขต่อไปนี้

1. ปริมาณของตัวเสริมแรงปฐมภูมิ ที่ใช้คู่กับตัวเสริมแรงทุติยภูมิ คือ ถ้าปริมาณของตัวเสริมแรงปฐมภูมิมีมากจะทำให้ตัวเสริมแรงทุติยภูมิมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นขณะเดียวกัน ถ้าปริมาณตัวเสริมแรงปฐมภูมิน้อยจะทำให้ประสิทธิภาพของตัวเสริมแรงทุติยภูมิน้อยลงไปด้วยเช่นกัน
2. ขึ้นอยู่กับความบ่อยครั้งของการเสนอตัวเสริมแรงปฐมภูมิคู่กับตัวเสริมแรงทุติยภูมิ ถ้าเสนอคู่กันบ่อยครั้งก็จะทำให้ตัวเสริมแรงทุติยภูมิมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ถ้าไม่ค่อยได้เสนอคู่กันประสิทธิภาพของตัวเสริมแรงทุติยภูมิก็จะลดลงตาม
3. ช่วงเวลาคาบเกี่ยวระหว่างการเสนอตัวเสริมแรงทุติยภูมิกับตัวเสริมแรงปฐมภูมิคือ ถ้าช่วงเวลาคาบเกี่ยวของการเสนอตัวเสริมแรงทั้งสองตัวนั้นสั้น ก็จะทำให้ตัวเสริมแรงทุติยภูมิมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ถ้าช่วงเวลาคาบเกี่ยวของการเสนอตัวเสริมแรงทั้งสองนั้นยาวออกไป ประสิทธิภาพของตัวเสริมแรงทุติยภูมิก็จะลดลงตามเวลาที่ยืดยาวออกไป

การดำเนินการเสริมแรง

การเสริมแรงดำเนินการได้ใน 2 ลักษณะคือ การเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือ การเสริมแรงที่มีผลทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงนั้นมีความถี่เพิ่มขึ้น คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจสับสนว่า การให้การเสริมแรงทางบวกและการให้รางวัล (Reward) มีความหมายเหมือนกันแต่ความจริงแล้ว ทั้งสองอย่างมีความหมายแตกต่างกัน การให้การเสริมแรงทางบวกนั้นเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น ในขณะที่การให้รางวัลเป็นการให้ต่อพฤติกรรมที่บุคคลทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวาระและโอกาสที่สำคัญ โดยไม่จำเป็นที่จะต้องทำให้พฤติกรรมนั้นมีความถี่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การใช้คำพูดคำหนึ่ง หรือการตีบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ก็อาจจะเป็นการเสริมแรงทางบวกได้ ถ้าการกระทำดังกล่าวส่งผลให้พฤติกรรมที่ได้รับการกระทำนั้นมีความถี่เพิ่มขึ้น สกินเนอร์ (B.F Skinner) ได้ให้ความหมายของการเสริมแรงทางบวกเอาไว้ว่าเป็นการเพิ่มความถี่ของการเกิดของพฤติกรรม

อันเป็นผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้นซึ่งผลกรรมนั้นเรียกว่าตัวเสริมแรงทางบวก ความหมายในลักษณะดังกล่าวนี้จะครอบคลุมเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดการเรียนรู้ใหม่เท่านั้น ซึ่งในแง่ของการนำไปประยุกต์ใช้นั้น พบว่าการเสริมแรงทางบวกยังทำหน้าที่ในการทำให้พฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วเกิดขึ้นสม่ำเสมออีกด้วย ดังนั้น ความหมายของการเสริมแรงทางบวกในการนำไปประยุกต์ใช้นั้นจึงหมายถึง ผลกรรมที่เรียกว่า ตัวเสริมแรงทางบวก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2539: 111-112)

การเสริมแรงทางบวกมีตัวเสริมแรงได้แก่

1) ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforces) ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของนั้นจะประกอบด้วยอาหาร สิ่งที่เสพได้ และของใช้ต่าง ๆ เช่น ขนม น้ำหวาน เสื้อผ้า ของเล่น เป็นต้น ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของนี้ใช้ได้ผลดีต่อเมื่อบุคคลเกิดความขาดแคลนเท่านั้น เพราะถ้าใช้ในขณะที่ยังมีทุกอย่างพร้อมแล้วก็จะไม่ได้ผล โดยเฉพาะการใช้อาหารเป็นตัวเสริมแรง วิธีการใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของนั้นง่ายมาก นั่นก็คือเมื่อใดที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายก็ให้สิ่งของตามที่กำหนดได้ทันทีการนำตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของมาใช้ ในการจัดการเงื่อนไขพฤติกรรมโดยการให้ของใช้ต่าง ๆ นั้นไม่ค่อยนิยมใช้กัน ส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้อาหารหรือสิ่งของที่เสพได้เป็นหลักการใช้อาหารหรือสิ่งของที่เสพได้นั้นใช้ได้กับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ใช้หลาย ๆ พฤติกรรมด้วยกัน ในการใช้ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของโดยเฉพาะอาหารและสิ่งเสพได้นั้น ควรจะต้องมีข้อพิจารณาดังต่อไปนี้

1.1) การใช้อาหารหรือสิ่งเสพได้ ตลอดจนสิ่งของต่าง ๆ นั้น ควรจะใช้เมื่อบุคคลอยู่ในสภาพที่ต้องการ

1.2) การใช้อาหารหรือสิ่งของที่เสพได้ตลอดจนสิ่งของต่าง ๆ นั้นอาจก่อให้เกิดปัญหาของการหมดสภาพการเป็นตัวเสริมแรงได้ ถ้าให้มากเกินไปหรือให้ในเวลาที่ไม่เหมาะสม

1.3) ควรมีสิ่งของหรืออาหารให้เลือกมากมาย เพราะยิ่งมากเท่าไรก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น

1.4) บุคคลแต่ละคนชอบอาหารหรือสิ่งของที่ไม่เหมือนกัน ปัญหาที่จะเกิดขึ้นคือความยุ่งยากในการเตรียมตัวเสริมแรงเหล่านั้น ยิ่งทำกับคนเป็นจำนวนมากยิ่งมีความยุ่งยากมาก

1.5) บุคคลย่อมเปลี่ยนใจได้ตลอดเวลา ดังนั้นผู้ดำเนินการจะต้องพร้อมกับความเปลี่ยนความต้องการของบุคคลเหล่านั้นด้วย

1.6) อาจเกิดปัญหาในการไม่สามารถในการเสริมแรงได้ทันที โดยเฉพาะเรื่องอาหารเนื่องจากไม่สามารถจะเตรียมได้ทันที

1.7) การใช้อาหารเป็นสิ่งที่เสริมแรงอาจทำให้เกิดการรบกวนกิจกรรมที่บุคคลกำลัง

กระทำอยู่แม้ว่าจะมีข้อต้องพิจารณาและอุปสรรคในการดำเนินการหลายอย่าง แต่อาหารหรือสิ่งที่เสฟได้นั้นนับได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้กับเด็ก

2) แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforce) เช่น การยิ้ม การชมเชย การยอมรับเป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมถือได้ว่าเป็นตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้ควบคู่กับตัวเสริมแรงอื่นและเมื่อเสริมแรงทางสังคมนี้มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงแล้ว จะเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วอีกด้วย ตัวเสริมแรงทางสังคมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1) แรงเสริมทางสังคมที่แสดงออกโดยใช้คำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง เป็นต้น

2.2) แรงเสริมทางสังคมที่แสดงออกโดยใช้ท่าทาง เช่น การแตะตัว การกอดการมองตา การพยักหน้าแสดงการยอมรับ เป็นต้น

ในการใช้แรงเสริมทางสังคมให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดนั้น ผู้ใช้จะต้องใช้ด้วยความจริงใจ จึงจะได้ผล หากไม่จริงใจจะเกิดผลทางลบแทนหลักในการใช้แรงเสริมทางสังคม (การชม) อย่างมีประสิทธิภาพ

