

การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า
ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

พฤษภาคม 2558

การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า
ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า
ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

พฤษภาคม 2558

ประวิทย์ฤทธิบุญ. (2558). การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชาย
แรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(ศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดงศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย, ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา.

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญในการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยมุ่งศึกษาในประเด็นเพื่อสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ศึกษาผลระหว่างก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียด และศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 40 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน กำหนดแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงกลุ่มทดลองศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ t -test ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการศึกษาสรุปรว่า 1.) การสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออก และนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของความเครียด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่าสอดคล้องกันและความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมากที่สุด 2.) พบว่าผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานีโดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053.) ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานีพบว่าผู้ต้องขังชายแรกเข้ามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดอยู่ในระดับมาก

A STUDY OF THE EFFECTS OF DANCE THERAPY ON THE NEW MALE INMATES' STRESS
IN THE CENTRAL CORRECTION FOR YOUNG OFFENDERS,
PATHUMTANI PROVINCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Arts Degree in Art Education (Performing Art Education)
at Srinakharinwirot University
November 2015

Pravit Rittibul. (2015). **A Study of the Effects of Dance Therapy on the New Male Inmates' Stress in the Central Correction for Young Offenders, Pathumtani Province.** Master thesis, M.Ed. (Art Education: Performing Art Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Dr.Rawiwan Wanwichai, Dr.Jitra Dudsdeemaytha.

This study aims to learn about Dance therapy for the new inmates' stress in the central correction for young offenders, Pathumtani Province. It focused to create the proper dance therapy to reduce stresses of the new young inmates in the central correction located at Pathumtani. This study researched into the results between before and after of Dance Therapy application for the stresses and studied on the satisfaction when they participated in the Dance therapy's activities. The example group for this study is a group of 40 new inmates in the central correction at Pathumtani who are between 18-25 years old. This group had been separated into 2 groups; the experimental group (20 people) and control group (20 people). The pretest/posttest basis had been applied on and the researcher has studied and collected all information from the example group, then, the T-Test for the mean and the SD (Standard Deviation) was applied. The Results is that; 1.) The result from Dance Therapy designs for reducing stresses of young inmates in the central correction in Pathumtani, it was come from freely movement principles harmonizing with emotions and feelings whose rhythms determine expressly the for each movement. In the period of 6 weeks, this is used as the activities for reducing stresses which will be performed twice a week, (totally 12 times, 1 ½ hours per time). The result was submitted to be considered and review on the IOC (Index of Item-Objective Congruence) by a group of experts. It is found that all experts agreed to its conformity and rated the appropriation of these activities at the top score. 2.) The result of pretest and posttest which were applied to the example group of the new young inmates in the central correction, Pathumtani for reducing their stresses found that the mean of stresses after the Dance Therapy's Activities were applied was statistically decreased at 0.05 point significantly. 3.) Regarding to the satisfaction of the new young inmates toward the Dance Therapy's Activities in the central correction located in Pathumtani, it is found that the new young inmates has rated their satisfaction toward the Dance Therapy's Activities at "Good" level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า

ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

ของ

ประวิทย์ ฤทธิบุญ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล อินทร์จันทร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณวรรณวิไชย)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชวลิต สุนทรานนท์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เกิดจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และอาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ที่ทั้งสองท่านนี้ได้กรุณาแนะนำและให้ข้อคิดที่เป็นสาระประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะการสละเวลาอันมีค่าของท่านในการช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งในน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณทั้งสองท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ รวมทั้งกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล อินทร์จันทร์ และอาจารย์ ดร.ชวลิต สุนทรานนท์ ผู้เป็นประธานและกรรมผู้ทรงคุณวุฒิในการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ให้แนวคิดและมุมมองเพิ่มเติม เพื่อให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติกรณ์ นพอุดมพันธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ดูแลในการศึกษาที่ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์ทางด้านการศึกษาและมุมมองชีวิตในด้านต่างๆ และให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วันเพ็ญ เขมะกนก ที่ให้เกียรติมาเป็นวิทยากร ให้องค์ความรู้การรู้จักความเครียดและการบำบัดความเครียดด้วยตนเองแก่ผู้ต้องขังในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง และกรุณาแนะนำและให้ข้อคิดที่เป็นสาระประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจเครื่องหมายการวิจัยและแก้ไขภาษาทั้ง 5 คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา สุนทรานนท์ อาจารย์ ดร.ชวลิต สุนทรานนท์ อาจารย์สิริรัฐภูมิ สีนสมศักดิ์ อาจารย์สมจิต รอมสุข และอาจารย์วารุณี มีมุงบุญ

การก้าวมาเป็นมหาบัณฑิตในวันนี้ได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณให้แต่คุณพ่อประกอบ ฤทธิบุญ ผู้ที่ได้จากโลกนี้ไปก่อนเห็นภาพความสำเร็จของลูก คุณแม่วิรัตน์ ฤทธิบุญ และคุณพ่อสมบัติ เต็มศรี ผู้กล่อมเกลาลี้นวด ให้อาหารกาย ใจ สมอง เป็นแบบที่ดี เคียงข้างเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอดเวลาจนทุกวันนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์มานิช อาจารย์ยริสสวัณ อาจารย์สุกัญญา อาจารย์วิจิตร อาจารย์ณัฐพล อาจารย์สุพจน์ ที่ให้ความห่วงใย คอยให้คำแนะนำด้านการเรียน ดูแลกันเป็นอย่างดี รวมถึงญาติมิตรสหาย และลูกศิษย์ สาขานาฏศิลป์ไทยศึกษา ภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกเรื่อง

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่พร่ำสอนผู้วิจัยจนได้ดี และพี่ๆ เพื่อนทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตร ให้กำลังใจยามท้อแท้ รวมถึงพี่ๆ น้องๆ ศิลปะการแสดงศึกษา รุ่น 2 ทุกคนที่ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันมาในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ประวิทย์ ฤทธิบุญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมุติฐานในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด.....	8
ความหมายของนาฏกรรมบำบัด.....	8
ความเป็นมาของนาฏกรรมบำบัด.....	9
แนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียด.....	12
ความหมายของความเครียด.....	12
สาเหตุของความเครียด.....	13
ระดับของความเครียด.....	14
การประเมินความเครียด.....	16
แบบวัดความเครียด.....	17
ผลกระทบของความเครียด.....	21
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด.....	25
แนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง เรือนจำ และทัณฑสถาน.....	28
ความหมายของผู้ต้องขัง.....	28
ประเภทของผู้ต้องขัง.....	28
ความหมายของเรือนจำ.....	29
ประเภทของเรือนจำ.....	29
ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม.....	34
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	34
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	34
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	36
ขนาดของกลุ่ม.....	38
เวลาและจำนวนในการทำกิจกรรมกลุ่ม.....	39
ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม.....	39
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของผู้ต้องขัง.....	40
ความหมายและเกณฑ์การปรับตัวทางสังคม.....	40
ทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของ Andrew and Roy.....	41
แนวทางในการหาคุณภาพของเครื่องมือนาฏกรรมบำบัด.....	47
ความหมายของความเที่ยงตรง.....	47
ธรรมชาติของความเที่ยงตรง.....	47
ประเภทของความเที่ยงตรง.....	48
แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้มีความเที่ยงตรง.....	50
การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ.....	51
งานวิจัยที่มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
การกำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง.....	57
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	93
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	93
สมมุติฐานในการวิจัย.....	93
ขอบเขตของการวิจัย.....	94
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	94
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	97
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	98
สรุปผลการวิจัย.....	99
อภิปรายผล.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	109
บรรณานุกรม.....	111
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก.....	119
ภาคผนวก ข.....	127
ภาคผนวก ค.....	129
ภาคผนวก ง.....	135
ภาคผนวก จ.....	165
ภาคผนวก ฉ.....	169
ภาคผนวก ช.....	176
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	194

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบการวิจัย.....	57
2 แบบแผนการทดลอง.....	58
3 โครงสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี.....	73
4 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับ วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรก เข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี.....	77
5 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้ (Try out) นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดกับ ผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การทดลอง.....	79
6 ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของนาฏกรรมบำบัด ในการวิจัย การศึกษา การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถาน วัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี.....	81
7 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	82
8 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวนปรง (SPST-60)3 ส่วน ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้ นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลอง ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	84
9 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวนปรง (SPST-60)3 ส่วน หลัง (Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียด ของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี.....	86
10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและ หลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขัง ชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	88

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง (Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	89
12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	90
13 ตารางรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี.....	136
14 คำดัชนี IOC นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	164
15 คำดัชนี IOC แบบประเมินเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังจากเสร็จสิ้นการทำนาฏกรรมบำบัด จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ....	168
16 ค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	170
17 ค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	171
18 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	172
19 เปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	173
20 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องและคุณภาพของแบบสอบถามความพึงพอใจเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังจากเสร็จสิ้นการทำนาฏกรรมบำบัด.....	175

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) ของ Selye.....	26
2 แผนภาพทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy 1991).....	46
3 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา.....	48
4 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงสภาพ.....	49
5 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์.....	49
6 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง.....	50
7 โมเดลภาพลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย.....	60
8 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวณปรุง (SPST-60)3 ส่วน ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรม บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถาน วิทยุหม่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	85
9 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวณปรุง (SPST-60)3 ส่วน หลัง (Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของ ผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวิทยุหม่มกลางจังหวัดปทุมธานี	87
10 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของ กลุ่มทดลองในทัณฑสถานวิทยุหม่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	89
11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด หลังการทดลอง (Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียด ของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในทัณฑ สถานวิทยุหม่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	90
12 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของ กลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวิทยุหม่มกลางจังหวัดปทุมธานี.....	173

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมโลกในปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ส่งผลให้การเจริญเติบโตนั้นขาดการสมดุลของระบบและโครงสร้างในสังคม ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อมาตรฐานความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของคนในสังคม ประเทศไทยเป็นสังคมหนึ่งที่เผชิญกับสภาวะปัญหาในด้านสังคมต่างๆ ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย ก่อให้เกิดผลกระทบและปัญหาสังคมต่างๆ ที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาด้านยาเสพติด ปัญหาใช้ความรุนแรงในครอบครัวสู่สังคม ปัญหาเศรษฐกิจที่อยู่ในช่วงวิกฤต และเป็นปัญหาโรคจิตโรคประสาทซึ่งปัญหาในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลต่อสุขภาพจิตของมนุษย์ทั้งสิ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคจิตกึ่งหวล ดังผลการรายงานจากการสรุปสถิติที่สำคัญ พ.ศ. 2556 สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข อัตราป่วยที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต คิดเป็นอัตรา 1802.48 คนต่อประชากร 100,000 คน ซึ่งเป็นอัตราการสำรวจสถิติตั้งแต่ปี 2551-2555 ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ตกอยู่ในสภาวะความเครียดที่เป็นอุปสรรคทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2556: 82)

การพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับมนุษย์ถือเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาประเทศที่ภาครัฐเล็งเห็นถึงความสำคัญในการเร่งพัฒนาอันเนื่องจากความรู้ ความสามารถ ทักษะในการประกอบวิชาชีพตลอดจนคุณธรรม จริยธรรมและความพร้อมของสภาพร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้นล้วนมีส่วนต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติทั้งสิ้น โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรและได้รับประโยชน์อย่างเป็นธรรมด้วยฐานความรู้ เทคโนโลยีนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมภายใต้หลักการพัฒนาพื้นที่ภารกิจและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมไทยซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2557: ออนไลน์)

ปัญหาด้านสุขภาพจิตเป็นทั้งสาเหตุและผลของปรากฏการณ์ทางสังคม สุขภาพจิตเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ของคนในสังคม ตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน สูงขึ้นไปจนถึงระดับประเทศ ถ้าคนในสังคมจำนวนมากอย่างมีนัยสำคัญมีปัญหาสุขภาพจิต ก็น่าที่จะมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและในชุมชน พฤติกรรมของคนในสังคมน่าจะผิดเพี้ยนไป บรรทัดฐาน ค่านิยมรวมไปถึง

วิถีชีวิตของผู้คนอาจจะเบี่ยงเบนไปในทางลบ สังคมที่สมาชิกจำนวนมากมีปัญหาสุขภาพจิตจึงเป็นสังคมที่อ่อนแอ ผู้คนในสังคมอยู่กันอย่างไม่มีความสุขในขณะเดียวกัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่กำลังไหลไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ บริโภคนิยม และวัตถุนิยมนำความคิดของผู้คนในสังคมให้มุ่งประโยชน์ทางเศรษฐกิจมากกว่าทางด้านจิตใจ ในสภาพสังคมไทยที่แปลกแยกซับซ้อนขึ้นเช่นนี้มีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของคนไทยทุกรุ่นวัย สภาพสังคมเช่นนี้อาจกดดันให้ผู้คนเกิดอาการเครียด อึดอัด และเป็นทุกข์ สุขภาพจิตของคนอาจต้องเสื่อมไป เมื่อสังคมสร้างปัญหาสุขภาพจิตให้คนในสังคม ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านั้นก็สะท้อนกลับมามีผลในทางลบต่อสังคม (อภิชาติ จำรัส ฤทธิรงค์; และคณะ. 2553: 112-114) ซึ่งในการเกิดปัญหาทางด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นทำให้ตกอยู่ในสภาวะความเครียด อันก่อให้เกิดปัญหาด้านอาชญากรรมที่ตกเป็นข่าวในสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ในปัจจุบัน แสดงให้เห็นถึงวิธีการหนึ่งที่บุคคลใช้เป็นวิธีการแก้ปัญหาเพื่อสนองความต้องการและแก้ไขเพื่อลดปัญหาในตัวเอง และจากผลกระทบบ้างกล่าวทำให้บุคคลเหล่านั้นต้องตกเป็นจำเลยของสังคมและถูกลงโทษโดยกระบวนการยุติธรรมและถูกส่งตัวเข้าไปรับโทษในเรือนจำ

การถูกต้องขังในเรือนจำเป็นการสูญเสียอิสรภาพที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบหลายๆ ด้าน ประกอบขึ้นกับการดำรงชีวิตของผู้ต้องขังเองต้องปรับเปลี่ยนสภาพของตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคมและที่อยู่อาศัย ทำให้ผู้ต้องขังเป็นจำนวนมากได้แสดงออกให้เห็นถึงสภาวะจิตใจที่ผิดปกติอันมีสาเหตุมาจากผลของความเครียด ที่ต้องถูกจำคุก ต้องอาศัยในห้องขัง ต้องถูกแยกห่างออกจากสมาชิกในครอบครัว การที่ต้องอยู่อย่างแออัดกับคนแปลกหน้า ความรู้สึกที่ไม่อยากตกอยู่ในสภาวะการถูกลงโทษ การสูญเสียอาชีพ และความกลัวในความไม่แน่นอนในผลลัพธ์ทางคดีโดยเฉพาะช่วงระยะเวลาในการพิจารณาการตัดสินคดี ทำให้ผู้ต้องขังแต่ละคนมีความเครียดที่สูง ส่งผลให้สถานการณ์แย่งในเชิงลบ กฎระเบียบ ข้อบังคับที่ได้กำหนดขึ้นภายในเรือนจำที่ต้องมีไว้เพื่อใช้กับกลุ่มคนจำนวนมากให้อยู่ร่วมกันได้ มีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น อีกทั้งสภาพการณ์ที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แออัดและเต็มไปด้วยบุคคลที่แปลกหน้า ก็ยิ่งสร้างบรรยากาศที่มีผลต่อจิตใจในทางลบทำให้ผู้ต้องขังตกอยู่ในสภาวะความเครียด

ผู้ต้องขังแรกเข้า คือกลุ่มนักโทษที่กระทำความผิดในคดีต่างๆ ที่โดนศาลพิพากษาให้จำคุก และถูกคุมขัง พึ่งเข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรกหรือนักโทษที่กระทำความผิดซ้ำทำให้กลับเข้ามาในเรือนจำใหม่ เป็นกลุ่มที่มีความรู้สึกเครียดสูง เพราะพวกเขาต้องพยายามหาวิธีการที่จะปรับตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นอยู่ในเรือนจำโดยการเรียนรู้จากผู้ต้องขังเก่า เป็นการซึมซับรับเอาวัฒนธรรม

ภายในเรือนจำ และการปฏิบัติตนเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้ผู้ต้องขังใหม่ต้องปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมให้เป็นไปตามวัฒนธรรมในเรือนจำ ในด้านการตอบสนองความต้องการ การแก้ไข ปัญหา เพราะฉะนั้น การปรับตัวของผู้ต้องขังที่เข้ามาใหม่จึงต้องพึ่งพาผู้ต้องขังเก่าเป็นหลัก หากไม่มีใครช่วยเหลือก็เกิดความลำบากและตกอยู่ในภาวะความเครียดที่เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อทำให้รู้สึกว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป จะสังเกตได้ว่าเมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาวะความเครียดนั้นจะแสดงออกด้วยอาการที่เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และอาการทางพฤติกรรม โดยที่ไม่ว่าความเครียดนั้นจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม (พรพนอร กิจพิทักษ์. 2552: 2)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้นนั้น กลุ่มของผู้ต้องขังแรกเข้าจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของทัณฑสถานที่ได้รับนโยบายในการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตและศักยภาพที่ต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากผู้ต้องขังในทัณฑสถานเป็นกลุ่มคนที่สามารถแก้ไขและพัฒนาได้ ซึ่งถือว่ามิได้เป็นอาชญากรมืออาชีพ แต่สาเหตุที่กระทำความผิดเนื่องจากพฤติกรรมส่วนตัว ความอยากรู้ อยากลอง สภาพแวดล้อม ตลอดจนการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่เหมาะสม อาทิ การศึกษาน้อย มีอาชีพที่ไม่มั่นคง ขาดศีลธรรม จริยธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้น ทัณฑสถานจึงเน้นที่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่ผู้ต้องขัง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาเพื่อเป็นการเอื้ออำนวยหรือส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีความพร้อมในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงได้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมกลุ่มบำบัดต่างๆ อาทิ ศิลปะบำบัด ศาสนาบำบัด อาชีพบำบัด รวมทั้งการประสานงานกับชุมชนและสังคมในการร่วมหาแนวทางการป้องกันการกระทำความผิด (วาสนา ทองปัญญา. 2550: 2) ผู้วิจัยในฐานะที่เคยได้รับเกียรติให้เป็นทีมงานวิทยากรเข้าร่วมจัดโครงการบำบัดผู้ต้องขังชายของทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง ของจังหวัดปทุมธานี มีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมต่างๆ นั้น ได้มีโอกาสในการสัมภาษณ์และสังเกตกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้า พบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังส่วนมากนั้น คือ ความเครียดที่เกิดจากปรับเปลี่ยนสภาพของตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคมและที่อยู่อาศัย โดยผู้ต้องขังชายเองนั้นมีความต้องการที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาและต้องการได้รับการบำบัด โดยให้มีการจัดกิจกรรมและสร้างความบันเทิงต่างๆ เพื่อลดปัญหาสภาวะทางด้านอารมณ์และจิตใจ ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นอยู่ในเรือนจำโดยอยู่อาศัยและร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น ฉะนั้นหากผู้ต้องขังที่สามารถปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ก็สามารถลดความเครียดลงและสร้างเสริมสุขภาพจิตให้กับตนเองได้

นาฏกรรมบำบัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำกระบวนการหลักทางด้านนาฏกรรมมาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านการบำบัด โดยรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เช่น พัฒนากล้ามเนื้อไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และเมื่อมนุษย์เกิดความพึงพอใจและเกิดความสุข ร่างกายก็จะผลิตฮอร์โมนความสุขแอนดอร์ฟินขึ้น อีกทั้งยังได้เป็นการสร้างผลงานทางด้านศิลปะของการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะตน จากการแสดงออก จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ สามารถสื่อสารทั้งกับตนเองและผู้อื่นให้เข้าใจและยอมรับ (พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548: 2) จึงนับเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถแก้ปัญหาจากด้านของสังคม อารมณ์ ความคิด และร่างกาย ในแง่มุมของหลายวัฒนธรรมก็ใช้การเต้นที่เป็นการเคลื่อนไหวของการในการแสดงออกเพื่อสื่อความหมาย เป็นการบอกเรื่องราว การรักษาความเจ็บป่วย และที่สำคัญเป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในสังคมระหว่างบุคคล นาฏกรรมบำบัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปใช้เพื่อการพัฒนาบุคลากร สุขภาพ และการมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยเกิดความสนใจในการจะนำเอานาฏกรรมบำบัดเข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการลดความเครียดและความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชายแรกเข้า ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสำคัญของนาฏกรรมบำบัด โดยนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหว โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการทำงานกลุ่มมาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขและลดความเครียดของผู้ต้องขังชายในทัณฑสถานที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี สามารถปรับสภาพของตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และเกิดการผ่อนคลายจากสภาวะความเครียดในการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นและไม่หวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีกต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2.1 เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2.2 เปรียบเทียบผลหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

ความสำคัญของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมและการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดระดับความเครียดของผู้ต้องขัง ที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี สามารถปรับสภาพของตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และเกิดการผ่อนคลายจากสภาวะความเครียดในการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่น โดยในกลุ่มเป้าหมายของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่ถูกคุมขังในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้า ช่วงอายุตั้งแต่ 18-25 ปี ที่ถูกคุมขังอยู่ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (150-224 คะแนน) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากทัณฑสถานฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 40 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) จำนวนกลุ่มละ 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นาฏกรรมบำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **นาฏกรรมบำบัด** หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1-2) โดยใช้แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อจะทำให้บุคคลมีการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม มีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norm) ที่ดีขึ้น

ช่วงที่ 2 การบำบัด (สัปดาห์ที่ 2-5 ครั้งที่ 3-10) โดยใช้หลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ตามแนวคิดของ มาเรียน เชส (Marian Chace. 1896-1970) และนำมาประยุกต์กับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยให้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหว

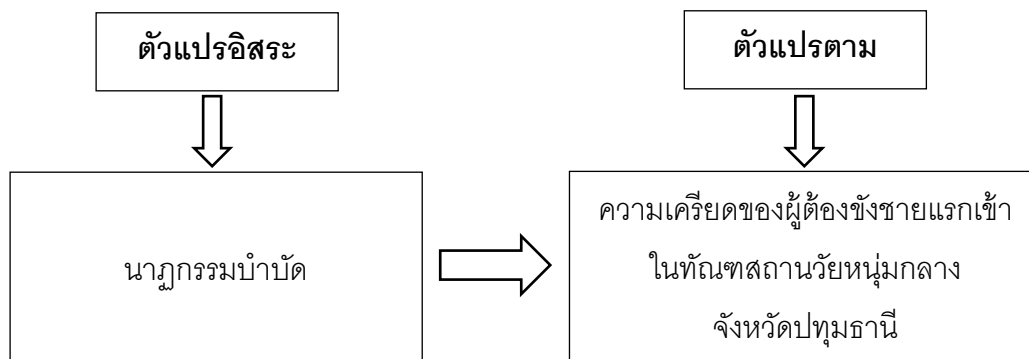
ช่วงที่ 3 สรุปผล (สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11-12) โดยใช้หลักการปรับตัวทางสังคม เพื่อเรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ มีสัมพันธระหว่างผู้ต้องขังชายแรกเข้าซึ่งกันและกัน ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ซึ่งทั้ง 3 กิจกรรมดังกล่าวนี้ จะนำเสนอออกมาในรูปแบบของการแสดงออกและเป็นกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของความเครียด ซึ่งใช้เวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที

2. **ความเครียด** หมายถึง อาการทางกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคมและที่อยู่อาศัยของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง จำนวน 60 ข้อ (Suanprung Stress Test-60) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1. ความไวต่อการเกิดความเครียด (12 ข้อ) 2. แหล่งที่มาของความเครียด (24 ข้อ) 3. อาการของความเครียด (24 ข้อ)

3. **ผู้ต้องขังชายแรกเข้า** หมายถึง นักโทษชายที่มีอายุตั้งแต่ 18-25 ปี ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ที่ได้กระทำความผิดในคดีต่างๆ ที่โดนศาลพิพากษาให้จำคุกและถูกคุมขังที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก อันเนื่องจากศาลตัดสินยังไม่เสร็จ หรือเป็นนักโทษที่กระทำความผิดซ้ำทำให้กลับเข้ามาในเรือนจำใหม่ เพื่อรอการจำแนกเข้าแดนที่เหมาะสมจากทางเจ้าหน้าที่ของทัณฑสถาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. รูปแบบของนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดที่พัฒนามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
2. หลังการทดลองด้วยนาฏกรรมบำบัดผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง
3. หลังการทดลองด้วยนาฏกรรมบำบัดผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
4. ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี อยู่ในระดับมาก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียด
3. แนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง เรือนจำ และทัณฑสถาน
4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของผู้ต้องขัง
6. แนวทางในการหาคุณภาพของเครื่องมือนาฏกรรมบำบัด
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด

นาฏกรรมบำบัด หรือนาฏศิลป์บำบัด หรือนาฏยศิลป์บำบัด เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำกระบวนการหลักทางด้านนาฏกรรมมาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านการบำบัด ซึ่งมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

1.1 ความหมายของนาฏกรรมบำบัด

นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อที่พัฒนาร่างกายและจิตใจ พิณธร ปรัชญานุสรณ์ กล่าวไว้ว่า รายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548: 2) ในงานต่างประเทศได้มีผู้ให้ความหมายทางนาฏกรรมบำบัดไว้ดังนี้

Lindner (1979) นาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) หมายถึง การใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการเคลื่อนไหว ความเร็วของการกระทำ และใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละคน นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม (Lindner. 1979: 37-45)

นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การบำบัดด้วยท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ (ระวีวรรณ วรรณวิไชย. 2554: 38; อ้างอิงจาก ศรียา นิยมธรรม. 2548: ออนไลน์)

นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อนให้สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการไหลเวียน ความเร็วของการกระทำและใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม (พิณธร ปรัชญาอนุสรณ์. 2548: 2)

นาฏกรรมบำบัด (Dance/Movement Therapy) หมายถึง การนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ นับเป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ไปทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวล และเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งกล้ามเนื้อ (ระวีวรรณ วรรณวิไชย. 2554: 39)

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การนำหลักในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยให้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ ในการใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นคำพูดได้ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านตนเองไปในทางบวก ลดความเครียด ความวิตกกังวล และเศร้าซึม ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ

1.2 ความเป็นมาของนาฏกรรมบำบัด

นาฏกรรมบำบัดมีรากฐานมาจากการเต้นสมัยใหม่ (Modern Dance) การแสดงออกทางด้านการเต้นแบบที่เป็นไปอย่างอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์ในแต่ละบุคคล นาฏกรรมบำบัดเป็นการบูรณาการระหว่างการเต้นสมัยใหม่และจิตเวชศาสตร์ ผู้ที่บุกเบิกเป็นคนแรก คือ มาเรียน เซส (Marian Chace. 1896-1970) จิตแพทย์ในกรุงวอชิงตันเริ่มส่งคนไข้มาให้เพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยทางด้านอารมณ์ จิตใจ และปัญหาทางร่างกาย จนกระทั่งในปี 1966 ก็ได้ช่วยก่อตั้งและเป็นประธานสมาคมนาฏกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Dance Therapy Association หรือ ADTA) (พิณธร ปรัชญาอนุสรณ์. 2548: 17; อ้างอิงจาก Dance Therapy. n.d.: online)

ศรียา นิยมธรรม กล่าวว่า นักนาฏกรรมบำบัดในยุคแรกๆ เป็นครูสอนเต้นรำ ชื่อ มาเรียน เซส เธอได้สังเกตว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ต่อมาในปี ค.ศ. 1920 จิตแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งมีความชื่นชมในผลการทดลองของเซส ได้ขอให้เซสมาทำงานด้านผู้ป่วยจิตเวชของโรงพยาบาลเซนต์อลิซาเบธ เธอได้สาธิตให้เห็นว่าการเต้นรำและการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ป่วยที่แยกตัวไปอยู่ตามลำพังสามารถกลับมาเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมและเริ่มแสดงออก แม้จะไม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้ หลังจากนั้นนักนาฏกรรมบำบัดอื่นก็พัฒนาสืบต่อมาโดยใช้เทคนิคที่แตกต่างกันไป (ระวีวรรณ วรรณวิไชย. 2554: 39; อ้างอิงจาก ศรียา นิยมธรรม. 2548: ออนไลน์)

จากการศึกษาประวัติความเป็นมากล่าวได้ว่า นาฏกรรมบำบัด เป็นการนำพื้นฐานจากการเต้นสมัยใหม่ (Modern Dance) เป็นการแสดงออกทางด้านการเต้นแบบที่เป็นไปอย่างอิสระ มาผสมผสานกับศาสตร์ด้านจิตเวชศาสตร์เพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยทางด้านอารมณ์ จิตใจ และปัญหาทางร่างกาย โดยผู้ที่บุกเบิกเป็นคนแรก คือ มาเรียน เซส (Marian Chace. 1896-1970) ประธานสมาคมนาฏกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Dance Therapy Association หรือ ADTA)

1.3 แนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด

ในทฤษฎีของมาเรียน เซส อธิบายถึงการเต้นว่า การเต้น คือรูปแบบของการสื่อสารซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เซสเชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสารจึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด เซสจึงสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่มและกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นเพื่อเกิดความสามัคคี (ระวีวรรณ วรรณวิไชย. 2554: 40; อ้างอิงจาก ศรียา นิยมธรรม. 2548: ออนไลน์)

นาฏกรรมบำบัดมักถูกนำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง นอกจากนั้นยังใช้กับคนไข้โรคจิตเภท โรคซึมเศร้าสลับความร่าเริง ความผิดปกติในการกินอาหาร การติดเหล้าและการเสพติด การบำบัดแบบนี้ยังใช้ได้กับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการรับรู้หรือคนที่เสพ เนื่องมาจากความเครียดหรือเป็นโรคหัวใจ ขณะเดียวกันนาฏกรรมบำบัดยังใช้ได้ดีกับเด็ก เช่น เด็กสมาธิสั้นที่มีปัญหาทางการรับรู้ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เด็กออทิสติก ตลอดจนเด็กตาบอดและเด็กหูหนวก (ระวีวรรณ วรรณวิไชย. 2554: 40; อ้างอิงจาก ศรียา นิยมธรรม. 2548: ออนไลน์)

ขั้นตอนในการใช้นาฏกรรมบำบัด นักบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่รู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกภายในมากขึ้น โดยไม่ต้องใช้คำพูดแต่จะใช้วิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบ เมื่อการบำบัดพัฒนาขึ้นก็อาจจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้คำปรึกษา

ในช่วงแรกของการบำบัด นักบำบัดต้องเข้าร่วมกิจกรรมด้วยโดยทำตามรูปแบบตามที่ผู้รับการบำบัดจัดขึ้นมาเอง นักบำบัดจะเริ่มเรียนรู้การแก้ไขปัญหาและพยายามประสานการรับรู้ที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหวครั้งต่อไป สำหรับผู้รับการบำบัดที่มีอาการทางจิตที่รุนแรง หรือผู้ที่มีร่างกายพิการ นักบำบัดต้องมีความชำนาญพิเศษเกี่ยวกับการออกแบบท่าเต้น หรือทำการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดโดยไม่ต้องใช้คำพูดได้

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า นาฏกรรมบำบัดเป็นรูปแบบและวิธีของการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้สภาวะอารมณ์และความรู้สึก จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงมีการสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่มและกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคี และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการที่เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือของกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดที่จะช่วยลดภาวะของอารมณ์ของความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการกระทำที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ กระทั่งวัยชรา คำว่า “ความเครียด” ได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในวงการสุขภาพมากขึ้นด้วยความหมายที่หลากหลายตั้งแต่ระดับคำศัพท์พื้นฐานที่หมายถึงสิ่งใดก็ตามที่รบกวนการดำเนินชีวิตประจำวันและระดับทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวินิจฉัยเพื่อสร้างเสริม ป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสภาพทั้งในบุคคลทั่วไป และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพโดยมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้

Kathleen; et al (1996: 44) อธิบายถึงลักษณะความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. ความเครียด คือ ปฏิกริยา หรือการระดมพลของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น
2. ความเครียด คือ การระดมพลของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อปรับตัวหรือปรับความต้องการ
3. ความเครียด คือ สิ่งทีกระตุ้นที่สามารถทำให้มีความสุข และพึงต้องการหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และไม่ปรารถนา

Selye (สร้อยัญญา สอตระกุล. 2552: 10; Selye. n.d.) ให้ความหมายว่าหรือจำกัดความของความเครียด หมายถึง ความเครียดเป็นภาวะที่ถูกแสดงออกโดยเฉพาะอย่าง ซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ถูกชักนำ โดยไม่เฉพาะเจาะจงภายในระบบชีวภาพ

ประยูทธ ไทยธานี (2550: 117) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุณคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

จิรนุช จิตราทร (2553: ออนไลน์) ให้ความหมายว่า ความเครียดก็คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย นั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่วๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554: ออนไลน์) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ลำรวย สุระเสน (2554: 10) ให้ความหมายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะกดดันหรือคุกคามที่ส่วนใหญ่จะเกิดกับจิตใจเป็นอันดับแรก แล้วจะลุกลามมายังร่างกาย เช่น เมื่อเกิดความกดดันขึ้นกับใจที่เกินขอบเขตของแต่ละบุคคลจะรับได้ อาการต่างๆ ของความเครียดจะตามมา เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลไปยังร่างกายได้

จากข้อมูลที่ได้ศึกษาดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความเครียด คือ สภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ที่ถูกกดดันหรือพบเจอกับปัญหาต่างๆ เป็นผลให้เสียสมดุลสภาวะทางด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด และส่งผลให้เสียสภาวะสมดุลทางด้านร่างกายทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

2.2 สาเหตุของความเครียด

ความเครียดอาจเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพแวดล้อมก่อให้เกิดความกดดันทั้งภายในบุคคล ระหว่างบุคคลและภายนอก สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 สาเหตุหลักได้ ดังนี้ (สตรีเควา จำปารัตน์. 2550: 22-23)

