แนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น

เอกภณ จีวะสุวรรณ[1]

บทคัดย่อ

ปัญหาในวัยรุ่นมักมีสาเหตุมาจากความบกพร่องทางอารมณ์รวมถึงการขาดโอกาสและพื้นที่ในการแสดงออกและเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจกับตนเองและการอยู่ร่วมในสังคม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลรายละเอียดและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมของวัยรุ่น และการออกแบบพื้นที่ นำไปสู่การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อใช้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ด้านการพัฒนาจิตวิทยาวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นประกอบด้วย พื้นที่ใช้สอยสำหรับแนะนำกิจกรรม (Introduction Zone) พื้นที่ใช้สอยสำหรับการฝึกทักษะ (Working Zone) พื้นที่แลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing Zone) พื้นที่สำหรับส่งเสริมการเป็นผู้ให้และรับ (Give and Take Zone) ผู้ออกแบบควรจัดวางพื้นที่เหล่านี้ให้ครบจึงจะสามารถเกิดกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ออกแบบภายในและสถาปนิกในการออกแบบพื้นที่หรืออาคารเพื่อการทำกิจกรรมของวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: การออกแบบพื้นที่กิจกรรม, ความฉลาดทางอารมณ์, วัยรุ่น

[1] อาจารย์ประจำ สาขาวิชานวัตกรรมการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121

19-35.indd 19 2/4/14 10:14 AM

Abstract

Problems in adolescents are often caused by emotional disabilities, including lack of opportunity and space to express and learn to understand themselves and live together in society. This research is interested in approach in activity space design for develops teenagers' emotional quotient. Researcher has studied detailed information and the development of emotional intelligence, activities of adolescents and principles of design space. Led to the creation of a structured interview to collect data from interviews with a psychologist experienced in the development of adolescent psychology. The results showed that space for activities to develop the emotional quotient for adolescents include recommended space for activities (Introduction Zone), space for skill training (Working Zone), space for exchange of knowledge and attitudes (Sharing Zone) and space for the promotion of the giver and the recipient (Give and Take Zone). Designers should place these spaces to be able to complete the process of developing the emotional quotient. Results from this study will be useful for architects and interior designers in the design for the area or building for youth activities in the future.

Keywords : activity space design, emotional quotient, teenagers

19-35.indd 20 2/4/14 10:14 AM

1. บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ ซึ่งเดิมเคยเชื่อกันว่า ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ เนื่องจากชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่น ๆ อีกมากมายที่นอกเหลือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง ความสามารถเหล่านี้อาจจะช่วยให้ได้เรียน ได้ทำงานในสถานที่ดี ๆ แต่ไม่สามารถเป็นหลักประกันถึงชีวิตที่มีความสุขได้

ปัญหาสังคมในปัจจุบันโดยเฉพาะปัญหาในวัยรุ่นมักมีสาเหตุมาจากความบกพร่องทางอารมณ์ เช่น การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ การไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม ความเครียด การแสดงออกที่ขาดการไตร่ตรองถึงความเหมาะสม รวมถึงการขาดโอกาสและพื้นที่ในการแสดงออกและเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจกับตนเองและเรียนรู้ในการอยู่ร่วมในสังคม สาเหตุเหล่านี้จะนำไปสู่สังคมที่มีบุคคลากรที่ขาดคุณภาพทางอารมณ์และความคิดต่อไปในอนาคต

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น เพื่อเป็นการสร้างความฉลาดทางอารมณ์แก่วัยรุ่นผ่านการใช้งานพื้นที่กิจกรรม โดยผลการวิจัยที่ได้จะนำไปสู่การออกแบบพื้นที่กิจกรรมให้เหมาะสมกับการเรียนรู้และพัฒนาการของวัยรุ่นผู้ใช้งาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ออกแบบภายในและสถาปนิกในการออกแบบพื้นที่หรืออาคารเพื่อการทำกิจกรรมของวัยรุ่นต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 ศึกษากระบวนการที่ใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

2.2 เสนอแนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น

3. สมมติฐานการวิจัย

กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น

4. การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายและรายละเอียดของความฉลาดทางอารมณ์ จากบทความของ วิทยากร เชียงกูล (2552) กรมสุขภาพจิต (2543) Daniel Goleman (1995) Bee, Helen and Boyd (2003) และ Duffy, K. G., and Atwater, E. (2002) สรุปได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะ สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และเข้ากับคนอื่นๆ ได้ดี แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นความฉลาดที่แตกต่างไปจากความฉลาดทางปัญญา (IQ) ซึ่งมักเน้นความสามารถทางภาษาตรรกวิทยาและคณิตศาสตร์ การพัฒนาความฉลาดในด้านอารมณ์มีความสำคัญในการทำงานและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขมากกว่า

ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นความฉลาดรอบด้าน (multiple intelligence) ที่เกี่ยวกับเรื่องความสามารถความสามารถภายในตัวบุคคล (intrapersonal intelligence) และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น (interpersonal intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์จึงประกอบด้วย