1. ต้องชมต่อหน้า
2. ต้องชมทันที
3. การชมนั้นจะต้องบอกว่าผู้ที่ถูกชมนั้นแสดงพฤติกรรมอะไรที่ดีโดยบอกให้ชัดเจน
4. การชมนั้นต้องบอกว่าผู้ชมมีความรู้สึกที่ดีอย่างไร ต่อการที่ผู้ที่ถูกชมแสดงพฤติกรรมที่ดีและการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นจะช่วยให้เขาดีขึ้นอย่างไร
5. หลังจากพูดชมและหยุดชั่วขณะหนึ่งแล้วการแสดงความชื่นชมทางสีหน้าเพื่อให้ผู้ถูกชมมีความรู้สึกว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไร
6. กระตุ้นให้ผู้ที่ถูกชมนั้นแสดงพฤติกรรมที่ดีเพิ่มมากขึ้นอีก
7. จับมือหรือการแตะตัวผู้ที่ถูกชมให้เขามีความรู้สึกว่าคุณสนับสนุนเขา

การนำเอาแรงเสริมทางสังคมไปใช้ในการปรับพฤติกรรม มีการนำเอาแรงเสริมทางสังคมไปใช้ในการปรับพฤติกรรมเด็กอย่างแพร่หลาย และการที่จะใช้แรงเสริมทางสังคมเป็นตัวเสริมแรงนั้น มีข้อพิจารณา ดังต่อไปนี้

1. สามารถใช้ได้ง่ายและสะดวกในการใช้ เนื่องจากใคร ๆ ก็ใช้ได้ อีกทั้งไม่ต้องต้องลงทุนอะไรเลยเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
2. เมื่อใช้แล้วไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ อีกทั้งสามารถให้ได้ทันที และผู้ที่ได้รับการเสริมแรงยังคงสามารถดำเนินพฤติกรรมที่ตนกำลังกระทำอยู่ต่อไป

3. ตัวเสริมแรงทางสังคม สามารถที่จะให้เป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่น ๆ มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป อย่างเช่น เมื่อชมแล้วอาจจะมีรางวัลหรือพาไปเที่ยว เป็นต้น

4. แรงเสริมทางสังคมถือได้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อใช้แรงเสริมทางสังคมในการปรับพฤติกรรมแล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปถอดถอนโปรแกรมเพราะสิ่งที่ทำอยู่นั้นได้เกิดขึ้นอยู่ทุกวันในสังคมจะเห็นได้ว่าแรงเสริมทางสังคม เป็นตัวเสริมแรงที่สมควรใช้อย่างยิ่ง แต่สิ่งที่ต้องระวังในการใช้แรงเสริมทางสังคม ได้แก่ แรงเสริมทางสังคมไม่สามารถใช้เสริมแรงได้ทุกคน เนื่องจากแรงเสริมทางสังคมจะเป็นตัวเสริมแรงชนิดที่ต้องวางเงื่อนไข ดังนั้น ในการใช้แรงเสริมทางสังคม ผู้ใช้ควรที่จะจัดประสบการณ์ในการให้แรงเสริมทางสังคมคู่กับแรงเสริมตัวอื่นเสียก่อน เพื่อที่ว่าผู้ที่ได้รับแรงเสริมจะได้มีประสบการณ์และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของตัวเสริมแรงทางสังคมอีกด้วย

2.3) หลักการฟรีแมค (premack & principle) คือ การเสริมแรง ที่ใช้กิจกรรมที่เกิดขึ้นกับตัวของบุคคลผู้ถูกปรับพฤติกรรมเอง โดยการวางเงื่อนไข ดังนี้ กิจกรรมที่เกิดขึ้นบ่อย เป็นผลที่ตามมาภายหลังกิจกรรมที่เกิดขึ้นน้อยครั้ง ได้แก่ การใช้พฤติกรรมที่อินทรีย์ชอบทำมากมาเสริมแรงพฤติกรรมที่อินทรีย์ชอบทำน้อยกว่า

2.4) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Informative Feedback) เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำของอินทรีย์ให้รู้ว่า ตนได้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่

2.5) เบี้ยอรรถกร (Token Economy) คือ การใช้การเสริมแรงด้วยเบี้ย คะแนน หรือแต้ม ฯลฯ ซึ่งสามารถนำไปแลกเป็นตัวเสริมแรงอื่นได้

การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement)

การเสริมแรงทางลบ หมายถึง การที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้นอันเนื่องมาจากความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงหรือหนีจากผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ ซึ่งผลกรรมที่ไม่พึงพอใจที่ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางลบ เช่น ครูบอกนักเรียนว่า ถ้าส่งการบ้านไม่ตรงเวลาจะถูกตี ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตี ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่พึงพอใจ นักเรียนจึงส่งการบ้านตรงเวลามากขึ้น

1) ตารางการเสริมแรง (Schedules of Reinforcement)

การให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรม สามารถที่จะให้การเสริมแรง ได้ดังนี้

- 1.1) ให้ตามจำนวนครั้ง (Ratio) ของการเกิดของพฤติกรรม
- 1.2) ให้ตามช่วงเวลา (Interval) ของการเกิดพฤติกรรม
- 1.3) ให้ทุกครั้งที่เกิดกระทำพฤติกรรม (Continuous)

1.4) ให้เป็นครั้งคราว (Intermittent) /Partial

การให้การเสริมแรงแบบทุกครั้ง และการให้การเสริมแรงแบบครั้งคราว มีผลที่แตกต่างกันต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมและการต้านทานต่อการหยุดยั้ง (Extinction) ด้วย คือ ถ้าพฤติกรรมใดที่ได้รับการเสริมแรงแบบทุกครั้งมักจะยุติลงอย่างรวดเร็วเมื่อถูกการหยุดยั้ง แต่ถ้าเป็นการเสริมแรงแบบครั้งคราว การหยุดยั้งจะส่งผลช้ามากต่อการยุติพฤติกรรม

2) การเสริมแรงแบบทุกครั้ง (Continuous Reinforcement หรือ CRF) เป็นการให้การเสริมแรงทุกครั้งที่มีพฤติกรรมเป้าหมายได้ถูกต้อง การเสริมแรงในลักษณะนี้จะทำให้พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้รับการเสริมแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนถึงระดับที่ค่อนข้างคงที่แต่ไม่ค่อยสูงมากนักและจะลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อไม่มีการให้การเสริมแรงหรือเกิดการหยุดยั้งขึ้น การเสริมแรงแบบในลักษณะนี้ไม่ค่อยจะมีเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของคนเรา โดยปกติแล้วคนเราก็มักจะได้รับการเสริมแรงในลักษณะของครั้งคราวมากกว่า การเสริมแรงแบบทุกครั้งจะมีประโยชน์อย่างมากในการเสริมสร้างหรือพัฒนาพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา เพราะจะทำให้พฤติกรรมใหม่นั้นเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วจากนั้นจึงค่อยเปลี่ยนมาเป็นการให้การเสริมแรงแบบครั้งคราวเนื่องจากการยากที่จะพัฒนาพฤติกรรมใหม่ให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีด้วยการให้การเสริมแรงแบบครั้งคราว

3) การเสริมแรงแบบครั้งคราว (Intermittent Reinforcement) เป็นการให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว โดยที่อาจจะมีการให้การเสริมแรงตามช่วงเวลาที่ทำพฤติกรรม หรือตามจำนวนครั้งของการกระทำพฤติกรรมก็ได้

เทคนิคการหยุดยั้ง (Extinction)

เทคนิคการหยุดยั้ง (Extinction) เป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่ใช้ปรับพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการหยุดยั้งสามารถนำไปใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะของปฏิกิริยาสะท้อนก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเทคนิคการหยุดยั้งที่ใช้นั้น มีพื้นฐานการพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ใด

