



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (นันทนาการ)

ปริญญา

นันทนาการ

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน :
กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

Effects of Dramatic Recreation Program on Coping with Youth Stress: A Case Study
in Three Southern Border Provinces of Thailand

นามผู้วิจัย นายสุเมษย์ หนกหลัง

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจานันท์, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์กุลยา ตันติผลาชีวะ, ค.ศ.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมนันทนาการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน :
กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

Effects of Dramatic Recreation Program on Coping with Youth Stress : A Case Study in Three
Southern Border Provinces of Thailand

โดย

นายสุเมษย์ หนกหลัง

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ)

พ.ศ. 2552

สุเมษย์ หนกหลัง 2552: ผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการ
ความเครียดของเยาวชน: กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ปรินญาวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัย (นันทนาการ) สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงณ์, Ph.D. 190 หน้า

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละคร
ที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้และประเมินความพึงพอใจ
ของเยาวชนที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายหญิง (18-19 ปี) ที่
กำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 30 คน
ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ 1) โปรแกรมนันทนาการการละครสำหรับพัฒนาการ
จัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งผ่านการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ
จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน 2) แบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยสร้าง
ขึ้น ซึ่งแบบประเมินทั้ง 2 ชุดได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ
จำนวน 7 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.87-1.0 และสัมประสิทธิ์แอลฟา ความเชื่อมั่น
โดยวิธีของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.82 และ 0.81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในภาพรวมและ
ในรายด้านคือปัญหาและอารมณ์ของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมใน
เรื่องการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) กลุ่มทดลองมีความพึง
พอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละครโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

Sumate Noklang 2009: Effects of Dramatic Recreation Program on Coping with Youth Stress : A Case Study in Three Southern Border Provinces of Thailand. Master of Science (Recreation), Major Field: Recreation, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Suvimol Tangsujjapoj, Ph.D. 190 pages.

The purpose of this quasi – experimental research was to investigate the effect of dramatic recreation program on coping with stress of youth in three southern border provinces of Thailand, and to assess the satisfaction of youth to dramatic recreation program. Subjects were 30 youth (18–19 years old) both male and female, study at the faculty of Education in Prince of Songkla University, Pattani campus. They were selected by multi-stage sampling, divided into control and experimental groups, 15 for each.

Research instruments were: - 1) a self-developed dramatic recreation for coping with youth stress which the face validity was approved by 7 experts; 2) a self-designed assessment coping with stress of youth; and 3) a questionnaire was designed by researcher for evaluating youth satisfaction to the dramatic recreational program. The content validity of both questionnaires were approved by 7 experts. Both index of congruence was 0.87-1.0. The coefficient of reliability by using Cronbach method of both questionnaires were 0.82 and 0.81 respectively. Data were analyzed by using computer program package to compute frequencies, percentage, mean standard deviation and t-test.

Findings were found that: - 1) there were significant differences both in the over all and each item (problem and emotion) of coping stress between before and after experiment of the experimental group at .05 level; - 2) after the eighth week the experimental group had better elonged in coping with stress than the control group at the statistic level of .05; and - 3) the experiment group had most satisfaction to the dramatic recreation program.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จได้ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิมล ตั้งจจพจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้การปรึกษา คำแนะนำ และความใส่ใจในการตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆ อีกทั้งให้ความรู้ ความคิดเห็น เพิ่มเติมในการปรับปรุงงานวิจัยฉบับนี้ รวมทั้งนักวิชาการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอ้างอิงเอกสาร ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้ด้วยความเคารพยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือตรวจทานแก้ไข พร้อมข้อเสนอแนะต่อเครื่องมือให้เกิดความสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก ทั้งสถานที่และความช่วยเหลือ ทั้งร่างกาย แรงใจในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบผลสำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่มะลิวัลย์ และ คุณพ่อสมมิตร หนักหลัง ผู้ให้กำเนิดที่ได้สนับสนุนทางกาย จิตใจ ทุนทรัพย์ในการศึกษา เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจ คำแนะนำ ความช่วยเหลือ อีกทั้ง คุณค่า ประโยชน์ ความดีทั้งหลาย อันได้เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้แค่ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ รวมไปถึงญาติ พี่ น้อง และเพื่อนๆ ทุกคนที่คอยให้การสนับสนุน ตลอดจนแรงผลักดันจนสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสมบูรณ์ด้วยดีตลอดมา ท้ายที่สุดนี้ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ได้มอบทุนสนับสนุนงานวิจัยนี้

สุเมษย์ หนักหลัง

มีนาคม 2552

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	5
การตรวจเอกสาร	7
อุปกรณ์และวิธีการ	69
อุปกรณ์	70
วิธีการ	76
ผลและวิจารณ์	81
ผล	81
วิจารณ์	111
สรุปและข้อเสนอแนะ	120
สรุป	120
ข้อเสนอแนะ	124
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	126
ภาคผนวก	134
ภาคผนวก ก แบบประเมินงานวิจัย	135
ภาคผนวก ข โปรแกรมบันทึกผลการการละครสำหรับการจัดการความเครียด ของเยาวชน	142
ภาคผนวก ค หนังสือราชการ	176
ภาคผนวก ง ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ	178
ภาคผนวก จ รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	183
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างภาพประกอบโปรแกรมบันทึกผลการการละคร	185
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	190

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงองค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการในกิจกรรมแต่ละครั้ง	73
2	สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	82
3	ระดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาของเยาวชนในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร	84
4	ระดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร	86
5	ระดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาของเยาวชนในกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร	88
6	ระดับการประเมินการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ของเยาวชนใน กลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร	90
7	สรุประดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาและด้านการจัดการที่ อารมณ์ของเยาวชนในกลุ่มทดลองและควบคุม ก่อนการให้โปรแกรมนันทนาการ การละคร	92
8	สรุประดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาและด้านการจัดการที่ อารมณ์ของเยาวชนในกลุ่มทดลองและควบคุม หลังการให้โปรแกรมนันทนาการ การละคร	92
9	แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านส่วน บุคคล	93
10	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านการจัด โปรแกรม	94
11	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านสถานที่ และอุปกรณ์	95
12	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านเข้าร่วมกับ ผู้อื่น	96

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมন্নทนทางการการละคร ด้านนโยบาย	97
14	แสดงผลสรุปการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมন্নทนทางการการละคร	98
15	เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองในภาพรวมของการจัดการความเครียด	99
16	เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของกลุ่มควบคุมในภาพรวมรายด้านของการจัดการความเครียด	99
17	เปรียบเทียบกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	100
18	เปรียบเทียบกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่อารมณ์)	102
19	เปรียบเทียบกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	104
20	เปรียบเทียบกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่อารมณ์)	106
21	เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของการจัดการความเครียดภายหลังการทดลอง (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	108
22	เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียดภายหลังการทดลอง (การจัดการที่อารมณ์)	109
23	สรุปการเปรียบเทียบภายหลังการทดลองของการจัดการความเครียดภายหลังการทดลอง	111

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ชนิดของโปรแกรม	17
2	การจัดการของโปรแกรมนันทนาการ	18
3	วงจรหลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ “APIE”	23
4	รูปแบบการสร้างโปรแกรมนันทนาการ	24
5	องค์ประกอบของศิลปะการละคร	38
6	ลำดับขั้นตอนความต้องการของ Maslow	62
7	กรอบแนวคิดการวิจัย	68
1	ชนิดของโปรแกรม	17
2	การจัดการของโปรแกรมนันทนาการ	18
ภาพผนวกที่		
ฉ1	ตัวอย่างภาพประกอบโปรแกรมนันทนาการการละคร	186

ผลของโปรแกรมนันทนาการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน:
กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

Effects of Dramatic Recreation Program on Coping with Youth Stress: A Case
Study in Three Southern Border Provinces of Thailand

คำนำ

เยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า แต่เยาวชนจะพัฒนาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพจะผ่านอุปสรรคทางพัฒนาการด้านต่างๆ กล่าวคือเป็นวัยจากวัยเด็กที่เริ่มมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะที่ต่างกันไป เพื่อพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่สังคมในลักษณะส่วนบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ และช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ นั่นคือ “วัยรุ่น” (Adolescence) (กรมสุขภาพจิต, 2548ก: 5) ในวัยนี้จึงกล่าวได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยว หัวต่อ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจะมีจุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันในแต่ละบุคคล (กรมสุขภาพจิต, 2548ข: 7)

เยาวชนในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อวัยวะจะเริ่มมีพัฒนาการลักษณะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะปรากฏให้เห็น ไม่ว่าจะความสูง และน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลาเดียวกันนั้นบุคคลจะเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและ การเผชิญกับการเลือกตัดสินใจให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ตลอดจนตามความสนใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายสติปัญญาผลทำให้วัยรุ่นมีงานที่จะต้องกระทำให้สำเร็จ อาทิ การแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน การควบคุมแรงกระตุ้นทางเพศให้เป็น ไปในทางที่สังคมยอมรับ (ปรางค์สุทิพย์, 2548: 219) การเปลี่ยนแปลงของเยาวชนนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมของตัวบุคคลที่สะท้อนออกจากจิตใจและกายภาพของเยาวชนเอง ดังนั้นการปรับตัวของเยาวชนจึงเป็นผลกระทบที่สำคัญที่มนุษย์ในวัยนี้จะต้องเผชิญ

วัยของมนุษย์ที่มีการปรับตัวยากและมีปัญหาหนักที่สุดช่วงหนึ่งคือ ช่วงของเยาวชนที่เป็นวัยรุ่น มีวัยรุ่นจำนวนมากที่ล้มเหลวในการปรับตัว ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน รู้สึกโดดเดี่ยวชอบเก็บตัวไม่สูงส่งกับใคร สงสัยในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย จึงต้องหลีกเลี่ยงหรือแยกตัวออกจาก

สังคม ความภูมิใจในตนเองลดต่ำกว่าที่ควรจะเป็น รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่าในตนเอง (สุใจ, 2532: 2) ปัญหาที่จะตามมาของเยาวชนลักษณะนี้ จะเป็นปัญหาของการปรับตัว (adjustment) และก่อให้เกิดความเครียด (stress) นั้นจะทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา โดย สุวรรณา (2546: 2-3) ได้อธิบายว่าปัจจุบันบุคคลทุกวัยต้องเผชิญกับความเครียด ตลอดจนตระหนักถึงพิษภัยของความเครียดกันมาก โดยจะเห็นความเครียดจะทำให้สุขภาพจิตเสีย และสุดท้ายก็พยายามหาทางออกต่างๆ นานา ซึ่งสิ่งที่จะต้องระวังที่สุดคือจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและส่วนรวม

ความเครียด เป็นสภาวะที่มนุษย์เราทุกคนต้องประสบ เมื่อเกิดความเครียดร่างกายของมนุษย์จะมีการเปลี่ยนแปลง เพราะความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากภายใน และพบอีกว่ามนุษย์จำนวนมากเกิดอาการทางร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด ดังนั้นการป้องกันแก้ไขคือการจัดการกับความเครียดอย่างถูกต้องและรวดเร็วเพื่อให้สามารถปรับตัวได้ (มานิต, 2542: 131) อีกทั้งจากการที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มนุษย์ในสังคมจะต้องปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้สังคมที่มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่นั้น เกิดการแข่งขัน เร่งรีบ เพื่อความอยู่รอดตามความต้องการแต่ละบุคคล

ผลกระทบจากความเครียดมักจะแสดงอาการซึ่งส่งผลเสียทางจิตใจและส่งผลต่อร่างกาย โดย วรรณี (2542: 133) กล่าวว่า ความเครียดจะมีปฏิกิริยาทางจิตใจ อาจจะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวจนกลายเป็นคนก้าวร้าว ไม่มีสมาธิ ทำงานอย่างเสียสมาธิ คิดอะไรลองผิดลองถูกสูง เป็นต้น ผลต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นหัวใจเต้นแรงขึ้น เร็วขึ้น ความดันเลือดสูง ท้องอืด จุกเสียดกระเพาะเพราะอาหารไม่ย่อยบางกรณีเกิดกระเพาะเป็นแผล ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ปัสสาวะบ่อยๆ มือเท้าเย็น รู้สึกหายใจลำบาก เป็นต้น

พีรภาว (2549: 39) กล่าวถึงการจัดการความเครียด (coping with stress) ว่าเป็นกระบวนการต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินการ ต้องอาศัยความพยายามและการวางแผนในการดำเนินการและความพยายามดังกล่าวจะส่งผลทางบวกก็เป็นได้ ฉะนั้น การศึกษาและทำความเข้าใจกลวิธีในการจัดการความเครียดต่าง ๆ จะช่วยให้บุคคลสามารถเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพมาใช้ได้ ทั้งนี้หากเยาวชนขาดกระบวนการจัดการความเครียด จะสามารถพัฒนาการจัดการความเครียดจากความต้องการในตนเองได้ ซึ่งเป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญกับความเครียด โดยประเมินจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นการปรับตัวเพื่อป้องกันปัญหาของอาการทางจิตผิดปกติ คือ โรควิตกกังวล (anxiety) กลัวอย่างตื่นตระหนก (phobia) โรคซึมเศร้า (depressive) เป็น

ตัน (Rathus, 2007: 481) เพื่อจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถ แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ วิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีการที่มุ่งแก้ไขอารมณ์

จากการศึกษาพบว่านันทนาการนั้นมีเป้าหมาย คุณค่าและประโยชน์ที่สำคัญต่อการจัดการความเครียดกล่าวคือ เพื่อพัฒนาความสุข ส่งเสริมคุณภาพชีวิตรวมไปถึงทำให้สุขภาพจิตดี ซึ่งนันทนาการนั้นเป็นศาสตร์ที่ศึกษาแบบบูรณาการองค์ความรู้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับวิชาต่าง ๆ นำมาหลอมรวมกันได้ โดยคำนึงถึงความต้องการและความแตกต่างระหว่างบุคคล อาทิ จิตวิทยา สังคมวิทยา การจัดการ เศรษฐศาสตร์ นิเวศวิทยา วิทยาศาสตร์การกีฬา (สมบัติ, 2544: 34-35)

กิจกรรมนันทนาการ (recreation activity) ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล สามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งในทางสร้างสรรค์ แก่ตัวบุคคลผู้เข้าร่วมได้เนื่องจากกิจกรรมเปิดโอกาสให้เท่าๆ กันแก่บุคคลที่จะเลือกปฏิบัติด้วยความจริงใจ มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ เคารพกติกา และประกอบด้วยคุณงามความดีต่างๆ ในชีวิตหลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมนันทนาการจะทำให้สามารถมองเห็นทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมได้อย่างดี อีกทั้งยังพัฒนาทัศนคติทางสังคมของผู้เข้าร่วมได้อีกด้วย (เจดชัย, 2540: 19)

การละคร (drama) นั้นมาจากอุปนิสัยของมนุษย์ที่ชอบเลียนแบบอีกทั้งการเล่นบทบาทสมมติ นั้นได้พัฒนาเป็นการละเล่น การประกอบพิธีกรรมที่ล้วนมีอิทธิพลมีบทบาทในการพัฒนา กำลังใจเพื่อต่อสู้กับสิ่งลึกลับ และสะท้อนให้เห็นถึงการถ่ายทอดทัศนคติ ความคิด ความเชื่อทางศาสนา ต่อมาเมื่อมีการพัฒนากระบวนการนำเสนอที่ซับซ้อนขึ้นนำไปสู่การแสดงของชุมชนเพื่อสาระและความบันเทิง การแสดงหุ่น (พรัตน์, 2550: 1) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุวิมล (2541: 93) ที่ว่านันทนาการ เป็นความสนใจในการที่จะได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจ ให้มีความสุขแก่ตน กิจกรรมที่ปฏิบัติในยามว่าง เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนจากความตึงเครียด

นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบีบบังคับ ทั้งทางร่างกาย หรือจิตใจ เป็นการเข้าร่วมโดยการสมัครใจมีผลให้เกิดความสุข สนุกสนานมีความสงบในทางกายภาพ (physical) และภาวะจิตใจ (mental) (Smith, 1991: 1) และเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นกิจกรรมที่มีหลากหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมงานอดิเรก ศิลปะ หัตถกรรม เดินป่าและกิจกรรมเข้าจังหวะ เกมรูปแบบกีฬา การละคร อาสาสมัคร กิจกรรมกลางแจ้ง กลุ่ม

สัมพันธภาพ การแสดงและการละคร (Stumbo and Peterson, 2004: 61) โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรม
 นันทนาการการละคร โดยใช้รูปแบบกิจกรรมแบบเดี่ยว แบบคู่ และแบบกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่
 เยาวชนสามารถเข้าซึ่งถึงกระบวนการทางนันทนาการได้ดี และรับรู้ถึงคุณค่าของกิจกรรม รวมไปถึง
 ส่งเสริมการจัดการความเครียดในตัวเองได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจคือ รายงานการวิจัยเรื่อง ศึกษาความ
 ต้องการในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเยาวชนของสมรภัย (2549) นั้นผลคือเยาวชนมีความ
 ต้องการกิจกรรมนันทนาการการละคร อยู่ในระดับมาก และรายงานการวิจัยของ พนิดาและคณะ
 (2549) ได้จัดทำโครงการวิจัยนโยบายการส่งเสริมศิลปะการละครเพื่อการพัฒนาเยาวชน ได้ข้อสรุป
 ว่าการละคร เป็นเครื่องมือเพื่อการพัฒนาเยาวชน ใน 3 ส่วน พัฒนาด้านบุคลิก สังคม และสมอง

งานวิจัยดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดและตระหนักถึงความสำคัญ รวมไปถึงคุณค่าของ
 โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาศักยภาพของเยาวชน อีกทั้งผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการ
 จัดการความเครียด และได้มีแนวคิดจะนำกระบวนการการละครที่สอดคล้องกับกระบวนการจัดการ
 ความเครียดมารวมกันกับวิธีการของนันทนาการเพื่อพัฒนาเป็น “โปรแกรมนันทนาการการละคร”
 ให้เป็นพลวัต (dynamic) และเป็นแรงเสริมของการจัดการความเครียด เพื่อเป็นการส่งเสริม
 สุขภาพจิต และกาย ซึ่งรวมไปถึงคุณภาพชีวิต ของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้

อีกทั้ง พื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นพื้นที่พหุวัฒนธรรมหรือมีความหลากหลาย
 วัฒนธรรมและสถานการณ์ความไม่สงบนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของเยาวชน
 ในพื้นที่นี้ (บัญญัติ และชัยวัฒน์, 2550: 2)

จากการค้นคว้าเอกสารแล้วยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยรายละเอียดของโปรแกรมนันทนาการ
 การละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ อีกทั้งผู้วิจัยมีแนวคิด
 ว่าควรศึกษา ผลของโปรแกรมนันทนาการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน 3
 จังหวัดชายแดนใต้เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างตามความสมัครใจและเป็นประโยชน์ รวมไปถึงแนวทาง
 ในการแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้
 และเป็นการดึงพลังอันมีค่าในตัว of เยาวชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์และนำไปสู่การพัฒนาประเทศ
 อันยั่งยืนได้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาที่จะนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับการจัดการความเครียดโดยใช้นันทนาการการละคร
2. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในรูปแบบต่างๆ
3. เพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาเยาวชนที่รับผิดชอบ

ขอบเขตการศึกษา

งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการทดลองและจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นเยาวชนอายุระหว่าง 18-19 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sample) โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แต่ได้รับกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ตามปกติ

นิยามศัพท์

โปรแกรมนันทนาการการละคร (dramatic recreation program) หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่บูรณาการการละครที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาขึ้นมาเองตามกระบวนการละคร ประกอบด้วยกิจกรรม เปิดใจ เตรียมร่างกาย ปรับเปลี่ยนวิถีคิด ระลึกความรู้สึก ใช้สมาธิ สร้างจินตนาการ พัฒนบทละคร และแสดงบทละคร

ความเครียด หมายถึง สภาวะทางจิตที่ตอบสนองต่อปัญหาแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในทางที่ไม่ดีและแก้ปัญหามิได้

การจัดการความเครียด หมายถึง การตอบสนองของเยาวชนที่มีต่อความเครียดด้วยการจัดการที่ปัญหา และการจัดการที่อารมณ์

เยาวชน คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน: กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องออกเป็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมสนับสนุนการการละคร
2. การจัดการความเครียด
3. เยาวชน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โปรแกรมสนับสนุนการการละคร

ความหมายของนันทนาการ

Smith (1991: 22) กล่าวว่านันทนาการเป็นเครื่องทดสอบการประเมินตนเอง การกำหนดตนเอง และยังเป็นการจัดหาโอกาสให้ได้ประสบการณ์ในระยะยาว มีการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับสิ่งอื่นๆ

Kraus (1997: 3) กล่าวถึงความหมายของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำในช่วงเวลาว่างโดยเลือกด้วยความสมัครใจและเพื่อความสนุกสนาน นันทนาการได้รับการยอมรับว่าเป็นมุมมองที่สำคัญในสังคมยุคใหม่และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญทางสังคม

Dattilo (1999: 2) ให้ความหมายของนันทนาการว่าเป็นกิจกรรมเพื่อให้บุคคลกระทำเพื่อเกิดความสนุกสนานและความพึงพอใจ ซึ่งจะต้องขึ้นอยู่กับความรู้สึกระหว่างการทำกิจกรรมและเกิดประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยกิจกรรมจะต้องไปในทางที่ดี

Edginton *et al.* (1992: 9) กล่าวว่าแรกเดิมนันทนาการมักจะถูกคิดถึง การฟื้นฟูสภาพ ซึ่งมีรากศัพท์ภาษาลาตินที่ว่า recreation หมายถึงการทำให้สดชื่น หรือ ทำให้เกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง ดังนั้นตามหลักการการให้การจำกัดความในคำๆ นี้ที่มีมายาวนาน จึงพิจารณาให้นิยามคำนี้ว่า กิจกรรมที่ทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลาย เกิดขึ้นนอกเหนือจากการทำงาน

Austin (2004: 178) เสนอว่านันทนาการ (Recreation) หรือ Re-creation ในฐานะส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ที่มีกิจกรรมเป็นส่วนประกอบซึ่งโดยทั่วไปนันทนาการจะเป็นการฟื้นฟูสภาวะของชีวิต สามารถช่วยให้ จิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณสดชื่นกลับมาใหม่

Pond (2005: 3) ให้ความหมายของนันทนาการว่า เป็นกิจกรรมทั้งทางบกและทางน้ำซึ่งทำให้เกิดผลทางบวกต่อร่างกายและจิตใจโดยจะทำให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลาย สนุกสนาน เกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

Park and Recreation Department (2006: 6) ระบุว่า นันทนาการมีความหลากหลาย ซึ่งการกระทำจากกิจกรรมและให้โอกาสสำหรับแก่คนในชุมชนได้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ อีกทั้งยังคำนึงถึงระดับของจิตใจและประสบการณ์ทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง เกิดความสนุกสนาน ประสบผลสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ และเกิดความรู้สึกร่วมกับชุมชน

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่มนุษย์ใช้เวลาว่างจากภาระงานประจำโดยเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมทำแล้วไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมาย บ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญของทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (ชูชีพ, 2543: 21)

เชิดชัย (2540: 1) ได้กล่าวว่า นันทนาการ เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์เรา เป็นสิ่งที่เราใช้เป็นเครื่องแสวงหาความพึงพอใจ ความสุข ความสนุกสนานในยามว่างจากภารกิจการงานประจำหรือในยามที่ต้องการพักผ่อนหลีกเลี่ยงกิจกรรมเพื่อดำรงชีพที่เป็นประจำ

นันทนาการ มาจากคำศัพท์ในภาษาลาติน คือคำว่า Recreation ซึ่งมีความหมายว่า ทำให้สดชื่น และการได้กลับคืนมาดังเดิม ปกติแล้วคำว่านันทนาการมักจะใช้กันในแง่ของกิจกรรมในเวลาต่างๆ ที่ไม่มีเรื่องของงานมาเกี่ยวข้อง (คณู, 2546: 9)

คาร์ณีย์ (2546: 10) ให้ความหมายของนันทนาการคือ เป็นกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง จากภารกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจ ไม่มีการบังคับ เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

นันทนาการ เป็นการทำให้สนุกสนานร่าเริง เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรม (สมรักษ์ 2549: 13)

สุวิมล (2551: 5) กล่าวว่านันทนาการ เป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในการใช้เวลาว่างที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามความพอใจ เพื่อการผ่อนคลาย ผู้ใหญ่และเด็กแต่ละวัยใช้กิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน เด็กเล็กอาจมีลักษณะของกิจกรรมที่มุ่งไปที่พัฒนาการตามวัย ส่วนผู้ใหญ่มุ่งไปที่การพัฒนาจิตใจ และความเพลิดเพลินเพื่อผ่อนคลายจากชีวิตการทำงาน

ลักษณะของนันทนาการ

Edginton *et al.* (1995: 35) กล่าวว่า ลักษณะของนันทนาการ เป็นการคำนึงถึงความแตกต่างทางความคิด ความแตกต่างของบุคคล การใช้เวลาว่างภายในจิตใจของบุคคล หรือในสถานการณ์ทางสังคม รวมไปถึงวัฒนธรรม ประกอบด้วย 5 ประเภท คือ

1. นันทนาการมีความเกี่ยวข้องกับเวลา ประกอบด้วย เวลางาน เวลาอิสระซึ่งนันทนาการจะเน้นการเลือกกิจกรรมสำหรับเวลาอิสระเพื่อการพักผ่อนและพัฒนาตนเอง

2. นันทนาการเป็นกิจกรรม โดยกิจกรรมทางนันทนาการสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ

2.1 นันทนาการหยิบนำกิจกรรมมาใช้

2.2 นันทนาการมีการจัดการอย่างเป็นระบบและชัดเจน

3. นันทนาการกับระดับของจิตใจ โดยนันทนาการสามารถฟื้นฟูสภาพทางจิต โดยการใช้เวลาว่าง เพิ่มโอกาสสำหรับประสบการณ์ สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวล มุมมองทางลบจากการทำงาน

4. นันทนาการเป็นสัญลักษณ์ทางสังคม ซึ่งเป็นระดับคุณค่าของสังคมนั้นๆ เป็นการควบคุมลักษณะทั่วไปของเศรษฐกิจสังคมจากการใช้ทรัพยากรในสังคม ในการบริหารบุคคลและทรัพยากรอยู่บนการเปลี่ยนแปลงของสังคม รวมไปถึงระดับของการบูรณาการ การสร้างสรรค์ การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต

5. นันทนาการกับมุมมองของความเชื่อ โดยพิจารณาจากความเข้าใจ ในการจัดเตรียมพื้นฐานทางนันทนาการ เพื่อรวบรวมแนวคิดเพื่อช่วยให้เข้าใจการเข้าร่วมนันทนาการได้อย่างชัดเจน ในความเป็นธรรมชาติของงานและเทคโนโลยีร่วมสมัยของสังคมในปัจจุบัน

ต่อมา สุวิมล (2541: 97) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนากิจกรรม เพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และพัฒนาความสุขอย่างสร้างสรรค์ เป้าหมายของนันทนาการ ลักษณะของวิชานันทนาการและเป้าหมายของนันทนาการ จะอยู่ที่

1. สร้างความภูมิใจในตนเองให้กับคนด้วยการปรับปรุงจิตใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมให้เป็นบุคคลที่สามารถใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้อย่างดีและกระตือรือร้น

2. พัฒนากายด้วยการรักษาระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคลปกติ และ/หรือ ผู้ที่มีความบกพร่องทางกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

3. พัฒนาความสนใจในกิจกรรมของการใช้เวลาว่างได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สิ่งแวดล้อมและความเป็นไปได้ของบุคคล

ประเภทของนันทนาการ

คูวิมล (2541: 98-99) กล่าวไว้ว่า นันทนาการเคยเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษา แต่เมื่อขอบเขตของวิชาขยายกว้าง มีองค์ความรู้เฉพาะตัว ทำให้นันทนาการพัฒนาตนเองเป็นสาขาวิชาที่มีลักษณะวิชา จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. นันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการในกลุ่มนี้จะเน้นถึงการส่งเสริมบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพได้ใช้นันทนาการเพื่อการผ่อนคลายและพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะความมีสุขใจ ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับ

1.1 สนามเด็กเล่น (children playground) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการดูแลและรวมถึงการเปิดใช้สนามเด็กเล่น ในสหรัฐอเมริกา มีกฎข้อบังคับทางการศึกษา เกี่ยวกับสนามเด็กเล่น ในโรงเรียนประถมศึกษาและในอุทยานของรัฐที่กำหนดในแง่ขนาด ประสิทธิภาพและความปลอดภัย

1.2 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาแนวทาง วิธีการและการจัดนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จะใช้มากในศูนย์ผู้สูงอายุ หรือบ้านพักผู้สูงอายุ ที่ต้องการให้การดูแลซึ่งจะมีบริการอาหาร โรงพยาบาล โรงหนัง และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ

1.3 การท่องเที่ยว เป็นธุรกิจทางนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การท่องเที่ยวยังเป็นการเปิดโอกาสการเรียนรู้ วิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรมของคนต่างถิ่น หรือคนต่างแดน

1.4 นันทนาการนอกสถานที่ (Outdoor Recreation) เป็นนันทนาการที่เล็กๆ ชอบมาก เพราะเป็นการจัดค่ายพักแรม การศึกษานอกสถานที่ การจัดสวน การใช้ที่ดิน การออกแบบที่ดิน และนันทนาการในป่า

2. นันทนาการบำบัด (Therapeutic Recreation) เป็นการบำบัดที่ใช้นันทนาการสำหรับผู้มีปัญหาทางสุขภาพ มีความเจ็บป่วย หรือพิการ นันทนาการจะเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาที่จะช่วยฟื้นฟูให้ผู้มีปัญหาสุขภาพได้รับการดูแลด้านนันทนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ สามารถ

พัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีหรือใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้แม้จะป่วยหรือพิการ ประกอบด้วยสาระวิชาเกี่ยวกับ

2.1 การให้การปรึกษานันทนาการ (Leisure Counseling) เป็นวิชาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางนันทนาการ

2.2 นันทนาการสำหรับผู้พิการ (Leisure for Disability) เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการ การออกแบบกิจกรรมสำหรับผู้พิการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ หรือบุคคลปัญญาอ่อน ให้เป็นไปตามเหมาะสมกับสภาพการณ์และศักยภาพของแต่ละบุคคล

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

Stumbo and Peterson (2004: 17) กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการและผลลัพธ์ของการจัดบริการนันทนาการดังนี้

1. เพิ่มการควบคุมอารมณ์
2. ตรวจสอบสภาพร่างกาย
3. ลดพฤติกรรมแตกแยกในกลุ่ม
4. ลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า
5. ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงสถานะของสิ่งแวดล้อมในชุมชน
6. เป็นตัวบ่งชี้สุขภาพ เช่น ระดับของการเต้นของหัวใจ ปริมาตรของกระดูก การเคลื่อนย้ายข้อต่อ
7. ตรวจสอบการจัดการและการตัดแปลงทักษะ
8. เพิ่มการรู้จักอุปสรรคของที่จะใช้เวลาว่าง

9. ตรวจสอบการปรับตัวต่อความพิการและโรคภัยไข้เจ็บ

10. ตรวจสอบการไม่เข้าใจถึงความสำคัญของความสมดุลของชีวิตต่อการใช้เวลาว่างและ
นันทนาการ

11. ตรวจสอบการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว

12. ตรวจสอบแรงจูงใจภายในที่มีต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้มีการเข้าร่วมและเกิด
ประโยชน์สูงสุด

13. เพิ่มความสามารถในการใช้ทักษะที่หลากหลายต่อสถานการณ์ในสังคม

14. ตรวจสอบความสามารถสำหรับการวางแผน เลือกลงและการตอบสนอง

15. ตรวจสอบความรู้ขององค์กรและการอำนวยความสะดวกที่จะเตรียมสำหรับการบริการ
นันทนาการ

16. กำหนดขอบเขตความเชื่อต่อความสามารถทางนันทนาการซึ่งจะนำไปสู่ผลในทางที่ดี

17. ตรวจสอบความรู้และโอกาสของนันทนาการในชุมชน

18. เพิ่มความสามารถที่จะพัฒนาและบำรุงรักษาเครือข่ายที่จะสนับสนุนสังคม

19. เพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและการใช้เวลาว่าง

โปรแกรมන්නาการ

โปรแกรมන්නาการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากการรวบรวมเอกสาร โดยมีนักวิชาการและองค์กรทางන්නาการได้ศึกษาเรื่องโปรแกรมන්නาการ ดังนี้

Csikszentmihalyi and Larson (1984 อ้างถึงใน Smith, 1991: 23-24) ได้ให้ความสำคัญของโปรแกรมන්නาการนั้นมีไว้เพื่อศึกษาคุณค่าของเยาวชนในการเข้าร่วมกิจกรรมන්නาการ โดยมีการชี้แนะให้แก่เยาวชนเพื่อจำแนกแยกแยะความท้าทาย สร้างสมาธิ และตัดสินใจด้วยตัวเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อลักษณะของเยาวชนที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมන්නาการ

โปรแกรมන්නาการสำหรับเยาวชน เป็นการเปิดโอกาสให้เกิดประสบการณ์ไปสู่ความสำเร็จ สร้างความคิดในทางที่ดี มีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับสิ่งอื่นๆ ได้รับความรู้สึจากประสบการณ์ และไปสู่การพัฒนาตนเอง ด้านความรู้สึเห็นคุณค่าในตัวเอง การจำแนกแยกแยะด้วยตัวเอง และเยาวชนที่เป็นผู้เข้าร่วมสามารถตรวจสอบพัฒนาการความเป็นผู้นำของตนเอง และทักษะการใช้เวลาว่างในระยะยาวได้ (Smith, 1991: 28)

Rainwater (1992: 39) กล่าวว่า โปรแกรมන්නาการนั้นเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในระยะเริ่มของการเข้าร่วม โดยมีส่วนประกอบของกิจกรรมและวางแผนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึสนุกสนาน ลืมปัญหา และทำให้รู้สึความรูสึดีดีขึ้นกว่าเดิม

Edginton *et al.* (1995: 308) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมන්නาการและการใช้เวลาว่าง ว่าเป็นส่วนสำคัญในการศึกษาเนื่องจากเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จเพราะโปรแกรมจะช่วยให้เพิ่มศักยภาพ และตอบสนองความต้องการและที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีความหมาย

Kraus (1997: 3) ได้กล่าวถึงคำว่า โปรแกรม คือ กระบวนการที่ใช้กับมนุษย์ งบประมาณ และทรัพยากรทางกายอื่นๆ ที่นำมาใช้กับองค์กรซึ่งจัดหากิจกรรมทางන්නาการและการใช้เวลาว่าง รวมไปถึงการบริการของที่พักอาศัยของชุมชน หรือสมาชิกในองค์กรนั้นๆ โดยโปรแกรมมีเป้าประสงค์และการตอบสนองที่นำไปสู่แนวทางที่จะทำให้โปรแกรมประสบผลสำเร็จ คือ การวางแผน การนำไปใช้และการประเมินโปรแกรม

สุวิมล (2550ก: 2) ได้สรุป และรวบรวมแนวคิดของโปรแกรมนันทนาการไว้ดังนี้

โปรแกรม คือ โอกาส (องค์การทางนันทนาการ) ที่สามารถทำให้บุคคลมีประสบการณ์ทางนันทนาการ โดยการเข้าร่วมกับสังคม กายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

โปรแกรม คือ กระบวนการพลวัตร (เป็นกระบวนการที่มีอย่างต่อเนื่อง)