1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง คือ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม

2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น คือ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการรับผิดชอบ คือ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

4) ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง คือ รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

5) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา คือ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น

6) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

7) ความภูมิใจในตนเอง คือ เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง

8) ความพึงพอใจในชีวิต คือ รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

9) ความสงบทางใจ คือ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จากบทความของ วินัดดา ปิยะศิลป์ (2553) กรมสุขภาพจิต (2546) และ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2547) สรุปได้ดังนี้

แนวทางการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1) ส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านตามวัย ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม จริยธรรม

2) สร้างให้มีอารมณ์ที่มั่นคง

3) ฝึกการมองโลกในแง่ดี เห็นข้อดีในตนเองและผู้อื่น เห็นข้อดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

4) ฝึกการควบคุมตนเอง

5) ฝึกการรู้จักตนเอง ประเมินและพัฒนาตนเอง

6) สร้างวงจรความสุขในการดำเนินชีวิต

7) สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

8) สร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

9) ฝึกการใช้สมอง 2 ข้าง

10) ฝึกทักษะการเข้าสังคม

11) ฝึกการหาแบบอย่างที่ดี

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง มีดังนี้

1) รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่าง ๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร และประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริง และนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

2) รู้ทน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้าง สามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ตลอดจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

3) รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาก็ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดี และพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีดังนี้

1) เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของตนเอง เช่น ดีใจ เสียใจ อิจฉา และมีการแสดงออกที่ต่างวาระกันไป แต่ละคนจะมีอารมณ์และความรู้สึกที่ผันแปรแตกต่างกันไป ยากที่จะนำความรู้สึกดีหรือชั่วของตัวเองไปตัดสินได้ การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล วัย ปัจจัยทางสังคม และการกำหนดทางวัฒนธรรม

2) รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจภาวะที่บุคคลแสดงออก เป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจตนเอง การรักษาหน้า ความมั่นใจ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและผลผลิตที่บุคคลมีส่วนต่อองค์กร การปฏิเสธที่จะรับฟังหรือทำความเข้าใจกับภาวะอารมณ์ที่แสดงออก เช่น การเพิกเฉย วิพากษ์ตำหนิ การเห็นเป็นเรื่องปกติ การบั่นทอนล้อเลียนความรู้สึกของบุคคลเป็นการทำลายระดับความมั่นใจในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ และเกียรติภูมิแห่งตนของผู้อื่นและเป็นการไม่เคารพความเป็นปัจเจกบุคคลอีกด้วย

3) การแก้ไขความขัดแย้ง บางครั้งการใช้เพียงเหตุผลแต่โดยลำพัง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกได้ ควรยอมรับความรู้สึกโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก่อน แล้วค่อยมาพิจารณาการแสดงออก ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าจะไม่ใช้วิธีการที่บั่นทอนความรู้สึกของคนอื่น แต่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้ดี จะช่วยทั้งความรู้สึกของตัวเองและช่วยให้อีกฝ่ายสงบลงได้ การที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ออกในทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ เศร้าซึม อาฆาต ไม่ให้อภัย แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางอารมณ์ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ยังมีความตึงเครียดในจิตใจ ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงานและผู้เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน เพื่อเข้าใจภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึก รับฟังด้วยความเข้าใจ เห็นใจและยอมรับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการยอมรับตนเองและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ ส่งผลต่อการพัฒนาทางความคิด การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพิ่มขวัญกำลังใจ ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปฏิบัติงาน

4) ในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง เช่น เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย คาดคะเนพฤติกรรมไม่ได้ หรือไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาได้เลย พูดมากเกินปกติ เปลี่ยนหัวข้อพูดคุยรวดเร็ว หงุดหงิดง่าย มีปฏิกิริยามากเกินไปต่อเหตุการณ์เล็กน้อย ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานควรหามาตรการและทางบำบัดแก้ไข ในกรณีของผู้ที่ไม่สามารถสื่อความรู้สึกและภาวะอารมณ์กับผู้อื่นได้ ผู้บริหารอาจโยกย้ายไปทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้คนมากนัก ทำคนเดียวได้สำเร็จ หาพนักงานที่กล้าแสดงออกและมีมนุษยสัมพันธ์ดีมาเป็นเพื่อนชวนพูดคุยกระตุ้น ให้เขาได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น โดยรู้สึกว่ามีคนยอมรับฟังตน

19-35.indd 24 2/4/14 10:14 AM

ในประเด็นการออกแบบพื้นที่ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการออกแบบสถาปัตยกรรม จากบทความของ ผุสดี ทิพทัส (2541) วิมลสิทธิ์ หรยางกูร (2549) และ เลอสม สถาปิตานนท์ (2551) สรุปได้ดังนี้