2.2.1 สาเหตุจากภายในบุคคล ได้แก่

2.2.1.1 โครงสร้างทางร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา บุคคลที่มีโครงสร้างร่างกายที่ไม่สมบูรณ์และมีพัฒนาการที่ไม่ปกติ จะมีการรับรู้และแปลความหมายเหตุการณ์ว่าเป็นการคุกคามและมีความทนทานต่อสภาวะแวดล้อมต่ำ ก่อให้เกิดความเครียดติดตามมา

2.2.1.2 ทศนคติและลักษณะประจำตัว (Attitude and Traits) คนที่มีลักษณะ Type A อันได้แก่ รีบเร่งตลอดเวลา มีลักษณะการแข่งขันสูง ทำสิ่งต่างๆ หลายอย่างในเวลาเดียวกัน มีความคาดหวังสูง ไม่ผ่อนคลาย ลักษณะเหล่านี้เป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่ความซับซ้อนใจและความเครียดสูง

2.2.1.3 ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีต เป็นสาเหตุแห่งการรับรู้และการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้า ว่าเป็นสิ่งคุกคามอันนำไปสู่ความเครียด

2.2.1.4 ความคับข้องใจ (Frustrated) เพราะไม่สามารถที่จะตอบสนองความต้องการทั้งร่างกายและจิตใจ หรือไม่สามารถจัดการกับสภาพการณ์ต่างๆ ในชีวิต วิตกกังวลในสิ่งที่กำลังเผชิญหรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2.2.1.5 การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่ตนรัก เช่น สูญเสียครอบครัว สูญเสียอวัยวะของตนเอง สูญเสียบทบาททางสังคม สูญเสียความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

2.2.1.6 การตอบสนองที่เกิดขึ้นต่อสภาพจิตใจ เช่น การชมภาพยนตร์หรือรับทราบข่าวที่ตื่นเต้นน่ากลัว หากมีภาวะกดดันหรือความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenalin ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็ว เพื่อช่วยส่งโลหิตไปยังกล้ามเนื้อและสมองให้เพียงพอ หากภาวะดังกล่าวสะสมไปเรื่อยๆ อาจมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด เกิดลิ้นเลือดขึ้นในหลอดเลือดเส้นสำคัญของหัวใจและสมอง กระตุ้นให้เกิดหัวใจวายและกล้ามเนื้อเกร็งก็อาจทำให้ปวดศีรษะ ปวดหลัง

2.2.2 สาเหตุจากภายนอกบุคคล ได้แก่

2.2.2.1 การเจ็บป่วยทางกาย เช่น พันธุกรรม การติดเชื้อ อุบัติเหตุ ภัยทางธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันโดยที่บุคคลไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์

2.2.2.2 การใช้สารเคมีหรือยากระตุ้น เช่น แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน โสม ยาลดน้ำหนัก ยาแก้หวัด สารเสพติด

2.2.2.3 สภาพแวดล้อม เช่น สภาพเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว เป็นปัญหาเรื้อรังที่ทำให้บุคคลคาดการณ์ในทางลบจนกลายเป็นความเครียด

จากการศึกษาดังกล่าวอาจกล่าวได้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากภายในและภายนอกตัวบุคคล ที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้นเหตุของความเครียดอาจเป็นผลจากการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม หรือเกิดมาจากภายในจิตใจของบุคคล เช่น การคาดการณ์ล่วงหน้าในทางลบ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจรวมถึงความขัดแย้งในจิตใจได้สำนึก

2.3 ระดับของความเครียด

ระดับของความเครียดสามารถแบ่งความรุนแรงของความเครียดซึ่งมีหลายระดับ ซึ่งได้มีนักวิชาการได้แบ่งระดับของความเครียดไว้หลายอย่างดังนี้

Frain and Valiga (ปณิตา ปรีชากรนกกกุล. 2555: 13-14; Frain; & Valiga. n.d.) ได้แบ่งระดับความเครียด 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำรงชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เช่นการเดินทางไปทำงานในสภาพที่มีการจราจรติดขัด การปรับตัวต่อสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ การศึกษา การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ในระดับนี้บุคคลจะปรับตัวตอบสนองได้ดี

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mind stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่นการสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจจะแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัวความรู้สึกผิด หรือมีความอาย

ระดับที่ 3 ความเครียดปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดในระดับที่รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่นความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกว่าถูกคุกคามจนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้จะทำให้ประสบปัญหาในการปรับตัว ไม่สนใจครอบครัว ขาดสติ ความเครียด จะเกิดขึ้นนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี

Savery (พัชรภรณ์ อุปแก้ว. 2550: 35-37; Savery. n.d.) แบ่งระดับความเครียดตามผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจของบุคคล ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับที่ 1 (Level 1) เป็นความเครียดชั่วคราว เป็นผลให้เกิดการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกาย

2. ความเครียดระดับที่ 2 (Level 2) เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือมีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 เป็นเวลานาน

3. ความเครียดระดับที่ 3 (Level 3) เป็นความเครียดที่รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

4. ความเครียดระดับที่ 4 (Level 4) เป็นความเครียดระดับรุนแรงที่สุด ทำให้เกิดอาการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ติดสุรา ติดยาคลายเครียด หรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (ปณิตา ปรีชากรนกกุล. 2555: 13; อ้างอิงจาก สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล; และคณะ. ม.ป.ป.) ได้แบ่งระดับความเครียดตามแบบวัดความเครียดสวนปรง ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล มีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเห็นเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแควคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

จากการศึกษาระดับความเครียดที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งระดับความเครียดตามแนวคิดของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ โดยแบ่งระดับของความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) นำมาเป็นเกณฑ์วัดความเครียดของผู้ต้องขังชายในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2.4 การประเมินความเครียด

กรมสุขภาพจิต (เนตรราตรี ท้าวโสม. 2555: 42) ความเครียดประเมินและวัดได้ยาก จะต้องมียุธีการหลาย ๆ วิธีมาช่วยในการตัดสินใจและประเมินภาวะความเครียด เพราะความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระดับเซลล์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในเนื้อเยื่อจนถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ความเครียดยังครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มากระทบต่อสุขภาพร่างกายอย่างเป็นองค์ประกอบรวมจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ซึ่งมีวิธีการประเมินและวัดระดับความเครียดได้ 4 วิธี ดังนี้

2.4.1 การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของบุคคลนั้น เช่น แบบทดสอบรอร์ชัค (Rorschach) แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

2.4.2 การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลมีความเครียด เช่น พุดจากระยะกวาด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น การถอนหายใจบ่อย สีหน้า แหวงตา น้ำเสียง หรือน่าทางในการนั่ง

2.4.3 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ (Neurophysiological Change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงกล้ามเนื้อ โดยในการวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการวัด

2.4.4 การให้บุคคลเขียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-report) เช่น การตอบแบบสอบถามแบบสัมภาระณ์ แบบสำรวจ หรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยงและความตรงของเนื้อหา

จากการศึกษาในการประเมินความเครียดอาจสรุปได้ว่า การประเมินและวัดความเครียดนั้นวิธีมาช่วยในการตัดสินใจและประเมินภาวะความเครียดได้หลายวิธี เช่น สามารถประเมินได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ประเมินจากพฤติกรรมหรืออาการที่แสดงออกและสามารถสังเกตเห็นได้ และประเมินจากการรับรู้ของบุคคลโดยใช้แบบสอบถามหรือแบบวัดโดยที่ผู้ถูกประเมินจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกรู้สึกของตนเอง

2.5 แบบวัดความเครียด

แบบวัดความเครียดเป็นวิธีการที่ใช้ในการวัดระดับความเครียดอย่างหนึ่งที่มีการสร้างขึ้นโดยมีการทดสอบมาตรฐานและการหาคุณภาพของเครื่องมือทั้งในด้านความเที่ยงและความตรงของเนื้อหา ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (เนตรราตรี ท้าวโสม. 2555: 42-45)

2.5.1 แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมซึ่งเป็นการตอบสนองเมื่อบุคคลได้รับความเครียด ซึ่งแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ทำการแปลมาจาก A.M. McMillan เป็นแบบสำรวจอาการทั้งร่างกายและจิตใจ โดยข้อคำถามส่วนมากจะเน้นในเรื่องภาวะความเครียดที่ส่งผลต่ออาการทางร่างกาย มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .81 มีข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกาย จำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งเป็นแบบทดสอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ไม่มี

อาการ มีบ้าง และมีบ่อย การแปลผลจะแบ่งออกเป็น ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับสูง แบบสำรวจนี้มีทั้งคำถามแบบนิเสธ (Positive) และนิมาน (Negative) โดยผู้ตอบจะตอบจากความถี่ของอาการที่เกิดขึ้นกับตัวเองตามความรู้สึกของตนเองในระยะเวลาประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี จนถึงปัจจุบัน แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองผู้มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

2.5.2 แบบทดสอบความเครียดของจันทรืธรม กิจเหมาะ ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบทดสอบความเครียดของ Dougan และคนอื่นๆ มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .90 เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงอาการต่างๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอกของร่างกาย เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้าน คือ อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ชวนเฉียว โกรธง่าย อาการที่เกิดทางด้านสรีระ เช่น ปากและคอแห้งผาก หายใจเร็ว อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปากคอ ปวดศีรษะ และอาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น นอนไม่หลับ ลุกลุกนอน คำตอบของแบบทดสอบจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ บ่อยครั้งที่สุด บ่อยครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่มีอาการ โดยใช้วัดในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน การแปลผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับน้อย ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับมาก แบบทดสอบนี้เหมาะสำหรับวัดความเครียดของประชาชนทั่วไป

2.5.3 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress Inventory) เป็นแบบวัดประเมินค่าที่สร้างขึ้น โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขใช้สำหรับประเมินภาวะความเครียดของประชาชนทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .86 มีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งเป็นคราว เป็นบ่อย และเป็นประจำ การให้คะแนนก็จะให้เป็นช่วงตั้งแต่ 0-3 การแปลผลคะแนนจะแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปกติ ความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลาง และความเครียดระดับสูงกว่าปกติมาก ซึ่งแบบประเมินนี้วัดความเครียดด้านอาการที่แสดงออกในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา และเมื่อทำการแปลผลคะแนนที่ได้แล้วก็มีคำอธิบายให้ทราบเกี่ยวกับการปรับปรุงแก้ไข เมื่อมีความเครียดอยู่ในระดับต่างๆ ซึ่งแบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองผู้มีภาวะความเครียดในชุมชน

2.5.4 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย TST (Thai Stress Test) สร้างโดยสุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์ และคณะ เป็นแบบประเมินภาวะความเครียดในประชากรทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .84 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ไม่เคยรู้สึกเลย รู้สึกเป็นครั้งคราว และรู้สึกบ่อยครั้ง การให้คะแนนจะเป็นช่วง 0, 1, 3 โดยที่คะแนนในข้อ 1-12 บอกภาวะทางด้านลบ คะแนนข้อ 13-24 บอกภาวะทางด้านบวก จากนั้นคะแนนรวมแต่ละ

ด้านมาเทียบกับตารางเมตริกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จากนั้นจึงแปลผลคะแนนออกมาว่าอยู่ในกลุ่มใด ซึ่งการแปลผลคะแนนจะแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ สุขภาพจิตดีมาก สุขภาพจิตดี ภาวะเครียดเล็กน้อย และภาวะเครียดมาก ซึ่งแบบวัดนี้ใช้วัดเกี่ยวกับสุขภาพจิตและภาวะความเครียดที่บุคคลแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองผู้มีภาวะความเครียด

2.5.5 แบบวัดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Life Distress Inventory) สร้างโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรธน์ และคณะ เป็นแบบประเมินปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในประชากรทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .84 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่ก่อให้เกิดความเครียดเลย ก่อให้เกิดความเครียดเพียงเล็กน้อย ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดความเครียดมาก และก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด การให้คะแนนจะเป็นช่วงตั้งแต่ 0-4 จากนั้นคะแนนรวมแต่ละด้านมาเทียบกับตารางที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีจุดตัดที่ 18 คะแนนและการแปลภาวะความเครียดจะแปลออกมาเป็น 5 ระดับ ก่อให้เกิดความเครียดมาก ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดความเครียดเล็กน้อย และเกณฑ์ปกติและต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งแบบวัดนี้ใช้วัดเกี่ยวกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งข้อคำถามจะเป็นประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น และการปรับตัวเมื่อเกิดความเครียดในแต่ละด้าน แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองปัญหาที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด

2.5.6 แบบสอบถามเพื่อวัดปัญหาความเครียดในครอบครัวของวัยรุ่น (The Adolescent Inventory of Life Events and Changes) เป็นแบบสอบถามที่ ตรีนุช ธงไชย ได้ปรับปรุงมาจาก McCubbin, Patterson, Bauman, Harris มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .67 ถึง .84 ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ เป็นแบบตรวจสอบรายการ คือ เคยและไม่เคย ใช้ทดสอบกับวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย ข้อคำถามจะใช้วัดปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว ด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกในครอบครัว และด้านการสูญเสียที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบ และความเครียดในครอบครัว และด้านความเครียดจากโรงเรียน และการใช้สารเสพติด การแปลความหมายจะแปลออกเป็นระดับความเครียดสูง และระดับความเครียดต่ำ แบบวัดนี้เหมาะสำหรับสำรวจปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น

2.5.7 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้นโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .70 เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้เหมาะสมสำหรับคนไทย โดยใช้แนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด แบบวัดชุดนี้เหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูล

เกี่ยวกับความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความเครียด หรือการปรับตัวกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 104 ข้อ และมีการปรับเครื่องมือให้มีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ ข้อคำถามในแบบวัดความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ระดับความไวต่อความเครียด ที่มาหรือสาเหตุของความเครียด และอาการของความเครียด ซึ่งจะมีการหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความเครียดแต่ละส่วนกับค่า EMG (Electromyography) ซึ่งจะแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูง และความเครียดระดับรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติ (Normalized T-Score) ใช้เป็นมาตรฐานโดยการให้คะแนนแบบวัดจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปฐมาใช้ในการวัดผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถาน จังหวัดปทุมธานี เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งแบบวัดที่ใช้จะมีข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ (SPST-60) เป็นการวัดความเครียด 3 ส่วนใหญ่ คือ

ส่วนที่ 1 การวัดความไวต่อการเกิดความเครียดหรือวัดความเปราะบาง เป็นการสำรวจวิถีชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความเครียดจะสามารถประเมินได้ว่าคน ๆ นั้น มีโอกาสที่จะเกิดความเครียดได้มากน้อยเพียงใด จำนวน 12 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลยให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาให้ 1 คะแนน ยกเว้นข้อ 4-6 การให้คะแนนจะกลับกัน โดยถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลยให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาให้ 5 คะแนน

ส่วนที่ 2 แหล่งของความเครียดหรือสาเหตุของความเครียด จำนวน 24 ข้อ มีสาเหตุจากเรื่องงาน ครอบครัว เรื่องส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและเรื่องการเงิน การให้คะแนนถ้าตอบรู้สึกเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบไม่เครียด ให้ 1 คะแนน

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลจากการที่คนเรามีความต้องการหรือความกดดันทางใจสูง แบ่งการศึกษาเป็นทางกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกทางอารมณ์ ทางความคิดหรือการเรียนรู้ ทางต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน จำนวน 24 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 5 คะแนน

ทั้ง 3 ส่วนนี้แบ่งคะแนนความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

การวัดความเครียด	ระดับความเครียด			
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
1. ความไวต่อการเกิดความเครียด (12 ข้อ)	0-20	21-26	27-33	>33
2. แหล่งที่มาของความเครียด (24 ข้อ)	0-36	37-57	58-79	>79
3. อาการของความเครียด (24 ข้อ)	0-17	18-36	37-57	>57

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรง 60 ข้อ (SPST-60) มีคะแนนรวมไม่เกิน 300 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0-74	ความเครียดระดับต่ำ
คะแนน	75-149	ความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน	150-224	ความเครียดระดับสูง
คะแนน	225 ขึ้นไป	ความเครียดระดับรุนแรง

2.6 ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการทำงาน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไป ซึ่งผลกระทบจากความเครียดนั้น ได้มีนักวิชาการต่างๆ ได้กล่าวไว้ดังนี้

จากปฏิกิริยาของความเครียดที่เป็นกลไกการตอบสนองและการปรับตัวของมนุษย์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายและส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ (จุฑารัตน์ สติรปัญญา; และวัลลภา คชภักดี. 2551: 97-106) สรุปได้ดังนี้

ผลเสียต่อสุขภาพ

1. ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อเกร็งมีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงร่างกายทำให้เกิดอาการปวดเนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติก ภาวะเครียดในระดับสูงจะทำให้กล้ามเนื้อที่แข็งแรงดึงกระดูกให้ออกนอกแนว เช่น บริเวณกระดูกสันหลัง คอ ทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาทเกิดอาการปวดได้

2. เมื่อเกิดความเครียดจะทำให้เกิดความระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ลำไส้ ระบบขับถ่าย และการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้อาหารไม่ย่อย จุกเสียดท้อง ท้องแน่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ปวดท้อง มีปัญหาทางเพศ แม้ความเครียดจะหายไปแต่อาการเหล่านี้อาจยังคงอยู่

3. ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด ระบบประสาทจะมีบทบาทที่สำคัญที่จะกระตุ้นทุกส่วนในร่างกายให้ตื่นตัว ร่างกายจะอยู่ในสภาพที่เหมือนทำงานหนักทำให้อ่อนเพลีย อ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย

ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

1. ชีวิตขาดความสุขเพราะมีความบีบคั้นทางจิตใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ น้อยใจ อารมณ์เสียง่ายและมักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา
2. นอนไม่หลับเพราะความเครียดจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่สงบ คิดวุ่นวาย สับสน ไม่สามารถหยุดความคิดได้และเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
3. เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท เนื่องจากบุคคลที่มีความเครียดสูงและมีอยู่ตลอดเวลาทำให้ให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม
4. รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก มีความรู้สึกซึมเศร้าและบางรายจะเกิดการกลัวสุดขีด เนื่องจากเกิดความเครียดอย่างเฉียบพลัน และนำไปสู่การเสียชีวิตได้
5. ติดสุราหรือยาเสพติดซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด โดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถระบาย หรือจัดการกับความเครียดของตนเองอย่างเหมาะสม ทำให้หาทางออกโดยการไปดื่มสุรา การใช้ยาเสพติดเมื่อทำบ่อยๆ จะทำให้บุคคลติดสุราหรือยาเสพติดได้
6. เกิดอุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่น ใจลอย ขาดความสนใจ สิ่งต่างๆ ขาดความระมัดระวัง การตัดสินใจผิดพลาด และทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้
7. ครอบครัวยากลำบากเพราะผู้ที่มีความเครียดจะมีจิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล และอารมณ์เสียง่าย ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัว มีผลต่อสมาชิกในครอบครัว ทำให้อยู่อย่างไม่สงบสุข
8. เกิดการหย่าร้าง เพราะความเครียดทำให้บุคคลขาดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งขาดอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง ทำให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างสามีภรรยาซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด
9. มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยและการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ จัดขึ้นรับประทานอาหารจุจิกและบ่อยขึ้น เทียวเตร่ และใช้เงินมากขึ้นเพื่อลดความเครียดซึ่ง นำไปสู่ร่างกายที่ทรุดโทรมมากขึ้น
10. มีการฆ่าตัวตายหรือทำร้ายผู้อื่นเนื่องจากความเครียด ทำให้บุคคลมีร่างกายและ จิตใจอ่อนแอ นำไปสู่การกระทำอย่างชั่ววูบ มีความโกรธ ก้าวร้าว นอกจากนี้ยังทำให้มีอารมณ์ ซึมเศร้า ขาดสติพิจารณาไตร่ตรองขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายผู้อื่น
11. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อความเครียดทำให้เกิดการโต้เถียง แยกตัว ไม่พูด ลดความไว้วางใจ ขาดความสนใจต่อบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย

ลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (เนตรราตรี ท้าวโสม. 2555: 38-39; อ้างอิงจาก ลักษณะ สรีรวิวัฒน์. ม.ป.ป.) แบ่งผลเสียของความเครียดได้ดังนี้

1. การตอบสนองทางกาย (Physiological Reactions) มีทั้งการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ที่เป็นสารเคมีในร่างกายและภูมิคุ้มกัน รวมทั้งระบบไหลเวียนของเลือดลมต่างๆ อาการตอบสนองทางกายอันเนื่องมาจากความเครียดดังกล่าวนี้มีตั้งแต่ขั้นเบาบางและเกิดในระยะสั้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น จนไปสู่ขั้นที่รุนแรงและเป็น ระยะยาว เช่น เป็นโรคหัวใจ ปวดกล้ามเนื้อ ไขข้อหรือปวดกระดูก

2. การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Reactions) จะมีอาการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ อาการเหล่านี้จะปรากฏขึ้นทีละน้อยและมากขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นสุดท้าย คือ หดห่อ ห่อเหี่ยว และสิ้นหวัง สุขภาพจิตจะถึงขั้นเสื่อมโทรมจนมีอาการโรคจิต หรือโรคประสาท

3. การตอบสนองทางการรับรู้และการคิด (Cognitive Effects) ปกติจะพบว่าความเครียดมีผลทำให้กระบวนการรับรู้และการคิด การตัดสินใจลดคุณภาพลง จะพิจารณาไม่ละเอียดและยัดเยียดอยู่กับความคิดเดิม เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ตนพอใจจะรับรู้เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่เผชิญกับความเครียดมากจะใช้ประสบการณ์เดิมเป็นตัวชี้้นำในการตัดสินใจแต่จะไม่ใช้ความคิดด้วยเหตุ ด้วยผล จึงทำให้การแก้ปัญหาไม่ได้ดีและจะคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม

4. การตอบสนองด้านพฤติกรรมทางสังคม (Social Behavior) ความเครียดมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นลดลง และยังแสดงอาการก้าวร้าวมากขึ้นด้วยจะไม่สนใจหรือเกรงใจผู้อื่น รวมทั้งไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มักเกิดปัญหาในครอบครัว โดยจะปล่อย อารมณ์และก้าวร้าวกับบุคคลในครอบครัว มีบ่อยครั้งที่คิดทำร้ายตนเองและหันมาทำร้ายผู้อื่น

เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น ประสาทการรับรู้ของบุคคลจะทำการตรวจสอบเพื่อแก้ไขข้อมูลที่แสดงว่าจะได้รับอันตราย แล้วส่งผ่านสมองออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น เพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในลักษณะสู้หรือหนี ซึ่งเป็นสัญชาตญาณประจำตัวมนุษย์ทุกคน เมื่อบุคคลเผชิญความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทางคือ อาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว ใจสั่น ปวดศีรษะ เป็นผื่นคันตามตัว หรือนอนไม่หลับ อาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด อ่อนเฉื่อย โมโหรุนแรง ขาดเหตุผล หรือความจำเสื่อม และอาการทางพฤติกรรม เช่น ชอบเคาะนิ้ว ย้ำคิดย้ำทำ สูบบุหรี่จัด ใช้จ่ายมากขึ้นนอกจากนี้แล้ว ความสามารถในการคิดและตัดสินใจยังลดลงไม่ใช้ความคิดด้วยเหตุด้วยผลในการตัดสินใจ

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554: ออนไลน์) ได้กล่าวว่าผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกายภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้สมองกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการชักได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผมร่วงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เคร่าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ หลากยัคนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

จากการศึกษาผลกระทบของความเครียดจะเห็นได้ว่า ความเครียดนั้นมิได้ส่งผลกระทบ ต่อความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเพียงเท่านั้น หากแต่ยังมีผลทำให้สุขภาพจิตเกิดความเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เป็นคนขาดเหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตลดลง ในด้านขององค์กรทำให้บรรยากาศในการทำงานร่วมกันไม่น่าอยู่ และไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน ขาดขวัญและกำลังใจ แต่หากรู้จักควบคุมความเครียดและรู้จักวิธีการบริหารความเครียดอย่างถูกวิธี ก็จะสามารถพัฒนาและป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในระดับต่างๆ ซึ่งส่งผลที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง

2.7 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

เมื่อกล่าวถึงแนวคิดของความเครียดแล้วนั้นได้นักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้

Selye (ณรงค์กร ศาสนา. 2555: 56-57; อ้างอิงจาก Selye. n.d.) ตามแนวคิดได้อธิบายไว้ว่า เมื่อร่างกายถูกสิ่งคุกคาม (Stressor) จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี จะทำให้ความสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปและจะเกิดการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกไปในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific) ที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (GAS: General Adaptation Syndrome) ซึ่งกลุ่มอาการเกิดขึ้นเป็น 3 ระยะ คือ

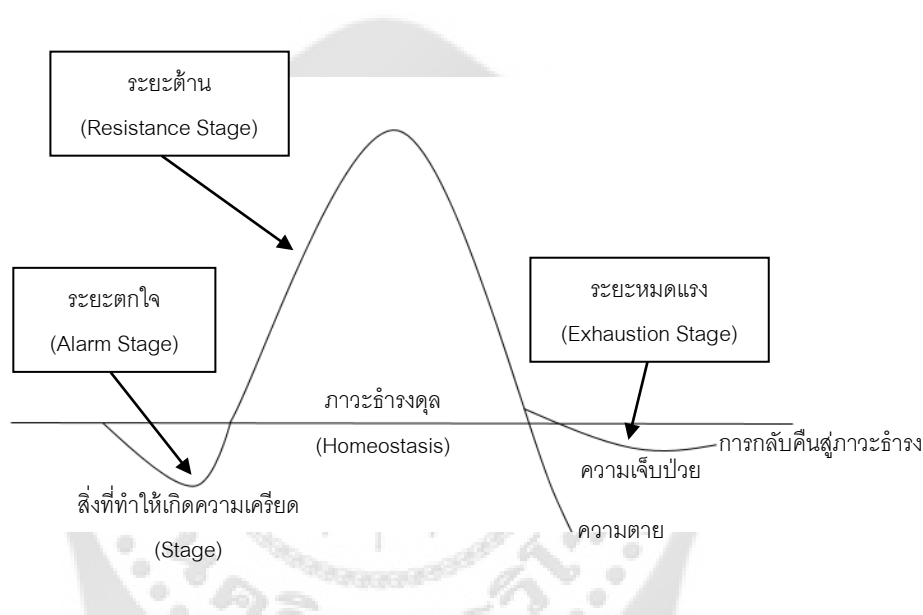
1. ระยะตกใจ (Alarm Reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดในระยะแรก ปฏิกิริยาในระยะนี้จะเกิดขึ้นเพียงระยะสั้นๆ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น ระยะเดื่อนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อก (Shock Phase) เป็นระยะแรกและเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใดต่อสิ่งเป็นภัย ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบ คือ สู้ (Fight) หรือ หนี (Flight) ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท Sympathetic เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำ

1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock Phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Rebound Reaction) เช่น Adrenal Cortex จะโตขึ้น และมีการหลั่งของ Corticoid Hormones และ Adrenaline หรือ Epinephrine ทำให้การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute Stress Reaction) จะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัว (Adaptation Stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) และทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่างๆ จะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัว มีส่วนช่วยให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างพอเพียง ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ พอร่างกายโดนความเครียดซ้ำๆ ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนกระทั่งเกิดโรคต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดัน โลหิตสูง และอาจถึงแก่ชีวิตได้ในที่สุด



ภาพประกอบ 1 กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) ของ Selye

ที่มา: ณรงค์กร ศาสนา. (2555: 57).

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (พรพรรณ ศรีเทพ. 2550: 17-18)

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยรูปแบบดังนี้

1.1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของ Selye ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) หรือ GAS เป็นต้น

1.2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดการตอบสนองและสิ่งเร้านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งที่นอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับการเจ็บป่วยของ Holmes และ Rahe ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

1.3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of Stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบมารวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ และความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับความคุกคาม และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการ และการตอบสนองของบุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดกลุ่มนี้ได้แก่ Lazarus

2. ทฤษฎีความเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (Job Stress) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้นำมาใช้อธิบายความเครียดในการทำงานอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดของ French และคณะ ทฤษฎีนี้ตั้งบนแนวคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์กรและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้ มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือ ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อมไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล ซึ่งเป็นแนวคิดของ Worechel และ Wayne

3. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้แก่

3.1 สมมติฐานตัวยูหัวกลับ (Inverted-U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น ผลการทำงาน (Job Performance) จะสูงขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของโค้งตัวยูหัวกลับและความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำกว่าด้วย ดังที่ Selye เรียกความเครียดที่มีผลในทางบวกว่า Eustress และเรียกความเครียดทางลบว่า Distress

3.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ

จากแนวคิดและทฤษฎีที่ได้ศึกษาแสดงให้เห็นว่าความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้ระบบกลไกของร่างกายและจิตใจแสดงออกอาการสามารถบ่งบอกได้ว่าอยู่ในภาวะสุขภาพที่ดีหรือเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และยังที่ความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ การปรับตัวเป็นกลไกหนึ่งในการรักษาสมดุลแห่งชีวิตที่ต้องเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีต่อไป

3. แนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง เรือนจำ และทัณฑสถาน

3.1 ความหมายของผู้ต้องขัง

พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2479 มาตรา 4 (2), (3), (4) และมาตรา 5 ได้ให้คำจำกัดความของคำที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังไว้ดังนี้ (อังคณา พงศ์พนิตานนท์. 2548: 40)

1. ผู้ต้องขัง หมายความว่า ความรวมถึง นักโทษเด็ดขาด คนต้องขัง และคนฝาก
2. นักโทษเด็ดขาด หมายความว่า บุคคลที่ถูกขังไว้ตามหมายจำคุกภายหลังคำพิพากษาถึงที่สุด และหมายความว่า ความรวมถึง บุคคลที่ถูกขังไว้ตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายให้ลงโทษด้วย
3. คนต้องขัง หมายความว่า บุคคลที่ถูกขังไว้ตามหมายขัง
4. คนฝาก หมายความว่า บุคคลที่ถูกฝากให้ควบคุมไว้ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา หรือกฎหมายอื่น โดยไม่มีหมายอาญา

3.2 ประเภทของผู้ต้องขัง

กฎหมายกำหนดประเภทของผู้ต้องขังไว้เพื่อคัดค้านมิให้ผู้ต้องขังต่างประเภทต่างคดีและมีระดับพื้นฐานการประพฤติที่แตกต่างกัน ได้อยู่ปะปนมั่วสุมกัน ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดความยุ่งยากในแง่ของการปกครองและการรักษาระเบียบวินัยแล้วยังเป็นผลในแง่ของหลักทัณฑวิทยาแผนใหม่ ที่มุ่งประสงค์ให้ผู้ต้องขังต่างประเภทได้รับการแยกคุมขัง และแยกการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของความผิด ความแตกต่างในการกระทำความผิด อายุ เพศ เป็นสำคัญ (สมชาย วิมานศักดิ์. 2544: 12-13)

กฎกระทรวงมหาดไทย ข้อ 40 ออกตามความในมาตรา 58 แห่งพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2479 ได้กำหนดถึงการแบ่งประเภทผู้ต้องขังไว้ 7 ประเภทได้แก่ (อังคณา พงศ์พนิตานนท์. 2548: 40-41)

1. ผู้ต้องขังหญิง
2. ผู้ต้องขังที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และต้องโทษเป็นครั้งแรก
3. ผู้ต้องขังที่ต้องโทษสำหรับความผิดที่กระทำอนาจาร
4. ผู้ต้องขังที่ต้องโทษสำหรับความผิดที่ประทุษร้ายแก่ชีวิตและร่างกาย
5. ผู้ต้องขังที่ต้องโทษสำหรับความผิดที่ประทุษร้ายแก่ทรัพย์สิน
6. ผู้ต้องขังซึ่งศาลพิพากษาว่าเป็นผู้มีสันดานเป็นผู้ร้าย
7. ผู้ต้องขังที่ไม่ได้อยู่ในจำพวกที่ได้ระบุไว้แล้ว

3.3 ความหมายของเรือนจำ

อังคณา พงศ์พนิตานนท์ (2548: 41) พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พุทธศักราช 2479 ได้ให้ความหมายคำว่า เรือนจำ หมายถึง สถานที่ซึ่งใช้ควบคุมผู้ต้องขังอัน ได้แก่ ผู้ต้องขัง นักโทษเด็ดขาด คนต้องขัง คนฝากและนักโทษพิเศษ มีกำแพง ป้อมยาม อาคารสถานที่ทำการเรือนจำ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยกำหนดและประกาศในราชกิจจานุเบกษาวางอาณาเขตไว้โดยชัดเจน

ทัณฑสถาน หมายถึง เรือนจำประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นสถานที่ควบคุมผู้ต้องขัง ซึ่งแยกตามความผิดเพื่อการฝึกอบรมอาชีพโดยเฉพาะ

เรือนจำเป็นสถานที่ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสนองตอบต่อวัตถุประสงค์ของการลงโทษหลายประการ ทั้งการป้องกันสังคมจากผู้กระทำผิด การช่มชู้ยังอชญากรรม การแก้แค้นทดแทนผู้กระทำผิดให้หลายจำและการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ซึ่งงานเรือนจำในแต่ละสมัยจะสนองตอบต่อวัตถุประสงค์แต่ละอย่างมากขึ้นน้อยแตกต่างกันไป โดยมีการพัฒนาทั้งแนวคิดและวิธีการตลอดมาปัจจุบันเรือนจำถือเป็นสถานที่แก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังพร้อมกับส่งเสริมให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมภายนอกได้

3.4 ประเภทของเรือนจำ

ประเภทของเรือนจำเพื่อแยกการปฏิบัติให้เหมาะสมกับผู้ต้องขังประเภทต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมี 2 ประเภท คือ (อังคณา พงศ์พนิตานนท์, 2548: 42-44)