โปรแกรม คือ กระบวนการต่าง ๆ ในการวางแผนเพื่อสร้างโอกาสให้แก่บุคคล เพื่อเข้าร่วมและเกิดประสบการณ์ทางนันทนาการ (ขึ้นอยู่กับพื้นฐานและความคาดหวังของแต่ละบุคคล)

โปรแกรม คือ กระบวนการที่ใช้งบประมาณทางการเงินค่านึงถึงค่าใช้จ่ายของบุคคล และทรัพยากรทางธรรมชาติอื่นๆ ของหน่วยงานที่จัดหากิจกรรมทางนันทนาการและการใช้เวลาว่างไปสู่ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนและสมาชิกในองค์กรนั้นๆ

องค์ประกอบหลักของโปรแกรมนันทนาการ

Kraus (1997: 22) กล่าวว่าองค์ประกอบหลักของกระบวนการโปรแกรมทางนันทนาการและการบริการ การใช้เวลาว่าง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

1. มีการสนับสนุนจากหน่วยงาน
2. ผู้เข้าร่วม หรือศักยภาพผู้เข้าร่วม
3. กิจกรรมและการบริการ
4. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
5. ผู้นำทางนันทนาการ

Edginton *et. al* (2002: 355-356) ได้กำหนดชนิดของโปรแกรมสนับสนุนการที่ทำให้เกิดการสร้างสรรค์กิจกรรมและสถานการณ์เพื่อให้บริการการใช้เวลาว่างขององค์กรไว้ โปรแกรมจะรวมถึงการสร้างกิจกรรม พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ข้อมูลและโอกาสของผู้นำ ดังนี้

1. กิจกรรม กิจกรรมหรือสถานการณ์จะรวมถึงการให้บริการอาชีพพื้นฐานในสังคม หรือทักษะทางสังคม ส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน และมีการทดสอบหรือทำให้เกิดความรู้และทักษะใหม่ๆ

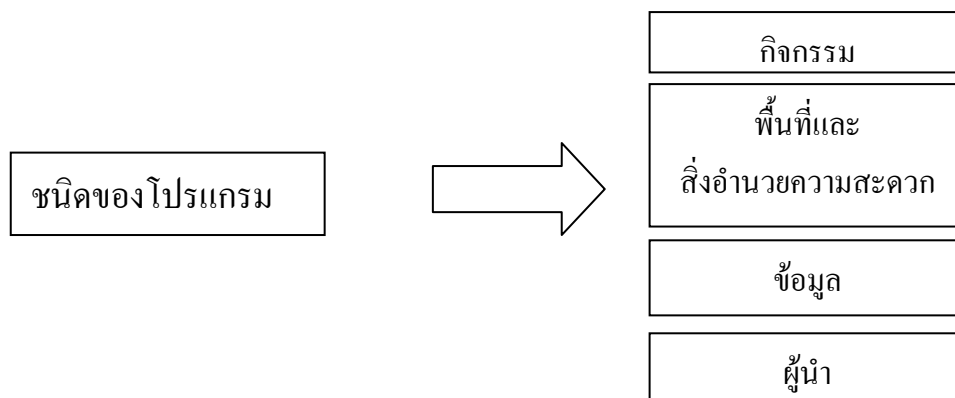
2. พื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.1 พื้นที่ จะต้องมีความเหมาะสม เปิดกว้าง โดยจัดโอกาสให้บุคคลให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่าง

2.2 สิ่งอำนวยความสะดวก โครงสร้าง หรืออุปกรณ์ต่างๆ ที่ทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน

3. ข้อมูลการบริการการใช้เวลาว่างควรจัดข้อมูลเกี่ยวกับการบริการที่จะจัดเพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด โดยข้อมูลจะต้องระบุถึงการทำให้เกิดความพึงพอใจและสภาวะของลูกค้า สร้างการรู้จักการใช้เวลาว่างให้แก่ลูกค้า

4. ผู้นำ จะเน้นการบริการการใช้เวลาว่างขององค์กร เป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้นำ



ภาพที่ 1 ชนิดของโปรแกรม

ที่มา: Edginton *et. al* (2002: 355-356)

Kraus (1997: 23-24) กล่าวถึงวิธีการจัดโปรแกรมนันทนาการว่าจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 4 ตัว (Four Ps.) ได้แก่

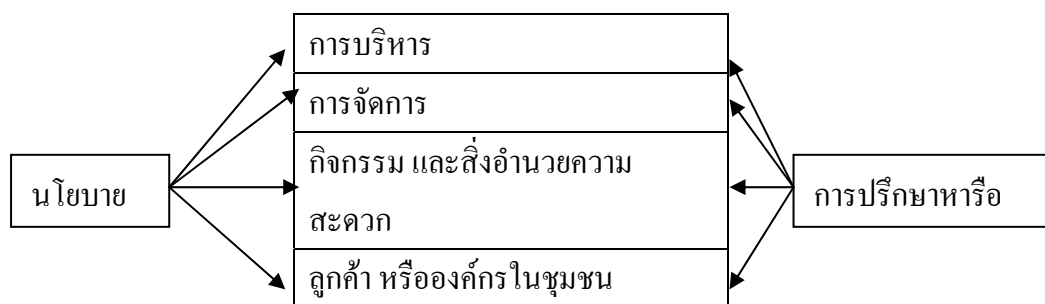
1. การตั้งปรัชญาของโปรแกรม (Philosophy)
2. หลักการในการจัด (Principles)
3. นโยบาย (Policies)
4. วิธีการดำเนินการ (Procedure)

Haywood (1994: 44) ได้เสนอวิธีการจัดการโปรแกรมนันทนาการ โดย การเสนอนโยบายในการจัดการ และการปรึกษาร่วมกันเพื่อหาแนวทางการจัดการ ประกอบด้วย

1. การบริหาร
2. การจัดการ

3. กิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวก

4. ลูกค้ำ หรือ องค์กรในชุมชน



ภาพที่ 2 การจัดการ โปรแกรมนันทนาการ

ที่มา: Haywood (1994: 44)

การออกแบบโปรแกรมนันทนาการ

Rossmann and Schlatter (2005: 33-44) ได้เสนอวิธีการออกแบบ โปรแกรมนันทนาการ ที่เรียกว่า Six Elements of Situated Activity System เพื่อสะดวกแก่การจำแนกแยกแยะ สอดคล้องกับความต้องการของสังคม นำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการและการบริการการใช้เวลาว่าง และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าร่วมโปรแกรมซึ่งตรงกับสิ่งแวดล้อมพื้นฐาน องค์กรประกอบที่เหมาะสมกับระบบของกิจกรรม 6 ประการดังนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction People)

โปรแกรมนันทนาการนั้นจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อป้องกันการไม่ประสบความสำเร็จของโปรแกรม เพราะบุคคลมักมีการเปลี่ยนแปลง และอาจไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ทั้งนี้โปรแกรมจะต้องสนองต่อผู้เข้าร่วม ทำให้ผู้เข้าร่วม ได้มีการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดปฏิสัมพันธ์กันตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

2. การจัดสถานที่ทางกายภาพ (The Physical Setting)

การจัดสถานที่ทางกายภาพนั้นจะต้องมีการสำรวจ ทดสอบความเป็นไปได้ของสถานที่นั้นๆ อย่างไรก็ตามสถานที่นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งการจัดสถานที่ทางกายภาพนั้นเป็นส่วนประกอบสำคัญและเป็นข้อมูลในการประเมินซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 จะต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะของสถานที่นั้นๆ

2.2 ควรจะเข้าใจข้อจำกัดขอบเขตและตำแหน่งในการจัดสถานที่

2.3 การจัดสถานที่นั้นสามารถตกแต่งและเคลื่อนที่ได้

3. อุปกรณ์ในการใช้เวลาว่าง (Leisure Object)

การจัดโปรแกรม อุปกรณ์นั้นเป็นส่วนสำคัญที่เป็นตัวสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในขณะที่เข้าร่วม โปรแกรม ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมและอุปกรณ์นั้นอาจเป็นนามธรรมก็ได้เพื่อให้มีความรู้สึกที่ทุกคนได้ใช้ อุปกรณ์แบ่งเป็นได้ 3 ประเภทดังนี้

3.1 เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ (Symbolic)

3.2 สังคม (Social)

3.3 วัตถุทางกายภาพ (Physical)

4. กฎเกณฑ์ (Rules)

กฎเกณฑ์ เป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในโปรแกรม โดยกฎนั้นอาจจะไม่ได้มีการเปิดเผยใดๆ ที่จะรับรู้ได้จากความรู้สึกที่อยู่ร่วมกันในโปรแกรม หรืออาจมีการจัดตั้งกฎขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในโปรแกรมโดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั้นทนทานการ

ร่วมกันออกกฎเกณฑ์ ซึ่งกฎนั้นจะมีการกำหนดอย่างเป็นไปได้เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ มีความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันในการบริการ โปรแกรมและเป็นไปตามระบบของสังคม

5. มีความสัมพันธ์กัน (Relationship)

ผู้เข้าร่วมในโปรแกรมจะมีความสัมพันธ์กันอยู่ก่อนความสัมพันธ์นั้นจะทำให้ผู้เข้าร่วมใช้เวลาว่างกับครอบครัวและเพื่อน การออกแบบให้มีความสัมพันธ์นั้นผู้จัดโปรแกรมจะต้องทราบถึงประวัติของผู้เข้าร่วมเพื่อนำมาประเมินความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมต่อไปนี้

5.1 กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Icebreakers)

5.2 กิจกรรมการต้อนรับในครั้งแรก (First-comer activities)

5.3 กิจกรรมนันทนาการทางสังคมอื่นๆ

6. การเคลื่อนไหว (Animation)

โปรแกรมจะเป็นตัวช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมได้เคลื่อนไหว ในขณะที่อยู่ในโปรแกรม โดยผลของแต่ละโปรแกรมนั้นจะมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับเนื้อหาของโปรแกรม ซึ่งผู้นำโปรแกรมจะมีส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหวในโปรแกรมเพื่อช่วยในการทำให้เกิดความเข้าใจที่ผู้นำจะใช้กับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ในโปรแกรม ประกอบด้วย ดังนี้

6.1 ใช้การแนะนำ

6.2 ใช้เครื่องหมาย

6.3 จดบันทึกข้อความ

6.4 ใช้อุปกรณ์

ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้นำโปรแกรมจะต้องมีทักษะในการจัดและมีการเผชิญหน้า (face-to-face) กับผู้เข้าร่วม โดยจะต้องคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเป็นอิสระ

หลังจากนั้น สุวิมล (2550ก: 7) ได้เสนอองค์ประกอบของการออกแบบโปรแกรมนันทนาการ จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเพื่อพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ ดังต่อไปนี้

1. บทบาทของผู้นำ ประกอบด้วย 4 วิธีการ คือ

1.1 การนิเทศทั่วไป คือ ข้อปฏิบัติสำหรับดูแลความปลอดภัย รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวก

1.2 โครงสร้างโปรแกรมการเป็นผู้นำ คือ โปรแกรมที่จัดขึ้นโดยตรง สามารถที่จะนำกิจกรรมให้กับบุคคลที่เป็นผู้เข้าร่วมแบบเผชิญหน้า (Face to Face)

1.3 การอำนวยความสะดวก เป็นการเข้าร่วมโดยอิสระและกิจกรรมเป็นตัวควบคุม การกระทำนั้นๆ

1.4 การเป็นผู้นำโดยทางอ้อม คือ การจัดเตรียมอุปกรณ์ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายพื้นฐานที่ผู้ใช้บริการที่เสีย จะเสียหรือไม่เสียค่าบริการก็ได้

2. ขอบข่ายเนื้อหาของโปรแกรม นันทนาการ จำแนกเป็นกลุ่มๆ เช่น กิจกรรมทางนันทนาการกลางแจ้ง การเดินทางและการท่องเที่ยว

3. ชนิดของผู้เข้าร่วม จะต้องคำนึง ถึงดังนี้

3.1 ขนาดของกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วม

3.2 ธรรมชาติ หรือ ระดับของผู้เข้าร่วม

3.3 ระดับของความรับผิดชอบ ของผู้เข้าร่วม

4. รูปแบบของ โครงสร้าง ประกอบด้วย การแข่งขัน ชั้นเรียน สโมสร กลุ่มที่มีความสนใจพิเศษ เทศกาลพิเศษ เข้าร่วมกันอย่างอิสระ

การสร้างโปรแกรมนันทนาการ

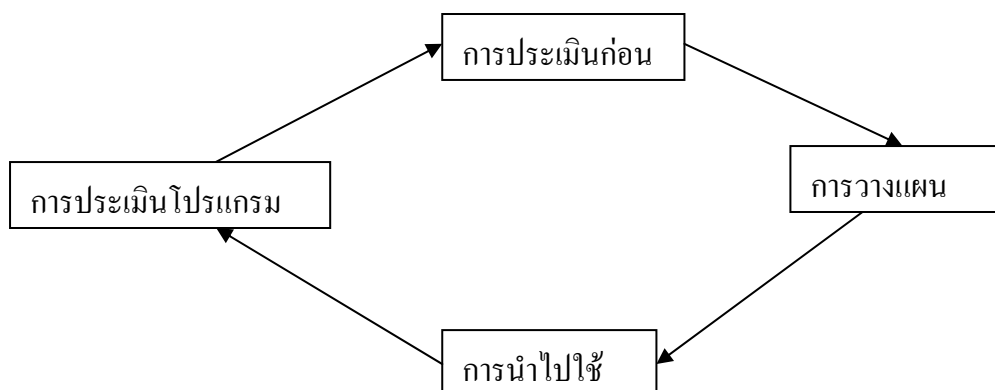
วิธีการสร้างของ โปรแกรมนันทนาการ Austin and Crawford (1996: 49-52) ได้เสนอวิธีการที่นักนันทนาการนิยมใช้ในการสร้าง โปรแกรมนันทนาการในรูปแบบต่างๆ คือหลักการ “APIE” ประกอบด้วย

1. การประเมินก่อน (Assessment) เพื่อให้ทราบถึงความพร้อมของผู้เข้าร่วม สํารวจสถานที่ ความต้องการ และกิจกรรมที่มีมาก่อนในที่นั้นๆ

2. การวางแผน (Planning) นำข้อมูลจากการประเมินก่อนมาวางแผน โปรแกรมนันทนาการ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

3. การนำไปใช้ (Implementation) เมื่อผ่านขั้นตอนการประเมินก่อนและนำมาวางแผนแล้ว จึงนำกระบวนการต่างๆ มาใช้และคอยสังเกตเพื่อจذبบันทึกและใช้เครื่องมือรวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสม

4. การประเมินโปรแกรม (Evaluation) เมื่อปฏิบัติโปรแกรมนันทนาการแล้วนำสิ่งต่างๆ มาสรุปเพื่อนำมาประเมิน โดยเป็นข้อมูลในการนำไปใช้และปรับปรุงในครั้งต่อไป

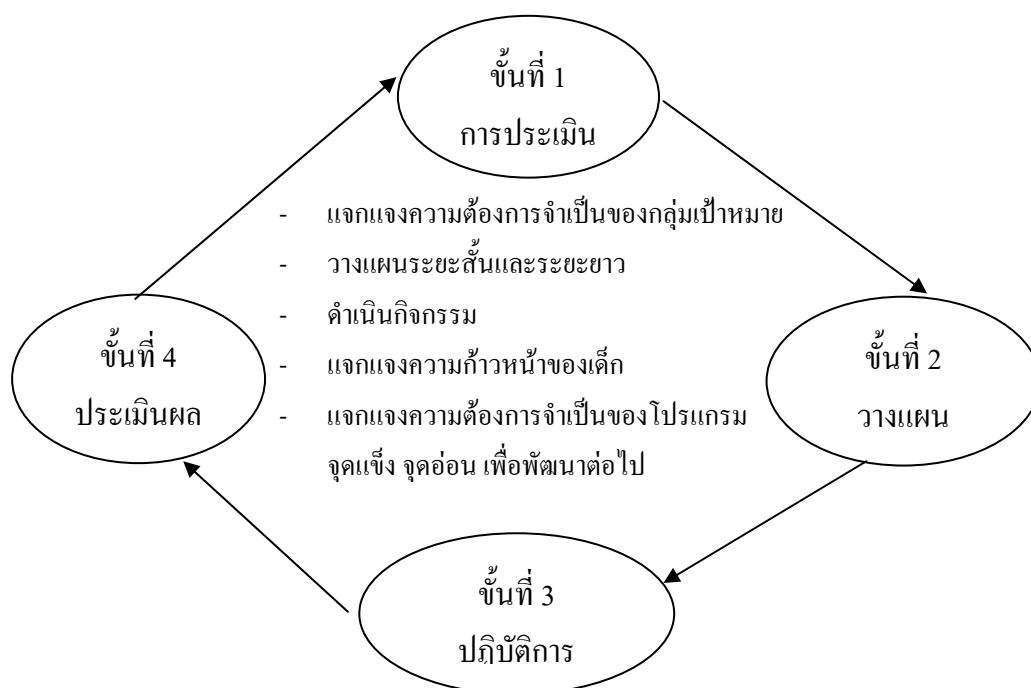


ภาพที่ 3 วงจรหลักการสร้างโปรแกรมนันทนาการ “APIE”

ที่มา: Austin (2004: 187)

ต่อมา สุนิมล (2551: 6) ได้กล่าวในแนวทางเดียวกันว่าการสร้างโปรแกรมนันทนาการประกอบด้วยขั้นตอนดำเนินการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การประเมินภาพ (Assessment) การบ่งชี้ความต้องการจำเป็นของเด็กที่ต้องการเข้าโปรแกรม
2. การวางแผน (Planning) เป็นการพัฒนาแผนดำเนิน โปรแกรมทั้งระยะสั้นและระยะยาว
3. ปฏิบัติการ (Implementation) การดำเนินตามแผนและกิจกรรมของ โปรแกรม
4. ประเมินผล (Evaluation) การประเมินภาพความก้าวหน้าของเด็ก จุดแข็ง จุดอ่อนของ โปรแกรมและการทบทวน



ภาพที่ 4 รูปแบบการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

ที่มา: สุวิมล (2551: 6)

การวางแผนโปรแกรมนันทนาการ

Edginton *et. al.* (1995: 315) ได้เสนอประเด็นการวางแผนโปรแกรมนันทนาการสำหรับเยาวชน ได้ดังนี้

1. การวางแผนประกอบด้วยพื้นฐานการพัฒนาวัยรุ่น ประกอบด้วย สุขภาพ / ร่างกาย บุคคล / สังคม พุทธิปัญญา / การสร้างสรรค์ พลเมือง / จริยธรรม
2. วัยรุ่นมีโอกาสเป็นผู้นำและประสบความสำเร็จ
3. ผู้นำกิจกรรมการใช้เวลาว่างเข้าใจการเรียนรู้ของวัยรุ่น

4. การวางแผนโปรแกรมเพื่อกระตุ้นการเข้าร่วมของครอบครัว
5. โปรแกรมที่เป็นการติดต่อประสานงานกับวัยรุ่นอื่น
6. โปรแกรมส่งเสริมคุณค่าทางด้านบวก
7. วัยรุ่นสามารถเลือกโปรแกรม วางแผนและปรับปรุงโปรแกรม
8. โปรแกรมที่มีความต้องการของวัยรุ่นที่ไม่ใช่ผู้นำ

การพัฒนาการวางแผนโปรแกรมนันทนาการที่ดีแก่เยาวชน โดย Edginton and Randall (2005: 20-24) ใช้วิธีการ การออกแบบโปรแกรมที่ใช้เยาวชนเป็นศูนย์กลาง (Youth-Centered Program Planning) เพื่อจัดการประสบการณ์และโอกาส เพื่อเพิ่มความสามารถให้แก่เยาวชน เช่น ความสัมพันธ์ที่ดีแก่เยาวชนและผู้ใหญ่ ไปสู่ความเจริญเติบโตที่ประสบความสำเร็จ เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต คือการรับรู้ ความปลอดภัย มีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกในกลุ่ม มีความรู้สึกที่ดีในตนเอง มีความเป็นอิสระในการควบคุมชีวิตตนเอง เกิดความสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้ใหญ่ได้อย่างดี มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น มีข้อโต้แย้งในความเชื่อของตัวเอง และมีความรู้สึกสนุกสนานในชีวิต เรียนรู้การประสบความสำเร็จอย่างเป็นไปได้ วิธีการประกอบด้วย

1. สร้างความเป็นประชาธิปไตยให้แก่เยาวชน
2. ให้ข้อมูลการศึกษาแก่เยาวชน
3. สร้างความสัมพันธ์แก่เยาวชนเพื่อให้เยาวชนทำงานร่วมกันในสังคม
4. สร้างความรู้สึกร่วมมือกัน
5. รู้จักบทบาทหน้าที่ของตัวเอง
6. สร้างข้อตกลงร่วมกันเป็นข้อมูลพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน

7. มีความเสมอภาคของผู้เข้าร่วม

8. มีพลังและการตอบสนองในทางที่ดี

การวางแผนโปรแกรมนันทนาการ สุวิมล (2551 : 8) ให้ความเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะบอกว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนั้นๆ มีประสิทธิภาพหรือไม่ เป็นไปตามจุดประสงค์หรือ เป้าหมายที่ต้องการก็มากน้อย หลักการของการวางแผนที่สำคัญมีดังนี้

1. การวางแผนเป็นการกำหนดปฏิบัติการที่จำเป็นที่จะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย ของโปรแกรม

2. การวางแผนจะต้องบอกประสบการณ์ที่จะจัดขึ้นตลอดทั้งโปรแกรม

3. การวางแผนต้องบอกความสัมพันธ์ของผู้ปฏิบัติในโปรแกรมทั้งหมด

4. แผนจะต้องปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

และ สุวิมล (2551: 9) ได้กล่าวอีกว่า ข้อสำคัญของการวางแผนที่มีประสิทธิภาพนั้น แผน จะต้องมียุทธศาสตร์ระยะยาวที่ชัดเจน มีความต้องการจำเป็นของกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน และอยู่บน ฐานของข้อมูลสารสนเทศที่ประเมิน ขั้นตอนการวางแผนมีดังนี้

1. กำหนดสาระของโปรแกรมตามความต้องการที่ประเมินได้

จากข้อมูลที่เก็บได้จากเด็ก จากครู จากผู้ปกครอง ผู้วางแผนโปรแกรมนำมาประเมิน ภาพกิจกรรมว่าต้องประกอบด้วยอะไรและอย่างไร ดังนี้ กำหนดสาระของโปรแกรม กำหนด เป้าหมายของโปรแกรมระยะยาว กำหนดผลลัพธ์ กำหนดกลยุทธ์การสอนที่เหมาะสมที่สุด และบ่ง บอกจุดเน้นที่สำคัญ

2. กำหนดเป้าหมายโปรแกรม

การกำหนดเป้าหมายโปรแกรมนันทนาการ จะต้องจัดประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ และส่งผลต่อพัฒนาการอย่างแท้จริง ซึ่งการได้มาซึ่งกิจกรรมนี้ต้องมาจากการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และละเอียด สามารถเป็นแนวทางของการจัดประสบการณ์

3. ออกแบบแผนระยะยาว

แผนระยะยาวมีความจำเป็นเพราะจะต้องใช้กิจกรรมหลากหลาย และผลลัพธ์ที่เห็นได้ ต้องใช้เวลา ซึ่งในการวางแผนระยะยาวนี้ต้องดูสิ่งแวดล้อม บุคลากร สิ่งอำนวยความสะดวกเป็นสำคัญ และแต่ละกิจกรรมต้องสอดคล้องกับลำดับขั้นของพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก อย่างชัดเจนว่าต้องการให้เด็กพัฒนาทักษะใดเพราะอะไร

4. ออกแบบแผนระยะสั้น

เป็นการบอกรายละเอียดกิจกรรมประจำวัน ประกอบด้วยสาระดังนี้

4.1 ขอบเขตเนื้อหาเฉพาะ

4.2 ทักษะเฉพาะที่ต้องการ

4.3 ชนิดของกิจกรรม

4.4 โครงสร้างสิ่งแวดล้อม

4.5 อุปกรณ์ที่ต้องใช้

รูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ

Edginton *et al.* (1992: 160-162) กล่าวว่า รูปแบบของโปรแกรมนันทนาการ คือ แนวทางที่จะให้องค์กร จัดกิจกรรมและเป็นโครงสร้างสำหรับการบริการลูกค้า ประกอบด้วย 8 รูปแบบ คือ

1. การแข่งขัน (competitive)
2. การเปิดโอกาสในกิจกรรม (drop-in/open)
3. ชั้นเรียน (class)
4. สโมสร (club)
5. เหตุการณ์เฉพาะหรือเทศกาล (special events)
6. การประชุมปฏิบัติการ และการอภิปราย (workshops / conferences)
7. กลุ่มที่มีความสนใจ (interest groups)
8. กิจกรรมนอกองค์กร (out reaches)

ต่อมา Rossman and Schlatter (2005: 47) กล่าวว่า การจัดโปรแกรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นองค์กรหรือบุคคลที่จัดโปรแกรมนันทนาการมีรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการโดยจะคำนึงถึงตำแหน่งของบุคคลและตำแหน่งขององค์กร ดังนี้

1. การควบคุมตนเองและไม่เป็นการแข่งขัน (self-directed, noncompetitive)
2. สโมสร และ กลุ่ม (club and group)

3. กิจกรรมนอกบ้านและการเยี่ยมชม (open house, drop-in)
4. การรวมกลุ่มแบบเป็นมิตรเพื่อแข่งขัน (competition leagues and tournament)
5. เทศกาลพิเศษ (special events)
6. การพัฒนาทักษะ (skill development)

ประเภทของโปรแกรมนันทนาการ

โดยได้มีนักนันทนาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้จำแนกประเภทของโปรแกรมนันทนาการ ดังต่อไปนี้

โปรแกรมนันทนาการซึ่งจะทำให้เกิดประสบการณ์การใช้เวลาว่างและเป็นแนวทางไปสู่การจัดกิจกรรมการศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure Education) โดย Mundy and Odum (1998: 80) แบ่งหมวดหมู่ของโปรแกรมนันทนาการ ดังนี้

1. การเดินร่ำ
2. การละคร
3. ดนตรี
4. งานอดิเรก
5. ศิลปะ
6. กีฬา
7. เกม

8. หัตถกรรม
9. เกมทางจิตใจ
10. กิจกรรมทางน้ำ
11. กิจกรรมการอ่าน
12. กิจกรรมทางธรรมชาติ
13. กิจกรรมนอกสถานที่
14. การท่องเที่ยว
15. การสะสม

Stumbo and Peterson (2004: 61) ได้กล่าวถึง โปรแกรมนันทนาการได้แบ่งเป็นหมวดหมู่ประกอบด้วย

1. กีฬา
2. การเดิน
3. กิจกรรมที่มีความสัมพันธ์ทางน้ำ
4. การละคร
5. กิจกรรมกลางแจ้ง
6. ดนตรี

7. ศิลปะและการฝีมือ
8. งานแสดงศิลปะอื่นๆ
9. เกมและกิจกรรมทางจิตใจ
10. งานอดิเรก

คู่มือ (2550ข: 3) ได้จำแนกโปรแกรมนันทนาการเป็นประเภทต่างๆ ประกอบด้วย 8 ประเภท คือ

1. ศิลปะและหัตถกรรม
2. สิ่งแวดล้อมกลางแจ้ง เช่น การดูนก การปีนเขา
3. ภาษาและจิตใจ เช่น การค้นหาคำศัพท์
4. ดนตรี
5. งานอดิเรก
6. เกม
7. การเดินร่ำ
8. การละคร

โปรแกรมนันทนาการการละคร

ผู้วิจัยได้ศึกษาโปรแกรมนันทนาการการละครที่นักนันทนาการและองค์กรทางนันทนาการได้นำไปใช้ลักษณะต่างๆ กันออกไปตามวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ดังต่อไปนี้

Strobell (1977: 31) ได้กล่าวว่านันทนาการการละครนั้นเป็นนันทนาการแบบสร้างสรรค์อย่างหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถทุกสิ่งทุกอย่างของการเข้าร่วม ทำให้โลกที่เกิดความเชื่อและความฝันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งทั้งเด็กและผู้ใหญ่สามารถสนุกร่วมกัน

Rainwater (1992: 112) ให้ความหมายนันทนาการการละครว่าเป็นพลังอันเข้มแข็งที่สำคัญของนันทนาการ ทำให้เกิดโอกาสที่จะให้เกิดการสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ กระทำอย่างมีความหมายรวมทั้งจะบังเกิดความสนุกสนาน

Edginton *et al.* (1992: 192-193) กล่าวว่านันทนาการการละครนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมศิลปะการแสดงสามารถทำให้เพิ่มคุณค่าในชีวิตของบุคคล โดยจะทำให้บุคคลเข้าใจความรู้สึกของตนเองและเป็นการเลียนแบบชีวิตที่ตนต้องการ

Austin (2004: 51) กล่าวถึง นันทนาการการละครว่าสามารถใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของนันทนาการบำบัดหรือเรียกว่า Psychodrama คือวิธีการสำหรับการตรวจสอบ ปัญหาทางจิตวิทยา และสังคมของผู้เข้าร่วมโดยจะทำให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกถึงประเด็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและได้พูดและแสดงออกของผู้เข้าร่วม

นันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน นันทนาการการละครเกิดได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การฝัน หรือจินตนาการ ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน และ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (คารณีย์, 2546: 88)

ประโยชน์และคุณค่าของโปรแกรมนันทนาการการละครได้มีองค์กรและนักนันทนาการได้สรุปไว้ดังนี้

Strobell (1977: 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของนันทนาการละคร ดังนี้

1. สามารถเข้าใจสิ่งอื่น คือ การสร้างสรรค์ที่จะสร้างบทบาท อาจจะทำให้มีโอกาสกระทำตามความต้องการอย่างสร้างสรรค์จากการสังเกตสิ่งอื่นๆ รอบตัว
2. มีอิทธิพลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถทำงานกันเป็นทีมได้
3. เป็นการบำบัด คือ การช่วยเหลือการสูญเสียความเป็นตัวเอง การทดลองการเป็นบทบาทของปัญหาของผู้อื่น มีโอกาสได้เข้าใจปัญหาที่ผู้อื่นได้ดีและมองปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม
4. พัฒนาบุคลิกภาพ คือ การทำงานร่วมที่มีการตอบสนองต่อความซื่อสัตย์ต่อการยอมรับตนเอง และพัฒนามโนภาพที่มีต่อตนเอง
5. เกิดความสนุก คือ มีรูปแบบที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน มีส่วนประกอบที่จะไปสู่ความสำเร็จ และทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้ชม

คุณค่าของโปรแกรมนันทนาการประเภทละคร (คารณีย์, 2546: 89)

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
2. เป็นลักษณะวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบของพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และมีจินตนาการ

Edginton *et al.* (1992: 192-193) แบ่งรูปแบบของโปรแกรมนันทนาการการละครออกเป็น 2 แบบ คือ

1. แบบเป็นทางการ คือ โปรแกรมนันทนาการการละครที่มีการกระทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน กล่าวคือมีการเขียนบท การใช้ความจำในการแสดงบทบาท มีผู้กำกับในการแสดงละครอย่างใกล้ชิด มีกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อให้ลูกค้าได้มีความบันเทิง

2. แบบไม่เป็นทางการ คือ โปรแกรมนันทนาการการละครที่มีการจัดตั้งกลุ่มขึ้นเพื่อจะเข้าใจความหลากหลายของกิจกรรม โดยมีการใช้จินตนาการ การสร้างความเชื่อ ตรวจสอบงาน มีการแสดงโดยมีผู้ชมหรือไม่มีผู้ชมก็ได้ บุคคลกระทำตามความพอใจ

นันทนาการการละคร ที่ใช้เป็นเทคนิคของนันทนาการบำบัด โดย เรียกว่า Psychodrama คือ การทำให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายจากความเครียด และมีความรู้สึกเป็นอิสระเรียกว่า มุมมองของนักนันทนาการบำบัด Psychodrama จะใช้กระบวนการของบทบาทสมมติ (role-playing) และการซักซ้อมสำหรับการสถานการณ์ในอนาคตได้นั้นมีองค์ประกอบ (Austin, 2004: 51-54) ดังนี้

1. ส่วนประกอบของ Psychodrama

1.1 นักบำบัด หรือผู้นำ

1.2 คนไข้ หรือ ผู้เข้าร่วม

1.3 องค์ประกอบของตนเองและการเข้าใจตนเอง

1.4 ผู้ชม

2. กระบวนการของการจัด Psychodrama

2.1 การถ่ายทอดความรู้สึก

2.2 การใส่ใจ

2.3 การสนับสนุนเจตคติ

3. จุดมุ่งหมายของ Psychodrama

3.1 รู้ความต้องการของตนเองในสมาชิกกลุ่มว่าต้องการสิ่งใด

3.2 เพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสมาชิกกลุ่มให้ไปสู่ความปกติ

3.3 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น

3.4 ร่วมกันพัฒนาการจัดการกับปัญหา

3.5 สามารถหัวเราะได้อย่างเป็นสุขด้วยตัวเอง

ความหมายของการละคร

Conrad (2004: 5) กล่าวถึงการละครเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาผู้เรียน โดยเป็นกิจกรรมในการศึกษาทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้อย่างเป็นไปได้ โดยใช้แผนการศึกษาอย่างเป็นระบบสำหรับพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ ได้

Ulas (2008: 876-877) กล่าวว่า ละครมีความสำคัญในการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในแง่ของการใช้ภาษาและการสื่อสารและพัฒนาไปสู่การเข้าสังคม ทำให้บุคคลได้ตรวจสอบกระบวนการเข้าสังคม เป็นเครื่องมือทบทวนความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง มีการได้ใช้บทบาทสมมติ เป็นกิจกรรมส่งเสริมการระบายอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

ละครคือการสร้างหรือปฏิบัติทางอารมณ์ให้แก่คนดูโดยการดึงผู้เข้าไปร่วมรับรู้เรื่องราวที่สื่อภาวะ หรือความรู้สึกนึกคิดของผู้สร้างละครเรื่องนั้น อารมณ์ให้แก่คนดู โดยการดึงผู้ดู

เข้าไปร่วมรับรู้เรื่องราวที่สื่อภาวะ หรือความรู้สึกนึกคิดของผู้สร้างละครเรื่องนั้น ๆ (กุสุมา, 2539: 2 อ้างถึงใน พิศาล, 2544: 18)

บรรจง (2545: 7-8) กล่าวถึง การแสดงละครเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร ผู้แสดงต้องสวมใส่บุคลิกอย่างมีชีวิต ต้องรู้สึกในบทบาทการแสดง หากการแสดงเป็นการเสแสร้ง แกล้งทำ ผู้ชมจะสังเกตเห็นถึงข้อบกพร่องเหล่านั้นได้ จะต้องมีการควบคุมด้านกาย จิตใจ น้ำเสียง อารมณ์ความรู้สึก ด้วยจิตสำนึก และความรู้สึกจริงใจที่ตนเองได้กระทำ การแสดงจึงคล้ายกับการ เล่นสมมติเป็นความเพติดเพลินที่เราทุกคนมีตั้งแต่ในวัยเด็ก

มัทนี (2546: 273) กล่าวถึงคำว่า “ละคร” มาจากคำว่า “ละคอน” หมายถึงการรำรำ เป็น เรื่องเป็นราวติดต่อกัน ซึ่งสันนิษฐานว่า พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งเสด็จ ประพาสมาลายู และชวา ทรงมีพระราชหัตถเลขาว่า มาลายู มีคำว่า “lakun” และชวามีคำว่า “lakon” ซึ่งหมายถึงการแสดงทำหรือการบรรยายโดยทำทางประกอบ

ละคร หมายถึง การแสดงออกของมนุษย์อย่างเป็นทางการโดยใช้ภาษา ทำทาง การ เครื่องมือไหว และเหตุการณ์อันมีความสำคัญ ที่เกิดขึ้นโดยตัวละคร ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจเกิดที่ใดก็ได้ (ปารีชาติ, 2547: 11)