ผู้ออกแบบต้องอาศัยข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่จะใช้สอยพื้นที่นั้น ๆ เพื่อที่จะทราบว่า ผู้ที่ใช้สอยในแต่ละส่วนมีมากน้อยเพียงใด แต่ละคนมีหน้าที่อะไร ทำงานในลักษณะใด มีความถนัดและความเคยชินอย่างไร ผู้ออกแบบต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวกับลักษณะและพฤติกรรมของผู้ใช้สอย และต้องศึกษาอย่างละเอียดถี่ถ้วนจึงจะช่วยให้การออกแบบพื้นที่ใช้สอยแต่ละส่วน และเครื่องเรือนที่จำเป็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้ผลคุ้มค่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การออกแบบและวางแผนสภาพแวดล้อมกายภาพให้เกิดจินตภาพและชัดเจน ย่อมหมายถึงการจัดระเบียบสภาพแวดล้อมพร้อมทั้งการจัดให้มีภูมิสัญลักษณ์เป็นสัญญาณชี้แนะอย่างเหมาะสม หรือโดยการใช้สิ่งเร้าด้วย สีสัน รูปร่าง ขนาด เพื่อให้เกิดการรับรู้ เกิดการเข้าใจได้ง่านและถูกต้อง และจะเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมตามแนวทางที่ต้องการ เพราะสามารถคาดคะเนพฤติกรรมได้จากจินตภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ต้องการออกแบบและวางแผนให้สอดคล้องกับจินตภาพสาธารณะของคนส่วนใหญ่ ความชัดเจนของสภาพแวดล้อมมีส่วนทำให้รู้ทิศทางไม่หลงทางได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมระดับชุมชนหรืออาคาร

การกำหนดพื้นที่ใช้สอย จะมาจากจำนวนกิจกรรม พฤติกรรมของผู้ใช้อาคาร ผู้ออกแบบจะนำข้อมูลเหล่านี้มาจากเจ้าของอาคารและการศึกษาผู้ใช้งานอาคาร และนำมาวิเคราะห์ประกอบกับมาตรฐานการใช้พื้นที่ที่มีการกำหนดขนาด การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยทางด้านสถาปัตยกรรม มักจะวิเคราะห์ด้วยภาพแผนผังในเบื้องต้น

ในประเด็นด้านกิจกรรมของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษากิจกรรมที่วัยรุ่นมีความสนใจและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น จากบทความของ ชมรมจิตแพทย์เด็กและประเทศไทย (2553) ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย (2551) และ นฤภัค ฤธาทิพย์ (2550) สรุปได้ดังนี้

กิจกรรมที่เหมาะกับวัยรุ่น

1) กิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม ฝึกการอยู่ร่วมกับคนอื่น ฝึกทักษะสังคม ฝึกให้มีความกล้า ความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม มีพวก มีเพื่อน มีคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความอดทน การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีเอกลักษณ์ของตนเอง

2) กิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทาย แปลกใหม่ อยู่ในสมัยนิยม เป็นจุดเด่นเป็นที่กล่าวขวัญยกย่องโดยเพื่อน ส่งเสริมวุฒิภาวะ

3) กิจกรรมผจญภัย เรียนรู้สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เกี่ยวกับธรรมชาติ

4) กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ในจุดเด่นของตนเอง ตรงกับความชอบ ความถนัด ทำได้ดี เป็นที่ยอมรับ

5) กิจกรรมที่ให้ความรู้และทักษะในเรื่องเพศ ความสัมพันธ์กับเพศตรงกันข้าม

6) กิจกรรมที่สร้างเสริมความแข็งแรงทางร่างกาย กีฬา หรือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก

7) กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะในการเอาตัวรอด ได้แก่ การว่ายน้ำ การต่อสู้ป้องกันตัว ความคล่องแคล่วว่องไว

8) กิจกรรมส่งเสริมความสุนทรีย์แห่งชีวิต ได้แก่ ศิลปะ ดนตรี

9) กิจกรรมที่สร้างความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและต่อส่วนรวม เช่น งานบ้าน ฝึกการทำงาน วิชาชีพ

10) กิจกรรมที่จะใช้เป็นงานอดิเรก ทำยามว่าง เป็นวงจรที่มีความสุขแห่งชีวิต

11) กิจกรรมที่ฝึกการควบคุมสติและความคิดตนเอง ได้แก่การฝึกสติและสมาธิ

ส่วนทางด้านกิจกรรมที่วัยรุ่นมักทำในแต่ละวัน พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่นิยมทำเหมือนกัน คือ การนอนและการทาน รองลงมา คือ การเรียนหนังสือทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย นอกเหนือจากกิจกรรมที่กล่าวมาในเบื้องต้นแล้ว วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่นิยมทำอีก ซึ่งใน 5 อันดับแรกคือ

1) การโทรศัพท์คุยกับเพื่อน

2) การทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือค้นความความรู้เพิ่มเติม

3) การคุยโทรศัพท์กับแฟน

4) การพักผ่อนอยู่กับบ้านและทำกิจกรรมอื่นๆ ไปด้วย เช่นดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิตยสาร เป็นต้น