เทคนิคการหยุดยั้ง พัฒนามาจากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ 2 ทฤษฎีด้วยกันคือทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ และทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ของ Pavlov เทคนิคการหยุดยั้งที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำนั้น จะเรียกชื่อเทคนิคที่พัฒนาขึ้นว่า เทคนิคการหยุดยั้ง (Extinction) โดยตรง ส่วนเทคนิคการหยุดยั้งที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 เทคนิคใหญ่ ๆ ด้วยกันคือ เทคนิคการลดความรู้สึกละเอียดอย่างเป็นระบบ(Systematic Desensitization) Flooding และ Implosive Therapy

Flooding และ Implosive Therapy เป็นเทคนิคที่ใช้ลดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความกลัวและความวิตกกังวล ได้ผลดีและเร็ว มักจะใช้บำบัดผู้ที่มีความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง

Flooding เป็นเทคนิคที่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดเผชิญกับสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรงโดยตรง อาจจะเป็นสภาพการณ์จริงหรือในการจินตนาการก็ได้ โดยที่ผู้เข้ารับการบำบัดไม่สามารถจะแสดงพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงได้ สิ่งเร้าในขณะเดียวกันก็ต้องป้องกันไม่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะหลีกเลี่ยงออกจากสภาพสิ่งเร้านั้นได้

Implosive Therapy เป็นเทคนิคที่ให้ผู้ที่มีความกลัวหรือวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้จินตนาการภาพบางอย่างที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวรุนแรง ภาพที่จินตนาการนั้นเป็นภาพที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งภายในตัวบุคคลในการดำเนินการบำบัด ต้องแน่ใจว่าผู้เข้ารับการบำบัดสามารถจินตนาการได้ชัดเจน จากนั้นจึงเสนอภาพให้จินตนาการ ซึ่งเป็นภาพที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงเช่น คนที่กลัวหนู ให้จินตนาการว่า จับหนู หนูกัดที่นิ้ว กัดที่แขน คลานขึ้นมากัดที่คอและที่ศีรษะเป็นต้น

แนวคิดพื้นฐาน เทคนิคการหยุดยั้ง (Extinction)

เทคนิคการหยุดยั้ง (Extinction) นี้พัฒนาการมาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ โดยที่การหยุดยั้งนี้ หมายถึง การที่พฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเคยได้รับการเสริมแรง แล้วระงับการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมนั้น (Kazdin 1984, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2539: 235) โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมที่ถูกการหยุดยั้งมักจะค่อย ๆ ลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมลง การหยุดยั้งเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการวางเงื่อนไขผลสืบเนื่องจากการกระทำ เช่นเดียวกับการเสริมแรงทางบวก และการลงโทษ กระบวนการหยุดยั้งนั้นไม่มีการให้หรือการลดถอนอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่เป็นกระบวนการระงับการให้การเสริมแรงทางบวกเท่านั้นการหยุดยั้งนอกจากจะสามารถใช้เพื่อลดพฤติกรรมได้ด้วยตัวของมันเองแล้วยังสามารถใช้ร่วมกับกาเสริมแรงทางบวกได้อีกด้วย การนำเอาเทคนิคการหยุดยั้งมาใช้ร่วมกับการเสริมแรงทางบวกนี้ไปทำให้เกิดการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมขึ้นมาอีกอย่างน้อย 4 เทคนิคด้วยกัน ซึ่งได้แก่

1. DRO (Differential Reinforcement of Other Behavior)
2. DRA (Differential Reinforcement of Alternative Behavior)
3. DRI (Differential Reinforcement of Incompatible Behavior)
4. DRL (Differential Reinforcement of low Rate Behavior)

เทคนิคทั้ง 4 นี้จัดได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพอย่างมากในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1. เทคนิค DRO (Differential Reinforcement of Other Behavior) เทคนิคการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์โอ เป็นเทคนิคที่ให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดก็ได้ที่เกิดขึ้นหลังจากพฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนด แต่ยังไม่หมดช่วงเวลาที่กำหนด แล้วพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นจะต้องไม่ให้การเสริมแรง (ให้การหยุดยั้ง) และจะต้องเริ่มต้นช่วงเวลาที่จะไม่ให้พฤติกรรมเกิดขึ้นอีก เรียกว่า ดีอาร์โอ ทั้งหมด ปัจจุบันได้มีการวิจัยการใช้การเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์โอ ในลักษณะที่พฤติกรรมไม่จำเป็นต้องไม่แสดงออกตลอดช่วงเวลาที่กำหนด หากแต่ต้องไม่แสดงออกเมื่อสิ้นสุดช่วงเวลาที่กำหนด เรียกว่า ดีอาร์โอ เฉพาะเวลา (Momentary DRO)

เงื่อนไขของเทคนิค DRO คือ ถ้าไม่มีพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการขจัดเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่กำหนดจะได้รับการเสริมแรงทันทีการเสริมแรงพฤติกรรมดีอาร์โอ เป็นเทคนิคที่ไม่ค่อยนิยมใช้กันมากนัก

เนื่องจากว่า ไม่มีเป้าหมายที่แน่นอนที่จะเสริมสร้างหรือให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เฉพาะจง

2. เทคนิค DRA (Differential Reinforcement of Alternative Behavior)

เทคนิคการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์เอ เป็นการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยการเพิ่มพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมเดียวหรือหลาย ๆ พฤติกรรมก็ได้เพื่อทดแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยที่พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงนั้นไม่ใช่พฤติกรรมที่ขัดกันกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์เอ จะดำเนินการ คือ ถ้าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้น จะต้องใช้เทคนิคการหยุดยั้งและเมื่อใดที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นก็ จะต้องให้การเสริมแรงทันที

การเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์เอ พฤติกรรมที่กำหนดจะเป็นพฤติกรรมอะไรก็ได้ที่จะมาทดแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นอกจากใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้วยังใช้เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์อีกด้วย และโปรแกรมการปรับพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นหากนำไปใช้ร่วมกับเทคนิคอื่น ๆ เช่นการลงโทษ

ข้อจำกัดของการใช้เทคนิคการเสริมแรงพฤติกรรมแบบดีอาร์เอ คือ เป็นเทคนิคที่ค่อย ๆ ลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จึงไม่เหมาะที่จะใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่สมควรจะลดอย่างรวดเร็ว เช่น พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง พฤติกรรมก้าวร้าว และทำลายสิ่งของ เป็นต้น

3. เทคนิค DRL (Differential Reinforcement of low Rate Behavior) คือ การให้การเสริมแรงกับพฤติกรรมที่มีอัตราการเกิดต่ำลง หรือการกระทำที่เกิดขึ้นห่างออกไป การลดพฤติกรรมแบบ DRL มี 2 วิธี

- 1) จำกัดจำนวนพฤติกรรมให้คงที่โดยขยายระยะเวลานานขึ้น

2) กำหนดจำนวนพฤติกรรมลดลงในระยะเวลาคงที่

4. เทคนิค DRI (Differential Reinforcement of Incompatible Behavior) คือ เทคนิคการลดพฤติกรรมโดยไม่เสริมแรงพฤติกรรมที่ต้องการลด แต่เสริมแรงกับพฤติกรรมที่เลือกมาแทนที่

จากการศึกษาพอสรุปได้ว่าปัญญาและอารมณ์ (Emotion) เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบสติปัญญาหรืออารมณ์จะเป็นตัวตัดสินใจว่าจะปล่อยกิริยาใดออกไป ถ้าสติปัญญาควบคุมการปล่อยกิริยา เราเรียกว่าเป็นการกระทำตามความคิดหรือ ทำด้วยสมอง แต่ถ้าอารมณ์ควบคุมเรียกว่า เป็นการกระทำตามอารมณ์ หรือปล่อยตามใจ นักจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่า อารมณ์อิทธิพลหรือพลังมากกว่าสติปัญญา ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้พฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามความรู้สึกและอารมณ์เป็นพื้นฐาน

5. ความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของสามเณร

ทักษะการทำหน้าที่ของสามเณร

การที่บวชเป็นเณร (อย่างกรณีราหูสามเณรนี้) จะเรียกว่า บรรพชาก็ได้ อุปสมบทก็ได้ ต่อมาภายหลังเท่านั้นที่แบ่งแยกว่าบวชเณรเรียกบรรพชาบวชพระเรียกว่าอุปสมบทสามเณร ราชูลบวชมาแล้วก็อยู่ในความดูแลของอุปัชฌาย์คือพระสารีบุตร ตามหน้าที่ในพระวินัย แต่บางครั้งอุปัชฌาย์ดูแลไม่ทั่วถึงเกิดเรื่องราวขึ้นจนพระพุทธเจ้าตรัสเชิงตำหนิในความบกพร่องหน้าที่ที่มี เช่นคราวหนึ่งพระภิกษุจำนวนมากมาจากต่างเมืองมาพักอยู่ที่วัด เสนาสนะไม่เพียงพอ จึงได้สามเณรราชูลไปนอนที่อื่น สามเณรจึงออกไปข้างนอก ด้วยความเคารพในพระเถระทั้งหลาย เมื่อไม่มีที่อยู่จึงเข้าไปอาศัยอยู่ที่วัจกุฎี (ส้วม) ของพระพุทธเจ้า คิดดูแล้วกัน เด็กตัวเล็ก ๆ นั่งตัวลีบอยู่ในส้วมท่ามกลางความมืดและน่ากลัว มันทรมานขนาดไหน ตกคึกพระพุทธองค์เสด็จเข้าไปในวัจกุฎี พบราชูลน้อยนั่งสั่นๆ ด้วยความกลัวอยู่ในนั้น ทรงนำกลับไปยังพระคันธกุฎี รุ่งเช้าขึ้นมาตรัสถามพระสารีบุตรว่า รู้ไหมเมื่อคืนนี้สัทธิวิหาริกของเธออยู่ที่ไหน เมื่อพระสารีบุตรกราบทูลว่าไม่ทราบพระเจ้าข้า พระองค์จึงตรัสบอกว่าเมื่อคืนนี้ราชูลอยู่ในวัจกุฎี องค์คาดเพราะเหตุการณ์ครั้งนี้ พระพุทธองค์จึงทรงลดหย่อนผ่อนปรนสิกขาบทข้อที่ว่าด้วยห้ามภิกษุอยู่ในที่มุงที่บังเดี๋ยวกั้นกับอนุปสัมบันเกินหนึ่งคืน ขยายเวลาออกไปเป็นสามคืนราชูลสามเณรมีคุณสมบัติที่น่าสรรเสริญอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. เป็นผู้ว่าง่าย ไม่ถือตัวว่าเป็นโอรสพระพุทธเจ้า ดังกรณีภิกษุจากชนบทไล่ให้ไปนอนข้างนอกที่กล่าวมานั้น ถ้าราชูลเธออ้างว่าเป็น "ลูก" ของพระพุทธเจ้าก็ยอมทำได้ อย่างน้อยภิกษุเหล่านั้นก็อาจเกรงใจพระพุทธชินโรสบ้าง แต่เธอไม่ได้นำเอาเรื่องนั้นมาอ้าง กลับออกไปเสียโดยดี

เพราะความเป็นคนว่านอนสอนง่ายกรณีนี้ ต่างจากพระฉันนะ อดีตเป็นเพียงนายสารถีของเจ้าชาย สิทธิทัตตะ เมื่อมาบวชความรู้สึกเดิมยังคง อยู่ ก็ยังคิดว่าตนเป็นคนใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า ใครว่า กล่าวตักเตือนมักไม่ฟัง

2. เป็นผู้ใฝ่การศึกษาอย่างยิ่ง เล่า กันว่าความกระหายใคร่เรียนรู้ของราหุลน้อยมีมากถึงขนาดว่า ทุกเช้าราหุล น้อยจะเดินลงมาที่ลานวิหาร เอามือกอบทรายขึ้นเต็มกำมือแล้วอธิษฐานดั่งๆ ว่า วันนี้ ขอให้เราได้รับฟังพระโอวาทและโอวาทจากพระพุทธเจ้าและจากพระอุปัชฌาย์ มากมาย ดุจดั่งเมล็ดทรายในกำมือเรานี้เถิด พระพุทธ เจ้าทรงยกย่องราหุลว่าเป็นเลิศกว่าผู้อื่นในด้านผู้ใฝ่ การศึกษา

3. เป็นผู้มีความเคารพและกตัญญูทุกเวทีต่อ อุปัชฌาย์อย่างยิ่ง โบราณว่า "ลูกไม้หล่น ไม่ไกลต้น" น่าจะใช้ได้กับพุทธชิโนรสท่านนี้เป็นอย่างดี ที่ราหุลท่านเป็นเช่นนี้คงเพราะดำเนินตาม รอยพระอุปัชฌาย์นั่นเองพระ สารีบุตรเป็นนักศึกษาวิชาปรัชญาในสำนัก สัทธชัยเวฬุทฐบุตร เจ้าของ ทฤษฎีที่ภาษาพระไตรปิฎกเรียกว่า "อมราวิกเขปิกา" (มีพรรณมะไม้ตายตัว ลั่นไหลไปมาดุจ ปลาไหล) ซึ่งฝรั่งแปลว่า เป็นพวก Skeptic นั่นเอง

ท่านได้มาบวชเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เพราะพระอัสสชิเถระแนะนำท่านจึงมี ความเคารพต่ออาจารย์ของท่านมาก เวลานอนเมื่อรู้ว่าอาจารย์ของท่านอยู่ ณ ทิศใดก็จะหันศีรษะ ไปทางทิศนั้น เดียวกันนอนหันศีรษะไปทางทิศเหนือบ้าง ทิศตะวันออกบ้าง ทิศใต้บ้าง ฯลฯ จนภิกษุ ช่างสังเกตทั้งหลายเอามานินทาว่าบวชนเป็นพระอัครสาวก แล้วท่านสารีบุตรยังไหว้ทิศตามแบบ พรหมณ์อยู่ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายให้ภิกษุช่างสงสัยเหล่านั้นเข้าใจว่า พระสารีบุตรท่านไหว้ อาจารย์ของท่านมิใช่ไหว้ทิศดังที่เข้าใจ

1. ผู้จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง รู้จักและเข้าใจในความบกพร่อง และความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ทั่วไปก่อน เพื่อที่จะสามารถ ไปช่วยเติมเต็มในความบกพร่อง และความต้องการของเพื่อนมนุษย์ให้สมบูรณ์ หรือให้เกิดความพร้อม ที่จะพัฒนาคุณธรรม ความดีให้ยิ่งขึ้นไป เพราะการที่บุคคลจะพัฒนาคุณธรรมความดีให้ยิ่งขึ้นไป ได้นั้น จำเป็นต้องมีความพร้อมที่จะพัฒนาก่อน ซึ่งความพร้อมนี้ก็สามารถเติมเต็มให้เกิดขึ้นได้ โดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา เป็นต้น

2. การเริ่มต้นทำหน้าที่กัลยาณมิตร ผู้เริ่มทำหน้าที่จะต้องทราบธรรมชาติที่แตกต่างกัน ของเพื่อนมนุษย์ก่อน เพื่อที่จะสามารถจะทำหน้าที่กัลยาณมิตร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หากได้รู้ และเข้าใจในประเภทจิตและอุปนิสัยของบุคคลที่จะไปทำหน้าที่แล้ว ย่อมจะทำให้สามารถเตรียมตัว และเตรียมความพร้อมต่าง ๆ เพื่อแนะนำแก่บุคคลได้ตรงกับประเภทจิต และอุปนิสัยของ

บุคคลเหล่านั้นได้ ซึ่งธรรมชาติที่แตกต่างกันของมนุษย์นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจำแนกลักษณะของบุคคล ตามความสามารถในการพัฒนาตนเองไว้ 4 ประเภท และทรงจำแนกลักษณะจริต และอุปนิสัยของบุคคลไว้ 6 ประเภท

3. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติหน้าที่ หรือบทบาทที่มนุษย์จะพึงกระทำแก่กันเพื่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงาม มีระเบียบแบบแผนและนำความสุขมาสู่สังคม ดังปรากฏในสังคาโลวาทสูตรที่พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบาย และสั่งสอนเรื่องการบูชาทิศทั้ง 6 ที่ถูกต้อง ซึ่งนับเป็นแบบอย่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