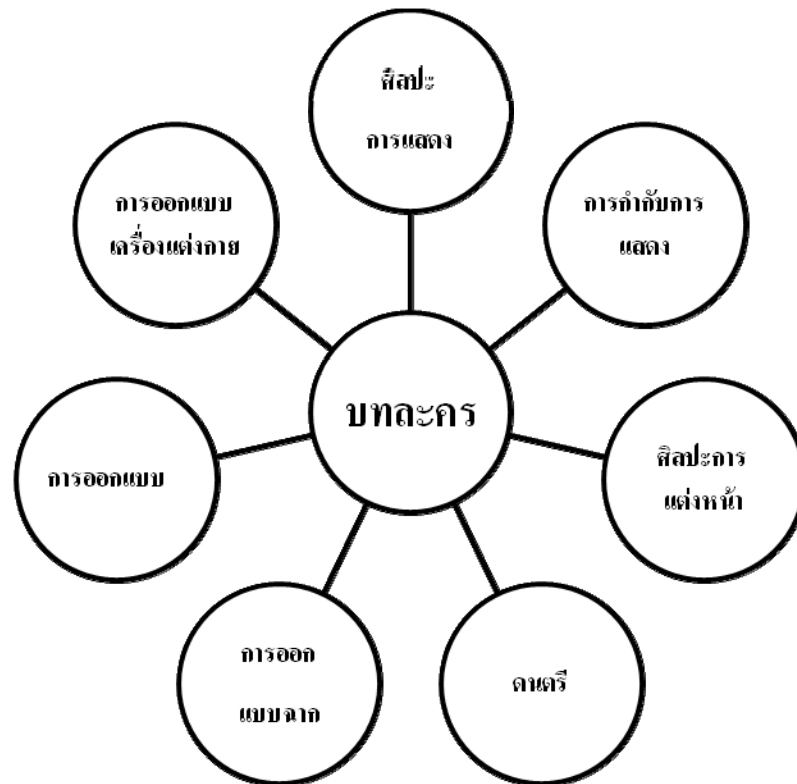
ละครสามารถทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการในลักษณะการ เชื่อมโยงเรื่องราวและปรากฏการณ์ต่างๆ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์เช่นนี้จะนำไปสู่การทำความเข้าใจ เอกภาพของทั้งปัจเจกบุคคลและของมนุษยชาติโดยรวม (เทวี, 2549: 1)

พรรัตน์ (2550: 3) ได้กล่าวไว้ว่า ละครการละครมีลักษณะรูปแบบเฉพาะ วัย และช่วงความ พร้อมของเด็กนั้นกำหนดเนื้อหาและการนำรูปแบบการเสนอ และการทำกิจกรรมละคร การจัด แสดงที่เน้นคุณภาพและความจริงใจ อีกทั้งการใช้ละครเป็นสื่อในการพัฒนาเด็ก ได้มีการศึกษา ศิลปะอย่างเป็นธรรมชาติ ตลอดจนเข้าใจพื้นฐานศิลปะที่ทำให้เด็ก ๆ มีความมั่นใจที่จะคิด จินตนาการ และการสร้างสรรค์ผลงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน

องค์ประกอบของศิลปะการละคร

พินิตาและคณะ (2549: 1) สรุปว่าศิลปะการละคร เป็นงานสร้างสรรค์ที่หลอมรวมศิลปะหลากหลายสาขาเข้าไว้ด้วยกัน ประกอบด้วย

1. ศิลปะการแสดง
2. การกำกับการแสดง
3. การออกแบบเครื่องแต่งกาย
4. ดนตรี
5. การออกแบบนาฏลีลา
6. ศิลปะการแต่งหน้า
7. การออกแบบ
8. การออกแบบฉาก



ภาพที่ 5 องค์ประกอบของศิลปะการละคร

ที่มา: พนิดา และคณะ (2549: 1)

ทฤษฎีการละคร

ทฤษฎีที่มีชื่อว่า The Method เป็นทฤษฎีการละครที่สำคัญของ Konstantin Stanislavskis ซึ่งสรุปพล (2547: 125-126) สรุปว่า The Method เป็นวิธีแสดงออกทางกาย ให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจของมนุษย์ที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ กิริยาภายนอกเกิดจากอารมณ์ภายใน เพราะการกระทำบางอย่างเป็นการเคลื่อนไหวอย่างเจตนา ซึ่งแบ่งองค์ประกอบได้ดังนี้

1. The Magic “IF” ปกติแล้วผู้แสดงไม่สามารถเชื่อได้ว่าสถานการณ์บนเวทีเป็นความจริง แต่ผู้แสดงต้องมีความสามารถที่จะเชื่อได้ว่าเหตุการณ์บนเวทีมีความเป็นไปได้หรือน่าจะเป็นไปได้ หรือสมมติได้ วิธีการสำคัญก็คือการที่ผู้แสดงนำเอาตัวละครมาสมมติ แล้วกำหนดในว่า “ถ้า” ผู้แสดงเป็นตัวละครนั้นแล้วเขาจะอย่างไรต่อสถานการณ์นั้นๆ ดังนั้น ผู้แสดงจะต้องจินตนาการถึงสิ่งต่างๆ และสิ่งแวดล้อม เพื่อใช้เป็นเครื่องตัดสินใจว่า ตัวละครที่เขาสวมบทบาทอยู่ควรจะมี

ปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร แล้วใช้เหตุผลจากภูมิหลังของตัวละครมาเป็นเหตุผลจะต้องลงมือกระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่ง การสมมติจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ผู้แสดงสามารถสร้างอารมณ์จากภายในตัวละครนั้นๆ (สุรพล, 2547: 126)

2. Given Circumstances สถานการณ์จำลองทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้แสดงเผชิญขณะแสดงเป็นตัวละครนั้น โดยปกติมนุษย์จะมีความคิดและท่าทางอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอก ผู้แสดงควรมีความเข้าใจชัดเจนว่าตัวละครควรจะทำอะไรและเพราะอะไรในสถานการณ์ที่ได้รับและบุคลิกลักษณะตัวละครจะเป็นไปตามสถานการณ์จำลอง ดังนั้น ผู้แสดงต้องทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ได้รับอย่างถ่องแท้ ผู้แสดงจึงจะสามารถเลือกองค์ประกอบของการแสดงต่าง ๆ มานำเสนอต่อผู้ชมได้อย่างเหมาะสม (สุรพล, 2547: 126-127)

3. Imagination คือการจินตนาการซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากจะทำให้ผู้รับบทแสดงได้อย่างเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ต้องหล่อหลอมและพัฒนา และต้องคอยกระตุ้นอยู่เสมอ ดังนั้นผู้แสดงจะต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน พยายามเข้าใจของเหล่านั้น และหัดเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว การที่ผู้แสดงมีจินตนาการที่ดีจะช่วยให้เขาตีบทได้ลึกซึ้ง คำพูดและกิริยาทุกอย่าง ของผู้แสดง ต้องเกิดจากการจินตนาการที่ถูกต้องการกระทำทุกอย่างต้องมีเหตุผล เมื่อสถานการณ์สมมติเกิดขึ้นผู้แสดงต้องรู้ว่า ที่ผู้แสดงรับบทนั้นเป็นใคร ทำอะไร อยู่ที่ไหน เพื่ออะไร ดังนั้นอารมณ์ของตัวละครจะเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ แล้วส่งผลในร่างกายแสดงกิริยาต่างๆ อย่างง่ายดาย (สุรพล, 2547: 127)

4. Concentration of Attention การสร้างสมาธิในที่นี้หมายถึงกำหนดใจไปที่ทุกสิ่งอย่างที่ผู้แสดงในฐานะตัวละครกำลังเผชิญขณะแสดงอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่การนั่งสงบสติอารมณ์ ทั้งนี้ผู้แสดงต้องคำนึงอยู่ตลอดเวลาว่า มีผู้ชมกำลังจ้องมองอยู่ ผู้แสดงจะต้องไม่ประหม่าและต้องทำตัวสบายๆ เหมือนไม่มีใครมาสนใจ แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้แสดงไม่สนใจผู้ชม ดังนั้นผู้แสดงจะต้องฝึกสมาธิในขณะที่แสดง โดยการมองไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งบนเวทีอย่างตั้งใจ โดยแบ่งได้ 3 ขนาดคือ การการมุง ความสนใจจากวงแคบ วงปานกลาง และวงกว้าง คือเริ่มจากการมองสิ่งของสิ่งใดสิ่งหนึ่งรอบๆ ตัว และค่อยๆ ขยายวงของการมองให้กว้างขึ้นและอาจเบนสายตาไปตามความเหมาะสม นอกจากจะสร้างสมาธิโดยการดูแล้วจะต้องฝึกสมาธิโดยการฟังด้วย ดังนั้นเมื่อผู้แสดงมีสมาธิขณะแสดงอย่างสม่ำเสมอ ความเคลือบความประหม่าก็จะหายไป (สุรพล, 2547: 128-129)

5. Truth and Belief ความจริงและความเชื่อ นั้นเหตุการณ์ต่างๆ การแสดงไม่ใช่เรื่องจริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นสิ่งสมมติ มีการกำหนดวางแผนไว้แล้ว การที่ผู้แสดงเชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นบนเวทีมิได้หมายความว่าผู้แสดงสะกดจิตตนเอง หรือประสาทหลอน ผู้แสดงจะทำให้คนดูหลงเชื่อว่าตนและสิ่งของในการแสดงเป็นจริง เช่น เป็นคู่รัก ศัตรูคู่อาฆาต ผู้แสดงจะต้องทำให้ผู้ชมเชื่อว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นเป็นจริง อีกทั้งการแสดงออกซึ่งกริยาและท่าทางต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในขณะที่ผู้แสดงตีบทของตัวละคร การที่ผู้แสดงตั้งใจมากอาจเกิดลักษณะที่แสดงเกินจำเป็นและเกิดการบีบบังคับอารมณ์ ดังนั้น ผู้แสดงควรมีสมาธิหรือความตั้งใจที่จะเป็นตัวละคร แล้วแสดงไปตามสถานการณ์อย่างสมเหตุสมผลแล้วผู้แสดงก็จะสามารถดึงเอาบุคคลิก กริยา ท่าทาง และอารมณ์ของตัวละครนั้นๆ ก็จะออกมาเป็นธรรมชาติ ที่สุด (สุรพล, 2547: 129-130)

6. Communion การสื่อสาร ผู้แสดงต้องตระหนักเสมอว่ากำลังแสดงคู่กับใคร ผู้แสดงจะต้องแน่ใจว่าได้ยินและเข้าใจคนที่แสดงคู่กับตนอยู่ วิธีการนี้เปรียบเสมือนกระบวนการสื่อสารให้ชีวิตประจำวัน โดยมนุษย์จะต้องเกิดประสบการณ์จากสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปแล้วจึงพูดหรือแสดงออกไปหน้าที่ของผู้แสดงคือ ต้องสื่อสารให้คนเล่นคู่กับตนหรือผู้ชมเห็นและเข้าใจสาระที่สำคัญให้ได้ ผู้แสดงต้องสื่อสารกับผู้แสดงอื่น เหมือนตัวละครสื่อสารกับตัวละครจริงๆ ซึ่งเปรียบเสมือนเหมือนมนุษย์สื่อสารกับคนรอบข้างในชีวิตจริงอย่างไร การแสดงก็ต้องเป็นเช่นนั้น ควรจะแสดงต่อสถานการณ์นั้นๆ ก็ต้องอาศัยจินตนาการและสมมติภาวะเป็นเครื่องช่วยสร้างทัศนคติต่อคนๆ นั้น และสถานการณ์นั้นๆ ได้ การฝึกหัดการเจรจา ผู้แสดงไม่ควรฝึกพูดคนเดียว เพราะตนเองจะเกิดความคุ้นเคยกับการพูดและการแสดงที่ไม่ได้สัมผัสกับปฏิกริยาของผู้อื่น ผู้แสดงทั้งบทรับและบทส่ง ตลอดเวลา การฟัง การมีปฏิกริยากับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม เช่น การส่งเสียงการเปลี่ยนสีหน้า การออกท่าทาง (สุรพล, 2547: 130-131)

7. Adaptation การปรับเปลี่ยนนั้น โดยท่าทีของมนุษย์ก็เป็นปกติในชีวิตประจำวันในสังคมที่มีผู้คนอยู่มากมาย บุคคลเมื่อพบกันจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากันหรือสังคมนั้นๆ นำไปสู่ความเหมาะสมที่จะสื่อสารกัน อีกทั้งยังรวมไปถึงมนุษย์จะต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ อยู่เสมอ ดังนั้นการปรับเปลี่ยน เป็นสิ่งธรรมดาสำหรับการแสดง เพราะผู้แสดงจะต้องใช้สติสัมปชัญญะรวมถึงพิจารณาณามวิเคราะห์หัดตัดสินว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะใช้วิธีใดในการปรับเปลี่ยน ในการแสดงหรือสวมบทบาทของตัวละครให้ผลดังหวัง และสำหรับการแสดงจะต้องประยุกต์เลือกแนวทางที่ผู้ชมคาดไม่ถึง เพื่อให้เกิดความสนุกต่อการชม จะทำให้ผลออกมาดีกว่าการแสดงที่ผู้ชมได้คาดเดาไว้ล่วงหน้าแล้ว ปรับเปลี่ยนนี้อาจเกิดจากคำแนะนำของผู้กำกับ แต่เมื่อ

เกิดสถานการณ์ต่างๆ ผู้แสดงจะต้องใช้ความรู้สึกหรือแรงบันดาลใจของผู้แสดงเอง ทั้งนี้ผู้แสดงจะต้องเข้าใจบท สภาพทางจิตและกายของตัวละครอย่างทอแม่งแท้ รวมถึงสภาพภายในจิตใจของผู้แสดงต่อสถานการณ์เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ต่อการแสดง (สุรพล, 2547: 131-132)

8. Tempo and Rhythm ความเร็วและจังหวะเป็นสภาพทั่วไปของพฤติกรรมมนุษย์ที่เต็มไปด้วยด้วยความเร็วและจังหวะทั้งที่มาจากอยู่ภายใน และจากภายนอก ปกติมนุษย์คนหนึ่งจะมีความเร็วและจังหวะเป็นธรรมชาติเฉพาะตน เช่น บางคนพูดเร็ว เดินเร็ว ตัดสินใจเร็ว เข้าไปมีส่วนร่วมอย่างรวดเร็ว ในช่วงขณะนั้นมนุษย์ทำกิจกรรมใดเช่น เดินทาง คิด พูด หรืออื่นๆ ด้วยความเร็วและจังหวะไม่เท่ากัน ในขณะที่ผู้แสดงสวมบทบาทมนุษย์คนหนึ่งดังนั้นมนุษย์คนนั้นจะ ความเร็วและจังหวะที่เป็นแบบเฉพาะคน ๆ นั้น จะมีความเร็วและจังหวะต่างไปจากตัวตนผู้แสดงเอง ดังนั้นผู้แสดงคนนั้นจึงต้องใช้วิจารณญาณอย่างรอบคอบ เพื่อให้เกิดความถูกต้องกับบุคลิกของตัวละคร(สุรพล, 2547: 132-133)

9. Emotional Memory การรำลึกอารมณ์คือวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้แสดงสร้างอารมณ์ขึ้น ผู้แสดงจะใช้ การรำลึกอารมณ์ 2 ประเภท ที่ช่วยให้สร้างสรรค์การแสดงได้ดีคือ ประสบการณ์ที่สั่งสมอยู่ภายในตนเอง และสิ่งที่ผู้แสดงสังเกตจากแหล่งต่าง ๆ ประสบการณ์ตรงและความรู้ที่ได้จากการสังเกตเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก เพราะผู้แสดงจะสั่งสมอยู่เป็นความทรงจำ หากผู้แสดงใช้แต่ ประสบการณ์ตรงของตนมาเป็นปัจจัยในการแสดง จินตนาการของเขาก็จะแคบและจะแสดงเป็นตัวเองมากกว่าเป็นตัวละคร หากไม่สามารถจะทำให้เกิดขึ้นมาเองตามบทบาทขณะนั้นได้หรือไม่แน่ใจว่าควรแสดงอย่างไรผู้แสดงก็จะนึกย้อนไปถึง สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้แสดง แล้วจะกลายเป็นความทรงจำจะทำให้ผู้แสดงนำมาประยุกต์ใช้กับอารมณ์ของการสวมบทบาทตัวละครนั้นๆ ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน (สุรพล, 2547: 133-134)

องค์ประกอบของการละคร

มัทนี (2546: 35-54) ได้แบ่งองค์ประกอบของการละครออกเป็น 6 ขั้นตอนคือ

1. ลำดับขั้นตอนของโครงเรื่องและ โครงสร้างของเรื่องการดำเนินเรื่องจะมีขั้นตอนของเหตุการณ์และการกระทำ (action) ที่สำคัญในเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ แบ่งตาม โครงสร้างของบทเป็น 6 ตอน คือ การเปิดเรื่อง (exposition) พัฒนาการไปสู่ความยุ่งยาก และปัญหาขัดแย้ง (development,

complication, conflicts) วิกฤตการณ์ (crisis) จุดแตกหัก หรือจุดระเบิด (climax) การคลี่คลาย (denouement or resolution) และการจบ (ending)

2. ตัวละครบทละครที่สมบูรณ์แบบทั่วไป จะมีตัวละครที่สำคัญ คือ ตัวเอก ซึ่งเป็นตัวแกนนำเรื่อง อาจเป็นชายหรือหญิง และตัวละครรอง

3. แนวความคิดหลักและแนวความคิดอื่น ๆ บทละครแต่ละเรื่องจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่จะแสดงแนวความคิดหลักของเรื่อง ละครบางเรื่องอาจมีมากกว่าหนึ่งแนวความคิด แต่จะเน้นความคิดหนึ่งความคิดเป็นจุดเด่น ในการดัดแปลงบทละคร การแสดงอาจเน้นความคิดหลักเดิมตามการตีความของตน ทั้งนี้ต้องมีความเป็นไปได้ สมเหตุสมผล หากจะเสนอแนวความคิดที่ไกลจากเรื่องเดิม ก็ควรที่จะดัดแปลงเป็นสถานที่อื่นและตัวละครชื่ออื่นจะดีกว่าที่ยังคงรูปเดิม

4. ศิลปะในการเจรจาและบทสนทนาการเลือกคำพูดที่เหมาะสมในการแสดงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ หรือการพูดออกเสียงได้ไพเราะชัดเจน การสื่อความหมายในบทสนทนา ให้ผู้ชมเข้าใจ และมีความรู้สึกร่วมในเหตุการณ์ ควรตีความหมายและวิเคราะห์บทสนทนาของตัวละครทุกตัวได้เป็นอย่างดี และละเอียดทุกแง่มุม และต้องควบคุมคุณภาพของการเปล่งเสียงในการพูดของตัวละครให้เหมาะสมกับบุคลิกของตัวละคร และการกระทำ

5. ดนตรี ในละคร อาจารย์ดนตรีไว้แต่บางครั้ง ดังนั้นจึงควรศึกษาเรื่องใช้ให้ถูกต้องเหมาะสมกับบทนั้น ดนตรีเป็นศิลปะการแสดงอีกสาขาหนึ่ง ซึ่งแยกจากละคร แต่มีบทบาทสำคัญมากในการจัดแสดง เป็นสิ่งที่ประกอบให้ละครสมบูรณ์ขึ้น ช่วยเสริมอารมณ์ และปูพื้นฐานของบรรยากาศในการเชื่อมโยงฉากซึ่งกัน หรือแตกต่างกัน โดยไม่ต้องหยุดชะงัก

6. ศิลปะการสร้างภาพให้ปรากฏบนเวที ศิลปะการสร้างภาพให้ปรากฏบนเวที คือ ฉาก แสง สี เครื่องแต่งกาย แต่งหน้า เป็นองค์ประกอบสำคัญของละคร แต่ละส่วนมีบทบาทและหน้าที่ที่จะทำให้ละครสมบูรณ์ขึ้น และต้องสอดคล้องกับแนวของเรื่อง การนำเสนอ แนวความคิดหลัก สีสัน และบรรยากาศในเรื่อง อย่างมีการประสานกลมกลืนกัน

กิจกรรมการละครต่อการพัฒนาเยาวชนในด้านการศึกษา

กิจกรรมการละครเป็นสื่อการสอนในการศึกษาที่คืออย่างหนึ่ง โดยสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเยาวชน พรรัตน์ (2550: 69-71) ได้อภิปรายถึงคุณค่าของกิจกรรมการละครต่อการพัฒนาเยาวชนในเชิงการศึกษา มีอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน คือ

1. พัฒนาการทางด้านบุคคล คือ การละครสามารถพัฒนา ด้านความคิดสร้างสรรค์ การได้แสดงออกให้รู้จักตนเองดีขึ้น ได้พูดคุยถึงสิ่งที่ตนสนใจและความต้องการ มีการออกทางความคิดเห็น ทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมต่อตนเอง เช่น ได้ทดลองเป็นผู้อื่นในสถานการณ์จำลอง ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะ มีสมาธิ มีวินัย รู้จักวางตน รับฟัง และเรียนรู้ถึงประสิทธิภาพและความสามารถของตนเอง รู้จักแสดงความเห็นอย่างมีอิสระ และมีเหตุผล

2. พัฒนาการทางศิลปะ ซึ่งเยาวชน จะได้ฝึกฝน ทดลองทำงานทางศิลปะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ นำความคิดต่อยอดไปสู่การประดิษฐ์ ได้นำวัฒนธรรมใกล้ตัวนำมาศึกษาให้เกิดการเรียนรู้ สำหรับเยาวชนที่โตการจะช่วยให้เยาวชนมีพัฒนาการศิลปะนั้น การละครช่วยให้เด็กฝึกหัดทางด้านศิลปะการแสดง การเขียนบท การออกแบบและทักษะการทำงานหน้าที่ต่างๆ เป็นการฝึกปฏิบัติงานจริงซึ่งเป็นการเป็นผลมาจินตนาการของเยาวชนเอง

3. พัฒนาการทางด้านสังคม นั้นการละครช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จำลองสังคม รู้จักปรับตัว ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำ รู้จักยอมรับในตัวตนของผู้อื่น รู้จักเสียสละ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักหน้าที่และช่วยกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4. พัฒนาการทางการเรียนรู้และรสนิยม การละครช่วยให้เยาวชนมีพัฒนาทางความคิดสำหรับการเรียนรู้ สามารถใช้เทคนิคการละครไปใช้ในการเรียน เกิดความสนุกสนาน บูรณาการวิชาต่างๆ คือ ศิลปศึกษา ภาษาและวรรณคดี สังคมศึกษา เป็นต้น

การประเมินโปรแกรมนันทนาการ

Edginton *et al.* (1995: 316) การประเมินโปรแกรมหมายถึง การวัดประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโปรแกรมในการให้บริการ โดยการประเมินจะต้องประเมิน 2 ชนิด คือ ผลกระทบและกระบวนการ ชนิดแรกคือผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ประกอบด้วย พฤติกรรม สังคม และอารมณ์ ชนิดที่ 2 คือกระบวนการ เป็นการนำโปรแกรมมาใช้ ประเด็นในการประเมินจะประเมินเป็นขั้นๆ แล้วนำมาปรับปรุง

โดยทั่วไปแล้ววิธีการวัดและประเมินผลมีอยู่ด้วยกัน 2 วิธี

1. การประเมินย่อย คือ การประเมินโปรแกรมที่ใช้ตลอดระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม
2. การประเมินรวม คือ การสรุปโปรแกรมซึ่งเป็นการประเมินขั้นสุดท้าย

Riddick and Russell (1999: 31) ได้สรุปองค์ประกอบของการประเมินโปรแกรม นันทนาการ ด้วยหลักการ 5 Ps (Five Ps) ของการประเมินคือ

1. Participants

- 1.1 แรงจูงใจและความพึงพอใจ
- 1.2 การเปลี่ยนของเจตคติ
- 1.3 การเปลี่ยนของความรู้
- 1.4 ความสนใจส่วนบุคคล
- 1.5 ปံงบอกถึงลักษณะข้อมูล

2. Program

2.1 ประสิทธิภาพของผู้นำ

2.2 การส่งเสริมโปรแกรม

2.3 ผลประโยชน์ของผู้เข้าร่วม

2.4 การบริหารความเสี่ยง

3. Place

3.1 เอาใจใส่

3.2 การวางแผน

3.3 ความพอเพียงของสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

4. Policies/Administration

4.1 งบประมาณ

4.2 การวิเคราะห์ประโยชน์

4.3 การวิเคราะห์ประสิทธิผล

4.4 การบริการอย่างเป็นธรรม

5. Personnel

5.1 การประเมินการปฏิบัติ

5.2 การประเมินความต้องการ

5.3 ตรวจสอบผลย้อนกลับ (Feedback) สำหรับปรับปรุงแก้ไข

สุวิมล (2551: 12) การประเมินผลเป็นการประเมินว่า โปรแกรมสามารถทำบรรลุเป้าหมายที่มากน้อย วิธีการประเมินมี 2 ชนิด คือ

1. ประเมินระหว่างดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการปฏิบัติการ เพื่อให้ได้โปรแกรมที่ดีที่สุด
2. ประเมินเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม เป็นการประเมินผลลัพธ์ที่เกิด เมื่อสิ้นสุดโครงการว่ามีประสิทธิภาพ คຸ້ມการลงทุน และเป็นไปตามจุดประสงค์หรือไม่

จากการศึกษาโปรแกรมเน้นหน้การละครผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า คือการนำองค์ความรู้ของน้หน้การและการละครเพื่อมาออกแบบเป็นกิจกรรมน้หน้การรูปแบบหนึ่ง มีจุดมุ่งหมายให้เกิดประสบการณ์ในการใช้เวลาว่าง สร้างความคิดในทางที่ดี มีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับสิ่งอื่น ๆ ได้รับความรู้จากประสบการณ์นำไปสู่การพัฒนาตนเองซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในระยะเริ่มของการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ลืมปัญหา เกิดความพึงพอใจในชีวิตและมีการจัดการความเครียดนั้นเป็นส่วนสำคัญเนื่องจากเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จ อีกทั้งจะช่วยให้เพิ่มศักยภาพในการดำรงชีวิต และตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งน้หน้การการละครเป็นน้หน้การแบบสร้างสรรค์อย่างหนึ่ง เป็นกิจกรรมทำท้ความสามารถทุกสิ่งทุกอย่างของการเข้าร่วม ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อและความฝันอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเพิ่มคุณค่าในชีวิตของบุคคลโดยจะทำให้บุคคลเข้าใจความรู้สึกของตนเองและเป็นการเลียนแบบชีวิตที่ตนต้องการ และยังเป็นเทคนิคหนึ่งของน้หน้การบำบัดมีวิธีการสำหรับการตรวจสอบ ปัญหาทางจิตวิทยาและสังคมของผู้เข้าร่วม

การจัดการความเครียด

ความหมายของความเครียด

Bushnell (1999: 8) ได้กล่าวว่า ความเครียด (Stress) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน “Stringere” ซึ่งแปลว่าเข้มงวด ดังนั้น ความเครียดนั้นเป็นภาวะที่เราต้องเผชิญ เมื่อเราไม่สามารถทำสิ่งที่คนมุ่งหวังให้เราทำได้ ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ

Rathus (2007: 481) ได้กล่าวว่า มีนักจิตวิทยาสรุปถึงความหมาย ความเครียด คือ การที่อินทรีย์ บกพร่องในเรื่อง การดัดแปลง (adapt) การจัดการหรือการเยียวยา (coping) การปรับตัว (adjustment) ทำให้ส่งผลกับปฏิกิริยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดอาการทางจิตเช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ จิตเภท ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ความรู้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 2 ประเภท คือ ความเครียดในทางบวก และความเครียดในทางลบ

ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา เมื่อเกิดความหวัง วิตกกังวล โกรธ ละอาย หรือเศร้าโศก โดยมีสาเหตุจากการทำงานที่ทำอยู่ จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เต็มไปด้วยพิษภัย (วรัญ, 2542: 133)

สุปราณี (2544: 63) กล่าวถึงความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า หรือความจำเป็นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ความเครียดทำให้เกิดความวิตกกังวล และทำให้ความสามารถลดลง

สุวรรณ (2546: 6) สรุปความหมายของความเครียด หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลถูกคุกคาม จึงต้องมีการตอบสนองของอารมณ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจไว้โดยบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายให้กลับคืนสู่สภาพเดิมหรือดียิ่งกว่า

ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันหรือเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพลังที่จะเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ได้ (ฝ่ายพัฒนานักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2549: 1)

จตุพร (2548: 243) กล่าวว่าความเครียด คือ เหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง และตนจะต้องใช้การเรียนรู้และประเมินปัญหาขึ้นกับปัจจัยด้านตัวบุคคล

วารภรณ์ (มปป: 170) ได้ชี้ประเด็นของความเครียดได้ว่า ความเครียดทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลงอีกทั้งยังต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเป็นเหตุชักจูงให้บุคคลปรับตัวในทางที่ผิด เช่น ระบายความเครียดโดยการคิดสารเสพติด การพนัน บางรายมีอาการก้าวร้าวรุนแรงถึงอัตวินิบาตกรรมหรือฆ่าตัวตาย การทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด หรืออาจเรียกว่าอิทธิพลหรือองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ ดังนี้

สุวนีย์ (2527: 93-97 อ้างถึงใน สุวรรณ, 2546: 12-14) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบุคคลไว้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ มีกลิ่นหรือควันพิษ แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป นอกจากนี้จากการขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการที่ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันในของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง เป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัดก็สามารถก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ อันเป็นแหล่งของความเครียดได้ เช่น การทะเลาะวิวาท การแก่งแย่ง เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องการอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยวยังเป็นสิ่งก่ให้เกิดความเครียดได้

1.3 สภาพการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากสถานการณ์ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ อาจแยกสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.3.1 สภาพการณ์ที่เพิ่มความชื่นชมยินดี เป็นสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครุฑ การคลอดบุตร การจบการศึกษา การเข้าทำงาน การเลื่อนตำแหน่ง และการศึกษาต่อต่างประเทศ เป็นต้น

1.3.2 สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเศร้าใจ และสะท้อนใจ สภาพการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามีหรือภรรยาเสียชีวิต การไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน สภาพเศรษฐกิจที่ทรุดและการเกษียณอายุ เป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล มีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของบิดามารดา ทำให้มีโครงสร้างของร่างกายสมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดาทำให้ร่างกายโตไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่น้อยทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ได้ ทนต่อสภาวะเครียดได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ สภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจที่มีพัฒนาการไม่ดี มีแนวโน้มที่เกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างความคาดหวังของตัวบุคคลอื่นกับความสามารถของบุคคลในการ

ตอบสนองความคาดหวังนั้นๆ ระดับของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ได้ ทำให้มีการรับรู้ แปลเหตุการณ์และแก้ไขปัญหาไม่ตรงกับความจริงซึ่งมีผลทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและก่อให้เกิดความเครียดตามมาอีก

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ หลับ โกรธ เกลียด หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นและมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาที่บุคคลที่อารมณ์กลัวหรือ โกรธ เกลียด หรือกังวลได้นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้และการแปลความหมายโดยที่เหตุการณ์อย่างหนึ่งอาจทำให้บุคคลสองคนรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน และการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลสองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ในชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทักษะคิด และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสองคนตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือเลวร้าย

ผลของความเครียดที่มีต่อมนุษย์

1. ผลต่อร่างกาย

เกษม (2544 : 26-33) กล่าวว่า เมื่อร่างกายมนุษย์มีความเครียดมากกระทบจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง ทั้งเฉพะที่และทั่วร่างกายโดยผ่านสมองระบบประสาททำให้มีผลกระทบต่อร่างกาย ดังนี้

1.1 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน คือ เมื่อมีความเครียดร่างกายจะตอบสนองโดยต่อมใต้สมองที่มีการทำงานมากขึ้นและปล่อยสารที่เป็นตัวกระตุ้นไปยังต่อมไร้ท่อต่างๆ ของร่างกาย ทำให้มีการสร้างฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตชั้นนอกมีความสำคัญคือ คอร์ติซอล ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้อย่างมากมาย

1.2 มีผลกระทบต่อระบบประสาท มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด คือเมื่อเกิดความเครียด ระบบประสาท จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ปวดกระบอกตา ปวดหัวเมื่อยล้า กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งมากขึ้น โดยความเครียด เป็นสาเหตุให้สมองสั่งงานมาทางประสาท ทำให้เกิดการ

หายใจแรงและเร็วผิดปกติ ทำให้มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากเกินไปทำให้เกิดภาวะเป็นด่างขึ้น ผู้ป่วยจะมีอาการมีนชา วิงเวียน มือสั่น

1.3 โรกระบบทางเดินหายใจ โรคที่สำคัญคือ โรคหอบหืด เพราะความเครียดทำให้ระบบประสาทสั่งงานให้กล้ามเนื้อรอบๆระบบหลอดลมมีการหดตัว อากาศจึงผ่านไม่สะดวก

1.4 ระบบทางเดินอาหาร เมื่อเกิดความเครียดจะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เกิดแผลในทางเดินอาหารส่วนต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น

1.5 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ที่สำคัญคือ โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด ทั้งสองโรคนี้ส่วนใหญ่ที่ไม่มีสาเหตุของร่างกายมักมีผลจากความเครียด รักษาได้โดยวิธีการทางจิต คือ ให้จิตบำบัดร่วมกับการให้ยาคลายกังวล

1.6 โรคผิวหนัง ความเครียดจะทำให้ระบบประสาทไปสั่งการระบบผิวหนังคือเหงื่อออกมากผิดปกติ คันโดยไม่ทราบสาเหตุ บางรายมีการเกาซ้ำๆ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอักเสบ

1.7 โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เชื่อกันว่าความเครียดจะทำให้ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อสั่งการผิดปกติ

1.8 ระบบขับถ่าย เมื่อเกิดความเครียดจะทำให้ระบบขับถ่ายผิดปกติ ขับปัสสาวะบ่อย ท้องผูก อุจจาระมากเกินไป

2. ผลต่อสุขภาพจิต

Rathus and Navid (1995: 227-230) กล่าวว่าความเครียดเป็นปัญหาต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดภาวะของสุขภาพจิตที่ไม่ดี ไม่สามารถปรับตัวเป็นผลให้เกิดโรคภาวะทางจิต คือ โรคจิต (Psychoses) และโรคประสาท (Neuroses) ทำให้เกิดอาการทางกายได้ ได้แก่

2.1 วิตกกังวล (Anxiety)

2.2 ซึมเศร้า (Disorientation)

2.3 โรคหวาดกลัว (Phobia)

2.4 ตื่นตระหนก (Panic)

2.5 เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem)

2.6 ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือไม่มีความฉลาดทางอารมณ์

2.7 โรคย้ำคิด (Obsessive)

2.8 โรคย้ำทำ (Compulsive)

2.9 จิตเภท (Schizophrenia)

การจัดการความเครียด (Coping with Stress)

จากการศึกษานักจิตวิทยา นักนันทนาการ และนักมานุษยวิทยาและสังคมวิทยาได้ให้ความหมายได้กล่าวถึงวิธีการและความสำคัญของการจัดการความเครียดดังนี้

Rathus and Nevid (1995: 254) ระบุว่าวิธีการจัดการความเครียดเป็นวิธีการที่มนุษย์ใช้ความคิด การกระทำอย่างเป็นระบบเพื่อจะเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากความเครียด ความผิดปกติทางอารมณ์ โดยมี 2 กลยุทธ์ คือการจัดการความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาที่อารมณ์ และการจัดการความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาที่ปัญหา