5) การเล่นกีฬาหรือดนตรี

โดยกิจกรรมที่กล่าวมาทั้งหมด วัยรุ่นจะใช้เวลาทำกิจกรรมนั้นๆ โดยเฉลี่ยประมาณ 2-4 ชั่วโมง ต่อวัน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบตัวแปรที่อยู่ในขอบเขตที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ มีส่วนประกอบดังนี้

1.1 เข้าใจตนเอง คือ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

1.2 เข้าใจผู้อื่น คือ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

1.3 แก้ไขความขัดแย้งได้ คือ เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความ เครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีแนวทางดังนี้

2.1 ฝึกการรู้จักตนเอง ควบคุมตนเอง ฝึกปรับอารมณ์ที่มั่นคง ประเมินและพัฒนาตนเอง

2.2 ฝึกทักษะการเข้าสังคม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

2.3 ฝึกสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.4 ฝึกและพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้แก่ ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม จริยธรรม

3. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ได้แก่ ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดนตรี ศิลปะ และกิจกรรมสมาธิ

4. แนวทางการออกแบบพื้นที่มีปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ ลักษณะของผู้ใช้สอย พฤติกรรมของผู้ใช้สอย ลักษณะของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น ทิศทางและความต่อเนื่องของกิจกรรม

5. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่มีแบบแผนกำหนดไว้ โดยมีเป้าหมายในการเสนอข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น โดยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure Interview) กับนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญในด้านวัยรุ่น 3 ท่าน เพื่อนำข้อมูลมาประยุกต์สู่แนวทางการออกแบบพื้นที่

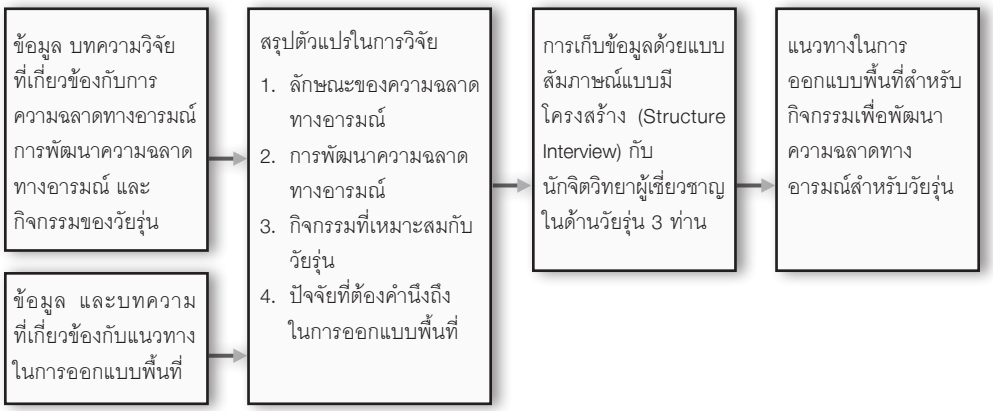
ขอบเขตของการวิจัยนี้มุ่งศึกษาลักษณะของการออกแบบพื้นที่และการเชื่อมต่อของกิจกรรม ที่สามารถส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นหลัก โดยเป็นวัยรุ่นช่วงมัธยมปลายถึงมหาวิทยาลัย คือช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี การวิจัยนี้มุ่งศึกษาในมุมมองกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผ่านนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์และเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาจิตวิทยาวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย คือ นักจิตวิทยาที่ทำงานด้านพัฒนาการและให้คำปรึกษากับวัยรุ่น จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โดยต้องผ่านงานด้านการเป็นวิทยากรการอบรมและให้คำปรึกษาวัยรุ่นช่วงมัธยมปลายถึงมหาวิทยาลัย ไม่น้อยกว่า 5 ปี

ผู้วิจัยได้สร้างโครงสร้างคำถามในแบบสัมภาษณ์จากตัวแปรที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อนำไปเก็บข้อมูลด้านกิจกรรมและขั้นตอนที่นักจิตวิทยาใช้ในการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น หลังจากนั้นจึงนำไปข้อมูลเพื่อเสนอแนวทางการออกแบบพื้นที่ให้สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังแสดงในแผนผังการวิจัยในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แสดงแผนผังการวิจัย



6. ผลการศึกษา

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเก็บข้อมูลกับนักนักจิตวิทยาที่ทำงานด้านพัฒนาการและให้คำปรึกษากับวัยรุ่น จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้ผลการวิจัยดังนี้

ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการในวันรุ่นนั้นมักประกอบด้วยกระบวนการหลัก 4 กระบวนการ ได้แก่

1) กระบวนการแนะทำความรู้จัก

ในขั้นตอนนี้เป็นการแนะนำให้ผู้ร่วมทำกิจกรรมรู้จักซึ่งกันและกัน เนื่องจากวัยรุ่นผู้ร่วมกิจกรรมอาจจะมาจากต่างที่กัน ความสัมพันธ์ในเชิงสังคมต่อกันค่อยข้างน้อยมาก จึงต้องลดช่องว่างของความแตกต่าง และเร่งการปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในอีกด้านหนึ่งขั้นตอนนี้จะเป็นการแนะนำ เรื่อง หัวข้อ ประเด็น และกติกา ของกิจกรรม เพื่อให้เกิดการจุดประกายความคิดและเข้าใจภาพรวมของกิจกรรมเบื้องต้น