1. เรือนจำตามระดับความมั่นคง เป็นรูปแบบของการจัดที่ยึดถือเกณฑ์ด้านความมั่นคงแข็งแรงของเรือนจำ ความร้ายแรงของการกระทำผิด ระยะเวลาที่ถูกลงโทษ การจัดเรือนตามระดับความมั่นคงนี้นิยมจัด 3 ระดับ คือ

1.1 เรือนจำระดับความมั่นคงสูง (Maximum Security Prison) เป็นเรือนจำที่เน้นการควบคุมเป็นหลัก ใช้สำหรับคุมขังผู้กระทำผิดที่มีลักษณะร้ายแรง มีกำหนดโทษสูง หรือกระทำผิดโดยสันดาน ประกอบด้วยกำแพงสูง มีเรือนนอนที่เข้มแข็ง จัดห้องขังเป็นสัดส่วน มีอุปกรณ์แจ้งเหตุร้ายและเครื่องมือสังเกตความเคลื่อนไหวของผู้ต้องขัง รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่ถืออาวุธบนป้อมยาม เจ้าหน้าที่ตรวจตราการเข้าออก และควบคุมผู้ต้องขังอย่างใกล้ชิด การอบรมฝึกวิชาชีพจะจัดดำเนินการเฉพาะภายในเรือนจำเท่านั้น

1.2 เรือนจำระดับความมั่นคงปานกลาง (Medium Security Prison) เป็นเรือนจำที่มีความมั่นคงรองลงมา เน้นการควบคุมพอสมควร ใช้สำหรับควบคุมผู้กระทำผิดที่มีความร้ายแรงน้อยกว่าประเภทแรก หรือผู้กระทำผิดที่ผ่านเรือนจำที่มีความมั่นคงสูงมาแล้ว เมื่อโทษลดลงก็นำมาควบคุมไว้ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายการควบคุมมากกว่าการฝึกอาชีพจะเน้นหนักไปด้านอุตสาหกรรมภายในเรือนจำ และมีการเกษตรในบางส่วน

1.3 เรือนจำระดับความมั่นคงต่ำ (Minimum Security Prison) เป็นเรือนจำที่ไม่ได้เน้นการควบคุม ใช้คุมผู้ต้องขังที่ใกล้พ้นโทษ โดยให้อิสระเสรีภาพในการเคลื่อนไหวแก่ผู้ต้องขัง ด้วยการใช้ระบบให้ผู้ต้องขังรักษาระเบียบวินัย และรับผิดชอบต่อหมู่คณะที่อยู่ร่วมกันด้วยตนเอง เป็นการตอบแทนคุณความดีของนักโทษ โดยจะคัดเลือกผู้กระทำความผิดที่มีความประพฤติดีและไว้วางใจได้ไปควบคุมไว้เพื่อเป็นการเตรียมการปลดปล่อย

2. เรือนจำตามประเภทของผู้กระทำความผิด จะมุ่งเน้นที่การอบรมแก้ไขพฤติกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้ต้องขังประเภทนั้นๆ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

2.1 เรือนจำชาย เป็นเรือนจำที่ใช้ควบคุมผู้ต้องขังชายประเภททั่วไปหลายประเภทเข้าไว้ด้วยกัน แต่จัดแยกแดนผู้ต้องขังประเภทต่างๆ ออกจากกัน เช่น ผู้ต้องขังในคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน ผู้ต้องขังคดีเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย และผู้ต้องขังในคดียาเสพติด เป็นต้น เป็นเรือนจำที่มีอยู่แพร่หลาย เพราะผู้ต้องขังส่วนใหญ่จะเป็นผู้ต้องขังที่ถูกควบคุมอยู่ในเรือนจำ

2.2 เรือนจำหญิงหรือทัณฑสถานหญิง เป็นเรือนจำที่ใช้สำหรับคุมขังผู้ต้องขังหญิง โดยเฉพาะเพื่อแยกออกจากผู้ต้องขังชายโดยเด็ดขาด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิงจะมีแนวทางในการดำเนินการที่แตกต่างจากผู้ต้องขังชาย นอกจากนี้การดำเนินการในการควบคุมและการอบรมแก้ไขจะใช้เจ้าหน้าที่หญิงเกือบทั้งหมด เจ้าหน้าที่ชายที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในเรือนจำหญิงมักอยู่นอกกำแพงเรือนจำ หรือทำหน้าที่บริหาร

2.3 ทัณฑสถานวัยหนุ่ม เป็นเรือนจำที่ใช้คุมขังผู้ต้องขังวัยหนุ่ม เพื่อป้องกันการรังแกและการถ่ายทอดนิสัย หรือเทคนิคการกระทำความผิดจากผู้ต้องขังที่มีความเชี่ยวชาญ และเพื่อให้การอบรมแก้ไขเป็นพิเศษ โดยเน้นการศึกษาอบรมที่แตกต่างจากผู้ต้องขังทั่วไป

2.4 ทัณฑสถานบำบัดพิเศษเป็นเรือนจำที่ใช้สำหรับคุมขังผู้ต้องขังคดียาเสพติด โดยเฉพาะผู้ต้องขังที่ติดยาเสพติดเพื่อให้การบำบัดรักษาผู้ต้องขังเหล่านี้ โดยผู้ต้องขังเหล่านี้เป็นผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษามากกว่าการลงโทษ ในฐานะที่เป็นอาชญากร

2.5 เรือนจำเปิดหรือทัณฑสถานเปิด เป็นเรือนจำที่มุ่งเน้นในเรื่องการเตรียมการปลดปล่อยผู้ต้องขังที่ใกล้พ้นโทษ และจะกลับเข้าสู่สังคมชนบทให้ได้รับการฝึกอาชีพด้านเกษตรกรรม จึงมีสภาพแตกต่างไปจากเรือนจำปิดโดยทั่วไป กล่าวคือ จะไม่มีกำแพงหรือป้อมยามมีเพียงรั้วลวดหนามธรรมดา มีลักษณะเช่นเดียวกับสวนเกษตรโดยทั่วไป

2.6 เรือนจำชั่วคราว เป็นเรือนจำที่จัดตั้งขึ้นเพื่อใช้ในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยเฉพาะ และเป็นการชั่วคราว เช่น เรือนจำชั่วคราวสำหรับผู้กระทำความผิดระหว่างพิจารณาคดีโดยใช้สถานีดำรวจเป็นเรือนจำชั่วคราว หรือเรือนจำชั่วคราวเพื่อเกษตร ซึ่งเป็นการจัดพื้นที่ด้านเกษตรสำหรับให้ผู้ต้องขังฝึกวิชาชีพด้านเกษตร และประกาศเป็นเรือนจำชั่วคราวโดยอาจเป็นกรณีที่ส่งผู้ต้องขังไปทำงานแบบไปเช้าเย็นกลับหรือไปประจำก็ได้

2.7 เรือนจำพิเศษ เป็นเรือนจำที่ใช้สำหรับคุมขังผู้ต้องขังระหว่างการพิจารณาคดี หรือคดียังไม่เสร็จเด็ดขาดตามกฎหมาย การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังระหว่างการพิจารณาคดีในเรือนจำพิเศษจะแตกต่างไปจากนักโทษเด็ดขาด เพราะผู้ต้องขังระหว่างการพิจารณาคดียังถือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์อยู่ จนกว่าศาลจะพิพากษาว่าเป็นผู้กระทำความผิด ผู้ต้องขังเหล่านี้จะมีสิทธิมากกว่านักโทษเด็ดขาดในเรือนจำทั่วไป

จากการศึกษาการแยกประเภทของเรือนจำจะมีการแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ แยกประเภทเรือนจำตามความมั่นคงจะยึดหลักการควบคุมผู้กระทำความผิดเป็นหลักโดยมุ่งเน้นในเรื่องการป้องกันและควบคุมมิให้ผู้ต้องขังหลบหนีมากกว่าการการอบรมแก้ไขพฤติกรรม และแยกประเภทเรือนจำตามผู้กระทำความผิด โดยมุ่งเน้นที่การอบรมแก้ไขพฤติกรรมโดยจัดให้มีทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ คุณธรรมและจริยธรรม ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับประเภทของผู้ต้องขัง เพื่อให้มีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป โดยงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาและบำบัดความเครียดของผู้ต้องขังชายในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ให้ไปในทิศทางที่ดีขึ้นในการชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสังคมอย่างมีความสุข

3.5 ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง

3.5.1 ประวัติความเป็นมา

ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2518 เดิมตั้งอยู่เลขที่ 33/2 ถ.งามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตบางเขน กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นที่คุมขังผู้ต้องขังเพื่อการศึกษาและฝึกอาชีพ แก่ผู้ต้องขังวัยหนุ่ม โดยใช้ชื่อว่า "ทัณฑสถานวัยหนุ่มบางเขน" ต่อมาได้มีการย้ายสถานที่คุมขังใหม่มาตั้งอยู่เลขที่ 22/4 หมู่ 3 ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และได้เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2538 โดยใช้งบประมาณ ในการก่อสร้างทั้งสิ้น 630 ล้านบาท และได้เปลี่ยนชื่อจาก "ทัณฑสถานวัยหนุ่มบางเขน" เป็น "ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง" จนถึงปัจจุบัน (อังคณา พงศ์พนิตานนท์. 2548: 45)

3.5.2 อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ

ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง มีอำนาจหน้าที่ในการควบคุมผู้ต้องขังที่ได้รับการแยกประเภทมาแล้ว ที่มีกำหนดโทษไม่เกิน 30 ปี ที่คดีเสร็จเด็ดขาดแล้ว และอายุระหว่าง 18-25 ปี โดยมีหน้าที่ศึกษาวิเคราะห์ และประเมินผล รวมทั้งให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังวัยหนุ่ม โดยเน้นให้การศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ เพื่อแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรม ดำเนินการเกี่ยวกับการทำงานและการใช้แรงงานผู้ต้องขัง จัดสวัสดิการให้การสงเคราะห์พัฒนาสุขภาพอนามัยแก่ผู้ต้องขัง และดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งการปฏิบัติงานร่วมกัน ให้ถูกต้องตามหลักทฤษฎี และนโยบายของกรมราชทัณฑ์ พร้อมทั้งให้การสงเคราะห์ผู้ต้องขังตามความเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันกรมราชทัณฑ์ได้มอบหมายให้ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางได้ควบคุมผู้ต้องขังคดี พรบ.ยาเสพติดที่มีประวัติเสพยาเสพติดมาด้วย

3.5.3 การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังวัยหนุ่ม

ผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นผู้ที่มีอายุน้อย โอกาสที่จะออกไปช่วยเหลือรับใช้ประเทศชาติหรือมีเวลาที่อยู่ร่วมกับสังคมภายนอกยังมีอีกมาก ควรที่จะได้รับโอกาสในการอบรมแก้ไขให้กลับตัวเป็นคนดี เปรียบเสมือนไม้อ่อนยังดัดได้ง่าย จึงควรให้ความสนใจแก่บุคคลดังกล่าวเป็นพิเศษตามนโยบายของ กรมราชทัณฑ์และกระทรวงมหาดไทย ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังวัยหนุ่มดังนี้ (อังคณา พงศ์พนิตานนท์. 2548: 47-50)

1. การสร้างบรรยากาศภายในให้มีลักษณะเหมือนโรงเรียนประจำมากกว่าเรือนจำ โดยให้ผู้ต้องขังแต่งกายคล้ายนักเรียนมัธยม คือใส่กางเกงขาสั้นสีดำนีเสื้อเชิ้ตแขนสั้นสีขาว ถุงเท้ายาว และรองเท้าผ้าใบสีดำ ส่วนเจ้าหน้าที่ผู้ทำหน้าที่เป็นครูสอนวิชาสามัญและวิชาชีพ และธรรมศึกษา ไม่ต้องแต่งเครื่องแบบ แต่ให้ใส่กางเกงขาสั้นสีดำนีเสื้อเชิ้ตแขนสั้นหรือแขนยาวสีขาว ติดป้ายชื่อ เพื่อเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างผู้คุมและผู้ต้องขังที่เป็นอยู่เดิมมาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน อันจะมีผลให้การศึกษาอบรมบังเกิดผลยิ่งขึ้น

2. การเน้นเรื่องให้การศึกษาอบรมมากกว่าการใช้แรงงาน ผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางทุกแห่ง ตลอดจนเรือนจำที่เกี่ยวข้องจะต้องจัดให้มีสถานที่เรียนโดยเฉพาะเพื่อให้ผู้ต้องขังวัยหนุ่มได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนให้มากที่สุด การเรียนวิชาสามัญให้อ่านออกเขียนได้ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา การเรียนวิชาชีพจะต้องเปิดสอนหลายสาขาตามความต้องการของผู้ต้องขังที่ใกล้จะพ้นโทษควรได้รับการฝึกสอนวิชาชีพตามความต้องการของตลาดแรงงาน โดยประสานกับกรมพัฒนาฝีมือแรงงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อจะได้หางานทำงานได้ง่ายขึ้นภายหลังพ้นโทษ ด้านธรรมศึกษาจะเปิดสอนทุกระดับ ได้แก่ ธรรมศึกษาตรี โทและเอก นอกจากนี้จะต้องจัดให้มีการฝึกอบรมจิตภาวนาเพื่อกล่อมเกลাজิตใจให้ผู้ต้องขังวัยหนุ่มให้พร้อมที่จะออกไปอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้โดยปกติ

3. การฝึกวิชาชีพมวยไทยและมวยสากล เนื่องจากผู้ต้องขังเป็นวัยหนุ่มเป็นผู้ที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ จึงมีพลังกายส่วนเกินอยู่ค่อนข้างมาก พลังกายดังกล่าวถ้าได้มีการใช้ไปในทางที่เหมาะสมก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้ต้องขังดังกล่าวเอง มวยไทยและมวยสากลจึงนับว่าเหมาะสมแก่การใช้พลังกายส่วนเกินของผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นอย่างมาก ซึ่งนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังสามารถยึดเป็นอาชีพสุจริตที่จะสร้างชื่อเสียงและรายได้ให้กับตนเองได้ด้วย จึงจำเป็นที่จะต้องมีการดำเนินการในเรื่องนี้อย่างจริงจังและกว้างขวาง โดยการประสานงานกับหน่วยงานภาคเอกชนในเรื่องครูฝึกสอนและการนำผู้ต้องขังออกไปร่วมแข่งขันชมมวยที่เวทีภายนอกด้วยความเห็นชอบของกรมราชทัณฑ์ ตลอดจนการจัดให้มีการแข่งขันชมมวยระหว่างผู้ต้องขังวัยหนุ่มด้วยกันเป็นที่น่าสนใจว่าเอกชนภายนอกหลายรายได้ให้ความสนใจและยินดีให้การสนับสนุนในเรื่องการจัดมวยการกุศลแก่กรมราชทัณฑ์ ตลอดจนการให้เงินสนับสนุน ค่าอุปกรณ์และการก่อสร้างเวทีในทัณฑสถานวัยหนุ่มทุกแห่งและครูผู้ฝึกสอนด้วย

4. การเน้นในเรื่องดนตรีและวงโยธวาทิต เนื่องจากผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นผู้ที่มีอารมณ์สุนทรีย์ค่อนข้างสูง จึงควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการใช้อารมณ์ดังกล่าวไปในทางสร้างสรรค์ โดยการฝึกสอนวิชาการดนตรีไทยและสากล ซึ่งนอกจากจะช่วยกล่อมเกลาคิดใจผู้ต้องขังให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์เยือกเย็นแล้ว ยังอาจยึดเป็นอาชีพสุจริตได้ภายหลังพ้นโทษด้วย ทักษสถานวัยหนุ่มทุกแห่งจึงจัดให้มีการฝึกสอนวิชาชีพนดนตรีไทยและสากลแก่ผู้ต้องขังและเปิดโอกาสให้มีการแสดงแก่ผู้ต้องขังด้วยกันเอง รวมทั้งบุคคลภายนอกที่เข้ามาเยี่ยมชมกิจกรรมของทัณฑสถานวัยหนุ่มอีกด้วย

5. การเน้นในเรื่องการกีฬาและนันทนาการ ผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นผู้ที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ ซึ่งมีพลังกายส่วนเกินและต้องการเรียนรู้อีกมาก จึงได้มีการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการเล่นกีฬาหลายๆ ประเภท ทั้งในร่มและกลางแจ้ง เท่าที่สภาพแวดล้อมของทัณฑสถานจะเอื้ออำนวยเพื่อให้มีการใช้พลังงานส่วนเกินของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม โดยมีกำหนดเวลาให้เล่นในช่วงเช้าหลังจากลงจากเรือนนอนในช่วงพักเที่ยงและในช่วงเย็น ก่อนขึ้นเรือนนอนในวันธรรมดา และตลอดทั้งวันในวัดหยุดราชการจนกว่าจะขึ้นเรือนนอน และเพื่อให้ผู้ต้องขังวัยหนุ่มมีความตื่นตัวในเรื่องกีฬากรมราชทัณฑ์จึงได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ระหว่างผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นประจำทุกปีด้วย นอกจากนี้ยังให้มีการดำเนินการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการแก่ผู้ต้องขัง เพื่อเปิดโอกาสให้พักผ่อนหย่อนใจ ชมโทรทัศน์และวิทยุเทปในช่วงที่ไม่ได้รับการอบรม เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดอันเป็นผลดีต่อการอบรมแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังโดยตรง

6. การนำกิจกรรมหรือวิชาลูกเสือมาใช้ในการอบรมแก้ไขผู้ต้องขังวัยหนุ่ม เนื่องจากผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นผู้ที่มีอายุน้อย โอกาสที่จะได้รับใช้ประเทศชาติในภาคหน้ายังมีอยู่มาก จึงควรฝึกสอนให้เป็นผู้ที่มีความรัก สามัคคี มีระเบียบวินัย และเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมหรือประเทศชาติ วิชาลูกเสือเป็นวิชาที่นับว่าเหมาะสมที่สุดที่จะนำมาใช้ในการฝึกสอนผู้ต้องขังวัยหนุ่ม กรมราชทัณฑ์จึงได้กำหนดแนวทางให้ทัณฑสถานวัยหนุ่มทุกแห่งและเรือนจำที่เกี่ยวข้องนำวิชาหรือกิจกรรมลูกเสือมาฝึกสอนแก่ผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นรุ่นๆ อย่างน้อยปีละ 6 รุ่น โดยให้มีการจัดตั้งกองลูกเสือวิสามัญนอกโรงเรียนขึ้นภายในทัณฑสถานวัยหนุ่มทุกแห่งและเรือนจำที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงนโยบายในการจัดกิจกรรมให้ผู้ต้องขังโดยเน้นการศึกษาเป็นหลักและส่งเสริมสนับสนุนด้านวิชาชีพเพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีอาชีพที่สุจริตในภายหลังการพ้นโทษ และในขณะที่อยู่ภายในทัณฑสถานก็ยังมีมีการดำเนินการจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในด้านกีฬาและส่งเสริมในด้านสุนทรีย์อารมณ์โดยให้มีการฝึกด้านดนตรีทั้งไทยและสากล เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้พักผ่อนหย่อนใจให้เกิดการผ่อนคลายจากความตึงเครียดอันเป็นผลดีต่อการอบรมแก้ไขฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังโดยตรง จึงทำให้ผู้วิจัยได้คิดกิจกรรมโดยใช้นาฏกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์ด้านศิลปะการแสดงทางนาฏศิลป์ไทยมาเพื่อบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายวัยหนุ่มซึ่งเป็นรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มที่นำผู้ต้องขังมารวมตัวกันในการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน มีวัตถุประสงค์ร่วมกันในการทำกิจกรรมทำให้เกิดพลังกลุ่มที่สามารถผลักดันให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่มได้ และสามารถเพิ่มศักยภาพและพัฒนาผู้ต้องขังให้ดีขึ้น

4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

4.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 6) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าว แล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคล ทุกคนและกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งไว้

ศักดิ์พันธ์ ต้นวิมลรัตน์ (2550: 29) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจใช้ในกิจกรรมฝึกอบรม สัมมนา เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีที่มาแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในกลุ่ม เพื่อจะได้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ชลิดา ขวอนนท์ (2552: 20) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ โดยให้บุคคลได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและสมาชิกในกลุ่มที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และบุคคลจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน

ประทีน ทับไทร (2552: 25) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ ให้กับสมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง อย่างมีจุดหมายแน่นอน อันก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของสมาชิกทุกคน โดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามจุดหมายที่ตั้งไว้และรวมพลังอันเกิดจากการทำงานร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาและสร้างงานที่อยู่บนพื้นฐานของการตอบสนองความต้องการของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม

4.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ในการทำกิจกรรมกลุ่มมีจุดหมายที่ตั้งไว้และรวมพลังอันเกิดจากการทำงานร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาและสร้างงานที่อยู่บนพื้นฐานของการตอบสนองความต้องการของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้กล่าวถึงจุดหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

Traxler and North (จันทรธรม์ คังคา. 2552: 25; อ้างอิงจาก Traxler; & North. n.d.) ได้ อธิบายจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาบรวมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน มหาวิทยาลัยหรือโรงเรียน โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการ เน้นแนวได้ตลอดปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร

3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคย กับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม

Button (จันทรธรม์ คังคา. 2552: 25; อ้างอิงจาก Button. n.d.) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่ จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้าน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149-151) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความ เข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาด ได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมโดยใช้กลวิธีป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วย เหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระแຈงงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการ ยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาส ให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จ เท่าที่ควร ดังนั้นการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ชลิดา ชวนานนท์ (2552: 23) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมุ่งให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นอย่างถูกต้อง สร้างโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น เปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุง แก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรมต่างๆ สร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและเรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม เพื่อนำมาปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นและสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดความสุขและเป็นที่ยอมรับของคนอื่นในสังคม

4.3 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

มีผู้กล่าวถึงคุณค่ากิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 20-24) กล่าวว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม (Values in group activities) นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมียุทธศาสตร์ในด้านอื่นๆ ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนาการ (Developmental values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังนี้

1.1 สมองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการปลอดภัย ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคมและในขณะเดียวกันเขาจะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะอยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลอื่นมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่มบุคคลมักจะทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวที่ต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norm) ที่ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทไม่ใช่จะให้ข้อเสนอแนะทางอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตดังกล่าว คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดี ย่อมจะแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้นประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพได้

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น การทำกิจกรรมกลุ่มที่สมาชิกให้ความสนใจอาจจะเป็นกิจกรรมด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูป ก็ย่อมจะช่วยให้เกิดความรู้และมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น

2. คุณค่าด้านการวิจัย (Diagnostic values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนทำให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group psychotherapy) สำหรับโรงเรียนผู้เรียนมีปัญหา คล้ายคลึงกันอาจจะได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Value to school and community) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

ชลิดา ชนวนานนท์ (2552: 26) กล่าวว่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกมีพัฒนาการซึ่งส่งผลให้สามารถค้นพบตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า และมองเห็นคุณค่าคนอื่นและจากการที่สมาชิกได้ทำกิจกรรมด้วยกันนั้นยังทำให้เกิดคุณค่าด้านพัฒนาการในด้านต่างๆ เช่น ด้านอาชีพ และความเจริญงอกงามทางด้านความรู้ ด้านการวินิจฉัย ด้านการบำบัด และมีคุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน

จากการศึกษาคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ว่า คุณค่าที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมกลุ่มมีทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ทำให้สมาชิกในแต่ละคนได้มีพัฒนาการที่สามารถค้นพบตนเอง รู้สึกการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และมองเห็นคุณค่าของสมาชิกคนอื่นๆ พร้อมทั้งจะยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น ซึ่งในลักษณะการมองเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละ

คนแตกต่างกันเมื่อเกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนซึ่งกันในกลุ่มทำให้เกิดการยอมรับและมองเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลอื่น และนอกเหนือจากการที่สมาชิกได้ทำกิจกรรมด้วยกันที่ทำให้เกิดคุณค่าด้านต่างๆ เช่น ด้านอาชีพ ความเจริญงอกงามทางความรู้ ด้านการวินิจฉัย ด้านการบำบัด ที่ส่งผลให้เกิดคุณค่าในสังคมต่อไป

4.4 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มหรือจำนวนสมาชิกในกลุ่มซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างสมาชิก เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของการกำหนดกิจกรรม ซึ่งได้มีผู้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกภายในกลุ่มดังนี้

Ottaway (จินตนา พราวรศร. 2555: 23; อ้างอิงจาก Ottaway. n.d) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดมากที่สุด

Shaw (จินตนา พราวรศร. 2555: 23; อ้างอิงจาก Shaw. n.d.) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากแต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คน ขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่ต้องค้ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ เช่น จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ธนวัฒน์ วิชัยสูง (2550: 11) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มในการทำกิจกรรมควรมีขนาดของกลุ่มประมาณ 6-20 คน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเหนียวแน่น เพราะว่ากลุ่มไม่เล็กไม่ใหญ่จนเกินไป ทำให้การสื่อสารสะดวกและสมาชิกได้มีส่วนร่วมมากขึ้น

จากข้อจำกัดขนาดของกลุ่มสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะทำให้การทำกิจกรรมเกิดผลดี ควรมีขนาดกลุ่ม 9-10 คน และไม่ควรมีสมาชิกเกิน 15 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสแสดงออกถึงศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ได้อย่างทั่วถึง มีงานทำในกลุ่ม และมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนเองทั่วถึงกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของสถานการณ์

4.5 เวลาและจำนวนในการทำกิจกรรมกลุ่ม

มีผู้กล่าวถึงระยะเวลาและจำนวนในการเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

Patterson (จินตนา พราวรศร. 2555: 25; อ้างอิงจาก Patterson. n.d.) กล่าวว่า การทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อย อาจจะต้องจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

ธนวัฒน์ วิชัยสูง (2550: 12) กล่าวว่าเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ของสมาชิกในกลุ่ม เช่น อายุสมาชิกในกลุ่ม จุดมุ่งหมายของกลุ่มแต่ไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม จำนวนครั้งควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

นภัสนันท์ ลินสุ (2550: 9) กล่าวว่า จำนวนครั้งและเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดกิจกรรมกลุ่มให้มีจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ซึ่งถ้ามากกว่าได้ก็จะเป็นการดี และควรจัดช่วงเวลาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่ และไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์ (2554: 35) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมช่วงวัยของสมาชิกในกลุ่ม

จากการศึกษาระยะเวลาและจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมสรุปได้ว่า การเข้าร่วมในการทำกิจกรรมนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรใช้เวลาโดยประมาณ 60-90 นาที ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เวลาและจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมกลุ่ม คือ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

4.6 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

Rogers (จินตนา พราวรศร. 2555: 24; อ้างอิงจาก Rogers. n.d.) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึกมีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองมีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง

3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง (Self-Actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสงสัย และควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จินตนา พราวรศร (2555: 24) กล่าวว่า ประโยชน์ของการใช้กิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีพัฒนาการตนเองทั้งทางด้านการอยู่ร่วมกันในสังคมและตัวของสมาชิกเอง ทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบ มีเหตุผล รวมไปถึงการพัฒนาทางด้านความคิด เจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรม สามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และเรียนรู้ที่จะแก้ไขหรือรู้ได้อย่างถูกต้อง ทำให้มีประสบการณ์ในการดำรงชีพออย่างอิสระและถูกต้อง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างทักษะเจตคติและพฤติกรรมที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม และรู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมตนเองและทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดีกล่าวคือ สามารถเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกต่อตนเองและต่อผู้อื่นมากขึ้น ช่วยให้รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคมและเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของผู้ต้องขัง

5.1 ความหมายและเกณฑ์การปรับตัวทางสังคม

Worchel and Goethals (วิรัตน์ พสุนนท์ 2551: 16; อ้างอิงจาก Worchel; & Goethals. n.d.) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า กับปรับตัวเป็นการเผชิญกับตนเองกับสภาพแวดล้อมกับบุคคลที่เราพบปะในแต่ละวัน การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน กล่าวคือ ต้องประกอบด้วย

1. การเรียนรู้และเข้าใจต่อตนเอง สภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพของตนเอง
2. เข้าใจตนเองในสภาพที่เป็นจริง
3. ใช้ความสามารถที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมและจุดหมายปลายทางของการปรับตัวเพื่อจะสามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้
4. มีความรู้สึกต้องการที่จะมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้

พจนานุกรมสาขาจิตวิทยาและจิตวิเคราะห์ (สุภาภรณ์ ผลบุญ. 2553: 41; อ้างอิงจาก Dictionary of psychological and Psychoanalytical Terms. 1958: 14) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำตัวให้มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นกระบวนการปรับความต้องการและพฤติกรรมของบุคคลที่จะทำให้อาจได้รับความพอใจตามความต้องการของตนซึ่งอาจปรับทั้งตนเองและสังคม

พจนานุกรมศัพท์ทางสังคมวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน. 2532: 334) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนจะมีนิสัยใจคอหรือผลประโยชน์แตกต่างกัน

วิรัตน์ พสุนนท์ (2551: 17) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออกให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในสังคม

ศุภศรีนวล ภาโนชิต (2553: 13) ได้กล่าวสรุปไว้ว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับหรือเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความต้องการ พฤติกรรมของตนเองมีวิธีการปฏิบัติในการรับรู้ เคารพภาวะเหตุการณ์ การแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งปัญหาจากภายในตนเองและสภาพแวดล้อม หากบุคคลใดสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

อาจกล่าวสรุปได้ว่า การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) นั้นเป็นการปรับตัวต่อแรงผลักดันภายนอก เป็นกระบวนการปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลหรือมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมเพื่อคงไว้ซึ่งสภาพสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้สามารถเข้ากับบุคคลรอบข้างสิ่งแวดล้อมและอยู่ในกลุ่มสังคมได้

5.2 ทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของ Andrew and Roy

Andrew and Roy (1991: 33-35) ได้อธิบายถึงการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรม การตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อม เพื่อปรับให้คงความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม (man in a biopsychosocial being) เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (unified whole) องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกันเพื่อคงสภาพปกติสุขหรือสุขภาวะภาพดี ปัจจัยใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือมีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เคร่งเครียด และกลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนอง เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษา ซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

นอกจากนี้ รอย (Roy) ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ และนำมาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติความเป็นมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีความมั่นคงของชีวิต ได้แก่ ความมั่นคงทางด้านร่างกาย ความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคม โดยแสดงพฤติกรรมการปรับตัวเป็น 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน รอย (Roy) จึงได้จัดบุคคลเป็นระบบ การปรับตัวระบบหนึ่งประกอบด้วสิ่งนำเข้า กระบวนการควบคุม สิ่งนำออกและกระบวนการย้อนกลับดังต่อไปนี้

การตอบสนองพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน จะเป็นสิ่งนำออก (Output) จากระบบในลักษณะการปรับตัวได้ หรือการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ สิ่งนำออกดังกล่าวจะเป็นสิ่งย้อนกลับ เข้าสู่ระบบอีกครั้ง เนื่องจากระบบบุคคลหรือระบบการปรับตัวของบุคคลนั้นเป็นระบบเปิดดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยเป็นจุดที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สิ่งเร้าอาจมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (External Stimuli) หรืออาจเกิดภายในร่างกายของบุคคล (Internal Stimuli) รอย (Roy) แบ่งสิ่งเร้าออกเป็น 3 ชนิดได้แก่

1.1 สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าภายในหรือภายนอกตัวบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและสำคัญที่สุดโดยที่ระบบบุคคลตระหนักรู้ (Awareness) อาจจะเป็นวัตถุประสงค์ของหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งเร้าตรงอาจจะเป็นสิ่งเร้าเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้

1.2 สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบกับสิ่งเร้าตรงนั้นคือสิ่งเร้าร่วมจะเป็นปัจจัยต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับระบบบุคคลทั้งจากภายนอกและภายในตัวบุคคลแต่ไม่ใช่จุดศูนย์กลางของความสนใจหรือพลังงาน ปัจจัยเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อระบบบุคคลอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถกับการจัดการกับสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมเป็นไปได้ทั้งสิ่งเร้าเชิงบวกและลบเช่นเดียวกับสิ่งเร้าตรง

1.3 สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) เป็นปัจจัยที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของระบบบุคคล ผลของสิ่งเร้าแฝงอาจจะไม่ชัดเจน สังเกตไม่ได้

บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นบุคคลอาจจะเป็นสิ่งสำคัญทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงและในทางกลับกัน สิ่งแวดล้อมอาจเป็นสิ่งที่เร้าก่อให้เกิดการปรับตัวของบุคคลและในช่วงเวลาหนึ่ง สิ่งเร้าอาจเป็นสิ่งเร้าร่วมหรือสิ่งเร้าแฝงและเช่นเดียวกันสิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าแฝงอาจเป็นสิ่งเร้าตรงในอีกช่วงเวลาหนึ่งก็ได้

2. ระดับการปรับตัว (Adaptation Level) เป็นสิ่งนำเข้าภายในที่เฉพาะ (Specific Internal Input) และสำคัญของระบบบุคคล รอย (Roy) อธิบายกระบวนการปรับตัวไว้ว่าเป็นสภาพของกระบวนการชีวิต (Life Process) ของระบบการปรับตัวของบุคคล ระดับการปรับตัวมี 3 ระดับ ดังนี้

2.1 กระบวนการพื้นฐานของชีวิต (Integrated Life Process or Integrate Adaptation Level) เป็นโครงสร้างและการทำหน้าที่ของกระบวนการชีวิตซึ่งทำงานแบบองค์รวมเพื่อให้บรรลุความต้องการของมนุษย์ (Meet Human Needs) ระดับการปรับตัวในระดับนี้ จะเป็นองค์ประกอบของสิ่งเร้าสำหรับบุคคล

2.2 กระบวนการปรับตัวชดเชย (Compensatory Process or Compensatory Level) เป็นระดับการปรับตัวซึ่งกระบวนการคิดรู้และกระบวนการควบคุมกระตุ้นโดยการทำงานเพิ่มขึ้นจากการทำงานของระบบพื้นฐานของชีวิต