Iwasaki and Ristock (2004: 31) กล่าวถึงการจัดการความเครียดว่าเป็นกระบวนการที่เป็นประโยชน์ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสุขภาพจิต โดยใช้ประสบการณ์ที่หลากหลายมาเพื่อเป็นสิ่งตัดสินใจในการกระทำเพื่อเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

Patry *et.al.* (2007: 249-250) ได้กล่าวว่า การจัดการกับความเครียดมีความสำคัญต่อมนุษย์ เมื่อเกิดความเครียดเป็นการส่งเสริมอารมณ์ให้เกิดความพึงพอใจ โดยผลจากการจัดการนั้นจะมีความสำคัญกับกระบวนการทางจิต สุขภาวะ ให้ดีขึ้นรวมถึงทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยจากพฤติกรรมที่กระทำ และจิตใจที่มีความสุข

การจัดการความเครียด เป็นการแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากต่างๆ ของบุคคล มีหลายรูปแบบแตกต่างกันไปในแต่ละคน การแก้ไขปัญหาของบุคคลจะเป็นอย่างไรขึ้นกับการประเมินสิ่งเร้าออกมาในลักษณะใด และบุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างไรบ้าง รูปแบบการจัดการเป็นผลจากการกระทำร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในของบุคคลกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สามารถคงความสมดุลภายในหรือรักษาสภาพปกติไว้ (สุวรรณ, 2546: 24-25)

วราภรณ์ (มปป: 175) กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดได้ทุกคน เนื่องจากทุกคนล้วนมีปัญหาทั้งสิ้นการแก้ปัญหาได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพจะช่วยให้อาการเครียดได้ ดังนั้นการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็นต่อการจัดการกับความเครียดเป็นอย่างยิ่ง

การจัดการความเครียด โดย จตุพร (2548: 243) ให้ความหมายว่าความพยายามของบุคคล ทั้งทางด้านความคิด และการกระทำที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นมี 2 ลักษณะ คือ การมุ่งแก้ปัญหา และจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการต้องใช้เวลาในการดำเนินการ ต้องอาศัยความพยายามและการวางแผนในการดำเนินการและการพยายามดังกล่าวอาจให้ผลทางบวกหรือทางลบก็เป็นไปได้ ฉะนั้นการศึกษาและทำความเข้าใจกลวิธีในการเผชิญความเครียดต่างๆ น่าจะช่วยให้บุคคลสามารถเลือกวิธีการที่ประสิทธิภาพมาใช้ได้ (พีรภาว, 2549: 31)

วิธีการจัดการความเครียด

กระบวนการที่เกี่ยวกับการจัดการ (Coping) กับความเครียด สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. การจัดการความเครียดที่ปัญหาโดย สุวรรณ (2546: 40-41) กล่าวว่า เป็นวิธีการเผชิญความเครียดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดเครียด ซึ่งเป็นการกระทำที่มุ่งการแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญา ความรู้ การหาข้อมูลเพิ่มเติมการเพิ่มทักษะความสามารถของตนเอง พฤติกรรมลักษณะนี้มี 15 พฤติกรรม คือ

- 1.1 พิจารณาความแตกต่างของสถานการณ์
- 1.2 ให้ผู้อื่นช่วยคิดแก้ปัญหา
- 1.3 พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่าง
- 1.4 อภิปรายปัญหา
- 1.5 ขอมรับสถานการณ์
- 1.6 พิจารณาเป้าหมาย
- 1.7 รักษาการควบคุม
- 1.8 มองจุดมุ่งหมายหรือความหมายของเหตุการณ์
- 1.9 พยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์
- 1.10 มองสิ่งที่ไม่เป็นทางการ

1.11 พยายามแก้ปัญหาทางอื่น

1.12 ใช้ประสบการณ์ในอดีต

1.13 แก้ไขปัญหาทีละน้อย

1.14 ตั้งจุดมุ่งหมาย

1.15 ตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุด

2. การจัดการความเครียดที่อารมณ์ซึ่ง สุวรรณ (2546: 41-42) กล่าวว่า เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่จะพยายามแก้ไขอารมณ์ต่างๆ เป็นความพยายามที่จะลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นต้นเหตุ เป็นการรักษาภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้เท่านั้น ไม่ใช่วิธีการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง พฤติกรรมในลักษณะนี้มี 25 พฤติกรรม ได้แก่

2.1 ร้องไห้

2.2 วิดกกังวล

2.3 ทำกิจกรรมอื่น ออกกำลังกาย

2.4 การใช้อารมณ์ขัน

2.5 มองเหตุการณ์ไปในทางที่ดี

2.6 รับประทานอาหารมาก สูบบุหรี่

2.7 ดื่มสุรา

2.8 ใช้จ่าย

2.9 เลี่ยงปัญหา

2.10 นึกฝันกลางวัน

2.11 มองเหตุการณ์ไปในแง่ร้าย

2.12 ว้าวุ่น โวยวาย ค่าแข่ง สัป

2.13 สวดมนต์ อ้อนวอนพระเจ้า

2.14 เป็นประสาท

2.15 แยกจากสถานการณ์

2.16 โทษผู้อื่น

2.17 ระบายความเครียดกับสิ่งอื่น

2.18 แยกตัว

2.19 ไม่ดีนรณ คิดว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้

2.20 ให้ปัญหาคลี่คลายไปเอง

2.21 ทำให้สบายใจ หวังว่าคงจะได้รับการช่วยเหลือจากสิ่งอื่น

2.22 ราฟิ่งรำพัน

2.23 ถือว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา

2.24 นอนหลับ

2.25 ไม่วิตกกังวล

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการทางความคิดที่จะตอบสนองต่ออารมณ์และสุขภาพจิตซึ่งเมื่อมนุษย์มีความรู้สึกละเลยของสภาพจิตใจไม่ว่าจะมีผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าภายในมากระตุ้นให้มนุษย์เกิดความเครียด มนุษย์เองจะมีกลไกเพื่อส่งเสริมให้ตนเองเกิดความผ่อนคลายต่อการเผชิญกับสภาวะนั้นๆ โดยแบ่งไปเป็น 2 กลยุทธ์ คือ การจัดการที่ปัญหา และการจัดการที่อารมณ์

เยาวชน

ความหมายของเยาวชน

Edginton *at el.* (1995: 142) กล่าวถึงเยาวชนว่า เป็นวัยในช่วงระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่นโดยมีกระบวนการเชื่อมต่อจะไปสู่วัยผู้ใหญ่

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชน ได้ให้ความหมายของเยาวชนไว้ว่า “เยาวชน คือ บุคคลที่มีอายุ 15 - 25 ปี” (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2537: 50 อ้างถึงใน นื่องนุช, 2546: 8)

วัย 6 – 24 ปี เป็นวัยเด็กที่เติบโตขึ้นเป็นเยาวชน หากเข้าเรียนในระบบโรงเรียนก็สามารถจบระดับอุดมศึกษา ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาอย่างสมดุล ทั้งทางสุขภาพอนามัย ทางสติปัญญา อารมณ์สังคม จิตใจ สุนทรียภาพ เพื่อสามารถดำรงตนในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีความสุข (คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้และคณะ, 2543: 2)

คาร์นิชี (2546: 42) กล่าวว่าเยาวชนหรือวัยรุ่น เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ต้องการศึกษาค้นคว้าความรู้และประสบการณ์ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มมีความสนใจในเพื่อนต่างเพศ ตามลักษณะพัฒนาการ

ทางร่างกาย การจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนจึงเป็นการสอนให้เยาวชนได้รู้จักระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถูกกาลเทศะประเพณีอันดีงาม นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ชีวิตในวัยหนุ่มสาวแล้วกิจกรรมนันทนาการยังเป็น กิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

เยาวชน คือ อนาคตของประเทศชาติ ถ้าหากเยาวชนในปัจจุบันมี คุณภาพไม่ดีเพียงพอ อนาคตของประเทศชาติก็ต้องประสบกับวิกฤตการณ์ด้านทรัพยากรมนุษย์และคุณภาพไม่มีเสถียรภาพทางสังคมอย่างแน่นอน ยิ่งไปกว่านั้น เป็นไปได้หรือไม่ว่า สภาพความเป็นจริงที่ปรากฏทางสังคมในปัจจุบันก็เป็นผลลัพธ์บางส่วนมาจากคุณภาพของเยาวชนในอดีต (สำนักวิจัยเอแบคโพลล์, 2550: 2)

องค์การสหประชาชาติ (UN) ระบุว่า เยาวชน หมายถึง คนในวัยหนุ่มสาว คือ ผู้มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี หรือเป็นช่วงวัยหนุ่มสาว เพราะเริ่มต้นช่วงรอยต่อระดับชั้นเรียนจากประถมเป็นมัธยมและปลายช่วงของการจบปริญญาตรีแล้ว (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, <http://th.wikipedia.org>, 2551)

คุณลักษณะเด็กและเยาวชนที่พึงประสงค์

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (2541: 132-133 อ้างถึงในน้องนุช, 2546: 11-12) ได้กำหนดคุณลักษณะเด็กและเยาวชนไทยที่พึงประสงค์ได้ 10 ประการคือ

1. มีสายใยผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว
2. มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เจริญเติบโตสมวัย มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมมั่นคง มีความเคารพและภาคภูมิใจในตนเอง
3. มีวัฒนธรรมที่ดีงามเข้าใจหลักการที่ถูกต้องของศาสนา สาระแก่นแท้ของชีวิตและคุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น

4. มีความสามารถในการสื่อสารมากกว่า 1 ภาษา รู้จักใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และเข้าใจถึงประโยชน์เพื่อนำมาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทย
5. เลื่อมใสในการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีวินัยมีเหตุผล และพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
6. เข้าใจสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายรัฐธรรมนูญ กฎหมายอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและการทำงาน รวมถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่น
7. รู้จักคิด ไม่มั่งมาย รู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อการพึ่งตนเอง ตลอดจนเห็นคุณค่าของพลังงานและการประหยัดพลังงานทุกประเภท
8. มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย เป็นผู้ผลิตที่รับผิดชอบต่อสังคม รู้จักสร้างงานและอาชีพอิสระที่มีระบอบการจัดการที่ดี
9. รับผิดชอบการรักษาและพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
10. รู้จักปรับเปลี่ยนแนวคิด และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

สภาพทั่วไปของเยาวชน

เสาวนีย์ (2532: 4-5) ได้แยกแยะสภาพทั่วไปของเยาวชนเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับการนำมาพัฒนาต่อไป ประกอบด้วย

1. สภาพทางสังคม ความยากจนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เยาวชนใหญ่ที่พ้นการศึกษาภาคบังคับแล้ว ไม่ได้เข้าเรียนต่อในระบบโรงเรียน นอกจากนี้ประสิทธิภาพของระบบการศึกษาภาคบังคับยังมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กและเยาวชนมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความรู้ ความเข้าใจถึงคุณประโยชน์อันเกื้อหนุนันต์ที่จะได้รับจากการศึกษา

2. สภาพทางเศรษฐกิจ ชาวชนในวัยที่พ้นเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับแล้วไม่ได้เข้าเรียนต่อในระบบโรงเรียนเหล่านี้ เป็นกำลังแรงงานที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการผลิตในทุกสาขาของระบบเศรษฐกิจของประเทศ แต่ความที่ด้อยทางความคิด ความรู้ โอกาส และแหล่งวิชาที่จะศึกษาหาความรู้และทักษะทางอาชีพเพิ่มเติม ชาวชนส่วนนี้จึงเป็นแรงงานทางการเกษตรในชนบทที่ขาดความรู้ความชำนาญ ทางวิชาการเกษตรกรรมแผนใหม่ ส่วนชาวชนที่วางแผนเข้าทำงานในเมืองเป็นแรงงานทางอุตสาหกรรมที่ไร้ฝีมือได้ค่าแรงต่ำ หรือไม่ก็ทำงานด้านบริการ เช่น เป็นคนรับใช้ในบ้านหรือตามภัตตาคารสถานเริงรมย์ต่าง ๆ ซึ่งมีโอกาสถูกล่อลวงไปทางเสียมเสียดได้ง่าย

3. สภาพการปกครอง ชาวชนได้รับการอบรมเลี้ยงดูใน โครงสร้างและระบบสังคมแบบจารีตนิยม กอปรกับวัฒนธรรมไทยที่เน้นในเรื่องเคารพเชื่อฟังผู้มีอาวุโสกว่า ชาวชนซึ่งแม้ว่า โดยธรรมชาติแล้วกล่าวกันว่าพร้อมที่จะ “ขบถ” ต่อระบบจึงค่อนข้างเก็บตัวไม่แสดงออกซึ่งความคิดและการกระทำต่อกิจกรรมทางการเมือง ในทางกลับกันพร้อมที่จะนิ่งเฉย หรือร่วมมือโดยไม่คิดไม่ได้แย้งต่อผู้ใหญ่ซึ่งรับผิดชอบทางการเมือง สถาบัน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้อาวุโสของหมู่บ้าน จึงยังคงครอบครองโครงสร้างทางการเมืองหมู่บ้านอยู่โดยที่ชาวชนไม่มีส่วนร่วมคิดร่วมกระทำ นอกจากร่วมมือ จึงขึ้นอยู่กับว่าจะถูกบังคับให้ร่วมมากแค่ไหน

4. สภาพทางการเมือง ภายใต้ระบบสังคมแบบจารีตนิยม ชาวชนขาดความสำนึกทางการเมืองไม่สนใจและไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ ชาวชนและครอบครัวไม่ตระหนักบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองที่มีต่อสังคม สภาพความเฉยเมยของชาวชนที่มีต่อการเมือง ซึ่งสืบเนื่องมาจากการขาดการปลูกฝังอบรมจากระบบสังคมนั้น มีผลต่อความมั่นคงของหมู่บ้านและของชาติ และกลายเป็นจุดอ่อนให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าแทรกซึมล่อลวงไปในทางที่หลงผิดต่อต้านกระบวนการปกครองและพัฒนาประเทศในที่สุด

มิติล้างของชาวชนไทย

การียะ (2550: 24) กล่าวว่า พลังของชาวชนแบ่งออกได้ 2 มิตี กล่าวคือ

1. มิตีที่ 1 สังคมไทยกำลังเฝ้ามองและติดตาม รวมทั้งพยายามสร้างภูมิคุ้มกันให้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ กลุ่มชาวชนที่มีพฤติกรรมไปในลักษณะที่แปลกๆ ไม่สนใจว่าการกระทำที่ได้แสดงออกมาจะสร้างความเสียหายหรือเดือนร้อนให้แก่สังคม โดยชาวชนกลุ่มนี้เป็นชาวชนที่หลีกเลี่ยง

กฎเกณฑ์ ทำตามใจตนเอง แสวงหาความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น ไม่เกรงกลัวต่อกฎหมาย และไม่ใส่ใจต่อขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดั่งงาม

2. มิติที่ 2 จะมองเยาวชน มองในแง่ดีที่เยาวชนไทยจำนวนหนึ่ง ซึ่งประกอบคุณงามความดี สร้างสรรค์สังคมด้วยกิจกรรม คนกลุ่มนี้เคารพกฎเกณฑ์บ้านเมือง เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง สามารถเดินอยู่บนกรอบของประเพณีและวัฒนธรรม

ความต้องการของมนุษย์

Maslow (1970: 35-47) ได้อธิบายถึงลักษณะของความต้องการของมนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดรวมถึงเยาวชนนั้นจะต้องมีความต้องการ ในแต่ละขั้นไว้ดังนี้

1. Physiological Need ในขั้นแรกคือความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่ทุกคนต้องมีชีวิต มีแรงขับมาจากทางมาจากกายภาพ หรือ สรีรวิทยา คือความต้องการมีชีวิตอยู่ เช่น อาหาร เครื่องดื่ม เครื่องนุ่งห่ม อากาศหายใจ ยารักษาโรค

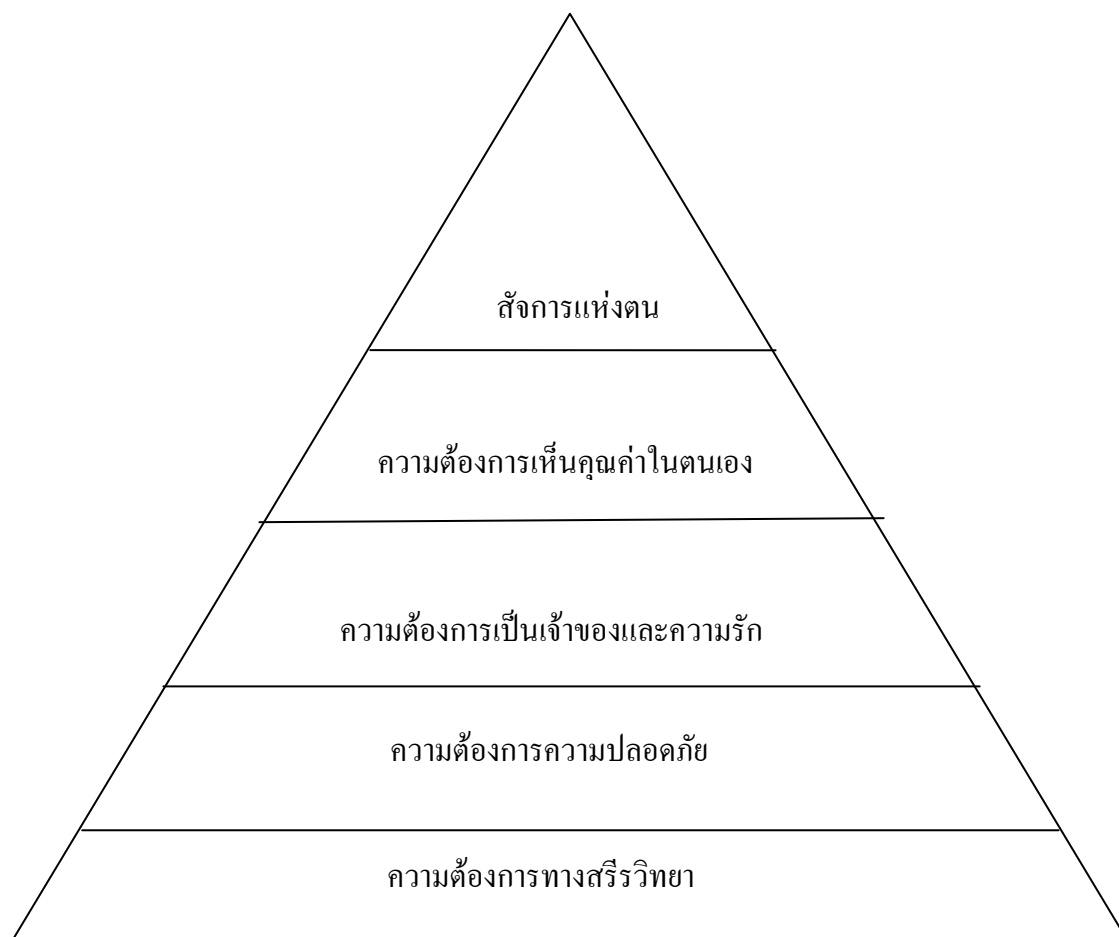
2. Safety Need คือความต้องการความรู้สึกที่ปลอดภัย ต้องการความมั่นคง มีการอารักขาจากสังคม โดยได้รับการคุ้มครองจากกฎหมาย รู้สึกเป็นอิสระจากความเครียดและความวิตกกังวล เกิดความรู้สึกมั่นคงทางกายและจิตใจ

3. Belongingness and Love Need เป็นความต้องการเป็นเจ้าของและความรัก หากจะถึงความต้องการประเภทนี้แสดงให้เห็นว่าได้รับความต้องการจากขั้นแรก และขั้นที่สองเป็นที่น่าพอใจอย่างดีแล้ว กล่าวคือขั้นนี้ต้องการได้รับความรัก การยอมรับ ต้องการมีกลุ่มหรือสังคม

4. Esteem Need มนุษย์ทุกคนต้องการให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าจากการประเมินของตนเองคือเกิดความเคารพตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงเห็นคุณค่าจากสิ่งอื่นๆ ความพึงพอใจเกิดจากความเชื่อมั่นในตนเอง

5. Self-actualization เป็นความต้องการที่จะเข้าใจตนเอง หรือเรียกว่า “สัจการแห่งตน” ซึ่งบุคคลจะสร้างความพอใจโดยการพัฒนาความไม่สงบในใจ ให้ดีขึ้นมาอย่างพอเหมาะ ยอมรับบุคคล

อื่น สามารถพิจารณา จุดด้อยของตนเองไม่ให้เกิดอุปสรรคต่อตนเอง ชั้นนี้จะปรากฏอย่างชัดเจนหากทุกขั้นตอนได้รับ ความพึงพอใจแล้ว



ภาพที่ 6 ลำดับชั้นความต้องการของ Maslow

ที่มา: Randy and David (2008: 372)

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า เยาวชนคือ ผู้มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี เป็นวัยมีกระบวนการเชื่อมต่อจะไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ควรให้ความเอาใจใส่อย่างถูกต้องอันเนื่องมาจากพัฒนาการร่างกายทำให้เยาวชนเกิดความสงสัยต่อตนเองทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ซึ่งอาจส่งผลทำให้เป็นปัญหาสังคมตามมาได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้เยาวชนรู้จัก กฎเกณฑ์ระเบียบที่

ดีงามของสังคม ให้สอดคล้องกับอารมณ์ สติปัญญา จิตใจ สภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อให้เยาวชนได้เจริญเติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อไปในอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรม นันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

1. งานวิจัยภายในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

คำล่า (2548) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีต่อนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีต่อนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 60 คน อายุระหว่าง 17 – 23 ปี ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย กิจกรรมเกมกีฬากลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมละคร และกิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา และแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ ประจำปี 2547 จำนวน 54 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1.) หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตที่สูงขึ้นทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพจิตใจ ด้านสมรรถภาพจิตใจ ด้านคุณภาพจิตใจ และด้านปัจจัยสนับสนุน แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.) หลังการทดลอง 10

สปีดาคท์ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสุขภาพจิตทางด้านสภาพจิตใจ ด้านสมรรถภาพจิตใจ ด้านคุณภาพจิตใจ และด้านปัจจัยสนับสนุน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิดารัตน์ (2548) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 14-18 ปี จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 10 ครั้ง และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบคำถามและข้อความถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Match-Paired Signed Rank Test ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลทำให้เยาวชนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

เมธาพร (2549) ได้ทำการวิจัยถึงการทดลองนี้มีจุดหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อจิตสังคัมวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วยด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรมทางสังคม ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านการปรับตัว ในกลุ่มทดลองและผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคัมวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงอายุ 11-17 ปี ที่อยู่ในความคุ้มครองของสถานแรกรับบ้านธัญพร จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบจับคู่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อจิตสังคัมของวัยรุ่นและ โปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าตรงความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8-1.0 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.91 นำโปรแกรม นันทนาการให้กลุ่มทดลองฝึกสปีดาคท์ สปีดาคท์ละ 2 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมกิจกรรมที่บ้านธัญพรจัดให้ นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test ผลการศึกษาพบว่าก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มที่ทดลองมีจิตสังคัม

แตกต่างใจด้านอารมณ์และการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และกลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในด้านอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่าไม่มีงานวิจัยที่กล่าวถึงโปรแกรม นันทนาการการละคร โดยเฉพาะแต่มีเพียงเป็นวิธีการหนึ่งของโปรแกรมนันทนาการนั้นๆ อีกทั้งยังไม่มีโปรแกรมนันทนาการใดที่จะพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชนโดยตรงมีเพียง ส่วนประกอบของการจัดการความเครียดคือ สุขภาพจิต การเห็นคุณค่าในตนเอง เท่านั้น โดย โปรแกรมนันทนาการจากงานวิจัยข้างต้นนั้นสามารถพัฒนาส่วนประกอบของการจัดการ ความเครียดได้

งานวิจัยต่างประเทศ

Szabo (2003: 152-162) ศึกษาทำการวิจัยถึงทดลองถึงผลการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อ เปรียบเทียบผลของอารมณ์ขั้นที่มีต่ออารมณ์และความวิตกกังวลโดยใช้กิจกรรมนันทนาการกลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยใหญ่จำนวน 39 คน เป็นชาย 22 คน หญิง 17 คน อายุระหว่าง 20-23 ผู้ร่วมทดลองทุกคนมีพื้นฐานวัฒนธรรม บริติชคอเคเซียส (อังกฤษผิวขาว) ทุกคนมีสุขภาพดี ไม่สูบบุหรี่ และสามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งได้ข้อมูลจากแบบสอบถาม Physical Activity Readiness ปี โดยทำการทดลองเป็นรายสัปดาห์ 3 ครั้ง 3 สถานการณ์ มีกิจกรรมคือ การวิ่งจ็อกกิ้ง ด้วยความเร็วที่ตัวอย่างกำหนดเอง ชมการเคียวไมโครโฟน และดูรายการสารคดี อารมณ์และความ วิตกกังวลวัดก่อนและหลังทำกิจกรรม 5 นาที โดยใช้ Subject Exercise Experience Scale และ Speilberger State Anxiety Inventory ทั้งการหัวเราะและการออกกำลังกาย ต่างมีผลด้านบวกกับ ความกังวลใจ และความเป็นอยู่ แต่การหัวเราะจะช่วยลดความกังวลซึ่งมีผลมาจากความเครียดได้ ดีว่าการออกกำลังกาย จากผลการทดลองดังกล่าว เราสามารถสรุปได้ว่าการหัวเราะจะนำมาซึ่งการ เปลี่ยนแปลงที่ดีในด้านจิตใจเทียบได้กับการออกกำลังกาย ผลการวิจัยคือการใช้การออกแบบ ระหว่างผู้เข้าร่วมการทดลองภาคสนามนี้ระบุว่า 20 นาทีของการจำขึ้น และ 20 นาทีของการวิ่ง หรือจ็อกกิ้งในความเร็วที่กำหนดเอง มีผลดีต่ออารมณ์และความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วม การศึกษา ยังเปิดเผยว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น หลังจากการหัวเราะและออก กายมีค่าเท่ากัน แต่ผลของการหัวเราะในการลดความวิตกกังวลดีกว่าการออกกำลังกาย

Mathieu (2004: 32-37) ได้ศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลองของโปรแกรมนันทนาการบำบัดเรื่องการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับตนเอง ซึ่งรวมถึงการควบคุมอารมณ์ และความเครียด ของเยาวชนที่เป็นเยาวชนชายที่ถูกทารุณกรรมในบริเวณ เซาท์แคลิฟอร์เนีย จำนวน 18 คน โดยใช้แบบทดสอบ School Social Behavior Scales (SSBS) เพื่อจะเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาทดลอง 10 สัปดาห์ ครั้ง 60 นาที ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้ 1 กลุ่มที่เป็นกลุ่มควบคุม และอีก 2 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลองให้เข้าโปรแกรมนันทนาการบำบัดซึ่งกลุ่มทดลองได้ใส่กิจกรรมที่แตกต่างกัน ผู้จัดโปรแกรมคือ นักจิตวิทยา และ ผู้เชี่ยวชาญนันทนาการบำบัด (CTRS) ประกอบด้วยกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิต จัดการความเครียด การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และเมื่อเข้าโปรแกรมนันทนาการบำบัดเสร็จสิ้นจึงให้ทั้ง 3 กลุ่มทำแบบทดสอบเดิมแล้วนำมาเปรียบเทียบ ผลการทดลองคือกลุ่ม ทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p > .05$) และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Iwasaki and Ristock (2004: 25-39) ทำการศึกษาการจัดการกับความเครียดของเกย์และเลสเบียนสำหรับการพัฒนามนุษย์และการใช้เวลาว่าง โดยมีจุดมุ่งหมายของการนำเสนอคือ การศึกษาแนวทางของ เกย์และเลสเบียน ในชีวิตของพวกเขา รวมถึงความเป็นไปในการอุทิศเวลาในการใช้เวลาว่างของการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างมาจากเมือง เวสเทอร์แคนนาเดียน เพื่อค้นหาประสบการณ์ชีวิตและการใช้เวลาว่าง รวมถึงการจัดการความเครียด วิธีการวิจัยใช้การสัมภาษณ์ แบ่งเป็นเลสเบียน 10 คน และเกย์ 10 คน รวม 20 คน ซึ่งอยู่ในช่วงของเยาวชน 3 คน แบ่งเป็นเลสเบียน 2 คน เกย์ 1 คน ผลของการวิจัยคือความเครียดมักเกิดจากความกังวลถึงการไม่ได้รับการยอมรับในสังคมโดยการจัดการความเครียดเป็นเทคนิคทำให้สามารถอยู่รอดได้ โดยแกนหลักคือความเกี่ยวข้องนั้นคือวิธีการจัดการความเครียด คือการใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง โดยคำนึงถึงสังคม พฤติกรรม จิตวิทยา เจตคติ ความมีจิตวิญญาณ และวัฒนธรรมมาเป็นเหตุผลในการเลือกใช้กิจกรรมการใช้เวลาว่าง ซึ่งการใช้เวลาว่างเป็นที่ยอมรับตรงกันว่าสามารถทำให้เกิดความสบายใจ สุขใจ เกิดความพึงพอใจสำหรับกลุ่มเกย์ และเลสเบียนในการเพิ่มความรู้อุดหนุนทางกาย อารมณ์และจิตใจ แก่พวกเขา ซึ่งการใช้เวลาว่างทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง ทำให้เกิดความกระตือรือร้น ในการจัดการความเครียด

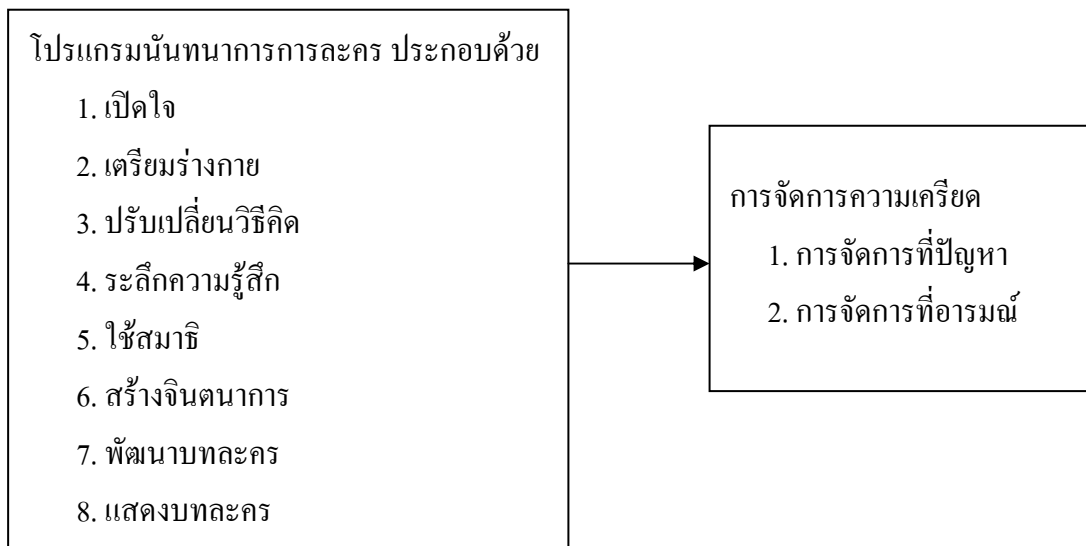
Patry *et al.* (2007: 247-265) ศึกษาการวัดผลข้อกำหนดรูปแบบการจัดการการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวางแผนหรือการหลีกเลี่ยงปะทะของการใช้ชีวิต ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ โดยมีจุดมุ่งหมายแสดงถึงการอุทิศเวลาในการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่สัมพันธ์การจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันของนักศึกษา มีกลุ่มตัวอย่าง 262 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี แบ่งเป็นเพศชาย 18% และเพศหญิง 82% ทั้งหมดคือนักศึกษามหาวิทยาลัยในแคนาดา อายุเฉลี่ย 20.15 ปี (SD= 2.19) ผลคือการปรับปรุงสุขภาพทางกาย การพัฒนา หรือการตั้งเป้าหมาย และใช้เวลาว่าง ทำให้นักศึกษา มีการปรับตัวที่ดี จัดการกับความเครียดได้ดีเป็นผลมาจากรูปแบบการใช้เวลาว่าง

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจที่ทดลองและเชิงคุณภาพที่กล่าวถึงนันทนาการและใช้เวลาว่างสามารถเป็นส่วนสำคัญต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนแต่ยังไม่มีผู้ใดศึกษาในรายละเอียดของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนมีเพียงงานวิจัยที่ทดลองโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีส่วนประกอบของการลดความเครียดซึ่ง โปรแกรมนันทนาการบำบัดสามารถลดความเครียดได้

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง
3. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียด

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย

อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อที่จะศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยมี

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมนันทนาการการละคร

ตัวแปรตาม คือ การจัดการความเครียด

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งขึ้นทะเบียนเป็น นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส จำนวน 665 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งขึ้นทะเบียนเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส ที่ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling method) จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) กล่าวคือ

1. เลือกกลุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการรับสมัครเยาวชนที่อาสาสมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการการละคร จำนวน 72 คน ตามที่ Kraus (1997: 3) กล่าวว่านันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำในช่วงเวลาว่างโดยเลือกด้วยความสมัครใจและเพื่อความสนุกสนาน และสอดคล้องกับ สุวิมล (2551: 5) กล่าวว่านันทนาการ เป็นกิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามความพอใจ

2. สุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยให้เยาวชนทำแบบประเมินการจัดการความเครียด (Pre-test) เยาวชนที่มีปัญหาในการจัดการความเครียด โดยจัดว่าเยาวชนที่มีคะแนนรวมเฉลี่ย (\bar{x}) ต่ำกว่า 2.51 เป็นเยาวชนที่มีปัญหาการจัดการความเครียด ซึ่งนำคะแนนมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ได้จำนวน 30 คน

3. นำมาสุ่มแบ่งแบบจับคู่ (Match-Paired Sampling) เรียงคะแนน ผลจากการทดสอบจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดของกลุ่มที่มีปัญหา มาจับคู่กัน มาเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้กลุ่มละ 15 คน และนำมาทดสอบ t-test เพื่อตรวจสอบความแตกต่างทั้ง 2 กลุ่มพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อุปกรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. แบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเนื้อหาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของเยาวชน

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของเยาวชน ประกอบด้วยคำถามที่เกี่ยวกับ วิธีการจัดการที่ปัญหา และวิธีการจัดการที่อารมณ์ลักษณะการวัดเป็นมาตราวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ คือ

4	หมายถึง	ทำทุกครั้ง
3	หมายถึง	ทำบ่อย ๆ
2	หมายถึง	ทำบางครั้ง
1	หมายถึง	ไม่ทำเลย

3. แบบวัดความพึงพอใจต่อโปรแกรมন্নันทนาการการละคร ลักษณะการวัดเป็นมาตราวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ คือ

4	หมายถึง	มากที่สุด
3	หมายถึง	มาก
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

การสร้างและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมন্নันทนาการการละครใช้กับเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
สำหรับการจัดการความเครียด ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการและการละคร
2. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของกิจกรรมซึ่งขอบเขตและโครงการของกิจกรรมนันทนาการการละคร

2.1 ปรัชญาของโปรแกรมন্নันทนาการการละคร

โปรแกรมเน้นบทบาทการละครสามารถทำให้เกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชน

2.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

2.2.1 เยาวชนมีวิธีการจัดการความเครียดหากมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดมากระทบ คือ การจัดการที่ปัญหาและการจัดการที่อารมณ์

2.2.2 พัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชน ส่งเสริมให้เยาวชนในใช้กิจกรรมนันทนาการในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2.2.3 ส่งเสริมให้เยาวชนมีความคิดในแง่บวกและลดความเครียดทางใจ