วิทยากรหรือพี่เลี้ยงจะมีส่วนสำคัญในการแนะนำผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดให้รู้จักและพูดคุยกัน และเป็นผู้นำในการชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม ซึ่งขั้นตอนนี้จะยังไม่เห็นพัฒนาการทางจิตวิทยาและพัฒนาทางความสัมพันธ์มากนักเพราะเป็นเพียงการเริ่มต้น

2) กระบวนการทำกิจกรรมและฝึกทักษะ

ในขั้นตอนนี้เป็นการปฏิบัติกิจกรรมของวัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะมีการเรียนรู้เชิงทักษะค่อนข้างมาก ลักษณะการทำงานและฝึกทักษะเป็นไปตามกิจกรรมนั้น ๆ โดยวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมจะร่วมกันทำและร่วมกันคิด

วิทยากรหรือพี่เลี้ยงจะเป็นเพียงผู้สอนทักษะให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะเข้าไปเกี่ยวข้องในเชิงความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อย ซึ่งขั้นตอนนี้วัยรุ่นผู้เข้าร่วมจะมีพัฒนาการทางจิตวิทยาและความสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากการได้ทำงานร่วมกัน มีการเรียนรู้เชิงทักษะค่อนข้างมาก

3) กระบวนการแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้

ในขั้นตอนนี้เป็นช่วงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังจากการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้แสดงความเห็นแก่ผู้อื่น และรับฟังความเห็นของผู้อื่น

วิทยากรหรือพี่เลี้ยงจะต้องเข้าไปช่วยเหลือค่อนข้างมากเพราะต้องมีการคุมสถานการณ์ในการแลกเปลี่ยนความคิด และให้คำแนะนำไกล่เกลี่ยในความเห็นที่แตกต่างกัน ช่วยให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งขั้นตอนนี้วัยรุ่นผู้เข้าร่วมจะมีพัฒนาการทางจิตวิทยาในเชิงสังคมและความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกันค่อนข้างมาก

4) กระบวนการเปิดโอกาสให้เป็นผู้ให้และผู้รับ

ในขั้นตอนนี้เป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความพร้อมและมีความต้องการในการเป็นผู้ให้หรือถ่ายทอดความรู้ ความคิด หรือประสบการณ์ ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ได้รับฟัง และแสดงความขอบคุณหรือยินดีในการให้องค์ความรู้ของผู้ถ่ายทอด ทำให้เกิดการให้และการรับในขณะเดียวกัน

วิทยากรหรือพี่เลี้ยงจะเป็นเพียงที่ปรึกษาของการเป็นผู้ถ่ายทอดเท่านั้น และจะมอบบทบาทในการดำเนินกิจกรรมให้ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ความมีคุณค่าจากการเป็นผู้ให้และได้รับการชื่นชม ซึ่งขั้นตอนนี้วัยรุ่นผู้เข้าร่วมจะมีพัฒนาการทางจิตวิทยาในเชิงสังคมและความสัมพันธ์ที่เพิ่มมากขึ้นจากการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม สามารถเป็นผู้นำเสนอความคิดสร้างสรรค์ และยังสามารถยกระดับเป็นพี่เลี้ยงหรือวิทยากรในภายหน้าได้

จากผลการวิจัยที่ได้มาทั้ง 4 กระบวนการเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะจากตัวของกิจกรรมเอง ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 ท่านเห็นว่า พื้นที่กิจกรรมที่ดีนอกจากจะมีพื้นที่เอื้อต่อการฝึกทักษะในแต่ละกิจกรรมแล้ว ควรต้องมีพื้นที่รองรับกิจกรรมที่อยู่ใน 4 กระบวนการนี้ด้วย

ในประเด็นของกิจกรรมที่เหมาะสมนั้นผู้ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 ท่านเห็นว่า กิจกรรมไม่ว่าจะเป็นด้านชมภาพยนตร์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดนตรี ศิลปะ และกิจกรรมสมาธิ

หรืออื่น ๆ ล้วนมีความเหมาะสม เพราะกิจกรรมเป็นตัวดึงดูดให้วัยรุ่นเข้ามาร่วม และจะสามารถใช้กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมได้

7. บทสรุป

7.1 จากผลการวิจัยกระบวนการที่ใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นประกอบด้วย

1) การแนะนำทำความรู้จัก (Introduction) เป็นขั้นตอนการแนะนำกิจกรรม บุคคล สมาชิก เพื่อเปิดความสัมพันธ์ขั้นเริ่มต้นของวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรม

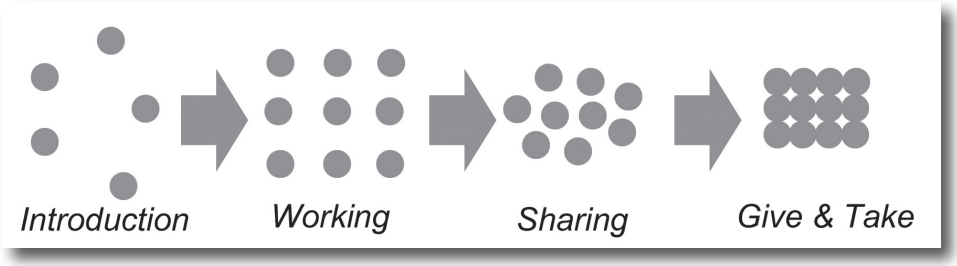
2) การทำกิจกรรมและฝึกทักษะ (Working) เป็นขั้นตอนที่ให้วัยรุ่นได้พัฒนาความสามารถจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีการร่วมกันทำหรือร่วมกันคิด

3) การแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing) หลังจากที่วัยรุ่นได้มีทักษะในกิจกรรมที่ได้ลองทำหรือฝึกฝน จะให้มีการแลกเปลี่ยนแนวความคิด ยอมรับ และรับฟังความคิดของผู้อื่น

4) การเปิดโอกาสให้เป็นผู้ให้และผู้รับ (Give and Take) หลังจากที่วัยรุ่นได้มีทักษะในกิจกรรมและมีความรู้สึกเปิดทางความคิดต่อผู้อื่นและได้รับการชื่นชมจากผู้อื่น จะทำให้วัยรุ่นฝึกเป็นผู้ให้ความรู้หรือแนวคิดแก่วัยรุ่นกลุ่มอื่นต่อไป

ลักษณะและรายละเอียดอื่น ๆ ขณะดำเนินกระบวนการ

ภาพที่ 2 แสดงระดับของความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

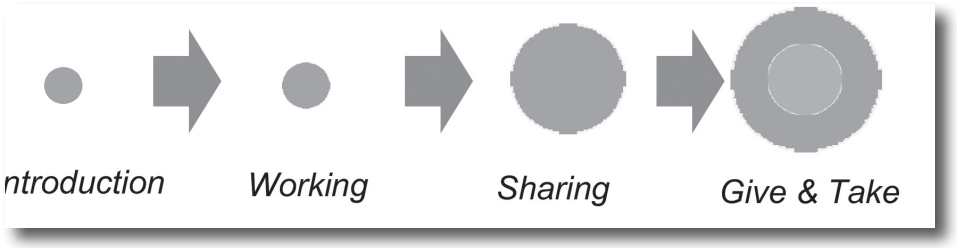


จากภาพที่ 2 ในช่วงการแนะนำทำความรู้จัก (Introduction) ระดับความสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่ร่วมทำกิจกรรมจะยังค่อนข้างห่างและยังกระจายในวงกว้าง ต่อมาจึงมีการฝึกทักษะ (Working) ในกิจกรรมนั้น ๆ ทำให้ความสัมพันธ์เป็นระบบมากขึ้นและใกล้ชิดมากขึ้น หลังจากนั้นในช่วงของการ การแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing) ความสัมพันธ์

19-35.indd 30 2/4/14 10:14 AM

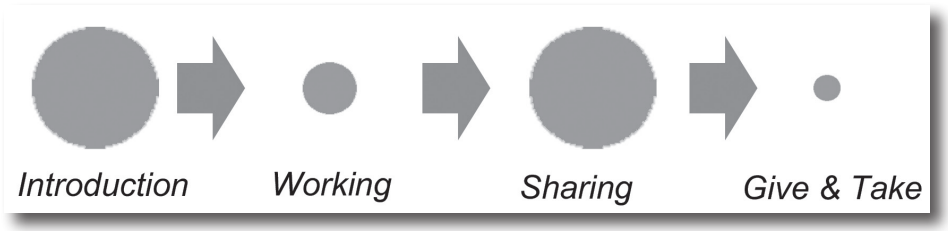
ของผู้เข้าร่วมจะสนิทกันมากขึ้นความเป็นระบบจะน้อยลง จนถึงช่วงการเปิดโอกาสให้เป็นผู้ให้และผู้รับ (Give and Take) ความสัมพันธ์จะถูกกระชับเข้าเป็นส่วนเดียวกันอย่างเป็นระบบและเชื่อมต่อกันเป็นเครือข่ายในการถ่ายทอดความรู้สึกของผู้ให้และรับ

ภาพที่ 3 แสดงระดับของการเรียนรู้ทางจิตวิทยาในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



จากภาพที่ 3 ในช่วงการแนะนำทำความรู้จัก (Introduction) ต่อมาถึงการฝึกทักษะ (Working) นั้นการเรียนรู้ทางจิตวิทยาและความฉลาดทางอารมณ์ยังค่อนข้างน้อย เพราะวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่มีปฏิสัมพันธ์กับวัยรุ่นคนอื่น ๆ ในกลุ่มมากนัก หลังจากที่ได้มีการแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing) จนถึงช่วงของการการเปิดโอกาสให้เป็นผู้ให้และผู้รับ (Give and Take) การเรียนรู้ทางจิตวิทยาและความฉลาดทางอารมณ์จะถูกพัฒนาสูงขึ้นจนสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย

ภาพที่ 4 แสดงระดับการช่วยเหลือของวิทยากรในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



จากภาพที่ 4 การช่วยเหลือของวิทยากรในช่วงการแนะนำทำความรู้จัก (Introduction) ในตอนเริ่มต้นของกิจกรรมค่อนข้างมาก พอเข้าสู่ช่วงการฝึกทักษะ (Working) การช่วยเหลือทางจิตวิทยาจะน้อยลง และจัดเริ่มมีบทบาทมากขึ้นเมื่อมีการ

แลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing) เพื่อช่วยดำเนินการให้เกิดการเข้าใจและยอมรับ และเมื่อเข้าสู่ช่วงการเปิดโอกาสให้เป็นผู้ให้และผู้รับ (Give and Take) วิทยากรจะลดระดับการเหลือและเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์เท่านั้น

7.2 แนวทางในการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นควรประกอบด้วย

1. พื้นที่ใช้สอยสำหรับแนะนำกิจกรรม (Introduction Zone) ควรมีพื้นที่สำหรับการแสดงรายละเอียดของกิจกรรม บอร์ดจัดแสดงรายละเอียด หรือ ตารางกิจกรรม และควรมีพื้นที่สำหรับลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของวัยรุ่นที่สนใจ ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมของชมรมศิลปะ ควรมีพื้นที่เพื่อแสดงรายละเอียดและตารางของการสอนศิลปะ ตัวอย่างผลงานของผู้ร่วมกิจกรรม พื้นที่ลงทะเบียนหรือสมัคร

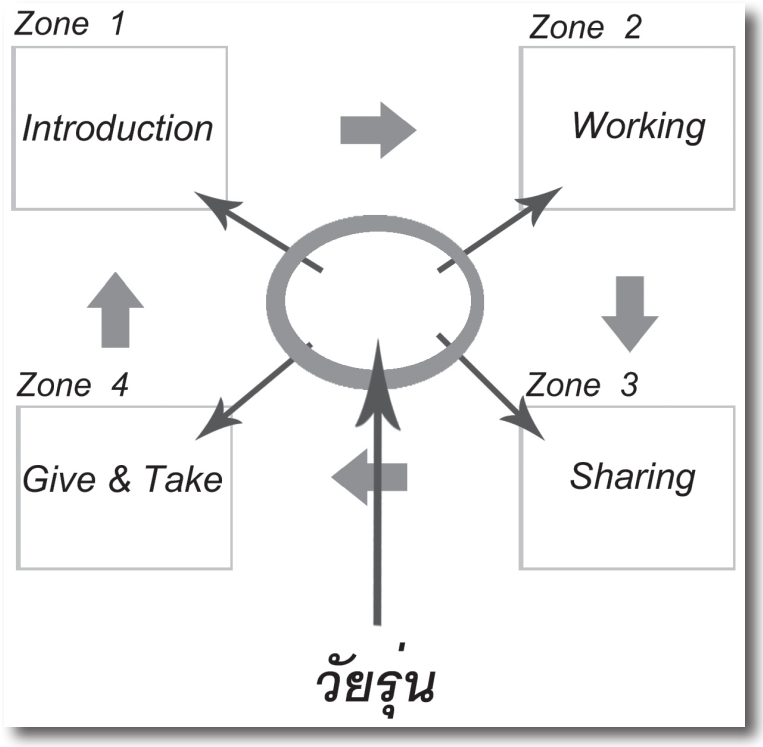
2. พื้นที่ใช้สอยสำหรับการฝึกทักษะ (Working Zone) ควรมีพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมตามลักษณะของการประกอบกิจกรรมนั้น และเหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนั้น ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมของชมรมศิลปะ ควรมีพื้นที่สำหรับสอนศิลปะ มีส่วนเก็บอุปกรณ์สำหรับการทำงานศิลปะ สำหรับวิทยากรในการสอน และผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. พื้นที่แลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing Zone) ควรมีพื้นที่สำหรับการแสดงออกในทางความคิดในลักษณะแลกเปลี่ยน วงสนทนา และการประชุม พื้นที่ต้องสามารถรองเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมการสนทนาและการประชุม ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมของชมรมศิลปะ ควรมีห้องหรือพื้นที่ประชุมขนาดใหญ่ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สามารถแสดงความเห็นหลังร่วมกิจกรรม