2.3 กระบวนการชีวิตอยู่ในอันตราย (Compromised Process or Compromised Level) เป็นระดับการปรับตัวซึ่งเป็นผลจากกระบวนการบูรณาการของชีวิตและกระบวนการปรับตัวชดเชยทำงานไม่มีประสิทธิภาพ

กระบวนการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการย่อยภายในที่จะเปลี่ยนแปลงระดับการปรับตัวจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่ง

3. กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping Process) หมายถึง วิธีการที่มีปฏิสัมพันธ์เมื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การมีปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นเองและเกิดจากการเรียนรู้เป็นการตอบสนองของกระบวนการต่อสิ่งแวดล้อมหรือกระบวนการมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมกระบวนการเผชิญปัญหาของบุคคล ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 2 กระบวนการคือ

3.1 กระบวนการควบคุม (Regulator Subsystems) เป็นการตอบสนองของร่างกายที่เกิดขึ้นเองอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สีกตัว ส่วนใหญ่เป็นการปรับตัวด้านสรีระเพื่อเป็นการควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ

3.2 กระบวนการคิดรู้ (Cognator Subsystem) จะเป็นการตอบสนองผ่านการคิดรู้และอารมณ์ ส่วนใหญ่เป็นการปรับตัวด้วยจิตสังคม สิ่งเร้าที่นำเข้าสู่ระบบบุคคลจะผ่านกระบวนการ 4 ชนิด ได้แก่ กระบวนการรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจ และอารมณ์ โดยที่กระบวนการรับรู้จะเลือกและจดจำสิ่งที่น่าสนใจ การเรียนรู้จะทำให้เกิดการเรียนแบบและหยั่งรู้การตัดสินใจจะช่วยให้มีการตัดสินใจและแก้ปัญหา ส่วนอารมณ์จะเป็นกลไกการปกป้องร่างกายของบุคคลและช่วยในการประเมินความรู้สึกและความผูกพันของบุคคล

การทำงานของทั้งกระบวนการควบคุมและกระบวนการคิดรู้จะทำงานสัมพันธ์และควบคู่กันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวเรื่องดังกล่าวจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจหรือสังคม ซึ่งเป็นการสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าการทำงานของระบบบุคคลเป็นองค์รวม

4. การปรับตัวของบุคคล (The Adaptive Mode) บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

4.1 การปรับด้านสรีระกายภาพ (Physiologic-Physical Function Mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้ความมั่นคงทางด้านร่างกายของบุคคลและเป็นการปรับตัว ด้านโครงสร้างหรือกายภาพ การปรับตัวด้านสรีระ เป็นการงานเพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านร่างกายของบุคคลโดยแสดงพฤติกรรมผ่านการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบเป็นความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ออกซิเจน ภาวะโภชนาการ การขับถ่าย การมีกิจกรรมและการพักผ่อนรวมทั้งกายปกป้องร่างกายนอกจากนี้ยังประกอบด้วยกระบวนการทำงานที่ซับซ้อนของร่างกายอีก 4 ประการ ได้แก่ การรับความรู้สึก ความสมดุลสารน้ำอิเล็กโทรลัยต์และกรดต่าง การทำงานของระบบประสาทและการทำงานของต่อมไร้ท่อ

4.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept Mode) การปรับตัวด้านนี้เป็นการปรับตัวเพื่อคงสมดุลหรือสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นความต้องการที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นเอกภาพ มีความหมายและเป้าหมายในการคงอยู่ของจักวาล ความรู้สึกมั่นคงนี้จะเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพ ซึ่งอัตมโนทัศน์ หมายถึง ความเชื่อความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่งอาจเกิดจากการรับรู้ตนเองจากภายในหรือการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ประกอบด้วย

4.2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อร่างกายตนเองและภาพลักษณ์ ซึ่งการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อรูปร่าง หน้าตา ความสวยงาม การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ รวมทั้งสมรรถภาพทางเพศและภาวะสุขภาพ

4.2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัว เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความเชื่อ ค่านิยม การคาดหวัง ปณิธาน ที่บุคคลยึดถือซึ่งจะประกอบกันเป็นบุคลิกภาพของบุคคล

4.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) มุ่งเน้นในเรื่องของบทบาทของบุคคลและการทำหน้าที่เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางด้านสังคมเป็นความต้องการของบุคคลที่จะเรียนรู้ว่าตนมีความสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นอย่างไร บทบาทหน้าที่จะซับซ้อนตามสถานะของแต่ละบุคคล แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

4.3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary Role) เป็นบทบาทที่ติดมากับบุคคล เช่น เพศ วัย เป็นต้น

4.3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ในสังคม หรือการประกอบอาชีพ เช่น พ่อ แม่ ครู พยาบาล เป็นต้น

4.3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary Role) เป็นบทบาทชั่วคราวคงอยู่ชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง เช่น บทบาทผู้ป่วย สมาชิกชมรม พยาบาลห้องผ่าตัด เป็นต้น

การทำบทบาทในแต่ละบทบาทของบุคคลจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมการแสดงออกตามการคาดหวังของสังคม และการแสดงออกถึงอารมณ์และการแสดงออกต่อบทบาท

4.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence Mode) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีจุดหมายอยู่ที่ความต้องการ ความพึงพอใจ ความรัก การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ รวมทั้งแหล่งประโยชน์ที่จะบรรลุความสัมพันธ์ที่มั่นคงของบุคคล ความสัมพันธ์แบบการพึ่งพาระหว่างกันจะประกอบด้วยความเต็มใจและความสามารถในการให้และการรับ ความรัก การยอมรับ การให้คุณค่า หารอบรมเลี้ยงดู ความรู้ ทักษะ คำสัญญา วัตถุประสงค์ของ เวลาและความสามารถ

5. สิ่งนำออก (Output) หรือพฤติกรรมของบุคคลเป็นการตอบสนองการกระทำและปฏิกิริยาตอบโต้ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งแสดงออกใน 2 ลักษณะ ได้แก่

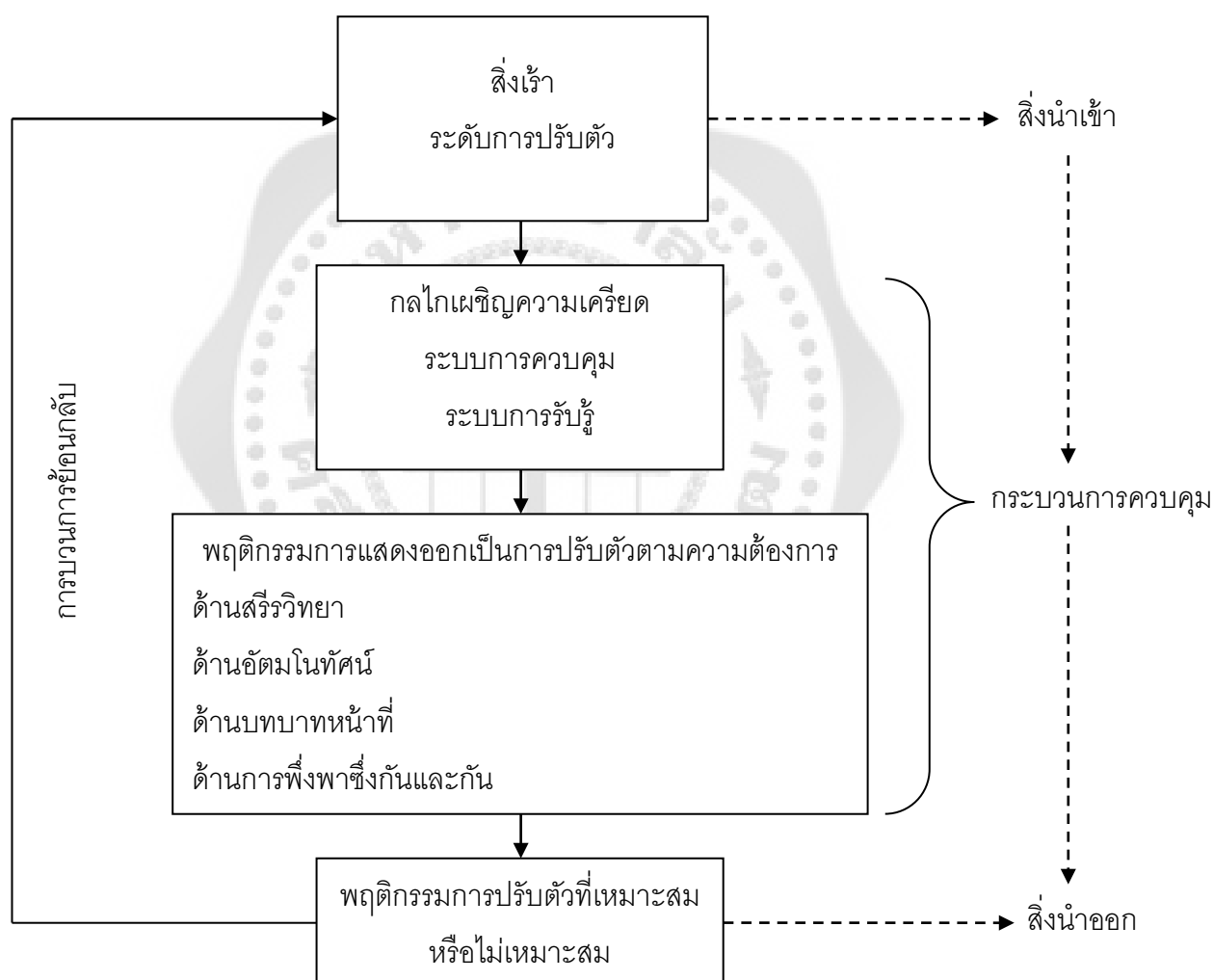
5.1 การปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการส่งเสริมการบูรณาการของระบบบุคคลเพื่อบรรลุเป้าหมายการปรับตัว ได้แก่ การรอดชีวิต การเจริญเติบโต สืบทอดเผ่าพันธุ์ การสร้างสรรค์ รวมทั้ง การชนะ อุปสรรค นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาความรู้ใหม่ในระดับสูงขึ้นไปเพื่อใช้จัดการกับตนเองการมีสติและมีความหมาย การสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ ความศรัทธา

5.2 การปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากไม่สามารถผสมผสานหรือบูรณาการให้บรรลุเป้าหมายของการปรับตัว ถ้าการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะถูกคุกคามการมีชีวิตรอด การเจริญเติบโต การสืบเผ่าพันธุ์ และการสร้างสรรค์ผลงานรวมทั้งการเอาชนะของระบบบุคคล

อาจกล่าวสรุปได้ว่าจากการที่มีสิ่งเร้าใดๆ ที่ผ่านเข้ามาไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้ารวม หรือสิ่งเร้าแฝงต้องผ่านกระบวนการควบคุม โดยแต่ละบุคคลจะมีระดับการปรับตัวที่แตกต่างกันไป สิ่งเร้าและระดับการปรับตัวจัดได้ว่าเป็นสิ่งนำเข้าของระบบการปรับตัวโดยจะต้องผ่านกลไกการเผชิญความเครียดซึ่งประกอบด้วยระบบกลไกการควบคุมและระบบกลไกการรับรู้ แสดงออกมาเป็น

พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลทั้ง 4 ด้าน และการปรับตัวดังกล่าวนั้นจะมีความสัมพันธ์กันโดยมีลักษณะเฉพาะแต่ละบุคคล พฤติกรรมการปรับตัวจึงเป็นสิ่งที่นำออกของระบบการปรับตัว ถ้าหากพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลช่วยส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงตามเป้าหมายของการปรับตัวจัดว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่เหมาะสม แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นตอบสนองออกมาในทางตรงกันข้าม ถือว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่กระบวนการย้อนกลับ

6. กระบวนการย้อนกลับ (Feed Back) ในกรณีที่พฤติกรรมการปรับตัวไม่เหมาะสมก็จะย้อนกลับไปสู่สิ่งที่นำเข้าสู่ระบบอีกครั้ง เพื่อการปรับตัวให้เหมาะสม



ภาพประกอบ 2 แผนภาพทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy, 1991)

ที่มา: Roy, S.C. & Andrews, H.A. (1991).

6. แนวทางในการหาคุณภาพของเครื่องมือนาฏกรรมบำบัด

ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่มีประสิทธิภาพที่จะสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัยได้เป็นอย่างดี จำเป็นจะต้องมี ขั้นตอนที่เป็นระบบในการสร้างและพัฒนา โดยหลังจากสร้างเครื่องมือเสร็จแล้วจะต้องนำเครื่องมือไปทดลองใช้ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าดัชนีที่บ่งชี้คุณภาพของเครื่องมือ นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร ที่เป็นขั้นตอนของ “การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย”

6.1 ความหมายของความเที่ยงตรง

Wainer and Braun (สมชาย วรภิเกษมสกุล. 2554: 265; อ้างอิงจาก Wainer; & Braun. 1988: 20) ความเที่ยงตรง เป็นคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพในการทำนายอนาคตของพฤติกรรม หรือเป็นค่าสหพันธ์ของเครื่องมือที่สร้างขึ้นกับองค์ประกอบที่ต้องการวัด ซึ่งเครื่องมือแต่ละอย่างจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง โดยเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงในจุดมุ่งหมายหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องมีความเที่ยงตรงในจุดมุ่งหมายทั้งหมด

สมชาย วรภิเกษมสกุล (2554: 265) ความเที่ยงตรง (Validity) มีลักษณะที่เรียกว่า “Measure What to Measure” ที่หมายถึง เครื่องมือวัดในสิ่งที่ต้องการวัด ไม่ใช่ต้องการวัดอย่างหนึ่งแล้วได้สิ่งอื่นมาทดแทน เป็นความสอดคล้องหรือความเหมาะสมของผลการวัดกับเนื้อเรื่อง หรือเกณฑ์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่วัดคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้น เพื่อวัดในคุณลักษณะ/พฤติกรรม/เนื้อหาสาระที่ต้องการวัดได้อย่างถูกต้อง ครบคลุม มีประสิทธิภาพ และวัดได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

จากข้อมูลที่ได้ศึกษาดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความเที่ยงตรง หมายถึง เป็นความสอดคล้องหรือความเหมาะสมของผลการวัดกับเนื้อเรื่อง หรือเกณฑ์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่วัดคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้น

6.2 ธรรมชาติของความเที่ยงตรง

ในเครื่องมือการวิจัย มีธรรมชาติของความเที่ยงตรงที่นักวิจัยควรพิจารณา ดังนี้ Gronlund (สมชาย วรภิเกษมสกุล. 2554: 265; อ้างอิงจาก Gronlund. 1985: 51)

6.2.1 ความเที่ยงตรง เป็นประเด็นที่อ้างอิงจากการตีความหมายของผลที่ได้รับจากการใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไม่ใช่เป็นความเที่ยงตรงของเครื่องมือโดยตรง

6.2.2 ความเที่ยงตรงเป็นการนำเสนอผลในลักษณะของระดับว่ามีมากหรือน้อยที่มีค่าที่แตกต่างกัน

6.2.3 ความเที่ยงตรงเป็นคุณสมบัติเฉพาะประเด็น/จุดประสงค์ที่ต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลเท่านั้น แต่จะไม่มีเครื่องมือประเภทใดที่มีความเที่ยงตรงที่ครบถ้วน สมบูรณ์ในทุกประเด็นหรือจุดประสงค์

6.2.4 ความเที่ยงตรงเป็นความคิดรวบยอดเชิงเดี่ยว เป็นค่าของตัวเลขที่ได้มาจากหลักฐานหลากหลายแหล่ง หลักการพื้นฐานที่ใช้พิจารณาตีความหมายของความเที่ยงตรง ได้แก่ จุดประสงค์ เนื้อหา เกณฑ์ หรือโครงการ

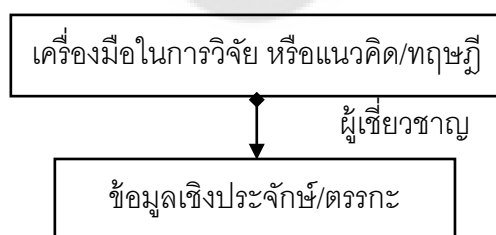
6.3 ประเภทของความเที่ยงตรง

6.3.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เป็นการตรวจสอบสรุปอ้างอิงถึงมวลเนื้อหาสาระ ความรู้ หรือประสบการณ์ ที่เครื่องมือมุ่งที่จะวัดว่ามีความครอบคลุม หรือเป็นตัวแทนมวลความรู้ หรือประสบการณ์ได้ดีเพียงไรที่สามารถดำเนินการได้ 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 จำแนกตัวแปรให้ครอบคลุมตามแนวคิดหรือวัตถุประสงค์โดยการสร้างตารางวิเคราะห์ประเด็น/หลักสูตร

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาเครื่องมือให้มีความครอบคลุมตัวแปรและวัตถุประสงค์ และสามารถตรวจสอบ ได้โดย

- ให้ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์นั้น ๆ ตรวจสอบความเหมาะสมของนิยาม ขอบเขตของเนื้อหา หรือประสบการณ์ที่ต้องการวัด
- ตรวจสอบเนื้อหาหรือพฤติกรรมบางส่วนว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาหรือพฤติกรรมทั้งหมดหรือไม่
- เปรียบเทียบสัดส่วนของข้อคำถามว่ามีความสอดคล้องกับน้ำหนักความสำคัญของแต่ละเนื้อเรื่องที่ต้องการวัดมากน้อยเพียงไร

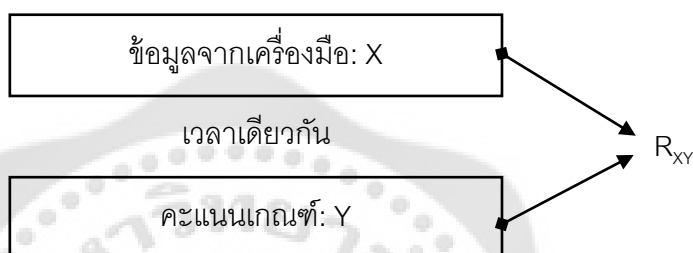


ภาพประกอบ 3 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

ที่มา: สมชาย วรภิเษมสกุล. (2554: 266); อ้างอิงจาก Bailey. (1987: 67).

6.3.2 ความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-related Validity) เป็นการตรวจสอบสรุปอ้างอิงสมรรถนะการดำเนินงานของสิ่งที่ต้องการวัดว่าการวัดได้ผลสอดคล้องกับการดำเนินงานนั้นเพียงใด ที่จำแนกได้ดังนี้

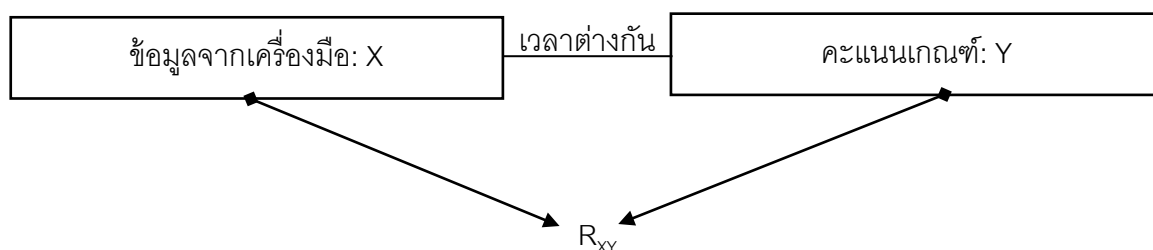
6.3.2.1 ความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Concurrent Validity) ที่ใช้เกณฑ์เทียบความสัมพันธ์ที่เป็นสถานการณ์การดำเนินการที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบัน ที่สามารถตรวจสอบได้โดย คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือหนึ่งกับคะแนนที่วัดได้จาก เครื่องมือมาตรฐานอื่น ๆ ที่วัดสิ่งนั้นได้ในปัจจุบันโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป



ภาพประกอบ 4 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงสภาพ

ที่มา: สมชาย วรภิเษมสกุล. (2554: 266); อ้างอิงจาก Bailey. (1987: 68).

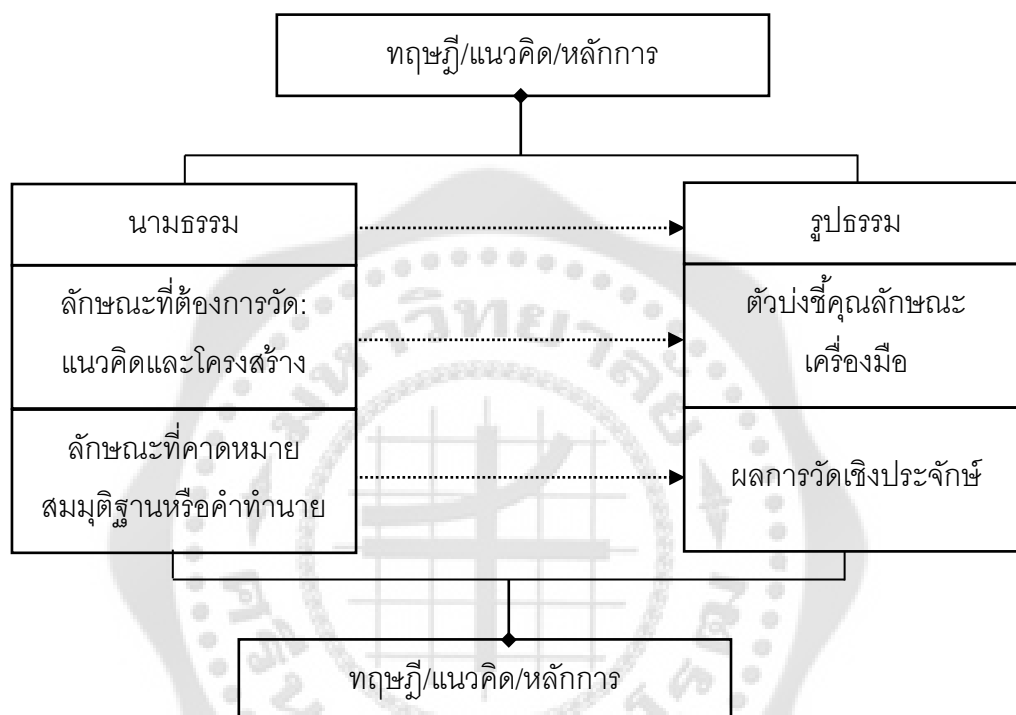
6.3.2.2 ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ (Predictive Validity) ที่ใช้เกณฑ์เทียบความสัมพันธ์เป็นผลสำเร็จของการปฏิบัติงานนั้นในอนาคต ที่ตรวจสอบได้โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือหนึ่งกับคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือมาตรฐานอื่นๆ ที่ต้องการวัดสิ่งนั้นได้ในอนาคต



ภาพประกอบ 5 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์

ที่มา: สมชาย วรภิเษมสกุล. (2554: 266); อ้างอิงจาก Bailey. (1987: 68).

6.3.2.3 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) เป็นการสรุปอ้างอิงโครงสร้างของสิ่งที่ต้องการวัดว่าการวัดได้ผลตรงตามทฤษฎีของโครงสร้างนั้นๆ ได้ดีเพียงไรๆ ที่ตรวจสอบได้ โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลที่ได้จากเครื่องมือ นั้นกับโครงสร้างและความหมาย ทางทฤษฎีของสิ่งที่ต้องการวัดด้วยวิธีตัดสินโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา เปรียบเทียบคะแนนกับกลุ่มที่ได้ผลหรือวิธีวิเคราะห์เมตริกพหุลักษณะ-พหุวิธี หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ



ภาพประกอบ 6 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

ที่มา: สมชาย วรภิเษมสกุล. (2554: 266).

6.4 แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้มีความเที่ยงตรง

ในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้มีความเที่ยงตรง มีแนวทางการปฏิบัติเบื้องต้น ดังนี้ (สมชาย วรภิเษมสกุล. 2554: 266)

1. ในการกำหนดความหมายของตัวแปรต้องให้มีความสอดคล้องและครอบคลุมประเด็นที่ต้องการโดยใช้แนวคิด/ทฤษฎี และปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ
2. การกำหนดข้อคำถาม/สร้างเครื่องมือวิจัย ควรคำนึงถึงหลักตรรกศาสตร์และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเป็นกรอบแนวทาง

3. ให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาเบื้องต้นในการพิจารณาความเหมาะสมและความครอบคลุม
4. รมัดระวังในความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและการกำหนดความหมายของ ตัวแปรที่ต้องการอยู่ตลอดเวลา

6.5 การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

วิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เป็นการตรวจสอบเครื่องมือมีความเป็นตัวแทนหรือครอบคลุมเนื้อหาหรือไม่ โดยพิจารณาจากตารางวิเคราะห์เนื้อหา หรือตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา กับจุดประสงค์ที่กำหนด จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์นั้น ๆ จำนวน 3-7 คน เพื่อหาข้อสรุป โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item- Objective Congruence: IOC) ที่มีเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนน ดังนี้

- ให้
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์
 - 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือไม่
 - 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

หลังจากนั้นนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องฯ โดยใช้สูตรของ โรวินลลี และแฮมเบิลตัน มีสูตรการคำนวณ (สมชาย วรภิเษมสกุล. 2554: 266; อ้างอิงจาก Rovinelli; & Hambleton. 1977 : 49-60)

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

โดยที่	IOC	เป็น	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
	$\sum R$	เป็น	ผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	เป็น	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องฯ ของข้อคำถามที่ได้จากการคำนวณจากสูตรที่จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 มีรายละเอียดของเกณฑ์การพิจารณา มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป คัดเลือกข้อสอบข้อนั้นไว้ใช้ได้ แต่ถ้าได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาแก้ไขปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

ตัวอย่างรูปแบบของแบบตรวจสอบที่ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุดประสงค์ที่/เนื้อหา	ข้อความถาม/รูปแบบ/แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการพิจารณา		
		+1	0	-1
1.....	1.....			
	2.....			
	3.....			
2.....	1.....			
	2.....			
	3.....			
3.....	1.....			
	2.....			
	3.....			

ตัวอย่างการหาความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับจุดมุ่งหมายของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คนในการพิจารณาข้อความข้อที่ 1-4 กับจุดประสงค์ข้อที่ 1

ข้อที่	คนที่ 1			คนที่ 2			คนที่ 3			ผลรวม $\sum R$	$IOC = \frac{\sum R}{N}$	ผลการวิเคราะห์
	+1	0	-1	+1	0	-1	+1	0	-1			
1	/			/			/			3	$= 3/3 = 1$	นำไปใช้ได้
2		/			/			/		0	$= 0/3 = 0$	ใช้ไม่ได้
3	/					/			/	-1	$= -1/3 = -0.33$	ใช้ไม่ได้
4	/			/				/		2	$= 2/3 = 0.67$	นำไปใช้ได้

6.6 งานวิจัยที่มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

วรารพ ไทยเขียว (2550) ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลจากการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็นชุดกิจกรรมและแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมในองค์ประกอบของชุดกิจกรรม ด้านคำแนะนำการใช้ชุดกิจกรรม ด้านเนื้อหา ด้านการใช้ภาษา ด้านรูปเล่ม และความเหมาะสมในองค์ประกอบของแบบทดสอบ ด้านเนื้อหา ด้านภาษา ด้านกระบวนการ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงเกณฑ์ 75/75

ปาริชาติ คำชู (2551) ศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต ผลจากการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองแผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการหลังจาก ผู้วิจัยได้สร้างแผนการจัดกิจกรรมแล้วนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยจิตแพทย์ 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวช 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ 1 ท่าน เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการพบว่า จากการคำนวณดัชนีความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ .90 หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาพิจารณาและปรับปรุงภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วนำไปทดลองใช้กับ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ตจำนวน 20 ราย เพื่อประเมินประสิทธิภาพในการปฏิบัติจริงและเป็นการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการนำไปใช้

สุพจน์ ลานนท์ (2557) ศึกษาเรื่องการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการสอนแบบร่วมมือด้วยเทคนิค TAI ร่วมกับวิธีการสอนแบบเปิด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการสอนแบบร่วมมือด้วยเทคนิค TAI ร่วมกับวิธีการสอนแบบเปิด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เรื่องการบวก ลบ คูณ หารระคน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ประกอบไปด้วย แผนการจัดการเรียนการสอนแบบร่วมมือด้วยเทคนิค TAI 10 แผนการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียนและเรียน จากผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการตรวจเครื่องมือวิจัยได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญโดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดจำนวน 5 คน เมื่อพิจารณาตามลำดับพบว่า มีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 19.60/20 ถือเป็นคะแนนค่าเฉลี่ยลำดับสูงสุด จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดจำนวน 5 คน พบว่า ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2, 4 และ 5 มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ถือเป็นคะแนนค่าความสอดคล้องลำดับสูงสุด เมื่อพิจารณาตามลำดับพบว่า ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 ผู้เชี่ยวชาญคนที่ มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 ลำดับแสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.95 ถึง 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นอย่างสอดคล้องกัน ของการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ มีความสอดคล้องกัน

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ พบว่า ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีประสิทธิภาพที่จะสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัยได้เป็นอย่างดีนั้น จำเป็นจะต้องมีขั้นตอนที่เป็นระบบในการสร้างและพัฒนา โดยหลังจากสร้างเครื่องมือเสร็จแล้ว จะต้องนำเครื่องมือไปหาค่าดัชนีที่บ่งชี้คุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาค่าความสอดคล้องหรือความเหมาะสมของผลการวัดกับเนื้อเรื่อง หรือ เกณฑ์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวกับลักษณะที่วัดคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้น เพื่อวัดในคุณลักษณะ/พฤติกรรม/เนื้อหาสาระที่ต้องการวัดได้อย่างถูกต้อง ครอบคลุม มีประสิทธิภาพ และวัดได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชีรินตรา เวียงวะลัย (2548) ศึกษาเรื่องผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ.) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ.) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 12 คน พบว่า การใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ.) สูงขึ้น ครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ.) เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548) ศึกษาเรื่องผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ได้ทำการวิจัยทดลองผลของการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 28 คน โดยคัดเลือกตามคุณสมบัติและแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมเป็น 18 ครั้ง ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 หลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่านาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

ชินอนงค์ ประทุมชิต (2553) ศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมละครบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้กิจกรรมละครบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้และศึกษาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) จำนวน 3 คน ผลวิจัยพบว่าการใช้กิจกรรมละครบำบัดในครั้งนี้สามารถทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมในห้องเรียนที่ไม่พึงประสงค์ลดต่ำลงเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ระวีวรรณ วรณวิไชย (2554) ศึกษาเรื่องนาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเป็นการวิจัยเพื่อต้องการค้นหาแนวทางในการออกแบบงานนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมความสุขแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินซึ่งเป็นเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ที่มีค่าเฉลี่ยระดับการฟังเสียงอยู่ในระดับ 90 เดซิเบลขึ้นไป ระดับการสูญเสียการได้ยินอยู่ที่ระดับ 5 คือ หูหนวก (Profound hearing loss) เป็นหลัก ผลการวิจัยพบว่าได้ผลงานการแสดงและแนวคิดในการสร้างสรรค์งาน “นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน” โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทางด้านนาฏศิลป์ที่ประกอบไปด้วย นักแสดง บทบาทการแสดง การออกแบบลีลาการออกแบบสถานที่ การออกแบบแสง การจัดเสียงและดนตรี การออกแบบเครื่องแต่งกาย ตลอดจนการออกแบบอุปกรณ์การแสดง เพื่อเสริมสร้างเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินให้มีความสุข

บุญนิสา บุญประสพ (2555) ศึกษาเรื่องผลของละครบำบัดความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยงานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของละครบำบัดความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยผู้เข้าร่วมเป็นเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรม อายุระหว่าง 8-11 ปี จำนวน 8 คน เข้ามาอยู่ในความดูแลของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2555 ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการใช้ละครบำบัดทำให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมละครบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมละครบำบัดสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้

Koyoko Arakawa-Davies (1997) ศึกษาเรื่องนาฏกรรมบำบัดและการระลึกถึงความทรงจำ: วิธีการใหม่ที่รักษาผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องในญี่ปุ่น ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลที่เมืองใหญ่ในญี่ปุ่น กลุ่มมี 10-20 คน อายุ 55-92 ปี ผลการวิจัยพบว่า นาฏกรรมบำบัดและการระลึกถึงความทรงจำมีผลให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะว่าการสื่อสารที่ใช้คำพูดยากสำหรับคนที่มีความจำบกพร่อง การใช้นาฏกรรมบำบัดเป็นการบำบัดรักษาเพื่อกระตุ้นความทรงจำได้

Pelletier; et al. (2002) ศึกษาเรื่องนาฏกรรมบำบัดสำหรับบุคคลที่เป็นอัลไซเมอร์ ความจำเสื่อม พบว่า การออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ กิจกรรมดนตรี และประสบการณ์ทางจิตวิญญาณหรือประสาทสัมผัส มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ให้ผลทางด้านความคิด การเคลื่อนไหว หรือพฤติกรรมที่ดีขึ้นกับบุคคลความจำเสื่อม

Tanenbaum; et al. (1996) ศึกษาเรื่องความสนใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย: การศึกษาแบบค้นหาลักษณะตนเองโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองในใจบนพื้นฐานของร่างกาย มีกลุ่มผู้หญิง 5 คนเข้าร่วมใน 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 4 ใน 5 ของผู้ที่เข้าร่วมมีการบำบัดรักษาที่ดีขึ้น เพิ่มขึ้นในเรื่องของการตระหนักรู้และเชื่อมโยงของร่างกายตนเอง การยอมรับตนเอง ส่วนการปิดกั้นตนเองและการทำกิจกรรมซ้ำซากลดลง รวมทั้งอาการความเจ็บปวด มีการผ่อนคลาย เพิ่มกำลังใจและความสุข ตระหนักรู้ในเรื่องของประสบการณ์อันหลากหลาย แต่เข้าอย่างลึกซึ้งในความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น