2.3 ลักษณะกิจกรรม

ผู้วิจัยนำลักษณะนันทนาการตามคำกล่าวของ Edginton *et al.* (1995: 35) และ สุวิมล (2541: 97) นำมาเทียบเคียงกับ ทฤษฎีกระบวนการละคร The Method ตามแนวคิดของ Konstantin Stanislavskis (สุรพล, 2547: 124-134) วิธีการจัดการความเครียด (สุวรรณ, 40-42: 2546) นำมาวิเคราะห์และให้ออกมาเป็นกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อเหมาะสมกับเยาวชน ดังนี้

2.3.1 เป็นกิจกรรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายและความต้องการของผู้เข้าร่วม

2.3.2 เป็นกิจกรรมมีจุดเริ่มที่ให้เยาวชนได้เข้าใจตนเอง ผ่อนคลาย ตามมาด้วยกิจกรรม ลักษณะเป็นคู่ เป็นกลุ่ม และอภิปรายหรือเขียนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักถึงตนเอง

2.3.3 เป็นกิจกรรมที่นำ ทฤษฎีกระบวนการละคร The Method ตามแนวคิดของ Konstantin Stanislavskis และวิธีการจัดการความเครียด มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้กิจกรรมนันทนาการละครในแต่ละครั้ง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการในกิจกรรมแต่ละครั้ง

สัปดาห์/ หัวข้อกิจกรรม	กิจกรรมที่	ทฤษฎีการละคร	ทฤษฎี การจัดการ ความเครียด*	กิจกรรมนันทนาการการละคร
1 เปิดใจ	1	Communion	PO	เปิดประตูพิสูจน์ตน
	2	Communion	PO	สัญลักษณ์แห่งตน
2 เตรียมร่างกาย	1	Tempo and Rhythm	EO	ยืดเส้น ยืดสาย เตรียมร่างกาย
	2	Tempo and Rhythm	PO	แต่งงานหรรษา
3 ปรับเปลี่ยนวิธี คิด	1	Adaptation	EO	นั่น! ก็มีดี
	2	Adaptation	EO	เตรียมตัว เตรียมใจ สบายอารมณ์
4 ระลึกความรู้สึก	1	Emotion Memory	EO	ทัวร์รอบโลก
	2	Emotion Memory	EO	ดาวก้อยง
5 ใช้สมาธิ	1	Concentration	PO	ถ่ายสติ๊กเกอร์
	2	Concentration	EO	ท่องเทียวไปตามอารมณ์
6 สร้างจินตนาการ	1	Imagination	PO	ทายสิ!!! ลันเป็นอะไร
	2	Magic "IF"	PO/EO	กำหนดเหตุการณ์สมมติ
7 พัฒนาบทละคร	1	Truth and Belief	PO/EO	ช่วยกันเรียงร้อยเรื่องราว
	2	Truth and Belief	PO/EO	สัมผัสปฏิรูป
8 แสดงบทละคร	1	Give Circumstances	PO/EO	ทดลองบทบาทของตนเอง
	2	Give Circumstances	PO/EO	สร้างสรรค์การแสดง

*หมายเหตุ PO (Problem Oriented) คือ วิธีการจัดการความเครียดที่ปัญหา
EO (Emotion Oriented) คือ วิธีการจัดการความเครียดที่อารมณ์

2.4 กิจกรรม

2.4.1 ลักษณะที่ 1 เป็นกิจกรรมเดี่ยว เพื่อให้เยาวชนได้ไตร่ตรองตนเอง และลดกรอบ
การป้องกันตนเอง

2.4.2 ลักษณะที่ 2 เป็นกิจกรรมคู่ เพื่อให้เยาวชนเริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.4.3 ลักษณะที่ 3 เป็นกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เยาวชนได้มีจำลองการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.5 การประเมิน เป็นการประเมินผลรวม

3. นำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปหาค่าความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนั้นทนทานการ จำนวน 7 ท่านตรวจสอบความถูกต้องและคัดเลือกกิจกรรมเหมาะสม

4. ปรับปรุงแก้ไข โปรแกรมนันทนาการการละครสำหรับเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีปัญหา การจัดการความเครียดตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำโปรแกรมนันทนาการการละครไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มเยาวชนที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของกิจกรรมในสภาพจริง

6. นำกิจกรรมนันทนาการการละครที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ทดลองจริงกับเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มีปัญหาการจัดการความเครียด

การสร้างแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนและแบบประเมินความพึงพอใจของเยาวชนที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด (coping with stress)

2. นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบประเมิน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินขึ้น โดยเนื้อหาของแบบประเมินนั้นครอบคลุมตามแนวคิด ทฤษฎีการจัดการความเครียด และตามที่โปรแกรมนันทนาการการละครสามารถพัฒนาการจัดการความเครียดได้

3. นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ด้วยการตรวจพิจารณาของ

ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและคัดเลือกคำถามที่มีความเหมาะสม ซึ่งในงานวิจัยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนและแบบประเมินความพึงพอใจของเยาวชนที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร อยู่ในช่วง 0.875-1.0 โดยในการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาใช้สูตรดังนี้ (บุญชม, 2535: 65 อ้างถึงใน สุพิชชา, 2551: 96)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	คือ	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	คือ	ผลรวมของคะแนนจากการให้ของผู้เชี่ยวชาญ
	N	คือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

4. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินที่ใช้ประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำเครื่องมือหากการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับกลุ่มประชากรที่มีความคล้ายกับกลุ่มประชากรเป้าหมาย เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินการจัดการความเครียดโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นการประเมินค่าความเครียดเท่ากับ 0.812 และการประเมินความพึงพอใจเท่ากับ 0.826

6. นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงข้อมูลเป็นขั้นสุดท้าย จากนั้นจึงนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่อไป

วิธีการ

แผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบ Nonequivalent Pretest-Post test Control Group Design แผนการวิจัย ดังนี้

$$O_1 \dots\dots\dots X_1 \dots\dots\dots O_2$$

$$O_1 \dots\dots\dots X_2 \dots\dots\dots O_2$$

O_1 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยการใช้แบบประเมินการจัดการความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

O_2 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง โดยการใช้แบบประเมินการจัดการความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X_1 หมายถึง การใช้โปรแกรมนันทนาการการละคร

X_2 หมายถึง กิจกรรมปกติที่ทางมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) จัดให้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการทดลองของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนใต้ได้มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังต่อไปนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในระยะเวลา 1 สัปดาห์

2. นำแบบประเมินที่เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง มาวิเคราะห์หาความแตกต่างโดยวิธีทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

3. ขึ้นดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ชม. จำนวน 8 สัปดาห์ ร่วมกับ ผู้ช่วยวิจัย คือ คุณปิ่นนัท ตั้งเหตุยวิสุทธิ ผู้ชำนาญการด้านกิจกรรมการละครสำหรับเยาวชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้ มาดำเนินกิจกรรมร่วมกันในบางครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม นันทนาการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแต่ได้รับกิจกรรมต่างๆ ที่ทางมหาวิทยาลัยฯ จัดให้ตามปกติ

4. ขึ้นตอนหลังการทดลองเมื่อครบกำหนดระยะเวลาของโปรแกรมนันทนาการการละคร 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนชุดเดิมที่ได้ให้ทำก่อนการทดลอง โดยทำการประเมินทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ระยะ 1 สัปดาห์ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมนันทนาการการละครแล้ว

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนทั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติเพื่อหาความแตกต่าง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร วิเคราะห์หาความพึงพอใจของเยาวชนโดยวิเคราะห์ความพึงพอใจในแต่ละด้านและความพึงพอใจโดยรวม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการวิเคราะห์มีดังนี้

1. แบบสอบถามเพื่อการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

1.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย นำเสนอในรูปของตาราง ประกอบกับความเรียง

1.1.1 ค่าเฉลี่ย ใช้สูตรดังนี้ (บุญเรียง, 2549: 27)

$$\bar{X} = \frac{\sum fX}{n}$$

เมื่อ \bar{x} คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum fx$ คือ ผลรวมของผลคูณของคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 แบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของเยาวชนวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าของปัญหาตามเกณฑ์ของ Best (อ้างถึงใน ทิฆัมพร, 2548: 60) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่า การจัดการความเครียดดีมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 ถือว่า การจัดการความเครียดดี

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 ถือว่า การจัดการความเครียดน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา ถือว่า การจัดการความเครียดน้อยที่สุด

2. แบบสอบถามเพื่อความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการของเยาวชน วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าของปัญหาตามเกณฑ์ของ Best (อ้างถึงใน ทิฆัมพร, 2548: 60) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่า พอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 ถือว่า พอใจมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 ถือว่า พอใจน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 ลงมา ถือว่า พอใจน้อยที่สุด

3. การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของเยาวชน โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานหาค่าความแตกต่าง (t-test)

3.1 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอิสระต่อกัน (Dependent Sample) สูตรที่ใช้ในการคำนวณค่า t ได้แก่ (บุญชม, 2545: 112 อ้างถึงใน เมธาพร, 2549: 96)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{(n-1)}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤต เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ

D แทน ค่าผลต่างระหว่างคู่คะแนน

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือจำนวนคู่คะแนน

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีอิสระแก่กัน (Independent Sample) สูตรที่ใช้ในการคำนวณค่า t ได้แก่(บุญชม, 2545: 115 อ้างถึงใน เมธาพร, 2549: 96)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right) \left(\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2} \right)}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตในการแจกแจงแบบ t เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ

\bar{x}_1, \bar{x}_2 แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

s_1^2, s_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

n_1, n_2 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

ค่า Degree of Freedom (df) ในกรณีนี้เท่ากับ n_1+n_2-2

ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คนคือ กลุ่มทดลองซึ่งจะได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับกิจกรรมตามปกติซึ่งผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบประเมินทั้งก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม และได้นำไปวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษานำเสนอเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการประเมิน โปรแกรมนันทนาการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนที่มีต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล

เพื่อความสะดวกและความเข้าใจให้ตรงกันในการแปลความหมายในการนำเสนอผลของการวิจัย โดยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูลดังนี้

f แทน ความถี่

% แทน ค่าร้อยละ

\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติในการแจกแจงแบบ t

ตอนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา สายการศึกษา ผลการเรียนรู้ ที่พักอาศัย และกิจกรรมในเวลาว่างที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ดังนี้

ตารางที่ 2 สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่าง			
		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		f	%	f	%
เพศ	ชาย	6	40.00	5	33.33
	หญิง	9	60.00	10	66.67
อายุ (ปี)	18	5	33.33	7	46.67
	19	10	66.67	8	53.33
ศาสนา	พุทธ	8	53.33	9	60.00
	อิสลาม	7	46.67	6	40.00
ภูมิลำเนา (จังหวัด)	ปัตตานี	7	46.67	5	33.33
	ยะลา	3	20.00	6	40.00
	นราธิวาส	5	33.33	4	26.67
สายการศึกษา	ศิลปศาสตร์	6	40.00	7	46.67
	วิทยาศาสตร์	9	60.00	8	53.33
ผลการเรียน	น้อยกว่า 2.00	6	40.00	8	53.33
	2.00-2.50	5	33.33	4	26.67
	2.51-3.00	3	20.00	3	20.00
	3.01-3.50	1	6.67	-	0.00

ตารางที่ 2 (ต่อ)

สภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่าง			
		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		f	%	f	%
ที่พักอาศัย	บ้านพ่อแม่ของนักศึกษาเอง	2	13.33	4	20.00
	บ้านญาติ	1	6.67	-	0.00
	บ้านเช่า หรือ หอพักเอกชน (หอนอก)	5	33.33	6	40.00
	หอพักมหาวิทยาลัย (หอใน)	7	46.67	5	33.33
กิจกรรมในเวลาว่าง	อ่านหนังสือ	3	20.00	2	13.33
ที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด	ทำงานประดิษฐ์/ฝึกงานฝีมือ	-	0.00	1	6.67
	ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ	4	26.66	3	20.00
	ทำกิจกรรมนอกบ้าน	1	6.67	-	0.00
	ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	1	6.67	3	20.00
	อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม	5	33.33	4	26.67
	อื่นๆ	1	6.67	2	13.33

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ทั้ง 2 เพศรวมกันนั้นส่วนมาก อายุ 19 ปี นับถือศาสนาพุทธ มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดปัตตานี ศึกษาอยู่ในสายการศึกษาวิทยาศาสตร์ มีผลการเรียน น้อยกว่า 2.00 ที่พักอาศัยบ้านเช่า หรือหอพักมหาวิทยาลัย (หอใน) และ กิจกรรมในเวลาว่างที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนที่ที่พักอาศัยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพักมหาวิทยาลัย (หอใน) และกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อาศัยบ้านเช่า หรือหอพักเอกชน (หอนอก)

ตอนที่ 2 ผลการประเมินโปรแกรมนันทนาการการละครสำหรับการจัดการความเครียด ของเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การประเมินโปรแกรมนันทนาการการละคร 8 สัปดาห์ สำหรับการจัดการความเครียด ของเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการประเมินการจัดการความเครียด 2 ด้าน คือ การจัดการที่ปัญหา จำนวน 15 ข้อ และการจัดการที่อารมณ์ จำนวน 15 ข้อ ดังนี้

ตารางที่ 3 ระดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาของเยาวชนในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อน และหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร

การจัดการที่ปัญหา	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านหาทาง แก้ปัญหาหลายๆ วิธี	1.93	0.704	น้อย	3.07	0.594	ดี
2. ท่านจะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด	1.87	0.915	น้อย	3.33	0.617	ดี
3. ท่านพยายามมองหาโอกาสเพื่อ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดอย่างกระตือรือร้น	1.73	0.704	น้อย	3.20	0.676	ดี
4. เมื่อเกิดปัญหาท่านไม่พยายาม หลีกเลี่ยง	1.80	0.775	น้อย	3.13	0.990	ดี
5. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปรึกษา คนที่มีความรู้ มีประสบการณ์	2.07	0.799	น้อย	2.80	0.775	ดี
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะ แก้ปัญหาทีละน้อยๆ	2.00	1.000	น้อย	3.07	0.594	ดี
7. ประสบการณ์ในอดีตของท่าน สามารถช่วยแก้ปัญหา	2.13	0.990	น้อย	3.67	0.488	ดีมาก
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะวางแผน จัดการกับปัญหา	1.87	0.834	น้อย	3.27	0.704	ดี
9. เมื่อเกิดความเครียดบ่อยๆ ท่าน ค้นคว้าหาความรู้เพื่อแก้ปัญหา	1.93	0.799	น้อย	3.07	0.799	ดี
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านรีบลงมือ แก้ปัญหาทันที	1.67	0.816	น้อย	3.00	0.756	ดี
11. ท่านแก้ปัญหาโดยการปรับปรุง ตัวท่านเอง	1.87	0.834	น้อย	3.40	0.632	ดี

ตารางที่ 3 (ต่อ)

การจัดการที่ปัญหา	ก่อนการให้โปรแกรม			หลังการให้โปรแกรม		
	นันทนาการการละคร		ความหมาย	นันทนาการการละคร		ความหมาย
	\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.	
12. ท่านจะพยายามควบคุม สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ ท่านสามารถทำได้ก่อน	1.93	0.704	น้อย	3.27	0.594	ดี
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะพุดคุย/ อภิปรายปัญหา กับผู้อื่น	2.00	0.756	น้อย	3.07	0.799	ดี
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะตั้งใจ แก้ปัญหาให้ดีที่สุด	2.07	0.961	น้อย	3.27	0.594	ดี
15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียด	1.73	0.704	น้อย	3.53	0.516	ดีมาก
รวม	1.93	0.458	น้อย	3.20	0.414	ดี

จากตารางที่ 3 จากการศึกษาการประเมินผลการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหา ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละครของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มทดลองพบว่ามีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหาโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 1.93$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อยทุกข้อ เมื่อหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร กลุ่มทดลองมีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดดี ($\bar{X} = 3.20$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มทดลองมีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหา อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี เกือบทุกข้อ ยกเว้น ข้อ 7 ประสิทธิภาพในอดีตของท่านสามารถช่วยแก้ปัญหา และ ข้อ 15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับ ดีมาก ($\bar{X} = 3.53$)

ตารางที่ 4 ระดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ของเยาวชนในกลุ่มทดลองก่อน
และหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร

ด้านการจัดการที่อารมณ์	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้อง เผชิญกับปัญหาด้วยตัวเอง	2.07	0.799	น้อย	3.07	0.884	ดี
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านฟังศาสนา เช่น สวดมนต์ ละหมาด	1.53	0.640	น้อย	3.00	0.845	ดี
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลก ในแง่ดี คิดว่าปัญหาไม่มีทางแก้	1.93	1.100	น้อย	3.47	0.516	ดี
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	2.00	1.069	น้อย	3.07	0.799	ดี
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิด ความเครียด เช่น ดุดลก	2.13	0.990	น้อย	3.00	0.926	ดี
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออก จากสถานการณ์นั้น	2.33	0.976	น้อย	2.93	0.704	ดี
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอน พักผ่อน	2.00	0.926	น้อย	2.87	0.640	ดี
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออก กับสิ่งอื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง	1.67	0.617	น้อย	3.20	0.775	ดี
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้ สถานการณ์คลี่คลายไปเอง	1.87	0.743	น้อย	2.80	0.862	ดี
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำ สมาธิ	2.00	1.000	น้อย	2.93	0.884	ดี
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจ ตัวเองให้คลายกังวล	2.20	1.146	น้อย	3.47	0.516	ดี

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ด้านการจัดการที่อารมณ์	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่า ปัญหาเกิดเพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจาก สิ่งอื่นๆด้วย	2.07	0.884	น้อย	3.20	0.775	ดี
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านหันไปทำ กิจกรรมหรือสิ่งอื่นๆ	2.00	0.756	น้อย	3.27	0.704	ดี
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าจะต้อง แก้ไขปัญหาให้สำเร็จ	2.13	0.743	น้อย	3.47	0.640	ดี
15. เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่าน คิดว่าเป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์	1.93	0.799	น้อย	3.80	0.561	ดีมาก
รวม	2.00	0.378	น้อย	3.00	0.378	ดี

จากตารางที่ 4 จากการศึกษาการประเมินผลการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์ ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละครของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มทดลองพบว่ามีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 1.93$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อยทุกข้อ เมื่อหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร กลุ่มทดลองมีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดดี ($\bar{X} = 3.00$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มทดลองมีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์ อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดี เกือบทุกข้อ ยกเว้น ข้อ 15 เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์ มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.80$)

ตารางที่ 5 ระดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาของเยาวชนในกลุ่มควบคุม ทั้งก่อน และหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร

การจัดการที่ปัญหา	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านหาทาง แก้ปัญหาหลายๆ วิธี	2.20	0.862	น้อย	2.47	0.743	น้อย
2. ท่านจะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด	1.73	0.704	น้อย	2.20	0.676	น้อย
3. ท่านพยายามมองหาโอกาสเพื่อ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดอย่างกระทันหัน	1.87	0.743	น้อย	2.27	0.458	น้อย
4. เมื่อเกิดปัญหาท่านไม่พยายาม หลีกเลี่ยง	2.07	1.163	น้อย	2.27	0.799	น้อย
5. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปรึกษาคนที่ มีความรู้ มีประสบการณ์	2.07	0.799	น้อย	2.27	0.884	น้อย
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะแก้ปัญหาที่ ละน้อยๆ	1.53	0.640	น้อย	2.33	0.617	น้อย
7. ประสบการณ์ในอดีตของท่านสามารถ ช่วยแก้ปัญหา	1.93	1.033	น้อย	2.47	0.915	น้อย
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะวางแผน จัดการกับปัญหา	1.73	0.458	น้อย	2.40	0.632	น้อย
9. เมื่อเกิดความเครียดบ่อยๆ ท่านค้นคว้า หาความรู้เพื่อแก้ปัญหา	1.80	0.941	น้อย	1.93	0.704	น้อย
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านรีบลงมือ แก้ปัญหาทันที	2.13	0.990	น้อย	1.93	0.458	น้อย

ตารางที่ 5 (ต่อ)

การจัดการที่ปัญหา	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร			หลังการให้โปรแกรมนันทนาการการ ละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
11. ท่านแก้ปัญหาโดยการ ปรับปรุงตัวท่านเอง	2.13	0.834	น้อย	2.47	0.915	น้อย
12. ท่านจะพยายามควบคุม สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดที่ท่านสามารถทำได้ ก่อน	2.00	0.845	น้อย	2.47	1.060	น้อย
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะ พูดคุย/อภิปรายปัญหากับผู้อื่น	2.07	0.799	น้อย	2.20	0.862	น้อย
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะ ตั้งใจแก้ปัญหาให้ดีที่สุด	2.13	0.990	น้อย	2.33	0.724	น้อย
15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุก อย่างในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ ก่อให้เกิดความเครียด	2.13	0.990	น้อย	2.33	0.724	น้อย
รวม	2.00	0.378	น้อย	2.13	0.352	น้อย

จากตารางที่ 5 จากการศึกษาการประเมินผลการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหา ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละครของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นกลุ่มควบคุมพบว่า มีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหาโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 2.00$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อยทุกข้อ เมื่อหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร กลุ่มควบคุมมีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 2.13$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มทดลองมีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่ปัญหา อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยทุกข้อ

ตารางที่ 6 ระดับการประเมินการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ของเยาวชนในกลุ่ม
ควบคุม ทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรมนันทนาการการละคร

การจัดการที่อารมณ์	ก่อนการให้โปรแกรมนันทนาการ การละคร			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้อง เผชิญกับปัญหาด้วยตัวเอง	1.53	0.743	น้อย	2.40	0.828	น้อย
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนา เช่น สวดมนต์ ละหมาด	1.87	0.834	น้อย	2.33	0.976	น้อย
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลก ในแง่ดี คิดว่าปัญหาไม่มีทางแก้	2.07	1.163	น้อย	2.53	0.915	ดี
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	2.27	1.033	น้อย	2.07	0.799	น้อย
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิด ความเครียด เช่น ดูตลก	1.80	0.561	น้อย	2.40	0.828	น้อย
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออก จากสถานการณ์นั้น	1.80	0.775	น้อย	2.13	0.640	น้อย
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอน พักผ่อน	2.33	1.175	น้อย	2.40	0.910	น้อย
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออก กับสิ่งอื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง	2.00	1.069	น้อย	2.20	0.561	น้อย
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้ สถานการณ์คลี่คลายไปเอง	2.20	1.014	น้อย	2.00	0.378	น้อย
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำ สมาธิ	1.73	0.594	น้อย	1.87	0.640	น้อย
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจ ตัวเองให้คลายกังวล	2.20	1.014	น้อย	2.00	0.845	น้อย

ตารางที่ 6 (ต่อ)

การจัดการที่อารมณ์	ก่อนการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร			หลังการให้โปรแกรม นันทนาการการละคร		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่าปัญหา เกิดเพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจากสิ่งอื่นๆ ด้วย	2.07	0.961	น้อย	2.20	0.676	น้อย
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านหันไปทำ กิจกรรมหรือสิ่งอื่นๆ	1.67	0.900	น้อย	2.47	0.640	น้อย
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าจะต้อง แก้ไขปัญหามาให้สำเร็จ	2.07	1.033	น้อย	2.40	0.910	น้อย
15. เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิด ว่าเป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์	1.73	0.961	น้อย	2.47	1.125	น้อย
รวม	1.93	0.458	น้อย	2.20	0.414	น้อย

จากตารางที่ 6 จากการศึกษาการประเมินผลการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่
อารมณ์ ก่อนและหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละครของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
ที่เป็นกลุ่มควบคุมพบว่า มีผลการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์ โดย
รวมอยู่ในเกณฑ์ระดับ มีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 1.93$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่ม
ควบคุมมีคะแนนการประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ระดับ มี
การจัดการความเครียดน้อยทุกข้อ เมื่อหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร กลุ่มควบคุมมีผล
การประเมินการจัดการความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการ
ความเครียดน้อย ($\bar{X} = 2.20$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มควบคุมมีผลการประเมินการจัดการ
ความเครียด ด้านการจัดการที่อารมณ์ อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย เกือบทุกข้อ ยกเว้น ข้อ 3 เมื่อเกิด
ความเครียดท่านจะมองโลกในแง่ดี คิดว่าปัญหาที่มีทางแก้

ตารางที่ 7 สรุประดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาและด้านการจัดการที่อารมณ์
ของเยาวชนในกลุ่มทดลองและควบคุม ก่อนการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร

ผลการประเมินสรุปก่อนการให้ โปรแกรมนันทนาการการละคร	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. การจัดการที่ปัญหา	1.93	0.458	น้อย	2.00	0.378	น้อย
2. การจัดการที่อารมณ์	2.00	0.378	น้อย	1.93	0.458	น้อย
รวม	1.93	0.258	น้อย	1.87	0.352	น้อย

จากตารางที่ 7 จากการศึกษาผลการประเมินการจัดการความเครียดก่อนให้โปรแกรม
นันทนาการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่เป็นกลุ่ม
ทดลองมีผลการประเมินการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมีการจัดการความเครียดน้อย
($\bar{X} = 1.93$) และ เยาวชนที่เป็นกลุ่มควบคุมมีผลการประเมินการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ใน
ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 1.87$) และจากการทดสอบความแตกต่าง (t-test) ระหว่าง
กลุ่มก่อนการทดลองพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 8 สรุประดับการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาและด้านการจัดการที่อารมณ์
ของเยาวชนในกลุ่มทดลองและควบคุม หลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร

ผลการประเมินสรุปหลังการให้ โปรแกรมนันทนาการการละคร	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. การจัดการที่ปัญหา	3.20	.414	ดี	2.13	.352	น้อย
2. การจัดการที่อารมณ์	3.00	.378	ดี	2.20	.414	น้อย
รวม	3.07	.258	ดี	2.20	.414	น้อย

จากตารางที่ 8 จากการศึกษาผลการประเมินการจัดการความเครียดหลังให้โปรแกรม
นันทนาการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของ แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลอง
มีผลการประเมินการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมีการจัดการความเครียดดี ($\bar{X} = 3.07$)
และเยาวชนที่เป็นกลุ่มควบคุมมีผลการประเมินการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมีการ
จัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 2.20$)

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร

การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คนต่อโปรแกรมนันทนาการการละครหลังจากให้โปรแกรมนันทนาการการละครจำนวน 8 สัปดาห์ ซึ่งประเมิน 5 ด้าน คือ ส่วนบุคคล การจัดโปรแกรม สถานที่และอุปกรณ์ การเข้าร่วมกับผู้อื่น และนโยบาย ซึ่งผลการประเมินมีดังนี้

ตารางที่ 9 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านส่วนบุคคล

ด้านส่วนบุคคล	ระดับความพึงพอใจ								\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
1. ท่านเกิดความ เพลิดเพลินและ สนุกกับกิจกรรม	10	66.7	5	33.3	-	-	-	-	3.67	0.488	มากที่สุด
2. ท่านมีความรู้สึก ที่ดีต่อการเข้าร่วม กิจกรรม	11	73.3	4	26.7	-	-	-	-	3.73	0.458	มากที่สุด
3. ท่านรู้สึกผ่อนคลาย	8	53.3	6	40.0	1	6.7	-	-	3.47	0.640	มาก
4. ท่านได้รู้จัก เพื่อนใหม่	12	80.0	3	20.0	-	-	-	-	3.80	0.414	มากที่สุด
5. ท่านสามารถนำ ความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	8	53.3	7	46.7	-	-	-	-	3.53	0.516	มากที่สุด
รวม									3.67	0.488	มากที่สุด

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรม นันทนาการการละครในด้านส่วนบุคคล มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.67$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง ท่านได้รู้จักเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.80$) ท่าน มีความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.73$) ท่านเกิดความเพลิดเพลินและสนุกกับกิจกรรม

($\bar{X} = 3.67$) ท่านสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ($\bar{X} = 3.53$) ตามลำดับ ส่วนในรายการ ท่านรู้สึกผ่อนคลายคะแนนการประเมินความพึงพอใจในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.47$)

ตารางที่ 10 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านการจัดโปรแกรม

การจัดโปรแกรม	ระดับความพึงพอใจ								\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
1. ผู้นำมีความรู้ เรียงแจ่มใสและมี มนุษยสัมพันธ์	11	73.3	4	26.7	-	-	-	-	3.73	0.458	มากที่สุด
2. ผู้นำเอาใจใส่ ดูแลและคอย ช่วยเหลือ	12	80.0	3	20.0	-	-	-	-	3.80	0.414	มากที่สุด
3. ผู้นำมีความรู้ ความสามารถใน การจัดกิจกรรม	11	73.3	4	26.7	-	-	-	-	3.73	0.458	มากที่สุด
4. จำนวนวันที่จัด กิจกรรมเหมาะสม (1วัน/สัปดาห์)	7	46.7	7	46.7	1	6.7	-	-	3.40	0.632	มาก
5. วันและเวลาที่จัด กิจกรรมมีความ เหมาะสม (ทุกวัน ศุกร์ เวลา 18.00 - 21.00น.)	5	33.3	9	60.0	1	6.7	-	-	3.27	0.594	มาก
รวม									3.67	0.488	มากที่สุด

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อ
โปรแกรมนันทนาการการละครในการจัดโปรแกรม มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด
($\bar{X} = 3.67$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง ผู้นำเอาใจใส่ดูแลและคอย
ช่วยเหลือ ($\bar{X} = 3.80$) ผู้นำมีความรู้เรียงแจ่มใสและมีมนุษยสัมพันธ์ ($\bar{X} = 3.73$) ผู้นำมีความรู้
ความสามารถในการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.73$) ตามลำดับ ส่วนในรายการที่มีความพึงพอใจมาก คือ

จำนวนวันที่จัดกิจกรรมเหมาะสม ($\bar{X} = 3.40$) วันและเวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 3.27$) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสนับสนุนการการละคร ด้านสถานที่ และ อุปกรณ์

ด้านสถานที่	ระดับความพึงพอใจ								\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
1. สถานที่ที่มีความ											
สะอาด	4	26.7	11	73.3	-	-	-	-	3.27	0.458	มาก
2. สถานที่ที่มีความ											
สะดวกสบาย	6	40.0	9	60.0	-	-	-	-	3.40	0.507	มาก
3. สถานที่											
เหมาะสมในการ											
จัดกิจกรรม	6	40.0	9	60.0	-	-	-	-	3.60	0.507	มากที่สุด
4. อุปกรณ์พอเพียง											
กับผู้เข้าร่วม	6	40.0	8	53.3	1	6.7	-	-	3.33	0.617	มาก
5. อุปกรณ์มีความ											
ปลอดภัย	11	73.3	3	20.0	1	6.7	-	-	3.67	0.617	มากที่สุด
รวม									3.47	0.516	มาก

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อ โปรแกรมสนับสนุนการการละครในการจัดโปรแกรม มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ($\bar{X} = 3.47$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์มีความปลอดภัย ($\bar{X} = 3.67$) สถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 3.60$) ตามลำดับ ส่วนในรายการที่มีความพึงพอใจมาก คือ สถานที่ที่มีความสะดวกสบาย ($\bar{X} = 3.40$) อุปกรณ์พอเพียงกับผู้เข้าร่วม ($\bar{X} = 3.33$) สถานที่ที่มีความสะอาด ($\bar{X} = 3.27$) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านเข้าร่วมกับผู้อื่น

ด้านเข้าร่วมกับ ผู้อื่น	ระดับความพึงพอใจ								\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
1. กิจกรรมทำให้ ท่านกล้าแสดงออก	11	73.3	4	26.7	-	-	-	-	3.73	0.458	มากที่สุด
2. กิจกรรมทำให้ ท่านสามารถ ทำงานเป็นทีมได้	10	66.7	5	33.3	-	-	-	-	3.67	0.488	มากที่สุด
3. ท่านเกิดมุมมอง ใหม่ๆในการอยู่กับ ผู้อื่น	10	66.7	5	33.3	-	-	-	-	3.67	0.488	มากที่สุด
4. ท่านได้ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับผู้อื่น	9	60.0	4	26.7	2	13.3	-	-	3.47	0.743	มาก
5. ท่านรู้สึกดีใน การรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น	7	46.7	8	53.3	-	-	-	-	3.47	0.516	มาก
รวม									3.60	0.507	มากที่สุด

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรมนันทนาการการละครในการจัดโปรแกรม มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง กิจกรรมทำให้ท่านกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 3.73$) กิจกรรมทำให้ท่านสามารถทำงานเป็นทีมได้ ($\bar{X} = 3.67$) ท่านเกิดมุมมองใหม่ๆในการอยู่กับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.67$) ตามลำดับ ส่วนในรายการที่มีความพึงพอใจมาก คือ ท่านได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.47$) ท่านรู้สึกดีในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ($\bar{X} = 3.47$) ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร ด้านนโยบาย

ด้านนโยบาย	ระดับความพึงพอใจ								\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
1. กิจกรรม											
น่าสนใจ	10	66.7	5	33.3	-	-	-	-	3.67	0.488	มากที่สุด
2. กิจกรรมทำให้											
ใช้เวลาว่างให้เกิด											
ประโยชน์	13	86.7	2	13.3	-	-	-	-	3.87	0.352	มากที่สุด
3. กิจกรรมทำให้											
ท่านเกิดความคิด											
สร้างสรรค์	10	66.7	5	33.3	-	-	-	-	3.67	0.488	มากที่สุด
4. กิจกรรม											
สามารถพัฒนาการ											
จัดการความเครียด											
ของท่านได้	8	53.3	6	40.0	1	6.7	-	-	3.47	0.640	มาก
5. กิจกรรมทำให้											
ท่านเห็นคุณค่า											
และรู้จักตนเอง	9	60.0	6	40.0	-	-	-	-	3.60	0.507	มากที่สุด
รวม									3.60	0.507	มากที่สุด

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรมนันทนาการการละครในการจัดโปรแกรม มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง กิจกรรมทำให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ($\bar{X} = 3.87$) กิจกรรมน่าสนใจ ($\bar{X} = 3.67$) กิจกรรมทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์ ($\bar{X} = 3.67$) กิจกรรมทำให้ท่านเห็นคุณค่าและรู้จักตนเอง ($\bar{X} = 3.60$) ตามลำดับ ส่วนในรายการที่มีความพึงพอใจมาก คือ กิจกรรมสามารถพัฒนาการจัดการความเครียดของท่านได้ ($\bar{X} = 3.47$)

ตารางที่ 14 แสดงผลสรุปการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร

ความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. ด้านส่วนบุคคล	3.67	0.488	มากที่สุด
2. ด้านการจัดโปรแกรม	3.67	0.488	มากที่สุด
3. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	3.47	0.516	มาก
4. ด้านการเข้าร่วมกับผู้อื่น	3.60	0.507	มากที่สุด
5. ด้านนโยบาย	3.60	0.507	มากที่สุด
รวม	3.53	0.516	มากที่สุด

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร โดยภาพรวมแล้ว ผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.53$) เมื่อพิจารณารายข้อแล้ว พบว่าเยาวชนมีความพึงพอใจมากที่สุดในด้าน ส่วนบุคคล ($\bar{X} = 3.67$) การจัดโปรแกรม ($\bar{X} = 3.67$) การเข้าร่วมกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.60$) นโยบาย ($\bar{X} = 3.60$) ตามลำดับ ส่วนผลการประเมินความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก คือ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ($\bar{X} = 3.47$)

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง

H_0 : ภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลอง โปรแกรมนันทนาการการละครไม่มีผลต่อการจัดการความเครียดในภาพรวม

H_1 : ภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลอง โปรแกรมนันทนาการการละครมีผลต่อการจัดการความเครียดในภาพรวม

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองในภาพรวมของการจัดการความเครียด

ผลของโปรแกรมนันทนาการ การละครในภาพรวม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. การจัดการที่ปัญหา	1.93	0.458	3.20	0.414	8.264	0.000*
2. การจัดการที่อารมณ์	2.00	0.378	3.00	0.378	7.246	0.000*
รวม	1.93	0.258	3.07	0.258	12.475	0.000*

*P< 0.05

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดโดยภาพรวมดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของกลุ่มควบคุมในภาพรวมรายด้านของการจัดการความเครียด

ผลของโปรแกรมนันทนาการ การละครในภาพรวม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. การจัดการที่ปัญหา	2.00	0.378	2.13	0.352	1.894	0.079
2. การจัดการที่อารมณ์	1.93	0.458	2.20	0.414	1.293	0.217
รวม	1.867	0.352	2.20	0.414	2.092	0.055

*P< 0.05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าการประเมินในภาพรวมเยาวชนในกลุ่มควบคุมหลังจากการทดลอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียด

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง

H_0 : ภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลอง โปรแกรมเน้นหนทางการการละครไม่มีผลต่อการจัดการความเครียดในรายด้าน

H_1 : ภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลอง โปรแกรมเน้นหนทางการการละครมีผลต่อการจัดการความเครียดในรายด้าน

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่ปัญหา)

ผลของโปรแกรมนั้นหนทางการการละคร ในรายด้าน (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านหาทาง แก้ปัญหาหลายๆ วิธี	1.93	0.704	3.07	0.594	4.141	0.001*
2. ท่านจะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด	1.87	0.915	3.33	0.617	4.785	0.000*
3. ท่านพยายามมองหาโอกาสเพื่อ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดอย่างกระตือรือร้น	1.73	0.704	3.20	0.676	5.047	0.000*
4. เมื่อเกิดปัญหาท่านไม่พยายาม หลีกเลี่ยง	1.80	0.775	3.13	0.990	3.696	0.002*
5. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปรึกษา คนที่มีความรู้ มีประสบการณ์	2.07	0.799	2.80	0.775	2.128	0.052
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะแก้ปัญหา ทีละน้อยๆ	2.00	1.000	3.07	0.594	4.000	0.001*
7. ประสบการณ์ในอดีตของท่าน สามารถช่วยแก้ปัญหา	2.13	0.990	3.67	0.488	.002	0.000*
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะวางแผน จัดการกับปัญหา	1.87	0.834	3.27	0.704	6.548	0.000*
9. เมื่อเกิดความเครียดบ่อยๆ ท่าน ค้นคว้าหาความรู้เพื่อแก้ปัญหา	1.93	0.799	3.07	0.799	.900	0.002*

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ผลของโปรแกรมนันทนาการ ละครในรายด้าน (ด้านการจัดการที่ ปัญหา)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านรีบลง มือแก้ปัญหาทันที	1.67	0.816	3.00	0.756	.394	0.001*
11. ท่านแก้ปัญหาโดยการปรับปรุง ตัวท่านเอง	1.87	0.834	3.40	0.632	.487	0.000*
12. ท่านจะพยายามควบคุม สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ที่ท่านสามารถทำได้ก่อน	1.93	0.704	3.27	0.594	6.325	0.000*
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะ พูดคุย/อภิปรายปัญหา กับผู้อื่น	2.00	0.756	3.07	0.799	4.675	0.000*
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะตั้งใจ แก้ปัญหาให้ดีที่สุด	2.07	0.961	3.27	0.594	4.938	0.000*
15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุก อย่างในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ ก่อให้เกิดความเครียด	1.73	0.704	3.53	0.516	9.000	0.000*
สรุป	1.93	0.458	3.20	0.414	8.264	0.000*

*P < 0.05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการละครแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาคือขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าเกือบทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาคือขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 5 เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปรึกษาคนที่มีความรู้ มีประสบการณ์

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่มีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่อารมณ์)

ผลของโปรแกรมสนับสนุนการการละครในรายด้าน (ด้านการจัดการที่อารมณ์)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเอง	2.07	0.799	3.07	0.884	3.090	0.008*
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านฟังศาสนาเช่น สวดมนต์ ละหมาด	1.53	0.640	3.00	0.845	5.735	0.000*
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลกในแง่ดี คิดว่าปัญหาไม่มีทางแก้	1.93	1.100	3.47	0.516	4.380	0.001*
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.00	1.069	3.07	0.799	3.378	0.005*
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิดความเครียด เช่น ตูตลก	2.13	0.990	3.00	0.926	2.827	0.013*
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออกจากสถานการณ์นั้น	2.33	0.976	2.93	0.704	1.790	0.095
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอนพักผ่อน	2.00	0.926	2.87	0.640	3.166	0.007*
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออกกับสิ่งอื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง	1.67	0.617	3.20	0.775	5.996	0.000*
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง	1.87	0.743	2.80	0.862	2.709	0.017*
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ	2.00	1.000	2.93	0.884	2.709	0.017*
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจตัวเองให้คลายกังวล	2.20	1.146	3.47	0.516	3.833	0.002*
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่าปัญหาเกิดเพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจากสิ่งอื่นๆด้วย	2.07	0.884	3.20	0.775	3.238	0.006*

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ผลของโปรแกรมนันทนาการการละครในราย ด้าน (ด้านการจัดการที่อารมณ์)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านหันไปทำกิจกรรม หรือสิ่งอื่นๆ	2.00	0.756	3.27	0.704	4.219	0.001*
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าจะต้องแก้ไข ปัญหาให้สำเร็จ	2.13	0.743	3.47	0.640	5.739	0.000*
15. เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิดว่า เป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์	1.93	0.799	3.80	0.561	9.727	0.000*
สรุป	2.00	0.378	3.00	0.378	7.246	0.000*

*P < 0.05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าเกือบทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 6 เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออกจากสถานการณ์นั้น

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบกลุ่มควบคุมที่มีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่ปัญหา)

ผลของโปรแกรมเน้นทบทวนการการละคร ในรายด้าน (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านหาทาง แก้ปัญหาหลายๆ วิธี	2.20	0.862	2.47	0.743	0.845	0.413
2. ท่านจะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด	1.73	0.704	2.20	0.676	1.974	0.068
3. ท่านพยายามมองหาโอกาสเพื่อ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดอย่างกระทันหัน	1.87	0.743	2.27	0.458	1.871	0.082
4. เมื่อเกิดปัญหาท่านไม่พยายาม หลีกเลี่ยง	2.07	1.163	2.27	0.799	0.544	0.595
5. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปรึกษา คนที่มีความรู้ มีประสบการณ์	2.07	0.799	2.27	0.884	0.612	0.550
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะแก้ปัญหา ทีละน้อยๆ	1.53	0.640	2.33	0.617	3.055	0.009*
7. ประสบการณ์ในอดีตของท่าน สามารถช่วยแก้ปัญหา	1.93	1.033	2.47	0.915	1.372	0.192
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะวางแผน จัดการกับปัญหา	1.73	0.458	2.40	0.632	3.568	0.003*
9. เมื่อเกิดความเครียดบ่อยๆ ท่าน ค้นคว้าหาความรู้เพื่อแก้ปัญหา	1.80	0.941	1.93	0.704	0.397	0.698
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านรีบลงมือ แก้ปัญหาทันที	2.13	0.990	1.93	0.458	0.764	0.458
11. ท่านแก้ปัญหาโดยการปรับปรุงตัว ท่านเอง	2.13	0.834	2.47	0.915	0.892	0.388
12. ท่านจะพยายามควบคุมสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ท่านสามารถ ทำได้ก่อน	2.00	0.845	2.47	1.060	1.000	0.334

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ผลของโปรแกรมนันทนาการการ ละครในรายด้าน (ด้านการจัดการที่ ปัญหา)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะ พุดคุย/อภิปรายปัญหากับผู้อื่น	2.07	0.799	2.20	0.862	0.381	0.709
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะตั้งใจ แก้ปัญหาให้ดีที่สุด	2.13	0.990	2.33	0.724	0.642	0.531
15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุก อย่างในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ ก่อให้เกิดความเครียด	2.13	0.990	2.33	0.724	0.587	0.567
สรุป	2.00	0.378	2.13	0.352	1.894	0.079

*P < 0.05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหา และเมื่อพิจารณารายข้อเกือบทุกข้อพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหา ยกเว้นข้อ 6 เมื่อเกิดความเครียดท่านจะแก้ปัญหาที่ละน้อยๆ และข้อ 8 เมื่อเกิดความเครียดท่านจะวางแผนจัดการกับปัญหา

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่มีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการความเครียด (ด้านการจัดการที่อารมณ์)

ผลของโปรแกรมสนับสนุนการการละครในรายด้าน (ด้านการจัดการที่อารมณ์)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเอง	1.53	0.743	2.40	0.828	2.476	0.027*
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านฟังศาสนาเช่น สวดมนต์ ละหมาด	1.87	0.834	2.33	0.976	1.333	0.204
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลกในแง่ดี คิดว่าปัญหาไม่มีทางแก้	2.07	1.163	2.53	0.915	1.200	0.250
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.27	1.033	2.07	0.799	0.564	0.582
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิดความเครียดเช่น ตูตลก	1.80	0.561	2.40	0.828	1.871	0.082
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออกจากสถานการณ์นั้น	1.80	0.775	2.13	0.640	1.323	0.207
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอนพักผ่อน	2.33	1.175	2.40	0.910	0.159	0.876
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออกกับสิ่งอื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง	2.00	1.069	2.20	0.561	0.676	0.510
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง	2.20	1.014	2.00	0.378	0.823	0.424
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ	1.73	0.594	1.87	0.640	0.695	0.499
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจตัวเองให้คลายกังวล	2.20	1.014	2.00	0.845	0.526	0.607
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่าปัญหาเกิดเพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจากสิ่งอื่นๆด้วย	2.07	0.961	2.20	0.676	0.414	0.685

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ผลของโปรแกรมเน้นบทบาทการละครในราย ด้าน (ด้านการจัดการที่อารมณ์)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านหันไปทำกิจกรรม หรือสิ่งอื่นๆ	1.67	0.900	2.47	0.640	2.449	0.028
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องแก้ไข ปัญหาให้สำเร็จ	2.07	1.033	2.40	0.910	0.837	0.417
15. เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิดว่า เป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์	1.73	0.961	2.47	1.125	2.219	0.044
สรุป	1.67	0.900	2.47	0.640	2.449	0.028

*P < 0.05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ และเมื่อพิจารณารายข้อเกือบทุกข้อ พบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหา ยกเว้นข้อ 1 เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเอง

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียด

H_1 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โปรแกรมเน้นบทบาทการละครไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียด

H_2 : ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โปรแกรมเน้นบทบาทการละครมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียด

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของการจัดการความเครียดภายหลังการทดลอง (ด้านการจัดการที่ปัญหา)

ผลการเปลี่ยนแปลงของการจัดการความเครียด หลังการทดลอง (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องเผชิญกับ ปัญหาด้วยตัวเอง	3.07	0.594	2.47	0.743	2.806	0.014*
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนาเช่น สวด มนต์ ละหมาด	3.33	0.617	2.20	0.676	3.900	0.002*
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลกในแง่ดี คิด ว่าปัญหามีทางแก้	3.20	0.676	2.27	0.458	4.090	0.001*
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกายหรือเล่น กีฬา	3.13	0.990	2.27	0.799	2.578	0.022*
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิดความเครียด เช่น ดู ตลก	2.80	0.775	2.27	0.884	1.740	0.104
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออกจาก สถานการณ์นั้น	3.07	0.594	2.33	0.617	2.955	0.010*
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอนพักผ่อน	3.67	0.488	2.47	0.915	4.294	0.001*
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออกกับสิ่งอื่น อย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง	3.27	0.704	2.40	0.632	3.389	0.004*
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้สถานการณ์ คลี่คลายไปเอง	3.07	0.799	1.93	0.704	4.141	0.001*
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ	3.00	0.756	1.93	0.458	5.870	0.000*
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจตัวเองให้ คลายกังวล	3.40	0.632	2.47	0.915	2.956	0.010*
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่าปัญหาเกิด เพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจากสิ่งอื่นๆด้วย	3.27	0.594	2.47	1.060	2.449	0.028*
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะพูดคุย/อภิปราย ปัญหากับผู้อื่น	3.07	0.799	2.2	0	2.982	0.010*
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะตั้งใจแก้ปัญหาให้ ดีที่สุด	3.27	0.594	2.3	0	3.761	0.002*

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของการจัดการความเครียด หลังการทดลอง (ด้านการจัดการที่ปัญหา)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างในทางที่ดี เพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด	3.53	0.516	2.33	0.724	5.392	0.000*
สรุป	3.20	0.414	2.13	0.352	6.959	0.000*

*P < 0.05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการ
การละครแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาดีขึ้นกว่ากลุ่ม
ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบเกือบทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลง
การจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 5 ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิดความเครียด

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียดภายหลังการ
ทดลอง (การจัดการที่อารมณ์)

ผลการเปลี่ยนแปลงของการจัดการ ความเครียดหลังการทดลอง (ด้านการจัดการที่ อารมณ์)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องเผชิญกับ ปัญหาด้วยตัวเอง	3.07	0.884	2.40	0.828	2.320	0.036*
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนาเช่น สวด มนต์ ละหมาด	3.00	0.845	2.33	0.976	1.919	0.076
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลกในแง่ดี คิดว่าปัญหามีทางแก้	3.47	0.516	2.53	0.915	4.090	0.001*
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา	3.07	0.799	2.07	0.799	2.958	0.010*
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิดความเครียด เช่น ตลก	3.00	0.926	2.40	0.828	2.201	0.045*

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของการจัดการ ความเครียดหลังการทดลอง (ด้านการจัดการที่ อารมณ์)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออกจาก สถานการณ์นั้น	2.93	0.704	2.13	0.640	3.055	0.009*
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอนพักผ่อน	2.87	0.640	2.40	0.910	1.284	0.220
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออกกับสิ่ง อื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง	3.20	0.775	2.20	0.561	4.183	0.001*
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้สถานการณ์ คลี่คลายไปเอง	2.80	0.862	2.00	0.378	3.292	0.005*
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ	2.93	0.884	1.87	0.640	4.298	0.001*
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจตัวเอง ให้คลายกังวล	3.47	0.516	2.00	0.845	5.358	0.000*
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่าปัญหา เกิดเพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจากสิ่งอื่นๆด้วย	3.20	0.775	2.20	0.676	2.958	0.010*
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านหันไปทำกิจกรรม หรือสิ่งอื่นๆ	3.27	0.704	2.47	0.640	5.172	0.000*
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าจะต้องแก้ไข ปัญหาให้สำเร็จ	3.47	0.640	2.40	0.910	4.432	0.001*
15. เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิดว่า เป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์	3.80	0.561	2.47	1.125	3.696	0.002*

*P < 0.05

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับ โปรแกรมสนับสนุนทางการ
การละครแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ดีขึ้นกว่ากลุ่ม
ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายข้อพบเกือบทุกข้อมีการเปลี่ยนแปลง
การจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ยกเว้นข้อ 2 เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนา

ตารางที่ 23 สรุปการเปรียบเทียบภายหลังการทดลองของการจัดการความเครียดภายหลังการทดลอง

ผลการประเมินสรุปหลังการให้โปรแกรมนันทนาการการละคร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. การจัดการที่ปัญหา	3.20	0.414	2.13	0.352	6.959	0.000*
2. การจัดการที่อารมณ์	3.00	0.378	2.20	0.414	5.527	0.000*
รวม	3.07	0.258	2.20	0.414	6.500	0.000*

*P< 0.05

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิจารณ์

การศึกษานี้มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลการวิจัยแบบกึ่งทดลองเกี่ยวกับ โปรแกรม นันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ประชากรในการวิจัยเป็นเยาวชนอายุระหว่าง 18-19 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ใน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้นเลือกกลุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการรับสมัครเยาวชนที่อาสาสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการการละคร จำนวน 72 คน ตามคำกล่าวของ Kraus (1997: 3) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำในช่วงเวลาว่างโดยเลือกด้วยความสมัครใจและเพื่อความสนุกสนาน และสอดคล้องกับ สุวิมล (2551: 5) กล่าวว่านันทนาการ เป็นกิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามความพอใจ ต่อมา สุ่มแบบอย่างง่าย (Simple random Sampling) โดยให้เยาวชนทำแบบประเมินการจัดการความเครียดเยาวชนที่มีปัญหาใน การจัดการความเครียด (Pre-

test) โดยจัดว่า เยาวชนที่มีคะแนนรวมเฉลี่ย (\bar{X}) ต่ำกว่า 2.51 เป็นเยาวชนที่มีปัญหาการจัดการความเครียด ซึ่งนำคะแนนมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ได้จำนวน 30 คน และ นำมาสุ่มแบ่งแบบจับคู่ (Matched-Pair Sampling) เรียงคะแนน ผลจากการทดสอบจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดของกลุ่มที่มีปัญหา มาจับคู่กัน มาเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แต่ได้รับกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ตามปกติ

เครื่องมือในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น แบบประเมินการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และแบบประเมินความพึงพอใจที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นต่อ โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร โดยโปรแกรมสนับสนุนทางการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นมาจากแนวคิดทฤษฎีการละครของ Konstantin Stanislavskis (สุรพล 2547: 124-134) โดยนำแนวคิดหลัก 9 ประการ โดยไม่ได้เรียกลำดับและมาวิเคราะห์เพื่อนำมาพัฒนาให้เป็นกิจกรรมสนับสนุนการสำหรับการจัดการความเครียดเท่านั้นซึ่งกิจกรรมนั้นไม่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นนักแสดงอาชีพแต่พัฒนากิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของนันทนาการสำหรับการจัดการความเครียด คือ นันทนาการจะเน้นการเลือกกิจกรรมสำหรับเวลาอิสระเพื่อการพักผ่อนและพัฒนาตนเอง หยิบนำกิจกรรมมาใช้ มีการจัดการอย่างเป็นระบบและชัดเจน เป็นสิ่งที่ระดับของจิตใจ สามารถฟื้นฟูสภาพทางจิต โดยการใช้เวลาว่าง เพิ่มโอกาสสำหรับประสบการณ์ สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวล (Edginton *et al.*, 1995: 35) ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้พัฒนาการจัดการความเครียดโดยสอดคล้องกับคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการการละครคือจะเป็นการส่งเสริมแสดงออกได้พัฒนาอารมณ์สุขและทำให้มีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ(ดารณีย์ 2546: 89) การวิจัยในครั้งนี้ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งที่ 2-3 ชั่วโมง และนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

การจัดการความเครียดของเยาวชน

เยาวชนในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครมีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย (\bar{X} =1.93) และการจัดการความเครียดในรายด้าน โดยด้านการจัดการที่ปัญหาอยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย

($\bar{X} = 1.93$) ส่วนการจัดการความเครียดในด้านการจัดการที่อารมณ์อยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย ($\bar{X} = 2.00$) เมื่อศึกษาผลจากการทดสอบสมมติฐานพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองเยาวชนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการจัดการความเครียดในภาพรวมดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลองเยาวชนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านแบ่งเป็น การจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหา เยาวชนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ การจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ภายหลังจากทดลองเยาวชนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลของการเปลี่ยนแปลงสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. พิจารณาค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในรายด้านนั้น ในด้านการจัดการที่ปัญหาทุกข้อจะพัฒนาดีขึ้นจากที่อยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย ดีขึ้นมาอยู่ในระดับการจัดการความเครียดดี เกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อ ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับการจัดการความเครียดดีมาก และ ในด้านการจัดการที่ปัญหาทุกข้อจะพัฒนาดีขึ้นจากที่อยู่ในเกณฑ์ระดับมีการจัดการความเครียดน้อย ดีขึ้นมาอยู่ในระดับการจัดการความเครียดดี เกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อเมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์ อยู่ในระดับการจัดการความเครียดดีมาก สามารถอธิบายได้ว่าจากโปรแกรมเน้นหนทางการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นไปตามปรัชญาของโปรแกรมเน้นหนทางการละครทำให้เกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชน สอดคล้องอย่างน่าสนใจตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยกึ่งทดลองของ Mathieu (2004: 32-37) ผลคือนันทนาการบำบัดคือการนำกิจกรรมสามารถพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการจัดการตนเอง การควบคุมอารมณ์ รวมถึงงานวิจัยที่สอดคล้องกันคือ งานวิจัยแบบทดลองของ คำล่า (2548) ได้นำกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยกิจกรรมการละครและกิจกรรมอื่นๆ พบว่าสามารถพัฒนา สภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของการจัดการความเครียดเช่นกัน

อีกทั้งจากการสังเกตผลการประเมินเปรียบเทียบการจัดการความเครียดในรายด้าน จะมีข้อสังเกตที่น่าสนใจดังต่อไปนี้ 1) ด้านการจัดการที่ปัญหา พิจารณารายข้อ ในข้อประสบการณ์ในอดีตของท่านสามารถช่วยแก้ปัญหา และ ท่านมีความคิดจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างในทางที่ดีเพื่อ

แก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ผลคือ เป็นผลมาจากทุกครั้งก่อนจะสิ้นสุดกิจกรรมผู้นำกิจกรรม จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกละหว่างเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ได้ระบาย ความรู้สึก และระบายอารมณ์รวมถึงได้กล่าวถึงปัญหาของตนเองในกิจกรรมครั้งต่อไปๆ เนื่องจากผู้เข้าร่วมได้เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกันอย่างน่าสนใจตามคำกล่าวของ Smith (1991:28) ที่ว่าโปรแกรมสนับสนุนการนั้นจะเปิดโอกาสให้เยาวชนเกิดประสบการณ์ไปสู่ ความสำเร็จ สร้างความคิดในทางที่ดีมีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับสิ่งอื่นๆ ได้รับความรู้สึก จากประสบการณ์ และไปสู่การพัฒนาตนเอง ด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง การจำแนก แยกแยะด้วยตัวเอง

จากการอภิปรายข้างต้นจะสังเกตเห็นได้หากพิจารณารายด้านอีกนั้น ค่าเฉลี่ยของการ เปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดของเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีการพัฒนาใน ด้านของการจัดการความเครียดที่ปัญหา ($\bar{X} = 3.20$) ดีกว่าทางด้านการจัดการความเครียดที่อารมณ์ ($\bar{X} = 3.00$) ซึ่งถือเป็นเรื่องดีและเป็นในทิศทางของทฤษฎีวิธีการจัดการความเครียด ที่ว่าการจัดการ ความเครียดด้านการจัดการความเครียดที่ปัญหาเป็นการใช้สติปัญญา ความรู้ การหาข้อมูลเพิ่มเติมและ การเพิ่มทักษะความสามารถของตนเอง (สุวรรณ, 2546:40) สอดคล้องกับ ประโยชน์และคุณค่า ของนันทนาการตามที่ Stumbo and Peterson (2004: 17) กล่าวว่านันทนาการตรวจสอบ ความสามารถสำหรับการวางแผน เลือกลงและตอบสนองของตนเอง ตรวจสอบสภาพร่างกาย ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงสถานะของสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพิ่มความสามารถในการใช้ทักษะที่ หลากหลายต่อสถานการณ์ในสังคม

เมื่อพิจารณาการจัดการความเครียดที่อารมณ์ถึงแม้จะมีแนวความคิดที่ว่าเมื่อเกิด ความเครียดมนุษย์จะมีความพยายามที่จะลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเนื่องจาก สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นต้นเหตุ ทำให้เกิดความสมดุลภายในจิตใจไว้เท่านั้น ไม่ใช่วิธีการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง (สุวรรณ, 2546:41) แต่ก็สามารถทำให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการการละครในการวิจัยนี้ได้ใช้วิธีการสำหรับการตรวจสอบ ปัญหาทาง จิตวิทยาและสังคมของผู้เข้าร่วมโดยจะทำให้ผู้เข้าร่วมแสดงออกถึงประเด็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตและได้พูดและแสดงออกของผู้เข้าร่วม (Austin, 2004: 51) รวมถึง Strobell (1977: 32) กล่าวว่าป ในทิศทางเดียวกันว่านันทนาการการละครการนั้นมาจากสร้างสรรค์ที่จะสร้างบทบาท อาจจะช่วย ให้มีโอกาสกระทำ ตามความต้องการอย่างสร้างสรรค์จากการสังเกตสิ่งอื่นๆ รอบตัว อีกทั้งการ ช่วยเหลือการสูญเสียความเป็นตัวเอง การทดลองการเป็นบทบาทของปัญหาของผู้อื่น มีโอกาสได้

เข้าใจปัญหาที่เข้าอื่น ได้มีและมองปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม พัฒนานาบุคลิกภาพ และเกิดความสนุก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Patry *et al.* (2007: 247-265) ที่ว่าการใช้เวลาว่าง (Leisure) จะส่งผลให้การปรับปรุงสุขภาพทางกาย การปรับตัวนั้นเกิดการพัฒนา จะทำให้การจัดการความเครียดได้ดี

2. ผลของการทดสอบสมมติฐาน พบว่า 1) เยาวชนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดในภาพรวมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เยาวชนในกลุ่มทดลองมีการแปลงการจัดการความเครียดรายด้าน คือการจัดการความเครียดด้านการจัดการที่ปัญหาและ การจัดการความเครียดด้านการจัดการที่อารมณ์ ที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) เยาวชนในกลุ่มทดลองมีการจัดการความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นมีลักษณะสอดคล้องกับความต้องการ และสภาพลักษณะของผู้เข้าร่วมที่เป็นเยาวชน

จากการสอบถามข้อมูลทั่วไป (ตารางที่ 2) ของแบบประเมินงานวิจัยจะเห็นว่าเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มาจากการสมัครใจนั้นเลือกกิจกรรมที่กระทำในยามว่างคือ อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในกลุ่มทดลอง (33.33 %) และ กลุ่มควบคุม (26.67 %) ซึ่งสนับสนุนว่าโปรแกรม นันทนาการการละครนั้นเป็นไปตามความต้องการ และสภาพลักษณะของผู้เข้าร่วมที่เป็นเยาวชน นอกจากนี้จากการประเมินก่อนนั้นทางมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ยังไม่มีกิจกรรมในลักษณะของนันทนาการการละครจึงทำให้ได้รับความสนใจจากเยาวชน ซึ่งส่วนใหญ่ การเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชนคือการทำกิจกรรมกับสโมสรนักศึกษา หรือชมรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยฯซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะต้องออกไปทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่นหรือออกพื้นที่ โดยไม่ได้รับการ ใ้ไตร่ตรองตนเองอีกทั้ง 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นพื้นที่ที่พหุวัฒนธรรมหรือมีความหลากหลาย วัฒนธรรมและสถานการณ์ความไม่สงบ (บัญญัติ และ ชัยวัฒน์, 2550: 2) นั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ของเยาวชนทำให้กิจกรรมที่เข้าร่วมนั้นเป็นไปได้อย่างมากยิ่งขึ้น อีกทั้ง จากตารางที่ 1 ผลการเรียนรู้ ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยกว่า 2.00 ทั้งในกลุ่มทดลอง (40.00 %) และกลุ่มควบคุม (53.33 %) ซึ่งเป็นเหตุทำให้เยาวชนนั้นความเครียดและต้องการค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียด จึงทำให้โปรแกรม นันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นได้รับความสนใจตามกระบวนการ ของกิจกรรมการละครของ Ulas (2008: 876-877) กล่าวว่ กิจกรรมละครมีความสำคัญในการ พัฒนาทักษะในด้านต่างๆ พัฒนาไปสู่การเข้าสังคม ทำให้บุคคลได้ตรวจสอบกระบวนการเข้าสังคม

เป็นเครื่องมือทบทวนความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง มีการได้ใช้บทบาทสมมติ เป็นกิจกรรมส่งเสริมการระบายอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้จากเหตุผลข้างต้นนั้นยังแสดงให้เห็นว่า นันทนาการเป็นเครื่องทดสอบการประเมินตนเอง การกำหนดตนเอง และยังเป็นการจัดหาโอกาสให้ได้ประสบการณ์ในระยะยาว มีการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีความหมายกับสิ่งอื่นๆ (Smith, 1991: 22) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พรรัตน์ (2550: 69-71) ให้ความสำคัญกิจกรรมละครนั้น เป็นเครื่องมือทางการศึกษาที่สามารถพัฒนาเยาวชนในหลายๆ ด้านที่ส่งผลต่อการจัดการความเครียดกล่าวคือ 1) พัฒนาการทางด้านบุคคล ด้านความคิดสร้างสรรค์ทำให้การ ได้แสดงออกให้รู้จักตนเองดีขึ้นได้และทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรม ต่อตนเอง 2) พัฒนาการทางศิลปะเยาวชนนั้นจะได้ฝึกฝนรวมไปถึงทดลองทำงานทางศิลปะเพื่อพัฒนาความคิด สร้างสรรค์และจินตนาการ 3) พัฒนาการทางด้านสังคม จะช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้จำลองสังคมเพื่อรู้จักปรับตัวทำให้รู้จักยอมรับในตัวตนของผู้อื่น รู้จักเสียสละ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และ 4) พัฒนาการทางการเรียนรู้และรสนิยม จะส่งผลให้เยาวชนได้พัฒนาทางความคิดสำหรับการเรียนรู้ โดยนำความคิดมาบูรณาการวิชาต่างๆ เพื่อเกิดความสนุกสนาน

จากผลของการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดของเยาวชนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับ โปรแกรมนันทนาการการละครแล้วพบว่า โปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นถูกต้องตามหลักขององค์ประกอบของการสร้างโปรแกรมนันทนาการ คือ APIE ซึ่งผู้วิจัยได้จากแนวคิดของ Austin and Crawford (1996: 49-52) และ สุวิมล (2551: 6) คือ การประเมินก่อน (Assessment) การวางแผน (Planning) การนำไปใช้ (Implementation) และ การประเมินโปรแกรม (Evaluation) ดังนี้

1. การประเมินก่อน (Assessment) คือ ผู้วิจัยได้ไปที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานีศึกษาความต้องการเฉพาะของเยาวชนเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพร่างกาย สภาพสังคมและลักษณะทางศาสนา รวมไปถึงสภาพความพร้อมของเยาวชน สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมที่มีมาก่อนหน้าเพื่อไม่เห็นเป็นการซ้ำและทำให้เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. การวางแผน (Planning) นั้นผู้วิจัยได้นำจากการ Assessment คือกำหนดสาระของโปรแกรมอย่างชัดเจนว่าเยาวชนจะต้องทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด

ทำให้ได้รับรู้บทบาทของตนเอง และทำให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกมีส่วนร่วม เพื่อให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเยาวชนอย่างแท้จริง และเป็นแนวทางให้เกิดประสบการณ์จากการเข้าร่วมโปรแกรม

3. การนำไปใช้ (Implementation) ผู้วิจัยได้นำการ Planning โดยส่งเสริมให้เยาวชนมีความรู้สึกร่วมมือกัน และสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน โดยจะต้องคอยสังเกตและคอยจดบันทึก และรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเพราะจากการวางแผนนั้นต้องมีความยืดหยุ่นเพื่อให้กิจกรรมในแต่ละครั้งดำเนินไปอย่างราบรื่น

4. การประเมินโปรแกรม (Evaluation) โดยการประเมินในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ประเมินโปรแกรมนั้นผ่านการการละครในภาพรวม และประเมินความพึงพอใจ ตามแนวคิดของ Riddick and Russell (1999: 31) คือ 5 Ps (Five Ps) ประกอบด้วย Participants, Program, Place, Personnel และ Policies/Administration

นอกจากนี้ลักษณะของกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นเป็นไปในรูปแบบลักษณะนันทนาการการละครแบบไม่เป็นทางการ เพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมที่มีความผ่อนคลายสอดคล้องกับสภาพร่างกายและความต้องการของผู้เข้าร่วม และเป็นกิจกรรมมีจุดเริ่มที่ให้เยาวชนได้เข้าใจตนเอง ผ่อนคลาย และทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกอิสระ ตามที่ Edginton *et al.* (1992: 192) กล่าวว่ากิจกรรมละครแบบไม่เป็นทางการ คือที่มีการจัดตั้งกลุ่มขึ้นเพื่อจะเข้าใจความหลากหลายของกิจกรรม โดยมีการใช้จินตนาการ การสร้างความเชื่อ มีการแสดง โดยมีผู้ชมหรือไม่มีผู้ชมก็ได้ บุคคลกระทำตามความพอใจ และผู้เข้าร่วม ซึ่งสัมพันธ์กับคำกล่าวของ Rainwater (1992: 112) ที่ว่านันทนาการการละครว่าเป็นพลังอันเข้มแข็งที่สำคัญของนันทนาการ ทำให้เกิดโอกาสที่จะให้เกิดการสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ กระทำอย่างมีความหมาย รวมทั้งจะบังเกิดความสนุกสนาน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างเมื่อได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครแล้วเกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดโดยภาพรวม และรายด้าน แต่หากนำโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ อาจมีผลการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างไปจากงานวิจัยนี้ได้

ความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร

การศึกษาความพึงพอใจของเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองต่อ โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการละครเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ด้านสถานที่และอุปกรณ์ มีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านนโยบาย ด้านการจัดโปรแกรม ด้านการเข้าร่วมกับผู้อื่น และด้านส่วนบุคคล มีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด และในส่วนของความพึงพอใจของเยาวชนต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร โดยรวมนั้นมีคะแนนการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสนับสนุนงานวิจัยนี้ว่า โปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นส่งผลต่อความพึงพอใจต่อเยาวชน ซึ่งเป็นไปทิศทางเดียวกับคำกล่าวของ Pond (2005: 3) ว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมทำให้เกิดผลทางบวกต่อร่างกายและจิตใจโดยจะทำให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ผ่อนคลาย สนุกสนาน เกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลของความพึงพอใจในข้างต้นสามารถอภิปรายได้ว่า โปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีผลทำให้เยาวชนที่เข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการการละครเกิดความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละคร อันเนื่องมาจาก ผู้วิจัยเคยได้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย สงขลา นครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ในระดับปริญญาตรี ทำให้ผู้วิจัยได้รู้ถึงสภาพของพฤติกรรม วิถีชีวิตของเยาวชนในพื้นที่ และ ก่อนที่ผู้วิจัยจะได้พัฒนาโปรแกรมนันทนาการการละครผู้วิจัยเดินทางไปสอบถามพูดคุยกับเยาวชนที่คาดว่าจะเป็กลุ่มประชากรและ บุคลากรที่เกี่ยวข้อง อาทิ อาจารย์ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยถึงความคิดเห็น รวมถึงข้อเสนอแนะของการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการการละคร และศึกษาสภาพกิจกรรมการใช้เวลาว่างและนันทนาการที่มีอยู่แล้วของเยาวชนที่เป็นกลุ่มประชากร จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็น โปรแกรมนันทนาการการละครให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งการประเมินผู้เข้าร่วมก่อนที่จะพัฒนาโปรแกรมนันทนาการการละครนั้น เพื่อที่ได้ทราบข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม เช่น ความต้องการ ความสนใจ ทักษะพื้นฐาน พัฒนาการทางสังคม และหลังจากนั้นจึงรับสมัครผู้เข้าร่วม โปรแกรมนันทนาการการละครเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความกระตือรือร้นและรู้สึกอิสระที่จะได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการละคร ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุวิมล (2541: 97) ที่ว่ากระบวนการพัฒนากิจกรรมเพื่อการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนาความสุขใจอย่างสร้างสรรค์ เป็นลักษณะเป้าหมายของนันทนาการคือพัฒนาความสนใจในกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและความเป็นไปได้ของบุคคล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดที่ว่าหากโปรแกรมนันทนาการการละครนั้นมีความสอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจ สามารถพัฒนาทักษะและความสามารถ คือ สังคม อารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และสติปัญญา ซึ่งตรงกับความสนใจ รวมไปถึงความต้องการ จะทำให้ผู้เข้าร่วมไม่เกิดความวิตกกังวลขณะเข้าร่วมแล้วนั้น ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการจะเกิดความพึงพอใจต่อ โปรแกรม นันทนาการนั้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการการละครกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งขึ้นทะเบียนเป็น นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ คือ ปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส จำนวน 30 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling method) ดังนี้

1. เลือกกลุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการรับสมัครเยาวชนที่อาสาสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการละคร จำนวน 72 คน ตามที่ Kraus (1997: 3) กล่าวว่านันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำในช่วงเวลาว่างโดยเลือกด้วยความสมัครใจและเพื่อความสนุกสนาน และสอดคล้องกับ สุวิมล (2551: 5) กล่าวว่านันทนาการ เป็นกิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามความพอใจ

2. สุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยให้เยาวชนทำแบบประเมินการจัดการความเครียด (Pre-test) เยาวชนที่มีปัญหาในการจัดการความเครียด โดยจัดว่า เยาวชนที่มีคะแนนรวมเฉลี่ย (\bar{X}) ต่ำกว่า 2.51 เป็นเยาวชนที่มีปัญหาการจัดการความเครียด ซึ่งนำคะแนนมาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ได้จำนวน 30 คน

3. นำมาสุ่มแบ่งแบบจับคู่ (Matched-Pair Sampling) เรียงคะแนน ผลจากการทดสอบจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดของกลุ่มที่มีปัญหา มาจับคู่กัน มาเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชน และแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสนับสนุนทางการการละครของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน

2. แบบประเมิน โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครต่อการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน เป็นแบบตรวจสอบรายการ และส่วนที่ 2 แบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชน แบ่งเป็นด้านการจัดการจัดการความเครียดที่ปัญหา และการจัดการความเครียดที่อารมณ์ เป็นมาตรวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ ได้ค่า ทำทุกครั้ง ทำบ่อยๆ ทำบางครั้ง และไม่ทำเลย โดยมีข้อคำถามด้านละ 15 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8-1.0 จากนั้น นำเครื่องมือหาการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับกลุ่มประชากรที่มีความคล้ายกับกลุ่มประชากรเป้าหมาย เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินการจัดการความเครียดโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

3. แบบประเมินความพึงพอใจของเยาวชนต่อโปรแกรมสนับสนุนทางการการละครที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อคำถาม ประกอบด้วย ด้านส่วนบุคคล ด้านนโยบาย ด้านการจัดโปรแกรม ด้านสถานที่และอุปกรณ์ และด้านการเข้าร่วมกับผู้อื่นเป็นมาตรวัดแบบ Rating Scale 4 ระดับ ได้ค่า ทำทุกครั้ง ทำบ่อยๆ ทำบางครั้ง และไม่ทำเลย โดยมีข้อคำถามด้านละ 5 ข้อ ผ่านการ

ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8-1.0 จากนั้น นำเครื่องมือทำการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับกลุ่มประชากรที่มีความคล้ายกับกลุ่มประชากรเป้าหมาย เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินการจัดการความเครียด โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในดำเนินการวิจัยผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมนันทนาการ การละคร การจัดการความเครียด เยาวชน และความพึงพอใจ
2. พัฒนาโปรแกรมนันทนาการการละครตาม ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยต่างๆ ของ โปรแกรมนันทนาการและการละคร รวมถึงสร้างเครื่องมือ คือแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนและแบบประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการของเยาวชน
3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จึงนำมาพัฒนาให้สมบูรณ์ และนำมาทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง
4. ดำเนินการรับสมัครและคัดเลือกเยาวชนที่มีความสนใจใน โปรแกรมนันทนาการการละคร
5. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (Pre-test) ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนการทดลองเพื่อคัดเลือกเพื่อพิจารณาให้เป็นกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการแยกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6. ดำเนินการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมนันทนาการการละครที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง

7. หลังการทดลองเมื่อครบกำหนดระยะเวลาของ โปรแกรมนันทนาการการละคร 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนชุดเดิม (Post-test) และให้ทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการการละครของเยาวชน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนชุดเดิมเช่นกัน โดยใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมนันทนาการการละครแล้ว

8. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินการจัดการความเครียดของเยาวชนในก่อนและหลังการทดลองทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อหาความแตกต่างในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างภายในกลุ่ม (t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

9. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินเพื่อประเมินความพึงพอใจของเยาวชนของ โปรแกรม นันทนาการการละครของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ความพึงพอใจของเยาวชนในแต่ละด้านและความพึงพอใจในภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการจัดการ ความเครียดดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในรายด้านของการจัดการ ความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง ประกอบด้วย ด้านการจัดการความเครียดที่ปัญหาและด้านการ จัดการความเครียดที่อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการ จัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละครในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เสนอแนะ เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงโปรแกรม นันทนาการการละครต่อคุณภาพชีวิตของเยาวชน ดังนี้

1. ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมนันทนาการการละครที่จัดให้กลุ่มทดลองสามารถ พัฒนาการจัดการความเครียดด้านจัดการที่ปัญหาได้ นอกเหนือจากที่ทราบโดยทั่วกันที่ว่า นันทนาการนั้นเน้นการพัฒนาด้านอารมณ์ ผ่อนคลายอารมณ์ เท่านั้นแต่ยังสามารถส่งเสริมความรู้ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้เพราะโปรแกรมสอดแทรกวิธีการให้สมดุลกัน คือการ จัดการที่ปัญหา 10 ครั้ง การจัดการที่อารมณ์ 11 ครั้ง
2. หลังจากเสร็จสิ้นการศึกษาวิจัยควรมีการติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เป็นระยะๆ เพื่อให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ในการทดลองมากขึ้น
3. จากการศึกษาครั้งนี้ควรมีการขยายผลไปสู่โปรแกรมนันทนาการการละครที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปจัดให้แก่เยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และเยาวชนในภูมิภาคอื่นรวมถึง เยาวชนในวัยต่างๆ เพื่อให้เป็นวิธีการหนึ่ง สำหรับพัฒนาการจัดการความเครียด
4. ผู้เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัยฯ สถาบันอื่นๆ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรนำผลจาก ศึกษาวิจัยครั้งนี้มาศึกษาเพื่อนำมาจัดกิจกรรมนันทนาการการละคร หรือบริการนันทนาการอื่นๆ ที่ สอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจให้แก่เยาวชนเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่สามารถพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชนแล้วนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเน้นทนาการเฉพาะด้านสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน คือ ศิลปะ กิจกรรมกลางแจ้ง ดนตรี เป็นต้น

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีศึกษาโปรแกรมเน้นทนาการต่อ ตัวแปรตามอื่น ที่เป็นส่วนประกอบของความเครียดหรือเป็นการพัฒนาในด้านอื่นๆ ของเยาวชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และเยาวชนในภูมิภาคอื่นๆ อาทิ ความวิตกกังวล คุณภาพชีวิต การปรับตัวทางด้านสังคม

3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการจัดฝึกทักษะการจัดการกิจกรรมและอื่นๆ ให้แก่เยาวชนที่สมัครใจนำมาเป็น Peer-trainer เพื่อการศึกษาการจัดการความเครียดทั้งผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม รวมถึงการวัดภาวะผู้นำ

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2548ก. **สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. **ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.**

_____. 2548ข. **คู่มืออาสาสมัครแกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. **ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.**

_____. 2548ค. **คู่มือคลายเครียดด้วยตัวเองสำหรับวัยรุ่น**. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

การิยะ เปาะวอ. 2550. **พลังเยาวชนสานฝัน...สู่ความสำเร็จ**. **วารสารรัฐสมิแล**. 28(3): 24-26.

เกษม ตันติผลาชีวะ. 2544. **การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. **สนุกอ่าน, นนทบุรี.**

คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้, คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และกระทรวงศึกษาธิการ. 2543. **ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด**. พิมพ์ดีจำกัด, กรุงเทพฯ.

คำล่า มุสิกกา. 2548. **ผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีต่อนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

จตุพร ไชยสุวรรณ, 2548. **ความเครียดและการเผชิญความเครียดหลังทำแท้งผิดกฎหมายของสตรีวัยรุ่น**. **สงขลานครินทร์เวชสาร**. 23(4): 241-284.

ชูชีพ เยาวพัฒน์. 2543. **นันทนาการ**. **โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.**

เชิดชัย โชครัตนชัย. 2540. **นันทนาการ การบริหารและการจัดการ**. **สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์, เพชรบูรณ์.**

ทิมมพร สุทธิอุดมรัตน์. 2548. ปัญหาการบริหารจัดการนันทนาการของศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. 2546. นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, กรุงเทพฯ.

คนู จีระเดชากุล. 2546. นันทนาการสำหรับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 5. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

เทวี ประสาท. 2549. ศิลปะการละครเพื่อการพัฒนาเยาวชน. สถาบันคตองสมอง Policy Brief. 3(1): 1-6.

ธิดารัตน์ พวงงาม. 2548. ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

น้องนุช ประสมคำ. 2546. บทบาทเยาวชนดีเด่นอาสาสมัครในงานพัฒนาสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

บรรจง โกศลวัฒน์. 2545. ศิลปะการแสดง ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และละคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

บัญญัติ ยงย่วน และ ชัยวัฒน์ ผดุงพงษ์. 2550. การใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการยอมรับความหลากหลายวัฒนธรรมในสังคมพหุวัฒนธรรม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 18(1): 1-14.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2549. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 9. พีเอส. พรินท์, นนทบุรี.

ปรารงค์สุทิพย์ ทรงวุฒิศิลป์. 2548. จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 8. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

ปาริชาติ จิ่งวิวัฒน์ภรณ์. 2547. **ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก**. พัฒนาคุณภาพวิชาการ, กรุงเทพฯ.

ฝ่ายพัฒนานักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2549. **คู่มือลดความเครียด**.
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พนิดา ฐปนางกูร, ภาสกร อินทุमार, รัชมี เผ่าเหลืองทอง, สุมณฑา สวนผลรัตน์ และ สุกัญญา เศษ
ขุนทด. 2549. **โครงการวิจัย นโยบายการส่งเสริมศิลปะการละครเพื่อการพัฒนาเยาวชน**.
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

พรรัตน์ ดำรุ่ง. 2550. **การละครสำหรับเยาวชน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

พิศาล พัฒนพีระเดช. 2544. **นโยบายการผลิตละครโทรทัศน์ของสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3**.
ปัญหาพิเศษปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พีรภาว ติมปนวิสต์. 2549. **ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา**
มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มัทนี รัตนิน. 2546. **ความรู้เบื้องต้นกับศิลปะการกำกับการแสดงละครเวที**.
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.

มานิต ศรีสุรภานนท์. 2542. **เครียดจั่งวู้ย!!**. น.131-132. ใน ไพรัตน์ พุกษชาติคุณากร, บรรณาธิการ.
จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน. นันทพันทพันธ์, เชียงใหม่

เมธพร ฌิรัง โส. 2549. **ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อจิตสังคมวัยรุ่น**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2551. **เยาวชน**. แหล่งที่มา <http://th.wikipedia.org>, 11 มกราคม 2551.

วรัญ ดันชัยสวัสดิ์. 2542. **เครียดนัก-พักบ้าง**. น.133-134. ใน ไพรัตน์ พุกษชาติคุณากร,
บรรณาธิการ. **จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน**. นันทพันทพันธ์, เชียงใหม่.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. ม.ป.ป. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ,
กรุงเทพฯ.

สมบัติ กาญจนกิจ. 2544. นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.

สมรักษ์ นิธิฤทธิไกร. 2549. รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรม
นันทนาการสำหรับเยาวชนในกรุงเทพมหานคร. สำนักงานส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ,
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, กรุงเทพฯ.

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์. 2550. ผลวิจัยเชิงสำรวจ ภาคสนาม ในโครงการเฝ้าระวังรักษาคุณภาพ
อนาคตของเยาวชนไทย เรื่องสำรวจวิจัยเพื่อประมาณการจำนวนเยาวชนทั่วประเทศที่
เกี่ยวข้อง/ ไข้ยาเสพติด ภายหลังรัฐบาลประกาศสงครามกับยาเสพติดได้ 3 เดือน: ศึกษา
เฉพาะกรณีตัวอย่างเยาวชนไทยที่มีอายุ 11-26 ปี ที่พักอาศัยตามครัวเรือน หอพัก อพาร์ท
เมนต์ และคอนโดมิเนียม ใน 32 จังหวัดทั่วประเทศ. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. กรุงเทพฯ.

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. 2532. การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าใน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สุใจ ส่วนไพโรจน์. 2542. รายงานการวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม
แนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษา วิชาเอก
คณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2544. จิตวิทยาการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

สุรพล วิรุฬห์รักษ์. 2547. หลักการการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ

สุวรรณ อานุสันดี. 2546. บริหารความเครียด. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สุพิชชา ชุ่มภาณี. 2551. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2541. สารานุกรมเกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. โชติสุขการ
พิมพ์, กรุงเทพฯ.

_____. 2550ก. เอกสารประกอบการสอนวิชาการวางแผนโครงการนันทนาการและการเป็นผู้นำ,
กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)

_____. 2550ข. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีนันทนาการและการใช้เวลาว่าง, กรุงเทพฯ.
(อัดสำเนา)

_____. 2551. โปรแกรมเสริมนันทนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน. วารสารการศึกษาปฐมวัย.
2(12): 5-12.

เสาวนีย์ เสนาสุ. 2532. งานอาสาสมัครและกิจกรรมเยาวชน. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

Austin, D.R. 2004. **Therapeutic Recreation Processes and Techniques**. 5th ed. Sagamore
Publishing, Illinois.

_____. and M.E. Crawford. 1996. **Therapeutic Recreation: An Introduction**. 2nd ed. A
Simon & Schuster Company. Massachusetts.

Bushnell, J.L.1999. **Stress: Making The Most of it a Supervisor's Guide**. Evaluation/Policy
Research Associates. Washington D.C.

Conrad , D. 2004. Exploring Risky Youth Experiences: Popular Theatre as a Participatory,
Performative Research Method. **International Journal of Qualitative Methods** 3(1):
1-24.

- Dattlo, J. 1999. **Leisure Education Program Planning**. Venture Publishing. Pennsylvania.
- Edginton, C. R., C. J. Hanson and S. R. Edginton. 1992. **Leisure Programming Concepts, Trends, and Professional Practice**. Wm. C. Brown Communication Inc., Iowa.
- Edginton, C.R., D.J. Jordan, D.G. DeGraaf, and S.R. Edginton. 1995. **Leisure and Life Satisfaction**. Wm. C. Brown Communication Inc., Iowa.
- _____. 2002. **Leisure and Life Satisfaction**. 3rd ed. Wm. C. Brown Communication Inc., Iowa.
- Edginton, C. R and S.W. Randall. 2005. Youth Services: Strategies for Programming. **JOPERD**. 76(9): 19-24
- Haywood, L. 1994. **Community Leisure and Recreation**. Butterworth-Heinemann. Oxford.
- Iwasaki, Y. and J. Ristock. 2004. Coping with Stress among Gays and Lesbians: Implications for Human Development over the Lifespan. **World Leisure**. 2: 26-37.
- Kraus, R. 1997. **Recreation Programming a Benefits-Driven Approach**. Allyn & Bacon, Massachusetts.
- Maslow, A.H. 1970. **Motivation and Personality**. 2nd ed. Harper and Row Publishers, Inc., New York.
- Mathieu, S. 2004. The Effect of Therapeutic Recreation on Interpersonal and Self-Management Skill of Abused Adolescent Males. **World Leisure**. 1: 32-37.
- Mundy, J. and L. Odum 1998. **Leisure Education Theory and Practice**. Sagamore Publishing, Illinois.

- Patry, D. A., C. M. Blanchard and L. Mask. 2007. Measuring University Students' Regulatory Leisure Coping Styles: Planned Breathers or Avoidance. **Leisure Sciences**. 29: 247-265.
- Park and Recreation Department. 2006. **Recreation Planning Guide**. Launceston City Council. Tasmania.
- Pond, K. 2005. **Water Recreation and Disease**. TJ International. Cornwall
- Rainwater, A.B. 1992 . **Therapeutic Recreation for Chemically Dependent Adolescents and Adults: Programming and Activities**. Association Drive, Virginia.
- Randy, S.L. and M.B. David, 2008. **Personality Psychology Domains of Knowledge about Human Nature**. 3th ed. The McGraw-Hill Company, Boston.
- Rathus, S.A. 2007. **Psychology: Concepts and Connection Media and Research Update**. 9th ed. Wadsworth Publishing, California.
- _____. and J. S. Navid. 1995. **Adjustment and Growth The Challenges of Life**. 6th ed. Harcourt Broce Joanvich, New York.
- Riddick, C.C. and R.V. Russell. 1999. **Evaluative Research in Recreation, Park and Sport Setting**. Sagamore Publishing, Illinois.
- Rossmann, J.R. and B.E. Schlatter. 2005. **Recreation Programming : Designing Leisure Experience**. Sagemon Publishing, California.
- Smith, C. 1991. **Overview of Youth Recreation Programs in The United States**. Carnegie Council on Adolescent Development, Washington D.C.

Stumbo, C.A. and C.R. Peterson. 2004. **Therapeutic Recreation Program Design Principles and Procedures**. Pearson Benjamin Cummings, California.

Strobell, A.P. 1977. **Creative Recreation Programming Handbook**. National and Park Association, Virginia.

Szabo, A. 2003. The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. **Journal of Leisure Research**. 2(35): 152-162.

Ulas, A. H. 2008. Effects of Creative, Educational Drama Activities on Developing Oral Skills in Primary School Children. **American Journal of Applied Sciences**. 5(7): 876-880.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบประเมินงานวิจัย

แบบประเมินงานวิจัย

เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน:
กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อแนะนำ :

แบบประเมินนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเยาวชน จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการจัดการความเครียด จำนวนรวม 30 ข้อ

..... โดยให้เยาวชนสำรวจและประเมินตนเองในเหตุการณ์ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาแล้วตอบแบบประเมินในช่องคำตอบตามคำชี้แจง ที่เป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด การตอบนั้นจะไม่มีถูกไม่มีผิด ข้อมูลจากการตอบแบบประเมินสำคัญยิ่งต่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงใคร่ของความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเยาวชน จำนวน 8 ข้อ

คำชี้แจง : โปรดกรอกข้อมูลในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 18 19 ปี
3. ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. ภูมิลำเนา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส
5. สาขาการศึกษา ศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์
6. ผลการเรียน น้อยกว่า 2.00 2.00-2.50 2.51-3.00
 3.01-3.50 มากกว่า 3.50
7. ที่พักอาศัย บ้านพ่อแม่ของนักศึกษาเอง
..... บ้านญาติ
..... บ้านเช่า หรือ หอพักเอกชน(หอนอก)

..... หอพักมหาวิทยาลัย (หอใน)

..... อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. กิจกรรมในการใช้เวลาว่างที่ท่านทำเป็นประจำมากที่สุด (เลือกกิจกรรมที่ทำเป็นประจำเพียง 1 ข้อ)

อ่านหนังสือ เช่น นิตยสาร / นวนิยาย / การ์ตูน

ทำงานประดิษฐ์ / ฝึกงานฝีมือ

ดูโทรทัศน์ / ฟังวิทยุ

ทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น ชมภาพยนตร์ ชมพิพิธภัณฑ์ ชมงานเทศกาล

ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา

อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ค่าย กิจกรรมนอกสถานที่
เข้าร่วมกับชมรมหรือสโมสร

อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการจัดการความเครียด

คำชี้แจง :

1. โปรดอ่านคำถามให้เข้าใจ
2. ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ได้ลงในช่อง ที่ท่านเลือก
3. โปรดทำให้ครบทุกข้อ และ ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ	ทำทุกครั้ง 4	ทำบ่อยๆ 3	ทำบางครั้ง 2	ไม่เคยทำ 1
การจัดการที่ปัญหา				
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านหาทางแก้ปัญหาหลายๆ วิธี				
2. ท่านจะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด				
3. ท่านพยายามมองหาโอกาสเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างกระตือรือร้น				
4. เมื่อเกิดปัญหาท่านไม่พยายามหลีกเลี่ยง				
5. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปรึกษาคนที่มีความรู้ มีประสบการณ์				
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะแก้ปัญหาที่ละน้อยๆ				
7. ประสบการณ์ในอดีตของท่านสามารถช่วยแก้ปัญหา				
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะวางแผนจัดการกับปัญหา				
9. เมื่อเกิดความเครียดบ่อยๆ ท่านค้นคว้าหาความรู้เพื่อแก้ปัญหา				
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านรีบลงมือแก้ปัญหาให้ทันที				
11. ท่านแก้ปัญหาโดยการปรับปรุงตัวท่านเอง				
12. ท่านจะพยายามควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ท่านสามารถทำได้ก่อน				
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะพูดคุย/อภิปรายปัญหากับผู้อื่น				
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะตั้งใจแก้ปัญหาให้ดีที่สุด				
15. ท่านจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างในทางที่ดีเพื่อแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด				

ข้อความ	ทำทุกครั้ง 4	ทำบ่อยๆ 3	ทำบางครั้ง 2	ไม่เคยทำ 1
การจัดการที่อารมณ์				
1. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าต้องเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเอง				
2. เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนาเช่น สวดมนต์ ละหมาด				
3. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมองโลกในแง่ดี คิดว่าปัญหาไม่มีทางแก้				
4. เมื่อเกิดความเครียดท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
5. ท่านใช้อารมณ์ขันเมื่อเกิดความเครียด เช่น ดูตลก				
6. เมื่อเกิดความเครียดท่านแยกตัวออกจากสถานการณ์นั้น				
7. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะนอนพักผ่อน				
8. เมื่อเกิดความเครียดท่านระบายออกกับสิ่งอื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป ร้องเพลง				
9. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง				
10. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ				
11. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปลอบใจตัวเองให้คลายกังวล				
12. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่คิดว่าปัญหาเกิดเพราะท่านคนเดียวแต่เกิดจากสิ่งอื่นๆด้วย				
13. เมื่อเกิดความเครียดท่านหันไปทำกิจกรรมหรือสิ่งอื่นๆ				
14. เมื่อเกิดความเครียดท่านคิดว่าจะต้องแก้ไขปัญหาให้สำเร็จ				
15. เมื่อเกิดปัญหาที่ก่อความเครียดท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่สอนประสบการณ์				

แบบประเมินงานวิจัย
เรื่อง ความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการการละคร

- คำชี้แจง :**
1. แบบประเมินนี้มี จำนวนรวม 25 ข้อ และ โปรดอ่านคำถามให้เข้าใจ
 2. ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ได้ลงในช่อง ที่ท่านเลือกตอบ
 3. โปรดทำให้ครบทุกข้อ ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

รายการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ส่วนบุคคล				
1. ท่านเกิดความเพลิดเพลินและสนุกกับกิจกรรม				
2. ท่านมีความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม				
3. ท่านรู้สึกผ่อนคลาย				
4. ท่านได้รู้จักเพื่อนใหม่				
5. ท่านสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
การจัดโปรแกรม				
1. ผู้นำมีความร่าเริงแจ่มใสและมีมนุษยสัมพันธ์				
2. ผู้นำเอาใจใส่ดูแลและคอยช่วยเหลือ				
3. ผู้นำมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรม				
4. จำนวนวันที่จัดกิจกรรมเหมาะสม (1วัน/สัปดาห์)				
5. วันและเวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม(ทุก วันศุกร์ ในเวลา 18.00 -21.00น.)				
สถานที่และอุปกรณ์				
1. สถานที่มีความสะอาด				
2. สถานที่มีความสะดวกสบาย				
3. สถานที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม				
4. อุปกรณ์พอเพียงกับผู้เข้าร่วม				
5. อุปกรณ์มีความปลอดภัย				

รายการ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
เข้าร่วมกับผู้อื่น				
1. กิจกรรมทำให้ท่านกล้าแสดงออก				
2. กิจกรรมทำให้ท่านสามารถทำงานเป็นทีมได้				
3. ท่านเกิดมุมมองใหม่ๆในการอยู่กับผู้อื่น				
4. ท่านได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น				
5. ท่านรู้สึกดีในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				
นโยบาย				
1. กิจกรรมน่าสนใจ				
2. กิจกรรมทำให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์				
3. กิจกรรมทำให้ท่านเกิดความคิดสร้างสรรค์				
4. กิจกรรมสามารถพัฒนาการจัดการความเครียดของท่านได้				
5. กิจกรรมทำให้ท่านเห็นคุณค่าและรู้จักตนเอง				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมสนับสนุนการการละครสำหรับการจัดการความเครียดของเยาวชน

โปรแกรมสนับสนุนการการละครเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชน

ปรัชญาของโปรแกรมนันทนาการ

โปรแกรมนันทนาการการละครสามารถทำให้เกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดของเยาวชนได้

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาให้เยาวชนมีวิธีการจัดการความเครียดหากมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดมากระทบ คือ การจัดการที่ปัญหา และการจัดการที่อารมณ์ ให้เหมาะสม
2. เพื่อให้เยาวชนเกิดการเข้าใจผู้อื่นและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมเยาวชนให้มีความคิดในแง่บวกและลดความเครียดทางใจ
4. เพื่อสามารถทำให้เยาวชนใช้นันทนาการการละครในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (มอ.ปัตตานี) 181 ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมครั้งละ 2-3 ชม. 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ในวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม

รายละเอียดของโปรแกรมนันทนาการการละคร

สัปดาห์ที่	กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	ผลที่ได้รับ**	
1	เปิดใจ	1	เปิดประตูพิสูจน์ตนเอง	เดี่ยว	PO
		2	สัญลักษณ์แห่งตน	เดี่ยว/คู่	PO
2	เตรียมร่างกาย	1	ยืดเส้น ยืดสาย เตรียมร่างกาย	เดี่ยว/กลุ่ม	EO
		2	แต่งงานหรรษา	กลุ่ม	PO
3	ปรับเปลี่ยนวิธีคิด	1	ฉัน! ก็มีดี	เดี่ยว/กลุ่ม	EO
		2	เตรียมตัว เตรียมใจสบายอารมณ์	เดี่ยว/กลุ่ม	EO
4	ระลึกความรู้สึก	1	ทัวร์รอบโลก	คู่/กลุ่ม	EO
		2	ดวงดาวยกย่อง	เดี่ยว/กลุ่ม	EO
5	ใช้สมาธิ	1	ถ่ายสติ๊กเกอร์	คู่/กลุ่ม	PO
		2	ท่องเที่ยวไปตามอารมณ์	เดี่ยว/กลุ่ม	EO
6	สร้างจินตนาการ	1	ทายลี!!! ฉันเป็นอะไร	เดี่ยว/คู่/กลุ่ม	PO
		2	กำหนดเหตุการณ์สมมติ	กลุ่ม	PO/EO
7	พัฒนาบทละคร	1	ช่วยกันเรียงร้อยเรื่องราว	กลุ่ม	PO/EO
		2	สัมผัสสปูตี	กลุ่ม	PO/EO
8	แสดงบทละคร	1	ทดลองบทบาทของตนเอง	กลุ่ม	PO/EO
		2	สร้างสรรค์การแสดง	กลุ่ม	PO/EO

**หมายเหตุ

PO (Problem Oriented) คือ วิธีการจัดการความเครียดที่ปัญหา

EO (Emotion Oriented) คือ วิธีการจัดการความเครียดที่อารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 1
เปิดประตูพิสูจน์ตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้เข้ากิจกรรมร่วมตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีความรู้ความเข้าใจถึงการจัดการความเครียดและ

นันทนาการละคร

3. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและได้ไตร่ตรองตนเอง
4. เพื่อทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำ

กิจกรรม

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. เกออี้
3. อุปกรณ์ในจังหวะ
4. ใบกิจกรรมเรื่อง นันทนาการการละครและการจัดการความเครียด

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย โดยการแนะนำตัว คือ ชื่อ นามสกุล วิชาเอก คณะ จังหวัด
2. ผู้นำชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขตหน้าที่ของผู้นำกิจกรรม และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลา สถานที่ กฎระเบียบ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกิจกรรม เล่นกิจกรรมทายใจ โดยเล่าสถานการณ์ประมาณ 2 สถานการณ์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจินตนาการตาม
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทราบว่า ให้ลองไตร่ตรองว่าตรงกับตนเองหรือไม่ โดยเน้นว่า หากไม่ตรงกับความเป็นจริงอย่างน้อยก็ได้ไตร่ตรองความเป็นจริงของตนเอง
5. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เรื่องนันทนาการการละครและการจัดการความเครียด
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 2
สัญลักษณ์แห่งตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดทบทวนสิ่งที่ตนเองเป็นในความรู้สึกของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซาบซึ้งถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยใช้ทักษะการฟัง

สำหรับการละคร

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

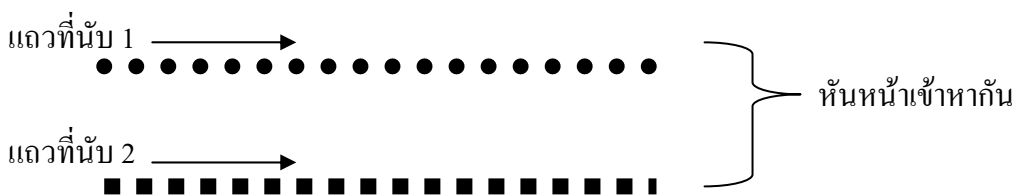
อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ หรือ ปากกา
3. สี
4. นกหวีด

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมทั้งหมดตั้งแถวต้อนรับกันเองโดยแบ่งเป็น 2 แถว โดยนับ 1

และ 2



3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนพิจารณาตนเองถึงความรู้สึกเมื่อเข้าไปหาเพื่อนและความรู้สึกของตัวเราเมื่อเพื่อนเข้าหาเรา
4. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ พุดคุย กล่าวทักทาย ยินดีต้อนรับ ตีใจที่ได้อยู่ใกล้ มอบรอยยิ้ม เป็นการแสดงความรู้สึกยินดีต้อนรับ
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงสัตว์ คู่ละ 1 ชนิด
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ ตกลงกันว่าสัตว์แต่ละชนิดไม่ซ้ำกัน

7. เมื่อผู้นำกิจกรรมชี้ไปที่กลุ่มใดให้กลุ่มนั้น ทำท่าสัตว์ชนิดนั้นและทำท่าทาง และ ลี้นเสียงให้ทำเสียง และท่าทางของสัตว์ในคู่อื่น
8. เมื่อคู่นั้นได้ยืนยันว่าเป็นเสียงสัตว์ของตนจะต้องทำท่าทางและเสียงร้องของสัตว์ของตนแล้วส่งต่อไปเรื่อยๆ
9. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพักผ่อน
10. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ ดินสอ สี เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปสัญลักษณ์ของตนเอง โดยให้ระบายสีให้สวยงาม ประมาณ 10 นาที
11. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้คู่ของตนเองชมสัญลักษณ์ แล้วให้คู่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองเดาว่าเป็นรูปอะไร มีความหมายความอย่างไร
12. จากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายรูปว่าสิ่งที่ตนเองวาดนั้นเป็นรูปใด บ่งบอกอะไร มีความหมายว่าอย่างไร
13. ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดรวมเมื่อถึงเวลาอันสมควร
14. ผู้นำกิจกรรมสุ่มโดยการจับสลากให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาอภิปรายถึงสัญลักษณ์ของตนเองให้แก่เพื่อนทั้งหมดฟัง ประมาณ 2-3 คน
15. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ เดว่าเป็นรูปได้ และให้อภิปรายถึงสัญลักษณ์ของตนเองให้แก่เพื่อนทั้งหมดฟัง
16. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรม
17. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 1
ยืดเส้น ยืดสาย เตรียมร่างกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจกระบวนการทำงานของร่างกายได้ใช้ร่างกายทุกส่วน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน

ทำการละคร

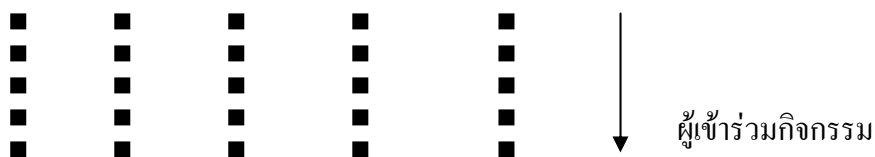
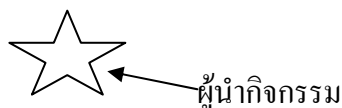
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และออกกำลังกาย

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. กระดาษ
4. เครื่องเสียง
5. เทป หรือ CD เพลงสนุกสนาน

วิธีการ (อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต, 2548ค: 33-36*)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมทบทวนกิจกรรมให้ครั้งที่ผ่านๆ มา
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมจัดแถว แถว ละ 3 คน



4. ผู้นำกิจกรรมกล่าว ว่า “ วันนี้จะมีการบริหารร่างกาย เพื่อเตรียมตัวผ่อนคลายกับการละคร”
5. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสนุกสนาน แล้วกำหนดให้การบริหารตามจังหวะเพลงสนุกสนาน ดังนี้
 6. บริหารต้นคอ
 - 6.1 พับคางแล้วก้มคอเพื่อโน้มศีรษะมาด้านหน้าบริเวณหัวไหล่จะรู้สึกผ่อนคลาย
 - 6.2 หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและขวาโดยกางขนานกับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำๆ สลับกันไป
 - 6.3 เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง โดยที่ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น
 - 6.4 บริหารบริเวณต้นคอด้านข้าง : ก้มศีรษะให้ต่ำจนกางเขนเป็นสองชั้น ค่อยๆหันไปมองทางขวาและทางซ้าย คุณจะรู้สึกกลางเนื้อคอ ผ่อนคลายหางติ่ง ในขณะเดียวกันให้ไหล่ง จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น
 7. บริหารไหล่
 - 7.1 เกร็งไหล่และยกไหล่ให้สูงขึ้นแล้วค่อยๆปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม
 8. บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า
 - 8.1 ประสานนิ้ว หันฝ่ามือออกด้านนอกและเหยียดแขนไปข้างหน้าจนรู้สึกแขนและหลังตึง
 9. บริหารลำตัวด้านข้าง
 - 9.1 เหยียดแขนเหนือศีรษะ
 - 9.2 ใช้มือขวากุมมือซ้ายแล้วเอาตัวไปด้านขวาอย่างอ่อนแอ จนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว
 - 9.3 และหัวไหล่ ทำแบบเดียวกัน โดยสลับอีกข้างหนึ่ง
 10. บริหารลำตัว
 - 10.1 ยืนกางแขนและแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือตั้งตรง
 - 10.2 หมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆทำสลับกันไปเรื่อยๆ
 11. บริหารในท่านั่ง
 - 11.1 ยืนตรงแล้วค่อยงอเข่าลงจนมองไม่เห็นนิ้วเท้า หยุดอยู่ในท่านั่งสักครู่จนยืนตรงกลับสู่ท่าเดิม
 12. บริหารน่องและบริเวณข้อพับเข่า

12.1 ยืนตรงแล้วยื่นเท้าข้างหนึ่งมาข้างหน้าค่อยๆเอนตัวไปข้างหลังช้าๆให้ขาอีกข้างอยู่ในท่างอเข่าเล็กน้อย ขาที่ยื่นมาข้างหน้าเหยียดตรง เท้าวางราบกับพื้น คุณจะรู้สึกตึงที่ลำตัวและข้อพับเข่าของขาที่ยื่นมาข้างหน้าและทำสลับข้างกัน

13. บริหารข้อเท้า

13.1 ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูงเหนือพื้นประมาณหัวเข่า ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น

13.2 แล้วค่อยๆกดปลายนิ้วลง ยกปลายนิ้วให้เอนมาด้านหลังด้านซ้าย ด้านขวาตามลำดับ

13.3 หลังจากนั้น หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมแบบทวนเข็มนาฬิกา ทำเช่นเดียวกันกับข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง

14. บริหารนิ้วเท้า

14.1 ยกนิ้วเท้า : ยืนตรงแยกขาเล็กน้อยเขย่งเท้าจนน้ำหนักลงสู่นิ้วเท้า อยู่ในท่านี้สักครู่

15. หายใจลึกๆ

15.1 เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อยๆยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นค่อยๆผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก

16. ย่ำเท้าอยู่กับที่

16.1 ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่และแกว่งแขนเป็นจังหวะ

17. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุปกิจกรรม

18. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

*กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2548. คู่มือคลายเครียดด้วยตัวเองสำหรับวัยรุ่น.

องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, นนทบุรี.

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 2

แต่งงานหรรษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจการอยู่ร่วมกันในหมู่คณะ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเป็นธรรมชาติในการเข้าร่วมกิจกรรมในตำแหน่งที่

เหมาะสม

3. เพื่อพัฒนาความไวเนื้อเชื้อใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดีขึ้น

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. เกอี่
3. อุปกรณ์ในจังหวะ เช่น กลอง ฉิ่ง เพราะร้องเพลง
4. ลูกบอล

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมจับมือกันเป็นวงกลมแล้วนั่งลง
3. ผู้นำกิจกรรมนำลูกบอลขึ้นมาแล้ว บอกว่านี่คือ “ระเบิด”
4. ให้ส่งระเบิดไปเรื่อยๆ แล้ว ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมส่งระเบิดผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วม

กิจกรรม ร้องเพลงเพื่อความสนุกสนาน

5. เมื่อเพลงจบที่ใคร ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรม ทำท่าสัญลักษณ์ประจำตัวพร้อมทั้ง

บอกถึงคติประจำใจ

6. ผู้นำกิจกรรมให้ดำเนินกิจกรรมต่อ ประมาณ 20 นาที หรือตามความเหมาะสม

7. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรม แต่งงานหรรษา คือ

7.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมเช่นเดิม

7.2 ผู้นำกิจกรรมบอกว่า “เราได้เห็นท่าประจำตัวของเพื่อนไปบ้างแล้ววันนี้เราจะต้อง

มาแต่งงานกัน”

7.3 โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาสาสมัคร 1 คู่ ที่อยู่ติดกัน วิ่งไปจับมือผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น คนใดก็ได้ในวงกลมมานั่งที่ระหว่างกลางของ คู่อาสาสมัคร

7.4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ระหว่างช่องว่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องวิ่งจับมือกันเป็นคู่เพื่อไปจับมือผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ให้มานั่งที่ระหว่างกลางของกลุ่มตนเอง

7.5 ระหว่างนั้นให้ผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ร้องเพลงหรือเปิดเพลง เพื่อความสนุกสนาน โดยกิจกรรมจะดำเนินต่อไป

7.6 เมื่อเพลงหยุด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ที่นั่งที่ จะถือว่าเป็นโสด ต้องออกจากกิจกรรม

8. ผู้นำหยุดกิจกรรมเมื่อเห็นเวลาอันสมควร
9. ให้ผู้ที่เป็ โสด ออกมาทำท่าสัญลักษณ์ของตนเองและคติประจำใจ
10. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรม
11. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 1

ฉัน! ก็มีดี

จุดประสงค์

1. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสสำรวจตนเองในด้านดีและการให้กำลังใจของตนเอง
2. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเรียนรู้ในด้านดีและการให้กำลังใจของตนเองตามความเหมาะสม
3. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าแสดงตนเองในการละคร

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ
2. อุปกรณ์ให้สัญญาณ
3. กระดาษ
4. ปากกา หรือ ดินสอ
5. ขอรางวัล

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มเป็น 7-8 คน กลุ่ม 2 กลุ่ม
3. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดก็ได้ในแต่ละกลุ่มได้เริ่มกิจกรรม
4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวว่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับเลขไปเรื่อยๆ หากนับได้ตัวเลขที่ลงท้ายด้วยเลข 3 และหารด้วย 3 ลงตัว จะร้อง “เฮ!” และกล่าวชื่นชมตนเอง หรือให้กำลังใจตนเอง
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนแรก นับ 1 คนที่สอง นับ 2 คนที่สามจะร้อง เฮ! ตามลำดับ (ตัวอย่างการนับ 1,2,เฮ!,4,5,เฮ!,7,8,เฮ!,10,11,เฮ!,เฮ!,14,เฮ!,16 ไปเรื่อยๆ) จะวนขวาหรือวนซ้ายสลับกันไป (ผู้นำกิจกรรมอาจเพิ่มกติกาเพื่อความสนุกสนานเช่น หารด้วย 5 ลงตัว หรือ หารด้วย 4)
6. ผู้นำกิจกรรมย้ำว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เป็นคำพูดในด้านที่ดีแก่ตนเองเท่านั้น เช่น ฉันคู่ดี ฉันน่ารัก ฉันทรูเลิศ ฉันต้องทำได้ ฉันจะพยายาม เป็นต้น ดำเนินกิจกรรมไปเรื่อยๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่นับผิดจะต้องออกจากกิจกรรม (หรือผู้นำกิจกรรมอาจจับเวลาหากเวลาเหมาะสมจึงให้ยุติกิจกรรม) ให้แต่ละกลุ่มได้ ผู้ชนะ 3 คน
7. เมื่อแต่ละกลุ่มได้ผู้ชนะนำผู้ชนะแต่ละกลุ่มออกมาแข่งกันในกติกาเดิม จนได้ผู้ชนะ

8. ผู้นำกิจกรรมมอบรางวัลแก่ผู้ชนะ
9. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกันกล่าวสรุปกิจกรรม
10. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 2
เตรียมตัว เตรียมใจสบายอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำความเข้าใจกับความเครียดของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายร่างกายในส่วนต่างๆ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สำหรับการละคร

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. ปากกา หรือ ดินสอ
3. กระดาษ

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงความเครียดของตนเองแลกเปลี่ยนประสบการณ์การ

ผ่อนคลายความเครียดของตนเอง

3. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ผู้เข้าร่วม นอนลงในที่ที่สบายที่สุดในบริเวณเดียวกัน
4. โดยกำหนดว่าให้ผ่อนคลายมากที่สุด “ไม่ต้องคิดสิ่งใด”
5. ผู้นำกิจกรรมกำหนดเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้
 - 5.1 เริ่มจาก ไบหน้า เกร็งให้มากที่สุด ใ้รู้สึกเล็กที่สุด และค่อยๆ คลายออก
 - 5.2 กำมือให้มากที่สุดใ้รู้สึกว่ามือเล็กที่สุด แล้วค่อยๆ คลายออก
 - 5.3 เกร็งส่วนแขนให้มากที่สุดแล้วค่อยๆ คลายออก
 - 5.4 เกร็งส่วนขาให้มากที่สุดแล้วค่อยๆ คลายออก
 - 5.5 เกร็งทุกอย่างพร้อมกันแล้วค่อยๆ คลาย
6. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม 3 ครั้ง
7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมรวมตัวกัน
8. ใ้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ได้กระทำ
9. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมที่ 1
ท้าวรอบโลก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตนเองไตร่ตรองการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในแต่ละบทบาท
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมความสามารถในการสำรวจตนเองและบุคลรอบข้าง
3. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศความเป็นมิตร ความสามัคคี ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ผ้าปิดตา
2. นกหวีด
3. ปากกา และกระดาษ

วิธีการ (ดัดแปลงจาก สุใจ, 2542: 68*)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้จับคู่กัน
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคู่ร่วมกันสร้างสัญลักษณ์ให้คู่ของตนเอง เช่น ผ้าผูกข้อมือ

ฟ้าคาดศีรษะ ดอกไม้ทัดหู เป็นต้น

4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มตกลงกันว่าใครเป็นผู้นำท้าว 2 ลูกท้าวและอีกคนเป็นลูกท้าว ต้องใช้ผ้าปิดตาและจับมือกัน

5. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้คณะท้าวเดินทางโดยไม่ใช้เสียง และ ย้ำ ให้หัวหน้าท้าวดูแลลูกท้าวให้ดี ทำอย่างไรก็ได้ให้ลูกท้าว รู้สึกสบายและรับรู้ถึงสิ่งที่ผู้นำท้าวรับรู้อยู่

6. ผู้นำท้าวนำลูกท้าวไปชมสิ่งต่างๆ บริเวณรอบๆ อาทิ ต้นไม้ กระจกดอกไม้ม้วน ฟังเสียงนกร้อง ม้านั่งหินอ่อน สวนหย่อม เป็นต้น

7. ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดเรียกรวมเมื่อถึงเวลาอันสมควร

8. แต่ละกลุ่มบันทึกความรู้สึกต่างๆ ที่ได้ในบทบาทของตนเอง โดยแยกหัวหน้าท้าว และลูกท้าว ออกมาบันทึกร่วมกันเป็นกลุ่มของแต่ละบทบาท

9. ให้ตัวแทนผู้นำท้าวออกมาอภิปรายความรู้สึก

10. ให้ตัวแทนลูกท้าวออกมาอภิปรายความรู้สึก

11. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมจากการสังเกต โดยให้ข้อคิดที่ว่า “บทบาทของแต่ละคนไม่เหมือนกันควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด”

12. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกลับไปคิดทำประจำตัวเพื่อใช้ในกิจกรรมครั้งต่อไป
13. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

*ดูใจ ส่วนไฟโรจน์. 2542. รายงานการวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษา วิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมที่ 2

ดวงดาวยกย่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจตัวเองถึงการมองคุณค่าผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน
2. ผู้เข้าสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ก่อนการแสดงละคร
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความกล้าชื่นชมผู้อื่นอย่างเหมาะสมและนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมเรื่อง ดาวยกย่อง
2. ความรู้ คำกลอนสอนใจ
3. ใบคำสั่งเรื่อง ดาวยกย่อง
4. ดินสอ ปากกา กระดาษ

ขั้นตอน

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวว่า “พวกเราอยู่ด้วยกันมา 1 เดือนแล้ว วันนี้เราจะมีโอกาสบอกผู้อื่น”
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ 2 คน โดยเกม
4. แจกใบกิจกรรมเรื่อง “ดาวยกย่อง” โดยอธิบายผู้เข้าร่วมว่า ดาวคือสิ่งที่คนส่วนใหญ่ ชื่นชมและ ยกย่อง ว่า สวยงาม น่าประทับใจ

5. แจกใบคำสั่งดาวยกย่อง ว่า..

“ดาวยกย่อง”

- ตั้งแต่รู้จักกันอะไรที่น่าจดจำ มากที่สุดในตัวดาว
- อะไรที่คุณคิดที่สุดในร่างกายของดาว
- ให้บอกความประทับใจต่อตัว ดาว 5 ประการ
- ถ้าระบายสีให้ดาวได้จะระบายสีอะไรให้ดาว เพราะอะไร
- หากคุณเป็นพระเจ้าคุณจะให้พรอะไรกับดาว 3 ข้อ

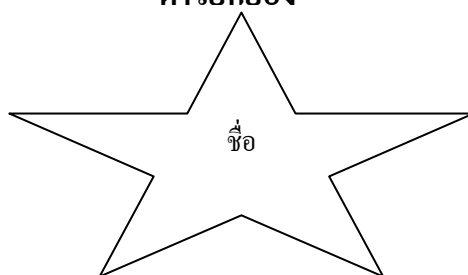
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตามใบคำสั่งใน แบบฝึกทักษะ “ดาวยกย่อง” เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนอ่าน
7. ผู้นำคู่มือผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านที่เขียนในใบกิจกรรมเรื่อง “ดาวยกย่อง”
8. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่ม “ชื่นชมผู้อื่น” กันอย่างอิสระ
9. ให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมอ่าน ใบความรู้เรื่อง คำกลอนสอนใจ
10. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุปความรู้สึกละและผลของกิจกรรม

คำกลอนสอนใจ

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังหวาคู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย

พุทธทาสภิกขุ

“ดาวยกย่อง”



ดาวดวงที่ 1

ดาวดวงที่ 2

ดาวดวงที่ 3

ดาวดวงที่ 4

ดาวดวงที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมที่ 1
ถ่ายสติกเกอร์

วัตถุประสงค์

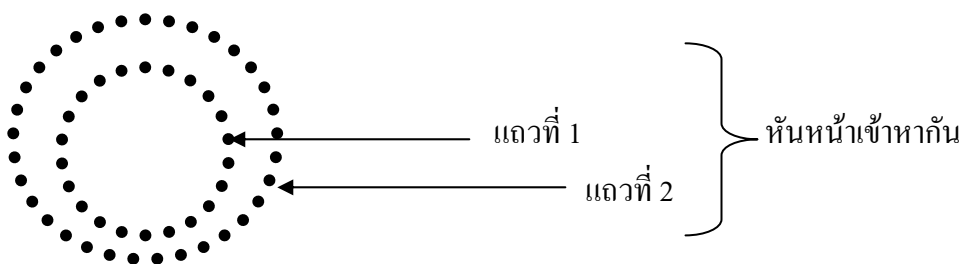
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักถึงจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกสมาธิ การสังเกต รับฟังผู้อื่นเพื่อการละคร
3. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ

วิธีการ (ดัดแปลงจาก ปาริชาติ, 2547: 56*)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็น สองแถวในลักษณะเป็นวงกลมสองวง และหันเข้าหากัน



3. ผู้นำกิจกรรมให้คนที่อยู่ใน แถวที่ 1 เป็นผู้ออกท่าทาง และให้คนแถวที่ 2 เป็นผู้สติกเกอร์ ที่ทำท่าทางที่เป็นภาพสะท้อนผู้เข้าร่วมในแถวที่ 1 ในคู่ของตนเอง แถวที่ 1 จะทำการเคลื่อนไหวอย่างช้าบ้าง เร็วบ้างและเปลี่ยนไปเรื่อยๆ
4. ผู้นำกิจกรรม กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดความสนุกสนานจะต้องทำท่าทางพิสดารหรืออาจเป็นท่าสัตว์ หรือ อิริยาบถที่ตลกขบขัน
5. จากนั้นผู้นำให้สัญญาณหยุดและ ให้แถวที่ 2 ออกท่าทาง และให้ แถวที่ 1 เป็น

ผู้สติกเกอร์ โดยสลับหน้าที่กัน

6. ผู้นำกิจกรรมสังเกต เวลาอันสมควร
7. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ผู้ที่อยู่แถวที่ 1 พูดย่อหน้านั้น แถวที่ 2 ไม่มีสิทธิพูด
8. ผู้เข้าร่วมแถวที่ 1 ให้พูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนที่อยู่ในแถวที่ 2 ที่อยู่ตรงหน้า

ตนเอง

9. เมื่อได้ยินสัญญาณให้แถวที่ 1 เลื่อนไปทางขวาของตนเองหนึ่งตำแหน่ง แถวที่ 2 ให้อยู่ที่เดิม

10. เมื่อครบกำหนดจำนวนคน ให้ผู้เข้าร่วมแถวที่ 2 มีสิทธิพูด และแถวที่ 1 ไม่มีสิทธิพูด
11. ผู้นำกิจกรรมใช้กติกาเดิมจนครบจำนวนผู้เข้าร่วม
12. ผู้นำกิจกรรมเรียกร่วมผู้เข้าร่วม เพื่อสรุปกิจกรรมร่วมกัน
13. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-report

*ปาริชาติ จิ่งวิวัฒนาภรณ์. 2547. ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก. พัฒนาคุณภาพวิชาการ, กรุงเทพฯ.

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมที่ 2
ท่องเที่ยวไปตามอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำประสบการณ์ในอดีตของตนมาใช้ในการจัดการกับอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซาบซึ้งถึงการพิจารณาร่างกายของตนและใช้สมาธิเฉพาะ ส่วนของร่างกายของตนเอง
3. ฝึกการแสดงที่เป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้สึกเพื่อจะนำไปสู่บทบาทสมมติ

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ
4. เครื่องแสง
5. เทป หรือ CD เพลง บรรเลงฟังสบาย

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ผู้เข้าร่วมนอนลงในที่ที่สบายที่สุดในบริเวณเดียวกัน
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง บรรเลง เบาๆ ให้ ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลาย
4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวว่า ในทิวทุกสิ่งทุกอย่างไว้ที่นี้ แล้วตาม มา
 “ขณะนี้ หน้า ไม่ใช่ของเรา ให้ทิ้ง มันไป
 ขณะนี้ ขา ไม่ใช่ของเรา ให้ทิ้ง มันไป
 ขณะนี้ แขน ไม่ใช่ของเรา ให้ทิ้ง มันไป
 ขณะนี้ ตัว ไม่ใช่ของเรา ให้ทิ้ง มันไป
 ขณะนี้เราเป็นเพียงสิ่งเล็กๆที่ลอยไป
 และเรากำลังจะไปในที่ ที่ เราอยากไปมากที่สุด
 เราลอยเรื่อยๆ เราไม่รู้จักใครเลย
 สักพักเรา เจอ กับคนที่รักที่สุด บอกในสิ่งที่อยากบอกและกระทำให้สิ่งที่อยากทำ และ
 เราจะต้องลอยต่อไป สักพักเรา เจอ กับคนที่เกลียดที่สุด บอกในสิ่งที่อยากบอกและ
 กระทำให้สิ่งที่อยากทำ” (ผู้นำกิจกรรมจะต้องผู้ซ้ำๆ เป็นจังหวะให้น่าฟัง)
5. ผู้นำกิจกรรมให้ทุกคนลืมตา ขึ้น ซ้ำๆ

6. ผู้นำกิจกรรมให้เวลา ผู้เข้าร่วมพักผ่อน ประมาณ 5 นาที
7. เล่าเหตุการณ์ได้จินตนาการให้เพื่อนๆ ได้ฟัง
8. ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้ แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้โจทย์แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มในนี้ถึง เทศกาล 1 เทศกาล
9. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน จำลอง สิ่งปลูกสร้าง สถานที่ และ อุปกรณ์ในเทศกาลนั้นๆ โดยไม่ใช้อุปกรณ์อื่นๆ ในเทศกาลนั้น และผู้นำกิจกรรมกล่าวว่า ทำอย่างไรก็ได้ให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ รู้สึกว่าอยู่ในเทศกาลนั้นๆ ด้วย
10. ผู้นำกิจกรรมเรียกประชุมกลุ่ม
11. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุป
12. ผู้เข้าร่วมบันทึก Self-report

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมที่ 1
ทายสิ!!! ฉันเป็นอะไร

วัตถุประสงค์

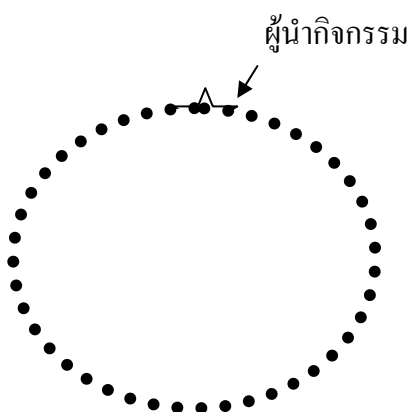
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการคิดนำไปสู่การจินตนาการ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 แสดงท่าทาง ภายใต้การจินตนาการและสถานการณ์สมมติ
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกจินตนาการ และการสังเกต

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. ฉลากบทบาทของสัตว์
3. กระดาษ
4. ปากกาหรือดินสอ

วิธีการ (ดัดแปลงจาก ปาริชาติ, 2547: 62-63*)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม 1 วง และผู้นำอยู่ให้วงกลมนั้นด้วย



3. ผู้นำกิจกรรมให้คำสั่งว่า “ให้คิดถึงวันที่เราจะรับปริญญา เราได้ของขวัญมา 1 ชิ้น ลองจินตนาการให้เห็นของขวัญชิ้นนั้น”

4. ผู้นำกิจกรรม กล่าวว่า ในการแสดงนี้ต้องให้เห็นถึงขนาด รูปทรง น้ำหนัก และความรู้สึกของเราต่อของขวัญชิ้นนี้ โดยผู้นำย้ำว่า **ไม่ใช่คำพูด**
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาสาสมัคร แสดงให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ เห็นว่าของขวัญชิ้นนี้คืออะไร
6. เมื่ออาสาสมัครทำท่าทางเสร็จ ผู้เข้าร่วมช่วยกันทายว่าของขวัญคืออะไร
7. หลังจากนั้น ผู้นำกิจกรรม กำหนดให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน ตามความสมัครใจ
8. ให้ตัวแทนแต่ละคู่ มาจับฉลากบทบาทหน้าที่ของสัตว์ ดังนี้
 - นกช่วยกันทำรัง
 - กระบือไถนา
 - ช้างพานักท่องเที่ยวชมเมือง
 - เสือจ้องตะกลุบเหยื่อ
 - ลิงแย่งอาหารที่โต๊ะจีนลิง
 - โคนมถูกรีดนม
 - กบจับแมลง
 - แมลงวันตอมอาหาร
9. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตกลงบทบาทซึ่งกันและกัน โดยผู้นำย้ำว่า**ไม่ใช่คำพูด**
10. ผู้นำกิจกรรมสุ่มให้ ออกมาแสดงทีละคู่
11. เมื่อแสดงเสร็จ ผู้เข้าร่วมช่วยกันทายว่าของเพื่อนทำกิจกรรมใดคืออะไร
12. ผู้นำกิจกรรมเรียกร่วมผู้เข้าร่วม เพื่อสรุปกิจกรรมร่วมกัน
13. ผู้เข้าร่วมบันทึก Self-repost

*ปารีชาติ จิงวิวัฒนาการณ์. 2547. **ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก**. พัฒนาคุณภาพวิชาการ, กรุงเทพฯ.

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมที่ 2
กำหนดเหตุการณ์สมมติ

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการถ่ายทอดจากเหตุการณ์สมมติได้
2. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงเหตุการณ์ที่จะหากเข้ามาในชีวิตหรือคาดไม่ถึง
3. เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ไตร่ตรองความรู้สึกของตนต่อเหตุการณ์สมมติของทั้งตนเองและผู้อื่น ถ้าเกิดขึ้นกับตนเอง

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. ฉลากบทบาท
3. กระดาษ
4. ปากกาหรือดินสอ

วิธีการ (ดัดแปลงจาก ปารีชาติ, 2547: 69-70*)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรม ขอให้ “ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน”
3. ผู้นำกิจกรรมจะกำหนดสถานการณ์และตัวละครให้ โดยการจับฉลาก
 - ไปร้านขายขนมแล้ว เห็นขนมละลานตาเลือกไม่ถูก
 - ป้าแก่ขายกล้วยเดี่ยวจอมงทะเลาะกับลูกค้า
 - หญิงไปขายลูกชิ้นปิ้งในงานวัด
 - หมดผ่าตัดบอกญาติคนไข้ว่าให้ทำใจเมื่อคนไข้เป็นโรคร้าย
 - แม่ที่คลอดลูกได้ 2 วัน แล้วเพิ่งได้เห็นหน้าลูก
 - รีบไปส่งงานอาจารย์แต่อาจารย์กำลังจะปิดห้อง
 - ไปซื้อของที่ซูเปอร์มาเก็ตแล้วเครื่องเสียบแต่เรารีบมา
 - ปวดฉี่ต้องรีบเข้าห้องน้ำแต่เมื่อเข้าไปมีคนอยู่ในห้องน้ำ
4. ผู้นำกิจกรรมมีเวลาเตรียมตัวกันเองภายในกลุ่มๆละ 10 นาที

5. ในเวลา 10 นาทีนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจจะต้องคิดว่าเกิดสถานการณ์อะไรขึ้น โดยให้ตกลงกันว่าอะไรจะเรียงลำดับขั้นตอนให้มีการเริ่มต้นการดำเนินเรื่องอย่างไร และอาจจะไม่มีตอนจบก็ได้หรือมีก็ได้ โดยกล่าวว่า แต่ต้องให้ผู้เข้าร่วมแสดงอย่างผ่อนคลาย และสนุกสนาน
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจจะลองฝึกซ้อมกันเองเล็กน้อย โดยไม่จำเป็นต้องจดจำบทพูดซึ่งกันและกันเพราะต้องการให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเป็นอิสระในการถ่ายทอดซึ่งกันและกัน
7. ผู้นำจับฉลากให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงให้เพื่อนชม กลุ่มละ 5 นาที
8. ผู้นำกิจกรรมเรียกร่วมผู้เข้าร่วม เพื่อสรุปกิจกรรมร่วมกัน
9. ผู้เข้ากิจกรรมร่วมบันทึก Self-repost

* ปรัชชาติ จึงวิวัฒนาการณ. 2547. **ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก**. พัฒนาคุณภาพวิชาการ, กรุงเทพฯ.

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมที่ 1
ช่วยกันเรียงร้อยเรื่องราว

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกใช้จินตนาการเพื่อใช้ในการละครได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกของความคิดของตนเองและผู้อื่น
3. สามารถทำงานกันเป็นทีมและเกิดความสามัคคี

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำกิจกรรม กล่าวว่า “ในโลกนี้ มีแต่โคลน การที่จะพัฒนาการ จะต้องต่อสู้เพื่อเอาชนะสิ่งอื่น ๆ” ดังนั้น จะต่อสู้โดยการ เป่าขลุ่ย โดยจะต้อง ต่อสู้กับพวกเดียวกันเท่านั้น คือ
 - เริ่มแรกทุกคนจะต้องเป็น งู ให้ทำท่า งู บนศีรษะ
 - หากชนะ คนชนะ จะพัฒนาการเป็น ลิง ให้ทำท่าลิง
 - หากชนะ คนชนะ จะพัฒนาการเป็น ช้าง ให้ ทำท่ามีงวง ด้านของตัวเอง
 - หากชนะ คนชนะ จะพัฒนาการเป็น มนุษย์ ให้นั่งลง
3. จะเหลือผู้เล่น 3 คน ที่ไม่สามารถพัฒนาการ ให้ออกมา แล้ว ให้นึกถึง ที่อยากไปมากที่สุดแล้วทำให้ทำสัตว์ที่อยู่ในที่แห่งนั้นให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นเชื่อให้มากที่สุด
4. ผู้นำกิจกรรม กล่าวชื่นชมผู้ที่กล้าแสดงออก
5. ผู้นำกิจกรรมกำหนดสถานการณ์ที่สถานการณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทุกคนร่วมกันแสดงให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือแสดงพร้อมกัน ดังนี้
 - เคลื่อนย้ายก้อนหินที่หนักมาก
 - การร้องขอ – การขัดขืน – การบังคับ
 - ดีใจที่สุด – เสียใจที่สุด
6. ผู้นำกิจกรรมเรียกร่วม

7. ผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมอภิปรายกิจกรรมที่ได้กระทำ
8. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุปกิจกรรม
9. ผู้นำกิจกรรม มอบหมายงานให้ทุกคน ร่วมกันสร้างสรรค์การละคร 1 เรื่อง ใน สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2 โดยกำหนดว่าจะต้องสร้างสรรค์ละครเพื่อสะท้อนการใช้ชีวิตในสังคม
10. ผู้เข้าร่วมบันทึก Self-repost

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมที่ 2
สัมผัสสรีฐพี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนึกถึงความจริงจากเหตุการณ์ในอดีตเพื่อนำมาแก้ไขสถานการณ์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ
3. เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างความเชื่อในการเล่นบทบาทสมมติสำหรับการละคร
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความไว้วางใจในหมู่คณะ

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ
4. กลอง หรือ อุปกรณ์เคาะจังหวะ

วิธีการ (ดัดแปลงจาก ปารีชาติ, 2547: 48*)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
3. ให้อาสาสมัคร เข้ามากลางวงให้เป็นตุ๊กตาล้มลุก โดยให้เพื่อนในกลุ่มจะต้องคอย

ประคองไม่ให้ อาสาสมัครล้มลง

4. ผู้นำกิจกรรม กล่าวขอบคุณอาสาสมัคร
5. ผู้นำกิจกรรมให้ทุกคนถอดรองเท้าเพื่อความสะอาดสบายขณะดำเนินกิจกรรม
6. ผู้นำกิจกรรมกำชับว่า ให้ทำตามตามสบาย ห้ามเดินชนกัน ห้ามโดนตัวกัน ห้ามใช้คำพูด
7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองเดินตามจังหวะที่เคาะ (ให้ลองเดินหลายๆ

ลักษณะ เช่น เดินช้า เดินเร็ว วิ่ง กระโดด เดิน ย่องเบาๆ) โดยเดินไปในทิศทางตามสบายรอบๆ

บริเวณ

8. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่ผู้นำกล่าว แล้วทำตามตามที่รู้สึก

9. ผู้นำกิจกรรมค่อยๆ กล่าวว่าขณะนี้ทุกคนเดินอยู่บนพื้นหญ้านุ่มๆ เขียวชะอุ่ม ใ้ทุกคนซาบซึ้งถึงสิ่งที่ตนสัมผัสตามความเชื่อของตนเอง ประมาณ 2 นาที แล้วให้หยุดเดิน

10. แล้วเปลี่ยนเป็น สถานที่เดินเรื่อย อาทิ

- เดินบนพื้นน้ำแข็งเย็นเยือกและลื่นมาก
- เดินบนพื้นคอนกรีตที่ร้อนระอุ
- เดินบนโคลนเหนียว
- เดินบนรางรถไฟที่แคบและร้อน
- เดินลุยป่ามีหนามเต็มไปด้วยหมด

11. ผู้นำกิจกรรมเรียกรวม

12. ผู้นำกิจกรรมและผู้เข้ากิจกรรมร่วมอภิปรายกิจกรรมที่ได้กระทำ

13. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุปกิจกรรม

14. ผู้นำกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระดมความคิด ถึงการแสดงละครและตอบข้อซักถาม

15. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึก Self-repost

*ปาริชาติ จิ่งวิวัฒนาการณ์. 2547. **ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก**. พัฒนาคุณภาพวิชาการ, กรุงเทพฯ.

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมที่ 1

ทดลองบทบาทของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอ่านตีบทและแสดงตามบทบาทที่ได้รับได้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดการความรู้สึกในสถานการณ์จำลองของตนได้
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสกล้าแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ วิจารณ์การ แสดงของผู้อื่นเพื่อการปรับปรุง

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรือ อุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ
4. บทละครพูด

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อ ออกมานำกิจกรรม เตรียมความพร้อมเพื่อการ

แสดง

- กายบริหารร่างกาย
- ผ่อนคลาย
- จิตนาการ

3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่โดยความสมัครใจ
4. ผู้นำกิจกรรมกำหนด “เรื่อง” แล้วให้ผู้แสดงร่วมกันสร้างสรรค์และนำเสนอด้วยตนเอง

ทุกขั้นตอน โดยแจกใบกิจกรรม “บทพูด” ทุกคู่

5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสุมออกมาแสดงทีละ คู่
6. เมื่อแสดงครบ ผู้นำกิจกรรมเรียกรวม ให้ผู้เข้าร่วมร่วมอภิปรายแบบกลุ่มเพื่อสำรวจ

และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ต่อการแสดงของตนเองและผู้อื่น

7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักซ้อมกิจกรรมการแสดงในครั้งต่อไป
8. ผู้เข้าร่วมบันทึก Self-repost

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมที่ 2
สร้างสรรค์การแสดง

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างสรรค์การแสดงตามโจทย์ที่กำหนดให้ได้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำงานร่วมกันได้
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดการกับความเครียดโดยใช้กิจกรรมที่ผ่านมาได้

อุปกรณ์

1. นกหวีด หรืออุปกรณ์ให้สัญญาณ
2. กระดาษ
3. ปากกาหรือดินสอ
4. กลอง ฉิ่ง ฉาบ และเครื่องดนตรีอื่นๆ

วิธีการ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทาย
2. ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมเตรียมความพร้อมเพื่อการแสดง คือ
 - การผ่อนคลาย
 - การบริหาร
 - จิตนาการ
3. ผู้นำกล่าวให้กำลังใจแก่ผู้แสดง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม “แสดงละครที่ได้ช่วยกันสร้างสรรค์”
5. ผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้ชม อภิปราย ชมเชย และข้อเสนอแนะ (อาจไม่มีผู้ชมก็ได้และหากไม่มีผู้ชมผู้นำกิจกรรมจะอภิปราย ชมเชย และข้อเสนอแนะเอง)
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังคำชมเชย วิพากษ์ และข้อเสนอแนะ
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมอภิปรายแบบกลุ่มเพื่อสำรวจและแลกเปลี่ยนความรู้สึกในการเข้าร่วมโครงการและกิจกรรม ความเครียดที่ได้ผ่อนคลาย
8. ผู้เข้าร่วมบันทึก Self-report

ภาคผนวก ค
หนังสือราชการ

ที่ ศธ.0513.10905/



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

พฤษภาคม พ.ศ. 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน

สิ่งที่แนบมาด้วย รายละเอียดโครงการวิทยานิพนธ์ และ เครื่องมือวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุเมษย์ หนกหลัง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ผลของโปรแกรมนันทนาการการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน: กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้” ภายใต้การควบคุมของ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, Ph.D. ประธานกรรมการ
2. รองศาสตราจารย์กุลยา ตันติผลาชีวะ, ค.ศ. กรรมการร่วม

การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้จำเป็นต้องขอข้อเสนอแนะจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบประเมินเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของเยาวชน โปรแกรมนันทนาการการละคร และแบบประเมินความพอใจในโปรแกรมนันทนาการ สำหรับเยาวชนที่มีอายุ 18-19 ปี ที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ของนิสิตได้ร่วมพิจารณาเห็นสมควรว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เพื่อให้ความเห็นชอบ และแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนของเนื้อหาไปปรับปรุงต่อไป

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาคผนวก ง

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก จ
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์ | รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์นพดล จิรบญดิลก | คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา |
| 3. อาจารย์นันทิ บัญจันทร์ | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี |
| 4. อาจารย์เกื้อ แก้วเกตุ | ผู้อำนวยการ
ศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC |
| 5. อาจารย์กัญญาพิชญ์ ปวีดาภา | อาจารย์ภาควิชาสื่อสารการแสดง
คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ |
| 6. อาจารย์พิเศษฐ์ เทพหัสดิน ณ อรุชยา | รักษาการหัวหน้าหน่วยนันทนาการบำบัด
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 7. อาจารย์หลักเพชร ดีรัมย์ | นักวิชาการ
ศูนย์เยาวชนวัดจักรแก้วจกมลณี เขตบางพลัด |

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างภาพประกอบโปรแกรมสนับสนุนการการละคร



ภาพผนวกที่ ๑ ตัวอย่างภาพประกอบโปรแกรมนันทนาการการละคร



ภาพผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)



ภาพผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)



ภาพผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นายสุเมชัย หนกหลัง
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 5 เมษายน 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดตรัง
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) จิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ	พ.ศ. 2546 อนุกรรมการ สโมสรนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. 2547 ประธานฝ่ายอาคารและสถานที่ ชมรมเชียร์ และ รองประธานฝ่ายสันตนาการ สโมสรนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. 2548 ประธานฝ่ายนันทนาการ สโมสรนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. 2549 ประธานฝ่ายนักศึกษาสัมพันธ์ พรรคพิทักษ์ สิทธินักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี พ.ศ. 2551 กรรมการฝ่ายกิจกรรม องค์การนิสิตบัณฑิต วิทยาลัย รุ่นที่ 20 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทุนสนับสนุนงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ปีงบประมาณ 2551 จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	