4. พื้นที่สำหรับส่งเสริมการเป็นผู้ให้และรับ (Give & Take Zone) ควรมีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมกลุ่มย่อยเพื่อให้วัยรุ่นที่จะก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมได้มีพื้นที่ในการสอนหรือให้ความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ซึ่งสามารถใช้พื้นที่ได้หลากหลายทั้งการทำงานและการประชุมระดมความคิด ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมของชมรมศิลปะ ควรมีห้องประชุมย่อยหรือห้องทำกิจกรรมย่อยเพื่อให้วัยรุ่นที่มีความพร้อมใช้การประชุมกลุ่ม เพื่อสอน สร้างกิจกรรม หรือต่อยอดความรู้ แก่วัยรุ่นผู้สนใจอื่น ๆ

19-35.indd 32 2/4/14 10:14 AM

ภาพที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ของพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น



จากภาพที่ 5 โดยวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีอิสระในการเลือกเข้ากลุ่มไหนก่อนก็ได้ เพราะบางคนอาจจะมีทักษะนั้นๆ แล้ว ก็สามารถไปเข้ากลุ่มที่ 2, 3 หรือ 4 ก็ได้ และไม่ต้องตามลำดับ เพียงแต่จัดกระบวนการเหล่านี้ให้ครบ ส่วนวัยรุ่นเป็นฝ่ายที่เลือกที่จะเข้าไปแสวงหาและเข้าไปใช้งานเอง ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์ของพื้นที่ต่างๆ ได้

กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงส่งผลต่อการออกแบบพื้นที่สำหรับกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

8. ข้อเสนอแนะต่อการวิจัย

8.1 การออกแบบพื้นที่ยังประกอบด้วยการศึกษารายละเอียดของเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นด้วย อีกทั้งยังประกอบด้วยพื้นที่ส่วนบริการอื่นๆ อีก เช่น ห้องเก็บของ ห้องน้ำ ห้องทำงานของทีมงาน ผู้ออกแบบจึงควรศึกษารายละเอียดผู้ใช้งานทั้งหมดของพื้นที่กิจกรรมด้วย

8.2 ขนาดของพื้นที่ต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้เนื่องจากจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ออกแบบจึงควรสอบถามข้อมูลเพื่อประมาณการจำนวนผู้ใช้งานในแต่ละพื้นที่ต่อวันด้วย

8.3 ผู้ออกแบบสามารถออกแบบให้พื้นที่สามารถปรับเปลี่ยนใช้งานได้หลายวัตถุประสงค์ เช่น พื้นที่ฝึกทักษะ (Working Zone) และพื้นที่แลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ (Sharing Zone) สามารถใช้งานต่อกันได้ในห้องหรือพื้นที่เดียวกัน ซึ่งจะต้องมีการปรับเปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์หรืออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงได้อย่างสะดวก

8.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับของงานวิจัยในครั้งนี้คือ

1) ได้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ออกแบบอาคารหรือพื้นที่เพื่อกิจกรรมของวัยรุ่น ซึ่งจะมีประโยชน์ทั้งการใช้งานที่ถูกต้องและสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ใช้งานด้วย

2) อาคารหรือผู้ออกแบบที่นำข้อมูลไปใช้จะส่งผลให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม ส่งผลให้เกิดเยาวชนที่มีคุณภาพต่อสังคมและประเทศ

3) กระตุ้นให้เกิดแนวทางการออกแบบพื้นที่ให้มีความสัมฤทธิ์ทางพัฒนาการด้านจิตวิทยา ไปพร้อมกับความสัมฤทธิ์ด้านการใช้งานและความพึงพอใจโดยทั่วไป

9. รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ชมรมจิตแพทย์เด็กและประเทศไทย. (2553). คู่มือการเลี้ยงลูก. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2553 ได้มาจาก http://www.rcpsycht.org/cap/book04_9.php

นฤภัค ฤธาทิพย์. (2550). ทางโค้งจิตวิทยาเพื่อวัยรุ่น. หนังสือพิมพ์ข่าวสด วันพุธที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย. (2551). รายงานผลการสำรวจ ครั้งที่ 6/2551 การใช้เวลาของวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2553 ได้มาจาก http://www.wport.org/thai/data_detail.asp?id=9

ผุสดี ทิพทัส. (2541). เกณฑ์ในการออกแบบสถาปัตยกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เลอสม สถาปิตานนท์. (2551). มิติสถาปัตยกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547). สรุปผลการดำเนินงานศูนย์สมาร์ททีนประจำปีงบประมาณ 2547. กรุงเทพฯ: ซีโน ดีไซน์.

วิทยากร เชียงกูล. (2552). อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สายธาร

วินัดดา ปิยะศิลป์. (2553). ความฉลาดทางอารมณ์. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2553 ได้มาจาก http://www.otat.org/index.php?lay=show&ac=article&Id=538659422&Ntype=4

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร. (2549). พฤติกรรมมนุษย์กับสภาพแวดล้อม : มูลฐานทางพฤติกรรมเพื่อการออกแบบและวางแผน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bee, Helen and Boyd. (2003). Lifespan Development. Newyork : Allyn and Bacon Inc.

Duffy, K. G., and Atwater, E. (2002). Psychology for Living. 7th Edition. New Jersey : Prentice Hall.

Goleman, Daniel. (1995). Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. U.S.A.: Bantam books.