Chun-Gill Kim; et al. (2003) ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ พฤติกรรมสุขภาพ และความพึงพอใจชีวิตในผู้สูงอายุหญิงที่มีปัญหาจิตเวช โดยใช้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง ระยะเวลา 3 เดือน มีผู้สูงอายุหญิงที่เข้าร่วม 21 คน โดยเฉลี่ยอายุ 77 ปี ในโปรแกรมมีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินรำพื้นเมืองเกาหลี ผลการวิจัยพบว่าการใช้การออกกำลังกายด้วยการเดินรำพื้นเมืองของเกาหลีปลอดภัยและมีประโยชน์กับผู้สูงอายุ สามารถลดปัจจัยโรคหัวใจดีขึ้นในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิต

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า มีนักวิจัยและนักวิชาการให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพและการเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตโดยการนำเอาศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมบำบัดที่มีความเกี่ยวข้องกับท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึกมาบำบัดเพื่อรักษาผู้ที่มีความบกพร่องในด้านต่างๆ และเมื่อได้นำกิจกรรมมาบำบัดแล้วส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นทำให้คุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นตามไปด้วย

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในการจะนำเอานาฏกรรมบำบัดเข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการลดความเครียดและความวิตกกังวลของมนุษย์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสำคัญของนาฏกรรมบำบัด โดยการนำหลักการเคลื่อนไหวด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการที่นำมาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขและลดความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี สามารถปรับสภาพของตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และเกิดการผ่อนคลายจากสภาวะความเครียดในการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่ถูกคุมขังในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

1.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้า ช่วงอายุตั้งแต่ 18-25 ปี ที่ถูกคุมขังอยู่ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (150-224) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากทัณฑสถานฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 40 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) จำนวนกลุ่มละ 20 คน

ตาราง 1 แบบการวิจัย

กลุ่มทดลอง (E)	O1	X	O2
กลุ่มควบคุม (C)	O3	-	O4

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบวิจัย

- | | | |
|---|-----|---------------------------------|
| E | แทน | กลุ่มทดลอง (Experimental Group) |
| C | แทน | กลุ่มควบคุม (Control Group) |
| X | แทน | การจัดกระทำ (Treatment) |

- O1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง
- O2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง
- O3 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มควบคุม
- O4 แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง	ดำเนินการทดลอง	หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน	ทดสอบด้วยแบบวัด ความเครียดของสวน ปรง (Suanprung Stress Test)	นาฏกรรมบำบัด	ทดสอบด้วยแบบวัด ความเครียดของสวน ปรง (Suanprung Stress Test)
กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน	ทดสอบด้วยแบบวัด ความเครียดของสวน ปรง (Suanprung Stress Test)	ทำกิจกรรมปกติตาม ตารางกิจกรรม ของทัณฑสถานวัยหนุ่ม กลาง	ทดสอบด้วยแบบวัด ความเครียดของสวน ปรง (Suanprung Stress Test)

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบของนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักการ แนวคิดและทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรม แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบแล้วนำไปทดลองใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

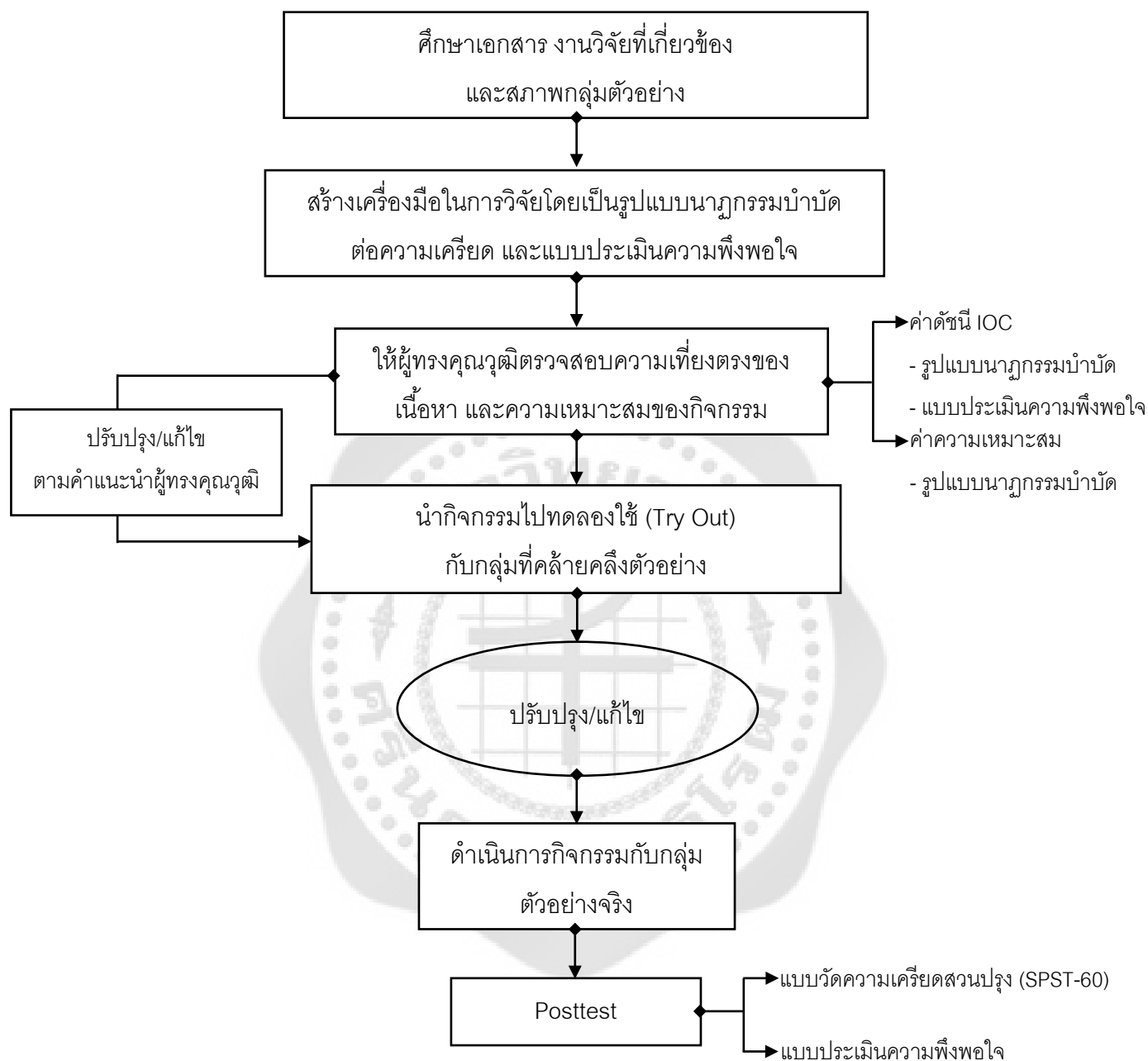
ให้คะแนน	5 ระดับความเหมาะสม มากที่สุด
ให้คะแนน	4 ระดับความเหมาะสม มาก
ให้คะแนน	3 ระดับความเหมาะสม ปานกลาง
ให้คะแนน	2 ระดับความเหมาะสม น้อย
ให้คะแนน	1 ระดับความเหมาะสม น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย	4.51-5.00	หมายถึง ระดับคุณภาพมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51-4.50	หมายถึง ระดับคุณภาพมาก
ค่าเฉลี่ย	2.51-3.50	หมายถึง ระดับคุณภาพปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.51-2.50	หมายถึง ระดับคุณภาพน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00-1.50	หมายถึง ระดับคุณภาพน้อยที่สุด

จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาแนวทฤษฎีการบำบัดที่เป็นกิจกรรม ด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของอารมณ์ของความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

โมเดลภาพลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย



ภาพประกอบ 7 โมเดลภาพลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย

2.2 ใช้แบบประเมินวัดความเครียดของสวนปรง (Suanprung Stress Test) ของนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในโครงการ จัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545 ที่มีค่าความเชื่อมั่นคอร์นบาค มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ ในการวัดค่าระดับของความเครียดก่อน และหลังทำกิจกรรม การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2545: ออนไลน์) ในการวิจัยครั้งนี้โดยแบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.2.1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างให้ครบทุกข้อ หรือทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับ ข้อเท็จจริงของท่าน

1. อายุ.....ปี

2. ระดับการศึกษา

- | | |
|---|--|
| ☐ ประถมศึกษา | ☐ มัธยมศึกษา/ปวช. |
| ☐ อนุปริญญา/ปวส. | ☐ ปริญญา (ตรี/โท/เอก) |

3. สถานภาพในปัจจุบัน

- | | |
|---|---|
| ☐ โสด | ☐ สมรส/อยู่ด้วยกัน |
| ☐ สมรส/ไม่ได้อยู่ด้วยกัน | ☐ หย่าร้าง/หม้าย |

4. อาชีพก่อนต้องคดี

- | | |
|--|--|
| ☐ ไม่มีงานทำ/ว่างงาน | ☐ กำลังศึกษา |
| ☐ ค้าขาย | ☐ เกษตรกร |
| ☐ รับจ้างทั่วไป/กรรมกร | ☐ พนักงานบริษัท/ห้างร้าน |
| ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | ☐ ผู้บริหาร/เจ้าของกิจการ |

5. ประเภทความผิด

- | | |
|---|---|
| ☐ ความผิดการกระทำอนาจาร | ☐ ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ชีวิตและร่างกาย |
| ☐ ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ทรัพย์สิน | ☐ ความผิดยาเสพติด |
| ☐ อื่นๆ ระบุ..... | |

6. ประเภทของการดำเนินคดี

- () ผู้ต้องหาระหว่างสอบสวน/ระหว่างพิจารณาคดี
- () ผู้ต้องหาระหว่างอุทธรณ์ฎีกา
- () ผู้ต้องขังเด็ดขาด

7. ระยะเวลาที่ต้องโทษ.....ปี

2.2.2 แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-60) กรมสุขภาพจิต เป็นการวัดความเครียดส่วนใหญ่ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การวัดความไวต่อการเกิดความเครียดหรือวัดความเปราะบาง เป็นการสำรวจวิถีชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความเครียดจะสามารถประเมินได้ว่าคน ๆ นั้น มีโอกาสที่จะเกิดความเครียดได้มากน้อยเพียงใด จำนวน 12 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลยให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาให้ 1 คะแนน ยกเว้นข้อ 4-6 การให้คะแนนจะกลับกัน โดยถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลยให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาให้ 5 คะแนน

ตัวอย่าง แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-60) กรมสุขภาพจิต

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-60) กรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง อ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ

ส่วนที่ 2.1 ระดับความไวต่อความเครียด

- | | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------|
| 1 หมายถึง | เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา | 2 หมายถึง | เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย |
| 3 หมายถึง | เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว | 4 หมายถึง | เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง |
| 5 หมายถึง | ไม่เคยเกิดขึ้นเลย | | |

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์						
2. ฉันทอกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง						
3. ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ						
4. ฉันสูบบุหรี่						
5. ฉันดื่มสุรา						
6. ฉันต้องการใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด						
7. ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย						
8. ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ						

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
9. ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยินและฟัง)						
10. ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่						
11. ฉันมีเพื่อนฝูงที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน						
12. ฉันมองโลกในแง่ดี						

ส่วนที่ 2 แหล่งของความเครียดหรือสาเหตุของความเครียดจำนวน 24 ข้อ มีสาเหตุจากเรื่องงาน ครอบครัว เรื่องส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและเรื่องการเงิน การให้คะแนนถ้าตอบรู้สึกเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบไม่เครียด ให้ 1 คะแนน

ส่วนที่ 2.2 ที่มาของความเครียด

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่เครียด | 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง | 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด | |

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ						
2. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป						
3. กลัวทำงานผิดพลาด						
4. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี						
5. การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง						
6. งานน่าเบื่อ						
7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า						
8. รู้สึกตนเองไม่สวยหรือไม่มีเสน่ห์						
9. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย						
10. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้						
11. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง						
12. ชีวิตมีปัญหา						
13. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว						
14. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน						
15. มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ						

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
16. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสังคม						
17. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ						
18. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง						
19. ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็กน้อยและมีการทำลายทรัพย์สิน						
20. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน						
21. เป็นกังวลกับสารพิษต่างๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน						
22. เงินไม่พอใช้จ่าย						
23. รายจ่ายเพิ่มขึ้น						
24. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ						

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลจากการที่คนเรามีความต้องการหรือความกดดันทางใจสูง แบ่งการศึกษาเป็นทางกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกทางอารมณ์ ทางความคิดหรือการเรียนรู้ ทางต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน จำนวน 24 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 5 คะแนน

ส่วนที่ 2.3 อาการของความเครียด

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 หมายถึง ไม่เครียด | 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง | 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก |
| 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด | |

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
2. ปวดหัวจากความตึงเครียด						
3. ปวดหลัง						
4. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						
5. ท้องเสีย						
6. ปากแห้ง คอแห้ง						
7. หัวใจเต้นเร็ว						
8. ปวดศีรษะข้างเดียว						

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
9. เจ็บหน้าอก						
10. รู้สึกวิตกกังวล						
11. คับข้องใจ						
12. โกรธหรือหงุดหงิด						
13. รู้สึกเศร้า						
14. ความจำไม่ดี						
15. สับสน						
16. ตั้งสมาธิยาก						
17. ประจำเดือนมีปัญหา						
18. อุดมภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ						
19. ผิวเป็นผื่นเป็นสิว						
20. รู้สึกเหนื่อยง่าย						
21. เป็นหวัดบ่อย						
22. เป็นโรคภูมิแพ้						
23. รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ						
24. เจ็บคอ หรือเจ็บในปาก						

2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและรูปแบบของนาฏกรรมบำบัด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการในการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า เพื่อนำมาสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า 4 ระดับ จำนวน 18 ข้อ ให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้าเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

จากนั้น ผู้วิจัยเลือกคำถามข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปไว้ จำนวน 18 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ
2. ด้านวิทยากร มีจำนวน 5 ข้อ
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ
4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม มีจำนวน 5 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามความพึงพอใจ

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 หมายถึง น้อยที่สุด | 2 หมายถึง น้อย |
| 3 หมายถึง ปานกลาง | 4 หมายถึง มาก |
| 5 หมายถึง มากที่สุด | |

รายการ	5	4	3	2	1	ผู้วิจัย
1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม						
1.1 มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้						
1.2 ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม						
1.3 มีความทันสมัย						
1.4 มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม						
2. ด้านวิทยากร						
2.1 ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์						
2.2 เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ						
2.3 การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ						
2.4 ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง						
2.5 การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น						
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม						
3.1 กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม						
3.2 กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ						
3.3 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง						
3.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม						
4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม						
4.1 ความรู้ก่อนทำกิจกรรม						
4.2 ความรู้หลังทำกิจกรรม						

รายการ	5	4	3	2	1	ผู้วิจัย
4.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้						
4.4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง						
4.5 ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วม						

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเตรียมการ

3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและเก็บข้อมูล เพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3.1.2 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดความเครียดของสวนปรง (Suanprung Stress Test) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้ในการทดลองในงานวิจัย

3.1.3 จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังทันตสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

3.2 ขั้นตอนการ

3.2.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับกลุ่มที่จะเข้าร่วมการบำบัด โดยให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้เตรียมความพร้อม จากนั้นผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ และบุคลากรที่จะเข้ามาทำนาฏกรรมบำบัดให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทันตสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

3.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอทำการวัดโดยใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรง (Suanprung Stress Test) จำนวน 60 ข้อ (SPST-60) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (150-224 คะแนน) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากทันตสถานฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 40 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) จำนวนกลุ่มละ 20 คน

3.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้นาฏกรรมบำบัด โดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 1.30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมพร้อมคณะทำงาน

3.2.4 ภายหลังจากการทำการกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำการกิจกรรมครั้งที่ 2 ของสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test) จำนวน 60 ข้อ (SPST-60) และใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำการกิจกรรมของกลุ่มทดลอง และผลของความพึงพอใจต่อกิจกรรมเป็นค่าสถิติเพื่อเป็นการสนับสนุนผลการทดลองให้ครอบคลุมมากขึ้น

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง (Pretest, Posttest) เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแผนนาฏกรรมบำบัดและแบบสอบถามความพึงพอใจของกิจกรรมที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

4.2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ การจัดทำนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดโดยใช้สูตร IOC

4.2.2 อธิบายค่าความเหมาะสมของแผนนาฏกรรมบำบัดโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

4.2.3 อธิบายค่าระดับความพึงพอใจของกิจกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

4.2.4 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

4.2.5 อธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

4.2.6 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Dependent Samples)

4.2.7 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Dependent Samples)

4.2.8 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Samples)

4.2.9 เปรียบเทียบระดับความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Samples)

4.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าทางสถิติดังนี้

4.3.1 สถิติวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับ วัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้สูตร IOC (สมชาย วรภิเษมสกุล. 2554: 269)

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

เมื่อ	ICO	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	R	แทน	คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคน
	N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

4.3.2 ค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2543: 101)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ
	n	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

4.3.3 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2543: 101)

$$\mu = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	μ	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

4.3.4 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด.

2543: 101)

$$\sigma = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	σ	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละข้อยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

4.4 การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ดังนี้

N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ
n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
SD ₁	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลอง
SD ₂	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา-distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี
 - 2.1 เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี
 - 2.2 เปรียบเทียบผลหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลจากการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมโดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม(สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1-2)

- ปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์
- การรู้จักความเครียด

ช่วงที่ 2 การบำบัด(สัปดาห์ที่ 2-5/ครั้งที่ 3-10)

- ยืดคลายสไตลิ่งไทย
- เล่นกระทืบไม้
- นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)
- รำวงสัมพันธ์

ช่วงที่ 3 สรุปผล(สัปดาห์ที่ 6/ครั้งที่ 11-12)

- เปิดประสบการณ์
- ปัจฉิมนิเทศ

ซึ่งรูปแบบนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออกและนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของความเครียด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที

ตาราง 3 โครงสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	ปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจ และก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังชายและทีมงาน 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ทำข้อตกลงและนัดหมายวัน เวลาในการทำกิจกรรม 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ไว้วางใจ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังในกลุ่ม	ผู้วิจัยได้นำแนวคิดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม ที่มีที่ มา แตกต่าง กัน ให้มีความสัมพันธ์โดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน	ทำให้บุคคลเปิดเผยตัวตนก่อให้เกิดความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่มบุคคลมีการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norm) ที่ดีขึ้น
2	การรู้จักความเครียด	1. เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับ ผู้ต้องขังในเรื่องการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียด 2. เพื่อสนับสนุนให้ผู้ต้องขังเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการจัดการและการลดความเครียดในตนเอง	ผู้วิจัยใช้แนวคิดของผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ของกรมสุขภาพจิต 1. การตอบสนองทางกาย 2. การตอบสนองทางอารมณ์ 3. การตอบสนองทางการรับรู้และการคิด 4. การตอบสนองด้านพฤติกรรมทางสังคม	ทำให้ผู้ต้องขังได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียดที่เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการทำงาน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต และให้ผู้ต้องขังได้ทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยตนเอง

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
3-4	ยืดคลายสไบลีราไทย	1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สามารถปฏิบัติกายบริหารโดยใช้ท่าตัดต้นและการฝึกหัดเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทย 2. เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด	ผู้วิจัยนำหลักของนาฏกรรมบำบัด โดย ศรียา นิยมธรรม ซึ่งได้กล่าวว่า ขั้นตอนในการใช้นาฏกรรมบำบัด นักบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดจะต้องรู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกด้วยวิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะ	ทำให้ผู้ต้องช้รู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดด้วยวิธีการเคลื่อนไหว
5-6	เล่นกระทงไม้	1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายสอดคล้องกับจังหวะดนตรี 2. เพื่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจในการทำกิจกรรม 3. เพื่อความเพลิดเพลินและความรู้สึกสนุกสนาน	ผู้วิจัยนำหลักของนาฏกรรมบำบัด ของ มาเรียน เชส (Marian Chace 1896-1970) นาฏกรรมบำบัด คือ การเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นรำเพื่อเกิดความสามัคคี	ทำให้ผู้ต้องช้จะไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเอง และสิ่งที่ทำให้เครียด หันมาสนใจสิ่งรอบตัวและสมาชิกในกลุ่มฝึกให้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบันด้วยจังหวะการเคาะไม้ที่ต้องใช้สมาธิ และจังหวะด้วยรูปแบบของการเล่นกระทงไม้ฝึกให้เกิดความระมัดระวังในการทำงานมากขึ้น ทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานและใช้ชีวิต

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
7-8	นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โซว์พาว)	1. เพื่อเป็นการฝึกความคิดในสร้างสรรค์จินตนาการของผู้ต้องขังชาย 2. เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ต้องขังชายกล้าแสดงออก 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังชายมีความภาคภูมิใจในตนเอง	ผู้วิจัยนำหลักของนาฏกรรมบำบัด โดย Lindner กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) เป็นการใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อนสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด	ทำให้ผู้ต้องขังได้ใช้ความคิดในเชิงสร้างสรรค์และการสร้างจินตนาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ต้องขัง โดยออกมาในรูปแบบของการแสดงแบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายพื้นฐานในการบำบัดทำให้มีความกล้าแสดงออกและมีทักษะสัมพันธ์ในการสื่อสาร เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
9-10	รำวงสัมพันธ์	1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้มีสัมพันธ์ระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี 3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด สนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ	ผู้วิจัยนำหลักของนาฏกรรมบำบัด ของ มาเรียน เชส (Marian Chace 1896-1970) นาฏกรรมบำบัด คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นรำเพื่อเกิดความสามัคคี	ทำให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้มีสัมพันธ์ระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี และในตัวกิจกรรมสามารถทำให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด สนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
11	เปิดประสบการณ์	1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ 2. ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 3. เพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ผู้วิจัยนำทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของรอย Andrew and Roy (1991)โดยมีจุดเน้นที่การตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลง ความคิดและความรู้สึกของบุคคล ซึ่งหลักการปรับตัวด้านความสัมพันธ์แบบการพึ่งระหว่างกันจะประกอบด้วยความเต็มใจและความสามารถในการให้และการรับความรัก การยอมรับ การให้คุณค่า ความรู้ ทักษะ ในการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน	ทำให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้มีสัมพันธระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อฝึกการสื่อสารอย่างเหมาะสมและความรู้สึกที่ดีต่อกัน 3. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 4. เพื่อยุติการทำกิจกรรมและนัดหมายเพื่อติดตามผลครั้งต่อไป	ผู้วิจัยนำแนวคิดกิจกรรมการสร้างความเข้าใจบุคคลอื่นในสมาชิกของกลุ่ม ในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี คมเพชร ชัตรศุภกุล	ทำให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบเพื่อเป็นการสื่อสารอย่างเหมาะสมและความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

ตาราง 4 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์
การจัดกิจกรรมเพื่อบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
จังหวัดปทุมธานี (N = 5)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
1. ปฐมนิเทศ/ สร้างความสัมพันธ์	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ สร้างความไว้วางใจ และ ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมระหว่าง ผู้วิจัยกับผู้ต้องขังชายและทีมงาน 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการ วิจัย ทำข้อตกลง และนัดหมายวัน เวลาในการทำ กิจกรรม 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ ไว้วางใจ และสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังในกลุ่ม	1.00	สอดคล้อง
2. การรู้จักความเครียด	1. เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้ต้องขัง ในเรื่องการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิด จากความเครียด 2. เพื่อสนับสนุนให้ผู้ต้องขังเข้าใจและเห็นถึง ความสำคัญของการจัดการและการลด ความเครียดในตนเอง	1.00	สอดคล้อง
3. ยืดคลายสไตลิ่งไทย	1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ สามารถปฏิบัติกายบริหารโดยใช้ท่าดัดตนและการ ฝึกหัดเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทย 2. เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียด	1.00	สอดคล้อง
4. เล่นกระต๊อบไม้	1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย สอดคล้องกับจังหวะดนตรี 2. เพื่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจในการทำ กิจกรรม 3. เพื่อความเพลิดเพลินและความรู้สึกสนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง
5. นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)	1. เพื่อเป็นการฝึกความคิดในสร้างสรรค์ จินตนาการของผู้ต้องขังชาย 2. เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ต้องขังชายกล้าแสดงออก 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังชายมีความภาคภูมิใจในตนเอง	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
6. รวบรวมสัมพันธ	1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้มีสัมพันธระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน รู้จัก การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี 3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด สนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่ง ก่อให้เกิดความพอใจ	1.00	สอดคล้อง
7. เปิดประสบการณ์	1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ 2. ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน 3. เพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น	1.00	สอดคล้อง
8. ปัจจุบันนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่น ทราบ 2. เพื่อฝึกการสื่อสารอย่างเหมาะสมและความรู้สึกที่ดี ต่อกัน 3. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 4. เพื่อยุติการทำกิจกรรมและนัดหมายเพื่อติดตามผล ครั้งต่อไป	1.00	สอดคล้อง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบนาฏกรรมบำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้ามีความสอดคล้องกัน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องที่ใช้ในการทดลองจริง ดังต่อไปนี้

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้ (Try out) นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดกับผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง (Try out)		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
ปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์	✓		-
การรู้จักความเครียด	✓		-
ยืดคลายสไตล์ราไทย	✓		- เนื่องจากรูปแบบของท่ากายบริหารที่ผู้วิจัยใช้เป็นรูปแบบของท่าตัดต้นทางด้านนาฏศิลป์ไทย จึงทำให้ผู้ต้องขังไม่สามารถปฏิบัติได้ในบางท่า ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนท่ากายบริหารเพื่อให้สอดคล้องกับอิริยาบถของผู้ต้องขัง - ในการปฏิบัติท่ากายบริหารในแต่ละท่าตามจังหวะผู้ต้องขังไม่สามารถปฏิบัติหรือเปลี่ยนท่าทางในจังหวะที่เร็วได้ จึงทำให้ผู้วิจัยจึงปรับมาใช้เพลงไทยร่วมสมัย แนวดนตรีบำบัดที่มีจังหวะช้าๆ ฟังสบายมาเป็นจังหวะควบคุมในการปฏิบัติ
เล่นกระต๊อบไม้		✓	- เนื่องจากทัศนสถานวัยหนุ่มกลางเป็นสถานที่ที่มีกฎระเบียบ แบบแผนในการปฏิบัติ ซึ่งในกิจกรรมเล่นกระต๊อบไม้ ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์เป็นไม้ไผ่ยาวขนาด 2-4 เมตร จำนวน 2 ลำ พร้อมฐานรอง 2 อัน ส่งผลกระทบในเรื่องความปลอดภัยในการทำกิจกรรมต่อผู้วิจัยและผู้ต้องขังเอง ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนอุปกรณ์เป็นแกนกระดาดชวาลินยาวขนาด 2-4 เมตร จำนวน 2 ลำ พร้อมฐานรอง 2 อัน มาใช้แทน

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)	✓		- เนื่องจากผู้ต้องขังแต่ละคนจะต้องออกแสดงเป็นรายบุคคล ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกเขินอาย ไม่กล้าแสดงออก และใช้เวลาในการทำกิจกรรมนานเกินไป จึงทำให้ผู้วิจัยปรับเปลี่ยนรูปแบบโดยให้ผู้ต้องขังแบ่งออกเป็นกลุ่มออกมาแสดง เพื่อเพิ่มความมั่นใจ และเรียนรู้ในการทำงานเป็นทีม เพื่อพัฒนาทักษะด้านสังคม และลดระยะเวลาในการทำกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับแผนกิจกรรมที่ได้วางไว้
ร่ายรำสัมพันธ์	✓		-
เปิดประสบการณ์		✓	- เนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบกิจกรรมโดยให้ผู้ต้องขังเขียนประสบการณ์ที่ได้รับหรือประสบการณ์ของตนเองในการทำกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วออกมาเล่าประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟังหน้าชั้นที่แต่ละคนจึงทำให้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนานเกินไป ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมเป็นกิจกรรมกลุ่ม โดยให้ผู้ต้องขังระดมสมองเขียนเป็นแผนภูมิความคิดรวบยอด (Mind Mapping) แล้วออกมานำเสนอร่วมกันอภิปรายหน้าชั้นเป็นกลุ่ม
ปัจเจกนิเทศ	✓		-

ตาราง 6 ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ในการวิจัยการศึกษา
การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
จังหวัดปทุมธานี (N = 5)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	ระดับความเหมาะสม
1. ปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์	4.60	0.55	มากที่สุด
2. การรู้จักความเครียด	4.60	0.55	มากที่สุด
3. ยืดคลายสไตลิ่งไทย	4.80	0.45	มากที่สุด
4. เล่นกระทบไม้	4.60	0.89	มากที่สุด
5. นาฏกรรมสร้างสรรค์(โชว์พาว)	4.40	0.89	มาก
6. รำวงสัมพันธ์	4.60	0.55	มากที่สุด
7. เปิดประสบการณ์	4.40	0.55	มาก
8. ปัจฉิมนิเทศ	4.40	0.55	มาก
ค่าความเหมาะสมโดยรวม	4.55	0.63	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด ในการวิจัยการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสมโดยภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดมีความเหมาะสมของกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 40)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (18-25ปี)		
- 18	1	2.50
- 19	2	5.00
- 20	4	10.00
- 21	10	25.00
- 22	3	7.50
- 23	9	22.50
- 24	3	7.50
- 25	8	20.00
ระดับการศึกษา		
- ประถมศึกษา	14	35.00
- มัธยมศึกษา/ปวช.	25	62.50
- อนุปริญญา/ปวส.	1	2.50
- ปริญญา (ตรี/โท/เอก)	-	-
สถานภาพในปัจจุบัน		
- โสด	36	90.00
- สมรส/อยู่ด้วยกัน	2	5.00
- สมรส/ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	2	5.00
- หย่าร้าง/หม้าย	-	-
อาชีพก่อนต้องคดี		
- ไม่มีงานทำ/ว่างงาน	2	5.00
- กำลังศึกษา	7	17.50
- ค้าขาย	10	25.00
- เกษตรกร	1	2.50
- รับจ้างทั่วไป/กรรมกร	13	32.50
- พนักงานบริษัท/ห้างร้าน	6	15.00
- ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-
- ผู้บริหาร/เจ้าของกิจการ	1	2.50

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทความผิด		
- ความผิดการกระทำอนาจาร	2	5.00
- ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ชีวิตและร่างกาย	6	15.00
- ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ทรัพย์	9	22.50
- ความผิดยาเสพติด	23	57.50
- อื่นๆ	-	-
ประเภทของการดำเนินคดี		
- ผู้ต้องหาระหว่างสอบสวน/ระหว่างพิจารณาคดี	2	5.00
- ผู้ต้องหาระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา	-	-
- ผู้ต้องขังเด็ดขาด	38	95.00
ระยะเวลาที่ต้องโทษ (ปี) $\bar{X}$ = 10.50 SD = 7.13		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า ในด้านอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ที่อยู่ในระดับอายุ 21 ปี มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 อายุ 23 ปี มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 อายุ 25 ปี มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 อายุ 20 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 อายุ 22, 24 ปี มีจำนวนละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 อายุ 19 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 อายุ 18 ปี มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ

ในด้านระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา/ปวช. มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 ระดับประถมศึกษา มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ระดับอนุปริญญา/ปวส. มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ

ในด้านสถานภาพในปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพโสดมีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 สถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกันและสมรส/ไม่ได้อยู่ด้วยกันมีจำนวนละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ตามลำดับ

ในด้านอาชีพก่อนต้องคดี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป/กรรมกรมีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 ประกอบอาชีพค้าขายมีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ประกอบอาชีพกำลังศึกษามีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท/ห้างร้านมีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ประกอบอาชีพไม่มีงานทำ/ว่างงานมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ประกอบอาชีพเกษตรกรและผู้บริหาร/เจ้าของกิจการ มีจำนวนละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ

ในด้านประเภทความผิด ส่วนใหญ่ผู้ต้องขังกระทำความผิดยาเสพติดมีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ทรัพย์สินมีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ชีวิตและร่างกายมีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ความผิดการกระทำอนาจารมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ตามลำดับ

ในด้านประเภทของการดำเนินคดี ส่วนใหญ่อยู่ในประเภทผู้ต้องขังเด็ดขาดมีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 ประเภทผู้ต้องหาระหว่างสอบสวน/ระหว่างพิจารณาคดีมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ตามลำดับ

ในด้านระยะเวลาที่ต้องโทษ มีค่าเฉลี่ย 10.50 ปี มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.13

ตาราง 8 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวปนร (SPST-60)3 ส่วน ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชาย แรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 20)

การวัด	การทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	t	sig
ความเครียด						
ความไวต่อการ เกิดความเครียด	ก่อน	20	33.10	SD ₁ = 6.60	5.51**	.000
	หลัง	20	22.75	SD ₂ = 5.67		
แหล่งที่มาของ ความเครียด	ก่อน	20	74.55	SD ₁ = 9.51	5.19**	.000
	หลัง	20	60.70	SD ₂ = 11.74		
อาการของ ความเครียด	ก่อน	20	75.10	SD ₁ = 9.01	11.16**	.000
	หลัง	20	48.75	SD ₂ = 8.66		

**p<0.01

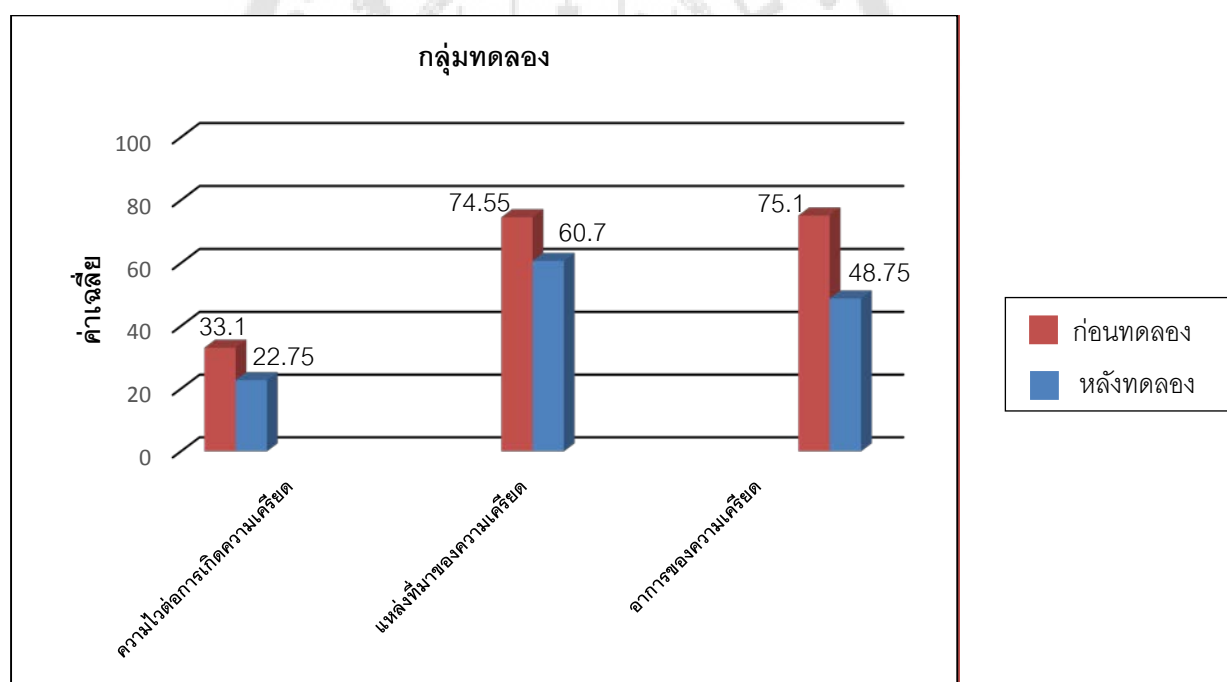
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด แบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความไวต่อการเกิดความเครียด ก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 33.10 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.60 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง และหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.67 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 2 แหล่งที่มาของความเครียด ก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 74.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.51 ถือว่าอยู่ในระดับสูง และหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.74 ถือว่าอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด ก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 75.10 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.01 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง และหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 48.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.66 ถือว่าอยู่ในระดับสูง

เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวณปรุง (SPST-60)3 ส่วนก่อนและหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวณปรุง (SPST-60)3 ส่วน ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

การแบ่งคะแนนความเครียดในแต่ละด้านออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

การวัดความเครียด	ระดับความเครียด			
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
1. ความไวต่อการเกิดความเครียด (12 ข้อ)	0-20	21-26	27-33	>33
2. แหล่งที่มาของความเครียด (24 ข้อ)	0-36	37-57	58-79	>79
3. อาการของความเครียด (24 ข้อ)	0-17	18-36	37-57	>57

ตาราง 9 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านแบบวัดความเครียดของสวณปฐ (SPST-60)3 ส่วน หลัง (Posttest) การใช้โปรแกรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลอง และควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี(n = 20)

การวัดความเครียด	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	sig
ความไวต่อการเกิดความเครียด	กลุ่มทดลอง	20	22.75	SD ₂ = 5.67	5.51**	.000
	กลุ่มควบคุม	20	32.20	SD ₂ = 4.88	2.13**	.046
แหล่งที่มาของความเครียด	กลุ่มทดลอง	20	60.70	SD ₂ = 11.74	5.19**	.000
	กลุ่มควบคุม	20	82.85	SD ₂ = 10.06	2.61**	.017
อาการของความเครียด	กลุ่มทดลอง	20	48.75	SD ₂ = 8.66	11.16**	.000
	กลุ่มควบคุม	20	74.00	SD ₂ = 12.14	0.90**	.377

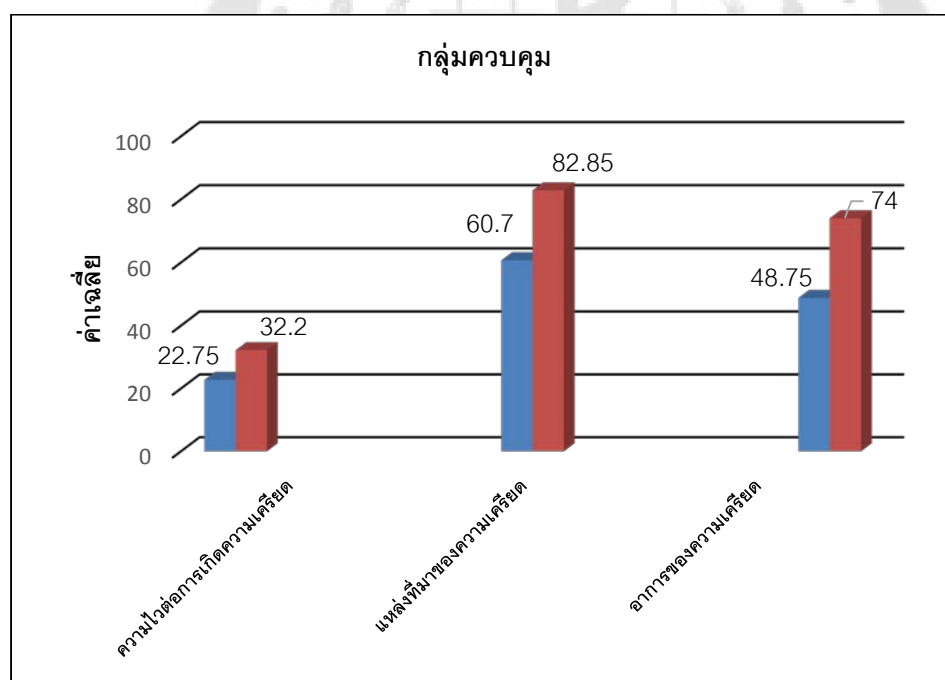
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 9 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองใช้โปรแกรมบำบัด แบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความไวต่อการเกิดความเครียด กลุ่มทดลองหลังการทดลองใช้โปรแกรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.67 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองใช้โปรแกรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 32.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.88 ถือว่าอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 2 แหล่งที่มาของความเครียด กลุ่มทดลองหลังหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.74 ถือว่าอยู่ในระดับสูง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 82.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.06 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด กลุ่มทดลองหลังหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 48.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.66 ถือว่าอยู่ในระดับสูง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 74.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.14 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง

เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (SPST-60) 3 ส่วน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด พบว่าหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด คะแนนความเครียดทั้ง 3 ส่วน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ค่าคะแนนความเครียดในแต่ละด้านตามแบบวัดความเครียดของสวนปรุง

(SPST-60) 3 ส่วน หลัง (Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชาย
แรกเข้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี

การแบ่งคะแนนความเครียดในแต่ละด้านออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

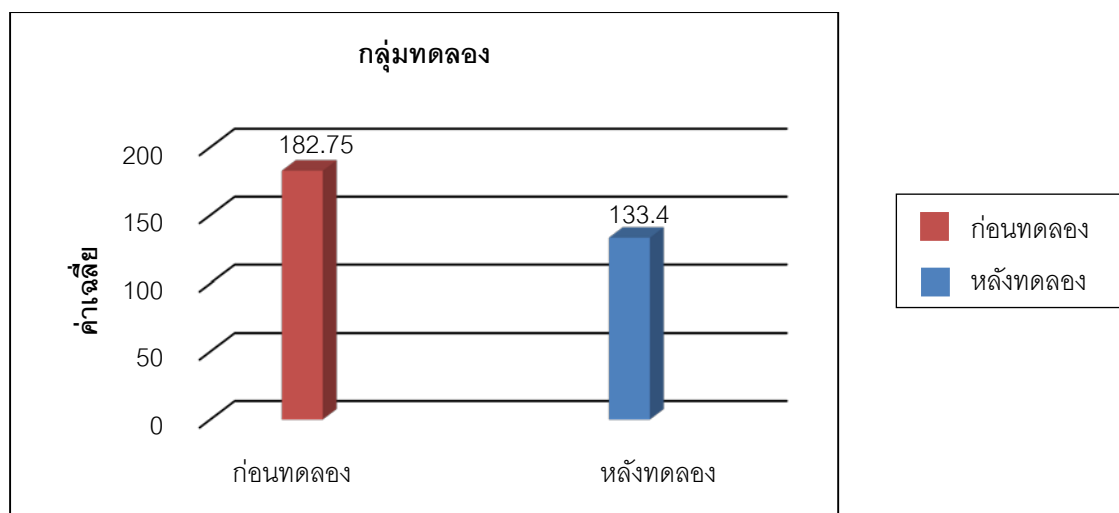
การวัดความเครียด	ระดับความเครียด			
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
1. ความไวต่อการเกิดความเครียด (12 ข้อ)	0-20	21-26	27-33	>33
2. แหล่งที่มาของความเครียด (24 ข้อ)	0-36	37-57	58-79	>79
3. อาการของความเครียด (24 ข้อ)	0-17	18-36	37-57	>57

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 20)

กลุ่มตัวอย่าง	การทดลอง	n	$\bar{X}$	SD	t	sig
กลุ่มทดลอง	ก่อน	20	182.75	SD ₁ = 15.79	21.42**	.000
	หลัง	20	133.40	SD ₂ = 17.26		

**p<0.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่ากลุ่มทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 182.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.79 ถือว่าอยู่ในระดับสูง และโดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 133.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.26 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้
 นวัตกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถาน
 วิทยุหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี

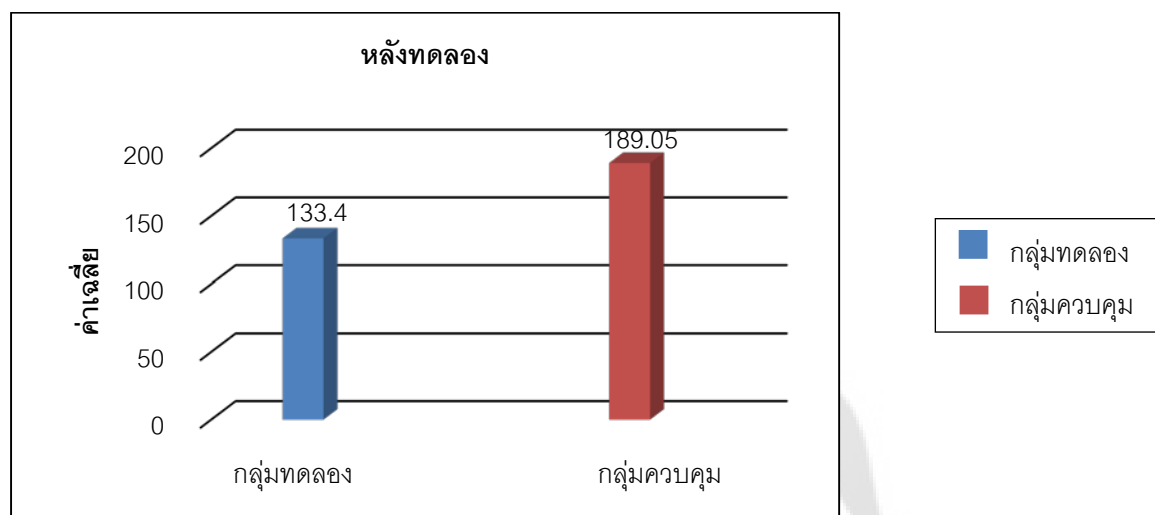
ตาราง 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง
 (Posttest) การใช้ นวัตกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองและ
 กลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวิทยุหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 40)

การทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{x}$	SD	t	sig
หลังทดลอง	ทดลอง	20	133.40	SD ₂ = 17.26	-11.672**	.000
	ควบคุม	20	189.05	SD ₂ = 12.52		

**p<0.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 11 พบว่ากลุ่มทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด
 หลังการทดลองใช้นวัตกรรมบำบัดเท่ากับ 133.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.26 ถือว่าอยู่ใน
 ระดับปานกลางและกลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลอง
 เท่ากับ 189.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.52 ถือว่าอยู่ในระดับสูง

เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 55.65 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง (Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 20)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม			
มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้	4.25	0.64	มาก
ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	4.40	0.50	มาก
มีความทันสมัย	4.00	0.56	มาก
มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.70	0.47	มากที่สุด
รวม	4.34	0.55	มาก

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านวิทยากร			
ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์	4.55	0.51	มากที่สุด
เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ	4.50	0.61	มาก
การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ	4.75	0.55	มากที่สุด
ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง	4.70	0.66	มากที่สุด
การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น	4.55	0.69	มากที่สุด
รวม	4.61	0.61	มากที่สุด
ด้านการดำเนินกิจกรรม			
กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม	4.60	0.50	มากที่สุด
กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	4.30	0.57	มาก
ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่าง ต่อเนื่อง	4.30	0.57	มาก
ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความ เหมาะสม	3.65	0.67	มาก
รวม	4.22	0.58	มาก
ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม			
ความรู้ก่อนทำกิจกรรม	1.90	0.85	น้อย
ความรู้หลังทำกิจกรรม	4.65	0.49	มากที่สุด
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดตาม วัตถุประสงค์ที่วางไว้	4.25	0.44	มาก
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ได้จริง	4.35	0.59	มาก
ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการ ของผู้เข้าร่วม	4.50	0.51	มาก
รวม	3.93	0.58	มาก
ความพึงพอใจโดยภาพรวม	4.28	0.58	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12พบว่าความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้
นาฏกรรมบำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58
สามารถพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า

ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านเนื้อหาสาระ
โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55

ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านวิทยากรโดย
ภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านการดำเนิน
กิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านคุณประโยชน์
ของกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายสำคัญในการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดเพื่อลดระดับความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า อายุระหว่าง 18-25 ปี ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี สามารถปรับสภาพของตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และเกิดการผ่อนคลายจากสภาวะความเครียดในการดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นได้ โดยกำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
 - 2.1 เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
 - 2.2 เปรียบเทียบผลหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

สมมุติฐานในการวิจัย

1. รูปแบบของนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดที่พัฒนามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
2. หลังการทดลองด้วยนาฏกรรมบำบัดผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงก่อนการทดลอง
3. หลังการทดลองด้วยนาฏกรรมบำบัดผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
4. ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี อยู่ในระดับมาก

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่ถูกคุมขังในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายแรกเข้า ช่วงอายุตั้งแต่ 18-25 ปี ที่ถูกคุมขังอยู่ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (150-224 คะแนน) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากทัณฑสถานฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 40 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) จำนวนกลุ่มละ 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นาฏกรรมบำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. รูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
2. แบบวัดความเครียดสวนปรุง จำนวน 60 ข้อ (Suanprung Stress Test-60) กรมสุขภาพจิต
3. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักการ แนวคิดและทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรม แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผู้วิจัยเลือกรูปแบบกิจกรรมที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 8 กิจกรรม โดยมีค่า IOC อยู่ที่ระดับ 1.00 (ภาคผนวก ค) และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบแล้วนำไปทดลองใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน 5 ระดับความเหมาะสม มากที่สุด

ให้คะแนน 4 ระดับความเหมาะสม มาก

ให้คะแนน 3 ระดับความเหมาะสม ปานกลาง

ให้คะแนน 2 ระดับความเหมาะสม น้อย

ให้คะแนน 1 ระดับความเหมาะสม น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับคุณภาพมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับคุณภาพมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับคุณภาพปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับคุณภาพน้อยที่สุด

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม มีความเหมาะสมโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับมากที่สุด (ตาราง 6: 81) หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอานาฏกรรมบำบัดที่เป็นกิจกรรม ด้านการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของอารมณ์ของความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2. ใช้แบบประเมินวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) ของนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545 ที่มีค่าความเชื่อมั่น คอรีนบาค มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ ในการวัดค่าระดับของความเครียดก่อนและหลังทำกิจกรรม การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (เนตรราตรี ท้าวโสม. 2555: 42-45) ในการวิจัยครั้งนี้โดยแบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

2.2 แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-60) กรมสุขภาพจิต เป็นการวัดความเครียดส่วนใหญ่ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การวัดความไวต่อการเกิดความเครียดหรือวัดความเปราะบาง มีจำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แหล่งของความเครียดหรือสาเหตุของความเครียด มีจำนวน 24 ข้อ

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด มีจำนวน 24 ข้อ

3. แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและรูปแบบของนาฏกรรมบำบัด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการในการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า เพื่อนำมาสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า 4 ระดับ จำนวน 18 ข้อ ให้ผู้ต้องชั่งชายแรกเข้าเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

จากนั้น ผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปไว้ จำนวน 18 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 (ภาคผนวก ง) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ
2. ด้านวิทยากร มีจำนวน 5 ข้อ
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ
4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม มีจำนวน 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและเก็บข้อมูล เพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

1.2 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้ในการทดลองในงานวิจัย

1.3 จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังทันตสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับกลุ่มที่จะเข้าร่วมการบำบัดโดยให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้เตรียมความพร้อม จากนั้นผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ และบุคลากรที่จะเข้ามาทำนาฏกรรมบำบัดให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทันตสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

2.2 ผู้วิจัยดำเนินคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอทำการวัดโดยใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) จำนวน 60 ข้อ (SPST-60) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (150-224 คะแนน) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากทันตสถานฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 40 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง (experimental group) และกลุ่มควบคุม (control group) จำนวนกลุ่มละ 20 คน

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้นาฏกรรมบำบัด โดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 1.30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมพร้อมคณะทำงาน

2.4 ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรมครั้งที่ 2 ของสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test) จำนวน 60 ข้อ (SPST-60) และใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง และผลของความพึงพอใจต่อกิจกรรมเป็นค่าสถิติเพื่อเป็นการสนับสนุนผลการทดลองให้ครอบคลุมมากขึ้น

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง (Pretest, Posttest) เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแผนนาฏกรรมบำบัดและแบบสอบถามความพึงพอใจของกิจกรรมที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

- 2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การจัดนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดโดยใช้สูตร IOC

- 2.2 อธิบายค่าความเหมาะสมของแผนนาฏกรรมบำบัดโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

- 2.3 อธิบายค่าระดับความพึงพอใจของกิจกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

- 2.4 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

- 2.5 อธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

- 2.6 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Dependent Samples)

- 2.7 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Dependent Samples)

- 2.8 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Samples)

- 2.9 เปรียบเทียบระดับความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Samples)

3. การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1-2)

- ปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์
- การรู้จักความเครียด

ช่วงที่ 2 การบำบัด (สัปดาห์ที่ 2-5/ครั้งที่ 3-10)

- ยืดคลายสไตลิ่งไทย
- เล่นกระต๊อบไม้
- นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)
- รำวงสัมพันธ์

ช่วงที่ 3 สรุปผล (สัปดาห์ที่ 6/ครั้งที่ 11-12)

- เปิดประสบการณ์
- ปัจฉิมนิเทศ

ซึ่งรูปแบบนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออกและนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของความเครียด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที

จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบประสิทธิภาพหาความเที่ยงตรง และได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน เมื่อพิจารณาตามลำดับพบว่า มีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 8/8 ถือเป็นคะแนนค่าเฉลี่ยลำดับสูงสุด สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่างค์ประกอบต่างๆ ของรูปแบบนาฏกรรมบำบัด มีความสอดคล้องกัน และความเหมาะสมของรูปแบบนาฏกรรมบำบัดตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสมโดยภาพรวม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดมีความเหมาะสมของกิจกรรมอยู่ในระดับดีมากที่สุด

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องที่ใช้ในการทดลองจริง

2. ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ของกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดเท่ากับ 182.75 และ 133.40 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดเท่ากับ 15.79 และ 17.26 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลอง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบผลหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี กลุ่มทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 133.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.26 และกลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองเท่ากับ 189.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.52 เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า โดยมีค่าคะแนนความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 55.65 หลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.58 พบว่าผู้ต้องขังชายแรกเข้ามีความพึงพอใจต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

4.1 ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านเนื้อหาสาระโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55

4.2 ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านวิทยาการโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

4.3 ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านการดำเนินกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

4.4 ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดที่มีต่อด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานีครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ซึ่งรูปแบบนาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี โดยนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหว โดยนำการเคลื่อนไหวมาเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะของความเครียด ซึ่งใช้เวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที โดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1-2)

กิจกรรมปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาและใช้แนวคิดของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อจะทำให้บุคคลมีการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องของสังคมสามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norm) ที่ดีขึ้น พบว่า หลังจากการทำกิจกรรมปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์ สังเกตได้ว่าผู้ต้องขังให้ความร่วมมือสนใจในการทำกิจกรรมต่างๆ และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังในกลุ่มมากขึ้น และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“สร้างมิตรภาพจากเพื่อนได้มากขึ้นและได้ระบายความเครียดกับตัวเองสนุกและสร้างความบันเทิง รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ เพราะสามารถนำเอาข้อคิดมาแลกเปลี่ยนกันทำให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในหมู่คณะ”

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกิจกรรมกลุ่มของ คมเพชร ฉัตรสุณกุล (2546: 6) การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคนโดยวิธีการดังกล่าว แล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลและกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมากที่สุด

กิจกรรมการรู้จักความเครียด เป็นกิจกรรมการให้องค์ความรู้ เพื่อสร้างเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้ต้องขังชายแรกเข้าในเรื่องการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียด และเป็นการสนับสนุนให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้เข้าใจและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดการและการลดความเครียดในตนเอง พบว่า หลังจากการทำกิจกรรมในการให้องค์ความรู้แก่ผู้ต้องขังชายแรกเข้าและให้เรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียดด้วยตนเองแล้วนั้น ทำให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้รู้เรียนรู้ที่มาของความเครียดและวิธีการในการกำจัดความเครียดด้วยตนเองไปพร้อมๆ กัน และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“วันนี้ทำให้ผมรู้จักตัวเองได้มากขึ้นและทำให้รู้ว่าความเครียดคือทุกข์หรืออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะตัวเราเอง ฉะนั้นเราต้องรู้จักและเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดด้วยตนเอง”

ซึ่งสอดคล้องกับ ประยุทธ์ ไทยธานี (2550: 117) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับ มากที่สุด

ช่วงที่ 2 การบำบัด (สัปดาห์ที่ 2-5/ครั้งที่ 3-10)

กิจกรรมยืดคลายสไคล์ราไทย ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอาท่ารำที่เป็นท่าดัดตนและการฝึกหัดเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทยมาประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานของท่าทางในการเคลื่อนไหวของกายบริหาร ซึ่งการฝึกกายบริหารด้วยท่าดัดตนทางนาฏศิลป์ไทย สามารถทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย มาบูรณาการกับหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหว พบว่า หลังจากทำกิจกรรมเสร็จสิ้นผู้วิจัยสังเกตได้ว่าจากใบหน้าของผู้ต้องขังรู้สึกผ่อนคลาย และการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถของผู้ต้องขังพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้น และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“ทำให้ผมรู้จักวิธีผ่อนคลายที่สามารถบำบัดในการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ และสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย สามารถนำมาเป็นการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้”

ซึ่งสอดคล้องกับ ศรียา นิยมธรรม (2548: ออนไลน์) ซึ่งได้กล่าวถึงการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อการบำบัดคนไข้ว่า การใช้นาฏกรรมบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดจะต้องรู้จักวิถีคล้ายกล่อมเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล่อมเนื้อ ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกด้วยวิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบ ออกมาในรูปแบบ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมากที่สุด

กิจกรรมเล่นกระทงไม้ ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบของการเล่นกระทงไม้มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อฝึกสมาธิ และการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยรูปแบบของกิจกรรมไม่ได้เน้นการร่ายรำที่สวยงามหรือความถูกต้องของรูปแบบในการแสดง แต่จะนำเอาลักษณะการเคาะไม้ที่เป็นจังหวะ แล้วให้ผู้ต้องขังใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระของตนเองในการก้าวข้ามไม้ที่เคาะเป็นจังหวะ พบว่า กิจกรรมเล่นกระทงไม้เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างสมาธิให้กับผู้ต้องขังได้เป็นอย่างดี ด้วยจากรูปแบบของกิจกรรมที่เป็นตัวควบคุมและกระตุ้นให้ผู้ต้องขังต้องตั้งใจและสมาธิออกมาเป็นอย่างมากในการเล่นกิจกรรมนี้ และยังสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ในขณะที่ย่วมสนุกกับการเล่นกิจกรรม และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“ทำให้เรามีสมาธิในการปฏิบัติ และทำให้เรารู้จักใช้สติในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ รู้จักการใช้จังหวะ ในการเปรียบเทียบกับการใช้ชีวิตของคนเราที่ทำอะไรก็ต้องเป็นจังหวะ มีช้า มีเร็ว บ้างแตกต่างกันออกไป และได้สนุกสนานไปกับการละเล่นของไทย”

ซึ่งสอดคล้องกับ มาเรียน เชส (Marian Chace. 1896-1970) ได้กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นรำเพื่อเกิดความสามัคคี ออกมาในรูปแบบ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมากที่สุด

กิจกรรมนาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว) ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบการเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่มีการเตรียมการมาก่อน ให้มีความสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานในร่างกายที่เป็นเครื่องมือในการบำบัด พบว่า ผลสืบเนื่องจากการทำกิจกรรมในครั้งก่อนๆ ที่ทำให้ผู้ต้องขังมีพัฒนาการด้านร่างกาย และอารมณ์ที่ส่งผลให้ในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้ผู้ต้องขังกล้าที่จะแสดงออกอย่างเปิดเผย และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงความคิดและนำเสนอออกมาในรูปแบบของการแสดงที่ผู้ต้องขังได้ระดมความคิดในการสร้างสรรค์ และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังรายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“รู้สึกดีครับที่ได้ร่วมกิจกรรม และทำให้ผมกล้าแสดงออกในทางที่ดีและถูกต้อง ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์จากการทำกิจกรรม ได้ร่วมออกความคิดเห็น และความสัมพันธ์ต่อกันในหมู่เพื่อนๆ”

ซึ่งสอดคล้องกับ Lindner (1979: 37-45) ได้กล่าวไว้ว่า นาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) เป็นการใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมการมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมาก

กิจกรรมร่วางสัมพันธ์ ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบการแสดงของร่วางมาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อทักษะในด้านสังคม การปรับตัวเข้าหาผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเข้าสังคม โดยรูปแบบของกิจกรรมไม่ได้เน้นการร่ายรำที่สวยงามหรือความถูกต้องของรูปแบบในการแสดง แต่จะนำเอารูปแบบของการแสดงที่ร่าเป็นคู่ ลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมมาเป็นพื้นฐาน พบว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ต้องขังมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ มากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล้าที่แสดงความคิดและความรู้สึก ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเพื่อนในกลุ่มผู้ต้องขังด้วยกันมากขึ้น และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังรายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“รู้สึกดีที่ได้รู้จักสมาชิกทุกคนมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกทุกคน ได้พูดคุยกันมากขึ้นมีความสุข ได้หัวเราะ ทำให้เราเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น และได้เรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนที่ร่วมกิจกรรม”

ซึ่งสอดคล้องกับ มาเรียน เชส (Marian Chace. 1896-1970) ได้กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นรำเพื่อเกิดความสามัคคี ออกมาในรูปแบบ และยังสอดคล้องกับ พินทร ปรัญญานุสรณ์ (2548: 2) ได้กล่าวว่า รายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เช่น พัฒนากล้ามเนื้อไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมากที่สุด

ช่วงที่ 3 สรุปผล (สัปดาห์ที่ 6/ครั้งที่ 11-12)

กิจกรรมเปิดประสบการณ์ เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกิจกรรมกลุ่มของ พบว่า ผู้ต้องขังให้ความสำคัญในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยมีการระดมสมองแลกเปลี่ยนความคิด จากการสังเกตได้เห็นกระบวนการในการทำงานเป็นทีม มีการแลกเปลี่ยนบทบาทการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“ได้ความสามัคคี ความร่วมมือซึ่งกันและกันในกลุ่มคณะ ได้ความรู้จากเพื่อนในกลุ่ม และแง่คิดใหม่ๆ ในการรับรู้วิธีการบำบัดความเครียดและเปิดประสบการณ์ใหม่ที่ไม่ว่า ทำให้มีความคิดและสนุกสนานกับเพื่อนทุกคนในการทำกิจกรรมต่างๆ”

ซึ่งสอดคล้องกับ คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 6) การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคนโดยวิธีการดังกล่าว แล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลและกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และยังสอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของรอย (The Roy Adaptation Model. 1991) โดยมีจุดเน้นที่การตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงของ

สิ่งแวดล้อมโดยที่การปรับตัวจะเป็นมโนทัศน์ที่สำคัญของทฤษฎี ตามต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ในการทำความเข้าใจธรรมชาติความเป็นมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานทางด้านสังคม จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมาก

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ เพื่อเป็นการสื่อสารอย่างเหมาะสมและความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น พบว่า ผู้ต้องขังกล้าที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เพื่อต้องการมีใครสักคนคอยรับฟังและยอมรับเป็นที่ปรึกษาให้กับตัวเขา และทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ต้องขังว่าพวกเขาเป็นบุคคลที่อ่อนแอในเรื่องของความรู้สึก แต่พยายามสร้างกำแพงและการแสดงออกให้เห็นในลักษณะพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ดุดัน น่ากลัว เพื่อป้องกันตัวเองจากสังคมภายใน และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“ทำให้เราได้รู้จักการจัดการกับความรู้สึกของตัวเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนๆ และได้มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น ได้ระบายความในใจที่อัดอั้นมาเป็นเวลานาน และถ้าวันไหนมีความรู้สึกที่ไม่สบายใจก็จะนำวิธีที่ได้เรียนรู้มาใช้ ได้แลกเปลี่ยนการให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน”

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกิจกรรมการสร้างความเข้าใจบุคคลอื่นของ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546: 149-151) มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 5 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และความเหมาะสมของกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 โดยมีค่าอยู่ที่ระดับมาก

จากการศึกษานาฏกรรมบำบัด พบว่ามีนักวิจัยและนักวิชาการให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ และการเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตโดยการนำเอาศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมบำบัดที่มีความเกี่ยวข้องกับท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ความรู้สึกมาบำบัดเพื่อรักษาผู้ที่มีความบกพร่องในด้านต่างๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรียา นิยมธรรม (2548: ออนไลน์) กล่าวถึงแนวทางนาฏกรรมบำบัดมักถูกนำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง นอกจากนั้นยังใช้กับคนไข้โรคจิตเภท โรคซึมเศร้าสลับความร่าเริง ความ

ผิดปกติในการกินอาหาร การติดเหล้าและการเสพยาเสพติด การบำบัดแบบนี้อาจใช้ได้กับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการรับรู้หรือคนที่เสพ เนื่องมาจากความเครียดหรือเป็นโรคหัวใจ ขณะเดียวกันนาฏกรรมบำบัดยังใช้ได้กับเด็ก เช่น เด็กสมาธิสั้นที่มีปัญหาทางการรับรู้ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เด็กออทิสติก ตลอดจนเด็กตาบอดและเด็กหูหนวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ระวีวรรณ วรณวิไชย (2554) ศึกษาเรื่องนาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เป็นการวิจัยเพื่อต้องการค้นหาแนวทางในการออกแบบงานนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมความสุขแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน พบว่าได้ผลงานการแสดงและแนวคิดในการสร้างสรรค์งาน “นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน” โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทางด้านนาฏศิลป์ที่ประกอบไปด้วย นักแสดง บทบาทการแสดง การออกแบบลีลา การออกแบบสถานที่ การออกแบบแสง การจัดเสียงและดนตรี การออกแบบเครื่องแต่งกาย ตลอดจนการออกแบบอุปกรณ์การแสดง เพื่อเสริมสร้างเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินให้มีความสุข และงานวิจัยของ Pelletier และคณะ (2002) ศึกษาเรื่องนาฏกรรมบำบัดสำหรับบุคคลที่เป็นอัลไซเมอร์ ความจำเสื่อม พบว่า การออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ กิจกรรมดนตรี และประสบการณ์ทางจิตวิญญาณหรือประสาทสัมผัสมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ให้ผลทางด้านความคิด การเคลื่อนไหว หรือพฤติกรรมที่ดีขึ้นกับบุคคลความจำเสื่อม

2. ผลก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ของกลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดเท่ากับ 182.75 และ 133.40 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดเท่ากับ 15.79 และ 17.26 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548) ศึกษาเรื่องผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนหลับลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 หลังการทดลองนาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น และงานวิจัยของ Koyoko Arakawa-Davies (1997) ศึกษาเรื่องนาฏกรรมบำบัดและการระลึกถึงความทรงจำ: วิธีการใหม่ที่รักษาผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่องในญี่ปุ่น พบว่า นาฏกรรมบำบัดและการระลึกถึงความทรงจำมีผลให้ความจำของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะว่าการสื่อสารที่ใช้คำพูดยากสำหรับคนที่มีความจำบกพร่อง การใช้นาฏกรรมบำบัดเป็นการบำบัดรักษาเพื่อกระตุ้นความทรงจำได้

3. ผลหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี พบว่า กลุ่มทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 133.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.26 และกลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองเท่ากับ 189.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.52 เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า โดยมีค่าคะแนนความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 55.65 หลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชินอนงค์ ประทุมชิต (2553) ศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมละครบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ พบว่าการใช้กิจกรรมละครบำบัดในครั้งนี้สามารถทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมในห้องเรียนที่ไม่พึงประสงค์ลดลงเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

จากผลการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา โดยใช้หลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ ตามแนวคิดของ มาเรียน เซส (Marian Chace. 1896-1970) และนำมาประยุกต์กับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยให้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหว ประกอบกับการนำเอาแนวคิดกิจกรรมกลุ่มและหลักการปรับตัวทางสังคม สามารถมาทำให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้ามีการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวได้ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องของสังคมการเป็นอยู่ และสามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม มีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของเพื่อนผู้ต้องขังชายแรกเข้าด้วยกัน สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ต้องขังชายแรกเข้าคนอื่นได้ มีสัมพันธ์ระหว่างที่ดีซึ่งกันและกัน ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และจากสมุดบันทึกกิจกรรม ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดไว้ว่า

“ทำให้ได้รู้จักการจัดการกับความรู้สึกของตัวเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนๆ เกิดร่วมมือซึ่งกันและกันในกลุ่ม ได้ความรู้จากเพื่อนในกลุ่ม และแง่คิดใหม่ๆ ในการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และทำให้กล้าแสดงออกในทางที่ดีและถูกต้อง ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์จากการทำกิจกรรม ได้ร่วมออกความคิดเห็น และความสามัคคีต่อกันในกลุ่มเพื่อนๆ ได้รับความสนุกสนานและความบันเทิงทำให้รู้สึกผ่อนคลายที่สามารถทำให้เครียดลดลง และสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้”

4. ความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าที่มีต่อนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.55 พบว่าผู้ต้องขังชายแรกเข้ามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดอยู่ในระดับมาก และจากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมบำบัดต่อความเครียดในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ผู้ต้องขังชายแรกเข้าได้สะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็นไว้ว่า

“เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้ผ่อนคลาย รู้สึกจิตใจแจ่มใส อยากให้มีกิจกรรมบ่อยๆ เพื่อช่วยบำบัดผู้ต้องขังที่เข้ามาใหม่อย่างผมให้จิตใจดีขึ้น”

“อยากให้มียุทธศาสตร์ในการทำกิจกรรมต่างๆ มากและยาวนานกว่าเดิม”

“อยากให้นำกิจกรรมแบบนี้มาเพิ่มความสัมพันธ์และบำบัดผู้ต้องขังอีกและอยากให้เพิ่มระยะเวลาและกิจกรรมอื่น”

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ชรินตรา เวียงวะลัย (2548) ศึกษาเรื่องผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงขึ้น ครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป และงานวิจัยของ Connor (2000) ได้ศึกษาเรื่องการเต้นระบำพื้นเมือง: โดยวิธีให้ออกกำลังกายจากการเต้นรำหลายวัฒนธรรมเพื่อสร้างสุขภาพในผู้สูงอายุชาวออสเตรเลีย อายุในช่วง 50-80 ปี พบว่า เป็นประโยชน์ในเรื่องความเข้าใจตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในระบบของทัณฑสถาน รวมทั้งรูปแบบการทำกิจกรรมในทุกๆ ขั้นตอน ควรมีการเตรียมการและประสานงานกับทัณฑสถานได้เป็นอย่างดี ต้องเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีความอดทนในการเข้าถึงผู้ต้องขัง ดูแลการทำกิจกรรมในทุกขั้นตอนอย่างตั้งใจ และมีความรู้พร้อมที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและพัฒนาขึ้นตามลำดับเพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

1.2 การนำรูปแบบกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาประเภทของกิจกรรม แล้วนำเครื่องมือทุกชิ้นที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยร่วมด้วย ได้แก่ แบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อหาค่าระดับของความเครียด รูปแบบและแผนของกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรม

1.3 ผู้จัดกิจกรรมควรทำความเข้าใจในรูปแบบและแผนกิจกรรมให้ชัดเจนถึงเรื่องที่คุณต้องขังจะได้รับการบำบัดและประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

1.4 ผู้รับผิดชอบในการพัฒนาผู้ต้องขังชายแรกเข้า สามารถนำผลการศึกษาศาสนาการณ์จากการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อใช้ในการพัฒนาในครั้งต่อไป

1.5 ในการใช้กิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดในครั้งนี้ เป็นการใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ที่มีสภาวะระดับความเครียดอยู่ที่ระดับสูง ไม่ควรทำกิจกรรมกับกลุ่มที่มีภาวะความเครียดในระดับที่รุนแรง เพราะ ความเครียดในระดับนี้จะทำให้ประสบปัญหาในการปรับตัว ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้วิจัยหรือผู้ที่ทำกิจกรรมได้ ความเครียดในระดับนี้ต้องอยู่ในการควบคุม ดูแล และรักษาโดยแพทย์ผู้ชำนาญเท่านั้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี เพื่อช่วยให้ความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าลดลง จึงควรให้มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับด้านออกกำลังกายคู่กับการพัฒนาด้านสมาธิไปพร้อมๆ กัน

2.2 ควรมีการศึกษาผลการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังกับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น กลุ่มผู้ต้องขังหญิง ผู้ต้องขังชายที่มีอายุ 26 ปีขึ้นไป

2.3 ควรพัฒนาต่อยอดโดยใช้รูปแบบกิจกรรมนี้ในสาขาสายวิชาชีพอื่นๆ ที่เห็นเป็นประโยชน์สำหรับผู้ต้องขัง เพื่อเพิ่มความสุข ลดความเครียด และเพิ่มทักษะในการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขัง และกลุ่มสายงานวิชาชีพอื่นๆ ที่เป็นกลุ่มคนทั่วๆ ไป

2.4 ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้มากขึ้น เพราะนาฏกรรมบำบัดสามารถทำให้ผู้ต้องขังชายแรกเข้ารู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดลง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้



บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ จูตินันท์พันธุ์. (2554). **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิกและชุมชน). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- กรมราชทัณฑ์. (2537). **80 ปี กรมราชทัณฑ์**. กรุงเทพมหานคร:กรมราชทัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). **ความเครียดและสุขภาพจิตของคนในไทย**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2541). **คู่มือคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- คมเพชร ชัตรศุภกุล. (2546). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา.
- เครือจิต ศรีบุญนาถ; และคณะ. (2553). **การผสมผสานทางวัฒนธรรม : กรณีศึกษา ศิลปะการแสดงที่พัฒนาจากภาพลัทธิอำมหิตสถาปัตยกรรมขอมโบราณในประเทศไทยและกัมพูชา**. สุรินทร์: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- จันทร์สม คังคา. (2552). **ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- จิรนุช จิตราทร. (2553). **Articles from Ramamental: ความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.ramamental.com/medicalstudent/generalpsyc/strain/>.
- จินตนา พราวศรี. (2555). **ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนยโสธรพิทยาคม จังหวัดยโสธร**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑารัตน์ สติปัญญา; และวัลลภา คชภักดี. (2555). **สุขภาพจิต**. คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: นำศิลป์โฆษณา.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). **ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- ชลิดา ชวนานนท์. (2552). **ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ คม.** (จิตวิทยาการศึกษา). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ถ่ายเอกสาร.
- ชีรินตรา เวียงวะลัย. (2548). **ผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).** มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ชินอนงค์ ประชุมชิต. (2553). **ผลการใช้กิจกรรมละครบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (หลักสูตรและการสอนการศึกษาพิเศษ).** ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ณรงค์กร ศาสนา. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานส่วนตำบลในจังหวัดปราจีนบุรี. การค้นคว้าอิสระ ปร.ม. (รัฐประศาสนศาสตร์).** ปทุมธานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนทศานวัยหนู่มกลาง. (2546). **Central Correction For Young Offenders. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.oocities.org/youngprison/>.**
- ธนวัฒน์ วิชัยสูง. (2550). **ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านศีล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).** พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- นภัสนันท์ สีนสุ. (2550). **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).** เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- เนตรราตรี ท้าวโสม. (2555). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา).** กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). **การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.**
- บุญนิสา บุญประสพ. (2555). **ผลของละครบำบัดต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).** กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- ปณิตา ปรีชากรนกกุล. (2555). **ความเครียดและการเผชิญความเครียดของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตอุตสาหกรรมสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ประณิตา ประสงค์จรรยา. (2542). **ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้จัดการบริการบนเที่ยวบินและหัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทยจำกัด (มหาชน)**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีน ทับไทร. (2552). **การสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดียแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม วิชาคณิตศาสตร์ เรื่องการคูณ**. วิทยานิพนธ์ ค.อ.ม. (ครุศาสตร์เทคโนโลยี). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- ประยุทธ ไทยธานี. (2550). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ปาริชาติ คำชู. (2551). **ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต**. วิทยานิพนธ์ คม. (การส่งเสริมสุขภาพ). ภูเก็ต: มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. ถ่ายเอกสาร.
- พัชราภรณ์ อุบลแก้ว. (2550). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิตวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ถ่ายเอกสาร.
- พวรรณ กิจพิทักษ์. (2552). **การปรับตัวของผู้ต้องขังหญิงเข้าใหม่ในทัณฑสถานหญิงธนบุรี**. สารนิพนธ์ ศศ.ม. (การบริหารงานยุติธรรม). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ฤทธิ์จัญญ. (2545). **หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เฮาส์ออฟเคอร์มีส์.
- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. (2548). **ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรพรรณ ศรีเทพ. (2550). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและผลสำเร็จในการปฏิบัติงานของครูผู้สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต 3**. วิทยานิพนธ์ คม. (บริหารการศึกษา). สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. ถ่ายเอกสาร.

- ระวีวรรณวรรณวิไชย. (2554). **นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (ศิลปกรรมศาสตร์). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2532). **พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วราพร ไชยเขียว. (2550). **การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ คม. (หลักสูตรและการสอน). อุตรดิตถ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา ทองปัญญา. (2550). **การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในทัณฑสถานบำบัดพิเศษ จังหวัดปทุมธานี**. วิทยานิพนธ์ รศ.ม. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัตน์ พสุนนท์. (2551). **ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนโรงเรียนวัดยายร่ม (วัดนราชนิเวศน์รังสรรค์) สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ศักดิ์พันธ์ ต้นนิมลรัตน์. (2550). **ประเภทกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**. สงขลา: สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). **บทความเรื่องความเครียดและวิธีแก้ความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/>.
- ศรียา นิยมธรรม. (2548). **นาฏบำบัดใช้ได้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ**. สืบค้นเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2557, จาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=1666.
- ศุภศรีนวล ภาโนชิต. (2553). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- สตรีเอวา จำปารัตน์. (2550). **ผลของโยคะบำบัดเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน สถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาเพื่อการพัฒนามนุษย์).**
กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. ถ่ายเอกสาร.
- สร้อยญา สอตระกุล. (2552). **ผลการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อความเครียดของพนักงานฟาร์ม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์คม.(จิตวิทยาการศึกษา). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ถ่ายเอกสาร.**
- สุพจน์ ลานนท์. (2557). **การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการสอนแบบร่วมมือด้วยเทคนิค TAI ร่วมกับวิธีการสอนแบบเปิด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (วิจัยและพัฒนาหลักสูตร). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ถ่ายเอกสาร.**
- สุภาภรณ์ ผลบุญ. (2553). **กรณีศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้ต้องขังชายที่มีพฤติกรรมเลียนแบบเพศตรงข้ามด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ. ถ่ายเอกสาร.**
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2557). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๗. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.nesdb.go.th>.**
- สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). **สรุปสถิติที่สำคัญ พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.**
- สำรวย สุระเสน. (2554). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินในเขตอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการทั่วไป). อุบลราชธานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. ถ่ายเอกสาร.**
- สมชาย วิมานศักดิ์. (2544). **ความต้องการของผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง ก่อนและหลังการปลดปล่อย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.**
- สมชาย วรภิเษมสกุล. (2554). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุตรธานี: อักษรศิลป์การพิมพ์.**

อดิศักดิ์ พงษ์พูลผลศักดิ์. (2544). **เอกสารประกอบการสอนวิชาสถิติขั้นสูงและการวิจัย**

ทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

อภิชาติ จำรัส ฤทธิรงค์; และคณะ. (2553). **สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย:ภาพสะท้อนสังคม.**

กรุงเทพมหานคร: จรัสสินิทวงศ์การพิมพ์.

อังคณา พงศ์พนิตานนท์. (2548). **ความต้องการพัฒนาตนเองของผู้ต้องขังทัณฑสถาน**

วัยหนุ่มกลาง. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

Andrews, H.A.; & Roy, C. (1991). **The Roy adaptation model.** New York: Prentice-Hall.

Bennett, Margart E. (1963). **Guidance and counseling in group.** New York: McGraw Hill.

Chun-Gill, K.; Kyung-Ja, J.; Rhayun, S. (2003). **Effect of ahealth-promotion program on**

Cardiovascular risk factors, health behaviors, and life satisfaction in

institutionalized elderly woman.International of Nursing Studies.

Connor M. (2000, June). **Recreational folk dance: A Multicultural exercise component in**

healthy ageing. **Australian Occupational Therapy Journal.** 47.

Gulley, Halbert E. (1960). **Discussion, conference, and group process.** Rinehart and

Winston, New York: Holt, USA.

Kathleen, Mullen D.; et. al. (1996). **Connections For Health.** (Fourth Edition). USA: McGraw-Hill.

KoyoKo, A-D. (1997). **Dance/movement Therapy and Reminiscence: A New Approach to**

Senile Dementia in Japan.The Arts of Psychotherapy. 4.n.p.

Lindner, Erna Caplow. (1979). **Therapeutic dance/movement.** New York: Human Sciences

Press.

Patterson, C.H. (1973). **Humanistic education.** Englewood Cliffs, New Jersey: Prenticehall.

Pelletier, Elaine A. (2002).**Dance movement therapy for persons with dementia of the**

Alzheimer type: A dynamical systems perspective of personhood. Master's Thesis

Department of Physical Education The University of Manitoba.

Rogers Carl R. (1970). **Encounter groups.** New York: Harper and Row.

Roy, S.C.; & Andrews, H.A. (1991). **The Roy Adaptation Model: The Definitive Statement.**

Norwalk: Appleton & Lange.

Tanenbaum, Shelley Jan. (1996).**Mindfulness in movement: An exploratory study of body-**

based intuitive knowing.Massachusetts School of Professional Psychology.



ภาคผนวก



ที่ ศธ 0519.12/ ๒๕๐๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑ มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการมหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา คุซภูมิธนา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง เลขที่ 2/4 หมู่ 3 ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพื่อใช้แบบสอบถาม และแผนการจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด กับผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี ในระหว่างเดือนมิถุนายน – กันยายน 2558 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้ได้ติดต่อประสานงานกับ นายสิริรัฐภูมิ สันสมศักดิ์ นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-253-5439



ที่ ศธ 0519.12/2912

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ขอใช้แบบวัดเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิกุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดง ศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรม บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ เพื่อใช้วัดความเครียดก่อน – หลัง ทำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรก เข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-253-5439

ที่ ศธ 0519.12/ 4438



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

25 กันยายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา สุนทรานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนจัดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-253-5439



ที่ ศธ 0519.12/๒๑17

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.ชวลิต ลุนทรานนท์

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิบูลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดง ศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรม ปาบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนจัดกิจกรรม นาฏกรรมปาบัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายประวิทย์ ฤทธิบูลย์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081-253-5439

ที่ ศธ 0519.12/๒๑๑6



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณสิริรัฐภูมิ สันตสมศักดิ์

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดง ศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรม บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ตุษภูมิเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนจัดกิจกรรม นาฏกรรมบำบัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันตวิวัฒน์กุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 081-253-5439



ที่ ศธ 0519.12/๒๑๑๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณสมจิต รามสุข

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดง ศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรม บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนจัดกิจกรรม นาฏกรรมบำบัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท 081-253-5439

ที่ ศธ 0519.12/๕๓๑๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณวารุณี มีมั่งบุญ

เนื่องด้วย นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดง
ศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้นาฏกรรม
บำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี” โดยมี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา คุชฌีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนจัดกิจกรรม
นาฏกรรมบำบัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายประวิทย์ ฤทธิบุลย์
และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท 081-253-5439



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผศ.ดร.รจนา สุนทรานนท์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
2. ดร.ชวลิต สุนทรานนท์ นักวิชาการละครและดนตรีผู้เชี่ยวชาญ (ผู้เชี่ยวชาญด้านโขน
ละคร และดนตรี) สำนักการสังคีต กรมศิลปากร
กระทรวงวัฒนธรรม
3. นายสิริรัฐภูมิ สิ้นสมศักดิ์ นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ ทักษสถาน
วิทยุหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี
4. นางสมจิต รวมสุข นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ หัวหน้างานแก้ไขการพูดและ
งานกิจกรรมบำบัด ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ
ทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข
5. นางสาววารุณี มีมุ่งบุญ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ฝ่ายแนะแนวการศึกษา
และอาชีพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ภาคผนวก ค
แบบประเมินวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test)



แบบประเมินวัดความเครียด

เรื่อง การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถาน
วิทยุหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการศึกษา โดยใช้แบบวัดความเครียดของสวน
ปรุง (Suanprung Stress Test) ของกรมสุขภาพจิต เพื่อหาค่าระดับของความเครียดและเป็นข้อมูลใน
การจัดรูปแบบและแผนของนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า เพื่อให้เกิดความ
เหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรมท่านสามารถแสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นได้
อย่างอิสระ โดยไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของท่านแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามท่านไม่
ต้องลงชื่อของต้นคำตอบทั้งหมดจะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุง กรมสุขภาพจิต จำนวน 60 ข้อ

จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้
ผู้ทำวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างให้ครบทุกข้อ หรือทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. อายุ.....ปี

2. ระดับการศึกษา

- | | |
|---|--|
| ☐ ประถมศึกษา | ☐ มัธยมศึกษา/ปวช. |
| ☐ อนุปริญญา/ปวส. | ☐ ปริญญา (ตรี/โท/เอก) |

3. สถานภาพในปัจจุบัน

- | | |
|---|---|
| ☐ โสด | ☐ สมรส/อยู่ด้วยกัน |
| ☐ สมรส/ไม่ได้อยู่ด้วยกัน | ☐ หย่าร้าง/หม้าย |

4. อาชีพก่อนต้องคดี

- | | |
|--|--|
| ☐ ไม่มีงานทำ/ว่างงาน | ☐ กำลังศึกษา |
| ☐ ค้าขาย | ☐ เกษตรกร |
| ☐ รับจ้างทั่วไป/กรรมกร | ☐ พนักงานบริษัท/ห้างร้าน |
| ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | ☐ ผู้บริหาร/เจ้าของกิจการ |

5. ประเภทความผิด

- | | |
|--|---|
| ☐ ความผิดการกระทำอนาจาร | ☐ ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ชีวิตและร่างกาย |
| ☐ ความผิดที่ประทุษร้ายแก่ทรัพย์ | ☐ ความผิดยาเสพติด |
| ☐ อื่นๆ ระบุ..... | |

6. ประเภทของการดำเนินคดี

- | |
|---|
| ☐ ผู้ต้องหาระหว่างสอบสวน/ระหว่างพิจารณาคดี |
| ☐ ผู้ต้องหาระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา |
| ☐ ผู้ต้องขังเด็ดขาด |

7. ระยะเวลาที่ต้องโทษ.....ปี

ส่วนที่ 2แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-60) กรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง อ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ

ส่วนที่ 2.1 ระดับความไวต่อความเครียด

- | | | | |
|-----------|--------------------------|-----------|----------------------|
| 1 หมายถึง | เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา | 2 หมายถึง | เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย |
| 3 หมายถึง | เกิดขึ้นเป็นบางครั้งคราว | 4 หมายถึง | เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง |
| 5 หมายถึง | ไม่เคยเกิดขึ้นเลย | | |

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยสี่คืนในหนึ่งสัปดาห์						
2. ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง						
3. ฉันมีญาติอย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ						
4. ฉันสูบบุหรี่						
5. ฉันดื่มสุรา						
6. ฉันต้องการใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียด						
7. ฉันมีรายได้พอใช้จ่าย						
8. ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ						
9. ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยินและฟัง)						
10. ฉันพอใจในอาชีพหรืองานที่ฉันทำอยู่						
11. ฉันมีเพื่อนฝูงที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน						
12. ฉันมองโลกในแง่ดี						

ส่วนที่ 2.2ที่มาของความเครียด

- | | | | |
|-----------|-----------------------|-----------|----------------------|
| 1 หมายถึง | ไม่เครียด | 2 หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| 3 หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง | 4 หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก |
| 5 หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด | | |

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ						
2. งานที่รับผิดชอบมากเกินไป						
3. กลัวทำงานผิดพลาด						

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
4. รู้สึกถูกกดดันว่าต้องให้ผลงานออกมาดี						
5. การจัดการในที่ทำงานมีความขัดแย้ง						
6. งานน่าเบื่อ						
7. มีโอกาสน้อยในเรื่องความก้าวหน้า						
8. รู้สึกตนเองไม่สวຍหรือไม่มีเสน่ห์						
9. บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย						
10. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้						
11. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง						
12. ชีวิตมีปัญหา						
13. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว						
14. ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน						
15. มีความลำบากที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ						
16. รู้สึกต้องระมัดระวังตัวเมื่อเข้าสู่สังคม						
17. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ						
18. มีปัญหาการจราจร การจอดรถ การเดินทาง						
19. ในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็กๆ น้อยและมีการทำลายทรัพย์สิน						
20. ไม่มีที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชน						
21. เป็นกังวลกับสารพิษต่างๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน						
22. เงินไม่พอใช้จ่าย						
23. รายจ่ายเพิ่มขึ้น						
24. ไม่มีเงินพอสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ						

ส่วนที่ 2.3 อาการของความเครียด

- | | | | |
|-----------|------------------------------|-----------|----------------------|
| 1 หมายถึง | เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา | 2 หมายถึง | เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย |
| 3 หมายถึง | เกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางครั้ง | 4 หมายถึง | เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง |
| 5 หมายถึง | ไม่เคยเกิดขึ้นเลย | | |

	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
2. ปวดหัวจากความตึงเครียด						
3. ปวดหลัง						
4. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						
5. ท้องเสีย						
6. ปากแห้ง คอแห้ง						
7. หัวใจเต้นเร็ว						
8. ปวดศีรษะข้างเดียว						
9. เจ็บหน้าอก						
10. รู้สึกวิตกกังวล						
11. คับข้องใจ						
12. โกรธหรือหงุดหงิด						
13. รู้สึกเศร้า						
14. ความจำไม่ดี						
15. สับสน						
16. ตั้งสมาธิยาก						
17. ประจำเดือนมีปัญหา						
18. อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ						
19. ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว						
20. รู้สึกเหนื่อยง่าย						
21. เป็นหวัดบ่อย						
22. เป็นโรคภูมิแพ้						
23. รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ						
24. เจ็บคอหรือเจ็บในปาก						

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ
ผู้วิจัย

ภาคผนวก ง

แผนนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
จังหวัดปทุมธานีและคำดัชนี IOC จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ



ตาราง 13 ตารางรูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถาน
วัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี (จำนวน 6สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 1.30 นาที)

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
1 ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจ และก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังชายและทีมงาน 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ทำข้อตกลงและนัดหมายวัน เวลาในการทำกิจกรรม 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ ไว้วางใจ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังในกลุ่ม	- แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546: 6)	1.30
2	การรู้จักความเครียด	1. เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้ต้องขังในเรื่องการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียด 2. เพื่อสนับสนุนให้ผู้ต้องขังเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการจัดการและการลดความเครียดในตนเอง	- แนวคิดของความเครียดกรมสุขภาพจิต (2541: 36-37)	1.30
2 ครั้งที่ 3-4	ยืดคลาย สไตร์ราไทย	1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สามารถปฏิบัติกายบริหารโดยใช้ท่าดัดตนและการฝึกหัดเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทย 2. เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด	- แนวคตินาฏกรรมบำบัด ศรียา นิยมธรรม (2548: ออนไลน์)	1.30
3 ครั้งที่ 5-6	เล่นกระทืบไม้	1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายสอดคล้องกับจังหวะดนตรี 2. เพื่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจในการทำกิจกรรม 3. เพื่อความเพลิดเพลินและความรู้สึกสนุกสนาน	- แนวคตินาฏกรรมบำบัด มาเรียน เชส (Marian Chace 1896-1970)	1.30

ตาราง 13 (ต่อ)

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
4 ครั้งที่ 7-8	นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)	1. เพื่อเป็นการฝึกความคิดใน สร้างสรรค์จินตนาการของผู้ต้องขังชาย 2. เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ต้องขังชายกล้า แสดงออก 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังชายมีความ ภาคภูมิใจในตนเอง	- แนวคิดนาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) Lindner (1979: 37-45) - แนวคิดนาฏกรรมบำบัด พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548: 2)	1.30
5 ครั้งที่ 9-10	ร่ววงสัมพันธ์	1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่ อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับ บุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้มีสัมพันธระหว่างผู้ต้องขังซึ่ง กันและกัน รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี 3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อน คลายความเครียด สนองความต้องการ ตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิด ความพอใจ	- แนวคิดนาฏกรรมบำบัด มา เรียน เซส (Marian Chace 1896-1970)	1.30
6 ครั้งที่ 11	เปิดประสบการณ์	1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่ อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับ บุคคลอื่นได้ 2. ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 3. เพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและ มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	- ทฤษฎีการปรับตัวทางสังคม ของรอย (The Roy Adaptation Model. 1991) - แนวคิดการปรับตัวด้านการ พึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence Mode) เป็น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1.30
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึก ของตนเองให้ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อฝึกการสื่อสารอย่างเหมาะสม และความรู้สึกที่ดีต่อกัน 3. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการ ยอมรับจากผู้อื่น 4. เพื่อยุติการทำกิจกรรมและนัดหมาย เพื่อติดตามผลครั้งต่อไป	- แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546: 6)	1.30

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจ และก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขังชายและทีมงาน
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ทำข้อตกลง และนัดหมายวัน เวลาในการทำกิจกรรม
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ ไว้วางใจ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้ต้องขังในกลุ่ม

แนวคิด

แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน(คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546: 6)

ผู้วิจัยเริ่มทำกิจกรรมครั้งแรก เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองของผู้ต้องขังได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมโดยใช้กลวิธีป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระแຈงสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน และเพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

อุปกรณ์

1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
2. ไมโครโฟน
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง พร้อมกับแนะนำทีมงานและให้สมาชิกผู้ต้องขังแนะนำตัวเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกัน
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ข้อตกลงในการทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม Ice breaking เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก และยังช่วยทำลายเกราะป้องกันให้ผู้ต้องขังรู้จัก ค่อนข้างกันมากขึ้น เปิดตัวและเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะและเกม (50 นาที)
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนพูดคุยแสดงความคิดเห็นถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (10 นาที)

ขั้นสรุป: (15 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 1 และแจกใบประเมินตนเองให้ผู้ต้องขังได้ประเมินตนเองตามหัวข้อที่กำหนดให้รวมถึงเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้บุคคลเปิดเผยตัวตนก่อให้เกิดความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่มบุคคลมีการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norm) ที่ดีขึ้น
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ
3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง

ครั้งที่ 2

การรู้จักความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้ต้องขังในเรื่องการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียด
2. เพื่อสนับสนุนให้ผู้ต้องขังเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการจัดการและการลดความเครียดในตนเอง

แนวคิด

แนวคิดของความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการกระทำที่เกินระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกระดับตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ กระทั่งวัยชรา กรมสุขภาพจิต (2541: 36-37) ได้กล่าวไว้ ความเครียดระดับต่ำและไม่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานจะช่วยกระตุ้นบุคคลกระทำการสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น มีประสิทธิภาพในการทำงาน การแก้ปัญหา แต่ถ้าหากความเครียดอยู่ในระดับสูง และเกิดขึ้นเป็นระยะเวลายาวนาน ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมายดังต่อไปนี้ 1. ผลเสียด้านสรีระ คือ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ บกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ 2. ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์ คนที่มีความเครียดจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง และสิ่งที่ทำให้เครียด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ขาดสมาธิ และอาจทำให้ขาดความระมัดระวังในการทำงานทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานและหากตกอยู่ในภาวะความเครียดในระยะเวลายาวนาน อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต โรคประสาทได้ 3. ผลเสียด้านความคิด ถ้าบุคคลเกิดความเครียดทำให้กระบวนการคิดไม่เกิดประโยชน์และยังมีโทษต่อตนเองอีกด้วย เช่น เมื่อเกิดความเครียดก็คิดวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองในเชิงลบ ท้อแท้ หดหู่ คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล 4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง นำไปสู่การปรับตัวในทางที่ผิด เช่น ติดเหล้า ติดยา ติดบุหรี่ หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย

การทำกิจกรรมครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้เชิญวิทยากรมาบรรยายเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้ต้องขังในเรื่องการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียดที่เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการทำงาน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต และเพื่อสนับสนุนให้ผู้ต้องขังเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการจัดการและการลดความเครียดในตนเอง

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

- อุปกรณ์
1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
 2. ไมโครโฟน
 3. โปรเจคเตอร์
 4. สื่อ Power Point
 5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดความพร้อมและตื่นตัวในการเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป
3. ผู้วิจัยเริ่มเข้าสู่บทเรียน เรื่องความเครียด และการกำจัดความเครียด และชักชวนให้ผู้ต้องขังสนใจที่จะเรียนรู้ พร้อมแนะนำวิทยากร

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการรักษาความเครียด ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด และวิธีการจัดการและการลดความเครียดในตนเอง(30 นาที)
2. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังร่วมกิจกรรมการฝึกการลดความเครียดด้วยตนเอง(20 นาที)
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามวิทยากรเพิ่มเติม (10 นาที)

ขั้นสรุป: (10 นาที)

1. ผู้วิจัยซักถามผู้ต้องขังถึงความรู้และความเข้าใจในการเข้าร่วมฟังการบรรยาย และความรู้สึกในครั้งนี้และแจกใบประเมินตนเองให้ผู้ต้องขังได้ประเมินตนเองตามหัวข้อที่กำหนดให้รวมถึงเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมรับการบรรยาย ทำให้ผู้ต้องขังได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้จักความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียดที่เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการทำงาน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต และให้ผู้ต้องขังได้ทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ
3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง



ครั้งที่ 3-4

ยืดคลายสไตร์ล่าไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สามารถปฏิบัติกายบริหารโดยใช้ท่าตัดต้น และการฝึกหัดเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทย
2. เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด

แนวคิด

แนวคิดของความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการกระทำที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ที่ส่งผลเสียด้านสรีระ คือ ทำให้อวัยวะเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ บกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

การทำกิจกรรมครั้งที่ 3-4 ผู้วิจัยได้นำหลักของนาฏกรรมบำบัด โดยศรียา นิยมธรรม (2548: ออนไลน์) ซึ่งได้กล่าวถึงขั้นตอนการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อการบำบัดคนไข้ว่า ขั้นตอนในการใช้นาฏกรรมบำบัด นักบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดจะต้องรู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกด้วยวิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการปฏิบัติ

ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอาท่าทำที่เป็นท่าตัดต้นและการฝึกหัดเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทย มาประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานของท่าทางในการเคลื่อนไหวของกายบริหาร ซึ่งการฝึกกายบริหารด้วยท่าตัดต้นทางนาฏศิลป์ไทย สามารถทำให้อวัยวะรู้สึกผ่อนคลาย โดยการเคลื่อนไหวในแต่ละครั้งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดความตึงของเส้นเอ็น ประสาทของกล้ามเนื้อ เพิ่มอุณหภูมิหรือลดอุณหภูมิบางส่วนในร่างกาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ นอนหลับได้ดีขึ้น เพิ่มความสามารถในการระงับความขัดแย้ง มีความสามารถในการควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น เพราะในขณะที่ปฏิบัติท่ากายบริหารอยู่นั้น ผู้วิจัยได้เปิดเพลงไทยแนวร่วมสมัยเพื่อเป็นการควบคุมจังหวะ การกำหนดลมหายใจ และสมาธิ ในการปฏิบัติ ซึ่งในด้านร่างกายนั้นจะตอบสนองกับเสียงดนตรีโดยจะส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ กระตุ้นต่อมพิทูอิทารีให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ร่างกายมีความสุขและจะไปกระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกายส่วนอื่นๆ ให้ดีขึ้น

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

- อุปกรณ์
1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
 2. ไมโครโฟน
 3. แผ่น CD เพลง
 4. เครื่องเล่นแผ่น CD เพลง
 5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยและทีมงานจัดเตรียมสถานที่ และให้ผู้ต้องขังเตรียมความพร้อมร่างกาย โดยแบ่งพื้นที่ให้มีช่องว่างระหว่างกันให้เหมาะสมกับการเคลื่อนไหว ให้ผู้ต้องขังคลายเสื้อผ้าให้หลวมเพื่อสะดวกในการฝึก
3. ให้ความรู้ ข้อมูลของท่ากายบริหารแก่ผู้ต้องขังก่อนเริ่มการปฏิบัติ
4. ให้ผู้ต้องขังนั่งสมาธิ โดยฝึกหายใจเข้า-ออกช้าๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยมุ่งความสนใจในการใช้สมาธิกับการฝึกปฏิบัติ

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยและทีมงานสาธิตโดยให้ผู้ต้องขังปฏิบัติท่าดัดตนและการฝึกเบื้องต้นของนาฏศิลป์ไทยปฏิบัติตามโดยเริ่มจากทำนั่งปฏิบัติไปจนถึงทำยืนปฏิบัติ โดยฝึกทีละท่า ซึ่งจะให้นับจังหวะ1-20 และเปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆ จนครบกระบวนท่า(20 นาที)
2. ให้ผู้ต้องขังปฏิบัติท่ารำตามจังหวะเพลงในรูปแบบกายบริหาร โดยให้ผู้ต้องขังได้ควบคุมและกำหนดลมหายใจเข้า-ออกโดยหายใจให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องทีละท่า จนครบกระบวนท่า(30 นาที)
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนพูดคุย แสดงความรู้สึก สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามเพิ่มเติม (10 นาที)

ขั้นสรุป: (10 นาที)

1. ให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ชักถามปัญหาและข้อสงสัยในการปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยืดคลายสไตร์ราไทยจะทำให้ผู้ต้องขังรู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดด้วยวิธีการเคลื่อนไหว
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ
3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง



ครั้งที่ 5-6

เล่นกระทบไม้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายสอดคล้องกับจังหวะดนตรี
2. เพื่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
3. เพื่อความเพลิดเพลินและความรู้สึกสนุกสนาน

แนวคิด

แนวคิดของความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการกระทำที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเองที่ส่งผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์ คนที่มีความเครียดจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง และสิ่งที่ทำให้เครียด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ขาดสมาธิ และอาจทำให้ขาดความระมัดระวังในการทำงานทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานและหากตกอยู่ในภาวะความเครียดในเวลายาวนาน อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต โรคประสาทได้

การทำกิจกรรมครั้งที่ 5-6 ผู้วิจัยได้นำหลักของนาฏกรรมบำบัด โดยมาเรียน เซส (Marian Chace 1896-1970) นาฏกรรมบำบัด คือการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นรำเพื่อเกิดความสามัคคี

ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบของการเล่นกระทบไม้มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมเพื่อฝึกสมาธิ และการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยรูปแบบของกิจกรรมไม่ได้เน้นการรำรำที่สวยงามหรือความถูกต้องของรูปแบบในการแสดง แต่จะนำเอาลักษณะการเคาะไม้ที่เป็นจังหวะ แล้วให้ผู้ต้องชั่งใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระของตนเองในการก้าวข้ามไม้ที่เคาะเป็นจังหวะ เปรียบเสมือนอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต หากเราไม่มีสติ สมาธิ หรือรู้จักควบคุมไว้เราก็ไม่สามารถข้ามสิ่งที่เป็นอุปสรรคไปได้เลยในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมอยู่นั้น ผู้วิจัยได้เปิดเพลงไทยแนวร่วมสมัยเพื่อเป็นการควบคุมจังหวะ การกำหนดลมหายใจ และสมาธิ ในการปฏิบัติ ซึ่งในด้านจิตใจ ดนตรีจะช่วยทำให้มีเพลิดเพลิน สนุกสนาน เกิดสมาธิ ช่วยปรับสภาพจิตใจทำให้เกิดความกล้าแสดงออกและนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

- อุปกรณ์
1. แถบกระดาษแข็งยาวขนาด 2-4 เมตร จำนวน 2 ลำ พร้อมฐานรอง 2 อัน
 2. ไมโครโฟน
 3. แผ่น CD เพลง
 4. เครื่องเล่นแผ่น CD เพลง
 5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

- ในครั้งที่ผ่านมา
1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรม
 2. ผู้วิจัยและทีมงานจัดเตรียมสถานที่ และร่างกายของผู้ต้องขังให้พร้อม
 3. ผู้วิจัยฝึกให้ผู้ต้องขังกระทบไม้ตามจังหวะ

จังหวะที่	1	2	3	4	5	6	7	8
จังหวะไม้	ชิด	ห่าง	ห่าง	-	ห่าง	ห่าง	ชิด	-

4. ให้ความรู้ ข้อมูลแก่ผู้ต้องขังก่อนเริ่มการปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ผู้ต้องขังทราบ

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยสาธิตตัวอย่างในการปฏิบัติการเล่นกระทบไม้ให้ผู้ต้องขังดูเป็นตัวอย่าง (20 นาที)
2. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังร่ำทำทางประกอบเสียงเพลงปฏิบัติตามขั้นตอนในการเล่นกระทบไม้โดยให้ผู้ต้องขังนั่งเคาะไม้ประกอบจังหวะ ชุดละ 4 คน และปฏิบัติทีละ 1 คนไปเรื่อยๆ สลับกับการเคาะไม้ตามจังหวะจนครบตามจำนวนสมาชิก (30 นาที)
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามเพิ่มเติม (10 นาที)

ขั้นสรุป: (10 นาที)

1. ให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซักถามปัญหาและข้อสงสัยในการปฏิบัติ

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้
3. ผู้วิจัยให้การบ้านผู้ต้องขังโดยให้โจทย์ในการคิดสร้างสรรค์การแสดงของตนเอง เพื่อมานำเสนอเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเล่นกระต๊อบไม้จะทำให้ผู้ต้องขังจะไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเอง และสิ่งที่ทำให้เครียด หันมาสนใจสิ่งรอบตัวและสมาชิกในกลุ่มฝึกให้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบันด้วย จังหวะการเคาะไม้ที่ต้องใช้สมาธิ และจังหวะด้วยรูปแบบของการเล่นกระต๊อบไม้ฝึกให้เกิดความระมัดระวังในการทำงานมากขึ้นทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานและใช้ชีวิต
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ
3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง



ครั้งที่ 7-8

นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกความคิดในสร้างสรรค์จินตนาการของผู้ต้องขังชาย
2. เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ต้องขังชายกล้าแสดงออก
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังชายมีความภาคภูมิใจในตนเอง

แนวคิด

แนวคิดของความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการกระทำที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเองที่ส่งผลเสียผลเสียด้านความคิด ถ้าบุคคลเกิดความเครียดทำให้กระบวนการคิดไม่เกิดประโยชน์และยังมีโทษต่อตนเองอีกด้วย เช่น เมื่อเกิดความเครียดก็คิดวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองในเชิงลบ ท้อแท้ หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล

การทำกิจกรรมครั้งที่ 7-8 ผู้วิจัยได้นำหลักของนาฏกรรมบำบัด โดย Lindner กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) เป็นการใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการเคลื่อนไหว ความเร็วของการกระทำ และใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละคน นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม (Lindner. 1979: 37-45) ซึ่งสอดคล้องกับพิณธร ปรัชญานุสรณ์ กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เช่น พัฒนากล้ามเนื้อไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (พิณธร ปรัชญานุสรณ์.2548: 2)

ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบการเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมการมาก่อน ให้มีความสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานในร่างกายที่เป็นเครื่องมือในการบำบัดในกิจกรรมนี้ ในการบำบัดโดยรูปแบบของกิจกรรมนี้ไม่ได้เน้นความสวยงามหรือความถูกต้องของรูปแบบในการแสดง แต่จะดึงเอาลักษณะความเป็นตัวตนของผู้ต้องขังให้กล้าที่จะแสดงออกและปลดปล่อยในสิ่งที่ตนเกอาไว้ ให้รู้สึกกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เก็บความรู้สึกไว้กับตัวเองคนเดียว กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในทางที่ดีและถูกต้อง โดยผู้วิจัยได้นำเอาหลักของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เข้ามาเพื่อเพิ่มทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

และการยอมรับในตัวตนเองและผู้อื่นซึ่งในขณะที่ปฏิบัติการอยู่นั้น ผู้วิจัยได้เปิดเพลงลูก
สตริงและสากล ซึ่งถือได้ว่าเป็นเพลงที่เข้าถึงความเป็นวัยหนุ่มของผู้ต้องขังได้เป็นอย่างดีในการ
ควบคุมจังหวะ ซึ่งในด้านจิตใจ คนตรีจะช่วยทำให้มีเฟลิดเฟลิน สนุกสนาน เกิดสมาธิ ช่วยปรับสภาพ
จิตใจให้เกิดความกล้าแสดงออกและนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

อุปกรณ์

1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
2. ไมโครโฟน
3. แผ่น CD เพลง
4. เครื่องเล่นแผ่น CD เพลง
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรม
ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยและทีมงานจัดเตรียมสถานที่ และร่างกายของผู้ต้องขัง โดยซักถามการ
เตรียมความพร้อมในการแสดงและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการแสดง
3. อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม และชี้แจงกติกาและขั้นตอนในการทำ
กิจกรรมให้ผู้ต้องขังทราบ

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้ออกมาแสดงความสามารถของตนเองเป็นกลุ่ม โดย
เริ่มจากการแนะนำพร้อมแสดงท่าประกอบของกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างเอกลักษณ์และดึงดูดความสนใจ
ให้เป็นที่น่าสนใจของผู้อื่น แล้วบอกชื่อการแสดง โดยใช้เวลาในการแสดง กลุ่มละ 10 นาที (40 นาที)
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้แนะนำและแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของ
กิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามเพิ่มเติม (20 นาที)

ขั้นสรุป: (10 นาที)

1. ให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซักถามปัญหาและข้อสงสัยใน
การปฏิบัติ

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์ฟาว) จะทำให้ผู้ต้องขังได้ใช้ความคิดในเชิงสร้างสรรค์และการสร้างจินตนาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ต้องขัง โดยออกมาในรูปแบบของการแสดงแบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัดทำให้ผู้ต้องขังชายมีความกล้าแสดงออกและมีทักษะสัมพันธ์ในการสื่อสาร เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง



ครั้งที่ 9-10

ร่างสัมพันธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้
2. เพื่อให้มีสัมพันธระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี
3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด สนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ

แนวคิด

แนวคิดของความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการกระทำที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเองที่ส่งผลเสียทางด้านพฤติกรรม ความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง นำไปสู่การปรับตัวในทางที่ผิด

การทำกิจกรรมครั้งที่ 9-10 ผู้วิจัยได้นำหลักของนาฏกรรมบำบัด โดยมาเรียน เซส (Marian Chace 1896-1970) นาฏกรรมบำบัด คือการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นรำเพื่อเกิดความสามัคคีและนำทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของรอย (The Roy Adaptation Model. 1991) โดยมีจุดเน้นที่การตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมโดยที่การปรับตัวจะเป็นมนทัศน์ที่สำคัญของทฤษฎี ที่เป็นกระบวนการและผลรับที่เกิดขึ้นโดยความคิดและความรู้สึกของบุคคล หรือกลุ่มคนจากการใช้การตระหนักรู้ และการเลือกที่จะสร้างสรรค์ การบูรณาการของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ซึ่งในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบการแสดงของร่างมาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมเพื่อทักษะในด้านสังคม การปรับตัวเข้าหาผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเข้าสังคม โดยรูปแบบของกิจกรรมไม่ได้เน้นการรำว่าที่สวยงามหรือความถูกต้องของรูปแบบในการแสดง แต่จะนำเอารูปแบบของการแสดงที่รำเป็นคู่ ลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลม มาเป็นพื้นฐาน โดยให้ผู้ต้องขังใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระของตนเองในการแสดงออกเพื่อปรับตนเองให้เข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมอยู่นั้น ผู้วิจัยได้เปิดเพลงร่างแบบชาวบ้าน ซึ่งเป็นเพลงที่ผู้ต้องขังคุ้นชินกับการได้ยินมาบ้างแล้วเพื่อเป็นการควบคุมจังหวะ ซึ่งในด้านร่างกายนั้นจะตอบสนองกับ

เสียงดนตรีโดยจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ กระตุ้นต่อมพิทูอิทารีให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ร่างกายมีความสุขและจะไปกระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกายส่วนอื่นๆ ให้ดีขึ้นซึ่งในด้านจิตใจ ดนตรีจะช่วยทำให้มีเฟลิดเฟลิน สนุกสนาน เกิดสมาธิ ช่วยปรับสภาพจิตใจทำให้เกิดความกล้าแสดงออกและนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

อุปกรณ์

1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
2. ไมโครโฟน
3. แผ่น CD เพลง
4. เครื่องเล่นแผ่น CD เพลง
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยและทีมงานจัดเตรียมสถานที่ และเตรียมความพร้อมร่างกายของผู้ต้องขังให้พร้อมในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ผู้ต้องขังทราบ

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยจัดให้ผู้ต้องขังเป็นคู่ๆ โดยเดินออกมาเป็นแถวตอน แล้วจัดแถวให้เป็นวงกลม โดยหันหน้าไปทางด้านขวา ตามทิศการเคลื่อนไหวแบบรำวง โดยผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังทำข้อตกลงกันโดยใช้นามสมมติแทนตัวเองว่าใครจะเป็น A ใครจะเป็น B (5 นาที)
2. ผู้วิจัยฝึกให้ผู้ต้องขังเดินเป็นคู่ โดยให้เคลื่อนที่ไปตามวง ในขณะที่เดินนั้นให้รักษาช่องว่างระหว่างคู่ ให้ระยะห่างสม่ำเสมอ และก่อนรำมีการให้ผู้ต้องขังทำความเคารพซึ่งกันและกัน โดยการไหว้แล้วจึงรำตามเพลง (10 นาที)
3. ก่อนรำต่างฝ่ายต้องทำความเคารพซึ่งกันและด้วยการไหว้ เพื่อได้เรียนรู้ถึงมารยาทในการเข้าสังคมผู้วิจัยจะเปิดเพลงรำวงให้ผู้ต้องขังรำท่าทางประกอบเสียงเพลงแล้วเดินไปตามวงเรื่อยๆ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด เป็นสัญญาณให้ผู้ต้องขังสลับคู่ และปฏิบัติแบบเช่นเดิมไปเรื่อยๆ

ในขณะที่ร่วมนั้นผู้ต้องขังต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยทำความรู้จักและแสดงความคุ้นเคยกับเพื่อนให้ได้มากที่สุด อาทิ ทักทายกันและกันให้สัมผัสหรือทำความรู้จักในสิ่งที่อยากรู้เกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกเมื่อเสียงนกหวีดดังขึ้นให้เปลี่ยนคู่ให้สัมผัสเพื่อสมาชิกคนอื่นๆ (20 นาที)

4. ผู้วิจัยและผู้ต้องขังออกมานำเสนอ ในขณะที่ทำกิจกรรมนั้นสามารถความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนได้กี่คน และสุมยกตัวอย่างข้อมูลของเพื่อนที่ได้สัมผัส (15 นาที)

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้แนะนำและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามเพิ่มเติม (10 นาที)

ขั้นสรุป: (10 นาที)

1. ให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซักถามปัญหาและข้อสงสัยในการปฏิบัติ

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมนั้น จะทำให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้มีสัมพันธ์ระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน รู้จักการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี และในตัวกิจกรรมสามารถทำให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด สนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ

2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง

ครั้งที่ 11

เปิดประสบการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้
2. ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. เพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

แนวคิดกิจกรรมกลุ่ม การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน(คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546: 6)

การทำกิจกรรมครั้งที่ 11 ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรับตัวทางสังคมของรอย (The Roy Adaptation Model. 1991)โดยมีจุดเน้นที่การตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมโดยที่การปรับตัวจะเป็นมโนทัศน์ที่สำคัญของทฤษฎี ที่เป็นกระบวนการและผลรับที่เกิดขึ้นโดยความคิดและความรู้สึกของบุคคล หรือกลุ่มคนจากการใช้การตระหนักรู้ และการเลือกที่จะสร้างสรรค์ การบูรณาการของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งหลักการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence Mode) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีจุดหมายอยู่ที่ความต้องการ ความพึงพอใจ ความรัก และการพัฒนาการ รวมทั้งแหล่งประโยชน์ที่จะบรรลุความสัมพันธ์ที่มั่นคงของบุคคล ความสัมพันธ์แบบการพึ่งพาระหว่างกันจะประกอบด้วยความเต็มใจและความสามารถในการให้และการรับ ความรัก การยอมรับ การให้คุณค่า ความรู้ ทักษะ ในการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

อุปกรณ์

1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
2. ไมโครโฟน
3. กระดาษ
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้ที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ผู้ต้องขังทราบ

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษและอุปกรณ์ในการเขียนให้ผู้ต้องขัง(5 นาที)

2. ผู้วิจัยให้คำแนะนำโดยให้ผู้ต้องขังสร้าง Mind Mapping แล้วเขียนความรู้สึก การกำจัดความเครียดของตนเองพร้อมการนำไปประยุกต์ใช้กับตัวเอง (15 นาที) ดังตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้ออกมานำเสนอความรู้สึกภาคภูมิใจในการทำกิจกรรมพร้อมการนำไปประยุกต์ใช้กับตัวเอง(30 นาที)

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้แนะนำและแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามเพิ่มเติม (10 นาที)

ขั้นสรุป: (10 นาที)

1. ให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซักถามปัญหาและข้อสงสัยในการปฏิบัติ

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเปิดประสบการณ์ จะทำให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้บุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้มีสัมพันธภาพระหว่างผู้ต้องขังซึ่งกันและกัน ยอมเปิดใจรับฟังผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
2. เพื่อฝึกการสื่อสารอย่างเหมาะสมและความรู้สึกที่ดีต่อกัน
3. เป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
4. เพื่อยุติการทำกิจกรรมและนัดหมายเพื่อติดตามผลครั้งต่อไป

แนวคิด

แนวคิดกิจกรรมการสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 149-151)

การทำกิจกรรมครั้งที่ 12 เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นการพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ และพฤติกรรมทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะอยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลอื่นมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอน ซึ่งเท่ากับได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่ต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norm) ที่ดีขึ้น

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สมาชิก 20 คน

อุปกรณ์

1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
2. ไมโครโฟน
3. กระดาษสีรูปหัวใจ
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามความรู้สึกของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้ที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้ผู้ต้องขังทราบ

ขั้นดำเนินการ : (40 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษสี่รูปหัวใจและอุปกรณ์ในการเขียนให้ผู้ต้องขัง(5 นาที)

2. ผู้วิจัยให้คำแนะนำโดยให้ผู้ต้องขังเขียนสิ่งที่ประทับใจต่อเพื่อนหรือใครก็ได้ที่ผู้ต้องขังอยากจะเขียนความในใจหรืออยากจะขอบคุณ หรือเรื่องอะไรก็ได้ที่ผู้อื่นทำให้เรารู้สึกประทับใจ ดังตัวอย่าง (10)

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้นำกระดาษสี่รูปหัวใจไปให้บุคคลที่ต้องการจะมอบให้ และแลกเปลี่ยนพูดคุยเพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและซักถามเพิ่มเติม (20 นาที)

4. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังยื่นจับมือล้อมเป็นวงกลมและร่วมร้องเพลงแทนคำขอบคุณด้วยกัน (5 นาที)

ขั้นสรุป: (30 นาที)

1. ให้ผู้ต้องขังแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซักถามปัญหาและข้อสงสัยในการปฏิบัติ

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิด ร่วมพูดคุยอีกครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปผลในการทำกิจกรรมทั้งหมด เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดและกล่าวปิดกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด

การประเมินผล

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ จะทำให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบเพื่อเป็นการสื่อสารอย่างเหมาะสมและความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเป็นการแสดงออกถึงการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมและการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

3. จากผลการประเมินตนเองของผู้ต้องขังในใบประเมินตนเอง

หมายเหตุ :หลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยจะให้ผู้ต้องขังทำแบบทดสอบวัดความเครียดสวนปุง 60 ข้อ และแบบประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

สมุดบันทึกกิจกรรม

สมุดบันทึกกิจกรรม

เรื่อง การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้า
ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี

คำชี้แจงในการใช้สมุดบันทึก

สมุดบันทึกกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ในประเมินผลของการเข้าร่วมกิจกรรม
ของตนเอง เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการประเมินรูปแบบของกิจกรรมที่ท่านได้เข้าร่วม
เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรม ท่านสามารถ
แสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่
ของท่านแต่อย่างใด ในการตอบข้อคำถามหรือจดบันทึกแสดงความคิดเห็นท่านไม่
ต้องลงชื่อของตน โดยคำตอบทั้งหมดจะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

สมุดบันทึกจะประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็น
ของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้
ผู้ทำวิจัย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่าง
สัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "ปัจฉิมนิเทศ"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์"

1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม					
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม					
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน					
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง					

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	1. สอนการหายใจอย่างช้าๆ / สอนคลายเครียด 2. ได้เรียนรู้ความสำคัญของการหายใจ 3. หายใจอย่างช้าๆ
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	1. หายใจอย่างช้าๆ / สอนคลายเครียด 2. สอนการหายใจอย่างช้าๆ 3. หายใจอย่างช้าๆ / สอนคลายเครียด

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "การรู้จักความเครียด"

1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม					
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม					
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน					
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง					

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "การรู้จักความเครียด"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	1. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด 2. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด 3. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด 4. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	1. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด 2. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด 3. การผ่อนคลาย สมองที่เครียด

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

-  หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "ยึดคลายสไคล์รำไทย"

					
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม	✓				
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม	✓				
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	✓				
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	✓				
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	✓				

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "ยึดคลายสไคล์รำไทย"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	1. ความรักในใจของคนอื่น 2. การผ่อนคลายความเครียด 3. ความกล้าหาญในการแสดงออก 4. การยอมรับในตัวเอง 5. การยอมรับในผู้อื่น
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	1. ลมหายใจให้ใจให้รัก 2. ลมหายใจให้ใจให้รัก 3. ลมหายใจให้ใจให้รัก 4. ลมหายใจให้ใจให้รัก 5. ลมหายใจให้ใจให้รัก

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

-  หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "เล่นกระต๊อบไม้"

					
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม	✓				
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม	✓				
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	✓				
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	✓				
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	✓				

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "เล่นกระต๊อบไม้"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	ได้รู้วิธีการทำสิ่งใหม่ๆ และเรียนรู้วิธีการ เล่นไม้กระต๊อบไม้ และต้องเป็นสิ่งที่ มีชีวิตชีวา และสนุกสนาน
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	1. ไปเล่นไม้กระต๊อบไม้กับเพื่อนๆ 2. ไปเล่นไม้กระต๊อบไม้กับเพื่อนๆ 3. ไปเล่นไม้กระต๊อบไม้กับเพื่อนๆ 4. ไปเล่นไม้กระต๊อบไม้กับเพื่อนๆ 5. ไปเล่นไม้กระต๊อบไม้กับเพื่อนๆ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

-  หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)"

					
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม	✓				
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม	✓				
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	✓				
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	✓				
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	✓				

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	1. ได้ความรู้และข้อคิดใหม่ ในชีวิต 2. ได้รู้เรื่องความเครียด และวิธีการจัดการกับมัน
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	1. วางแผนชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น รับมือกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตให้ดีขึ้น ด้วยตัวเอง

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

-  หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "ร่างสัมพันธ์"

					
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม	✓				
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม	✓				
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	✓				
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	✓				
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	✓				

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "ร่างสัมพันธ์"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	ได้รู้ถึงความสำคัญของการมีสัมพันธ์ ที่ดีกับคนอื่น และรู้ว่าการมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น จะช่วยให้เราดีขึ้น
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	จะหาเวลาว่างๆ ไปคุยกับเพื่อน และครอบครัวให้มากขึ้น

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

-  หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "เปิดประสบการณ์"

					
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม	✓				
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม	✓				
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	✓				
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	✓				
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	✓				

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "เปิดประสบการณ์"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	...ฉันรู้ว่าการมีสติและใจเย็นเป็นสิ่งสำคัญ ในการแก้ปัญหาในหลายๆเรื่อง ไม่ทำให้ตัวเอง และคนอื่นเกิดอารมณ์เสีย
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	...ฉันตั้งใจที่จะนำหลักการที่ได้เรียนรู้ มาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เจอ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินตัวเองตามหัวข้อต่อไปนี้ หลังจากจบการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

-  หมายถึง มากที่สุด
 หมายถึง มาก
 หมายถึง ปานกลาง
 หมายถึง น้อย
 หมายถึง น้อยที่สุด

ชื่อกิจกรรม "ปัจจัยนิเทศ"

					
1. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม	✓				
2. ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม	✓				
3. การเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	✓				
4. ฉันมีความรู้เรื่องวิธีการบำบัดความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม	✓				
5. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง	✓				

ส่วนที่ 2 เป็นแบบแสดงความคิดเห็น

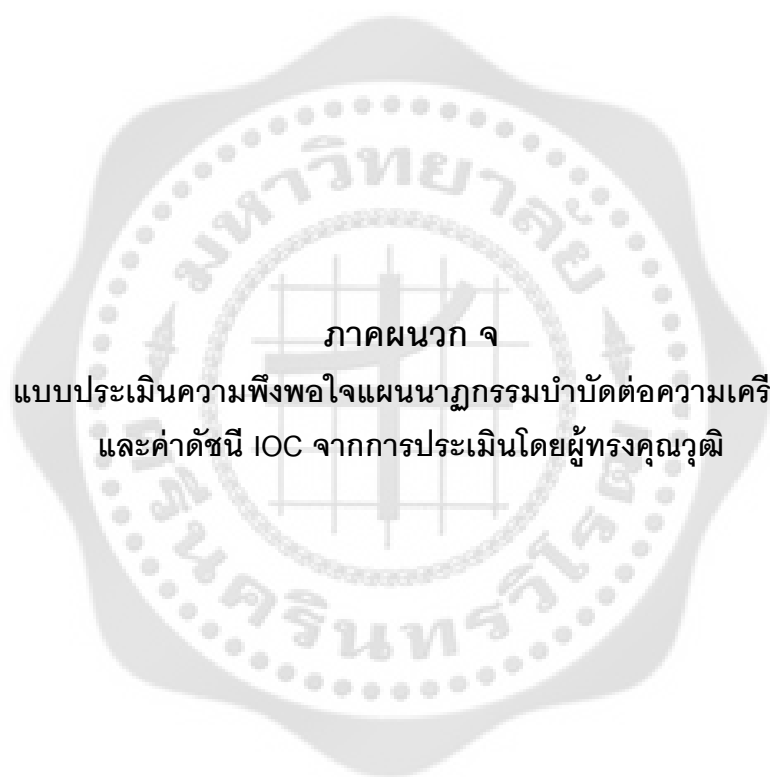
คำชี้แจง ให้ท่านเขียนข้อคิดที่ได้เรียนรู้และข้อตั้งใจที่ท่านจะนำไปปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

ชื่อกิจกรรม "ปัจจัยนิเทศ"

ข้อคิดที่ได้เรียนรู้	...ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับเพื่อน และได้รู้ถึงปัญหา ที่เหมือนกัน
ข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติ	...ฉันตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ ได้เรียนรู้มาใช้ในการ แก้ไขปัญหาของตัวเอง และเพื่อน

ตาราง 14 ค่าดัชนี IOC รูปแบบนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าใน
ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (N = 5)

กิจกรรมที่	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ					ดัชนีค่า IOC	แปรผล
	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
2	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
3	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
4	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
5	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
6	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
7	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
8	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง



ภาคผนวก จ

แบบประเมินความพึงพอใจแผนนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียด
และค่าดัชนี IOC จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสอบถามความพึงพอใจแผนนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียด

ให้ท่านประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามหัวข้อต่อไปนี้ภายหลังจากจบการทำกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 หมายถึง น้อยที่สุด | 2 หมายถึง น้อย |
| 3 หมายถึง ปานกลาง | 4 หมายถึง มาก |
| 5 หมายถึง มากที่สุด | |

รายการ	5	4	3	2	1	ผู้วิจัย
1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม						
1.1 มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้						
1.2 ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม						
1.3 มีความทันสมัย						
1.4 มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม						
2. ด้านวิทยากร						
2.1 ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์						
2.2 เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ						
2.3 การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ						
2.4 ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง						
2.5 การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น						
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม						
3.1 กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม						
3.2 กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ						
3.3 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง						
3.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม						
4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม						
4.1 ความรู้ก่อนทำกิจกรรม						
4.2 ความรู้หลังทำกิจกรรม						
4.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้						
4.4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง						
4.5 ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วม						

ข้อเสนอแนะ.....
.....
.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ
ผู้วิจัย



ตาราง 15 ค่าดัชนี IOC แบบประเมินเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังจากเสร็จสิ้นการทํานาฏกรรมบำบัด จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (N = 5)

ข้อที่	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ					ดัชนีค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
2	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
3	1	1	1	1	0	0.80	เลือกไว้
4	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
5	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
6	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
7	1	1	1	0	0	0.60	เลือกไว้
8	1	1	1	0	1	0.80	เลือกไว้
9	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
10	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
11	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
12	1	1	1	0	0	0.60	เลือกไว้
13	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
14	1	1	1	1	0	0.80	เลือกไว้
15	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
16	1	1	1	1	1	1.00	เลือกไว้
17	1	1	1	0	1	0.80	เลือกไว้
18	1	1	1	1	0	0.80	เลือกไว้



ภาคผนวก จ

ตารางผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง(Pretest-
Posttest)การใช้นาฏกรรมบำบัด และตารางผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องและคุณภาพ
ของแบบประเมินความพึงพอใจ

ตาราง 16 ค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 20)

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	157	93
2	163	100
3	164	122
4	164	134
5	172	137
6	173	121
7	177	136
8	179	120
9	179	135
10	180	143
11	181	129
12	184	140
13	189	137
14	189	119
15	191	142
16	191	140
17	195	150
18	197	152
19	210	158
20	220	160
คะแนนเฉลี่ย	182.75	133.40

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 157 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 220 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 182.75 คะแนน หลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 93 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 160 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 133.40 คะแนน

ตาราง 17 ค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 20)

ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	159	187
2	160	186
3	164	188
4	165	163
5	167	165
6	173	182
7	174	174
8	175	176
9	177	188
10	180	190
11	182	195
12	184	196
13	187	193
14	190	193
15	191	194
16	191	189
17	193	204
18	196	202
19	197	206
20	200	210
คะแนนเฉลี่ย	180.25	189.05

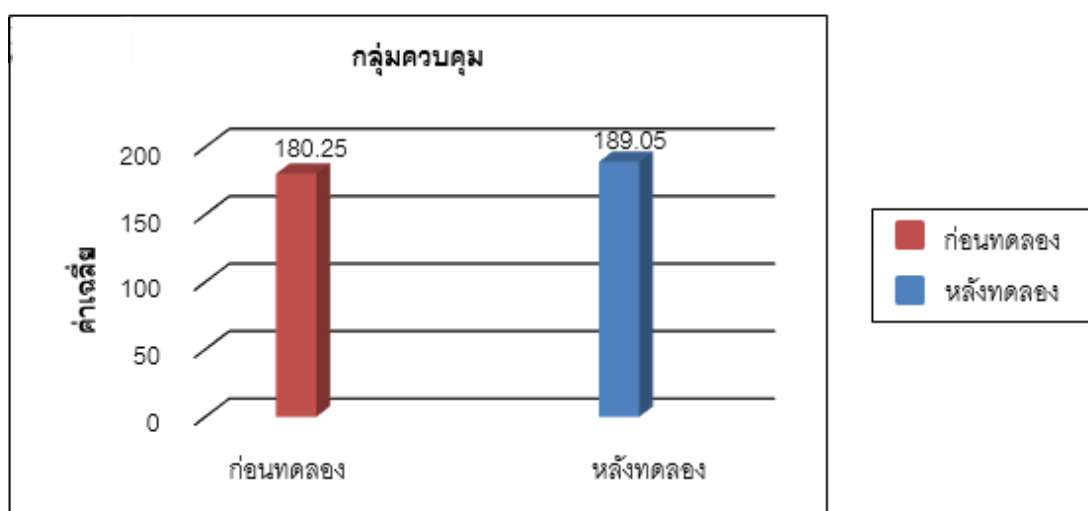
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 159 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 200 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 180.25 คะแนน หลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 163 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 210 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 189.05 คะแนน

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มควบคุมในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี (n = 20)

กลุ่มตัวอย่าง	การทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	t	sig
กลุ่มควบคุม	ก่อน	20	180.25	SD ₁ = 12.84	-4.419**	.000
	หลัง	20	189.05	SD ₂ = 12.52		

**p<0.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า กลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 180.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.84 ถือว่าอยู่ในระดับสูง และโดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดเท่ากับ 189.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.52 ถือว่าอยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดสูงกว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ ดังภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้
นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มควบคุมในทัณฑสถาน
วัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้
นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี (n = 40)

ลำดับคู่ที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	157	93	159	187
2	163	100	160	186
3	164	122	164	188
4	164	134	165	163
5	172	137	167	165
6	173	121	173	182
7	177	136	174	174
8	179	120	175	176
9	179	135	177	188
10	180	143	180	190

ตาราง 19 (ต่อ)

ลำดับคู่ที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
11	181	129	182	195
12	184	140	184	196
13	189	137	187	193
14	189	119	190	193
15	191	142	191	194
16	191	140	191	189
17	195	150	193	204
18	197	152	196	202
19	210	158	197	206
20	220	160	200	210
คะแนนเฉลี่ย	182.75	133.40	180.25	189.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่าก่อนการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 157 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 220 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 182.75 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 159 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 200 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 180.25 คะแนน หลังการทดลองใช้นาฏกรรมบำบัดของกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 93 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 160 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 133.40 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดในระดับต่ำสุด 163 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 210 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 189.05 คะแนน

ตาราง 20 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องและคุณภาพของแบบสอบถามความพึงพอใจ
เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังชายแรกเข้าหลังจากเสร็จสิ้นการทํานาฏกรรมบำบัด (N = 5)

รายการประเมิน	(IOC)	ความหมาย
ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม		
มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้	1.00	เลือกไว้
ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	1.00	เลือกไว้
มีความทันสมัย	0.80	เลือกไว้
มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1.00	เลือกไว้
ด้านวิทยากร		
ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์	1.00	เลือกไว้
เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ	1.00	เลือกไว้
การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ	0.60	เลือกไว้
ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง	0.80	เลือกไว้
การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น	1.00	เลือกไว้
ด้านการดำเนินกิจกรรม		
กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม	1.00	เลือกไว้
กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	1.00	เลือกไว้
ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง	0.60	เลือกไว้
ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1.00	เลือกไว้
ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม		
ความรู้ <u>ก่อน</u> ทำกิจกรรม	0.80	เลือกไว้
ความรู้ <u>หลัง</u> ทำกิจกรรม	1.00	เลือกไว้
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดตามวัตถุประสงค์ที่ วางไว้	1.00	เลือกไว้
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ จริง	0.80	เลือกไว้
ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วม	0.80	เลือกไว้

ภาคผนวก ช
รูปภาพนาฏกรรมบำบัดต่อความความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่ม
กลาง จังหวัดปทุมธานี



กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ สร้างความสัมพันธ์





กิจกรรมที่ 2 การรู้จักความเครียด





กิจกรรมที่ 3 ยืดคลายสไตล์รำไทย





กิจกรรมที่ 4 เล่นกระตบไม้





กิจกรรมที่ 5 นาฏกรรมสร้างสรรค์ (โชว์พาว)





กิจกรรมที่ 6 รำวงสัมพันธ์





กิจกรรมที่ 7เปิดประสบการณ์





กิจกรรมที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ





ถ่ายภาพหมู่ร่วมกับหัวหน้าฝ่ายการศึกษาและผู้ต้องขังชายวัยหนุ่ม





ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายประวิทย์ ฤทธิบุญ
วัน เดือน ปีเกิด	15 ตุลาคม 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39 หมู่ 1 หอพักสวัสดิการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลคลองหก อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์ไทย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.6) สาขานาฏศิลป์ไทย จาก วิทยาลัยนาฏศิลป์นครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2553	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (นาฏศิลป์ไทย) สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
พ.ศ. 2558	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