สรุปได้ว่าสามเณรเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อพระศาสนาและเป็นการสำคัญที่จะสืบต่อหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาอีกด้วยจึงต้องส่งเสริมและให้ความสนับสนุนให้เจริญเติบโตที่มีศักยภาพความเป็นสมณะที่สมบูรณ์ในอนาคตต่อไป

4. ความพร้อมและความต้องการของบุคคลทั่วไปที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ผู้จะทำหน้าที่นี้จะต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่าบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้เขานั้น เขาทั้งหลายต่างก็เป็นมนุษย์ที่มีความต้องการเช่นเดียวกับเรา และยังมี ความไม่สมบูรณ์พร้อมอยู่ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือยังมีความพร่องอยู่ ซึ่งความพร่องของทุกคนนั้นสามารถจำแนกได้อยู่ 4 ประการด้วยกัน ได้แก่

1. พร่องสมบัติ คือ มีทรัพย์สมบัติไม่พอจะพอ จนกระทั่งต้องทำมาหากินประกอบอาชีพกันตลอดชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นธรรมชาติของคนทั่วไป ที่ต่างต้องดิ้นรนขวนขวายเพื่อให้ได้ทรัพย์มา

2. พร่องกำลังใจ คือ บุคคลทั้งหลายไม่ว่าจะมีความเก่งกาจสามารถขนาดไหน เวลาทำงานก็จะต้องเจออุปสรรคเป็นธรรมดา ถ้าหากมีอุปสรรคแค่เพียงเล็กน้อยก็พอแก้ไขด้วยตนเองได้ แต่หากเจออุปสรรคหนัก ๆ เข้า กำลังใจก็ย่อมจะถดถอยได้ ดังนั้น บุคคลทั้งหลายจึงยังต้องการกำลังใจ ยกตัวอย่างเช่น นักกีฬาถ้าไม่มีคนเชียร์หรือว่าไม่มีคนแข่งขันด้วย เกมก็ไม่สนุก เพราะฉะนั้นพอกำลังใจพร่องก็ต้องมีคนเชียร์

3. พร่องความรู้ความสามารถ กล่าวคือ มนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ แล้วจึงมาเรียนรู้กันในภายหลังทั้งนั้น แต่กระนั้นก็ยังไม่สามารถเรียนให้จบครบถ้วนถึงความรู้ในโลกนี้ได้ทั้งหมด แม้จะให้มนุษย์มีอายุยืนยาวเป็นพันปีก็ตาม เพราะฉะนั้น ความรู้ความสามารถของคนเรา จึงพร่องอยู่ตลอดเวลา ยิ่งการงานก้าวหน้า ความรู้ที่มีอยู่ยังไม่ทันงาน ก็ต้องไปหาคนมาสอน หรือแนะนำเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถให้

4. พร่องความปลอดภัย กล่าวคือ ในขณะที่ทำงานไปก็ต้องคอยระมัดระวังความปลอดภัยไปด้วย ทั้งความปลอดภัยจากงานที่ทำ และความปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

เช่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ที่อาจจะมีความไม่ชอบเห็นความเจริญก้าวหน้าของเรา ดังสุภาษิตที่ว่า "จงทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย ไม่มีใครเขาอยากเห็นเราเด่นเกิน" เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องระมัดระวัง เพราะแม้เราจะยังไม่เก่งก็มีภัยมากแถมมากนั้นก็ยังมีภัยมาก เพราะฉะนั้นเมื่อความปลอดภัยพร้อมไปก็ต้องหามาเติมให้เต็มจนกระทั่งภัยนั้นหมดไป เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อเราทราบว่ามนุษย์ล้วนมีความพร้อมในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งได้จำแนกไว้ 4 หมวดดังกล่าว ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่จะไปเติมเต็มสิ่งบกพร่องของเพื่อนมนุษย์ดังกล่าวให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งการจะเติมเต็มความบกพร่องดังกล่าวนี้กระทำได้โดยการเป็นผู้ให้ และให้ในสิ่งที่พร้อม 4 ประการ ได้แก่

1. ทาน คือ การให้ กล่าวคือ เมื่อถึงคราวที่เพื่อนขาดทรัพย์สมบัติเรามีอะไรแบ่งปันกันได้ก็แบ่งปันช่วยเหลือจนเจือกันไป

2. ปิยวาจา คือ การให้คำพูดเป็นกำลังใจ เพราะบางคนเมื่อถึงคราวป่วยไข้ หรือ เจออุปสรรค แม้แต่มีการกระทบกระทั่งกันเองในครอบครัวก็ต้องการกำลังใจ ทั้งนี้สิ่งที่จะทอนกำลังใจมนุษย์นั้น ไม่มีอะไรเกินกว่าคำพูดที่แสดงใจ และสิ่งที่จะเพิ่มพูนกำลังใจให้มนุษย์ก็ไม่มีอะไรเกินคำพูดที่ไพเราะ อันเป็นคำพูดที่ให้กำลังใจกันของมนุษย์นั่นเอง

3. อุตถจริยา คือ การให้ความช่วยเหลือด้วยการกระทำ เช่น หากมีริ้วแรงมีความรู้ มีความสามารถไม่หวง และหากสามารถแนะนำอะไรได้ ก็ให้คำแนะนำ ความสามารถอะไรที่มีอยู่ ถ้าสามารถช่วยได้ก็ทุ่มเทกำลังกาย ทุ่มเทสติปัญญา ทุ่มเทเทคโนโลยี ช่วยเหลือเพื่อนหรือผู้ยังพร่องอยู่นั้น สมบูรณ์ขึ้นมาได้

4. สมานัตตตา คือ มีความจริงใจให้การสนับสนุนกัน อย่างเสมอดันเสมอปลาย ถึงคราวเพื่อนได้ดี ก็ดีใจด้วย ไม่อิจฉาริษยา ร้อนใจจิตมูทิตา ดีใจด้วยกับเพื่อนที่ได้ตำแหน่งเพิ่มขึ้น หรือว่าดีใจด้วยที่เพื่อนได้กำไรมาก แม้จะมากกว่าเราก็ดำเนินตามเป็นต้น

เมื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรเช่นนี้ คือให้ทั้งสิ่งของ ให้คำพูด ให้กำลังใจ ให้กำลังใจ ทำตัวเสมอดันเสมอปลายย่อมถือว่าเป็นการให้ความปลอดภัยแก่กัน ผลที่เกิดขึ้นนอกจากเราจะสามารถสร้างเครือข่ายคนดีแล้ว ยังจะทำให้เรามีกัลยาณมิตรรอบข้างได้อย่างมากมายอีกด้วย

ในการไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เราจะต้องทราบถึงปัญหาของสังคมในปัจจุบันทั่วโลก เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ว่ามีสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ เกิดจากการที่ผู้คนทั้งหลายต่างพยายามแสวงหาความสุข เพราะความสุข คือ ความต้องการของบุคคลผู้ครองเรือนทั้งหลาย แต่ความสุขที่ต่างแสวงหาอันมีลักษณะ และรสนิยมแตกต่างกัน เพราะความสุขของบางคนอาจจะไม่ใช่ความสุขของอีกหลายคน ทั้งนี้นอกจากจะเกิดจากทัศนคติการมองโลกและการมีสภาพสังคม

แตกต่างกันแล้ว โดยเฉพาะการที่ไม่รู้ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริง จึงทำให้การแสวงหาความสุขดังกล่าวมีความแตกต่างกันด้วย

อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงให้เห็นความสุขของผู้ครองเรือนทั้งหลายว่ามีหลักการใหญ่ ๆ อย่างไร หากรู้ถึงหลักการดังกล่าวแล้ว ก็ย่อมสามารถทำให้ผู้ไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรสามารถแนะนำและชี้ทางให้ผู้ครองเรือนทั้งหลาย ให้มีความสุขพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ หรือหากยังขาดตกบกพร่องในสิ่งใดก็จะสามารถแนะนำให้เขาเหล่านั้นมุ่งแสวงหาในทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงพระพุทธองค์ ได้เคยตรัสกับเศรษฐีท่านหนึ่งชื่ออนาถปิณฑิกว่าด้วยความสุขของภฤหัสถ์ ประกอบด้วยธรรมะ 4 ประการ คือ อติสุข หรือ ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ โภคสุข หรือความสุขเกิดจากการได้จ่ายทรัพย์ อนุตสุข หรือความสุขจากการไม่มีหนี้ และอนวัชชสุข หรือความสุขจากการทำงานไม่มีโทษ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. อติสุข (สุขเกิดจากการมีทรัพย์) หมายถึง ความสุขจากการมีทรัพย์ที่ได้มาด้วยความชอบธรรม ไม่ได้มาจากการประกอบอาชีพที่ต้องห้าม หรือจากการทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

2. โภคสุข (สุขเกิดจากการได้จ่ายทรัพย์) หมายถึง ความสุขจากการได้ใช้ทรัพย์เป็นการใช้จ่ายทรัพย์อย่างเหมาะสมกับทรัพย์ที่มีอยู่ นั่นคือไม่ฟุ่มเฟือย หรือใช้ไปในสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เช่น สุรา ยาเสพติด เป็นต้น แต่ใช้อย่างมีประโยชน์ เช่น ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังหมายถึงการเอื้อเฟื้อแบ่งปันช่วยเหลือบุคคลอื่นอีกด้วย

3. อนุตสุข (สุขเกิดจากการไม่มีหนี้) หมายถึง ความสุขที่บุคคลเป็นผู้ไม่มีหนี้ เพราะการเป็นหนี้เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ตรงกันข้ามการไม่มีหนี้ถือเป็นโชคดียิ่งของบุคคลทั้งหลาย

2. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากการทำงานไม่มีโทษ) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม เช่น ยึดมั่นในศีล 5 เป็นต้น ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนหรือเป็นพิษภัยต่อบุคคลอื่น

ดังนั้นในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จำเป็นจะต้องเข้าใจในวิถีชีวิตของชาวโลก ซึ่งยังต้องทำมาหากิน ยังต้องแสวงหา ตลอดจนยังมีการต่อสู้แข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขหากยังไม่ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ ก็อาจจะทำให้บุคคลทั้งหลายมีความกังวลยังอยู่ในวงจรชีวิตของการแสวงหา และยังอยู่ในความไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนกำลังแสวงหานั้น มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร ถ้าหากบุคคลใดมีพร้อมใน 4 ประการ ข้างต้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความสุขในชีวิตของการครองเรือน แต่ถ้ายังขาดหรือยังไม่สมบูรณ์ในสิ่งใดก็สามารถแนะนำให้บุคคลเหล่านี้ มีการพัฒนาตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ โดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนาได้จำแนกความสุขไว้อีก 2 ประการ คือ ความสุขที่อิงามิส และความสุขที่ไม่อิงามิส กล่าวคือมีทั้งความสุขที่อาศัยวัตถุและความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ไปทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรจะได้แนะนำบุคคลทั้งหลายให้ตระหนักว่า แม้จำเป็นที่จะต้องแสวงหาความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุแต่ก็ควรจะมีแสวงหาความสุขที่ไม่อาศัยวัตถุ ซึ่งจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลาแสวงหา หรือต้องดิ้นรนต่อสู้มากเกินไป บางทีอาจจะได้มาด้วยการแก่งแย่ง แข่งขัน หรือบางทีอาจจะนำไปสู่ความขัดแย้งผลประโยชน์ ทำให้การแสวงหานั้น ๆ ยืดเยื้อยาวนาน เกิดเป็นกระบวนการแทรกซ้อน และถ่วงเวลาให้ต้องห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงไป

การแสวงหาความสุขจากการใช้สิ่งของ หรือเครื่องอำนวยความสะดวกสบายในชีวิต เช่น รถยนต์ หรือเสื้อผ้าราคาแพง หรือการใช้ของฟุ่มเฟือย ไม่สมมูลกับรายได้ที่ได้มา แม้จะเป็นวัตถุสิ่งของที่ดี แต่ก็นำมาซึ่งความทุกข์ใจที่จะต้องแสวงหาสิ่งมาสนองอารมณ์ที่ปรารถนา จนเปรียบเสมือนตกเป็นทาสในวัตถุเหล่านั้น และเมื่อวนเวียนอยู่ในวงจรแห่งความปรารถนา ย่อมทำให้เกิดความไม่รู้เป้าหมายชีวิตที่แท้จริงของตนเอง กลายเป็นบุคคลผู้มีเป้าหมายสูงสุดเพียงแค่การได้มา หรือได้เสพในสิ่งที่ต้องการ หรือบางกรณีมีบุคคลที่รู้จักแสวงหาทรัพย์ มีความสุขจากการได้ทรัพย์มา แต่ติดยึดในสิ่งของเครื่องใช้ หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวก จนกลายเป็นบุคคลติดในทรัพย์ มีความหวงแหนและภาคภูมิใจ ซึ่งความสุขที่ได้ก็เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่รู้จักใช้ทรัพย์อย่างฉลาดที่จะนำมาซึ่งความสุขทางกายและทางใจโดยเฉพาะการที่จะใช้ทรัพย์ที่มีเพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตน ด้วยการเสียสละ บริจาค เช่น การทำทาน เป็นต้น เปรียบเสมือนสระน้ำอันอุดมสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอยู่กลางป่าห่างไกลลับจากหมู่บ้าน ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้คนที่ทั้งหลาย

ในการเริ่มต้นทำหน้าที่กัลยาณมิตรเพื่อที่จะขยายเครือข่ายคนดี ก่อนอื่นเราต้องทราบธรรมชาติของในสังคมก่อน บุคคล 4 ประเภทที่พระองค์ตรัสไว้โดยสรุปดังนี้

1. บุคคลผู้แก้ปัญหา ยังไม่อาจให้บรรลุลุคณวิเศษได้ในชาตินี้ เรียกว่า ปทปรมะ เทียบกับบัวจมใต้น้ำจักเป็นภิกษาแห่งปลาและเต่าต่อไป
2. บุคคลผู้พอจะหาทางคอยชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ต่อไป เรียกว่า เนยยะ เทียบกับบัวงามใต้พื้นน้ำจักบานในวันต่อๆ ไป
3. บุคคลผู้สามารถรู้เข้าใจได้ ต่อเมื่อได้อธิบายความนั้นให้พิสดารออกไป เรียกว่า วิปจิตัญญู เทียบกับบัวปริ่มน้ำ จักบานต่อวันรุ่งขึ้น
4. บุคคลผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลันแก่พอกหัวข้อขึ้นแสดงเท่านั้น เรียกว่า อุกมภูติญญู เทียบกับบัวพ้นน้ำ แต่พอรับสัมผัสแสงตะวันก็จะบาน ณ วันนั้น

ดังนั้น ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแบ่งประเภทโดยธรรมชาติของคนในสังคมทุกสังคมไว้ เปรียบเสมือนกับบัว 4 เหล่านี้ กล่าวคือ บัวพื้นน้ำ บัวปรึมน้ำ บัวใต้น้ำ และบัวที่อยู่ในโคลนตมคนที่เปรียบเสมือนกับบัวที่จมอยู่ในโคลนตมใต้น้ำ เป็นคนประเภทที่แม้เราจะใช้ความพยายามในการอธิบายให้เขาเข้าใจเรื่องบุญเรื่องธรรมะแค่ไหนก็ตาม เขาก็ยังไม่สนใจบุคคลที่เปรียบเสมือนประเภทที่บัวใต้น้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธาเพิ่มขึ้นมาบ้าง ในระดับที่เวลาที่มีข่าวบุญอะไรก็จะร่วมบุญมา แต่ก็ยังไม่ได้เข้าวัดปฏิบัติธรรม บุคคลประเภทที่เปรียบเสมือนกับบัวปรึมน้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธามาก รู้เป้าหมายชีวิต ทুমเทในการสร้างบารมี มาวัดปฏิบัติธรรมแต่ก็ยังไม่มีความศรัทธาในการทำหน้าที่ผู้นำบุญ บุคคลประเภทที่เปรียบเสมือนบัวพื้นน้ำ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธามาก และมีอศรัทธาในการทำหน้าที่ผู้นำบุญ ยอดกัลยาณมิตรทุมเทสร้างบารมี และมีหัวใจในการออกไปทำหน้าที่ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก

นอกจากนี้ ยังจะต้องเข้าใจว่า มนุษย์มีอุปนิสัยต่างกัน ทั้งนี้อาจจะมาจากสิ่งแวดล้อม ครอบครัว หรือผ่านการฝึกฝนอบรมมาต่างกัน ดังนั้น จึงทำให้มี "จริต" ต่างกัน ซึ่งการจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรทั้งการให้สิ่งของ การให้การช่วยเหลือ ตลอดจนการให้กำลังใจนั้น จำเป็นจะต้องเข้าใจในจริตของแต่ละบุคคล จึงจะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร เช่น การจะเลือกหัวข้อธรรมะไปแนะนำหรือถ่ายทอด จะได้ตรงตามลักษณะอุปนิสัยและจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งจิตดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ 6 ประเภทได้แก่

1. ราคะจริต คนประเภทนี้มีราคะเป็นปกติของใจ ชอบความสวยความงาม มีหน้าตาขี้มึน แม้จะดูจากภายนอกจะเป็นคนเรียบร้อย แต่ก็มีความขบถ คือ มักจะมีความโลภ มีความถือตัว ทำอะไรเชื่องช้า
2. โทสะจริต คนประเภทนี้จะมีนิสัยโกรธง่าย มักหงุดหงิด ทำอะไรรวดเร็ว เป็นคนใจร้อน ริษยา มีภาระงานไม่เรียบร้อย
3. โมหะจริต คนประเภทนี้มีโมหะเป็นปกติของใจ กล่าวคือมักเป็นคนเขลา งมงาย เชื่องช้ารู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ช้า เป็นคนดีใจ ไม่สนใจในสิ่งต่าง ๆ
4. วิทกจริต คนประเภทนี้มักจะไม่มีความดำริตรอง เป็นปกติของใจ แต่มักเป็นคนคิดฟุ้งซ่านใจไม่อยู่นิ่งจนกลายเป็นคนคิดมากเกินไป จะเป็นคนชอบพูดมาก ชอบมั่วสุม และเกียจคร้าน
5. สัทธาจริต คนประเภทนี้ปกติของใจจะเป็นคนมีความเชื่อ เป็นคนซื่อ ไม่มีแรงจูงใจ แต่ก็เชื่อใจและเป็นคนสอนง่าย แต่มักจะไม่เป็นตัวของตัวเอง

6. พุทธิจริต คนประเภทนี้เป็นคนเฉลียวฉลาด ไม่เชื่อสิ่งใดง่าย ๆ เป็นคนเจ้าความคิด ขยันขันแข็งในการทำงาน พุทธิให้เข้าใจด้วยความมีเหตุผล

ดังนั้น หากเราเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลทั้งหลายว่า มีจริตและมีอุปนิสัยแตกต่างกันดังที่ได้จำแนกมาข้างต้นนี้แล้ว ย่อมจะทำให้เราสามารถที่จะเตรียมตัวและเตรียมบทธรรมะต่าง ๆ เพื่อแนะนำแก่บุคคลต่าง ๆ ได้ตรงกับจริตและอุปนิสัยเหล่านั้นได้ ซึ่งย่อมหมายถึงการที่เราทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีคำสอนที่น่าสนใจในพระพุทธศาสนาคือ หลักการปฏิบัติเพื่อการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามในสังคม ทั้งนี้เพราะว่ามนุษย์ไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวลำพังในโลก แต่ยังต้องติดต่อและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ ต่างก็มีความแตกต่างกัน ทั้งด้านนิสัย พื้นฐาน แม้กระทั่งมีสถานะที่แตกต่างกัน เช่น มีสถานะเป็นเพื่อน เป็นบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น ดังนั้น การที่บุคคลแต่ละคนจะกระทำ เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษา และนำมาปฏิบัติเพื่อเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีอีกด้วย

จากตัวอย่างข้างต้น จะสรุปว่าในพระพุทธศาสนาได้แสดงลักษณะความสัมพันธ์ที่บุคคลจะพึงประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมไว้อย่างชัดเจน ทั้งในรูปแบบความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ หรือหมายถึงการกระทำต่อบุคคลอื่นและการที่บุคคลอื่นกระทำตอบกลับมาเป็นที่น่าสนใจว่า เมื่อได้ศึกษาประวัติและความเป็นมาของพระพุทธศาสนาแล้วจะพบว่าแม้ พระพุทธองค์และสาวกจะมีชีวิตปลีกห่างออกจากทางโลก บำเพ็ญตนเป็นผู้ไม่ครองเรือน แต่ก็ได้ทำหน้าที่เป็นทั้งกัลยาณมิตร เป็นครูหรือผู้สอนแก่ประชาชนผู้ครองเรือนทั้งหลาย และได้นำพาชาวโลกให้เข้าใจถึงชีวิตและเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต ตลอดจนการดำเนินชีวิตด้วยหลักศีลธรรม เพื่อทำให้เกิดการดำเนินชีวิตของผู้คนและสังคมไปในทิศทางที่ดีงาม เป็นสังคมที่สงบและมีระเบียบเรียบร้อย

ดังนั้นบุคคลทั้งหลายจึงควรที่จะดำเนินตามแบบอย่างของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ซึ่งการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่นนั้น สามารถทำได้หลายทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังจะได้อธิบายเป็นลำดับต่อไป

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกม

สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหา นักเรียนคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปอ่งวิทยา อําเภอกะเทิง จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนคิดเกมคอมพิวเตอร์

ออนไลน์ในโรงเรียนปลื้งวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน ผู้ปกครองนักเรียน 5 คน และครูที่เกี่ยวข้องจำนวน 5 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคเอไอซีเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันคิดค้นวิธีการแก้ปัญหา และการดำเนินการแก้ไขปัญหา นักเรียนคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ร่วมกัน มีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อทำกิจกรรมและประสานงานร่วมกับครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีกิจกรรมโครงการที่จะดำเนินงานในโรงเรียน 4 โครงการ คือ 1) โครงการจัดตั้งชมรมเด็กยุคใหม่รู้ทันเกมออนไลน์ 2) โครงการอบรมผู้ปกครอง และครูให้รู้เท่าทันเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และอินเทอร์เน็ต 3) โครงการเสียงตามสายในโรงเรียน และการสื่อสารความรู้ผ่านวิทยุชุมชน และ 4) โครงการกิจกรรมศิลปะเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ช่วงปิดเทอม ภายหลังการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง และกระบวนการวิจัยนี้สามารถระดมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญหา เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดการยอมรับและรู้สึกว่าเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกันซึ่งจะทำให้กิจกรรมโครงการประสบความสำเร็จ

มาโนช ชาบรา (2550) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการตัวตนในโลกเสมือนจริงกับโลกที่เป็นจริง:กรณีศึกษาวัยรุ่นนิตเกมออนไลน์ งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการตัวตนในโลกเสมือนจริงและรูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกรณีศึกษาโดยใช้แบบสัมภาษณ์ทั่ว ๆ ไป และแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พร้อมกับการสังเกตควบคู่ไปด้วย ผลที่ได้ทำการศึกษาพบว่ากรณีศึกษาไม่สามารถจัดการตัวตนในโลกความเป็นจริงได้แต่กลับเอาการจัดการในโลกเสมือนจริงมาใช้แทน เช่น การคิดว่าตนเองได้รับการยอมรับในความสามารถในเกมออนไลน์ แต่แท้จริงโลกความเป็นจริงไม่มีเพื่อนหรือคนที่รู้จักก็มีเพียงไม่กี่คน หรือความประสบความสำเร็จในการชนะในเกมออนไลน์แต่ความเป็นจริง การเรียนได้ F และเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันจบการศึกษาไปหมดแล้ว รวมทั้งพฤติกรรมที่ไม่คาดคิดที่เกิดจากการจัดการตัวตนในเกมออนไลน์ส่งผลต่อโลกความเป็นจริงนั่นคือ กรณีศึกษาเป็นนักศึกษาที่เรียนร้อย และเป็นคนดีกลับกลายเป็นคนที่มีนิสัยชอบขโมยของเกิดขึ้น

งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ประณยา ปันปิ่น (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพติด ในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 24 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต 5 แผน โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิต ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา

ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวกับสารเสพติดหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 ด้านพฤติกรรมป้องกันการเสพติด พบว่า หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อรรชชา สัจจาพงศ์ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตในการ ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา เขตเทศบาล จังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านคุ้ม จังหวัดแพร่ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยชุดกิจกรรมทักษะชีวิตในการ ส่งเสริมทักษะการบริโภค ผลวิจัยพบว่า การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน จากการดำเนินการใช้ กิจกรรมทักษะชีวิต พบว่า นักเรียนให้ความสนใจต่อกิจกรรมการเรียนการสอน และให้ความ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเป็นอย่างดี และผลการใช้กิจกรรมทักษะชีวิต 1 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ มีดังนี้ ความรู้เรื่องการโภชนาการและการบริโภคสำหรับ เด็กก่อนเรียน และหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 23.60 และ 26.50 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการโภชนาการและการบริโภคสำหรับเด็กมากกว่าก่อนเรียนแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001, ความตระหนักเกี่ยวกับการบริโภคก่อนเรียนและหลังเรียน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักเท่ากับ 19.77 และ 23.00 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่าง มีความตระหนักเกี่ยวกับการบริโภคมากกว่าก่อนเรียนแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และการปฏิบัติตัวของนักเรียนในการบริโภคอาหารก่อนเรียนและหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตัว ในการบริโภคอาหาร เท่ากับ 2.54 และ 2.61 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนน การปฏิบัติมากกว่าก่อนเรียนเล็กน้อย

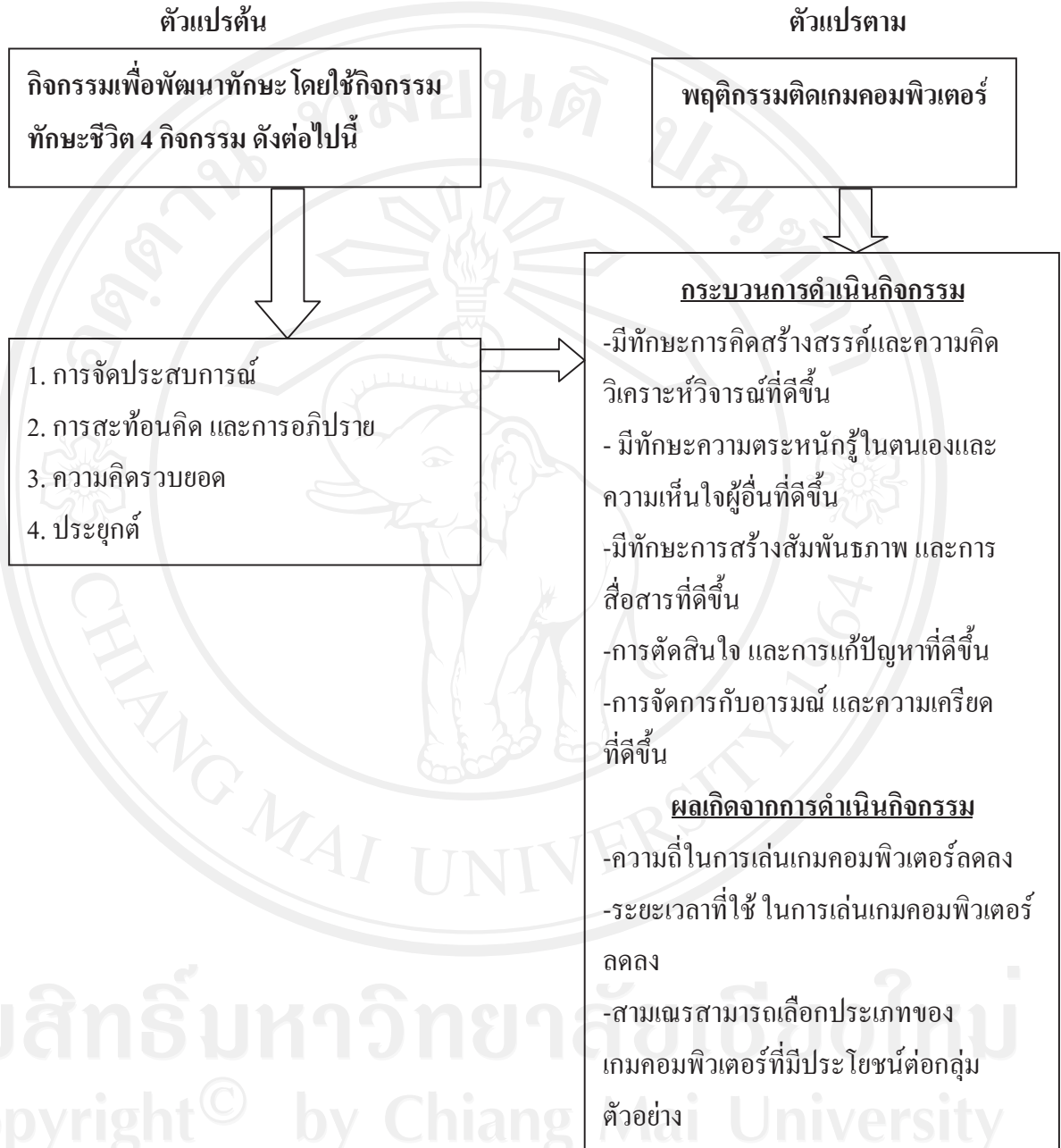
สาธิต ฤกษ์ไชย (2550: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างควมมีวินัย ในตนเองของนักเรียนโดยใช้กลยุทธ์ภาคีเครือข่าย โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนโดยใช้กลยุทธ์ 101 ภาคีเครือข่ายโรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต 2. พัฒนาควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน โดยใช้กลยุทธ์ภาคีเครือข่ายโรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย 3. เปรียบเทียบควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน โดยใช้กลยุทธ์ภาคีเครือข่ายโรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย ก่อนและหลังการพัฒนา 4. เปรียบเทียบควมคิดเห็น ของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ต่อควมมีวินัยในตนเองของนักเรียน หลังการพัฒนาตามรูปแบบ การเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนโดยใช้กลยุทธ์ภาคีเครือข่ายโรงเรียน

ภูเก็ตวิทยาลัย โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ครู ผู้ปกครอง ในปีการศึกษา 2548 และปีการศึกษา 2549 ผลการวิจัยพบว่า ควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนโดยการคัดกรองของครูที่ ปรีกษา ก่อนและหลังการพัฒนาตามรูปแบบการเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง ทั้งโดยภาพรวม

และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 หลังการพัฒนามีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการพัฒนาทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน ผลการใช้แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ก่อนและหลังการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างวินัยในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และหลังการพัฒนามีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการพัฒนาทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน และเมื่อเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองของนักเรียน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย ตามความคิดเห็นของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง พบว่า ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับการทักษะชีวิตการเปลี่ยนแปลงของการคิดเกม จะมีผลต่อความตระหนักและเปลี่ยนพฤติกรรมการคิดเกมที่ถูกต้อง และทั้งความรู้และความตระหนักมีผลต่อการปฏิบัติตัวของตัวเอง ในด้านการดูแลสุขภาพส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะชีวิตของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องได้รับการฝึกฝน ผู้วิจัยจึงนำเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตและความรู้เกี่ยวกับการคิดเกมมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย