

การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม  
กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี  
เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

กรกฎาคม 2559

การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม  
กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี  
เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

กรกฎาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม  
กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี  
เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

กรกฎาคม 2559

กนิษฐา สังขรัตน. (2559). การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดงศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.ปรวัน แพทยานนท์.

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายในการศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมุ่งศึกษาประเด็นเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ศึกษาผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด และสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดระหว่างทำกิจกรรมละคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ได้แก่กลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพักฉุกเฉิน ช่วงอายุระหว่าง 6-18 ปี จำนวน 10 คน กำหนดแบบการวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวที่มีการวัดตัวแปรก่อนหลังการทดลอง (Pretest – Posttest one group design) ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ Pair T-Test ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาสรุปว่า 1.) ผลจากการศึกษาและสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยนำหลักการกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มบำบัดมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 3 สัปดาห์ ๑ ละ 2 ครั้งๆละ 60-90 นาที ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างรูปแบบกิจกรรมละครกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 และ 0.67 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมมีความสอดคล้องกัน 2.) พบว่า ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครต่ำกว่าก่อนการใช้กิจกรรมละครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) พฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครพบว่ามีความเครียดในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนความเครียดน้อยที่มีระดับสูงขึ้น

A STUDY OF DRAMA ACTIVITIES TO REDUCE STRESS FOR ABUSED CHILDREN THE  
ASSOCIATION OF WOMEN SHELTER IN D.M, BKK



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

July 2016

Kanittha Sangkharat. (2016). *A Study of Drama Activities To Reduce Stress for Abused Children the Association of Women Shelter.* in D.M, BKK.MA.D(Art Education: Performing Art Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Porawan Pattayanon.

This research aims to study the use of drama activities to reduce stress among abused children. In the Association of Women shelter in Don Mueang, Bangkok. This study focused on the creation a series of activities to reduce stress among abused children in the Association of Women shelter in Don Mueang, Bangkok. The results, before and after the dramatic events to reduce their stress and to reduce stress and monitor their behavior during the play activities. The sample used in this study were children who had been abused. The children livecl in shelters and were aged between six to eighteen years were ten sets of research, including experimental research (quasi- experimental research) the on experimental group and were measured before the study and the following variables (pretest - posttest for a single group design) research, data collection, the testing of samples, pair t-test statistics, the average and standard deviation. The study concluded the following 1) the study produced dramatic activities to reduce stress among abused children in the Association of Women Shelter in D.M,BKK The Group activities and group sessions were gunded by principle and used a building activity to reduce stress. These activities took place over a penod of three weeks each, two each for sixty to ninety minutes, the test results of the consistency (IOC) during the theme of the event of play plays with the activities to reduce stress, based on the opinions of experts.The corresponding index stood at 1.00 and 0.67 The experts concluded that thoes theater type events were consistent through with the aim to reduce stress drama among abused children 2.) It was also found that the experimental results (before, between and the after theater events)that the stress levels of for abused children. The mean scores after performing activities under observation & had a statistically significant level of. 3. 05), reducing stress in terms of the behavior of abused children.In the case of the abused children in the Assoc: of Women in D.M in the Bangkok province ,the researcher found that the stress levels were down and The relationship between higher level of stress.

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เกิดจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากท่านอาจารย์ ดร.ปรวัน แพทยานนท์ ซึ่งได้กรุณาแนะนำและให้ข้อคิดที่เป็นสารประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะการสละเวลาอันมีค่าของท่านในการช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งในน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ รวมทั้งกราบขอบพระคุณ ท่านรองศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และอาจารย์ ดร.กุสุมา เทพรักษ์ ผู้เป็นประธานและกรรมผู้ทรงคุณวุฒิในการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ให้แนวคิดและมุมมองเพิ่มเติม เพื่อให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติกรณ์ นพอุดมพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา อาจารย์ที่ปรึกษารุ่นและอาจารย์ผู้ดูแลในการศึกษาที่ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์ทางการศึกษาและมุมมองชีวิตในด้านต่างๆ และให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจเครื่องมือการวิจัยและแก้ไขภาษาทั้ง 3 คือ ดร.รัก ชูณหากาญจน์ นางกุลนารี ฅ ตะกั่วทุ่ง ดร.สามมิติ สุขบรรจง

การก้าวมาเป็นมหาบัณฑิตในวันนี้ได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นนุชาให้แก่คุณพ่อชัชวาลิ สังขรัตน์ ผู้ที่ได้จากโลกนี้ไปก่อนเห็นภาพความสำเร็จของลูก คุณแม่ภัทรกร สังขรัตน์ ผู้กล่อมเกลາเลี้ยงดูและเป็นแบบที่ดี เคียงข้างเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอดเวลาจนทุกวันนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ญาณวุฒิ เสวตชิติกุล ที่ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับสถิติงานวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่พร่ำสอนผู้วิจัยจนได้ดี และพี่ๆ เพื่อทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตร ให้กำลังใจยามท้อแท้ รวมถึงพี่ๆ น้องๆ ศิลปะการแสดงศึกษารุ่น 2

กนิษฐา สังขรัตน์

# สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ</b> .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	4
ความสำคัญของการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	5
สมมุติฐานในการวิจัย .....	6
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมละคร .....	8
แนวคิดเกี่ยวกับละครที่สามารถลดความเครียดได้ .....	11
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียด .....	25
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำทารุณกรรมเด็ก .....	37
แนวคิดเกี่ยวกับละครจิตบำบัด .....	50
แนวทางการหาคุณภาพของเครื่องมือกิจกรรมละคร .....	56
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	60
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	64
การกำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง .....	64
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	67
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	68
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....	71
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	71
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	71

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	114
สรุปผลการวิจัย .....	118
อภิปรายผล .....	122
ข้อเสนอแนะ .....	144
บรรณานุกรม .....	146
ภาคผนวก .....	151
ภาคผนวก ก .....	152
ภาคผนวก ข .....	158
ภาคผนวก ค .....	160
ภาคผนวก ง .....	188
ภาคผนวก จ .....	191
ภาคผนวก ฉ .....	195
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	215

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ภาพรวมประเภทปัญหาที่ผู้หญิงและเด็กประสบ .....	49
2 ประเภทของปัญหาของผู้เดือดร้อน .....	50
3 แบบแผนการทดลอง .....	65
4 โครงสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัด กรุงเทพมหานคร .....	72
5 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม ละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริม สถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร (N = 3) .....	79
6 ผลการหาค่าความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมการลดความเครียดกับหัวข้อ การ สังเกตของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน .....	100
7 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง .....	106
8 ค่าคะแนนความเครียดตามแบบวัดของสวานปรุง (SPST-20)ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest Posttest) การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมของ กลุ่มทดลองในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัด กรุงเทพมหานคร (n=10) .....	108
9 โครงสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัด กรุงเทพมหานคร (จำนวน 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 1.30 นาทื) .....	165
10 ค่าดัชนี IOC รูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (N = 3) .....	187
11 ค่าดัชนี IOC แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม (N = 3) .....	190
12 ค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest)การใช้กิจกรรมละครเพื่อ ลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริม สถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร (n = 10) .....	192

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง(Pretest-Posttest) การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร...	193
14 ผลการหาค่าความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมการลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน (N=3) .....	194



## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กระบวนการช่วยเหลือเด็กและสตรีในบ้านพักฉุกเฉิน .....	48
2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา .....	58
3 โมเดลลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย .....	66
4 ค่าคะแนนความเครียดตามแบบเบบวัดของสวนปรุง (SPST-20) ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมของกลุ่มทดลองในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร .....	109
5 ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรมด้านการผ่อนคลาย .....	110
6 ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพ .....	111
7 ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึก .....	112
8 ค่าคะแนนความเครียดตามแบบเบบวัดของสวนปรุง (SPST-20) ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมของกลุ่มทดลองในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร .....	193
9 กิจกรรมกิจกรรมวอร์มอัฟ .....	196
10 กิจกรรมกิจกรรมวอร์มอัฟ .....	196
11 กิจกรรมชื่อนี้มีท่า .....	197
12 กิจกรรมชื่อนี้มีท่า .....	197
13 กิจกรรมบ๊อดี้ .....	198
14 กิจกรรมบ๊อดี้ .....	198
15 กิจกรรมเดินสำรวจ .....	199
16 กิจกรรมหุ่นชัก .....	199
17 กิจกรรมหุ่นชัก .....	200
18 กิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ .....	200
19 กิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ .....	201

## บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
20 กิจกรรมสวัสดีคิดาวพระเคราะห์น้อย .....	201
21 กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า .....	202
22 กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า .....	202
23 กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า .....	203
24 กิจกรรมของขวัญวันเกิด .....	203
25 กิจกรรมของขวัญวันเกิด .....	204
26 กิจกรรมแสดงสด .....	204
27 กิจกรรมแสดงสด .....	205
28 กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก .....	205
29 กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ .....	206
30 กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ .....	206
31 กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม .....	207
32 กิจกรรมบอกอารมณ์ .....	207
33 กิจกรรมบอกอารมณ์ .....	208
34 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	208
35 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	209
36 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	209
37 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	210
38 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	210
39 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	211
40 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	211
41 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	212
42 กิจกรรมละครจากความรู้สึก .....	212
43 กิจกรรมอำลา .....	213
44 กิจกรรมอำลา .....	213
45 ถ่ายภาพรวมจบกิจกรรม .....	214

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

เด็กและเยาวชนคือทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความก้าวหน้าของประเทศ แต่ในปัจจุบันพบว่ามีปัญหาสังคมที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศของสตรีปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กและสตรีที่นับวันจะยิ่งพบปัญหาเหล่านี้มากขึ้น และในวัยที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ เด็กจำนวนมากที่มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ถูกเอาไรด์เอาเปรียบทั้งทางร่างกายและจิตใจในรูปแบบต่างๆ หรือเรียกว่า การทารุณกรรมเด็ก (Child Abuse) ซึ่งมีหลายความหมายแตกต่างกันตามบริบท

การกระทำทารุณกรรมเด็กหมายถึงได้สี่ประเภทคือ การล่วงละเมิดทางกายหรือเพศของเด็ก การล่วงละเมิดทางจิตใจหรืออารมณ์ การทำร้ายร่างกายและการละเลยขาดความเอาใจใส่ ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเด็ก ขัดขวางการเจริญเติบโตตามพัฒนาการตามวัยของเด็ก ลดทอนความมีศักดิ์ศรีหรือคุณค่าในตัวของเด็ก บางรายมีผลกระทบต่อจิตใจรู้สึกหวาดระแวงกลัวว่าจะโดนทำร้ายอีกส่งผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของเด็ก การกระทำทารุณกรรมเด็กนั้นในปัจจุบันนับวันจะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น ปัญหาเหล่านี้เกิดจากปัจจัยหลายด้าน โดยปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดการกระทำทารุณกรรมเด็ก เกิดจาก 1. จากปัจจัยจากตัวเด็ก 2. ปัจจัยจากพ่อแม่และการเลี้ยงดู 3. ปัจจัยจากความสัมพันธ์ 4. ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยป้องกัน (Resilience) หรือความสามารถในการปรับตัว พื้นตัวป้องกันผลกระทบที่ตามมาในทางลบหลังเกิดสภาวะวิกฤตต่างๆ ปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้เกิด Resilience คือ เด็กไม่รู้สึกเครียดจากการถูกทำร้าย (ปรานี ปวีณชนา. 2556: 8-9)

จากข้อมูลการกระทำทารุณกรรมเด็กพบว่าการสถิติของการทารุณกรรมเด็กเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในทุกประเทศ ในประเทศสหรัฐอเมริกาข้อมูลในปี.ศ.2010 หน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรม (U.S state and local child protective services-CPS) ได้รับรายงานว่ามีเด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรม 3.3 ล้านคน (43.8 คนต่อเด็ก 1,000คน) การปล่อยปละละเลย 78%, การทำร้ายร่างกาย 18%, การล่วงละเมิดทางเพศ 9%, การทำร้ายจิตใจ 8% ผู้กระทำคือ พ่อแม่ 81.2%, เป็นญาติกัน 6.1%, พ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยงที่อยู่กินกันกับผู้ปกครองโดยที่ไม่ได้แต่งงาน 4.4%, และคนที่ไม่ใช่คนในครอบครัว 3.8% ในประเทศไทย จากการรายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บ ของสำนักกระบาดวิทยา ปี 2546 ข้อมูลจากโรงพยาบาลเครือข่าย 28 แห่ง มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ถูกทำร้ายทางเพศโดยใช้กำลังกายสูงสุด ร้อยละ 43.9 ข้อมูลจากกรมประชาสงเคราะห์ พ.ศ 2552 พบเด็กถูกทอดทิ้ง มากกว่า

100,000 คน เด็กกำพร้า มากกว่า 350,000 คน เด็กเร่ร่อน มากกว่า 37,000 คน (ปรานี ปวีณชนา. 2556: 6-7)

ผลกระทบของเด็กที่ถูกทารุณกรรมนั้นก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจต่อเด็ก ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านต่างๆ ทางด้านพฤติกรรม ความเจริญตามวัยของเด็ก ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีพฤติกรรมก้าวร้าว เก็บกด หวาดกลัว หวาดระแวงต่อคนรอบข้างและเพศที่เคยเข้ามาทำร้าย ขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา วิดกกังวล ซึมเศร้า เกิดความรู้สึกในด้านลบ หรือเรียกว่าภาวะความเครียด การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่ไม่ค่อยราบรื่น มักขัดแย้ง คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในจิตใจเป็นประจำ ซึ่งเป็นภาวะที่พบกับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งมีความวิตกกังวลสูง ภายในจิตใจมีความรู้สึกสับสน ท้อแท้ หวาดกลัว ซึมเศร้า ในบางรายนำไปสู่การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น เมื่อเด็กเหล่านี้เติบโตไปก็อาจเป็นผู้ใหญ่ที่สร้างปัญหาให้กับสังคม และส่งผ่านพฤติกรรมเหล่านั้นให้กับบุตรอีกด้วย เด็กเหล่านี้ได้รับผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจของเด็กเป็นอย่างมากถูกทารุณกรรมจากบิดา มารดาของตนเองหรือผู้ปกครองหรือแม้กระทั่งคนใกล้ชิด ดังนั้นจึงต้องมีการให้ความสำคัญกับการคุ้มครองในเรื่องสิทธิเด็กมากเป็นพิเศษ เพื่อให้เด็กและเยาวชนเติบโตมาสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ค่อยโอกาสและถูกทารุณกรรมมีปัญหาทางครอบครัวและต้องการโอกาสจากสังคมและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ทั่วถึง

ปัญหาการกระทำทารุณกรรมเด็กที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นให้ตกอยู่ในสภาวะเครียด อันเป็นเหตุก่อให้เกิดกระทบถึงภาวะอารมณ์เจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมถึงภาวะอารมณ์ของเด็กอีกด้วย จากปัญหาครอบครัวความรุนแรงหรือการทารุณกรรมนั้นทำให้เด็กเหล่านั้นอยู่ในภาวะที่ต้องการที่พึ่งและคนคอยดูแลแลทั้งสภาพจิตใจและร่างกาย การดูแลเด็กที่ถูกทารุณกรรมนั้นเป็นความร่วมมือของหลายฝ่ายหากครอบครัวไม่เป็นที่ปลอดภัยกับเด็ก จึงถูกส่งตัวเข้ารับบริการภายใต้กระบวนการคุ้มครองเด็ก

ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์ที่ให้ที่พักพิงแก่เด็กและเยาวชนที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวหรือถูกทารุณกรรมทางด้านต่างๆจำนวนมากทั้งของรัฐบาลและเอกชน แต่ปัญหาที่พบและผู้วิจัยต้องการศึกษาคือ ปัจจุบันมีสถิติพบเด็กผู้หญิงที่ถูกทารุณกรรมจากคนในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดมากขึ้นและอายุของเด็กน้อยลง ทั้งจากสถิติที่ปรากฏจากแหล่งข้อมูลที่อ้างถึงและที่ไม่ได้ปรากฏในสถิติอีกเป็นจำนวนมาก เนื่องจากส่วนใหญ่เมื่อประสบปัญหาไม่กล้าเข้าไปแจ้งความ หรือถูกละเลยจากบิดามารดา ผู้ปกครองอีกเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้วิจัยเห็นปัญหา และสนใจศึกษากรณีบ้านพักฉุกเฉิน เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครนั้น เนื่องจากบ้านพักฉุกเฉินเป็นหน่วยงานเอกชนที่มีบทบาทให้ความช่วยเหลือเด็กและสตรีที่มีปัญหาทางสังคม อารมณ์ จิตใจ เน้นส่งเสริมให้เด็กและสตรีที่ได้รับปัญหาวิกฤตในชีวิต ได้รับความเป็นธรรมและเสมอภาคในสังคมและ ซึ่งต่างจากที่อื่นหน่วยงานส่วนใหญ่ที่ให้ความช่วยเหลือจะเป็นภาครัฐและมีบทบาทเพื่อเด็กและสตรีน้อยกว่าและเป็นหน่วยงานที่

ดูแลและรับผู้เดือดร้อนที่เป็นเด็กและสตรีที่ประสบปัญหา จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและปัญหาความรุนแรงในครอบครัวหรือถูกละเลยจากผู้เป็นบิดามารดา ซึ่งหมายความว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยจากสถิติของบ้านพักฉุกเฉินที่นี้ พบว่าปัญหาของผู้เดือดร้อนที่เข้ามาพักในบ้านพักฉุกเฉินนั้น 39% มาจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัวทั้งสิ้น และทางสมาคมนี้ยังไม่เคยมีกิจกรรมละครมาก่อนและยังมีความต้องการอาสาสมัครเพื่อทำกิจกรรมความบันเทิงแก่เด็กในบ้านพักฉุกเฉินด้วย จากข้อมูลของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระบุสิทธิประโยชน์สำหรับเด็กและเยาวชนว่ามีการจัดบริการที่พักแก่เด็กและครอบครัวที่ประสบปัญหา โดยเป็นสถานแรกรับตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2550 และพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ พ.ศ. 2551 ดำเนินการในบ้านพักเด็กและครอบครัว 76 แห่งทั่วประเทศ ฉะนั้นกล่าวได้ว่าปัญหาครอบครัวในปัจจุบันนี้เป็นปัญหาระดับประเทศ ซึ่งเกิดขึ้นได้ทุกๆที่ ทุกสถานการณ์ และผู้วิจัยเลือกศึกษากรณีบ้านพักฉุกเฉิน เขตดอนเมือง จ.กรุงเทพมหานครเนื่องจากเป็นจังหวัดที่เป็นเมืองหลวงของประเทศ ไทย ที่มีคนหลากหลายอาชีพ หลากหลายภูมิลำเนา ที่เข้ามาอยู่และเกิดภาวะสับสนเสี่ยงให้เกิดปัญหาความรุนแรงต่อเด็กมากที่สุด และบ้านพักฉุกเฉินนี้ยังเกิดจากการก่อตั้งขึ้นเป็นองค์กรแรกในประเทศไทยที่เปิดให้บริการที่พึงพิงสำหรับผู้หญิงและเด็กที่ดำเนินการโดยองค์กรพัฒนาเอกชน

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้นนั้น กลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมนั้นถือเป็นเป้าหมายสำคัญที่ทางบ้านพักฉุกเฉินต้องการฟื้นฟูและส่งเสริมสภาพชีวิต จิตใจและความเป็นอยู่เพื่อให้เด็กเหล่านี้สามารถที่จะเติบโตไปเป็นบุคคลที่ได้รับการเยียวยาจากสภาพปัญหาต่างๆแล้วสามารถใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข เด็กที่ถูกทารุณกรรม คือกลุ่มเด็กผู้หญิงที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวจากหลายปัญหาสาเหตุและไม่สามารถอยู่ร่วมภายในครอบครัวของตนเองได้ จึงถูกส่งตัวเข้ารับบริการในบ้านพักฉุกเฉินเพื่อรอการดำเนินคดี หรือเข้ารับการรักษาตัว เยียวยาจิตใจเพื่อกลับคืนสู่สังคมและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมละครเป็นศาสตร์หนึ่งที่ทำการศึกษากระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นภายใน โดยเฉพาะจิตไร้สำนึก นำไปสู่การบำบัดผู้ป่วยทางจิตประสาทเชื่อมต่อกับจิตวิเคราะห์เข้ากับละคร โดยพูดถึงปมทางจิตใจของมนุษย์ผ่านตัวละคร ดร.จาคอบแอล.มอริโน (Jacob L. Moreno) ผู้ค้นพบ ไซโคดราม่า (Psycho Drama) ใช้ปฏิภาณในการโต้ตอบหรือจัดการกับสถานการณ์เฉพาะหน้าของผู้คน เขาเน้นการสื่อสารด้วยภาษากาย (ที่ทำ ปฏิกิริยาที่ร่างกายเราสื่อออกมา) ซึ่งกลายเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์และสื่อในการบำบัด เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการศึกษาความผิดปกติในเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และให้มีการพูดหรือแสดงออกได้ต้องผ่านกระบวนการออกแบบและเฝ้าจับตาผ่านการทำละคร โดยกลวิธีของ ดร.มอริโนเน้นที่การทำงานเป็นกลุ่ม และให้ความสำคัญในการใช้ละครเพื่อสร้างสถานการณ์สมมติในอดีต เพื่อให้เกิดกระบวนการแก้ปัญหา ทำความเข้าใจตนเอง และแก้ไขความขัดแย้งต่างๆในชีวิต (ซิกมันด์ ฟรอยด์ ผู้บุกเบิกทฤษฎีจิตวิเคราะห์) นับว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถ

แก้ไขปัญหาด้านสังคม ความคิดและอารมณ์ โดยใช้กิจกรรมละครหรือการเคลื่อนไหวการสื่อสารการแสดงออกเพื่อบอกเรื่องราว การรักษาอาการเจ็บป่วยและยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กิจกรรมละครจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปใช้พัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จากการศึกษาผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากิจกรรมละคร เพื่อให้เด็กเกิดการปรับสภาพอารมณ์จากความตึงเครียดที่อยู่ภายในให้คลายลง กระบวนการเทคนิคที่ใช้เกิดจากธรรมชาติในตัวของเด็ก โดยสอดแทรกเนื้อหาในการแสดงเพื่อมุ่งให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ในทางบวกคลายความวิตกกังวล โดยนำหลักการด้านกิจกรรมละคร ใช้สมาธิเพื่อการผ่อนคลาย การใช้ความไว้วางใจเล่าปัญหาการใช้สถานการณ์หรือเหตุการณ์สมมติเพื่อนำสู่การแก้ไขปัญหาใช้กระบวนการกลุ่มมาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขและลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ของบ้านพักฉุกเฉินให้ส่งผลไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถปรับสัมพันธ์ภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และผ่อนคลายความเครียด

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม:กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม: กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### ความสำคัญของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมให้มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งกิจกรรมละครเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันและเรียนรู้ผ่านการแสดงออก ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความอ่อนโยนทางด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้เด็กมีความสุขในการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่น

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ เด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน อายุระหว่าง 6 – 18 จำนวน 10 คน

## ตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมละคร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กที่ถูกทารุณกรรม หมายถึง เด็กผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 6 - 18 ปี ที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวจากหลายปัญหาสาเหตุและไม่สามารถอยู่ร่วมภายในครอบครัวของตนเองได้ จึงถูกส่งตัวเข้ามารับบริการในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อรอการดำเนินคดี หรือเข้ารับการรักษาตัว เยียวยาจิตใจเพื่อกลับคืนสู่สังคมและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

2. กิจกรรมละคร หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นกระบวนการก่อให้เกิดการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกไว้วางใจ ผู้ร่วมกิจกรรมรู้สึกปลอดภัย มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ช่วยให้มีการสื่อสาร ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความเป็นตัวออกมา สนับสนุนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และแสดงออกตามธรรมชาติ

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง ฝึกทักษะการแสดงออก การเคลื่อนไหว ใช้จินตนาการการสื่อสาร และมีความสัมพันธ์สมาชิกในกลุ่ม แสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกมีเรื่องราว บทบาทประกอบ

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกของกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ การพูดคุยในกลุ่ม

ซึ่งทั้ง 3 กิจกรรมดังกล่าวนี้จะนำเสนอออกมาในรูปแบบของกิจกรรมละครและเป็นหลักกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมละครช่วยลดความเครียด ซึ่งใช้เวลา 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้งๆละ 60-90 นาที

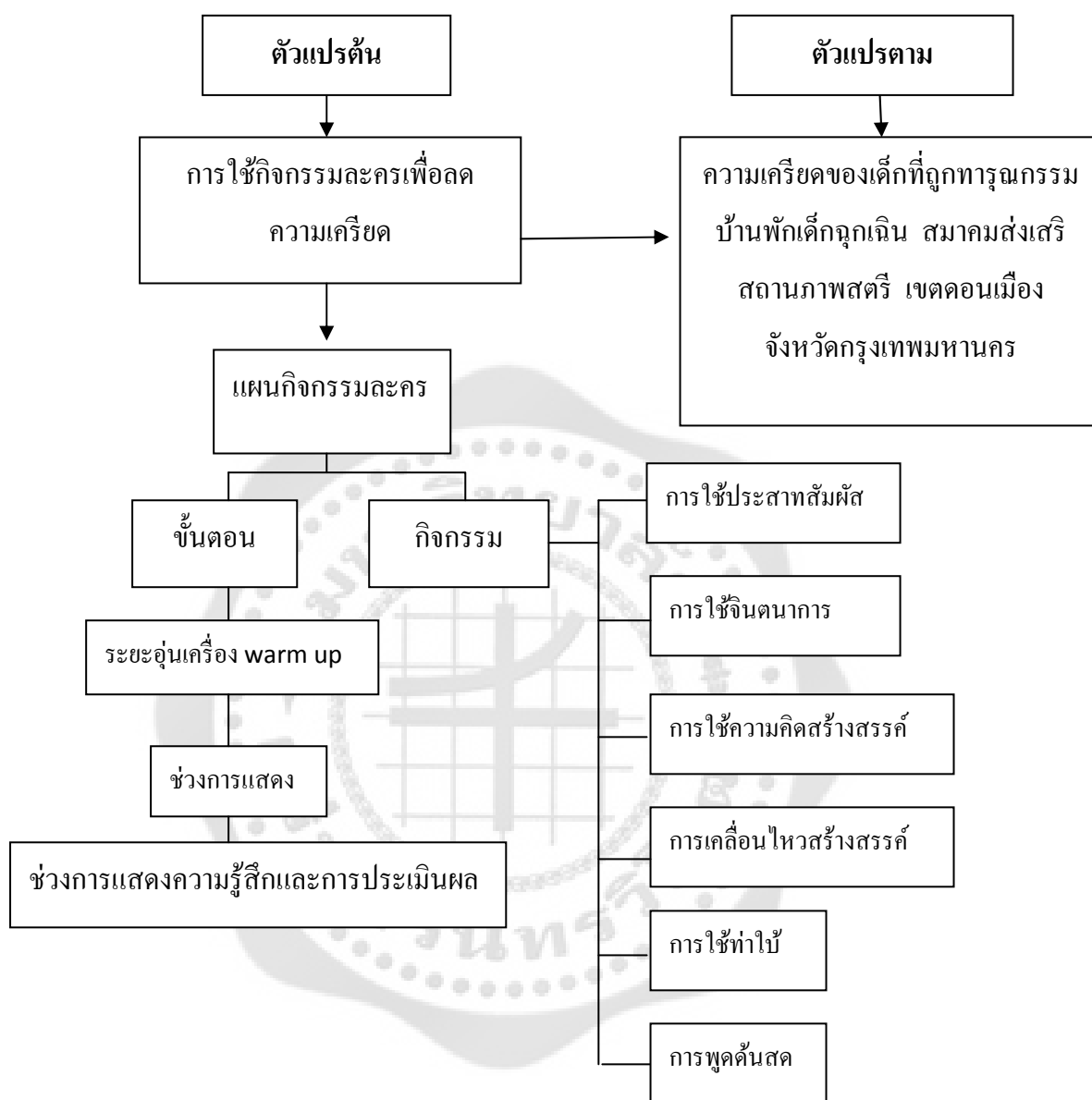
3. ทารุณกรรม หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ เพศ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง โดยชนิดของการทารุณกรรมคือ การทารุณกรรมร่างกาย การทารุณกรรมทางเพศ การทารุณกรรมทางจิตใจ การปล่อยปละละเลย การทอดทิ้ง

4. **บ้านพักฉุกเฉิน** หมายถึง สถานที่ช่วยเหลือและให้ที่พักพิงแก่เด็กและสตรีที่เดือดร้อนจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม โดยให้ความช่วยเหลือทางด้านที่พักอาศัย อาหาร สุขภาพอนามัยรวมทั้งคำแนะนำ โดยใช้หลักสังคมสงเคราะห์ บริการปัญหาต่างๆ เช่น ท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาโรคเอดส์ ความรุนแรง ฯลฯ ซึ่งตั้งอยู่ที่ สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

5. **ความเครียด** หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญหรือพบประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความทุกข์ ความสับสน หรือถูกบีบคั้นและส่งผลแสดงออกในลักษณะความไม่สบายใจ คับข้องใจ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง จำนวน 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20)



## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมุติฐานในการวิจัย

1. กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดที่ศึกษามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
2. หลังการทดลองด้วยกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครเด็กมีความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลอง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการศึกษากิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน: กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมละคร
2. แนวคิดเกี่ยวกับละครที่สามารถลดความเครียดได้
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียด
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำทารุณกรรมเด็ก
5. แนวคิดเกี่ยวกับละครจิตบำบัด
6. แนวทางการหาคุณภาพของเครื่องมือกิจกรรมละคร
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมละคร

##### 1.1 ความหมายของละคร

ละคร หมายถึง ศิลปะการแสดงประเภทหนึ่ง เป็นการแสดงที่มีเรื่องราวดำเนินไปโดยลำดับ มีตัวละคร มีเนื้อเรื่อง ปัจจุบันมีละครเกิดขึ้นหลากหลาย และละครสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในทางการศึกษาได้หลายทางขึ้นอยู่กับประเภทของละคร มีผู้รู้ให้ความหมายของละครประเภทต่างๆไว้ ดังนี้

ละคร หมายถึง เป็นศิลปะที่เก่าแก่ที่สุดอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นจากการเลียนแบบชีวิต เพื่อแสดงออกถึงเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ และแสวงหาความเข้าใจชีวิตที่พึงได้รับการชมละครที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นนั้น (ศดส พันธ์ุม โภภณ.(2542:2)

ละคร หมายถึง เป็นการแสดงตามจินตนาการที่เป็นเรื่องราวต่างๆเพื่อให้เกิดความบันเทิง โดยใช้ภาษาและท่าทางตามเนื้อเรื่อง และความรู้สึกนึกคิดเพื่อสื่อความหมายความเข้าใจระหว่างผู้แสดงกับผู้ชม อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรร (2540: 24)

ละคร กลายเป็นสื่อในการทำงานเชิงพัฒนาจิตใจผู้คน และมีการนำกระบวนการละครไปใช้เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมอง การได้ลองเล่นบทบาทสมมติเป็นผู้ที่เป็นคู่ตรงข้ามกับเรานอกจากนั้นยังมีการแบ่งปันประสบการณ์ การช่วยกันวิเคราะห์ แก้ปัญหาซึ่งกันและกัน กิจกรรมลักษณะนี้ทำให้ผู้มีส่วนร่วมได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้มองเห็นปัญหาหรือรับฟังเรื่องราว และ

มองเห็นว่าความทุกข์หรือปัญหาที่มีอยู่นั้นบางครั้งเหมือนหรือคล้ายกับผู้อื่น ทำให้มองเห็นแนวทางที่จะแก้ไขหรือเข้าใจมันได้ดีขึ้น พรรัตัน คำรุง.(2557: 50)

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า ละครหมายถึง การแสดงออกด้วยภาษา ท่าทาง เพื่อสื่อสารเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ ที่ไม่มีรูปแบบตายตัว และเพื่อให้เกิดความบันเทิง ความผ่อนคลาย และยังสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจผู้คน และการเปลี่ยนมุมมองได้

## 1.2 ละครสำหรับเด็กและเยาวชน

ละครสำหรับเด็กเยาวชน (theatre for young people) เป็นคำศัพท์ที่ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา ละครสำหรับเด็กเยาวชนเป็นคำที่ใช้เรียก “กิจกรรมละคร” สำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งครอบคลุม”กิจกรรม” ทุกรูปแบบที่เป็น “ละครการศึกษา” อันหมายถึงการใช้กระบวนการทางการละครเพื่อพัฒนาผู้เรียน และ “ละครเวทีสำหรับเด็ก” ที่เน้นสาระและความบันเทิงสำหรับผู้ชมวัยต่างๆ(พรรัตัน คำรุง.2547:5-6) ได้รวบรวมประเภทของละครไว้ดังนี้

### ประเภทของละครสำหรับเด็กและเยาวชน

1. ละครเวที (theatre product) จัดเสนอโดยกลุ่มคณะละครที่มีเรื่องราว และสาระสำหรับผู้ชมที่เป็นเด็กหรือเยาวชน เรื่องราวและตัวละครมักเป็นเรื่องในจินตนาการ เป็นเรื่องราวที่สนุกสนาน และมีคุณค่า อาจอยู่ในรูปแบบของละครเวทีตามแบบฉบับ (tradition theatre) ที่มีองค์ประกอบการแสดงครบถ้วน หรือเป็นละครเร่ (touring theatre)ขนาดเล็กที่เน้นการเล่าเรื่องจินตนาการของผู้ชมละครเวทีหรือละคร “เชียร์เตอร์” ได้แก่

ละครการศึกษา (educational theatre) หมายถึง ละครทุกรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาในทุกระดับตั้งแต่ในโรงเรียนจนถึงมหาวิทยาลัย ละครประเภทนี้ได้แก่ ละครสร้างสรรค์ (creative drama) ละครเป็นสื่อการเรียนการสอน DIE / TIE และการแสดงละครเวทีโดยเยาวชน การศึกษาศิลปะการละครรวมไปถึงการสร้างละครและการจัดเสนอละครในระดับมหาวิทยาลัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้ร่วมทำงานละครในระบบการศึกษานั้น ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการวางหลักสูตรการเรียนการสอนที่ชัดเจนไว้ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษา (หลักสูตร AATA1988) โดยสมาคมการละครเยาวชนแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ให้ทั้งนักการศึกษา และนักการละครวางหลักสูตรร่วมกัน

ละครเยาวชน (yong people's theatre-YPT) ละครเยาวชน YPT เป็นคำศัพท์มาจากภาษาอังกฤษ ใช้เรียกกิจกรรมละครที่จัดเสนอแก่เยาวชน โดยเป็นคณะละครอาชีพ โดยมีผู้กำกับ และคณะผู้ทำงานอื่นๆ เป็นบุคคลในสายอาชีพ นักแสดงเป็นผู้ใหญ่ คณะละครจะนำเสนอผลงานแก่ผู้ชมที่เป็นเด็กและเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ แต่ไม่จำเป็นต้องมีเนื้อหาสอดคล้องกับ

หลักสูตรที่ใช้ในการสอนในสถานศึกษา แสดงที่โรงละครหรือโรงเรียนก็ได้ เรื่องที่แสดงมีหลากหลาย อาจแสดงได้ทั้งละครเชกสเปียร์ ละครวรรณกรรมเยาวชน หรือละครที่นำเสนอปัญหาที่เป็นประเด็นสำคัญในสังคม

ละครประเด็นการศึกษา (theatre – in – education-TIE) พรรัตน์ ดำรง(2547:13)กล่าวว่าที่เรียกละครประเด็นการศึกษา TIE เพราะในละคร TIE นั้นคณะละครนำเสนอ “ การแสดง” ที่มีประเด็น (issue) และนำไปสู่การพูดคุย เสวนาปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมของผู้ชม ละคร TIE เป็นรูปแบบละครการศึกษาที่พัฒนาในอังกฤษและนำไปใช้ในประเทศต่างๆ ใช้ครู/นักแสดง (actor/Teacher) ซึ่งเป็นนักแสดงมืออาชีพ นำเสนอ “ละครที่มีประเด็นปัญหา” ในโรงเรียนในรูปแบบของละครฉากสั้นๆหรือทั้งเรื่อง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นให้ผู้ชมได้คิดวิเคราะห์เปรียบเทียบประสบการณ์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมีใช้ความรู้ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนี้มิใช่ความรู้เรื่องการละคร แต่เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับ “ประเด็นปัญหา” ที่ใช้ละครเป็นสื่อ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอความคิดหรือก่อให้เกิดปฏิกิริยาอันนำไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์และการแสวงหาข้อสรุปที่ตีร่วมกัน

ละครเวทีสำหรับเด็ก (childrens theatre) ละครเวทีสำหรับเด็ก หมายถึง ผลงานด้านการแสดง (product) ที่มีเรื่องราว และนำเสนอในรูปแบบละครเวทีที่มีนักแสดงเป็นผู้สื่อความหมายและดำเนินเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ เป็นศัพท์ที่มาจากสหรัฐอเมริกา ถ้าในอังกฤษจะใช้คำว่า young people theatre หรือ YPT ละครเวทีสำหรับเด็กเน้นความบันเทิงและสาระที่มีคุณค่าแก่ผู้ชม เรื่องราวที่นำเสนอและวิธีการนำเสนอขึ้นอยู่กับอายุและความพร้อมของผู้ชม ถ้าแสดงในโรงละครขนาดใหญ่จะใช้เทคนิคไฟ ฉาก เสียง เพื่อสร้างภาพต่างๆ ให้สมกับภาพที่จินตนาการไว้ ในสหรัฐอเมริกาละครเวทีสำหรับเด็กส่วนใหญ่จะนำเสนอในรูปแบบของละครเร่เป็นละครขนาดเล็ก ใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง (story theatre) มีฉากและเครื่องประกอบฉากที่มีน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวกสามารถนำไปแสดงในโรงเรียนต่างๆได้ หากเป็นละครขนาดกลางหรือขนาดใหญ่ ก็จะเร่ไปตามเมือง และจัดเสนอในโรงละครของชุมชน หรือศูนย์ศิลปะชุมชน และให้นักเรียนในชุมชนนั้นมาชมที่โรงละครระหว่างเวลาเรียนหรือเปิดให้ชื้อบัตรเข้าชมในวันหยุด

**2. ละครในโรงเรียนหรือละครการศึกษา** การใช้กระบวนการทางละคร (drama process) ตลอดจนการนำเอาความรู้ในการสร้างละครมาปรับใช้กับการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียน หรือเป็นเทคนิคการสอนที่ช่วยให้เด็กๆได้มีประสบการณ์ตรง ในการทำงานและพัฒนาตนเองจากการทำงานกับกลุ่มเพื่อน มีจุดมุ่งหมายพัฒนาผู้เรียน ไม่ต้องการผู้ชมแต่มุ่งเน้นในการทำให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกและฝึกฝนการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการพัฒนาการสร้างสรรค์และแสดงออกร่วมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ละครประเภทนี้ได้แก่

ละครสร้างสรรค์ (creative drama) หมายถึงละครนอกรูปแบบ ที่นำองค์ประกอบของละครมาใช้ ในห้องเรียน ละครประเภทนี้ไม่ต้องการผู้ชม มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเด็กตามความถนัดของแต่ละ

คน การพัฒนาเด็กผ่านกระบวนการของละครสร้างสรรค์นั้น นอกจากจะพัฒนาทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเองและทำกิจกรรมเป็นกลุ่มแล้ว เทคนิคของละครสร้างสรรค์ยังเป็นวิธีการสอนที่ครูสามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้ การเล่นเกม ผูกจินตนาการและความเชื่อ เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กได้ทดลองหาเหตุผล จดจำ สร้างสรรค์ ต่อสู้ แก้ปัญหา โดยซึมซับจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนได้ประสบพบเห็น ละครสร้างสรรค์เป็นสื่อการสอนที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็กมากที่สุด ละครประเภทนี้มุ่งเน้นที่กระบวนการ (process) และพัฒนาการของผู้ทำละครในกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ละครสร้างสรรค์อาจพัฒนาไปเป็นละครเต็มรูปแบบได้ แต่ทุกอย่างต้องมีการวางแผนระยะยาว เตรียมการอย่างมีขั้นตอน และตั้งเป้าหมายไว้ตั้งแต่เริ่มแรก

ละครในการศึกษา (drama – in-education) ละครในการศึกษาหรือละคร DIE เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรมทางละครมาปรับใช้โดยนักการศึกษาจากประเทศอังกฤษ โดยมี "ครู" เป็นผู้รับผิดชอบวางแผนในการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียน แสวงหาแนวทาง ความคิดแก้ไขปัญหาโดยใช้บทบาทสมมติ (roleplay) การเล่นเกมละครสด (improvisation) ซึ่งมุ่งเน้นที่พัฒนาจินตนาการ การทำงานร่วมกันของผู้เรียนผ่านการแสดงออก (acting out) เสริมสร้างความเชื่อมั่น และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบและวิเคราะห์ บทบาทการแสดงและการทำงานอย่างมีเหตุผล ขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม ละครการศึกษา DIE ต้องมีการวางแผนที่ดี และเป็นโครงการต่อเนื่องในโรงเรียน หัวข้อที่ใช้เป็นการวางแผนนั้นเป็นหัวข้อที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางความคิด การใช้เหตุผลความเข้าใจผู้อื่นกาพัฒนาตนเองและกลุ่ม พัฒนาความคิดในด้านสังคม การใช้ภาษา และการเรียนรู้วิชาอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อเด็กๆ ในกลุ่ม (ครู) กับผู้ร่วมกิจกรรมก็สามารถพัฒนาจนเป็นการแสดงละครเวทีเต็มรูปแบบได้

จากการศึกษาละครสำหรับเด็กและเยาวชนทั้ง 2 ประเภทแล้วมีความแตกต่างกันคือ ละครดราม่า เป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการ (process) เป็นกิจกรรมในห้องเรียนหรือพื้นที่เฉพาะผู้ทำกิจกรรม และไม่ต้องการผู้ชม มุ่งพัฒนาผู้ร่วมกิจกรรม ส่วนละครเรีลเตอร์ เป็นกิจกรรมที่มีแบบแผนชัดเจน เน้นที่การแสดงทักษะของผู้แสดง ต้องการผู้ชมและเน้นที่ (product) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมละครที่เป็นละครดราม่าเพื่อต้องการเน้นกระบวนการระหว่างการทำกิจกรรมละครให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการผ่อนคลายความเครียดได้ระหว่างกระบวนการทำกิจกรรมละคร

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับละครที่สามารถลดความเครียดได้

### 2.1 คุณค่าของละคร

อริสโตเติล (Aristotle) แบ่งคุณค่าของการละครตามจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ใน 3 ระดับ ได้แก่

1. ระดับอารมณ์ ละครทุกรูปแบบมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ความบันเทิงแก่นักชมนักดูและผู้ชมส่วนใหญ่ไปดูละครเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์ หรือบางครั้งเราไปดูละครเพื่อได้รับความตื่นเต้นและการกระตุ้นอารมณ์เป็นการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตประจำวันที่น่าเบื่อหน่าย ความบันเทิงใจที่นักชมนักดูได้รับจากการดูละครนี้ สามารถจัดความเบื่อหน่ายเฉื่อยชา ทำให้มีนักชมนักดูมีความสุขจิตใจที่ดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในการดำรงชีวิต

2. ระดับสมอง ละครที่ตื่นอกจากให้ความบันเทิงแล้ว ยังมีคุณค่าในด้านสติปัญญา ในแง่ความคิดเห็น ถามหรือตอบปัญหาที่สำคัญๆเกี่ยวกับชีวิต ทำให้ผู้ชมต้องกลับไปพิจารณาปัญหาต่างๆเกี่ยวกับตนเองหรือมนุษยชาติโดยรวม

3. ระดับจิตใจ ละครถือว่าอยู่ในระดับสูงสุดในเชิงศิลปะและวรรณกรรมที่ยังจะต้องมีคุณค่าในแง่ของจิตใจด้วย (สไตน์ พันธุม โกมล.2538: คำนำ; อ้างอิงจาก Aristotle. n.d.)

สุเมษย์ หนกหลัง (2552: 3) จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมนันทนาการรวมถึงกิจกรรมละครมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความสุข ส่งเสริมคุณภาพชีวิตรวมไปถึงทำให้สุขภาพจิตดี

ในแง่ของละครการศึกษา การละครที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาเด็กและบุคคลหลายประการ ดังที่ (วิมลศรี อุปมัย.อ้างอิงใน.ชินอนงค์ ประชุมชิต.2553.33)จำแนกออกเป็น 5 ประการดังนี้

1. พัฒนาการแสดงออกในทางกายหรือบุคลิกภาพ เช่น ใช้เป็นสื่อความเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมให้ออกมาเป็นรูปธรรม เช่น คนดีแสดงออกอย่างไร ผู้ร้ายมีพฤติกรรมอย่างไร สิ่งเหล่านี้จะช่วยปลูกฝังค่านิยมหรือบุคลิกภาพของเด็กไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็นรูปแบบที่ดี

2. พัฒนาการแสดงออกในด้านสำเนียง ลีลาการพูดเชิงวาทการ เนื่องจากการพูดเป็นสิ่งสำคัญของการสื่อสารในชีวิตประจำวัน การละครมีส่วนช่วยให้เด็กมีพัฒนาการในด้านนี้ด้วย

3. พัฒนาการแสดงออกในด้านอารมณ์ เด็กจะซึมซับอารมณ์ของตัวละครในลักษณะต่างๆ โดยอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งเสริมความเข้าใจว่าตัวละครตัวใดเป็นตัวดีหรือไม่ดี ครูใช้การละครเป็นเครื่องมือส่งเสริมคุณลักษณะทางอารมณ์ที่ดีได้ โดยต้องอธิบายด้วยว่าอารมณ์ที่เป็นที่ปรารถนาคืออารมณ์ดี ค่อนข้างไปทางอารมณ์ขัน

4. พัฒนาการแสดงออกทางสังคม การใช้ละครใช้บทบาทและการแสดงที่จะต้องไปปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะหมู่พวก เพียงแต่อาศัยกฎเกณฑ์ และเนื้อเรื่องแต่ง เป็นแกนในการปฏิบัติแทนชีวิตจริงเท่านั้น

5. พัฒนาการแสดงออกในทางสติปัญญา การละครเสริมสร้างความรู้ปัญญาในด้านกรณีต่างๆ โดยสำคัญที่ว่าบทละครแทรกข้อคิดและสติปัญญา รวมทั้งตัวละครมีวิธีการแก้ไขปัญหาวางไร นั่นเท่ากับเป็นกรณีศึกษาในรูปแบบของการแสดง

ชินอนงค์ ประชุมชิต (2553: 34) กล่าวว่า ละครมีส่วนช่วยในการพัฒนามนุษย์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความบันเทิง ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้มีความสุขจิตใจที่ดี

จากการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า ละคร มีส่วนช่วยในด้านการพัฒนาในด้านอารมณ์ ให้ความบันเทิง คลายความตึงเครียดและทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทั้งยังสามารถเป็นสื่อความเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรมให้ออกมาเป็นรูปธรรมได้ เช่นพฤติกรรมที่ดีที่ต้องการปลูกฝังหรือปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกที่อยู่ร่วมกัน

## 2.2 คุณค่าของละครสร้างสรรค์

พรรัตน์ คำรุง (2550: 8) กล่าวว่าละคร “ครามา” เป็นกิจกรรมในห้องเรียน เน้นที่กระบวนการ (process) ไม่ต้องการผู้ชมและมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้ร่วมกิจกรรม ดังนั้นละคร “สร้างสรรค์” หรือ (Creative drama) เป็นละครนอกรูปแบบ ที่นำองค์ประกอบของละครมาใช้ ในห้องเรียน ละครประเภทนี้ไม่ต้องการผู้ชม มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเด็กตามความถนัดของแต่ละคน การพัฒนาเด็กผ่านกระบวนการของละครสร้างสรรค์นั้น นอกจากจะพัฒนาทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเองและทำกิจกรรมเป็นกลุ่มแล้ว เทคนิคของละครสร้างสรรค์ยังเป็นวิธีการสอนที่ครูสามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้ การเล่นเกม ฝึกจินตนาการและความเชื่อ เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กได้ทดลอง หาเหตุผล จดจำ สร้างสรรค์ ต่อสู้ แก้ปัญหา โดยซึมซับจากเหตุการณ์ต่างๆที่ตนได้ประสบพบเห็น ละครสร้างสรรค์เป็นสื่อการสอนที่เหมาะสมสำหรับเด็กมากที่สุด ละครประเภทนี้มุ่งเน้นที่กระบวนการ (process) และพัฒนาการของผู้ทำละครในกลุ่ม

บุญนิสา บุญประสพ (2555: 28-31) ละครสร้างสรรค์หมายถึงละครนอกรูปแบบ ที่นำองค์ประกอบของละครมาใช้ ในห้องเรียน ละครประเภทนี้ไม่ต้องการผู้ชม มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเด็กตามความถนัดของแต่ละคน การพัฒนาเด็กผ่านกระบวนการของละครสร้างสรรค์นั้น นอกจากจะพัฒนาทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเองและทำกิจกรรมเป็นกลุ่มแล้ว เทคนิคของละครสร้างสรรค์ยังเป็นวิธีการสอนที่ครูสามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้ การเล่นเกม ฝึกจินตนาการและความเชื่อ เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กได้ทดลอง หาเหตุผล จดจำ สร้างสรรค์ ต่อสู้ แก้ปัญหา โดยซึมซับจากเหตุการณ์ต่างๆที่ตนได้ประสบพบเห็น ละครสร้างสรรค์เป็นสื่อการสอนที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็กมากที่สุด ละครประเภทนี้มุ่งเน้นที่กระบวนการ (process) และพัฒนาการของผู้ทำละครในกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ละครสร้างสรรค์อาจพัฒนาไปเป็นละครเต็มรูปแบบได้ แต่ทุกอย่างต้องมีการวางแผนระยะยาว เตรียมการอย่างมีขั้นตอน และตั้งเป้าหมายไว้ตั้งแต่เริ่มแรก

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2524: 17-18) ละครสร้างสรรค์จะเป็นเรื่องที่แสดงอันเกิดขึ้นจากความคิดของเด็กๆเป็นส่วนใหญ่การแสดงเป็นไปตามความสามารถของเด็ก เน้นการคิด การพูดด้วยความเข้าใจ และความรู้สึกของเด็ก มุ่งเน้นกระบวนการพัฒนาเด็กในด้านต่างๆ

ลักษณะของละครสร้างสรรค์ มีลักษณะที่สังเกตได้ดังต่อไปนี้

สำหรับละครสร้างสรรค์นั้นมีการใช้ทักษะพื้นฐานมาฝึกให้เด็กคิด และจินตนาการสามารถแสดงออกในลักษณะที่สร้างสรรค์ โดยมีองค์ประกอบพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

ทักษะที่ 1 การรู้จักตนเอง ได้แก่ การรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำงานของร่างกายในลักษณะต่างๆ

ทักษะที่ 2 การใช้พื้นที่ และรูปร่าง ได้แก่ การเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลงท่าทางระดับความเร็ว และขนาดของร่างกาย

ทักษะที่ 3 การรู้จักลักษณะเฉพาะตน ได้แก่ การสังเกตความเหมือน และความแตกต่างระหว่างตนเอง และผู้อื่น ในลักษณะการแสดงออกทางความคิด และการแสดงท่าทาง

ทักษะที่ 4 การใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ การหาประสบการณ์ โดยใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วนในการรับรู้สิ่งต่างๆ ความแตกต่างในการรับรู้สัมผัสของบุคคล

ทักษะที่ 5 การสื่อความหมาย ได้แก่ การใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย ทำท่าทาง การใช้สัญญาณและคำพูดในการแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นเข้าใจ

ทักษะที่ 6 ได้แก่ การนำทักษะต่างๆมาผสมผสานเพื่อแสดงบทบาทเรื่องราวและจินตนาการ

America Education Theatre Association (อัญมณี บูรณกานนท์, บุญนิสา บุญประสพ. 2552: 16; อ้างอิงจาก America Education Theatre Association. n.d.) ได้ให้คำจำกัดความของละครสร้างสรรค์ (creative drama) ไว้เมื่อปี ค.ศ. 1977 ว่าละครสร้างสรรค์เป็นละครการแสดงออกแบบโดยไม่มีการชักซ้อมวัตถุประสงค์ในการแสดงมิใช่เพื่อแสดงให้เกิดความบันเทิงแก่ผู้ชมเช่นการจัดละครโดยทั่วไป แต่เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้แสดง ใช้ความสามารถของตนเองในการใช้ความคิด ท่าทางและภาษา โดยผู้สอนเป็นผู้แนะแนวทางให้เกิดจินตนาการ กระตุ้นให้เกิดการแสดงซึ่งสะท้อนความคิดเกี่ยวกับชีวิตสังคม

Edward (ปาริชาติ จึงวิวัฒนาการณ์. 2545: 32; อ้างอิงจาก Edward. n.d.) ศึกษาเกี่ยวกับละครสร้างสรรค์ โดยพิสูจน์ความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้กับการพัฒนาเด็ก จากสภาวะแวดล้อมทางสังคม นอกจากนี้ ยังมีผู้ศึกษาการนำละครสร้างสรรค์ มาใช้สอนเด็กที่ไม่มีโอกาสเข้าโรงเรียน และ/หรือมีความผิดปกติบางประการ ได้แก่ เด็กทุพพลภาพ เด็กกำพร้า เด็กผิดปกติทางร่างกายบางส่วน อาทิ งานเขียนของ Jennings เรื่อง การรักษาโรคด้วยละครสำหรับเด็ก นักสังคมสงเคราะห์ จิตวิทยา แพทย์ พยาบาล และจิตแพทย์ เพื่อใช้ประโยชน์จากกิจกรรมละครเพื่อช่วยในการแสดงออกของเด็ก โดยย่ำวัตถุประสงค์สำคัญว่าเป็นงานป้องกันและบำบัด ซึ่งเราส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกันอยู่ โดยจัดการแสดงให้เป็นตัวกลางในการรักษา เพื่อช่วยเด็กในการสร้างสัมพันธ์ส่วนตัวกับสังคม Jennings ได้เน้นความสำคัญของศิลปะการละครมาก ในการแก้ปัญหาอันเกิดกับเด็ก

Gilies (ปารีชาติ จึงวิวัฒนาการณ์. 2545: 33; อ้างอิงจาก Gilies. n.d.) ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ละครสร้างสรรค์ในการพัฒนาการใช้ภาษาสำหรับเด็กทั่วไป และพบว่า ละครสร้างสรรค์นำมาใช้ได้กับเด็กที่มีอารมณ์รุนแรง เด็กที่มีอาการอักษะทางสมอง และเด็กที่มีปัญหาทางการใช้ภาษา

Brewster (ปารีชาติ จึงวิวัฒนาการณ์. 2545: 33; อ้างอิงจาก Brewster. n.d.) เล่าถึงประสบการณ์บางอย่างในการใช้ละครกับเด็กพิการ โดยมีความเชื่อว่า เด็กที่มีความพิการทางด้านร่างกายมีความต้องการเท่ากับเด็กปกติ ทั้งทางอารมณ์ สมองและความรู้สึก มีความต้องการสื่อความหมาย ความรัก ความสนใจตลอดจนความสำเร็จ ความต้องการของเด็กพิการบางครั้งก็มากกว่าเด็กอื่น ความสามารถบางครั้งก็ต่างจากเด็กอื่น เป็นความรับผิดชอบของผู้สอนที่ต้องช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ ส่งเสริมความสามารถให้เด็กแสดงออก ได้บรรลุความต้องการด้วยความสามารถของตนเอง

จากการศึกษาผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมละครสร้างสรรค์เพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกรุณกรรม เนื่องจากเทคนิคที่ใช้เหมาะสมกับเด็กและเพื่อให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ลดความตึงเครียด ผ่อนคลาย ไม่นั่นที่ทักษะกระบวนการแสดงแต่เล่นในที่ๆปลอดภัย ไม่เครียด ไม่กังวลและสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระมุ่งเน้นไปที่พัฒนาการของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นหลัก

### 2.3 ประวัติความเป็นมาของละครสร้างสรรค์

จากการศึกษา (ปารีชาติ จึงวิวัฒนาการณ์. 2545: 16-18) กล่าวว่า ละครสร้างสรรค์ (Creative Drama) เป็นรูปแบบการเล่นสมมติที่ได้ผ่านกระบวนการจัดเตรียมข้อมูลและวางแผนการเล่นให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถรับประโยชน์สูงสุดจากการเล่นโดยที่ยังรักษาไว้ซึ่งธรรมชาติของ“การเล่น” เอาไว้เป็นอย่างดี กล่าวคือการเล่นละครสร้างสรรค์นั้นไม่เหมือนกับการแสดงละครเวที ไม่ได้เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของกลุ่มผู้ชมและไม่ได้เป็นการแสดงเพื่ออวดฝีมือ แต่การเล่นละครสร้างสรรค์นั้นจะต้องเล่นในสถานที่ที่ผู้ร่วมกิจกรรมรู้สึกปลอดภัย ไม่เครียดไม่กังวลใจ และสามารถแสดงออก (ภายใต้เงื่อนไขที่ตกลงร่วมกัน) อย่างเสรีโดยมุ่งประโยชน์ไปที่พัฒนาการของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นหลัก จึงอาจกล่าวได้ว่ากิจกรรมและละครสร้างสรรค์นั้นเป็นการเล่นบทบาทสมมติในแบบที่ไม่เป็นทางการ แทนที่จะมีนักแสดง แต่กลับมีผู้ร่วมกิจกรรม (Participants) แทนที่จะมีผู้กำกับการแสดงแต่กลับมีผู้นำกิจกรรม (Leader) (หรือครู) ที่ช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ในกระบวนการทั้งหมด

บางครั้ง ละครสร้างสรรค์ก็ใช้ “เรื่อง” หรือ “นิทาน” เป็นจุดเริ่มสำหรับการแสดงเพราะใน “เรื่อง” ที่ดินั้น จะต้องมีโครงสร้างของเรื่องที่ดีด้วย นั่นก็คือมีการดำเนินเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ ซึ่งช่วยเป็นกรอบสำหรับการแสดงที่มีทิศทางและมีความหมาย แต่บางครั้งละครสร้างสรรค์ก็เริ่มจากแรงจูงใจอื่นๆ เช่น ข้อเท็จจริง รูปภาพ วัตถุสิ่งของ เสียงต่างๆ ดนตรี บทเพลง บทกวี ปริศนาคำทาย หรือธรรมชาติรอบๆ ตัว แต่ไม่ว่าจะเริ่มต้นมาจากอะไร ผู้นำกิจกรรมจะสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยการให้ผู้ร่วม

กิจกรรมได้ทำการสำรวจข้อมูล วิจัยข้อมูล ตั้งคำถาม แสวงหาคำตอบ ทดลองสมมติฐานด้วย ประสบการณ์สัมผัส แสดงออกทางความคิดด้วยกาย วาจา ใจ จนกว่าจะค้นพบคำตอบ ที่เชื่อมโยงกับความเข้าใจโลกและชีวิต โดยมีผู้นำกิจกรรมหรือครูผู้เป็นเสมือนพี่เลี้ยงในการตั้งคำถามและให้ความสะดวกในการเรียนรู้สำหรับผู้ร่วมกิจกรรม

แม้ว่ากิจกรรมบางอย่างที่ใช้ในละครสร้างสรรค์อาจมีส่วนคล้ายกับการฝึกหัดสำหรับนักแสดง อยู่บ้าง แต่จุดหมายของละครสร้างสรรค์กลับไม่ได้เป็นไปเพื่อฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมไปเป็นนักแสดง เทคนิคที่ใช้ในละครนั้น เป็นเทคนิคที่เกิดจากการใช้ “ธรรมชาติ” ที่อยู่ภายในความเป็นมนุษย์เป็นที่ตั้ง ดังนั้นหากผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้มีความเข้าใจในธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมาย (ผู้ร่วมกิจกรรม) เป็นอย่างดี ก็จะสามารถใช้เทคนิคและวิธีการของละครสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มพูนการเรียนรู้ให้กับ กลุ่มเป้าหมายได้หลากหลายกลุ่ม แม้ว่าเราจะพบเห็นการใช้กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเด็กและวัยรุ่นเป็นหลัก และเอกสารฉบับนี้ก็มุ่งเน้นที่จะให้ประโยชน์แก่ผู้ที่ทำงานกับเด็กและเยาวชนเป็นหลัก แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่ากิจกรรมละครสร้างสรรค์นั้นเหมาะสำหรับเด็กและเยาวชนเท่านั้น แท้จริงแล้ว การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) ในรูปแบบของละครสร้างสรรค์เป็นวิธีการที่สอดคล้องต่อ ธรรมชาติของการเรียนรู้ในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ บุคคลพิเศษ (ที่มีความพิการ) หรือ แม้แต่ผู้สูงอายุ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่ต้องใช้ทักษะทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ร่างกาย (ในการสร้างท่าทาง การเคลื่อนไหว การขีดเขียน การผลิตอุปกรณ์ประกอบการแสดง) การสื่อสารด้วยภาษา (ทั้งการฟังและการพูด) การใช้สติปัญญา (ในการแก้ไขปัญหา) การใช้ทักษะสัมพันธ์ (ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น) การใช้ความรู้สึกและจินตนาการ (ในการทำความเข้าใจกับความรู้ใหม่ที่เชื่อมโยงกับชีวิตและสังคม) การเล่นเกมและการประเมินผลการเล่น เป็นขั้นตอนที่ควบคู่กันเสมอในละครสร้างสรรค์ การประเมินผล ช่วยให้เด็กคิดอย่างมีวิจารณญาณ เด็กๆ อาจจะอยากเล่นละครสร้างสรรค์เรื่องเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วเป้าหมายในการเล่นซ้ำของเด็กนั้นแตกต่างจากการฝึกซ้อมการแสดงในละครเวที ในขณะที่การฝึกซ้อม ละครเวทีนั้นมุ่งเน้นความสมบูรณ์แบบหรือความลงตัวในตัวผลงาน (Product) แต่ในละครสร้างสรรค์ นั้นเด็กๆ อาจเปลี่ยนหรือสลับบทบาทกันโดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงความสมบูรณ์แบบของการแสดง หรือในบางครั้งอาจจะมีการใช้อุปกรณ์ประกอบการแสดงหรือเครื่องแต่งกายอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้มี จุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกิดการแสดงแบบละครเวทีที่เป็นทางการ องค์กรประกอบทางเทคนิคของละครเวที เช่น ฉาก แสง เสียง การแต่งหน้า และเครื่องแต่งกายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับกิจกรรมละคร สร้างสรรค์

ในแต่ละครั้งที่เด็กๆ เล่นละครสร้างสรรค์นั้น ย่อมหมายถึงการที่พวกเขาได้ทำความเข้าใจกับ เหตุการณ์ กับความคิดและการแสดงออกของตัวละครให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและเด็กๆ ก็พยายามทำการเล่นของ ตัวเองให้ดีขึ้นไปเป็นลำดับ ดังนั้นการเล่นละครสร้างสรรค์จึงมีจุดมุ่งหมายไปที่การพัฒนาตัวผู้ร่วม กิจกรรมมากกว่าในตัวผลงานละคร

สมาคมการละครเพื่อการศึกษาประเทศสหรัฐอเมริกา (American Alliance for Theatre and Education) ได้ให้นิยามของละครสร้างสรรค์ในปี ค.ศ. 1996 ว่า

“ละครสร้างสรรค์ (Creative Drama) หมายถึง รูปแบบของละครชนิดหนึ่งที่เกิดจากการด้นสด (Improvisation) การไม่พยายามอวดผู้ชม (Non-Exhibitional) และการใช้กระบวนการเรียนรู้ (Process-Centered) โดยมีผู้นำ (หรือครู) เป็นผู้ช่วยชี้แนะให้ผู้ร่วมกิจกรรม (เช่น เด็ก) ได้ใช้จินตนาการเพื่อเล่นบทบาทสมมติเพื่อสะท้อนถึงประสบการณ์ของมนุษย์ ผู้นำที่ช่วยเหลือและชี้แนะให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั้นสำรวจข้อมูล พัฒนาวิธีการแสดงออก เพื่อสื่อสารความคิด และความรู้สึก โดยการใช้ละครซึ่งเกิดจากการด้นสด ด้วยท่าทางและคำพูดเพื่อที่จะค้นหาความหมาย หรือสังขรณ์อันเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต”

ดังนั้น โดยภาพรวมนั้นละครสร้างสรรค์มักจะเริ่มด้วยการใช้ประสบการณ์จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Sensory Recall) ใช้ความทรงจำ (Memory Recall) นำไปสู่จินตนาการ (Imagination) และความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ซึ่งนำไปสู่การสวมบทบาทสมมติ (Role Play) ภายใต้สถานการณ์และกติกาที่ตกลงร่วมกัน ก่อให้เกิดการแสดงในแบบด้นสด (Improvisation) ซึ่งต้องใช้จินตนาการผนวกกับการใช้ปฏิภาณ จนกระทั่งนำไปสู่ความเข้าใจในสถานการณ์นั้นๆ มากขึ้นในที่สุด กระบวนการประเมินผลในตอนท้ายนั้นก็จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณและไม่ว่าเป้าหมายในการจัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์ในแต่ละครั้งเป็นอย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ผู้นำกิจกรรมควรจะต้องทำก่อนเริ่มกิจกรรมในแต่ละแผนการสอนเสมอในขั้นตอนแรกก็คือ การเตรียมความพร้อม หรือ วอร์มอัพ (warm-up) ร่างกายและจิตใจเป็นขั้นตอนสำคัญมากที่จะเริ่มกิจกรรมหลักอื่นๆ ผู้สอนไม่ควรมองข้ามความสำคัญของขั้นตอนนี้ ตัวอย่างกิจกรรมเตรียมความพร้อม หรือกิจกรรมวอร์มอัพ เช่น การเดิน การวิ่งเบาๆ การยืดเส้นยืดสายแบบง่ายๆ หรือเป็นการเล่นเกมต่างๆ เช่น “ชื่อนี้มีท่า” “ถุงเท้าเรียกชื่อ” “ลมเพลมพัด” “นางฟ้าอยากได้” “หุ่นซั๊ก” ฯลฯ

เมื่อเตรียมความพร้อม อบอุ่นร่างกายเสร็จแล้ว จึงจะตามด้วยกระบวนการต่อไปนี้ คือ กิจกรรมจูงใจ (Motivation) กิจกรรมเตรียมทักษะละคร (Pre-Drama) และกิจกรรมละคร (Drama Playing) และตามด้วยการประเมินผล (Evaluation) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้กิจกรรมจูงใจ (Motivation) หมายถึง การใช้คำถามหรือสื่อประเภทต่างๆ ในการกระตุ้นความสนใจของผู้ร่วมกิจกรรมเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ หรือทำความเข้าใจกับประเด็นที่ได้ถูกหยิบยกขึ้นมา ขั้นตอนในการสร้างแรงจูงใจนี้ อาจจะเริ่มต้นด้วยการถามคำถามที่เร้าปฏิกิริยาการตอบสนอง เพื่อดึงดูดให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมตั้งแต่แรกเริ่ม จากนั้นผู้นำกิจกรรมอาจจะนำเสนอข้อมูลที่จะจำเป็นต่อการแสดงละครในช่วงท้าย “ข้อมูล” ที่ว่านี้ หมายถึง สื่อที่สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่จะนำไปสู่การอภิปราย หรือการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ สื่อที่ว่านี้มีหลายรูปแบบ เช่น เกม นิทาน บทกวี บทเพลง วัสดุทัศน บทสัมภาษณ์ ข่าวสาร บทความ เรื่องสั้น ภาพจำลอง แผนผัง ฯลฯ ผู้นำต้องพิจารณาตามความเหมาะสมเองว่า จะใช้

ข้อมูลและเวลาเท่าไร และอย่างไร เพื่อที่จะเป็นการปูพื้นฐานและสร้างแรงจูงใจในการแสวงหาคำตอบให้กับผู้ร่วมกิจกรรมให้ได้มากที่สุด

การฝึกความพร้อมก่อนแสดงละคร (Pre-Drama) จากการที่ผู้นำกิจกรรมมีความคุ้นเคยกับระดับพัฒนาการของผู้ร่วมกิจกรรมมาเป็นอย่างดีแล้วนั้น ทำให้ผู้นำกิจกรรมเข้าใจในจุดแข็ง จุดอ่อน และความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรมได้ดีพอใช้ ก่อนที่จะไปถึงขั้นตอนในการแสดงละครนั้น ผู้นำกิจกรรมวางแผนไว้ว่าจะให้ผู้ร่วมกิจกรรมเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง เช่น การวอร์มอัพ (Warm-up) ร่างกาย การทำความเข้าใจกับละครที่จะแสดง การจัดเตรียมพื้นที่สำหรับแสดง การคัดเลือกผู้แสดง ตลอดจนการฝึกซ้อมบทบาทในบางตอนตามความจำเป็น การที่ผู้นำกิจกรรมจะแลเห็นว่าควรเตรียมความพร้อมผู้ร่วมกิจกรรมอย่างไรบ้างนั้น ผู้นำกิจกรรมจำเป็นต้องจินตนาการไปล่วงหน้าให้เห็นภาพของการแสดงละครในห้อง ทำกิจกรรมนั้นภายในระยะเวลาและองค์ประกอบทางเทคนิคที่จำกัด ความสามารถที่จะจินตนาการไปได้ล่วงหน้าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะช่วยให้ผู้นำกิจกรรมตัดสินใจว่าจะต้องเตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมอย่างไรบ้าง เพื่อให้พวกเขาได้แสดงละครที่ใช้การค้นคว้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายตามประสงค์

อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรร (2540: 42) กล่าวถึงการแบ่งประเภทของละครสร้างสรรค์

1. ละครเวทีสำหรับเด็ก (Children Theatre) จุดประสงค์ที่สำคัญของการจัดละครประเภทนี้คือเพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนาน โดยคำนึงถึงวัยและความสนใจของเด็กเด็กจะได้รับการเรียนรู้บางอย่างตามเจตนาของผู้เขียนบทละครและจากการสังเกตบทบาทการแสดงของตัวละคร

2. ละครสร้างสรรค์ (Creative Dramatics) จุดประสงค์ของละครประเภทนี้เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้เด็กคิดและแสดงออกตามจินตนาการของเด็กโดยอาศัยความสามารถในการแนะแนวทางจากครู

ภรณี คุรุรัตน์ (ชนากร สุขยิ่ง, 2526: 27-29; อ้างอิงจาก ภรณี คุรุรัตน์. ม.ป.ป.) แบ่งละครสร้างสรรค์ไว้หลายประเภทดังนี้

1. การแสดงตามเรื่องคือการแสดงที่ใช้ประสบการณ์จริงมาแสดงบทบาทการแสดงตามเรื่องราวโดยเด็กคิดท่าทางและคำพูดขึ้นเอง

2. การแสดงหุ่นหรือละครหุ่นเป็นการแสดงที่เด็กมีส่วนร่วมในการเข็ดอันจะช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการของเด็กนอกจากนี้เด็กยังมีโอกาสแสดงความรู้สึทางอารมณ์โดยมีหุ่นเป็นสื่อกลาง

3. การแสดงละครใบ้คือการแสดงโดยใช้ท่าทางและส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อสื่อความหมายแทนคำพูดหรือความรู้สึกของเด็กที่มีบทบาทต่างๆ

4. การแสดงโดยไม่มีการเตรียมล่วงหน้าคือการแสดงที่ไม่เน้นการซ้อมจะคิดพูดและท่าทางโดยอาศัยความฉับไวการแสดงประเภทนี้อาจจะแสดงคนเดียวหรือแสดงเป็นกลุ่มก็ได้

### ประวัติละครสร้างสรรค์ประเทศอังกฤษ

โรเซนเบอร์ (ปารีชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์. 2545: 27; อ้างอิงจากRosenber. 1982: 18-37) กล่าวถึงประวัติละครสร้างสรรค์ของประเทศอังกฤษไว้ดังต่อไปนี้

สำหรับในประเทศอังกฤษปีเตอร์สเลด (Peter Slade) ได้เขียนหนังสือ "Child Drama" ในปี พ.ศ.2497 เป็นหนังสือที่ส่งอิทธิพลในด้านความคิดเกี่ยวกับละครที่ใช้ในการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษา นอกจากนี้ยังเขียน "Experience of Spontaneity" (1968) "Natural Dance" (1977) ซึ่งล้วนเป็นหนังสือที่สำคัญมาจนถึงทุกวันนี้

ช่วงปี พ.ศ. 2503-2513 เป็นยุคแห่งความสว่างไสวของการศึกษาศิลปะในโรงเรียนเนื่องจากประธานาธิบดีจอห์นเอฟเคนเนดี (John F. Kennedy) ให้การสนับสนุนอย่างเป็นทางการในการใช้ศิลปะในโรงเรียนทั่วทั้งประเทศสหรัฐอเมริกาจึงทำให้เกิดโครงการศิลปินในโรงเรียน (Artist-in-the Schools) ได้รับการสนับสนุนจาก "สำนักงานสนับสนุนศิลปะแห่งชาติ (National Endowment for the Arts)" มีหน้าที่ในการสนับสนุนทั้งในด้านการเงินการประชาสัมพันธ์ตลอดจนการงดเว้นภาษีให้กับโครงการศิลปะที่ไม่มุ่งแสวงหากำไร

นับว่ายุคนี้เป็นยุคที่ได้วางรากฐานด้านละครที่ใช้ในโรงเรียนและเป็นยุคที่วางรากฐานให้การสนับสนุนงานศิลปะโดยทั่วไปในประเทศสหรัฐอเมริกาด้วยจึงส่งผลต่อพัฒนาการของศิลปะการละครในยุคต่อมาส่วนในประเทศอังกฤษนั้นไบรอันเวย์ (Brian Way) ได้เขียนหนังสือ "Development through Drama" (1967) มีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อแนวคิดว่าด้วยการใช้ละครในการพัฒนามนุษย์ นับตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคลระดับครอบครัวสังคมท้องถิ่นประเทศไปจนกระทั่งระดับโลกหนังสือของเวย์ได้รับความนิยมมากที่สุดในการได้รับเลือกให้เป็น "ตำรา" ในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา

ช่วงปี พ.ศ. 2513-2523 เป็นยุคที่มีการเคลื่อนไหวในเชิงรุกมากขึ้นในปีพ.ศ. 2520 กลุ่มผู้นำด้านการละครและนักวิชาการชาวอเมริกันจำนวน 35 คนได้ประชุมครั้งสุดท้ายที่รัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกาเพื่อวางแผนด้านนโยบายและแนวทางในการใช้ละครเพื่อการพัฒนาผู้เรียนมีการร่างนิยามคำศัพท์เฉพาะต่างๆเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันและมีการสร้างเครือข่ายด้านละครสร้างสรรค์ขึ้นทั่วประเทศสมาพันธ์และมูลนิธิต่างๆเริ่มหันมาให้ความสนใจในการเผยแพร่จัดฝึกอบรมสัมมนาให้กับครูและผู้บริหารอย่างกว้างขวางเช่นมูลนิธิจอห์นดีร็อกกีเฟลเลอร์ (John D. Rockefeller III) ได้ตีพิมพ์หนังสือเล่มสำคัญ "มาตั้งสติให้ถูกต้องกันดีกว่า" (Coming to Our Senses) ยุคนี้เป็นยุคที่เริ่มมีการใช้ละครสร้างสรรค์กับกลุ่มประชากรที่หลากหลายขึ้นเช่นกลุ่มบุคคลพิเศษ (คนพิการ) กลุ่มผู้ใหญ่ ตลอดจนกลุ่มผู้สูงอายุเป็นต้น โคลแมนเจนนิงส์ (Coleman Jennings) เป็นผู้บุกเบิกด้านละครสร้างสรรค์ที่สำคัญคนหนึ่งในยุคนี้

ในช่วงเวลาใกล้เคียงกันจอห์นฮอดจสัน (John Hodgson) จากวิทยาลัยด้านศึกษาศาสตร์ Bretton Hall College ประเทศอังกฤษได้จัดฝึกอบรมครูให้ใช้ละครที่ใช้ในห้องเรียนยุคนี้เป็นยุคที่

นักการละครในการศึกษาจำนวนมากในประเทศอังกฤษได้วางรากฐานที่สำคัญไว้ในระบบการเรียนการสอนและการฝึกอบรมครูไม่ว่าจะเป็นกาวิน โบลตัน (Gavin Bolton) หรืออัลเบิร์ตคูลัม (Albert Cullum) เป็นต้นเป็นที่น่าสังเกตว่าละครการศึกษา (Educational Drama) ในสหรัฐอเมริกา มักจะเกิดจากภาควิชาการละคร (Theatre Department) ในขณะที่ในประเทศอังกฤษนั้นมักจะเกิดจากคณะศึกษาศาสตร์ (College of Education) โรเบิร์ตแลนดี้ (Robert Landy) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับข้อแตกต่างระหว่างวิธีการแบบอเมริกันและแบบอังกฤษไว้ดังนี้

ในประเทศอังกฤษนักการศึกษามักจะทำให้ตัวเองกลายเป็นส่วนหนึ่งของผลงานกับผู้ร่วมกิจกรรม และแม้ว่าจะมีการเน้นในด้านการใช้แบบฝึกหัดด้านการแสดงและการเล่นละครจากเรื่องราว (story dramatization) เหมือนแบบอเมริกันแต่ก็มักจะมีการขยายประสบการณ์การเรียนรู้ขึ้นไปในแนวลึก ในขณะที่ระบบของละครสร้างสรรค์แบบอเมริกันนั้นจะเน้นในด้านพัฒนาการของจินตนาการการคิดด้วยตนเอง การใช้ปฏิภาณการทำงานร่วมกันสำนึกทางสังคมการได้ปลดปล่อยอารมณ์และจินตนาการการพัฒนาทักษะด้านภาษาตลอดจนพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้านศิลปะการละคร (Theatre Arts)

(Landy. 1982: 24)

ในยุคนี้มีนักการละครชาวอังกฤษที่หันมาใช้ละครเพื่อประโยชน์ในการศึกษาที่สำคัญยิ่งอีกคนหนึ่งคือโดโรธีเฮทคอต (Dorothy Heathcote) ลักษณะของการเป็นผู้นำกิจกรรมละครของเฮทคอตนั้นยากที่จะมีผู้ใดเลียนแบบได้เหตุผลเพราะเธอได้ใช้บุคลิกภาพเฉพาะตัวที่มีลักษณะเอาจริงเอาจังเสียงดังหนักแน่นไม่ยอมรับพฤติกรรมที่ออกนอกกลุ่มออกไปจากวิถีในการแสดงละครเธอจะร่วมแสดงละครเป็นหนึ่งในตัวละครไปพร้อมกับเด็กๆและยังสามารถเป็น "ครู" หรือ "ผู้นำกิจกรรม" ได้ในเวลาเดียวกัน จนมีชาวอเมริกันเป็นจำนวนมากที่ได้เดินทางไปศึกษา "วิธีการ" เฉพาะทางเหล่านี้จากเฮทคอตที่มหาวิทยาลัย University of Newcastle ประเทศอังกฤษ

สรุปศตวรรษที่ 21 เป็นศตวรรษที่กำลังจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลในทุกๆด้าน การพัฒนาในด้านทรัพยากรมนุษย์จะกลายเป็นนโยบายหลักที่สำคัญที่สุดสำหรับหลายๆประเทศการแข่งขันที่จะทำให้ประชาชนในประเทศมีคุณภาพย่อมเป็นสิ่งที่ไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้การพัฒนาคนด้วยศิลปะทุกๆด้านน่าจะเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยนำมนุษย์ไปสู่พุทธิปัญญาและความไม่เห็นแก่ตัวอันเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยจรโลงสันติภาพในโลกนี้

### ประวัติละครสร้างสรรค์ประเทศแคนาดา

โรเซนเบอร์ (ปาริชาติ จึงวิวัฒนาการณ์, 2545: 27; อ้างอิงจาก Rosenber. 1982: 18-37) กล่าวถึงประวัติละครสร้างสรรค์ของประเทศแคนาดาไว้ดังต่อไปนี้

ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ริชาร์ดคอร์ทนี (อ้างอิงจาก Richard Courtney) จากมหาวิทยาลัย University of Calgary ประเทศแคนาดา ก็ได้บุกเบิกหลักสูตร "ละครเพื่อการพัฒนา" (Developmental Drama) เขาได้วางรากฐานการศึกษา ค้นคว้าวิจัยความสัมพันธ์ระหว่าง "นาฏการ" หรือ "ละคร" ในกระบวนการเจริญเติบโตของมนุษย์ตลอดจนศึกษาอิทธิพลของละครที่มีต่อพัฒนาการทางด้านสังคม และวัฒนธรรมของมนุษย์

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าละครสร้างสรรค์ (Creative Drama) เพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนนั้น มีประวัติความเป็นมาในหลายประเทศเช่นสหรัฐอเมริกา อังกฤษ แคนาดา ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น แต่ประเทศที่มีการบุกเบิกนำเอาละครมาใช้ในการศึกษาเป็นระบบอย่างจริงจังนั้นคือประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ และแคนาดา

### ประวัติละครสร้างสรรค์ในประเทศไทย

ปาริชาติ จีงวิวัฒนาการณ์ (2545: 27) กล่าวถึงประวัติละครสร้างสรรค์ในประเทศไทยไว้ว่า ละครสร้างสรรค์ (Creative Drama) ในประเทศไทยเป็นละครที่ใช้ในการศึกษา (Drama in Education) เน้นที่กระบวนการเรียนรู้ผ่านการสมมติบทบาทหรือการแสดงละครภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยและเน้นอิสรภาพในการคิดและการแสดงออกของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสดงออกซึ่งจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์โดยใช้ทักษะในด้านการแสดงออกทางร่างกายและภาษา ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ตีความหมายตลอดจนทักษะของการทำงานร่วมกับผู้อื่นรวมถึงทักษะการจัดการกับปัญหาเพื่อที่จะให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งนี้ "ละครสร้างสรรค์" มีความแตกต่างจาก "ละครเวที" โดยทั่วไปตรงที่ว่า "ละครสร้างสรรค์" (Creative Drama) หรือ "ละครที่ใช้ในการศึกษา" (Drama-In-Education) นั้นมิได้มุ่งเน้นในการแสดงเพื่อ "ผู้ชม" ที่เป็นทางการแต่มุ่งเน้นที่จะใช้ "กระบวนการ" ในการ "พัฒนา" ผู้เรียนในทุกๆด้านไม่ว่าจะเป็นด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) และทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ตลอดจนเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่นอย่างมีความสุข ดังนั้นวิธีการประเมินผลผู้เรียนจึงประเมินจากการสังเกต "พัฒนาการ" ทั้ง 3 ด้านของผู้เรียนโดยที่ผู้ประเมินจำเป็นต้องสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการร่วมกิจกรรมของผู้เรียนตลอดจนทำการทดสอบทักษะในด้านต่างๆควบคู่ไปกับการเรียนการสอน ในการนี้ "ครู" หรือ "ผู้นำกิจกรรม" จะต้องมีความรู้ความสามารถในการทำหน้าที่ของ "ผู้อำนวยความสะดวก" (Facilitator) ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเป็น "ศูนย์กลาง" ในการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ปาริชาติ จีงวิวัฒนาการณ์ (2545: 27) ระบุว่าในประเทศไทยมีการใช้คำว่า "ละครสร้างสรรค์" ในหลักสูตรด้านการละครในระดับอุดมศึกษาตั้งแต่พ.ศ. 2517 ที่ภาควิชาศิลปะการละครจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีอาจารย์อรชุนมายุทธวงศ์เป็นผู้บุกเบิกวางหลักสูตรทางด้านนี้และที่ภาควิชาการละคร

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีการเปิดสอนสาระ "ละครสร้างสรรค์" ในรายวิชาละครเพื่อการศึกษา (Theatre-In-Education) โดยมีอาจารย์วันศิริมปีวัฒนาเป็นผู้วางรากฐานไว้ตั้งแต่ปีพ.ศ.2529 จนถึงปัจจุบันและสาขาศิลปะการแสดงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรก็ได้เปิดสอนรายวิชา "ละครสร้างสรรค์" มาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2541 นอกเหนือจากการเปิดเป็นวิชาเรียนในสถาบันอุดมศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วยังมีกลุ่มองค์กรเอกชนเช่นสถาบันศิลปวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน (ก่อตั้งเมื่อพ.ศ. 2524) กลุ่มละครการศึกษา "กะจิตริค" (ก่อตั้งเมื่อพ.ศ. 2539) ที่ใช้ "ละครสร้างสรรค์" ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อเด็กและเยาวชนตลอดจนมีการจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูและผู้นำเยาวชนอย่างกว้างขวางปัจจุบันนี้สถาบันสอนศิลปะการแสดงโดยเอกชน เริ่มมีการเปิดสอนวิชานี้ให้กับเด็กและเยาวชนเช่นกันเช่นสถาบัน "บางกอกการละคร" และสถาบัน "Thinking Factory" เป็นต้นถึงแม้ว่าจะมีการใช้ละครในห้องเรียนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่สนุกสนานแต่ยังไม่ปรากฏผลการวิจัยที่เกี่ยวกับจำนวนวิธีการและประสิทธิผลของครูที่ใช้ละครห้องเรียนดังนั้นจึงยังไม่อาจสรุปได้ว่าครูไทยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ละคร ในฐานะที่เป็นยุทธศาสตร์การสอน ได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพประกอบกับการที่ยังไม่มีการบรรจุรายวิชาด้านศิลปะการละคร โดยเฉพาะวิชา "ละครสร้างสรรค์" (หรือละครที่ใช้ในการศึกษา (Drama-In-Education)) ในการฝึกอบรมครูที่จะประกอบวิชาชีพครูอย่างเป็นระบบที่เอาจริงเอาจังจึงไม่อาจกล่าวได้ว่าครูผู้สอนมีความพร้อมในการใช้ละครเพื่อการพัฒนาผู้เรียนนอกจากนี้นักศึกษาที่จบด้านศิลปะการละครบางส่วนที่สนใจวิชาชีพครูก็ไม่มีความรู้และทักษะด้านวิชาชีพครูอย่างเพียงพอส่งผลให้ผู้จบการศึกษาด้านศิลปะการละครนิยมประกอบอาชีพอื่นมากกว่าอาชีพครูอาจกล่าวได้ว่าปัญหาเกี่ยวกับการใช้ละครเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นปัญหาของการที่ "ครูผู้สอน ไม่มีความรู้และทักษะด้านการละครที่เพียงพอ" และปัญหาที่ "ผู้มีความรู้และทักษะด้านการละครก็ไม่ได้มีทักษะการสอน" ดังนั้นการแก้ไขปัญหาจึงต้องกระทำทั้งสองด้านคือสร้างองค์ความรู้และฝึกทักษะเฉพาะทางให้และเสริมความรู้ด้านทักษะการสอนให้กับผู้ที่มีทักษะด้านละครมาแล้ว (ปาริชาติ จึงวิวัฒนาภรณ์. 2545: 27; อ้างอิงจากกระทรวงศึกษาธิการ. 2546: 39-42)

## 2.4 องค์ประกอบและขั้นตอนการจัดละครสร้างสรรค์

ได้มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบและขั้นตอนการจัดละครสร้างสรรค์

ธนากร สุขยิ่ง (2553: 20) กล่าวว่า ละครสร้างสรรค์ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ได้แก่ ทำทาง การแสดงออกทางอารมณ์ การใช้คำพูดในการสื่อสาร และที่สำคัญคือ การที่เด็กมีจินตนาการและมีความคิดอย่างสร้างสรรค์ในการแสดงละคร

ปาริชาติ จึงวิวัฒนาภรณ์ (2545: 26) อธิบายว่าการจัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์นั้นเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน การทำกิจกรรม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางนั้น มักจะเริ่มต้นจากสิ่งที่ผู้เรียนมีความรู้หรือคุ้นเคยอยู่แล้ว จากนั้น ผู้นำจึงจัดประสบการณ์เชื่อมโยงจากสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จัก

อยู่แล้วไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆที่กว้างขึ้นและลึกซึ้งขึ้น และมุ่งหวังจะพัฒนาการทำงานของสมองทั้งสองซีก

ดังนั้นขั้นเริ่มแรกในการทำกิจกรรมละครสร้างสรรค์นั้นมักจะเริ่มด้วยการ

1. การใช้ประสบการณ์จากประสาทสัมผัสทั้ง 5
2. การใช้จินตนาการ
3. ความคิดสร้างสรรค์
4. การเคลื่อนไหวสร้างสรรค์
5. การใช้ท่าใบ้
6. การพูดค้นสด

ภรณี กุรรัตนะ (ชนาภร สุขยิ่ง. 2553: 20; อ้างอิงจาก ภรณี กุรรัตนะ. 2526: 6) สรุปขั้นตอนการฝึกกิจกรรมละครสร้างสรรค์เอาไว้ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถทำได้เด็กจะมีความรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวด้วยการวิ่งกระโดดถือเป็นการสร้างความพร้อมที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นต่อไป

2. การแสดงท่าใบ้เป็นกิจกรรมที่ผู้แสดงไม่ต้องกังวลถึงเรื่องการคิดคำพูดการแสดงกิจกรรมท่าใบ้ควรแสดงเป็นกลุ่มก่อน โดยใช้จินตนาการง่ายๆเช่นเล่นฟุตบอลวิ่งขึ้นรถเมล์หาของที่หลบบนพื้นถ้าให้ทำทั้งกลุ่ม (ไม่เกิน 20 คน) จะทำให้ความรู้สึกไม่กล้าแสดงออกหรือขี้อายลดน้อยลงการจัดกิจกรรมประเภทนี้ควรใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที

3. การแสดงโดยมีการซักซ้อมควรเริ่มต้นจากสถานการณ์ง่ายๆจะเป็นเรื่องราวที่นำมาจากการแสดงท่าใบ้มาก่อนก็ได้ส่วนเด็กที่ยังขาดความมั่นใจครูไม่ควรจะเร่งรัดให้มีการแสดงออกด้วยคำพูดในระยะแรกครูต้องคิดว่าควรจะให้เด็กใช้คำพูดมากกว่าที่จะจดจำคำพูด

4. พื้นฐานความเข้าใจในโครงสร้างละครเริ่มให้เด็กเข้าใจว่าเรื่องราวที่จะเป็นละครจะต้องประกอบด้วยส่วนสำคัญเช่นตัวละครการดำเนินเรื่องความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในเรื่องจุดสำคัญของเรื่องครูอาจยกตัวอย่างนิทานง่ายๆขึ้นมาเรื่องหนึ่งแล้วให้กลุ่มเด็กอธิบายในหัวข้อเกี่ยวกับองค์ประกอบของเรื่องและให้สมมุติเป็นตัวละครของเรื่องและลองแสดง

สรุปได้ว่าละครสร้างสรรค์เป็นกระบวนการ เพื่อให้ผู้แสดงได้แสดงจินตนาการความคิดสร้างสรรค์จากประสบการณ์ โดยแสดงออกผ่านท่าทาง การแสดงออกทางอารมณ์การใช้คำพูดในการสื่อสาร

## 2.5 ประโยชน์ของละครสร้างสรรค์

ปาริชาติ จิ่งวิวัฒนาภรณ์ (2545: 18-23) กล่าวถึงคุณูปการของละครสร้างสรรค์ โดยจัดหมวดหมู่อย่างกว้างๆดังนี้

### คุณูปการข้อที่ 1 ละครสร้างสรรค์พัฒนาจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

โลกแห่งอนาคตต้องการให้สมาชิกมีจินตนาการและมีความคิดสร้างสรรค์ ที่จะนำพามนุษยชาติให้พ้นจากวิกฤตทั้งด้านสังคม สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมืองอันล้วนเกิดจากการกระทำของมนุษย์

### คุณูปการข้อที่ 2 ละครสร้างสรรค์พัฒนาการทางการคิด

เนื่องจากกระบวนการของละครสร้างสรรค์ต้องอาศัยทักษะในการถามอย่างสร้างสรรค์จากผู้นำกิจกรรม กระบวนการคิดมักเกิดขึ้นเมื่อเด็ก ๆ ถูกถามด้วยคำถาม ชวนคิด ซึ่งเป็นคำถามที่แสวงหาคำตอบ

### คุณูปการข้อที่ 3 ละครสร้างสรรค์พัฒนาทักษะของการสื่อสารกับผู้อื่น

กิจกรรมของละครสร้างสรรค์ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่อาศัยทักษะการเคลื่อนไหว การพูด การอ่านและการทำงานเป็นกลุ่ม หัดรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หัด เสนอความคิดเห็น สร้างข้อตกลงร่วมกัน

### คุณูปการข้อที่ 4 ละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม

ทุกครั้งที่ร่วมกิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การเรียนรู้เกี่ยวกับสมาชิกในกลุ่มย่อมเกิดขึ้น โดยธรรมชาติ เด็ก ๆ เริ่มเรียนรู้การเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็น รู้จักเสียสละ กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจความหมายของการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

### คุณูปการข้อที่ 5 ละครสร้างสรรค์พัฒนาการมองคุณค่าในเชิงบวกในตนเอง

กระบวนการละครสร้างสรรค์นั้นให้โอกาสสมาชิกผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนในการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ได้แสดงออกอย่างเป็นตัวของตัวเองภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นกันเอง ผนวกกับปฏิกิริยาในแง่บวก คำชม การให้กำลังใจซึ่งกันและกันทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง พัฒนาการที่เกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าของตนเองนั้น เป็นพื้นฐานความมั่นคงในจิตใจ

### คุณูปการข้อที่ 6 ละครสร้างสรรค์พัฒนาการรับรู้และสร้างความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในสังคมและช่วยให้ตระหนักถึงปัญหาที่มีอยู่ในสังคม

การ ได้ลองสวมบทบาท และได้ชมละครที่มาปรากฏอย่างมีชีวิตชีวานั้น ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกับตัวละคร บ่อยครั้งที่ต้องที่ผู้ร่วมกิจกรรมต้องคำนึงถึงเหตุผลที่ตัวละครตัดสินใจ หรือหาเหตุผลทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสเข้าใจสภาพของตัวละครอย่างลึกซึ้งด้วยตนเอง

### คุณูปการข้อที่ 7 ละครสร้างสรรค์พัฒนาทักษะในการใช้ร่างกายและการใช้ภาษา

เกมส์และกิจกรรมละครสร้างสรรค์มักเป็นแรงจูงใจที่ดีที่เยี่ยมช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความ ต้องการที่จะแสดงออกด้วยร่างกาย การใช้ภาษาที่ถูกต้อง ภายใต้การสมมติที่สนุกสนานปลอดภัย เด็กที่เสียงเบาที่สุดจะเปล่งเสียงดังขึ้น ภายใต้การสมมติ

คุณูปการข้อที่ 8 ละครสร้างสรรค์พัฒนาทักษะการอ่าน

เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์เกี่ยวกับการอ่านที่ดี ประสบการณ์นั้นก็น่าจะเป็นการปลูกฝังนิสัยการรักการอ่านได้ด้วยอีกทางหนึ่ง

คุณูปการข้อที่ 9 ละครสร้างสรรค์เป็นจุดเริ่มต้นไปสู่ความเข้าใจในศิลปะที่แท้ของการละคร

ถึงแม้ว่าละครสร้างสรรค์จะไม่มีจุดมุ่งหมายในการฝึกให้เป็นนักแสดง แต่ถึงอย่างไรก็ดีละครสร้างสรรค์ยังมีอีกส่วนที่เหมือนละครเวที คือ ละครเสนอบรรยากาศของการสมมติที่อยู่บนพื้นฐานการตกลงร่วมกัน

คุณูปการข้อที่ 10 ละครสร้างสรรค์พัฒนาจิตใจให้ละเอียดอ่อน สร้างเสริมจริยธรรมในจิตใจ

กิจกรรมต่างๆในละครสร้างสรรค์เพื่อเข้าใจประสบการณ์จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 การใช้จินตนาการ การทดแทนความรู้สึกของตนเองด้วยความรู้สึกของผู้อื่น การทำสมาธิเพื่อการเคลื่อนไหวอันละเอียดอ่อน ล้วนสร้างความละเอียดอ่อนให้กับจิตใจไปที่ละน้อยนำไปสู่ภาวะอารมณ์และความคิดที่ดีในที่สุด

คุณูปการข้อที่ 11 ละครสร้างสรรค์เป็นเทคนิคการสอนได้ในวิชาอื่นๆ

การเรียนรู้จากละครสร้างสรรค์เป็นการเรียนรู้ที่ผ่านประสบการณ์จึงนับว่าเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ได้ผลดีเลิศเพราะทำให้ผู้เรียนเรียนแบบมีส่วนร่วม โดยมีจินตนาการ ความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกของตนเป็นศูนย์กลาง

จากการศึกษาละครสร้างสรรค์ เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่นักการละคร ครูเลือกใช้เพื่อบำบัดเยียวยาในเด็กที่มีปัญหาหรือต้องการพัฒนาทางด้านอารมณ์ พัฒนาคนให้สมบูรณ์ มีหลักการในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระทั้งด้านความคิดจินตนาการความรู้สึกเด็กจะแสดงออกมาตามธรรมชาติ โดยมีครูเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ครูจะสามารถนำเด็กไปสู่กิจกรรมการละครสร้างสรรค์ได้อย่างสนุกสนานน่าสนใจตามความสนใจและความพร้อมของเด็กช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองฝึกให้เด็กมีวินัยในตนเองรู้จักการควบคุมอารมณ์ และเสริมสร้างทักษะในการใช้ภาษาสร้างสรรค์ในการทำงานเป็นกลุ่มโดยรู้จักให้ความร่วมมือกับผู้อื่น

### 3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียด

#### 3.1 ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541:9) ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ

มิเชล (สมชาย จักรพันธ์; และคณะ.2542: 3; อ้างอิงจาก Michal. 1991) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งที่เป็นความกดดันทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ สถานการณ์ บุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่บุคคลนั้นรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เครียด

เซลเย่ (จำลอง ดิษยวณิช; และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2545: 4; อ้างอิงจาก Selye. n.d.) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามเช่นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นการใช้สารเคมีความร้อนความเย็น ความรื่นเริงความเศร้าความผิดหวังยาฮอร์โมนและอื่นๆซึ่งกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาเฉพาะตัวอย่างความหนาวเย็นก่อให้เกิดอาการคันการใช้ความเร็วสูงวิ่งขึ้นบนยอดดอยทำให้มีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจและการหายใจทั้งหมดนี้มีสิ่งๆที่เหมือนกันคือทำให้เกิดปฏิกิริยาการปรับตัว (Adaptation) เพื่อนามาซึ่งภาวะธำรงดุล (Homeostasis) ของร่างกายในที่สุดการปรับตัวเช่นนี้จะนำไปสู่ความเครียดค่าสิ่งที่ต้องการ (Demand) ในที่นี้หมายถึงสิ่งเร้า (Stimulus) ใดๆก็ตามที่มีผลกระทบต่อร่างกายของเรา

โรเจอร์ (กรมสุขภาพจิต. 2541: 12; อ้างอิงจาก Rogerr. n.d.) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะจิตใจของบุคคลที่รู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ระส่ำระสายสับสนและไม่แน่ใจในทิศทางพฤติกรรมของตน อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างแห่งตน ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตที่จะดึงเอากลไกการป้องกันตนเองมาใช้ โดยมีลักษณะบิดเบือนการรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่น ผิดพลาด เกิดความวิตกกังวล ไม่ยอมรับพฤติกรรมบางส่วนของตน ซึ่งเป็นผลให้รู้สึกว่าคุณถูกคุกคามมากยิ่งขึ้น

ลา ซารุส (กรมสุขภาพจิต. 2541: 12; อ้างอิงจาก La Zarus. n.d.) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทักษะคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

ตำรวจ สุระเสน (2554: 10) ให้ความหมายของความเครียด หมายถึง ภาวะกดดันหรือคุกคามที่ส่วนใหญ่เกิดกับจิตใจเป็นอันดับแรกแล้วลุกลามมายังร่างกาย เช่น เมื่อเกิดความกดดันขึ้นกับใจที่เกินขอบเขตของแต่ละบุคคลจะรับได้ อาการต่างๆของความเครียดจะตามมา เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ซึ่งอาการเหล่านี้ส่งผลไปยังร่างกายได้

จากข้อมูลที่ศึกษาข้างต้นกล่าวได้ว่าความเครียด เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นกดดัน

หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ความหวาดกลัว วิตกกังวล ความตึงเครียดส่งผลให้ร่างกาย และจิตใจเกิดการเจ็บป่วยได้

### 3.2 สาเหตุของความเครียด

มีผู้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้หลายประการดังนี้

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer, Monahan; & Hekeler. 1984: 20-24) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็นดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตได้แก่โครงสร้างบุคลิกภาพประสบการณ์ชีวิตอัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-Concept) สุขภาพและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในลักษณะปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจเช่นสถานภาพทางการเงินรายได้ความสามารถในการจัดหาอาหารเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยรวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับคนอื่นได้แก่ครอบครัวเพื่อนบ้านคู่สมรสเพื่อนเป็นต้น

4. สาเหตุจากอาชีพการเงิน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิตซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบันรวมทั้งการคาดหวังในอนาคต

สุวรรณ สีสัมประสงค์ (สมิต อาชวานิจกุล. 2542: 2-3; อ้างอิงจาก สุวรรณ สีสัมประสงค์. 2552: 23) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดตามแนวทางจิตวิทยาไว้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในสังคมเมือง ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องรีบเร่ง แข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมดหลายๆ คนต้องทำตนเอง ให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจ จึงทำให้เกิดความเครียด

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคตย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลียเป็นต้น

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียที หรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนั้น ความผิดหวังความสูญเสีย ก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน

4. เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้ง ที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว บางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลา

รวิวรรณ นิวัตพันธุ์ (2557: 6) ได้แบ่ง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. พันธุกรรมยีนส์ที่ได้รับจากพ่อแม่ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการหลั่งสารเคมีบางชนิดในสมองมีความผิดปกติทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้จึงมีความเครียดง่ายกว่าคนอื่น
2. สิ่งที่ได้มาจากกำเนิดเช่นความพิการต่างๆพูดไม่ชัดคิดอย่างทำให้เกิดปมด้อย
3. อายุช่วงอายุที่เครียดง่ายคือช่วงวัยรุ่นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการปรับตัวจึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่ายและทนต่อความเครียดได้น้อยวัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลวในเชิงมหดหวังและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นโดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยตนได้
4. การเลี้ยงดูในวัยเด็กถ้าพบอุปสรรคโดยเฉพาะในช่วง5-6 ปีแรกเช่นสูญเสียพ่อแม่จะมีโอกาสซึมเศร้าได้มาก
5. สิ่งแวดล้อมต่างๆในชีวิตประจำวันสภาพครอบครัวหน้าที่การงานปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิตภาวะเศรษฐกิจความกังวลที่จะถูกออกจากงานภาวะอากาศร้อนหรือหนาวเกินไปเสียงที่ดังเกินไป ฯลฯ
6. โรคประจำตัวเช่นโรคเบาหวาน โรคเรื้อรังต่างๆที่รักษาไม่หายถ้วนทำให้บุคคลนั้นเครียดง่ายกว่าปกติ

### 3.3 ประเภทของความเครียด

ความเครียดมีอยู่หลายประเภทและมีนักวิชาการได้แบ่งประเภทของความเครียดดังต่อไปนี้

มิลเลอร์ และคีน (Miller; & Keane. 1972: 915-916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิดดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเช่นได้รับบาดเจ็บอุบัติเหตุหรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเช่นได้รับบาดเจ็บอุบัติเหตุหรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาสเช่นเจ็บป่วยเรื้อรังการตั้งครรภ์

2. ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลันเมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้นหรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่นความอึดอัดในหน้าที่การงานและกฎระเบียบต่างๆในสังคมเป็นต้น

แกลลาเจอร์ (กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. 2546: 22; อ้างอิงจาก Gallagher. 1979) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีมารบกวนหรือคุกคามต่อร่างกายของคนซึ่งสิ่งรบกวนนี้อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเองเช่นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยและความเจ็บป่วยเป็นต้นและสิ่งรบกวนนั้นเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายคนก็ได้เช่นความร้อนความเย็นการขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตและการเกิดอุบัติเหตุเป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นความเครียดจากสิ่งที่มีมารบกวนหรือคุกคามต่อจิตใจและความรู้สึกนึกคิดของคนซึ่งเกิดจากภายในตัวของบุคคลเองเช่นความรู้สึกผิดหวังถูกคุกคามความล้มเหลวการถูกตอกย้ำความรู้สึกอึดอัดไม่สามารถแสดงออกได้เป็นต้นหรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่นความตึงเครียดของสถานการณ์รอบตัวสภาพสังคมสภาพครอบครัววัฒนธรรมเศรษฐกิจหน้าที่การงานและกฎเกณฑ์ต่างๆของสังคมเป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าประเภทของความเครียดโดยทั่วไปอาจแบ่งเป็น 2 ประเภทคือความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกายและความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจซึ่งความเครียดนั้นอาจเกิดจากสาเหตุที่ต่างๆ กันไป

### 3.4 อาการเมื่อเกิดความเครียด

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (โสภะ พึ่งยอด. 2550; อ้างอิงจาก จำลอง ดิษยวณิช; และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2545: 32) แบ่งอาการของความเครียดเป็น 4 กลุ่ม คือ อาการทางพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางการรับรู้และอาการทางด้านร่างกาย

1. อาการทางพฤติกรรม ความเครียด ทำให้เกิดอาการทางพฤติกรรม เช่น แยกตัวออกจากสังคม เบื่ออาหาร หงุดหงิด ขุนเฉียวกระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน บางคนสูบบุหรี่ดื่มสุราใช้สารเสพติด

2. การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ที่พบบ่อย คือ กลัว หวาดหวั่น ซึมเศร้า ไม่กล้าตัดสินใจ มีความรู้สึกควบคุมตนเองไม่ได้ วิตกกังวลตลอดเวลา

3. การแสดงออกทางการรับรู้ การแสดงออกทางการรับรู้ ได้แก่ ขาดสมาธิ ขาดแรงจูงใจ งุนงง สับสนในชีวิต การรับรู้ผิดปกติ มองโลกและมองคนอื่นในแง่ร้าย บางคนเป็นมากๆจะเกิดอาการที่เรียกว่า “ปิดประตู” คือพยายามไม่รับรู้สิ่งใดๆภายนอกเลย

4. อาการทางด้านร่างกาย ร่างกายจะมีการตอบสนองต่อความเครียดที่พบเห็นได้บ่อยคือ อาการอ่อนเพลียไม่มีแรง หัวใจเต้นเร็วและแรง เจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก กล้ามเนื้อตึงเครียด ปวดศีรษะ ปวดหลัง หายใจลำบาก อึดอัดแน่นท้อง ปวดท้อง ถ้าบุคคลมีความเครียดเรื้อรังจะทำให้เป็นโรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ลำไส้และกระเพาะอาหารอักเสบ โรคของระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคภูมิแพ้หรือหอบหืด เป็นต้น

โสภา เพ็งยอด (2550: 37) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีการแสดงอาการมา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีทั้งอาการที่สังเกตได้อย่างชัดเจนสามารถประเมินได้และอาการที่สังเกตไม่ได้ จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยามาใช้ประเมินความรุนแรง

จากการศึกษาอาการของความเครียดสรุปได้ว่า มีการแสดงออกให้เห็นทางด้านพฤติกรรม อารมณ์และร่างกายที่สามารถมองเห็นได้ และที่ไม่สามารถมองเห็นได้ทางด้านจิตใจ การรับรู้ภายใน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือแบบวัดความเครียดเพื่อวัดความเครียดภายใน และแบบสังเกต พฤติกรรมเพื่อสังเกตอาการเครียดที่สามารถมองเห็นภายนอก

### 3.5 ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคล

แจนิส (กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. 2546: 23; อ้างอิงจาก Janis. 1952) ซึ่งมีแนวคิด สอดคล้องกับดอว์กินส์ เดปป์ และเซลเซอร์ (บุญยังวิษณุหมิมาชัย. 2544: 110; อ้างอิงจาก Dawkins, Depp; & Selzer. 1985) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยหรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลนานๆ ครั้งเช่นพบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงานรอรถประจำทางนานพลาดนัดอย่างไรก็ตามความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมงเท่านั้นและยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัวและกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน

2. ความเครียดระดับกลาง (Middle Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลบ่อยครั้งหรือถูกคุกคามเป็นเวลานานขึ้นเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าจะอยู่ในระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวไม่อาจแก้ไขหรือปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็วอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวันเช่นความเครียดจากการทำงานหนักทำงานมากเกินไปความขัดแย้งในความสัมพันธ์การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนักระดับความเครียดปานกลางนี้เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองโดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระพฤติกรรมอารมณ์และความนึกคิดมีผลทำให้บุคคลมีการ

แสดงออกของความเครียดเช่นปฏิเสธก้าวร้าวเจ็บขมเนื่องจากไม่อาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้เพื่อจัดการสาเหตุที่ทำให้เครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆกลับเข้าสู่สภาพปกติ

3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปีสาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่รุนแรงหรือมีหลายสาเหตุร่วมกันเข้ามาคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่นเครียดจากการสูญเสียคู่ครองการเจ็บป่วยอย่างร้ายแรงการสูญเสียอวัยวะของร่างกายล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัดและหากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆจะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่คุกคามอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต

สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (ปณิตา ปรีชากรกนกกุล.2555: 13; อ้างอิงจาก สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล; และคณะ. ม.ป.ป.) ได้แบ่งระดับของความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) จำนวน 20 ข้อออกเป็น 4 ระดับ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

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

1. ความเครียดระดับที่ 1 (Level 1) เป็นความเครียดชั่วคราว เป็นผลให้เกิดการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงเผาผลาญในร่างกาย

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 ทำให้เกิดผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ตึคสุรา ตึคยาคลายเครียด หรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้

มินินเจอร์ (สมชาย จักรพันธุ์; และคณะ. 2542: 12; อ้างอิงจาก Meninger. n.d.) แบ่งระดับความเครียด เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับปกติ (normal stress) หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อยทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้นและขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดในช่วงเวลาสั้นๆ และสามารถคืนสู่ปกติได้โดยการพักผ่อนวันสุดสัปดาห์ในยามค่ำคืนและในวันหยุดที่เป็นครั้งคราว

2. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดน้อยลงหรือมากขึ้นก็ได้ ถ้าได้รับการจัดการความเครียดในระดับนี้จะกลับคืนสู่ความเครียดในระดับปกติได้

3. ความเครียดระดับผิดปกติ (abnormal stress) ความเครียดในระดับนี้เกี่ยวข้องกับอาการทางโรคประสาทและโรคจิต อาการที่ปรากฏอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น มีอาการของโรคจิตซึมเศร้า (melancholia) มีอาการหลงผิด (delusion) และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ

จากการศึกษาระดับความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งระดับความเครียดตามแนวคิดของสுவัดน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ โดยแบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับสูง (High Stress) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์ในการวัดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพฯ

### 3.6 แบบวัดความเครียด

แบบวัดความเครียดสวนปรุง(Suanprung stress test)เป็นเครื่องมือวัดความเครียดสำหรับคนไทย พัฒนาขึ้นโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถินันต์กุลและคณะ โดยจะแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรกจะวัดความเปราะบางหรือความไวต่อความเครียดส่วนที่สองจะวัดสาเหตุที่มาของความเครียดในด้านการงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและการเงิน ส่วนที่สามจะเป็นการวัดปฏิกิริยาหรืออาการของความเครียด แบ่งตามระบบสรีระวิทยา คือ อาการเครียดทางกล้ามเนื้อ โครงกระดูก ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ระบบประสาทซิมพาเทติก, อารมณ์, ความคิด, ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย เริ่มด้วยขั้นแรกเป็นการรวบรวมหัวข้อคำถามที่เกี่ยวกับความเครียดจากการทบทวนเอกสาร ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ขั้นที่สอง การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงสภาพในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้เปรียบเทียบ คือ ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography, EMG) ขั้นตอนที่สาม การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่ได้สร้าง ซึ่งแบ่งเป็นสี่ระดับ คือ เครียดต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง เครียดรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่(Normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน ขั้นตอนที่ดี การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลง พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ ใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG ขั้นตอนที่สี่ทำการปรับเครื่องมือให้เหมาะสำหรับนำไปใช้ในงานสำรวจอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยการนำแบบวัดที่ได้จากขั้นตอนที่สี่มาวิเคราะห์ปัจจัย และหาคุณภาพซ้ำอีกครั้งให้เหลือข้อคำถามน้อยที่สุด ผลการวิจัยจะได้แบบวัดความเครียดสวนปรุงทั้งหมดสามชุด คือ ชุด 104 ข้อ (SPST -104), ชุด 60 ข้อ (SPST-60) และชุด 20 ข้อ (SPST -20) ซึ่งทุกชุดจะมีค่าความน่าเชื่อถือคอร์รับาค แอลฟา มากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% แบบทดสอบที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในงานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียด เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงในการวัดความเครียดเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพฯ เพื่อใช้วัดความเครียดของประชากรในการวิจัย ซึ่งแบบวัดที่ใช้มีคำถามจำนวน 20 ข้อ (SPST-20) เป็นการบอกระดับความเครียด 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่ถูกคามต่อการดำเนิน

ชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

#### การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับ ผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้นๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้ คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากแบบประเมินด้วยตนเองประกอบด้วยข้อความบรรยายเกี่ยวกับตนเอง เกณฑ์การให้ คะแนนจึงต่างกัน ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้นแล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้นๆ การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นมาตรา ส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกริเครียด	ให้	1	คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ไม่ตอบ	ให้	0	คะแนน

**การแปลผลคะแนน แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20** ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 – 24	เครียดน้อย
คะแนน	25 – 42	เครียดปานกลาง
คะแนน	43 – 62	เครียดสูง
คะแนน	63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

### 3.7 ผลกระทบของความเครียด

โดยทั่วไปผลของความเครียดอาจกล่าวได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมของบุคคลอันเนื่องมาจากความเครียดและมักเป็นผลทางลบที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลมากกว่าผลทางบวกซึ่งตามความเป็นจริงผลของความเครียดไม่ได้ส่งผลกระทบกับตัวบุคคลเพียงคนเดียวเท่านั้น ยังส่งผลต่อเนื่องถึงผู้คนที่แวดล้อมและส่งผลต่อไปยังประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานกับองค์การด้วย (รติกร ลีละบุษทุสมุท. 2546: 10)

รติกร ลีละบุษทุสมุท (2546: 12) แบ่งผลของความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบคือ ผลของความเครียดต่อตัวบุคคลอาจกล่าวได้ว่าผลของความเครียดต่อตัวบุคคลคือการแสดงออกทางร่างกายจิตใจหรือพฤติกรรมในตัวบุคคลที่แตกต่างไปจากเดิมโดยมากมักเป็นการแสดงออกที่เป็นผลทางลบต่อร่างกายจิตใจและพฤติกรรมของตัวบุคคลซึ่งในแต่ละบุคคลจะแสดงออกแตกต่างกันบางคนอาจแสดงออกในด้านการงานที่ความผิดปกติของร่างกายบางคนอาจแสดงออกในรูปแบบของความแปรปรวนทางจิตใจและบางคนอาจแสดงออกในด้านพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตามผลของความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนี้จะมีไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคลและความแตกต่างด้านอื่นๆ

### 3.8 แนวทางการจัดการความเครียด

พิมพ์มาศ ตาปัญญา (สมชาย จักรพันธ์; และคณะ. 2542: 20-21; อ้างอิงจาก พิมพ์มาศ ตาปัญญา. 2540: 8-9) ได้สรุปแนวทางในการจัดการกับความเครียดไว้ว่า ประกอบด้วย 3 ด้านใหญ่ๆคือ

1. ด้านร่างกาย เมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันมิให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมาและหายใจได้ถูกต้อง สภาพผ่อนคลายจะช่วยให้ความเครียดกลับหายไปการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไปเมื่อเรผ่อนคลายได้ความเครียดความตึงเครียดต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นเท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลาย การหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน เป็นต้น รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ

2. ด้านพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมรู้จักการรับมือต่างๆ รวมถึงวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น การมีทักษะสังคม เช่นเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ความรักจากคนรอบข้างซึ่งนับเป็นสิ่งมีค่าต่อการช่วยเหลือตนเองให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ นอกจากนี้ความเห็นอกเห็นใจแล้ว ยังมีความกล้าแสดงออกการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกินอาหารที่ไม่ทำให้เครียด ไม่ติดยาเสพติด ไม่ก้าวร้าวรุนแรง การปรับสิ่งแวดล้อมและการปรับบุคลิกภาพ เป็นต้น

3. ด้านความคิดและอารมณ์ เมื่อเรียนรู้เรื่องความเครียดเรากงตระหนักถึงความสำคัญของความคิดต่อพฤติกรรม ความเครียดต่างๆ มักจะเกิดจากทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ การรับรู้ของเรามีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของเราทั้งหมด ความคิดก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ได้แก่ การใช้จินตภาพซึ่งเป็นวิธีที่สอนให้เรานำเอาความคิดมาใช้สงบร่างกาย การใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ทักษะการตัดสินใจและการบริหารเวลา เป็นต้น

ความคิดนับเป็นศูนย์กลางของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้พ้นจากสภาวะความเครียดเกินขนาด ทักษะบางอย่างที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้ดียิ่งขึ้น เช่น การตัดสินใจการสร้างพลังใจที่แน่นแฟ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ล้วนต้องอาศัยความคิดทั้งสิ้น ความคิดที่ดีคือความคิดในทางบวกและความคิดที่มีเหตุผล

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (นัยนา เหลืองประวดี. 2547: 17; อ้างอิงจาก Lazarus; & Folkman. 1984: 187) กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีภาวะความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะมีความพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมเพื่อจัดการกับสิ่งที่จะเป็นอันตราย หรือสิ่งที่คุกคามต่อสวัสดิภาพตน เรียกพฤติกรรมว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (Lazarus; & Folkman. 1984: 141-225)

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น (Problem-Focused behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามใช้กระบวนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และวิเคราะห์หาหนทางในการแก้ไข หรือเพิ่มความสามารถของตนในการแก้ไขที่จะเผชิญกับปัญหานั้น การยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การพยายามคิดหาวิธีแก้ปัญหาในหลายๆ ทาง การขอความช่วยเหลือจากแหล่งอื่นในการแก้ปัญหา เป็นต้น

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ (Emotional – Focused Behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลนำกลไกทางจิตเข้ามาช่วยจัดการหรือบรรเทาภาวะเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาสมดุลของจิตใจไว้ พฤติกรรมนั้น ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การเพ้อฝัน การนั่งสมาธิ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ การแยกตนเอง การรับฟังแต่เรื่องที่ดี การโยนความผิดให้ผู้อื่น การแสดงอาการโกรธ เป็นต้น

ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางในการจัดการกับความเครียดที่ได้ศึกษามาแล้วข้างต้นมาเป็นกรอบแนวคิดในการจัดทำแผนกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดและเพื่อใช้ประกอบในการวัดผลพฤติกรรมลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมต่อไป

#### 4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำทารุณกรรมเด็ก

##### 4.1 ความหมายของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

ได้มีนักจิตวิทยา นักสังคมวิทยา และนักกฎหมาย ให้ความหมายของเด็กที่ถูกทารุณกรรมไว้ ดังนี้

เอลิซาเบท เอเรท (สุจิตรา แก้วสีนวน, 2545: 37; อ้างอิงจาก Elizabeth Eratt, 1986: 43) ได้ให้คำจำกัดความว่า การกระทำทารุณกรรมเด็ก หมายถึง การที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองตลอดจนญาติ ใกล้ชิดกระทำอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ การทอดทิ้ง (Neglect) ตลอดจนการประพฤตินุรุสืลทางเพศสัมพันธ์ (Sexual Abuse)

โคลแมน (สุจิตรา แก้วสีนวน, 2545: 37; Coleman, 1978: 130) ได้ให้คำจำกัดความว่า การกระทำทารุณกรรมเด็ก หมายถึง การที่บิดา มารดาไม่ให้ความรักความอบอุ่นแก่เด็ก ขาดความสนใจในความเป็นอยู่ของเด็ก ไม่มีเวลาให้กับเด็ก ไม่ให้ความสำคัญในสิทธิของเด็ก หรือไม่ยอมรับว่าเด็กเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

ปราณี ปวีณชนา (2556: 4) กล่าวว่า คำนิยามขององค์การอนามัยโลก ปีค.ศ.1999 (WHO Consultation on Child Abuse Prevention) ว่าการกระทำทารุณกรรมเด็ก คือ การที่เด็กถูกทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การที่เด็กถูกปล่อยปละละเลย ไม่ได้ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมหรือถูกเอาเปรียบเพื่อผลประโยชน์ของผู้ใหญ่ ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ ส่งผลเสียต่อทั้งด้านสุขภาพของเด็ก ความอยู่รอดปลอดภัย ขาดช่วงพัฒนาการปกติตามวัย หรือลดทอนคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของเด็ก โดยที่ผู้กระทำต่อเด็กนั้นเป็นคนที่มีความสัมพันธ์กับเด็ก เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ความน่าไว้วางใจ และอำนาจเหนือกว่าเด็กที่ถูกกระทำ

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 (2546: 2) ให้ความหมายไว้ว่า การทารุณกรรมหมายถึง การกระทำหรือละเว้นการกระทำด้วยประการใดๆ จนเป็นเหตุให้เด็กเสื่อมเสียเสรีภาพ หรือเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ การกระทำผิดทางเพศต่อเด็ก การใช้เด็กให้กระทำหรือประพฤตินอกลักษณะที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ หรือขัดต่อกฎหมายหรือศีลธรรมอันดี ทั้งนี้ไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม

บุญนิสา บุญประสพ (2555: 10) ให้ความหมายว่าการกระทำทารุณกรรม (Child abuse) หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การบาดเจ็บ การกระทบกระเทือนทางจิตใจ การทำร้ายทางเพศ ตลอดจน การละเลยทอดทิ้ง ไม่อบรมเลี้ยงดู การถูกละเลยไม่ตอบสนองความ

ต้องการพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต รวมถึงการละเลยทางอารมณ์และความรู้สึกซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย พัฒนาการและพฤติกรรมของเด็ก

โดยสรุปแล้ว การทารุณกรรมเด็กหมายถึง การปล่อยปละละเลย ไม่ใส่ใจหรือการกระทำใดๆ ที่ส่งผลกระทบต่อกระเทือนทั้งทางร่างกาย จิตใจ การละเมิดทางเพศตลอดจนการทอดทิ้งไม่อบรมเลี้ยงดู ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและ พัฒนาการของเด็ก

#### 4.2 ชนิดของการกระทำทารุณกรรมเด็ก

จากการศึกษาของ (ปราณี ปวีณชนา,2556:4-6) พบว่า ชนิดของการกระทำทารุณกรรมเด็กได้เป็น 4 แบบ คือ

##### การทำร้ายร่างกาย (physical abuse)

คือ การที่ผู้ดูแลเด็ก (caregiver) ทำอันตรายต่อร่างกายของเด็กโดยเจตนา ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น ตะ ต่อย ตี ตบ นำไฟหรือน้ำร้อนมาลวกตัวเด็ก หรือการกระทำบางอย่างที่มีโอกาสเกิดอันตรายต่อตัวเด็กได้มาก เช่น การจับทารกมาเขย่าตัว (Shaken baby syndrome)<sup>๑๗๑</sup>

##### การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual abuse)

คือ การที่ผู้ดูแลเด็ก (caregiver) นำเด็กไปร่วมกิจกรรมทางเพศ โดยที่เด็กไม่เข้าใจ หรือยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะให้เกิดความยินยอมหรือไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม แบ่งเป็นทางตรงและทางอ้อม ทางตรง เช่น การสัมผัสระหว่างอวัยวะเพศหรือทวารหนักของเด็กกับผู้ใหญ่ การสอดใส่อวัยวะเพศทวารหนัก หรือปาก หรือกิจกรรมอื่นที่เด็กตอบสนองความต้องการทางเพศให้ผู้ใหญ่ทางอ้อม เช่น การให้เด็กดูอวัยวะเพศของผู้ใหญ่ ให้เด็กดูหนังโป๊ การกระตุ้นให้เด็กมีสัมพันธ์ด้วยตนเอง

##### การทำร้ายจิตใจ (emotional abuse)

คือ การกระทำที่ทำให้เกิดความกระทบกระเทือนทางจิตใจ สุขภาพจิตของเด็ก หรือรบกวนต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ คุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็ก แบ่งได้เป็น 5 ประเภท

1. การไม่ยอมรับ (Rejecting) เช่น การดูคำร้ายถึงตัวเด็ก
2. การทำให้เด็กหวาดกลัว (Terrorization) เช่น การข่มขู่ว่าจะทอดทิ้ง
3. การเพิกเฉยไม่ใส่ใจ (Ignoring) เช่น การไม่สนใจทำเหมือนเด็กไม่มีตัวตน
4. การแยกเด็กออกจากสังคม (Isolation) เช่น การแยกไม่让孩子มี โอกาสพบปะสังคม
5. การเอาเปรียบเด็ก (Corruption) เช่น การใช้แรงงานเด็ก การให้เด็กไปประกอบอาชญากรรม

### การปล่อยปละละเลย (neglect)

คือ การที่เด็กถูกปล่อยปละละเลย ไม่ได้รับการดูแลด้านปัจจัยสี่ ไม่ได้รับการศึกษา ไม่ได้รับการสนองทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ไม่ได้รับความปลอดภัยในชีวิต ทำให้เกิดอันตรายหรือเสี่ยงต่ออันตราย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ พัฒนาการ

#### 4.3 ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการทารุณกรรมต่อเด็ก

จากการศึกษาของ (ปราณี ปวีณชนา, 2556: 8-9) พบว่าการเกิดการทารุณกรรมเด็กนั้นเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยจากตัวเด็ก
2. ปัจจัยจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู
3. ปัจจัยจากความสัมพันธ์
4. ปัจจัยด้านสังคม

#### ปัจจัยจากตัวเด็ก

1. เป็นเด็กที่ไม่มีใครต้องการ หรือไม่สนใจไปตามที่ผู้เลี้ยงดูคาดหวังไว้ เช่น เพศของเด็ก พื้นอารมณ์หรือความผิดปกติตั้งแต่แรกเกิด
2. เป็นเด็กที่มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เช่น คลอดก่อนกำหนด เลี้ยงยาก ร้องกวนมาก มีความพิการทางด้านร่างกาย มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง
3. เด็กมีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือมีพฤติกรรมที่ทำให้ผู้เลี้ยงดูเกิดความรำคาญใจ เช่น ซนมาก ไม่นิ่ง อารมณ์ร้าย ก้าวร้าว
4. เด็กที่มีพี่น้องวัยใกล้เคียงกัน และต้องการความสนใจจากพ่อแม่
5. เป็นเด็กที่แสดงหรือต้องเผชิญกับปัญหาพฤติกรรมที่รุนแรง เช่น มีการใช้ความรุนแรงกันในครอบครัว การทำความผิดทางอาญา พฤติกรรมทำร้ายตนเอง ทำร้ายคนรอบข้าง

#### ปัจจัยจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู

1. มีปัญหาความสัมพันธ์กับเด็กตั้งแต่แรกเกิด เช่น มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ
2. ขาดทักษะในการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะกับพัฒนาการทางวัย มีความคาดหวังที่ไม่สมจริงกับเด็ก เช่น เป็นพ่อแม่อายุน้อยที่ขาดประสบการณ์และความรู้ในการดูแลเด็ก ขาดการศึกษา
3. ตอบสนองพฤติกรรมที่ผู้เลี้ยงดูมองว่าไม่เหมาะสมด้วยวิธีการที่รุนแรง ลงโทษมากเกินไป มีความเชื่อว่าการทำโทษทางกายเป็นวิธีที่ฝึกวินัยให้กับเด็ก

4. มีปัญหาทางกายหรือสุขภาพจิต หรือมีขีดจำกัดในการเรียนรู้ความสามารถในการเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กที่ดี เช่น มีภาวะซึมเศร้า ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ความผูกพันกับเด็กได้อย่างเหมาะสม

5. ผู้เลี้ยงดูเองเคยถูกระงับการกระทำทารุณกรรมมาก่อนในวัยเด็ก

6. ดิตสารเสพติด เช่น เหล้า ยาบ้า มีการใช้สารเสพติดระหว่างการตั้งครรภ์ ทำให้ลดขีดความสามารถในการที่จะเลี้ยงดูเด็กได้อย่างเหมาะสม

7. เกี่ยวข้องกับการกระทำความคิดทางอาญา ทำให้มีผลกระทบทางด้านลบต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก

8. แยกตัวหรือถูกกีดกันทางสังคม ขาดคนที่จะให้ความช่วยเหลือ

9. มีปัญหาทางการเงิน ตกงาน ความเครียด

#### ปัจจัยจากความสัมพันธ์

1. ขาดความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู

2. มีปัญหาทางด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว

3. มีปัญหาในครอบครัว เช่น มีปัญหาระหว่างคู่สมรส

4. มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

5. มีขอบเขตที่ไม่เหมาะสมเรื่องบทบาททางเพศระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น เด็กหญิงอายุ 10 ปี พ่อยังเป็นคนอาบน้ำให้

6. ถูกกีดกันออกจากชุมชน เช่น โคนคนในชุมชนรังเกียจ ไม่ให้ความช่วยเหลือ ขาดเครือข่ายทางสังคมที่จะเข้ามาประคับประคองในช่วงเวลาที่มีวิกฤตหรือความตึงเครียดในครอบครัว

7. ถูกแบ่งแยกออกจากครอบครัว เนื่องจากมีความแตกต่างด้านความเชื่อทางศาสนา การเมือง

8. วิถีชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพการงาน หรือการใช้ความรุนแรงในชุมชน

#### ปัจจัยด้านสังคม

1. มีค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งเสริมหรือยอมรับการใช้ความรุนแรง ลงโทษทางกาย เช่น สิ่งปรากฏตามสื่อต่างๆ มีจากการทำร้ายกัน ล่วงละเมิดทางเพศ

2. มีค่านิยมทางสังคมวัฒนธรรมที่ลดทอนความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก

3. มีความไม่เท่าเทียมกันทางเพศหรือทางสังคม

4. ขาดระบบการบริการที่จะช่วยเหลือประคับประคองครอบครัว ไม่มีสถานพักพิงหรือสถานดูแลผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

5. มีอัตราว่างงานสูงมีอาชญากรรม ไม่มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

6. สามารถเข้าถึงสารเสพติดได้ง่าย เช่น เหล้า ยาบ้า
7. มีการใช้แรงงานเด็ก โสเภณีเด็ก ในสังคม

สรุปได้ว่า สาเหตุของการทารุณกรรมในเด็กนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุหรือปัจจัย หรืออาจเกิดจากความไม่ปกติทางจิตของผู้ปกครองก็ได้ และจากการศึกษาพบว่าบิดามารดาที่ทารุณลูก เคยมีประวัติถูกระงับการทารุณกรรมมาก่อนในวัยเด็ก และอาจเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่จะเป็นผู้กระทำเมื่อโตขึ้น

#### 4.4 ผลกระทบจากการที่เด็กถูกทารุณกรรม

จากการศึกษาของ (ปราณี ปวีณชนา, 2556:15) พบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมจะได้รับผลกระทบหลายด้านร่วมกัน ผลกระทบบางอย่างสามารถรักษาให้หายได้ แต่บางอย่างอาจจะเป็นตลอดชีวิต แบ่งผลกระทบเป็น 2 ด้าน

1. ทางด้านร่างกายและสมอง
2. ทางด้านจิตใจ พฤติกรรม ความคิด

##### ทางด้านร่างกายและสมอง

1. การบาดเจ็บทางด้านร่างกาย เช่น บาดแผล กระดูกหัก น้ำร้อนลวก
2. ในเด็กที่ถูกกละเลยกอดทิ้งอย่างรุนแรง จะทำให้เด็กไม่เจริญเติบโต (Non-organic failure to thrive) โดยที่ไม่มีสาเหตุจากโรคทางกาย มีภาวะขาดสารอาหาร
3. ข้อมูลจากหลายงานวิจัยพบว่าเมื่อเด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จะมีอัตราการป่วยโรคทางกายมากกว่าคนปกติ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือด โรคปอดเรื้อรัง อาจเกิดจากปัญหาทางอารมณ์ ความกังวล เป็นผลจากการถูกทารุณกรรม ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น กินเหล้า สูบบุหรี่
4. สมองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและพยาธิสภาพ เนื่องจากความตึงเครียดเกิดขึ้น จะทำให้สารเคมีและฮอร์โมนบางชนิดมีการหลั่งที่ผิดปกติ โครงสร้างของสมองที่เปลี่ยนไปทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ซึมเศร้า

##### ทางด้านจิตใจ พฤติกรรม ความคิด

1. เด็กจะมีรูปแบบความผูกพัน (Attachment) ที่ผิดไปจากปกติ

เนื่องจากความสัมพันธ์ของเด็กที่มีคนรอบตัว จะเป็นพื้นฐานการสร้างความสัมพันธ์กับคนภายนอกครอบครัว เด็กที่ถูกทารุณกรรมจะไม่สามารถมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงได้ ไม่ไว้วางใจใคร ซึ่งรูปแบบความผูกพันที่ผิดปกติดังกล่าวจะส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ เช่น เด็กไม่สามารถเข้าสังคมได้ อาจมีความสัมพันธ์กับคนอื่นได้บ้างแต่ตื้นเขิน ไม่ยืนยาว มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้

## 2. มีความผิดปกติด้านการรับรู้ตนเองและการควบคุมอารมณ์

เด็กคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ จึงไม่เป็นที่รักของพ่อแม่ ทำให้ลูกถูกตัวเอง ไม่สามารถรักตนเองได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รูปแบบภายในจิตใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการตอบสนองอารมณ์ต่อผู้อื่นและการปรับตัว การที่เด็กถูกทารุณกรรมจะทำให้โลกภายนอกของเด็กเต็มไปด้วยความหวาดกลัว สับสน และอารมณ์ด้านลบต่างๆเมื่อเด็กไม่สามารถทนต่ออารมณ์ความรู้สึกที่แย่มาก ร่างกายมีกลไกตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกร ใช้สารเสพติด หลุดหนีได้ง่าย ไม่สามารถแสดงอารมณ์ได้ คูเฉยเมย ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

## 3. มีความผิดปกติทางด้านการกระบวนกรคิด

เนื่องจากเด็กถูกทำร้ายมา เด็กบางคนมีความเข้าใจบิดเบือนไปจากความจริง เช่น คิดว่าตัวเองเป็นคนผิด ต้องรับผิดชอบกับเรื่องที่เกิดขึ้น มีความลังเลใจที่จะเปิดเผยข้อมูลของเรื่องที่เกิดขึ้น เพราะกลัวว่าจะเป็นการทรยศต่อพ่อแม่ที่เป็นผู้กระทำ

## 4. มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม

เด็กบางคนที่ถูกทำร้ายร่างกายอย่างรุนแรง จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว โทก หก ขโมย ทำพฤติกรรมที่ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การใช้สารเสพติด มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่มีการป้องกัน อาจทำร้ายตัวเองหรือพยายามฆ่าตัวตายร่วมด้วย

5. โรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยในเด็กที่ถูกทารุณกรรม เช่น โรควิตกกังวลภายหลังจากการประสบอันตราย (PTSD-post traumatic stress disorder) โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลอื่นๆ การคิดสารเสพติด โรคต่อต้านสังคม (Conduct disorder)เด็กบางคนมีความเครียดอย่างมากต่อเรื่องที่เกิดขึ้น กลไกทางจิตจะทำให้เด็กมีอาการสูญเสียความจำหรือการรับรู้ (Dissociation) เด็กจะมีลักษณะเหม่อ เหมือนตกอยู่ในภวังค์ จ้องมองอย่างว่างเปล่า อาการจะเป็นช่วงสั้นๆ เมื่อหมดภาวะนี้เด็กจะกลับมาทำสิ่งที่ทำอยู่ก่อนเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

6. เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศอาจมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม (Traumaticsexualization) เช่น ยั่วชวนเพศตรงข้าม ทำตัวแก่แดดกว่าวัย เด็กจะรู้สึกที่ตนเองโดนทรยศ (Betrayal) ไม่สามารถควบคุมสิ่งใดได้ (Powerlessness) ตนเองเป็นคนไร้ค่า ไม่สามารถนับถือตนเองได้ (Stigmatization)

## 7. ความเสี่ยงต่อการทารุณกรรมลูกของตนเอง

เด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรมมาก่อน บางส่วนเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่มีครอบครัว เด็กจะทำร้ายลูกของตัวเอง เหมือนกับที่ตนเองเคยโดนกระทำ ทำให้เกิดวัฏจักรเลวร้ายต่อไปเรื่อยๆ

#### 4.5 กระบวนการเยียวยาจิตใจ

จากการศึกษาของ (ปราณี ปวีณชนา, 2556:18-19) กล่าวว่า มีหลากหลายวิธีด้วยกัน เด็กแต่ละคนเหมาะสมกับวิธีที่แตกต่างกัน ควรพิจารณาความเหมาะสม สิ่งสำคัญคือสัมพันธภาพของครอบครัว เด็กที่มีต่อผู้บำบัด หลักในการพิจารณาว่าจะใช้รูปแบบใดในการบำบัด คือ

1. เป็นการบำบัดเหมาะสมกับความต้องการตามวัยของเด็ก
2. ศักยภาพของผู้ดูแลในการที่จะให้ความช่วยเหลือในการบำบัด
3. สัมพันธภาพของผู้กระทำเด็ก และผู้ดูแลเด็กที่ไม่ใช่ผู้กระทำ

#### 4.6 ขั้นตอนทั่วไปของการบำบัดเยียวยา

1. ลดอาการทางกาย และความกังวลที่เกิดขึ้นก่อน เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกปลอดภัยมั่นคงภายใน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนที่จะให้การรักษาแบบอื่น โดยสถานที่ที่อยู่ต้องมีความมั่นคงปลอดภัย พยายามอย่าให้มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ่อยนัก เด็กบางคนยังมีปัญหาหรือถูกรบกวนจากผลกระทบที่ตามมาหลังจากถูกทำร้าย เช่น นอนไม่หลับ ผื่นร้าย ผวง่าย ก้าวร้าว ต้องช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้เช่น ให้นอนหลับ ยาลดความกังวล ยารักษาโรคซึมเศร้า ส่วนวิธีการดำรงชีวิตประจำวัน ควรกลับไปให้ใกล้เคียงเดิมมากที่สุด ให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ คาดเคาได้ การกระตุ้นให้เด็กมองเห็นข้อดีของตนเองจะช่วยถ่วงดุลกับความรู้สึกแย่ๆที่เกิดขึ้น

2. การบำบัดแก้ไขเยียวยาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (Treatment of traumatic memory) ให้เด็กสำรวจประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ให้เด็กสามารถเล่าถึงความทรงจำที่ไม่ดีออกมาได้ ผู้บำบัดจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงกับเด็ก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การมีสัมพันธภาพที่ดี ช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจและแยกแยะได้ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วจบไปแล้ว กับโลกปัจจุบัน

3. ช่วยประกอบความเป็นตัวตนที่แตกสลาย กระจายให้กลับมารวมตัวอีกครั้ง ให้เด็กเยียวยาความรู้สึกต่อตนเองยกโทษให้ตัวเอง พยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่ยังติดค้างและหาทางแก้ไข โจมตีตัวตนที่แตกสลาย ให้กลับมาเป็นตัวตนเดิมของเด็กอีกครั้ง เชื่อมโยงให้

4. เด็กได้เรียนรู้ความหมายใหม่ของตนเองและผู้อื่น ฝึกให้เด็กรู้ว่าตนสามารถเป็นนายของตนได้ มีอนาคต มีความหวัง พัฒนาวิธีการจัดการกับความรู้สึกที่ยังติดค้าง ซึ่งอาจต้องใช้ระยะเวลา

#### 4.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี

##### ประวัติความเป็นมา

สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (ม.ป.ป.) หากย้อนไปดูสภาพการณ์ เมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้ว สถานภาพทางสังคมของผู้หญิงในภาพรวมในสังคมไทยขณะนั้น เริ่มเป็นที่ยอมรับมากขึ้น ในโลกของการทำงาน ผู้หญิงเริ่มที่จะมีบทบาทมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งอาจเนื่องมาจากโอกาสทางการศึกษา

ที่ขยายกว้างมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เส้นจิตบทยาทของผู้ชายและผู้หญิงนั้น ยังคงความสำคัญให้ผู้หญิงมีบทบาทสำคัญในครอบครัว แม้จะทำงานนอกบ้านในจำนวนมากขึ้นก็ตาม ในขณะที่บทบาทและภาพลักษณ์ของผู้ชายนั้น จะล่องลอยไปนอกเขตบ้าน มีหน้าที่คุ้มครองดูแลครอบครัว เป็นผู้นำ รวมทั้งมีบทบาทในเวทีสาธารณะ

ในส่วน สถานภาพทางกฎหมายของผู้หญิง แม้จะมีสิทธิในการลงคะแนนเสียงเลือกตั้งและสมัครรับเลือกตั้งมาตั้งแต่ปี 2475 ไม่แตกต่างจากชาย และรัฐธรรมนูญตั้งแต่ฉบับแรกก็ได้รับรองสิทธิที่เท่าเทียมกันของประชาชนชาวไทย อย่างไรก็ตาม การบุกเบิกในเรื่องสถานภาพและสิทธิของผู้หญิงนั้นก็ไม่ได้มีวิวัฒนาการมาโดยตลอด เริ่มอย่างจริงจังมาตั้งแต่การก่อตั้งสภากฎหมายธรรมโดยท่านผู้หญิงละเอียด พิบูลสงครามที่ต่อสู้ให้ผู้หญิงมีสิทธิเสมอภาคในการรับราชการ และต่อมาการเคลื่อนไหวต่างๆ ภายใต้การนำของคณะเนติบัณฑิตและธรรมศาสตร์บัณฑิตสตรี ซึ่งก่อตั้งโดยคุณหญิงสุภัทรา สิงหลกะที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้นำไปสู่การแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวกับการสมรส ยกฐานะผู้หญิงให้ดีขึ้น รวมทั้งนำไปสู่การร่างรัฐธรรมนูญ ซึ่งประกาศใช้ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2517 ซึ่งมาตรา 28 ได้ระบุอย่างชัดเจนว่า "หญิงชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน" และบทเฉพาะกาลที่เป็นการแก้ไขกฎหมายอื่นที่ขัดกับรัฐธรรมนูญนั้น ก็ได้ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงระเบียบที่ให้ความเสมอภาคต่อผู้หญิงในหลายกรณี

ในช่วงระยะเวลาดังกล่าว การเคลื่อนไหวในบริบทโลก ได้เอื้อให้กระแสการตื่นตัวของผู้หญิงเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน การประชุมระดับโลกว่าด้วยเรื่องของสตรีครั้งที่ 1 ที่จัดขึ้นโดยองค์การสหประชาชาติเมื่อปี 2518 ณ กรุงไนโรบี นับเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญสำหรับการเคลื่อนไหวเพื่อการพัฒนาสถานภาพของผู้หญิงในช่วงต่อมา ประเด็นปัญหาที่ผู้หญิงประสบเริ่มได้รับการหยิบยกมากขึ้น และมีการรวมตัวของผู้หญิงกันมากขึ้น โดยในช่วงนั้น จุดเน้นเริ่มที่การสงเคราะห์ช่วยเหลือ เสริมสร้างโอกาสและพัฒนาศักยภาพและความสามารถ ก่อนที่จะขยายกรอบให้ครอบคลุมการต่อสู้เรียกร้องสร้างความเป็นธรรมระหว่างหญิงชายในระยะต่อมา

### **บ้านพักฉุกเฉินหลังแรก**

สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (ม.ป.ป.) ท่ามกลางบรรยากาศความต่อเนื่องของการรณรงค์ของกลุ่มนักกฎหมายหญิง และการตื่นตัวในเรื่องของผู้หญิงในภาพรวมจนถึงปี 2517 นั้น คุณหญิงกนิษฐา วิเชียรเจริญมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากในฐานะที่เป็นนักกฎหมายและร่วมรณรงค์ในเรื่องสิทธิของผู้หญิงมาโดยตลอด และจากประสบการณ์ในสมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทยซึ่งให้บริการให้คำปรึกษาทางกฎหมาย คุณหญิงได้รับรู้ปัญหาและความทุกข์ยากของผู้หญิงที่มีทั้งถูกทารุณกรรมจากคนในครอบครัวเดียวกัน บ้างก็ถูกข่มขืนจากคนใกล้ชิด บ้างก็ดื่มร่นเข้ามาหางานทำในกรุงเทพ แต่กลับถูกล่วงละเมิดบังคับให้ค้าประเวณี การให้คำปรึกษาปัญหาทางด้านกฎหมายนั้น ไม่สามารถเยียวยา

ปัญหาได้ทั้งหมด กระบวนการทางสังคมสงเคราะห์มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน และน่าจะเป็นทางออกที่ช่วยได้อีกทางหนึ่ง

ในขณะนั้น ประเทศไทยยังไม่มียศกรใดเลยที่บริการที่พักชั่วคราวให้แก่ผู้หญิงโดยเฉพาะ ผิดกับต่างประเทศที่มีสถานสงเคราะห์ที่เป็นที่พึ่งคอยช่วยเหลือผู้หญิง พร้อมให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ คิดได้ดังนั้น คุณหญิงกนิษฐา ไม่รอช้า ตัดสินใจเปิดบ้านพักตนเอง เป็นบ้านพักฉุกเฉินทันที ห้องขนาดไม่ใหญ่นัก ณ บ้านถนนนครไชยศรี กลายเป็นจุดเริ่มต้นของบ้านพักฉุกเฉินในระยะเวลาต่อมาบ้านพักฉุกเฉิน จึงนับเป็นที่พึ่งพิงสำหรับผู้หญิงและเด็กแห่งแรกของประเทศไทยที่ดำเนินการโดยองค์กรพัฒนาเอกชน

หลังจากที่ได้ทดลองเปิดบ้านตัวเองเป็นบ้านพักฉุกเฉินมาระยะหนึ่งแล้ว รองศาสตราจารย์ วิมลศิริ ชำนาญเวช ได้เล่าว่า

“โครงการสร้างบ้านพักฉุกเฉินร่วมกับสมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายได้เริ่มขึ้น โดยได้ขอต่อเติมอาคารชั้น 3 ของสมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมาย เมื่อปี พ.ศ.2523-2524 โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานพระราชทรัพย์ เนื่องในวโรกาสที่พระองค์เจริญพระชนมายุครบ 4 รอบ และได้รับการสนับสนุนจากการระดมทุนร่วมกับสมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายฯ อีกจำนวนหนึ่ง และได้รับเงินพัฒนาชุมชนที่รัฐบาลสมัยนั้นมอบให้สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรทุกคนคนละหนึ่งล้านบาท เพื่อไปพัฒนาจังหวัดของตน คุณหญิงกนก สามเสน วิลล์ ในฐานะ ส.ส. พรรคประชากรไทย ได้นำมาบริจาคสมทบ ร่วมกับเงินที่ประชาชนบริจาคอีกจำนวนหนึ่ง จึงสร้างเสร็จ”

บ้านพักฉุกเฉินหลังแรกนี้ ตั้งอยู่ที่ชั้น 3 ของอาคารสมาคมบัณฑิตสตรี ทางกฎหมายฯ ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต ซึ่งพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลีฯ เสด็จเปิดบ้านพักฉุกเฉินเป็นทางการเมื่อ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2525 และในปีเดียวกันนั้นกลุ่มส่งเสริมสถานภาพสตรี ซึ่งต่อมาในปี 2531 พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ก็ได้ทรงพระกรุณาธิคุณรับเป็นองค์อุปถัมภ์ของสมาคมฯ

บ้านพักฉุกเฉินเปิดทำการ 365 วัน ตลอด 24 ชั่วโมง ผู้เดือดร้อนก้าวเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ได้เสมอ ขอบเขตการให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กนั้น ไม่ได้จำกัดเพียงแค่นักหญิงไทย หากแต่ยังเป็นความช่วยเหลือหญิงต่างชาติด้วย ความช่วยเหลือในช่วงแรกๆ นั้น ส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่ผู้หญิงถูกล่วงไปค้าประเวณี มีทั้งเด็กสาวไร้เดียงสาจากเชียงราย หญิงสาวต่างชาติที่มักถูกเทศกาลเถื่อนหลอกเป็นต้น บ้านพักฉุกเฉินหยิบยื่นโอกาสให้ทุกคนได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ว่าจะคิดเป็นอย่างไรมาก่อน จุดเน้น เป็นเพียงว่า ทำอย่างไรจะช่วยให้พ้นจากปัญหานั้นๆ ได้ ข้อเสนอแนะของคุณหญิงต่อเจ้าหน้าที่ที่ทุกคนยึดถือกันมาจนทุกวันนี้ ก็คือ ต้องไม่ทำให้ผู้เดือดร้อนรู้สึกว่าคุณนี่เสียมาปะจะระแ่มเป็นอันขาด แต่ต้องทำให้เขารู้สึกได้ว่าหนีร้อนมาพึ่งเย็นไม่นานนัก บ้านพักฉุกเฉินก็เป็นที่อยู่กว้างขวางว่า เป็นที่พักรั่วคราวและให้คำปรึกษา

ทางกฎหมาย รวมทั้งให้ทางเลือกเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตแก่ผู้หญิงจำนวนมาก เมื่อมีผู้มาขอรับบริการมากขึ้น บ้านพักหลังแรกจึงคับแคบไปถนัดตา

ในสมัยนั้นยังไม่มีองค์กรอื่นทำที่พักพิงช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่เดือดร้อน บ้านพักฉุกเฉินจึงประสบปัญหาในด้านสถานที่คับแคบไม่เพียงพอแก่ผู้หญิงและเด็กที่มาขอความช่วยเหลือที่ถูกส่งมาจากหลายแห่ง ทั้งตำรวจ โรงพยาบาล พลเมืองดี หรือมาเอง คุณหญิงกนิษฐาจึงได้มองหาหนทางในการขยาย ซึ่งได้รับบริจาคที่ดินจาก คุณรวีวรรณ บำรุงรักษ์ จำนวน 21 ไร่ บริเวณทุ่งสีกัน ดอนเมือง เมื่อได้ที่ดินมาแล้ว การหาทุนเพื่อปลูกสร้างอาคารต่างๆจึงค่อยๆเริ่มขึ้น

ด้วยความศรัทธาต่อแนวการดำเนินงานสาธารณกุศลของสมาคมฯ และต่อความเสียสละมุ่งมั่นในการทำงานของคุณหญิงกนิษฐา ซึ่งเป็นนายกสมาคมฯ ในขณะนั้น ทำให้หน่วยงานทั้งในและต่างประเทศและผู้มีจิตศรัทธาได้ให้การสนับสนุนมากมาย เช่น 24 Hours Television NTV ประเทศญี่ปุ่น ได้บริจาคเงินสร้างบ้านพักหลังที่ 2 อดีตประธานาธิบดีจิมมี คาร์เตอร์ และภรรยา มิสซิสโรซาลีน คาร์เตอร์ ซึ่งได้มาเยี่ยมชมการดำเนินงานของบ้านพักฉุกเฉินในระหว่างการเยือนประเทศไทยได้ร่วมบริจาคเงินในนามกองทุนมูลนิธิโกลด์เบิ้ล 2000 เพื่อสร้างคลินิกผู้หญิง ซึ่งใช้เป็นสถานที่ดูแลผู้หญิงที่ประสบปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อม นายเรียวอิชิ ซาซากาวา นักธุรกิจชาวญี่ปุ่น ได้บริจาคเงินเพื่อก่อสร้างศูนย์การศึกษาและฝึกอาชีพสตรี พร้อมตั้งกองทุนให้สมาคมฯ ได้ใช้ดอกผลดำเนินงานต่างๆตามเป้าหมายที่วางไว้ ท่านผู้หญิงเลอศักดิ์ สมบัติศิริ ได้ร่วมสมทบทุนสร้างอาคารบ้านพักฉุกเฉินหลังที่ 3 โดยใช้ชื่อว่าอาคารคุณหญิงสิน เพื่อเป็นเกียรติแก่มารดาของท่านสมาคมฯ ได้รับพระกรุณาจากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี ฯ เสด็จเปิดอาคารบ้านพักฉุกเฉิน 2 และ 3 เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2530 และ 18 พฤษภาคม 2538 ตามลำดับแรงสนับสนุนต่างๆที่ได้รับจากทุกภาคส่วนภายใต้การนำของคุณหญิงกนิษฐา วิเชียรเจริญ ทำให้บ้านพักฉุกเฉินสามารถให้บริการได้อย่างอย่างครอบคลุมเพื่อช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ประสบปัญหาอย่างแท้จริงเมื่อบ้านพักฉุกเฉินสามารถให้บริการได้อย่างเต็มที่ และความช่วยเหลือเป็นไปอย่างครบวงจร คือ ครอบคลุมตั้งแต่การให้ที่พักพิง ดูแลสุขภาพ ฟื้นฟูสภาพจิตใจและอารมณ์โดยนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยา เสริมสร้างทักษะชีวิตรวมทั้งการให้ความรู้ด้านต่างๆที่เป็นประโยชน์ และเนื่องจากได้มีการก่อตั้งศูนย์การศึกษาและฝึกอาชีพ จึงได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างทักษะสำหรับการประกอบอาชีพที่ผู้เดือดร้อนสามารถเลือกรับการอบรมได้ตามความสนใจหรือความถนัด ซึ่งจะช่วยให้สามารถพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ เมื่อพ้นจากการดูแลโดยบ้านพักฉุกเฉินไปแล้วด้วยประสบการณ์การช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กขยายกว้างตามปีที่ผ่านไป ในขณะเดียวกันก็ได้ให้บทเรียนที่หลากหลาย และสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องทำงานในเชิงรุกไปพร้อมกับความพยายามที่จะช่วยเหลือ เพราะปัญหาที่ผู้หญิงประสบนั้น หลายปัญหานั้นที่จะป้องกันได้ หลายกรณีต้องเอื้อมให้ไกลออกจากตัวผู้หญิงที่ประสบปัญหาและรวมถึงการดูแลและปรับบริบทของปัญหา และหลายปัญหามีมิติของวัฒนธรรมและมีปัญหาเชิงโครงสร้างที่อาจต้องทบทวนปรับเปลี่ยนไปพร้อมกัน และต้องอาศัย

มาตรการ วิธีการและแนวทางที่แตกต่าง จึงได้มีการจัดตั้งหน่วยงานเพื่อครอบคลุมงานในเชิงรุกที่ต้องขยายกลุ่มเป้าหมายไปให้กว้างขวางขึ้น ซึ่งในที่สุดแล้วจะส่งผลที่อาจลดทอนปัญหาต่างๆ ได้

ในปี 2533 คุณหญิงกนิษฐา จึงได้ร่วมกับ ดร. สุธีรา วิจิตรานนท์ และคุณหญิงกนก สามแสนวิล ก่อตั้งสถาบันวิจัยบทบาทหญิงชายและการพัฒนา ซึ่งมีภารกิจดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการรวมทั้งรณรงค์เพื่อการกำหนดและปรับเปลี่ยนนโยบายที่เอื้อต่อการเสริมสร้างสถานภาพของผู้หญิง โดยตั้งแต่เริ่มต้น ได้จัดทำฐานข้อมูลหญิงชายที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมของผู้หญิงและผู้ชายในด้านสังคม เศรษฐกิจและการเมืองและการบริหาร ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการกำหนดนโยบายและแผนที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์สังคมที่มีความเสมอภาคระหว่างหญิงและชายในขณะเดียวกัน อีกช่องทางของการลดปัญหาที่ผู้หญิงประสบนั้น เป็นงานระยะยาวที่ต้องเริ่มตั้งแต่การปลูกฝังกับเยาวชน จึงได้มีการจัดตั้งศูนย์เยาวชนดอนเมืองร่วมพัฒนาสังคมไทยขึ้น เพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณธรรม หล่อหลอมและปลูกฝังจิตสำนึกต่อส่วนรวม และส่งเสริมให้มีทัศนคติที่เคารพต่อศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน โดยในช่วงเริ่มต้นนั้น ได้มุ่งจัดกลุ่มแกนนำเยาวชนในเขตดอนเมือง และฝึกอบรมความเป็นผู้นำโดยแทรกแนวคิดในเรื่องยาเสพติด โรคเอดส์ และประยุกต์หลักธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน

### หน้าที่ความรับผิดชอบของบ้านพักฉุกเฉิน

จากรายงาน(สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี.รายงานประจำปี 2558:10-11)ถึงหน่วยงานภายใน

#### 1. บ้านเด็ก

บ้านเด็กเป็นสถานที่ดูแลเด็กในช่วงอายุ 1.6-9 ขวบ ซึ่งเป็นเด็กผู้เดือดร้อนมาขอรับความช่วยเหลือในระหว่างที่มารดาบริการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ หรือพักรอคอดถึงหลังคลอด รวมทั้งบุตรของผู้ฝากเลี้ยง ได้แก่ นักเรียนฝึกอาชีพและบุตรเจ้าหน้าที่สมาคมฯ ทั้งนี้มีครูพี่เลี้ยงเด็ก จำนวน 3 คน เป็นผู้ดูแลและเสริมสร้างร่างกาย อารมณ์และสติปัญญา โดยมุ่งเตรียมความพร้อมให้เด็กๆ สามารถช่วยเหลือตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อีกทั้งลดผลกระทบความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็ก พร้อมทั้งสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี

#### 2. ศูนย์เลี้ยงเด็กอ่อน

ศูนย์เลี้ยงเด็กอ่อนเป็นสถานที่ดูแลเด็กทารกซึ่งเป็นบุตรผู้เดือดร้อนที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อมที่ต้องการยกบุตร เพื่อหาพ่อแม่อุปถัมภ์หรือมารดาของเด็ก ฝากเลี้ยงชั่วคราว เพื่อไปทำงานหรือศึกษาต่อ ทั้งนี้มีพี่เลี้ยงดูแลเด็กทารก ทำหน้าที่ดูแลพัฒนาการทั้งทางร่างกายจิตใจ

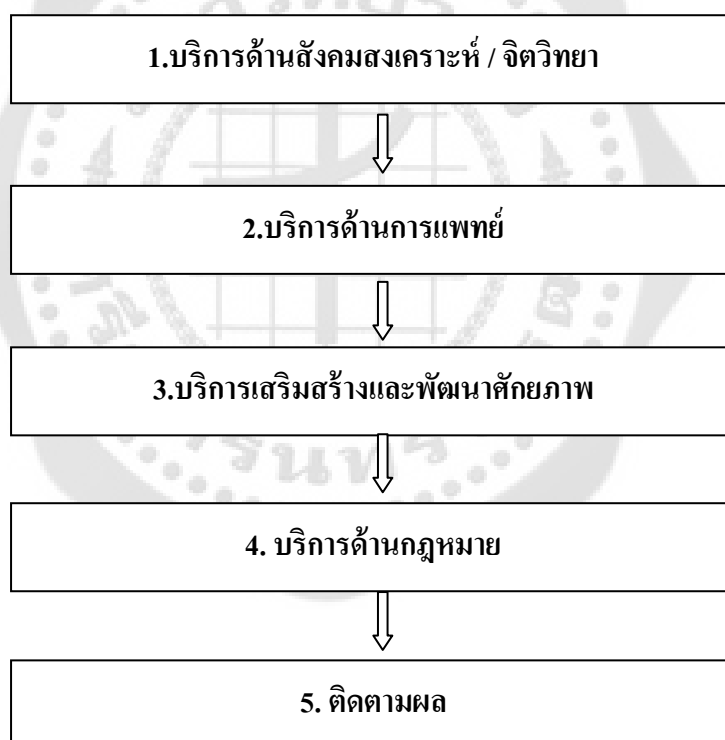
#### 3. ศูนย์กนิษฐนารี

ศูนย์กนิษฐนารีเป็นสถานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ถูกข่มขืน ซึ่งให้บริการโดยทีมงานสหวิชาชีพอย่างครบวงจร รวมทั้งการให้ความช่วยเหลือประสานงาน เพื่อดำเนินงานทางคดีทาง

กฎหมายให้ในกรณีที่ผู้ประสบปัญหาต้องการดำเนินคดีผู้กระทำผิด นอกจากนี้ยังให้บริการทางโทรศัพท์แก่ผู้ที่ประสบปัญหาทุกๆประเภทด้วย

จากการศึกษาหน่วยงานภายในบ้านพักฉุกเฉินจะมีการแยกออกเป็น 3 ประเภท คือบ้านเด็ก ซึ่งเป็นเด็กผู้เดือดร้อนมาขอรับความช่วยเหลือในระหว่างที่มารดารับการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ศูนย์เลี้ยงเด็กอ่อนเป็นสถานที่ดูแลเด็กทารกซึ่งเป็นบุตรผู้เดือดร้อนที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อมและศูนย์กัญญ์นารีเป็นสถานที่ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ถูกข่มขืน ทั้ง 3 ประเภทนั้นหมายรวมถึงเด็กที่ถูกทารุณกรรมและเด็กที่เป็นผลมาจากการกระทำทารุณกรรมทั้งสิ้น โดยการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นคลายความตึงเครียดและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขต่อไป

#### กระบวนการช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กในบ้านพักฉุกเฉิน



ภาพประกอบ 1 กระบวนการช่วยเหลือเด็กและสตรีในบ้านพักฉุกเฉิน

ที่มา: สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี. รายงานประจำปี 2558.

### จำนวนและประเภทปัญหาของผู้หญิงและเด็ก

จากสถิติรายงานประจำปีสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี(2558: 14) จำนวนที่ได้รับความช่วยเหลือในปี 2558 รวมทั้งสิ้น 1,139 ราย แบ่งเป็น

ผู้หญิงและเด็กเข้าพักบ้านพักฉุกเฉิน	264 ราย
ผู้หญิงและเด็กมาขอรับคำปรึกษาด้วยตนเองแต่ไม่เข้าพัก	37 ราย
ผู้หญิงและเด็กขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์	749 ราย
ผู้หญิงและเด็กขอรับคำปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต	89 ราย

ตาราง 1 ภาพรวมประเภทปัญหาที่ผู้หญิงและเด็กประสบ

ประเภทของปัญหา	จำนวน / ราย
1. ปัญหาครอบครัว	125
2. ปัญหาท้องไม่พร้อม-จากสามี // แฟน 66 ราย -จากการถูกข่มขืน 5 ราย	71
3. ความรุนแรงในครอบครัว-ถูกสามีทุบตีทำร้ายร่างกาย / จิตใจ 44 -เพื่อน / มารดา / พี่ชาย ทำร้าย 5 ราย	49
4. ปัญหาผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี / เอดส์	16
5. ปัญหาสุขภาพร่างกาย 11 ราย, สุขภาพจิต 9 ราย	20
6. ปัญหาเศรษฐกิจ	5
7. ถูกข่มขืน-รุมโทรม/อนาจาร (ไม่ตั้งครรภ์) ผู้หญิง 4 ราย / เด็ก 4 ราย)	8
8. อื่นๆ เช่น ถูกลักทรัพย์ 2 ราย/ผู้สูงอายุ 4 ราย/เร่ร่อน 4 ราย	7
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>301</b>

ที่มา: สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี รายงานประจำปี 2558.

ตาราง 2 ประเภทของปัญหาของผู้เดือดร้อน

ผู้ประสบเหตุ / อายุ	จำนวน/ราย	ร้อยละ
<b>กรณีท้องไม่พร้อม</b>		
เด็กและเยาวชนหญิง อายุ 13-18 ปี	17	24
ผู้หญิง อายุ 19-25 ปี	24	34
ผู้หญิง อายุ 26-35 ปี	19	27
ผู้หญิง อายุ 36-40 ปี	11	15
<b>กรณีติดเชื้อ เอช ไอ วี</b>		
ผู้หญิง อายุ 19-30 ปี	5	31
ผู้หญิง อายุ 31-40 ปี	7	44
ผู้หญิง อายุ 41-60 ปี	4	25

ที่มา: สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี. รายงานประจำปี 2558.

#### กรณีถูกทำร้าย

ผู้หญิงและเด็กที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวที่มาขอรับความช่วยเหลือโดยพักอาศัยรวมทั้งสิ้น 49 ราย สามีเป็นผู้กระทำ 44 ราย และจำนวน 5 ราย บิดา มารดา สามี พี่ชายเป็นผู้กระทำ ปัจจัยสำคัญมาจากสามีดื่มสุรา ดินยาเสพติด และหึงหวง

## 5. แนวคิดเกี่ยวกับละครจิตบำบัด

### 5.1 ความหมายของละครจิตบำบัด

กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง (2546: 1) กล่าวว่า ละครจิตบำบัดในปัจจุบันได้พัฒนาจากการศึกษาและทดลองของ Jacob L. Moreno (1889-1974) จิตแพทย์ชาวโรมาเนีย ละครจิตบำบัด นั้น ประกอบด้วย 2 คำคือ “psyche” ซึ่งแปลว่า จิตใจ และ “drama” แปลว่าการแสดงหรือละคร ถ้าวรวม 2 คำ เข้าด้วยกันจะหมายถึง ละครทางจิตใจ แต่เนื่องจากละครประเภทนี้นำมารักษาผู้ป่วยจิตเวช จึงควรแปลเป็นไทยว่า “ละครจิตบำบัด” ทั้งนี้ละครจิตบำบัดยังสามารถแก้ไขปัญหาคือได้แก่ ปัญหาทางบุคลิกภาพ ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ข้อขัดแย้งต่างๆรวมถึงปัญหาทางอารมณ์ด้วย

ดร.มอริโน อ้างอิงจาก กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง.(2546:4) ดร.มอริโน ยึดหลักทฤษฎีการวัดอย่างเป็นธรรมชาติ คือให้ทุกคนมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ แสดงความคิดเห็นตามประสบการณ์ และสภาพสังคมของตนเอง โดยไม่ยึดถือตามสภาพสังคมใดสังคมหนึ่ง ด้วยการนำเอาวิธีการวัดทางสังคม บุคคลในอุดมคติ และการใช้ละครจิตบำบัดเป็นเครื่องมือในการบำบัด

ครุณี นาทะสิริ (2547:91) ละครจิตบำบัด (Psychodrama) คือ รูปแบบหนึ่งของกลุ่มจิตบำบัด ผู้คิดค้นวิธีการและเทคนิคคือ Jacob L. Mornrodt จิตแพทย์ชาวรูมาเนีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยได้ระบาย ปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึก ที่เก็บกดเอาไว้ภายในจิตใจ (Catharsis) เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการหยั่งรู้ (Insight) เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น และให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ (Learning) ในการจัดการกับอารมณ์ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ในการทำกลุ่มละครจิตบำบัด นักสังคมสงเคราะห์จะมีอีกบทบาทหนึ่งคือ เป็นผู้กำกับ (Director) การทำละครจิตบำบัด แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงเปิดกลุ่ม ช่วงอุ่นเครื่อง ช่วงการแสดง ช่วงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วงปิดกลุ่ม

ในประเทศไทยละครจิตบำบัดได้ดำเนินการเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ.2517 ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จากนั้นในปี 2530 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาได้ใช้เทคนิคนี้กับผู้ป่วยจิตเวชอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน โดยเน้นเพื่อการบำบัดรักษา (Treatment Focus) และสถาบันราชานุกูลก็ได้ใช้หลักการของละครจิตบำบัดในการทำกิจกรรมบำบัดให้กับผู้ป่วยที่มีภาวะปัญญาอ่อนการบำบัดคนไข้ทางด้านจิตเวชนั้น อาจอาศัยกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ หนึ่งในกิจกรรมการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเวชได้แก่ การบำบัดโดยการแสดงออก (Expressive Therapies) ซึ่งทำได้หลายรูปแบบ เช่นการเขียนเรียงความ การเล่านิทาน การเคลื่อนไหวโดยใช้ดนตรี การแสดงละคร และการทำงานศิลปะ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ละครจิตบำบัดเป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้ทำกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้กับการจัดการอารมณ์ที่ดี และแสดงออกอย่างเหมาะสมรวมถึงเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นโดยผ่านกระบวนการแสดงออกทางร่างกาย และเกิดการเรียนรู้โดยตรงจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

## 5.2 วัตถุประสงค์ในการทำละครจิตบำบัด

จากการศึกษาของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง.(2546:6)พบว่า วัตถุประสงค์ของการทำละครจิตบำบัด มีดังนี้

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้ระบายอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนเองและปัญหาของผู้อื่นด้วย
3. ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม อารมณ์ของตนเองและของคนในกลุ่ม

เดียวกัน

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าวผู้วิจัยได้มีความมุ่งหมายใช้ทฤษฎีละครจิตบำบัดซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีละครสร้างสรรค์ เพื่อเรียนรู้ปัญหาและการจัดการความเครียดที่ถูกต้องในรูปแบบของกิจกรรมละครที่มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีอิสระในการแสดงออกและคลายความตึงเครียดต่อไป

### 5.3 กระบวนการและช่วงเวลาในการทำละครจิตบำบัด

จากการศึกษาของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง.(2546:17-18) สรุปได้ว่าแบ่งกระบวนการเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ระยะเวลาอุ่นเครื่อง (Warm-up หรือ Preaction phase) การอุ่นเครื่องมีจุดประสงค์เพื่อสร้างความรู้สึกไว้วางใจ ช่วยให้ผู้ปวยรู้สึกปลอดภัย เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและรู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม กิจกรรมในช่วงนี้อาจเป็นเกมส์ง่ายๆ หรือการแสดงออกโดยคำพูดหรือท่าทาง ซึ่งจะมีแบบแผนหรือเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นก็ได้ ระยะเวลาไม่กำหนดเวลาที่แน่นอน การแสดงและพฤติกรรมในการสนทนาควรจะเป็นแบบอิสระ ให้ผู้แสดงตามความคิดของตนเอง ถึงแม้จะผิดไปจากเหตุการณ์จริงก็ไม่เป็นไร เพื่อให้ผู้แสดงทุกคนมีโอกาสผ่อนคลายความเครียด

2. ช่วงการแสดง (Action phaseหรือEnactment) ฉากในการแสดงถูกกำหนดขึ้นโดยผู้นำกลุ่มและผู้ร่วมกิจกรรม โดยไม่มีบทScriptแต่เกิดตามธรรมชาติ และให้ความสนใจกับกระบวนการที่เกิดขึ้นมากกว่าContent หลังจบการแสดงควรปรบมือให้เกียรติและกำลังใจแก่ผู้แสดงทุกคน

3. ช่วงการแสดงความรู้สึกของกลุ่มผู้แสดงต่อละครหลังจากจบแล้ว (Sharing phase หรือ Integration) หลังการแสดงสิ้นสุดแล้ว จะเป็นช่วงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เป็นการดึงผู้ร่วมกิจกรรมกลับสู่ปัจจุบัน การอภิปรายช่วงนี้จะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง เป็นช่วงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้สู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

จากการศึกษากระบวนการดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่ากระบวนการทำละครบำบัดมีทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ ช่วงที่ 1อุ่นเครื่อง (Warm up) ช่วงที่ 2: การแสดง (Action) ช่วงที่ 3: การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Sharing) ซึ่งมีความสอดคล้องในลักษณะกระบวนการของละครสร้างสรรค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์นำแนวคิดกระบวนการของละครสร้างสรรค์และแนวคิดของละครจิตบำบัดเข้าด้วยกันเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษา บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ

#### 5.4 เทคนิคที่ใช้ในละครจิตบำบัด

จากการศึกษาของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง.(2546:29)พบว่า เทคนิคที่ใช้มีลักษณะดังนี้

1. Warm up exercises เป็นการอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรมละครจิตบำบัดของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้รู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการเล่นเกมส์ต่างๆก็ได้

2. Empty chair เป็นการให้ผู้ป่วยได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมา โดยให้ผู้ปวยนั่งอยู่ที่เก้าอี้และมีเก้าอี้อีกตัวข้างๆ และให้ผู้ปวยจินตนาการว่ามีคนที่ผู้ป่วยต้องการจะพูดด้วยนั่งอยู่ที่เก้าอี้

3. Physicalization คือการนำเอาอาการต่างๆมาแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น ปวดหัว จิตๆ ก็ต้องแสดงออกว่าจิตๆเป็นอย่างไร

4. Concretization คือการนำความคิดที่เป็นนามธรรมมาแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรม เช่น ผู้ป่วยบอกว่ารักแม่ ความรักแม่เป็นนามธรรม ดังนั้นต้องแสดงให้เห็นว่าความรักที่มีต่อแม่นั้นจะได้อย่างไร

5. Chorus คือสนับสนุนหรือเชียร์ ในละครจิตบำบัด เช่น ผู้ป่วยกำลังแสดงละครอยู่นั้น สมาชิกของกลุ่มที่ดูการแสดงอยู่อาจจะปรบมือให้ พูดเชียร์ให้กำลังใจ

6. Behind the Back ให้ Protagonist ไปอยู่ที่มุมห้องแล้วให้สมาชิกช่วยกันออกความเห็นเกี่ยวกับการแสดงเหมือนกับว่า Protagonist ไม่ได้อยู่ในห้อง หลังจากนั้นให้ Protagonist กลับเข้ามาพูดความรู้สึกเกี่ยวกับความเห็นเหล่านั้น โดยไม่ให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่นมีปฏิกริยาใดๆ

7. Ego Building ให้สมาชิกกลุ่มสนับสนุน Protagonist ด้วยความซื่อตรงและเป็นไปในทางบวกเท่านั้น

8. Replay เป็นการแสดงเหตุการณ์เดิมที่มีการเปลี่ยนแปลงใหม่แล้วอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ Protagonist มีการระบายออกมากขึ้นเป็นฉากที่แสดงอย่างมีความสุข และลดปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อสถานการณ์เดิมให้น้อยลง

9. Role playing โดยปกติมีเป้าหมายสำหรับเพื่อหาทางเลือกและการแก้ไขปัญหาต่างๆไป ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม มักใช้ในการธุรกิจ อุตสาหกรรมและการศึกษา

จิตบำบัด (ม.ป.ป.) องค์กรประกอบ 7 ประการ เพื่อการทำจิตบำบัดกลุ่มประสบผลสำเร็จ ทำให้ผู้ป่วยดีขึ้นจากการรักษาด้วยกลุ่มจิตบำบัดในช่วงสั้น (3-4 สัปดาห์) ซึ่งในปัจจุบันนี้ระยะเวลาในการรักษาจิตบำบัดมักใช้แบบช่วงสั้น จะดำเนินการ โดยเน้นหลักการดังนี้

1. ทุกคนมีสิทธิที่จะป่วยได้เหมือนกัน (Universalization)
2. การได้ระบาย (Expression)
3. การเข้าใจตนเอง (Self Understanding)
4. การรับผิดชอบตนเอง (Self Responsibility)
5. สร้างความหวัง (Instillation of Hope)

6. การเห็นประโยชน์ของผู้อื่น (Altruism)

7. มีความสามัคคีของกลุ่ม (Group Cohesiveness)

นอกจากนี้แล้วยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการทำจิตบำบัด คือ

Acceptance ความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม สามารถทนต่อความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันได้ ทำให้ลดการตำหนิตนเองลง

Abreaction เป็นกระบวนการที่ทำให้สิ่งที่ถูกกดเก็บไว้ (Repressed) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์หรือปมที่ปวดร้าว ถูกนำกลับขึ้นมาสู่จิตสำนึกอีกครั้ง ในกระบวนการนี้ ผู้ป่วยไม่เพียงแต่ระลึกถึงเหตุการณ์ได้เท่านั้น แต่เสมือนหนึ่งเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง (Relive) ร่วมไปกับมีอารมณ์ตอบสนอง ผู้ป่วยมักเกิด Insight จากประสบการณ์ Abreaction นี้

Contagion เป็นลักษณะที่การแสดงออกทางอารมณ์ของคนหนึ่งไปกระตุ้นให้คนอื่นคนหนึ่งตระหนักว่า ตนเองก็มีอารมณ์เดียวกัน

Consensual Validation เป็นศัพท์ที่ใช้โดย Harry Stack Sullivan หมายถึง การย้ำความจริง (Confirm Reality) โดยเปรียบเทียบแนวความคิดของตนเอง กับสมาชิกคนอื่นๆ

Corrective Familial Experience ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติการผ่านปมขัดแย้งต่างๆ ในครอบครัว โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม

Identification เป็นกลไกทางจิตไร้สำนึกที่คนๆ หนึ่งเข้าไปถึงลักษณะของอีกคนหนึ่งโดยเข้าไปในส่วนขอระบบความเป็นตน (Ego System) ของบุคคลและเลียนแบบ

Imitation (Role Modeling) ในกลุ่มผู้ป่วยสามารถเลียนแบบพฤติกรรมอย่างมีสติจากผู้ช่วยด้วยกันเองหรือจากผู้รักษา

Insight เป็นการเข้าใจและตระหนักในจิตสำนึกถึงกลไกทางจิต (Psychodynamics) และอาการที่เกิดจากพฤติกรรมปรับตัวที่ล้มเหลว (Maladaptive Behavior) ของตนเอง มี 2 ชนิด คือ การตระหนักรู้ทางปัญญา (Intellectual Insight) เป็นการตระหนักรู้ที่เน้นความรู้ความเข้าใจโดยไม่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ถูกวางเงื่อนไขมาอย่างผิดๆ และการหยั่งรู้ทางอารมณ์ (Emotional Insight) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ

Interaction เป็นการเปิดกว้างให้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกันในกลุ่ม

Interpretation ผู้ป่วยจะได้รับการพัฒนากรอบแนวความคิดที่จะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองในระหว่างที่ผู้รักษาแปลความหมาย Defenses, Resistance and Symbols ของผู้ป่วย

Transference เป็นการถ่ายโอนความรู้สึกนึกคิด แรงปรารถนา จาก Object ในอดีตของผู้ป่วยไปยังผู้รักษาในกลุ่มบำบัด Patients อาจเกิด Transference ระหว่างสมาชิกกลุ่มกันเอง หลายๆ คู่ เรียกว่า Multiple Transference

Ventilation (self-disclosure) เป็นการแสดงออกของความรู้สึก ความคิด หรือเหตุการณ์ต่างที่ suppressed ไว้ การแบ่งปันความลับส่วนตัวกับผู้อื่นสามารถช่วยให้ความรู้สึกผิดบาปน้อยลงได้

Interpersonal Learning การเรียนรู้วิธีที่จะติดต่อและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยอาศัยกลุ่มเป็นที่ฝึกซ้อม กลุ่มเปรียบเสมือนสังคมจำลอง (Social Microcosm) ถ้าให้เวลานานพอ ผู้ป่วยจะแสดงพฤติกรรมในกลุ่ม เช่นเดียวกับที่เขาแสดงในสังคมที่เขาอยู่ด้วย พฤติกรรมที่ผู้ป่วยมีต่อผู้อื่นอย่างไม่ถูกต้อง (Interpersonal Maladaptive Behavior) ก็จะปรากฏออกมาในกลุ่มให้เห็นได้ชัดเจนกว่า การทำจิตบำบัดรายบุคคล ผู้ป่วยได้เรียนรู้พฤติกรรมชนิดไหนของคนที่ทำให้ผู้อื่นต้องผละหนีหรือถอยห่าง พฤติกรรมแบบไหนที่ทำให้ผู้อื่นอยากใกล้ชิดมากขึ้น ผู้ป่วยยังได้เรียนรู้ผ่านการ feed back ของเพื่อนสนิทในกลุ่มด้วยว่า มีพฤติกรรมที่บ่อนทำลายตัวเองหรือทำให้ตนเองเป็นฝ่ายเสียประโยชน์โดยไม่ใดตระหนักถึงอย่างไรบ้าง

ดังนั้นจากการศึกษาผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดละครจิตบำบัดกลุ่มของ Jacob Moreno เพราะสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ สร้างความเชื่อมั่นไว้วางใจซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมละครซึ่งเป็นหัวใจหลักในการไขความข้องใจอุปสรรคความผิดหวังภายในใจซึ่งมีส่วนในการร่วมความทุกข์ซึ่งกันและกันจนนำไปสู่การแก้ไขรู้จักการแสดงออกของอารมณ์ ควบคุมอารมณ์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดละครจิตบำบัดมาใช้ร่วมกับแนวคิดของละครสร้างสรรค์ซึ่งมีความสอดคล้องเพื่อให้เกิดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตคอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### 5.5 ขนาดของกลุ่มบำบัดที่ดี

ไอ์วิน (ศิริลักษณ์ ฉนวนะสกุล, 2545: 57; อ้างอิงจาก Irvin, 1996: 2) กล่าวว่าขนาดของสมาชิกในกลุ่มที่นิยมคือ จำนวนสมาชิก 8 – 10 คน สำหรับผู้ใหญ่และในวัยเด็กสมาชิกในกลุ่มมีน้อยกว่า แต่ในเรื่องของสมาชิกในกลุ่ม ทรอทเซอร์ (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2539: 47; อ้างอิงจาก Trotzer, 1989: 379) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขใดๆ ที่สามารถกำหนดสมาชิกในกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด แต่เหตุผลที่เราควรพิจารณาคือ ความจำเป็นของขนาดของกลุ่ม

ชนิดา สุวรรณศรี (2542: 51) ได้เสนอว่าขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่านี้ การดำเนินการในรูปแบบกลุ่มจะลดลง ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาต่างๆ และเป็นการยากที่สมาชิกทุกคนจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ระบายอารมณ์ และความรู้สึกได้อย่างเต็มที่

จากการศึกษาพบว่าขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กนั้นควรมีสมาชิกประมาณ 8-10 คน ถ้าหากมากเกินไปก็จะทำให้ ผู้ร่วมกิจกรรมมีเวลาน้อยในการจัดการปัญหาแต่ละครั้งและการ

แสดงความคิดเห็นที่น้อยลง แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีตัวเลขใดๆสามารถกำหนดจำนวนกลุ่มที่สมบูรณ์ที่สุด ควรพิจารณาความเหมาะสมและความจำเป็นของกลุ่ม

### 5.6 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

สำหรับระยะที่เหมาะสม โดยหลักการการทำกลุ่มจิตบำบัดของ Irvin D. Yalom (ปราโมทย์ เชาวศิริปรี: 2534) และจากผลการวิจัยพบว่า การทำกลุ่มได้ผลดีเมื่อกระบวนการกลุ่มใช้เวลา 60 – 90 นาที ในการทำกลุ่มแต่ละครั้ง (Irvin D. Yalom: 1983) สำหรับความถี่นั้น ถ้าผู้ป่วยเข้ากลุ่มอย่างต่ำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลปรากฏว่าผู้ป่วยรู้สึกว่าการกลุ่มมีประโยชน์มากๆ ไม่เคยบ่นว่าเบื่อ และเข้ากลุ่มเป็นประจำไม่เคยขาด

ไอวิน (ศิริลักษณ์ ลวณะสกล. 2545: 57; อ้างอิงจาก Irvin. 1996: 14) กล่าวว่ากลุ่มส่วนใหญ่จะพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และหากเป็นไปได้ ควรพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ก็ขึ้นอยู่กับสถานที่นั้นว่าผู้บำบัดต้องการความถี่ของการพบกันของกลุ่ม ส่วนในเรื่องของเวลา ในกลุ่มของเด็กก็จัดระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเพราะเด็กจะมีความตั้งใจหรือความสนใจในกิจกรรมสั้นกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นในวัยผู้ใหญ่ระยะเวลาในการทำกลุ่มจึงมักจะขยายไปถึง 1.30 นาฬิกาหรือมากกว่านั้น

จากการศึกษาระยะเวลาในการทำกลุ่มจิตบำบัดสรุปได้ว่า ควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มกับเด็กในระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง และขึ้นอยู่กับสถานที่และความต้องการอาศัยระยะเวลาได้ 1 ชั่วโมง 30 นาที และความถี่ในการทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

## 6. แนวทางการหาคุณภาพเครื่องมือกิจกรรมละคร

ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่มีประสิทธิภาพ ก่อนนำเครื่องมือไปใช้เก็บข้อมูล จำเป็นต้องมีขั้นตอนในการนำเครื่องมือมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าดัชนีที่บ่งชี้ว่าเครื่องมือนี้มีคุณภาพหรือไม่ที่เป็นระบบขั้นตอน การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

### 6.1 ความหมายของความเที่ยงตรง

สมชาย วรภิเกษมสกล (2554: 265) ความเที่ยงตรง มีลักษณะที่เรียกว่า Measure What to Measure หมายถึง เครื่องมือที่ใช้วัดในสิ่งที่ต้องการวัด ไม่ใช่ต้องการวัดอย่างหนึ่งแล้วได้อีกอย่างมาทดแทน เป็นความสอดคล้องหรือความเหมาะสมของผลการวัดกับเนื้อเรื่อง หรือเกณฑ์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่วัดคุณภาพหรือเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้น เพื่อวัดในคุณลักษณะพฤติกรรม เนื้อหาสาระที่ต้องการวัดได้อย่างถูกต้อง ครบคลุม มีประสิทธิภาพ และวัดได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

ประวิทย์ ฤทธิบุญ (2558: 49) ความเที่ยงตรง หมายถึง เป็นความสอดคล้องหรือความเหมาะสมของผลการวัดกับเนื้อเรื่อง หรือเกณฑ์หรือทฤษฎีที่เกี่ยวกับลักษณะที่วัดคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยที่สร้างขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ความเที่ยงตรง หมายถึง กระบวนการทดสอบเพื่อหาคุณภาพความเที่ยงตรงของการวัดเนื้อหาและวัตถุประสงค์ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่

## 6.2 ธรรมชาติของความเที่ยงตรง

ในเครื่องมือการวิจัย มีธรรมชาติของความเที่ยงตรงที่นักวิจัยควรพิจารณา ดังนี้

สมชาย วรภิเกษมสกุล (2554:265อ้างอิงจาก Gronlund,1985: 51)

1. ความเที่ยงตรง เป็นประเด็นที่อ้างอิงจากการตีความหมายของผลที่ได้รับจากการใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไม่ใช่เป็นความเที่ยงตรงของเครื่องมือโดยตรง
2. ความเที่ยงตรงเป็นการนำเสนอผลในลักษณะของระดับว่ามีมากหรือน้อยที่มีค่าที่แตกต่างกัน
3. ความเที่ยงตรงเป็นคุณสมบัติเฉพาะประเด็น/จุดประสงค์ที่ต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลเท่านั้น แต่จะไม่มีเครื่องมือประเภทใดที่มีความเที่ยงตรงที่ครบถ้วน สมบูรณ์ในทุกประเด็นหรือจุดประสงค์
4. ความเที่ยงตรงเป็นความคิดรวบยอดเชิงเดี่ยว เป็นค่าของตัวเลขที่ได้มาจากหลักฐานหลากหลายแหล่ง หลักการพื้นฐานที่ใช้พิจารณาตีความหมายของความเที่ยงตรง ได้แก่ จุดประสงค์ เนื้อหา เกณฑ์ หรือ โครงการ เป็นต้น

## 6.3 ประเภทของความเที่ยงตรง

1. ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) เป็นการตรวจสอบสรุปอ้างอิงถึงมวลงเนื้อหาสาระ ความรู้ หรือประสบการณ์ ที่เครื่องมือมุ่งวัดว่ามีความครอบคลุม หรือเป็นตัวแทนมวลงความรู้ หรือประสบการณ์ได้ดีเพียงไรที่สามารถดำเนินการได้ 2 ขั้นตอน คือ

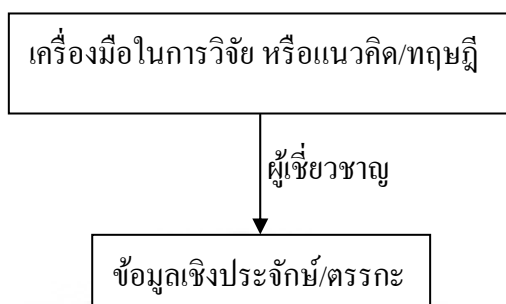
ขั้นตอนที่ 1 จำแนกตัวแปรให้ครอบคลุมตามแนวคิดหรือวัตถุประสงค์โดยการสร้างตารางวิเคราะห์ประเด็น/หลักสูตร

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาเครื่องมือให้มีความครอบคลุมตัวแปรและวัตถุประสงค์ และสามารถตรวจสอบได้โดย

1) ให้ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์นั้นๆ ตรวจสอบความเหมาะสมของนิยาม ขอบเขตของเนื้อหา หรือประสบการณ์ที่มุ่งวัด

2) ตรวจสอบเนื้อหาหรือพฤติกรรมบางส่วนว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาหรือพฤติกรรมทั้งหมดหรือไม่

3) เปรียบเทียบสัดส่วนของข้อความว่ามีความสอดคล้องกับน้ำหนักความสำคัญของแต่ละเนื้อเรื่องที่มุ่งวัดมากน้อยเพียงไร



ภาพประกอบ 2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

ที่มา: สมชาย วรกิจเกษมสกุล. (2554). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. หน้า 266.

2. ความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion-related Validity) เป็นการตรวจสอบ สรุปอ้างอิงสมรรถนะการดำเนินงานของสิ่งที่มุ่งวัดว่าการวัดได้ผลสอดคล้องกับการดำเนินงานนั้นเพียงใด ที่จำแนกได้ดังนี้

2.1 ความเที่ยงตรงเชิงสภาพ(Concurrent Validity)ที่ใช้เกณฑ์เทียบความสัมพันธ์ที่เป็นสถานภาพการดำเนินการที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบัน ที่สามารถตรวจสอบได้โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือนี้กับคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือมาตรฐานอื่นๆ ที่วัดสิ่งนั้นได้ในปัจจุบันโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

2.2 ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์(Predictive Validity)ที่ใช้เกณฑ์เทียบ ความสัมพันธ์เป็นผลสำเร็จของการปฏิบัติงานนั้นในอนาคต ที่ตรวจสอบได้โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือนี้กับคะแนนที่วัดได้จากเครื่องมือมาตรฐานอื่นๆ ที่ วัดสิ่งนั้นได้ในอนาคต

2.3 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง(Construct Validity) เป็นการสรูปอ้างอิงโครงสร้าง ของสิ่งที่มุ่งวัดว่าการวัดได้ผลตรงตามทฤษฎีของโครงสร้างนั้นๆ ได้ดีเพียงไรที่ตรวจสอบได้ โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลที่ได้จากเครื่องมือนี้กับโครงสร้างและความหมาย ทางทฤษฎีของสิ่งที่มุ่งวัด

ด้วยวิธีตัดสินโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา เปรียบเทียบคะแนนกับกลุ่มที่ได้ผล หรือวิธีวิเคราะห์เมตริกพหุ  
ลักษณะ-พหุวิธี หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ

#### 6.4 การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

วิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เป็นการตรวจสอบเครื่องมือมีความเป็นตัวแทน  
หรือครอบคลุมเนื้อหาหรือไม่ โดยพิจารณาจากตารางวิเคราะห์เนื้อหา หรือตรวจสอบความสอดคล้อง  
ของเนื้อหากับจุดประสงค์ที่กำหนด จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์นั้นๆ จำนวน 3-7 คนเพื่อ  
ลงสรุป โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective  
Congruence: IOC) ที่มีเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนน ดังนี้

- ให้ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

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

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

- โดยที่ IOC เป็นค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามและวัตถุประสงค์
- $\sum R$  เป็นผลรวมคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
- N เป็นจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องๆ ของข้อคำถามที่ได้จาก การ  
คำนวณจากสูตรที่จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 มีรายละเอียดของเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป คัดเลือกข้อสอบข้อนั้นไว้ใช้ได้ แต่ถ้าได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควร  
พิจารณาแก้ไขปรับปรุง หรือตัดทิ้ง

## 7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับละครสร้างสรรค์

ได้มีผู้กล่าวถึงงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับละครสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

#### งานวิจัยต่างประเทศ

ไรท์ (มานวีกา ผลวิรุฬห์. 2533: 71; อ้างอิงจาก Wright. 1972: 1876) ทำการวิจัยเรื่องผลของละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการรับรู้บุคคลโดยมุ่งศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมละครสร้างสรรค์ในการสร้างความเห็นอกเห็นใจและความสามารถในการสวมบทบาทได้ทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลปรากฏว่าเด็กที่เรียนโดยใช้กิจกรรมละครสร้างสรรค์มีทักษะการสวมบทบาทที่ดีขึ้น

ชมิดท์ เอลดิซ่าและคาทรี (เบญจพร สมานมาก. 2540: 85; อ้างอิงจาก Schmidt, Elissa; & Kathy. 1975: 111 – 114) ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องละครสร้างสรรค์และความคิดสร้างสรรค์โดยทำการทดลองกับเด็กอนุบาล 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองจำนวน 39 คนเรียน โดยใช้กิจกรรมการละครและกลุ่มควบคุมซึ่งมีจำนวนเท่ากันเรียนด้วยวิธีเดิมเช่นปกติผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองได้คะแนนสูงกว่าในการทำแบบทดสอบด้านความคิดสร้างสรรค์ 2 ฉบับคือด้านคำพูด (Verbal) และด้านการสังเกต(Visual)

คาริโอต (ทัศนัย อุคมพันธ์. 2541: 43; อ้างอิงจาก Karioth. 1967: 1783) ทำการศึกษาการจัดละครสร้างสรรค์ในการช่วยที่จะพัฒนาความสามารถทางการคิดสร้างสรรค์โดยมุ่งศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่เรียนอ่อนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากการศึกษพบว่ากิจกรรมละครสร้างสรรค์มีทักษะการสวมบทบาทที่ดีขึ้น

ไรเดล (กรรณิการ์ พงศ์เลิศวุฒิ. 2547: 43; อ้างอิงจาก Ridel. 1975: 3551) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสังเกตผลของละครสร้างสรรค์โดยมุ่งศึกษาการใช้กิจกรรมละครสร้างสรรค์ในการสอนภาษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่างๆได้แก่การสื่อสารด้วยคำพูดและไม่ใช้คำพูดความคิดสร้างสรรค์และพฤติกรรมความรู้สึกลงในการรวมกลุ่มความเชื่อมั่นในตนเองและทัศนคติที่มีต่อวิชานี้โดยที่ครูผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ด้านกิจกรรมละครสร้างสรรค์มาก่อนผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้นในการจัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์แต่ทัศนคติต่อการเรียนภาษาอังกฤษไม่เปลี่ยนแปลงผลการจัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์สามารถพัฒนาด้านจินตนาการและการสื่อสารได้อย่างดีซึ่งถือว่าเป็นผลจากกิจกรรมละครสร้างสรรค์เท่านั้นทั้งนี้เนื่องจากผู้สอนเป็นผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์การละครมาก่อน

มารานอน (รัตนาภรณ์ ภูธรเลิศ. 2551: 16; อ้างอิงจาก Maranon. 1981: 124) ทำการวิจัยแบบวิเคราะห์เชิงพรรณนาของการจัดโปรแกรมละครสร้างสรรค์สำหรับเด็กที่แตกต่างกันทางด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาการพูดภาษาอังกฤษของเด็กอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกันกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 7-8 ปี, 11-

12 ปีและ 13-15 ปีการศึกษาครั้งนี้มุ่งเปรียบเทียบตัวแปรต่างๆคือการเปรียบเทียบการใช้ภาษาอังกฤษของชั้นที่จัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์กับชั้นที่เรียนตามปกติและกับชั้นเรียนที่มีความสนใจผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกปฏิสัมพันธ์ในกิจกรรมละครสร้างสรรค์มีทักษะทางภาษามากกว่านักเรียนอีก 2 กลุ่มการใช้กิจกรรมละครสร้างสรรค์ในสภาพที่เหมาะสมคือใช้เนื้อหาแบบ 2 ภาษาและ 2 วัฒนธรรมจะสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วในการใช้ภาษาอังกฤษของเด็กอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัยในต่างประเทศข้างต้นจะเห็นว่าเมื่อมีการนำละครสร้างสรรค์มาใช้ในการเรียนการสอนแล้ว ทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ได้แก่ ทักษะการละคร ทักษะการใช้ภาษาทักษะด้านการพูด และการรู้จักสังเกตสิ่งรอบตัวและนอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านจินตนาการและการสื่อสารได้ดีอีกด้วย

### งานวิจัยในประเทศไทย

บุญนิตา บุญประสพ (2555) ศึกษาเรื่องผลของละครบำบัดความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยงานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของละครบำบัดความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยผู้เข้าร่วมเป็นเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรม อายุระหว่าง 8-11 ปี จำนวน 8 คน เข้ามาอยู่ในความดูแลของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2555 ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการใช้ละครบำบัดทำให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมละครบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมละครบำบัดสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้

มานวิภา ผลวิรุฬห์ (2533) ศึกษาความสามารถในการเล่าเหตุการณ์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการสอนโดยใช้ทักษะพื้นฐานละครสร้างสรรค์กับการสอนตามแผนการจัดประสบการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการสอนโดยใช้ทักษะพื้นฐานละครสร้างสรรค์มีความสามารถในการเล่าเหตุการณ์สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการสอนตามแผนการจัดประสบการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ

เบญจพร สมานมาก (2540) ศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ทางจริยธรรมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมละครส่งเสริมจริยธรรมกิจกรรมสนทนาเสริมจริยธรรมและกิจกรรมแบบปกติกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชายหญิงอายุ 5 – 6 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนอนุบาลบุรีรัมย์สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์จำนวน 45 คนทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วันวันละ 45 นาทีผลการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมละครส่งเสริมจริยธรรมกิจกรรมสนทนาเสริมจริยธรรมและกิจกรรมแบบปกติมีการรับรู้ทางจริยธรรมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ทัศนัย อุดมพันธ์ (2541) ศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ทักษะพื้นฐานละครสร้างสรรค์กับการจัดประสบการณ์แบบปกติกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัยชายหญิงที่มีอายุ 5 – 6 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนวัดหลวงแพ่ง (อินทพรประชานุกูล) จำนวน 30 คนได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจงและสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใช้แบบสังเกตประเมินพฤติกรรมทางสังคมและแผนการจัดประสบการณ์โดยใช้ทักษะพื้นฐานละครสร้างสรรค์จัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 5 วันวันละ 20 นาทีผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ทักษะพื้นฐานละครสร้างสรรค์หลังการจัดกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นกว่าก่อนจัดกิจกรรมที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

ปาริชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545) ศึกษาการใช้ละครสร้างสรรค์ในการพัฒนาผู้เรียนเพื่อให้ละครสร้างสรรค์เป็นศาสตร์แห่งการพัฒนาทักษะการคิดให้กับผู้เรียนและเป็นนวัตกรรมของเทคนิคการสอนในสาระนาฏศิลป์ในหลักสูตรขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 9 – 10 ปีจำนวน 29 คนซึ่งกำลังศึกษาวิชานาฏศิลป์ที่โรงเรียนชินวรในสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีพัฒนาการด้านต่างๆหลังการทดลองคือพุทธพิสัยจิตพิสัยและทักษะพิสัย

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

ปาริชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้ละครสร้างสรรค์ในการพัฒนาผู้เรียนเพื่อให้ละครสร้างสรรค์เป็นศาสตร์แห่งการพัฒนาทักษะการคิดให้กับผู้เรียนและเป็นนวัตกรรมของเทคนิคการสอนในสาระนาฏศิลป์ในหลักสูตรขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อายุระหว่าง 9 – 10 ปีจำนวน 29 คนซึ่งกำลังศึกษาวิชานาฏศิลป์ที่โรงเรียนชินวรในสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีพัฒนาการด้านต่างๆหลังการทดลองคือพุทธพิสัยจิตพิสัยและทักษะพิสัย

รัตนาภรณ์ ภูธรเลิศ (2551: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการละครตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายหญิงที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปีกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปี

การศึกษา 2550 โรงเรียนสุเหร่าลาดบัวขาวสำนักงานเขตสะพานสูงกรุงเทพมหานครจำนวน 15 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบบกลุ่ม (Cluster random sampling) การทดลองใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆละ 4 วันๆละ 60 นาทีรวมทั้งสิ้น 24 ครั้งผลการศึกษาพบว่าเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรมและระหว่างการจัดกิจกรรมการละครตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้โดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการนำละครสร้างสรรค์มาใช้กับเด็กได้เพิ่มทักษะในด้านต่างๆให้กับเด็ก เช่น มีทักษะการปรับตัวและพัฒนาที่ดีทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้นมีทักษะการคิดและพัฒนาการด้านต่างๆสูงขึ้นมีความสามารถทางพหุปัญญามากขึ้นมีการรับรู้ทางจริยธรรมที่แตกต่างกันมีวินัยในตนเองมากขึ้นมีพฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในการนำเอากิจกรรมละครเข้ามามีส่วนร่วมช่วยในการลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสำคัญและสนใจการใช้กิจกรรมละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาอารมณ์ลดความเครียด โดยนำกิจกรรมละครสร้างสรรค์บางส่วนร่วมกับหลักการละครจิตบำบัดที่มีกระบวนการสอดคล้องสัมพันธ์กันเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครต่อไปเพื่อส่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถปรับสภาพอารมณ์จิตใจ ผู้การผ่อนคลายจิตใจคลายอารมณ์ความตึงเครียดและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวที่มีการวัดตัวแปรก่อนหลังการทดลอง (Pretest – Posttest one group design) เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

#### 1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เด็กผู้หญิงที่ถูกทารุณกรรม ณ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นกลุ่มเด็กช่วงอายุระหว่าง 6-18 ปี จำนวน 10 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากเด็กที่มีปัญหาทางด้าน ความเครียด โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่และผู้ประกอบวิชาชีพของสถานดูแลเด็กเป็นผู้คัดเลือกและใช้เครื่องมือแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อทดสอบระดับของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนไม่ต่ำกว่า 25 คะแนนขึ้นไป แต่ไม่เกิน 100 คะแนน และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน

ตาราง 3 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง	ดำเนินการทดลอง	หลังการทดลอง
กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน	ทดสอบด้วยแบบวัด ความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test)	กิจกรรมละคร	ทดสอบด้วยแบบวัด ความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test)

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกถูกรุณกรรม ณ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักการ แนวคิดทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรม แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

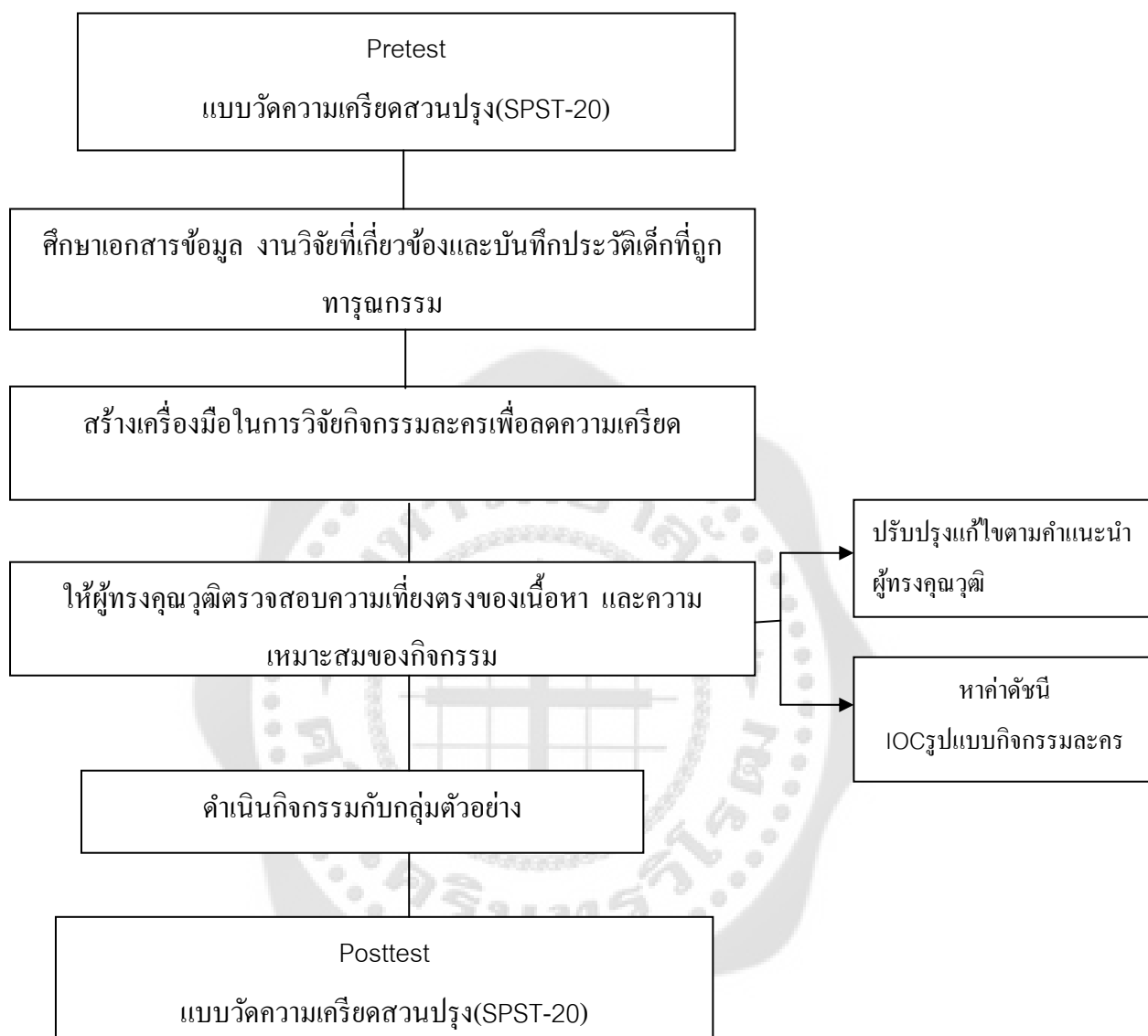
ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 24 กิจกรรมโดยมีค่า IOC อยู่ที่ระดับ 0.67 และ 1.00 (ภาคผนวก ค) จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอากิจกรรมละครที่เป็นละครสร้างสรรค์ เพื่อเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกถูกรุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

## ลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย



ภาพประกอบ 3 โมเดลลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย

2. ใช้แบบประเมินวัดความเครียดของสวนปรง (Suanprung Stress Test) ของนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545 มีค่าความน่าเชื่อถือ คอรัลขนาด แอลฟา มากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545, ออนไลน์) ในการวิจัยครั้งนี้โดยแบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

2.2 แบบสอบถามวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20) กรมสุขภาพจิต ได้รับการพัฒนาโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลลักษณะแบบประเมินเป็นประเมินเป็นประโยค บอกเล่ารายงานตนเองโดยเด็กที่ถูกทารุณกรรมเป็นผู้พิจารณาข้อความเหล่านั้นว่าใช่หรือไม่ใช่

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและรูปแบบของความเครียด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม เพื่อนำมาสร้างทักษะที่ใช้ในการสังเกต โดยแบบสังเกตพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้กำหนดทักษะเพื่อวัดพฤติกรรมลดความเครียดโดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นโครงสร้างขอบข่ายเนื้อหาเพื่อสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมแบ่งเป็น พฤติกรรมลดความเครียด 3 ด้าน จำนวน 12 ข้อ โดยนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาคำดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้ให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

จากนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกคำถามข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 12 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

- การผ่อนคลาย จำนวน 6 ข้อ

- การสร้างสัมพันธภาพ จำนวน 3 ข้อ

- อารมณ์ความรู้สึก จำนวน 3 ข้อ

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้  
ขั้นเตรียมการ

1. ขออนุญาตหน่วยงานบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เพื่อเข้าเก็บข้อมูล
2. จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้ในการทดลองในงานวิจัย
3. จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยัง บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### ขั้นตอนดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดให้เจ้าหน้าที่รับทราบและเตรียมความพร้อม

2. ผู้วิจัยดำเนินคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอทำการวัดโดยใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) จำนวน 20 ข้อ (SPST-20) ที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (50-100 คะแนน) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากบ้านพักฉุกเฉินฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 10 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย เป็นกลุ่มทดลอง (experimental group)

3. ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมละคร โดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมและผู้ช่วย

4. ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรม โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test) จำนวน 20 ข้อ (SPST-20) นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง

### 4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบสังเกตที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test, Post-test) เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแผนกิจกรรมละครที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดโดยใช้สูตร IOC

2.2 อธิบายค่าคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตโดยใช้สูตร IOC

2.3 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

2.4 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ (Paired t-test)

2.5 อธิบายค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรม

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าทางสถิติดังนี้

3.1 สถิติวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การวิจัย และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมการลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตโดยใช้สูตร IOC (บุญเชิด ภิญญโญนนตพงษ์. 2550: 89)

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

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

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

3.3 สถิติ (Paired t-test) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2540: 240)

$$H_o : \mu_d = 0$$

$$H_a : \mu_d \neq 0$$

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

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

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย  
 $\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 $n$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

4. การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม: กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

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

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม: กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม: กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลจากการศึกษาและสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม และการวัดประเมิน วัตถุประสงค์ที่ใช้ โดยผู้วิจัยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 6 ครั้งๆละ 3 ชั่วโมง ดังนี้

ตาราง 4 โครงสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษา  
บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตคอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
1. กิจกรรม วอร์มอัพ	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ผู้วิจัยใช้หลักของละคร สร้างสรรค์และละครจิตบำบัด เทคนิคการ Warm-up exercises เป็นการอุ่นเครื่องเตรียมความ พร้อมก่อนร่วมกิจกรรม	เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึก การบริหารร่างกายก่อน คลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม
2. กิจกรรม ชื่อนี้มีท่า	1. สร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรม และผู้ร่วม กิจกรรม 2. การสร้างสัมพันธภาพและความ ไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิด ความเพลิดเพลิน 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด	ผู้วิจัยใช้หลักของละครจิต บำบัดเทคนิค Warm-up ที่ นำมาใช้คือ Grounding Exercise	ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลัก หรือจุดยืนของตนและมี connection กับร่างกายของ ตน เพื่อฝึกการใช้ร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เกิดความเพลิดเพลิน
3. กิจกรรม โยนบอล เรียกชื่อ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำ กิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความ ไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลาย พฤติกรรม 4. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	ผู้วิจัยใช้หลักของละคร สร้างสรรค์	ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลัก หรือจุดยืนของตนสร้าง ความคุ้นเคยและมี connection กับร่างกายของ ตน เพื่อฝึกการใช้ร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
4. กิจกรรม บัดดี้	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำ กิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ในกลุ่มกิจกรรม 3. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 5. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	ผู้วิจัยใช้กระบวนการละคร สร้างสรรค์ ประสบการณ์จาก ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ใช้ ประสบการณ์เดิมนำไปสู่การ สร้างจินตภาพ image นำไปสู่ จินตนาการ imagination	เพื่อฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมมี ความคุ้นเคยและสร้างสัม พันธภาพไว้วางใจ ฝึกการ ใช้ร่างกายและการใช้ ประสาทสัมผัส ได้ แสดงออกทางร่างกายเกิด ความเพลิดเพลินสนุกสนาน

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
5. กิจกรรมเดินสำรวจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้จินตนาการเพื่อเกิดความผ่อนคลาย</li> <li>2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม</li> <li>3. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส</li> <li>4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย ทำทางแสดงความคิดสร้างสรรค์</li> <li>5. การระบายอารมณ์ความรู้สึก</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้แนวคิดละครจิตบำบัด Creative imagery เป็นการจูงใจ โน้มน้าวผู้ร่วมกิจกรรมถึงจินตนาการที่เป็นกลาง โดยไม่มีอคติหรือสิ่งที่ไม่ให้ความพอใจ</p>	<p>เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรม ฝึกการใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาภาพในใจใหม่ๆจากภาพเบื้องหน้าหรือประสบการณ์ ฝึกการแสดงออกด้วยท่าทางและการระบายความรู้สึก ความคิดเกิดความผ่อนคลายเพลิดเพลินสนุกสนาน</p>
6. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม</li> <li>3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม</li> <li>4. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เทคนิคการ Warm-up และหลักละครจิตบำบัด Grounding Exercise</p>	<p>ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลักหรือจุดยืนของตนสร้างความคุ้นเคยสัมพันธภาพ และมี connection กับร่างกายของตน เพื่อฝึกการใช้ร่างกายผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน</p>
7. กิจกรรมหุ่นชัก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อการผ่อนคลาย</li> <li>2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด</li> <li>3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เทคนิคการ Warm-up และหลักละครจิตบำบัด Grounding Exercise</p>	<p>ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลักหรือจุดยืนของตนสร้างความคุ้นเคยสัมพันธภาพ และมี connection กับร่างกายของตน เพื่อฝึกการใช้ร่างกายผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
8. กิจกรรมเดินมาราทอน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อการผ่อนคลายและคลายพฤติกรรม</li> <li>2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย ท่าทาง และแสดงความคิด</li> <li>3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน</li> <li>4. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้กระบวนการของละครสร้างสรรค์ การใช้จินตนาการ ความสามารถในการพัฒนา ภาพในใจใหม่ๆ	<p>เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการใช้จินตนาการพัฒนา ภาพในใจใหม่ๆจากภาพเบื้องต้นหรือ</p> <p>ประสบการณ์ ฝึกการแสดงออกด้วยท่าทางและความคิดเกิดความผ่อนคลายเพลิดเพลินสนุก</p>
9. กิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย ท่าทางและ แสดงความคิด สร้างสรรค์</li> <li>3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน</li> <li>4. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้กระบวนการละครสร้างสรรค์ การเคลื่อนไหว สร้างสรรค์	<p>พัฒนาการเคลื่อนไหวด้วยร่างกายไม่ต้องการสื่อสารอะไรแต่ปลดปล่อยพลังในการสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวธรรมชาติและเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพลิดเพลินสนุกสนานคลายความตึงเครียด และยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดี</p>
10. กิจกรรมสวัสดีดาวพระเคราะห์น้อย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม</li> <li>3. เพื่อการผ่อนคลายและคลายพฤติกรรม</li> <li>4. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม</li> <li>5. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เทคนิคการ Warm-up และหลักละครจิตบำบัด Grounding Exercise	<p>ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลักหรือจุดยืนของตนสร้างความคุ้นเคยสัมพันธ์ภาพ และมี connection กับร่างกายของตน เพื่อฝึกการใช้ร่างกายผ่อนคลายเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน</p>
11. กิจกรรมนาที่ทองทิงนอนนอย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม</li> <li>2. สร้างความมีคุณค่าให้ตนเอง</li> <li>3. เพื่อเป็นกิจกรรมจูงใจ ให้ตั้งใจเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรม</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เทคนิคการ Warm-up การเล่นเกมส์และกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อม	<p>เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้รับคำชมเชย สร้างการยอมรับจากกลุ่มเกิดความสนุกสนานและจูงใจในการร่วมกิจกรรม</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
12. กิจกรรม เสี่ยงผีเท้า ของใคร	1. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ 3. เพื่อฝึกการแสดงออกทางความคิด	ผู้วิจัยใช้กระบวนการละคร สร้างสรรค์	พัฒนาการฟังเพื่อเกิดความ ผ่อนคลายและจินตนาการ
13. กิจกรรม เล่นละคร จากเรื่องเล่า	1. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 2. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์ 3. เพื่อฝึกความอดทนและการเข้าใจ ผู้อื่น 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด	ผู้วิจัยใช้หลักการของละครจิต บำบัด การระบายความในใจ และอารมณ์ควรกระทำในกลุ่ม บำบัดทุกชนิด	เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ร่วม กิจกรรมได้ระบายทาง อารมณ์และความคิด ฝึก ความอดทนและได้เข้าใจ ผู้อื่นมากขึ้นและสร้างการ ยอมรับจากกลุ่มสมาชิก
14. กิจกรรม เปาะแล้ว เดินรำ	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนานและ เกิดความผ่อนคลาย 4. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวด้วยร่างกาย	ผู้วิจัยใช้หลักของละคร สร้างสรรค์เทคนิคการ Warm- up และหลักละครจิตบำบัด Grounding Exercise	ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลัก หรือจุดยืนของตนสร้าง ความคุ้นเคยสัมพันธ์ภาพ และมี connection กับ ร่างกายของตน เพื่อฝึกการ ใช้ร่างกายผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
15. กิจกรรม ของขวัญวัน เกิด	1. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 2. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ 3. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก ผ่านทำ ไป	ผู้วิจัยใช้หลักของละคร สร้างสรรค์ การใช้ทำไป Pantomime	เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้ร่วม กิจกรรมแสดงออกซึ่ง ความคิดจินตนาการด้วย การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ใช่คำพูดเป็นการระบาย ความรู้สึกลดความกดดันที่ ต้องคิดบทสนทนาเป็น จุดเริ่มต้นที่ดีก่อนการแสดง

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
16. กิจกรรมการแสดงสด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อฝึกการแสดงออกท่าทางด้วยร่างกาย แสดงความคิด</li> <li>2. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก</li> <li>3. ฝึกการใช้จินตนาการ</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์ การพูดค้นสด</p> <p>Verbal Improvisation</p>	<p>เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงออกซึ่งความคิดภายใต้เงื่อนไขอย่างฉับพลันที่ถูกต้องกำหนด เป็นการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว ไม่ใช่คำพูดเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะค้นสดด้วยคำพูด</p>
17. กิจกรรมวอร์มร่างกาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อบริหารร่างกาย</li> <li>2. ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม</li> <li>3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์และละครจิตบำบัด</p> <p>เทคนิคการ Warm-up exercises เป็นการอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมก่อนร่วมกิจกรรม</p>	<p>เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกการบริหารร่างกายก่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม</p>
18. กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพิ่มความกล้าแสดงออก</li> <li>2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง</li> <li>3. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์และเกิดความผ่อนคลาย</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เทคนิคการ Warm-up การเล่นเกมส์และกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อม</p>	<p>เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความกล้าแสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ท่าทางเสียงต่างๆที่เป็นอิสระในแบบของตนเองและเกิดความผ่อนคลายเพราะเหมือนได้ระบายอารมณ์ภายในออกมา</p>
19. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพิ่มความกล้าแสดงออก</li> <li>2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์</li> <li>3. ฝึกการแสดงออกด้วยท่าทาง</li> <li>4. คลายกล้ามเนื้อและเกิดความผ่อนคลาย</li> </ol>	<p>ผู้วิจัยใช้กระบวนการละครสร้างสรรค์ การเคลื่อนไหวสร้างสรรค์</p>	<p>พัฒนาการเคลื่อนไหวด้วยร่างกายท่าทาง ความกล้าแสดงออก ปลดปล่อยพลังในการสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวธรรมชาติ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิดความผ่อนคลาย</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
20. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อฝึกการสื่อสาร</li> <li>2. สร้างสัมพันธภาพและการทำงานเป็นทีม</li> <li>3. เพื่อเกิดความคิดสร้างสรรค์</li> <li>4. การระบายความคิดและความรู้สึก</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้กระบวนการละครสร้างสรรค์ การพูดค้นสอด	เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสร้างบทสนทนาของตัวเอง เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่สะท้อนถึงความจริง และการระบายความคิด ความรู้สึกฝึกการสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม
21. กิจกรรมแปรงเขียนชื่อ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อบริหารร่างกายและเกิดความผ่อนคลาย</li> <li>2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง</li> <li>3. เพิ่มความกล้าแสดงออก</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เทคนิคการWarm-up และหลักละครจิตบำบัด Grounding Exercise	ช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาหลักหรือจุดยืนของตน สร้างความคุ้นเคยสัมพันธภาพ และมี connection กับร่างกายของตน ฝึก
			ความคิดสร้างสรรค์ฝึกการใช้ร่างกายผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
22. กิจกรรมบอกอารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง</li> <li>2. เพิ่มความกล้าแสดงออก</li> <li>3. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ ระบายความรู้สึก</li> <li>4. ฝึกการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น</li> <li>5. เพื่อเกิดการผ่อนคลาย</li> </ol>	ผู้วิจัยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด Concretization นำความคิดที่เป็นนามธรรมมาแสดงให้เห็นรูปธรรมมากขึ้น	ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้แสดงอารมณ์แบบที่ต้องการฝึกความคิดสร้างสรรค์กล้าแสดงออก และฝึกรับรู้อารมณ์ผู้อื่นเพื่อสร้างการยอมรับเกิดการลดความเครียด

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ประโยชน์ที่ได้รับ
23. กิจกรรมละครจากความรู้สึก	1. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ เกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจ ในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการ แสดงออกด้วยท่าทาง 4. เพิ่มความกล้าแสดงออก 5. เพื่อทราบวิธีแก้ปัญหาที่ดี	ผู้วิจัยใช้เทคนิคของละครจิต บำบัด Role Playing มีเป้าหมาย เพื่อหาทางเลือกและการแก้ไข ปัญหาต่างๆไปที่มีประสิทธิภาพ กว่าเดิม	ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ ระบายอารมณ์ความรู้สึก ออกมาการระบายทำให้ สบายใจส่งผลต่อการพัฒนา ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ในทางที่ดี มีแนวทางแก้ไข ปัญหาชีวิตได้และฝึกการใช้ ความคิดสร้างสรรค์กล้า แสดงออก
24. กิจกรรมอำลา	1. เพื่อแสดงความรู้สึกของตนเองให้ ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อการยอมรับจากผู้อื่น 3. เพื่อเป็นการอำลา	ผู้วิจัยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด interpersonal learning	การเข้ากลุ่มทำให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้รู้ว่าตนเองพูด และแสดงความคิดเห็น อะไรกับกลุ่ม รู้ว่าผู้อื่นคิด อย่างไรกับตน และการ สะท้อนกลับของกลุ่มทำให้ ตนเองรู้สึกอย่างไร และ เพื่อการระบายทำให้สบาย ใจส่งผลต่อการพัฒนา ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ในทางที่ดี และเพื่อเป็นการ อำลากิจกรรม

ตาราง 5 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร (N = 3)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
1. กิจกรรมวอร์มอัพ	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.00	สอดคล้อง
2. กิจกรรมชื่อนี้มีท่า	1. . สร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วม กิจกรรม 2. การสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิดความเพลิดเพลิน 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด	1.00	สอดคล้อง
3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 4. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง
4. กิจกรรมบัดดี้	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 5. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง
5. กิจกรรมเดินสำรวจ	1. การใช้จินตนาการเพื่อเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย ท่าทางแสดงความคิดสร้างสรรค์ 5. การระบายอารมณ์ความรู้สึก	1.00	สอดคล้อง
6. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 4. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง
7. กิจกรรมหุ่นชัก	1. ฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อการผ่อนคลาย 2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
8. กิจกรรมเดินมาราทอน	1. เพื่อการผ่อนคลายและคลายพฤติกรรม 2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกายท่าทาง และแสดงความคิด 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน 4. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ	1.00	สอดคล้อง
9. กิจกรรมนั่งเป็นกระจกให้เธอ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกายท่าทางและ แสดงความคิดสร้างสรรค์ 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน 4. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด	1.00	สอดคล้อง
10. กิจกรรมสวัสดิ์ดาวพระเคราะห์น้อย	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 4. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 5. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย	1.00	สอดคล้อง
11. กิจกรรมนาทิตองทิงนอนนอย	1. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 2. สร้างความมีคุณค่าให้ตนเอง 3. เพื่อเป็นกิจกรรมจูงใจตั้งใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง
12. กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร	1. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ 3. เพื่อฝึกการแสดงออกทางความคิด	1.00	สอดคล้อง
13. กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า	1. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 2. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์ 3. เพื่อฝึกความอดทนและการเข้าใจผู้อื่น 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด	1.00	สอดคล้อง
14. กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนานและเกิดความผ่อนคลาย 4. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวด้วยร่างกาย	1.00	สอดคล้อง
15. กิจกรรมของขวัญวันเกิด	1. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 2. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ 3. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก ผ่านทำใบ้	1.00	สอดคล้อง

## ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
16. กิจกรรมการแสดงสด	1. เพื่อฝึกการแสดงออกท่าทางด้วยร่างกาย แสดงความคิด 2. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก 3. ฝึกการใช้จินตนาการ	1.00	สอดคล้อง
17. กิจกรรมวอร์มร่างกาย	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.00	สอดคล้อง
กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
18. กิจกรรมเลียงและท่าทางหลุดโลก	1. เพิ่มความกล้าแสดงออก 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง 3. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์และเกิดความผ่อนคลาย	1.00	สอดคล้อง
19. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์	1. เพิ่มความกล้าแสดงออก 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ 3. ฝึกการแสดงออกด้วยท่าทาง 4. คลายกล้ามเนื้อและเกิดความผ่อนคลาย	1.00	สอดคล้อง
20. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม	1. เพื่อฝึกการสื่อสาร 2. สร้างสัมพันธภาพและการทำงานเป็นทีม 3. เพื่อเกิดความคิดสร้างสรรค์ 4. การระบายความคิดและความรู้สึก	0.67	สอดคล้อง
21. กิจกรรมแปรงเขียนชื่อ	1. เพื่อบริหารร่างกายและเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง 3. เพิ่มความกล้าแสดงออก	1.00	สอดคล้อง
22. กิจกรรมบอกอารมณ์	1. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง 2. เพิ่มความกล้าแสดงออก 3. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ระบายความรู้สึก 4. ฝึกการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 5. เพื่อเกิดการผ่อนคลาย	0.67	สอดคล้อง

## ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	(IOC)	ความหมาย
23. กิจกรรมละคร จากความรู้สึก	1. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ เกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง 4. เพิ่มความกล้าแสดงออก 5. เพื่อทราบวิธีแก้ปัญหาที่ดี	0.67	สอดคล้อง
24. กิจกรรมอำลา	1. เพื่อแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อการยอมรับจากผู้อื่น 3. เพื่อเป็นการอำลา	1.00	สอดคล้อง

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกิจกรรมละครกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 และ 0.67 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมมีความสอดคล้องกัน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง

## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด

### ครั้งที่ 1

#### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมวอร์มอัฟ
2. กิจกรรมชื่อนี้มีท่า
3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ
4. กิจกรรมบัดดี้
5. กิจกรรมเดินสำรวจ

#### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

#### วัตถุประสงค์

1. สร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วม กิจกรรม
2. การสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิดความเพลิดเพลิน
4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด
5. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส
6. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน
7. การระบายอารมณ์ความรู้สึก

#### ระยะเวลา

60-90 นาที

#### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

## อุปกรณ์ที่ใช้

1. ผ้าปิดตา
2. เทปเสียงคลื่น

## การดำเนินกิจกรรม

**ช่วงที่ 1** ระยะเวลา ๑๕ นาที (การใช้ประสบการณ์ประสาทสัมผัส , การใช้จินตนาการ , ความคิดสร้างสรรค์ , การเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ , การใช้ท่าไม้ , การพูดค้นสด )

1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมละครให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบ
2. ผู้วิจัยบอกวิธีการดำเนินกลุ่มให้ทราบว่ากลุ่มนี้เป็นกลุ่มปิด ทุกคนสามารถพูดถึงเรื่องราวในชีวิต ความรู้สึกจิตใจ เสียใจ ผิดหวังออกมาได้ ทุกอย่างจะเก็บเป็นความลับ

### 1. กิจกรรมวอร์มอัพ

- นั่งเป็นวงกลม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยคิดทำบริหารร่างกายคนละ 1 ท่า
- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายทีละส่วนโดยเริ่มจากข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ ออก เอว สะโพก เข่า ขา ข้อเท้า

### 2. กิจกรรมชื่อนี้มีค่า

ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมแนะนำชื่อของตนเองพร้อมกับคิดทำประกอบชื่อของตนเองจะเป็นท่าทางอิสระอย่างไรก็ได้ที่อยากแสดงออก เมื่อคนที่ 1 พูดชื่อและท่าทางเสร็จ เพื่อนๆ ต้องเรียกชื่อและท่าทาง วนไปตามวงจนครบทุกคน

### 3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ

- ยืนเป็นวงกลม
- ผู้นำเรียกชื่อตัวเองก่อน แล้วเรียกชื่อเด็กในวง แล้วจึงโยนลูกบอลออกไปให้เด็กที่ถูกเรียกชื่อรับ
- เด็กที่ได้รับบอลต้องเรียกชื่อตัวเอง แล้วจึงเรียกชื่อเพื่อนที่จะส่งลูกบอลให้แล้วจึงส่งลูกบอลให้

### 4. (กิจกรรมบ๊ิดตี้)

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมพูดถึงสิ่งที่เขาจำได้เกี่ยวกับบรรยากาศที่อยู่ภายนอกห้อง ว่าสังเกตเห็นอะไรบ้าง ได้ยินเสียงอะไรบ้าง ได้ดมหรือลิ้มรสชาติ สัมผัสอะไรบ้างผู้ร่วมกิจกรรมอาจไม่สามารถให้รายละเอียดได้มากในช่วงนี้
- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่เป็นบ๊ิดตี้ ให้คนหนึ่งเป็นคนตาดี อีกคนเป็นคนตาบอดแล้วแจกผ้าปิดตาให้คนตาบอดผูกไว้ให้แน่น จากนั้นคนตาดีเดินจูงคนตาบอดเดินไปมาอย่างช้าๆ รอบๆห้องจน

เกิดความเคยชินและไว้วางใจ ระหว่างเดินนั้นให้สัมผัสสิ่งต่างๆที่เดินไปเจอ อาจเป็นสิ่งที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน แล้วสลับกันเป็นคนตาดีและคนตาบอด

- ผู้นำกิจกรรมบอกกติกาว่าให้คนตาดีพาคนตาบอดไปสัมผัสโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้ได้มากที่สุด แล้วกลับมาเล่าให้ฟังว่าพบอะไรบ้าง

## ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

### 5. กิจกรรมเดินสำรวจ

- เริ่มต้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินตามทิศทางต่างๆภายในห้อง ใช้สมาธิอยู่กับตนเองโดยผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้ทำกิจกรรมมองหาพื้นที่ปลอดภัย (Safe place) โดยใช้จินตนาการถึงสถานที่ๆเรารู้สึกอยู่แล้วปลอดภัยมากที่สุด โดยสถานที่นั้นไม่มีใคร บางคนอาจเป็น โรงพยาบาล ห้องเรียนหรือสถานีตำรวจ ฯลฯ

- ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ว่า “สมมติว่าเราอยู่ริมทะเล ให้ทุกคนใช้จินตนาการถึงสถานที่ชายทะเล ลองเดินเล่นที่ริมทะเลแห่งหนึ่ง สุดหายใจเอาอากาศริมทะเลเข้าไปในปอดลึกๆ รู้สึกถึงลมทะเลมาปะทะหน้าและร่างกายของเรา ลองสำรวจดูว่าที่นี่เราพบอะไรบ้าง ลองใช้มือสำรวจสิ่งที่เราสนใจ ลองเล่นกับคลื่นที่วิ่งมากระทบฝั่ง ลองทำตัวราวกับว่าเราอยู่ริมทะเลจริงๆ เราอาจจะทำอะไรบางอย่างที่แตกต่างกับคนอื่น ”

## ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

### คำถามประเมินผลกิจกรรมที่ดี

- รู้สึกอย่างไรตอนเป็นคนตาดีแล้วต้องนำเพื่อน
- รู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นคนตาบอด
- ได้สำรวจพบอะไรบ้าง
- วัตถุนั้นมีลักษณะอย่างไร
- ถ้าหากให้นึกถึงสิ่งที่เพิ่งสัมผัสมา จะสามารถนึกถึงสิ่งต่างๆเหล่านั้นด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือไม่

### คำถามประเมินผลกิจกรรมเดินสำรวจ

- รู้สึกอย่างไรที่ได้ไปชายทะเล
- ทำไมบางคนจึงรู้สึกเหมือนกับอยู่ที่นั่นจริงๆแต่บางคนยังไม่ค่อยรู้สึก มีวิธีการอะไรที่จะช่วยได้บ้าง
- พุดถึงการ ใช้จินตนาการเพื่อเกิดความผ่อนคลาย
- กิจกรรมนี้ช่วยให้เราเห็นความสามารถของเพื่อนๆอย่างไรบ้าง

## ครั้งที่ 2

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมโยนบอลเรียก
2. ชื่อกิจกรรมหุ่นชัก
3. กิจกรรมเดินมาราathon
4. กิจกรรมนั้นเป็นกระจกให้เธอ

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
3. เพื่อละลายพฤติกรรม
4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิดสร้างสรรค์
5. เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
6. ฝึกการใช้จินตนาการ
7. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความเครียด

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

ลูกบอล 1 ลูก

## การดำเนินกิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ

- ยืนเป็นวงกลม
- ผู้นำเรียกชื่อตัวเองก่อน แล้วเรียกชื่อเด็กในวง แล้วจึงโยนลูกบอลออกไปให้เด็กที่ถูกเรียกชื่อรับ
- เด็กที่ได้รับบอลต้องเรียกชื่อตัวเอง แล้วจึงเรียกชื่อเพื่อนที่จะส่งลูกบอลให้แล้วจึงส่งลูกบอลให้

#### 2. กิจกรรมหุ่นชัก

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายที่ละส่วนโดยเริ่มจากข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ ออก เอว สะโพก เข่า ขา ข้อเท้า
- ให้จินตนาการว่ามีเชือกผูกที่ศีรษะ และตามข้อต่างๆเหมือนหุ่นชัก
- ให้ หุ่น นอนกองอยู่กับพื้น ค่อยๆถูกชักขึ้น และถูกชักให้ใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 3. กิจกรรมเดินมาราathon

- ผู้นำเกาะจังหวะให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินตามจังหวะที่เกาะ ลองให้เดินหลายๆแบบ เช่น เดินช้า เดินเร็ว วิ่ง กระโดด เดินย่องเบา โดยเดินไปตามทิศทางที่สบาย ห้ามโดนตัวกัน ผู้นำบอกจังหวะการเดินเร็วขึ้นหรือช้าลง
- ผู้นำบอกให้ผู้ร่วมกิจกรรมลองจินตนาการว่ากำลังเดินบนพื้นหญ้า รู้สึกถึงใบหญ้าที่สัมผัสฝ่าเท้า เมื่อเดินประมาณ 1 นาที ผู้นำก็จะค่อยบอกให้หยุดแล้วเปลี่ยนสถานที่เดินไปเรื่อยๆ เช่น หยุดเดิน ขณะนี้เราอยู่บนพื้นน้ำแข็งที่เย็นเยือก ขณะนี้เราเดินอยู่บนพื้นคอนกรีตที่ร้อนระอุ ขณะนี้เราอยู่บนโคลนที่เหนียวหนึบๆ ฯลฯ

#### 4. กิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่ คนหนึ่งเป็น A คนหนึ่งเป็น B
- ให้คนที่ เป็น A เป็นผู้นำ คิดท่าทางเคลื่อนไหวร่างกาย โดยผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงและพูดอธิบายว่าการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดท่าทางต่าง ๆ นั้น สามารถทำท่าอย่างไรก็ได้ตามจินตนาการอาจเริ่มต้นจากท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย มือ แขน ขาเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็ว ต่ำไปสูง หรือไปทิศทางต่างๆ และแสดงออกอย่างไรก็ได้ ในขณะที่ A เป็นผู้คิดท่านั้นให้ B ทำท่าทางตาม A เหมือนเป็นคนอื่นๆ เดียวกันหรือกำลังเห็นตัวเองในกระจกนั่นเอง
- สลับกันให้ B เป็นผู้นำบ้างและให้ A เป็นผู้ตาม

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินผลกิจกรรมเดินมาราathon

- อยากให้เล่าถึงความรู้สึกของตัวเองจากประสบการณ์ในการเดินเมื่อสักครู่
- ขณะที่รู้สึกเหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ แสดงว่าเราใช้ จินตนาการ ที่เกิดขึ้นเพราะเรามี สมาธิ ในการสมมติตนเอง (สรุป)

#### คำถามประเมินกิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ

- ถามผู้ร่วมกิจกรรมว่ารู้สึกอย่างไรบ้างในขณะที่เป็นผู้นำและต้องคิดทำทางต่างๆ
- ขณะแสดงท่าทางอยู่นั้น รู้สึกอย่างไรบ้าง นึกถึงอะไรขณะคิดทำทางออกมา
- ถามผู้ร่วมกิจกรรมว่า ได้รับอะไร ในกิจกรรมนี้
- ผู้นำกิจกรรมสรุปว่ากิจกรรมนี้กระตุ้นให้ทุกคนมีสมาธิอยู่กับขณะที่ทำกิจกรรม ฝึกใช้จินตนาการและกล้าแสดงออกมา ขณะเดียวกันเราต้องฝึกเป็นผู้นำและผู้ตาม ขอมรับความคิดเห็นของกันและกันด้วย



### ครั้งที่ 3

#### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมสวัสดีคิดาวพระเคราะห์น้อย
2. กิจกรรมนาฬิกาทองหิงนองนอย
3. กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร
4. กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

#### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
3. เพื่อละลายพฤติกรรม
4. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม
5. สร้างความมีคุณค่าให้ตนเอง
6. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิดสร้างสรรค์
7. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์

#### ระยะเวลา

60-90 นาที

#### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

#### อุปกรณ์ที่ใช้

เทปดนตรี , เพลงผ่อนคลาย

## การดำเนินกิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมสวัสดีดาวพระเคราะห์น้อย

- บอกทุกคนว่า เราอยู่บนดาวพระเคราะห์น้อยดวงหนึ่งซึ่งมีวิธีการสวัสดีที่แปลก เช่น สวัสดีด้วยการเอานิ้วก้อยเกี่ยวกัน
- ให้ทุกคนเดินไปทักทายคนอื่นๆในกลุ่มให้ได้มากที่สุด
- ผู้นำให้คำสั่งในการเปลี่ยนวิธีการสวัสดีไปเรื่อยๆเช่น สวัสดีด้วยการโบกมือแล้วข้มให้กัน สวัสดีด้วยการเอาสะโพกชนกันเบาๆ

#### 2. กิจกรรมนาที่ทองทิงนงนอย

- ผู้นำบอกผู้ร่วมกิจกรรมว่า ช่วงนี้เป็นช่วง “ นาที่ทองทิงนงนอย ” ให้ทุกคนยืนขึ้นและปรบมือให้กับ..... (ชื่อ)..... (ผู้ตั้งใจร่วมกิจกรรม) และเชิญให้ผู้ถูกเรียกชื่อออกมาจับฉลากของรางวัล 1 ชิ้น
- ปรบมือให้กับ..... (ชื่อ)..... (ผู้มีน้ำใจ),(ผู้นำรัก),(ผู้กล้าแสดงออก) ฯลฯ และเชิญให้ผู้ถูกเรียกชื่อออกมาจับฉลากของรางวัล 1 ชิ้น จนครบทุกคน
- ทุกคนจะได้ของรางวัลเล็กๆน้อยๆเพื่อเป็นกำลังใจ เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าและมีคนชื่นชม เพื่อนๆก็ยอมรับและยินดีและเพื่อเป็นกิจกรรมจูงใจในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่อไป

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 3. กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร

- ผู้นำกิจกรรมเปิดเทปดนตรีให้ผู้ร่วมกิจกรรมฟังจังหวะ (ดนตรีหรือกลองเป็นจังหวะต่างๆ แล้วถามว่า จังหวะที่ได้ยินนั้นทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงเสียงผีเท้าของใคร ตัวละครประเภทไหน ในสถานการณ์อย่างไร (เช่น เสียงวิ่งเพื่อรีบไปหาคนรัก นางรำกำลังเยื้องย่างบนเวที ผู้ร้ายวิ่งหนีตำรวจ เป็นต้น)

#### 4. กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

- ผู้นำกิจกรรมพูดคุยถึงเรื่องปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้เมื่ออยู่ร่วมกันกับเพื่อน ให้แนวคิดที่ว่าปัญหานี้เป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับทุกคน
- พูดคุยในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับเพื่อน ตั้งคำถามกว้างๆ เช่น” เคยทะเลาะกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร และนอกจากปัญหาแล้วมีเหตุการณ์อะไรที่ประทับใจเกี่ยวกับเพื่อนบ้าง
- ผู้นำถามประมาณ 3-4 คน ผู้นำต้องกล่าวขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนที่นำเรื่องมาเล่า
- ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องแล้วเลือกมา 1 เรื่อง สมาชิกทุกคนปรบมือให้เกียรติเป็นกำลังใจให้ผู้ที่ได้รับเลือก

- ขึ้นต่อไปผู้นำให้เจ้าของเรื่องเป็นผู้บอกบท และให้สมาชิกเป็นผู้แสดง ระหว่างแสดง ปัญหาที่เกิดความขัดแย้งผู้นำกิจกรรมคอยซักถาม ให้ผู้แสดงเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

- หลังจบการแสดงผู้นำกิจกรรมร่วมพูดคุยว่าการแก้ไขไม่ควรใช้อารมณ์ในการตัดสิน ปัญหา ควรพิจารณาอย่างมีเหตุผลและถ้าหากมีปัญหาควรเพื่อนปรับทุกข์ หรือรับฟัง

### **ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล**

#### **คำถามประเมินผลกิจกรรมกิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร**

- ฝึกการวิเคราะห์ในบทบาทต่างๆ
- คนตรี จังหวะบ่งบอกถึงอารมณ์ได้อย่างไร

#### **คำถามประเมินผลกิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า**

- ผู้นำตั้งคำถามเพื่อพูดคุยแชร์ประสบการณ์ถึงปมขัดแย้งเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น และเปิดโอกาสให้ซักถาม พูดคุยถึงวิธีการสวมบทบาทในตัวละคร การได้ระบายความในใจและแก้ปัญหของแต่ละคนที่แตกต่างกันเมื่อยกตัวอย่างสถานการณ์และร่วมแชร์ประสบการณ์การแก้ไขปัญหาอาจเป็นทางเลือกและเข้าใจความคิดของเพื่อนมากขึ้นซึ่งอาจนำไปสู่การลดการลดความรุนแรงเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น

## ครั้งที่ 4

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ
2. กิจกรรมของขวัญวันเกิด
3. กิจกรรมการแสดงสด

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบริหารร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก
3. เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด
5. ฝึกการใช้จินตนาการ
6. ได้ระบายความรู้สึก

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

ซีดีเพลง

## กระบวนการจัดกิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ

- ผู้เล่นหนึ่งคนอาสาให้เป็นผู้วิ่งแปะคนอื่นๆขณะเล่นให้เปิดเพลงประกอบด้วยเพื่อความสนุกสนาน
- ผู้เล่นอื่นพยายามวิ่งหนี
- ผู้เล่นที่โดนแปะจะต้องเดินระบำตามจังหวะเพลงไปจนกว่าผู้อาสาวิ่งแปะจะปะอีกคน และคนที่โดนแปะใหม่จะต้องมาแปะคนที่เดินอยู่ก่อนจึงจะหยุดเดินได้
- จะเปลี่ยนผู้อาสาวิ่งปะหรือเป็นคนเดียวกันจนจบกิจกรรมนี้ก็ได้

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 2. กิจกรรมของขวัญวันเกิด

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ว่า “สมมติวันนี้เป็นวันเกิดของเรา และเราได้ของขวัญมา 1 ชิ้น ลองจินตนาการให้เห็นของขวัญชิ้นนั้น แล้วใช้ทำใบ้แสดงให้เพื่อนๆ เห็นว่าของขวัญชิ้นนี้คืออะไร โดยเริ่มแสดงทีละคน ในการแสดงนี้ต้องแสดงให้เห็นถึงขนาด รูปทรง น้ำหนัก และความรู้สึกของเราต่อของขวัญชิ้นนี้ เมื่อแสดงเสร็จ เพื่อนๆช่วยกันทายว่าของขวัญนั้นคืออะไร”

#### 3. กิจกรรมการแสดงสด ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้กำหนดสถานการณ์

- ทายซิว่าฉันมีอาชีพอะไร
- เมื่อนั้นได้ของขวัญที่ทำให้ประหลาดใจที่สุด
- เมื่อนั้นสามารถเสกตัวเองกลายเป็นสัตว์ได้

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินผลกิจกรรมของขวัญวันเกิด

- เด็กๆชอบการแสดงในส่วนไหนบ้าง อย่างไร (ผู้นำชี้แนะว่าการแสดงที่ดีนั้นต้องเกิดจากความเชื่อ และจินตนาการที่คล้อยตาม )

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมการแสดงสด

- ผู้ร่วมกิจกรรมคิดว่าเพราะเหตุใดถึงแสดงเป็นอาชีพนั้นๆร่วมกันพูดคุย
- ผู้ร่วมกิจกรรมคิดว่าถ้าตนเองเป็นเพื่อน จะให้เพื่อนยืมเงินหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ผู้ร่วมกิจกรรมบอกความรู้สึกถึงบทบาทที่สมมติเป็นครู ว่ารู้สึกอย่างไร

## ครั้งที่ 5

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมวอร์มร่างกาย
2. กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก
3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์
4. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบริหารร่างกาย
2. เพิ่มความกล้าแสดงออก
3. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง
4. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์และเกิดความผ่อนคลาย
5. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่ม
6. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์
7. เพื่อฝึกการสื่อสาร

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

-

## กิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมวอร์มร่างกาย

- นั่งเป็นวงกลม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยคิดทำบริหารร่างกายคนละ 1 ท่า
- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายที่ละส่วนโดยเริ่มจากข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ ออก เอว สะโพก เข่า ขา ข้อเท้า

#### 2. กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก

- ยืนเป็นวงกลม
- ผู้นำกิจกรรมบอกกติกาว่า ให้ทุกคนสามารถทำเสียงและท่าทางที่ไม่ใช้ภาษาที่เห็นในชีวิตประจำวัน แสดงออกได้อย่างอิสระเต็มที่
- ผู้นำกิจกรรมเริ่มทำท่าทางประกอบเสียงให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน แล้วทำท่าส่งต่อคนถัดไป
- คนถัดไปจึงเริ่มทำท่าทางแปลกๆและเสียงใหม่ต่อไป ทำวนไปจนครบกลุ่ม

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ ผู้นำกิจกรรมอธิบายกติกาว่า ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ ต่อไปนี้ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีสมาธิอยู่กับตนเอง หรือใครจะทำ(safe placeหาพื้นที่ปลอดภัยของตนเองก่อนก็ได้) เมื่อได้รับโจทย์ ให้จินตนาการถึงสิ่งนั้นแล้วใช้ท่าทางแสดงออกได้ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคน (โดยการท่าทางต่างๆนั้นเป็นการฝึกการใช้ร่างกาย การเคลื่อนไหวช่วยเรื่องการคลายกล้ามเนื้อ และเกิดความเพลิดเพลิน)

- ตัวนอนผีเสื้อ
- การกลิ้งของลูกบอล
- ว่าวลอยบนท้องฟ้า
- เครื่องบินร่อน

#### 4. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

- นั่งเป็นวงกลมผู้นำกิจกรรมอธิบายว่ากิจกรรมนี้เป็นการแต่งเรื่องราวกันสดๆ ผู้ร่วมกิจกรรมต้องตั้งใจฟังเพื่อน เพื่อจะเพิ่มคำพูดต่อไป
- ผู้นำเริ่มต้นโดยการพูดประโยคแรกของเรื่อง แล้วหันไปทางซ้ายมือหรือขวามือก็ได้ แล้วส่งผ่านเรื่องไปยังคนต่อไป แล้วผู้ร่วมกิจกรรมก็จะเพิ่มเรื่องเข้ามาอีกหนึ่งประโยค
- ใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือสามารถเล่าระบายความคิด ความรู้สึกของตนเองใส่ไปในเรื่องราวที่บอกเล่าต่อกันได้ เป็นการแต่งเรื่องราวกันสดๆ ผู้ร่วมกิจกรรมต้องตั้งใจฟังเพื่อจะเพิ่มคำพูดต่อไป

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก

- พุคคุยถึงการใช้เสียง การออกเสียง
- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้แสดงออกทางเสียง (เป็นการระบายอารมณ์อย่างหนึ่ง)

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์

- พุคคุยเกี่ยวกับการใช้ร่างกายในการแสดงความรู้สึกและจินตนาการเพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

- รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้
- พุคคุยสรุปเกี่ยวกับการเล่าเรื่องเป็นกลุ่มเป็นวิธีพัฒนาการฟัง การทำงานเป็นทีมและความคิดสร้างสรรค์ หากผู้ร่วมกิจกรรมได้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกในใจจึงใช้กิจกรรมนี้เป็นการระบายอารมณ์ความรู้สึกและแชร์ความรู้สึกของผู้ที่อยากเล่าเพื่อเป็นการลดความตึงเครียดอย่างหนึ่ง



## ครั้งที่ 6

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมแปร่งเขียนชื่อ
2. กิจกรรมบอกอารมณ์
3. กิจกรรมละครจากความรู้สึก
4. กิจกรรมอำลา

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบริหารร่างกาย
2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง
3. เพิ่มความกล้าแสดงออก
4. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ เกิดความผ่อนคลาย
5. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
6. เพื่อทราบวิธีการแก้ปัญหาที่ดี
7. เพื่อแสดงความรู้สึก และสร้างการยอมรับจากกลุ่ม

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษ, ดินสอ, สี

## กิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมแปร่งเขียนชื่อ

- ให้ทุกคนหาที่ยืนเฉพาะตัว
- ให้จินตนาการว่าวัยจะส่วน... เป็นแปร่งทาลี
- ให้ใช้วัยจะส่วนที่ผู้นำบอก เช่น ศิริยะ ข้อศอก มือ เป็นต้น ให้เป็นแปร่งแล้วเขียน

ตัวอักษรต่างๆและเขียนชื่อเล่นของตัวเอง

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 2. กิจกรรมบอกอารมณ์

- ผู้นำพุดถึงอารมณ์หมายถึงอะไร และบอกผู้ร่วมกิจกรรมว่าเมื่อเรารู้จักอารมณ์ต่างๆแล้ว แทนที่เราจะพุดออกมา เรามาแสดงออกด้วยท่าทางกันเถอะ

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีพื้นที่เฉพาะของตนเอง (safe place) แล้วให้แสดงอารมณ์ออกมาด้วยท่าทางโดยผู้นำให้โจทย์เช่น มีความสุข ผู้ร่วมกิจกรรมต้องแสดงออกโดยท่าทางว่ามีความสุขนั้นต้องทำอย่างไร หรือ สนุกเมื่อได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆก็ได้

- ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงอารมณ์แบบที่ตนเองต้องการ
- เมื่อจบจึงแลกเปลี่ยน ฟังรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นบ้างทำให้ลดความเครียด และเพื่อสร้างการยอมรับ

#### 3. กิจกรรมละครจากความรู้สึก

- นั่งเป็นวงกลม
- ผู้นำเริ่มต้นโดยการพุดถึงความรู้สึกและการระบายความรู้สึกในใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาการลดความเครียดที่ดีให้ผู้ร่วมกิจกรรมลองใช้ความคิดว่าถ้าเราเปลี่ยนหรือเข้าไปอยู่ในสถานที่เรามีความสุข เราอยากจะทำอะไร อยากเป็นแบบไหนมีบุคคลที่ประทับใจหรือไม่

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคิดแล้วแจกกระดาษ ดินสอและสีเพื่อวาดภาพหรือเขียนแสดงความรู้สึกลงในกระดาษว่า อยากอยู่ที่ไหน และมีใครที่ทำให้ประทับใจอยากเป็นแบบนั้นหรือไม่

- จากนั้นเปิดโอกาสให้ทุกคนเล่าความรู้สึกของตนเองทุกคน ผู้นำกิจกรรมชมเชยและให้เพื่อนๆปรบมือให้กำลังใจและขอบคุณทุกครั้งที่ได้จบ

- เมื่อครบทุกคนให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันโหวดเลือกเรื่องราวที่ชอบ 1 เรื่อง เพื่อแสดง
- เรื่องราวนั้นต้องเป็นเรื่องราวที่เน้นให้เกิดความคิดและพฤติกรรมในเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการคิดและการแก้ปัญหาที่ดี

- ทุกคนมีบทบาทในการแสดงทุกคน เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึก ความคิดผ่านละคร เมื่อเนื้อเรื่องเกิดปัญหามาไปสู่การแก้ไข ผู้นำกิจกรรมอาจใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้เรื่องราวไปในทิศทาง

ที่ต้องการได้ (เรื่องราวนั้นจะเป็นการคิดสดในการทำกิจกรรมนี้ และร่วมกันแสดงและสรุปปัญหานำสู่การแก้ปัญหา)

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมบอกอารมณ์

- พูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ แשר์ประสบการณ์และซักถาม

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

- รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้
- พูดสรุปเกี่ยวกับการเล่าเรื่องเป็นกลุ่มเป็นวิธิพัฒนาการฟัง การทำงานเป็นทีมและความคิดสร้างสรรค์

#### กิจกรรมละครจากความรู้สึก

- ร่วมพูดคุยซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกของทุกคนที่เล่าความรู้สึกออกมา และเปิดโอกาสพูดคุยถ้าเป็นเราจะทำอะไรหรือแก้ปัญหาอย่างไรดี
- พูดคุยสรุปกิจกรรมละครที่แสดง เปิดโอกาสซักถาม ช่วยกันสรุปหาข้อคิดดีๆในการแก้ปัญหา
- ทุกคนมีสิทธิ์แสดงความคิดเห็น และทุกความเห็นมีความสำคัญ ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ส่งเสริมและพูดให้กำลังใจที่ดี การให้กำลังใจโดยการขอบคุณและการปรบมือช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกในทางบวก ชื่นชมตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

#### 4. กิจกรรมอำลา

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบอกเล่าความรู้สึกของตนเองตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม
- แสดงความรู้สึกต่อผู้นำกิจกรรมและเพื่อนๆ โดยเขียนใส่ในกระดาษ
- สรุปและแשר์ประสบการณ์ร่วมกัน
- ผู้นำกล่าวปิดกิจกรรมและขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนที่ให้ความร่วมมือและหวังว่ากิจกรรมนี้จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการระบายอารมณ์ความรู้สึกได้ไม่มากก็น้อย

ซึ่งรูปแบบกิจกรรมละครสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยศึกษา เพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน เขตดอนเมือง จังหวัดปทุมธานี โดยนำหลักการกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มบำบัดมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 3 สัปดาห์ ะละ 2 ครั้งๆละ 60-90 นาที

ตาราง 6 ผลการหาค่าความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมการลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน

ลักษณะพฤติกรรม	หัวข้อการสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียด	(IOC)	ความหมาย
1. การผ่อนคลาย	1. การคลายตัวของกล้ามเนื้อมือไม่กำหรือเกร็งมือ	1.00	สอดคล้อง
	2. ไม่มีอาการขมวดคิ้ว	1.00	สอดคล้อง
	3. มีสมาธิ	0.67	สอดคล้อง
	4. ยิ้มแย้ม	1.00	สอดคล้อง
	5. สนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง
	6. มีอารมณ์ขัน	1.00	สอดคล้อง
2. สัมพันธภาพ	1. อยู่ได้ตลอดกิจกรรม	0.67	สอดคล้อง
	2. ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้	1.00	สอดคล้อง
	3. การยอมรับคำแนะนำของเพื่อน	1.00	สอดคล้อง
3. อารมณ์และความรู้สึก	1. กล้าแสดงอารมณ์	1.00	สอดคล้อง
	2. กล้าพูดสิ่งที่อยู่ในใจ	1.00	สอดคล้อง
	3. มีความไว้วางใจในกลุ่ม	1.00	สอดคล้อง

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมการลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1. 00 และ 0. 67 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่าแบบประเมินพฤติกรรมการลดความเครียด มีลักษณะของพฤติกรรมการลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตมีความสอดคล้องกัน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง

## คู่มือการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

### คำชี้แจง

1. ทักษะที่สังเกตและบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดประกอบด้วย 3 ด้าน

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| 1.1 การผ่อนคลาย        | จำนวน 6 ข้อ |
| 1.2 การสร้างสัมพันธภาพ | จำนวน 3 ข้อ |
| 1.3 อารมณ์ความรู้สึก   | จำนวน 3 ข้อ |

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม เป็นการบันทึกในรูปแบบระดับคุณภาพของทักษะจำแนกออกเป็น 2 ระดับคะแนน

3. ช่วงเวลาที่ใช้สังเกต คือ ช่วงเวลาระหว่างการทำกิจกรรม ในทุกๆ ครั้งของการจัดกิจกรรม

### แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียด ประกอบด้วย

การลดความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม และสามารถจัดการกับสาเหตุหรือภาวะที่เข้ามาคุกคาม เพื่อนำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะความสมดุลได้ ประกอบด้วย ลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. การผ่อนคลาย หมายถึง การลดความตึงเครียด การหย่อนหรือบรรเทาให้มีความลดลง ผ่อนคลายสมอง ผ่อนคลายร่างกาย ไม่มีภาวะเกร็งกล้ามเนื้อต่างๆ และรวมถึงการทำกิจกรรมในยามว่าง เพื่อเกิดความสุขสนานเพลิดเพลิน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การคลายตัวของกล้ามเนื้อไม่กำหรือเกร็งมือ หมายถึง ขณะทำกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมไม่มีอาการกำมือหรือแสดงอาการเกร็งกล้ามเนื้ออย่างเห็นได้ชัด

1.2 ไม่มีอาการขมวดคิ้ว หมายถึง ขณะทำกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมไม่มีอาการหน้านิ้วขมวด หรือรอยย่นบนหน้าผากจนสังเกตเห็นได้ชัด

1.3 มีสมาธิ หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมสามารถตั้งใจและจดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรม สนใจปฏิบัติกิจกรรมและอยู่ได้จนจบกิจกรรม

1.4 ยิ้มแย้ม หมายถึง หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีสีหน้ายิ้มแย้ม มีความสุข

1.5 สนุกสนาน หมายถึง หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกด้วยท่าทีที่สนุกสนาน ร่วมมือในการทำกิจกรรมไปกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

1.6 มีอารมณ์ขัน หมายถึง หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีความสนใจในกิจกรรมอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน มีรอยยิ้มหรือเสียงหัวเราะ

2. การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนและผู้นำกิจกรรมด้วยความ เป็นมิตร มีการยอมรับข้อตกลง กติกา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 อยู่ได้ตลอดกิจกรรม หมายถึง มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่ กำหนด โดยไม่ออกนอกกลุ่มก่อนเวลา

2.2 ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้ หมายถึง การมีส่วนร่วมในร่วมทำกิจกรรมให้ความ ร่วมมือกับผู้อื่นโดยไม่มีการทะเลาะกัน

2.3 การยอมรับคำแนะนำของเพื่อน หมายถึง การรับฟังและยอมรับคำติคำแนะนำจาก เพื่อนและช่วยกันทำกิจกรรม

3. อารมณ์ความรู้สึก หมายถึง การกล้าแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก ของผู้ร่วมกิจกรรม ออกมาได้โดยไม่มีรีรอ

3.1 กล้าแสดงอารมณ์ หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมที่ต้องแสดงความรู้สึกผู้ร่วมกิจกรรม กล้าแสดงออกทางอารมณ์ กล้าเล่า กล้าพูด กล้าที่จะทำท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกร่วมกับกิจกรรมใน ขณะนั้น

3.2 กล้าพูดสิ่งที่อยู่ในใจ หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการระบายอารมณ์ผู้ร่วม กิจกรรมสามารถกล้าเปิดเผยความรู้สึกในใจ

3.3 มีความไว้วางใจในกลุ่ม หมายถึง ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึก ปลอดภัยกล้าพูด กล้าทำโดยไม่มีความรู้สึกเกรงกลัว

4. แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม เป็นการบันทึกใน รูปแบบของความถี่ (จำนวนครั้ง) และระดับคุณภาพของพฤติกรรมจัดเป็น 2 ระดับ คือ ไม่พบ พฤติกรรม=0 , พบพฤติกรรม=1

5. เวลาที่ใช้ในการสังเกต สังเกตในช่วงการทำกิจกรรมละคร เป็นเวลาจำนวน 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ได้แก่ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยทำการสังเกตและบันทึกการสังเกตในช่วงเวลาทำ กิจกรรมเวลา 10.00 น. – 11.30 น. รวมเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### ข้อควรปฏิบัติในการสังเกต

1. เขียนชื่อผู้สังเกต ผู้ที่ถูกสังเกต วันเดือนปี ที่ทำการสังเกต

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยสังเกต 1 คน ทำการสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูก ทารุณกรรม

3. การสังเกตให้ผู้สังเกต ทำการสังเกตพร้อมกันในช่วงเวลาเดียวกันในระหว่างทำกิจกรรม โดยผู้สังเกตคนที่ 1 บันทึกการสังเกตผู้ร่วมกิจกรรมคนที่ 1 – 5 และผู้สังเกตคนที่ 2 บันทึกการสังเกตผู้ ร่วมกิจกรรมคนที่ 6-10

### การบันทึกการสังเกต

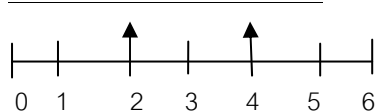
การสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองที่ละข้อ เมื่อพฤติกรรมเด็กในข้อนั้นตรงกับระดับคะแนนใด ให้ใส่ระดับคะแนน ลงในช่องดังนี้

ระดับคะแนน 0 หมายถึง ไม่พบพฤติกรรมดังกล่าว

ระดับคะแนน 1 หมายถึง พบพฤติกรรมดังกล่าว

### การแปลผลคะแนน

เครียดมาก เครียดปานกลาง เครียดน้อย



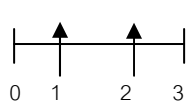
ข้อ 1

คะแนน 0-2 หมายถึง เครียดมาก

คะแนน 3-4 หมายถึง เครียดปานกลาง

คะแนน 5-6 หมายถึง เครียดน้อย

น้อยปานกลางดีมาก



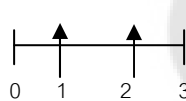
ข้อ 2

คะแนน 0-1 หมายถึง มีสัมพันธภาพน้อย

คะแนน 2 หมายถึง มีสัมพันธภาพดีปานกลาง

คะแนน 3 หมายถึง มีสัมพันธภาพดีมาก

น้อยปานกลางดีมาก



ข้อ 3

คะแนน 0-1 หมายถึง กล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกน้อย

คะแนน 2 หมายถึง กล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง

คะแนน 3 หมายถึง กล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก

### การเตรียมการสังเกต

1. ผู้สังเกตต้องศึกษาคู่มือในการสังเกตให้เข้าใจทั้งหมดเพื่อให้เกิดความชำนาญในการสังเกต
2. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ต่างๆ ให้เรียบร้อย
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการสังเกต ได้แก่ คู่มือการใช้แบบสังเกตพฤติกรรม การลด

ความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

4. ผู้สังเกตควรประชุมเพื่อรับทราบความเข้าใจกับผู้นำกิจกรรมและผู้ช่วยสังเกตพฤติกรรมให้มีความเข้าใจตรงกัน

รายการ	คะแนน	รายละเอียดพฤติกรรม
1. การผ่อนคลาย		
1.1 การคลายตัวของกล้ามเนื้อมือไม่กำหรือเกร็งมือ	0	ผู้ร่วมกิจกรรมมีอาการกำมือหรือแสดงอาการเกร็งกล้ามเนื้อมืออย่างเห็นได้ชัด
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมไม่มีอาการกำมือหรือแสดงอาการเกร็งกล้ามเนื้อมืออย่างเห็นได้ชัด
1.2 ไม่มีอาการขมวดคิ้ว	0	ผู้ร่วมกิจกรรมมีอาการหน้าขมวดคิ้วขมวด หรือรอยยับบนหน้าผากจนสังเกตเห็นได้ชัด
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมไม่มีอาการหน้าขมวดคิ้วขมวด หรือรอยยับบนหน้าผากจนสังเกตเห็นได้ชัด
1.3 มีสมาธิ	0	ผู้ร่วมกิจกรรมหลบเลี่ยงหรือตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมและอยู่ได้จนจบกิจกรรม
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถตั้งใจทำกิจกรรม สนใจปฏิบัติกิจกรรมและอยู่ได้จนจบกิจกรรม
1.4 ยิ้มแย้ม	0	ผู้ร่วมกิจกรรมไม่มีสีหน้ายิ้ม หรือแสดงสีหน้ากังวล
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมมีสีหน้ายิ้มแย้ม มีความสุข
1.5 สนุกสนาน	0	ผู้ร่วมกิจกรรมไม่มีการแสดงออกด้วยท่าทีที่สนุกสนาน ร่วมมือในการทำกิจกรรมไปกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกด้วยท่าทีที่สนุกสนาน ร่วมมือในการทำกิจกรรมไปกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
1.6 อารมณ์ขัน	0	ผู้ร่วมกิจกรรมมีท่าทีนิ่งเฉย ไม่มีรอยยิ้มหรือเสียงหัวเราะ
	1	ผู้ร่วมกิจกรรม มีความสนใจในกิจกรรมอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน มีรอยยิ้มหรือเสียงหัวเราะ

รายการ	คะแนน	รายละเอียดพฤติกรรม
2. การสร้างสัมพันธภาพ		
2.1 อยู่ได้ตลอดกิจกรรม	0	ผู้ร่วมกิจกรรมไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แยกตัว ไม่กล้าทำกิจกรรมกับเพื่อน
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ร่วมจนจบกิจกรรม
2.2 ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้	0	ผู้ร่วมกิจกรรม แยกตัว ไม่รับฟังคำแนะนำของเพื่อน
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน โดยความเต็มใจ
2.3 การยอมรับคำแนะนำของเพื่อน	0	ผู้ร่วมกิจกรรมที่จะรับฟังคำแนะนำของเพื่อน
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมยินดีรับฟังคำแนะนำของเพื่อนด้วยความยินดี
3. การระบายอารมณ์ความรู้สึก		
3.1 กล้าแสดงอารมณ์	0	ผู้ร่วมกิจกรรมยังมีความลังเลในการแสดงอารมณ์และความรู้สึก
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3.2 กล้าพูดสิ่งที่อยู่ในใจ	0	ผู้ร่วมกิจกรรมแยกตัวหรือมีความลังเลที่จะแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ต้องแสดงความคิดเห็น
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมที่ต้องแสดงความคิดเห็นอย่างไม่ลังเล
3.3 มีความไว้วางใจในกลุ่ม	0	ผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน แต่มีที่พาลังเล ประหมา ไม่กล้าแสดงออก
	1	ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน กล้าแสดงออกโดยไม่ต้องกระตุ้น

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ (ปี)</b>		
6	2	20
8	1	10
10	2	20
11	1	10
14	1	10
16	1	10
18	2	20
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษาตอนต้น	3	30
ประถมศึกษาตอนปลาย	3	30
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	10
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3	30
<b>ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของเด็ก ก่อนเข้ารับบริการบ้านพักฉุกเฉินพักอาศัยอยู่กับ</b>		
มารดา	5	50
บิดา	2	20
มารดาและบิดา	0	-
ญาติ(ที่ไม่ใช่บิดามารดา)	3	30

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
<b>ข้อมูลเกี่ยวกับการถูกทารุณกรรม</b>		
<b>สาเหตุที่เข้าสู่บ้านพัก</b>		
ไม่มีคนดูแล	3	30
ครอบครัวแตกแยก	2	20
ปัญหาสุขภาพ (ไม่มีคนดูแล)	2	20
ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	3	30
ปัญหาพฤติกรรม	1	10
<b>สถานภาพปัจจุบัน</b>		
ฝากเลี้ยงชั่วคราว	1	10
อยู่ระหว่างศึกษาต่อ	7	70
อยู่ระหว่างสอบสวนดำเนินคดี	2	20
<b>ระยะเวลาที่คาดว่าจะพักในบ้านพักฉุกเฉิน</b>		
1-2 ปี	5	50
3-4 ปี	3	30
5 ปีขึ้นไป	2	20

จากตาราง 7 พบว่า ในด้านอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้อยู่ในระดับอายุ 6 ปีมีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 อายุ 10 ปีมีจำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 20 อายุ 18 ปี มีจำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 20 อายุ 8 ปีมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 อายุ 11 ปีมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 อายุ 14 ปีมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 อายุ 16 ปีมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ

ในด้านระดับการศึกษา อยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ

ในด้านครอบครัวก่อนเข้ารับบริการที่บ้านพักฉุกเฉิน ส่วนใหญ่อยู่กับมารดา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 อยู่กับญาติ(ที่ไม่ใช่มารดาบิดา) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 อยู่กับบิดา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ในด้านข้อมูลการทารุณกรรม สาเหตุที่เข้าสู่บ้านพัก ไม่มีคนดูแล จำนวน 3 คน (ปัญหาพฤติกรรม จำนวน 1 คน )คิดเป็นร้อยละ 30 ถูกล้วงละเมิดทางเพศ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ครอบครัวแตกแยก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ปัญหาสุขภาพ(ไม่ได้รับการดูแล) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

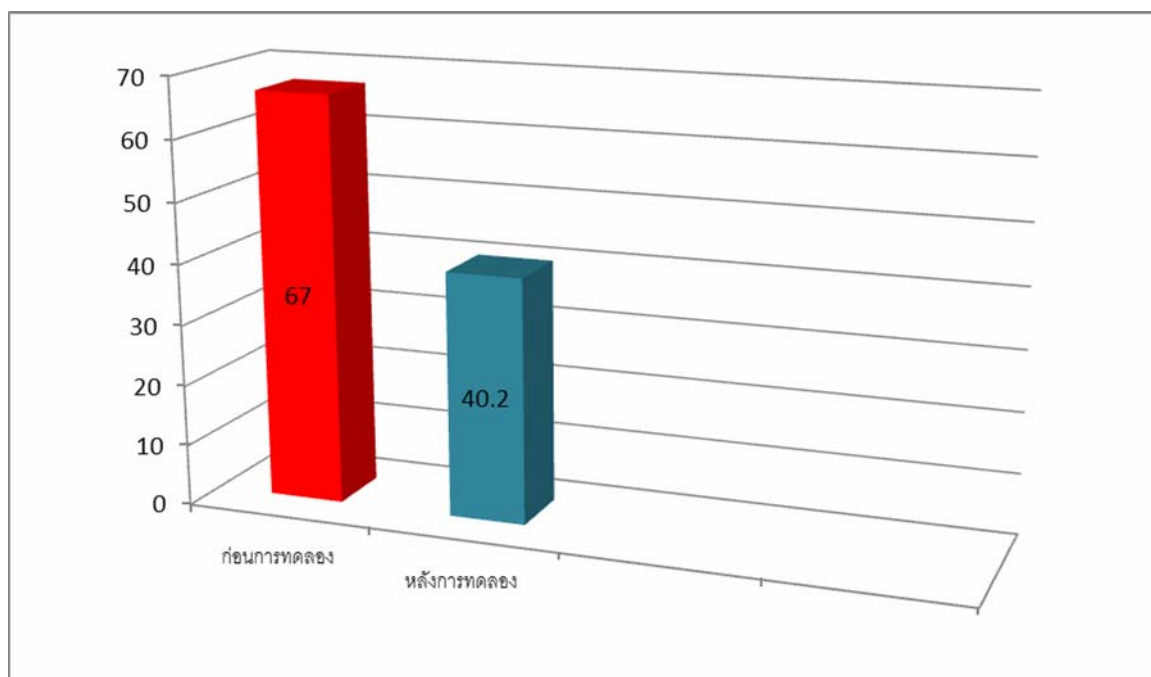
ในด้านของสถานภาพปัจจุบัน ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่างการศึกษาต่อ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 อยู่ระหว่างสอบสวนดำเนินคดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ฝากเลี้ยงชั่วคราว 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ

ในด้านของระยะเวลาที่คาดว่าจะอยู่ในบ้านพักฉุกเฉิน ส่วนใหญ่ 1-2 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 3-4 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 5 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าคะแนนความเครียดตามแบบวัดของสวนปรุง (SPST-20)ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest)การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมของ กลุ่มทดลองในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร (n=10)

การทดลอง	N	$\bar{X}$	SD	t	sig
ก่อน	10	67.0	9.30949	7.460	0.000
หลัง	10	40.2	12.09959		

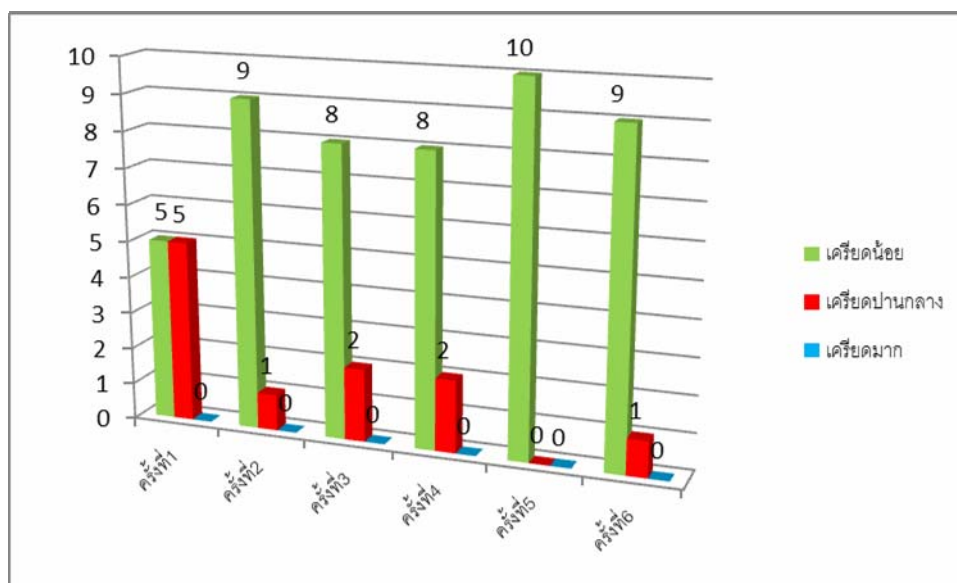
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมครั้งนี้ ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.0 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.30949 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง และหลังการทดลองใช้กิจกรรมละคร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.09959 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดตามแบบวัดของสวนปรุง (SPST-20) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ค่าคะแนนความเครียดตามแบบเบบวัดของสวณปรุง (SPST-20) ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest)การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมของกลุ่มทดลองในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

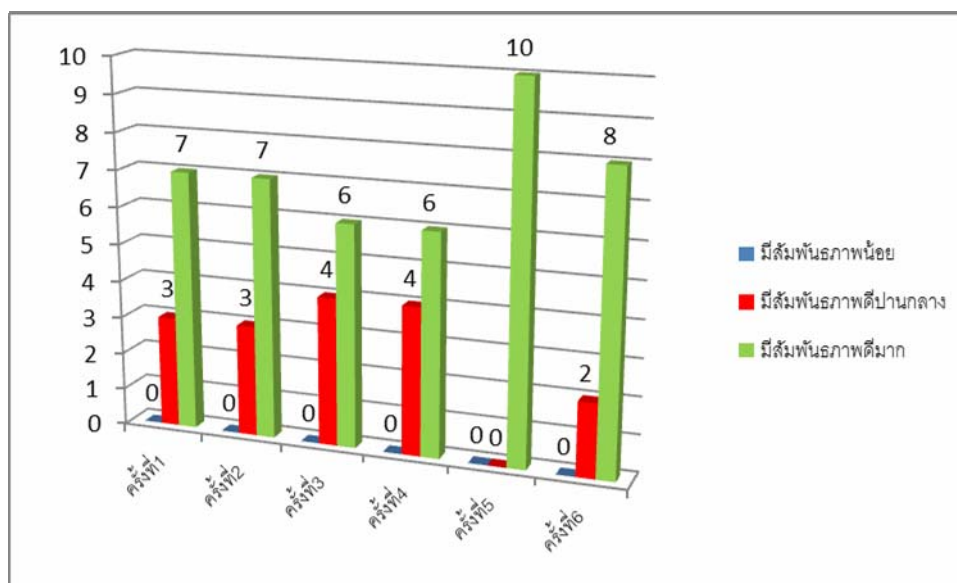
การแบ่งคะแนนการวัดความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 – 24	เครียดน้อย
คะแนน	25 – 42	เครียดปานกลาง
คะแนน	43 – 62	เครียดสูง
คะแนน	63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง



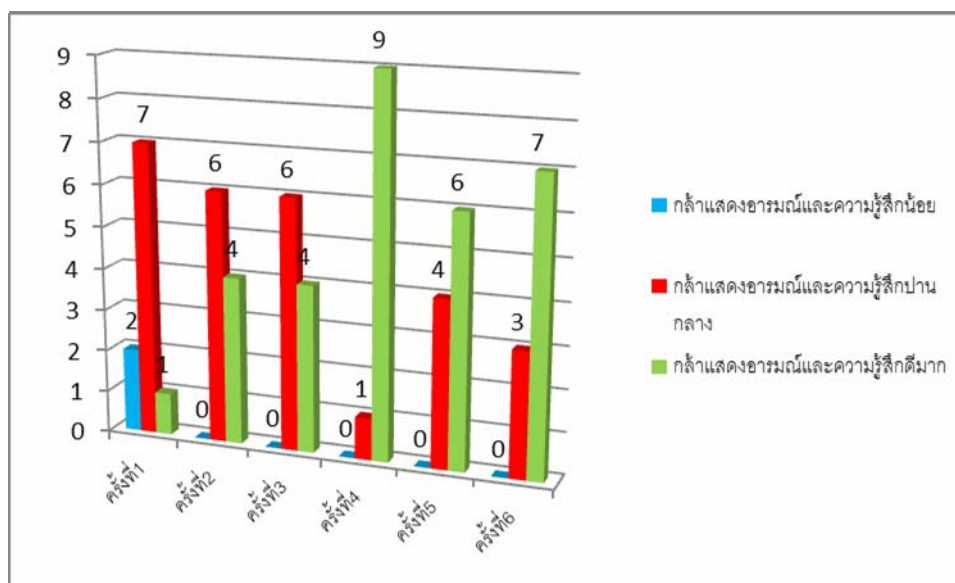
ภาพประกอบ 5 ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรม ด้านการผ่อนคลาย

จากภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดระหว่างการทดลองการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด 6 ครั้ง ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ในด้านการผ่อนคลายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ครั้งที่ 1) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเครียดน้อยจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ตามลำดับ ครั้งที่ 2) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และเครียดน้อยจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ตามลำดับ ครั้งที่ 3) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเครียดน้อยจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตามลำดับ ครั้งที่ 4) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเครียดน้อยจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตามลำดับ ครั้งที่ 5) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และเครียดน้อยจำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0 ตามลำดับ ครั้งที่ 6) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และเครียดน้อยจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ตามลำดับ โดยรวมมีค่าคะแนนความเครียดในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนความเครียดน้อยที่มีระดับสูงขึ้น



ภาพประกอบ 6 ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรม ด้านสัมพันธภาพ

จากภาพประกอบ 6 เปรียบเทียบค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดระหว่างการทดลอง การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด 6 ครั้ง ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ในด้านสัมพันธภาพ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ครั้งที่ 1) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ตามลำดับ ครั้งที่ 2) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ตามลำดับ ครั้งที่ 3) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ ครั้งที่ 4) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ ครั้งที่ 5) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ครั้งที่ 6) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตามลำดับ โดยรวมมีค่าคะแนนสัมพันธภาพในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนสัมพันธภาพน้อยในระดับที่สูงขึ้น



ภาพประกอบ 7 ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์และความรู้สึก

จากภาพประกอบ 7 เปรียบเทียบค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดระหว่างการทดลองการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด 6 ครั้ง ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่าในด้านอารมณ์และความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ครั้งที่ 1) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกน้อยจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 กล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ ครั้งที่ 2) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ตามลำดับ ครั้งที่ 3) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ตามลำดับ ครั้งที่ 4) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ตามลำดับ ครั้งที่ 5) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ ครั้งที่ 6) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ตามลำดับ โดยรวมมีค่าคะแนนกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกในระดับน้อยและปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมากในระดับที่สูงขึ้น

การแบ่งคะแนนการวัดพฤติกรรมลดความเครียด แบ่งออกเป็นระดับ ดังนี้

การสังเกตพฤติกรรม	ระดับพฤติกรรมลดความเครียด		
	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. ด้านการผ่อนคลาย (6 ข้อ)	0-2	3-4	5-6
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ (3 ข้อ)	0-1	2	3
3. ด้านอารมณ์ความรู้สึก (3 ข้อ)	0-1	2	3



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายสำคัญในการสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม อายุระหว่าง 6-18 ปี ในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมลดความเครียดไปในทิศทางที่ดีขึ้น เกิดความผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดรู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเองและสามารถปฏิบัติกิจกรรม มีส่วนร่วมในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ โดยกำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษากิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

#### สมมุติฐานในการวิจัย

1. กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดที่ศึกษามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
2. หลังการทดลองด้วยกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครเด็กมีความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลอง

#### ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ เด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน อายุระหว่าง 6 – 18 จำนวน 10 คน

#### ตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมละคร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. รูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. แบบวัดความเครียดของสวนปรุง จำนวน 20 ข้อ (Suanprung Stress Test) กรมสุขภาพจิต
3. แบบแบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

## วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ณ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครฯ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักการ แนวคิดทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรม แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 24 กิจกรรมโดยมีค่า IOC อยู่ที่ระดับ 0.67 และ 1.00 (ภาคผนวก ค) จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอากิจกรรมละครที่เป็นละครสร้างสรรค์เพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2. ใช้แบบประเมินวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) ของนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545 มีค่าความน่าเชื่อถือคือ คอรัลนบาด แอลฟา มากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545, ออนไลน์) ในการวิจัยครั้งนี้โดยแบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

2.2 แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20) กรมสุขภาพจิต

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและรูปแบบของความเครียด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม เพื่อนำมาสร้างทักษะที่ใช้ในการสังเกต โดยแบบสังเกตพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้กำหนดทักษะเพื่อวัดพฤติกรรมการลดความเครียด โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นโครงสร้างขอบข่ายเนื้อหาเพื่อสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมแบ่งเป็น พฤติกรรมคลายความเครียด 3 ด้าน จำนวน 11 ข้อ โดยนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้ให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

จากนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกคำถามข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 12 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1) การผ่อนคลาย จำนวน 6 ข้อ

2) การสร้างสัมพันธภาพ จำนวน 3 ข้อ

3) อารมณ์ความรู้สึก จำนวน 3 ข้อ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ขออนุญาตหน่วยงานบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เพื่อเข้าเก็บข้อมูล

1.2 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดความเครียดของสวนปรง (Suanprung Stress Test) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้ในการทดลองในงานวิจัย

1.3 จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยัง บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### 2. ขั้นดำเนินงาน

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ให้เจ้าหน้าที่รับทราบและเตรียมความพร้อม

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอทำการวัดโดยใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test) จำนวน 20 ข้อ (SPST-20) ที่มีค่าคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง (50-100 คะแนน) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลจากบ้านพักฉุกเฉินฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ จำนวน 10 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย เป็นกลุ่มทดลอง (experimental group)

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมละคร โดยจัดแผนดำเนินการกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรมและผู้ช่วย

2.4 ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรม ครั้งที่ 6 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test) จำนวน 20 ข้อ (SPST-20) นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ และนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และผลของแบบสังเกตพฤติกรรม โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรมเพื่อเป็นการสนับสนุนผลของการทดลองให้ครอบคลุมมากขึ้น

### การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบสังเกตที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test, Post-test) เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแผนกิจกรรมละครที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดโดยใช้สูตร IOC

2.2 อธิบายค่าคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตโดยใช้สูตร IOC

2.3 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

อธิบายค่าคะแนนพฤติกรรมลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรม

2.4 เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ (Pair T-Test)

2.5 อธิบายค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียด โดยใช้ผลรวมของค่าคะแนนพฤติกรรม

3. การอภิปรายข้อมูลผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางและกราฟประกอบคำอธิบาย

### สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการศึกษาและสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม และการวัดประเมิน วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ โดยผู้วิจัยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 6 ครั้งๆละ 3 ชั่วโมง ดังนี้

ครั้งที่ 1 – 6 (แต่ละครั้งแบ่งเป็น 3 ชั่วโมง)

#### ครั้งที่ 1

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

1. กิจกรรมวอร์มอัฟ
2. กิจกรรมชื่อนี้มีท่า
3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ
4. กิจกรรมบ๊คดี

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

5. กิจกรรมฝันกลางวัน

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

6. คำถามประเมินผลกิจกรรมบ๊คดี
7. คำถามประเมินผลกิจกรรมเดินสำรวจ

**ครั้งที่ 2**

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

1. กิจกรรมโยนบอลเรียก
2. ชื่อกิจกรรมหุ่นชัก

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

3. กิจกรรมเดินมาราathon
4. กิจกรรมฉันทน์เป็นกระจกให้เธอ

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

5. คำถามประเมินผลกิจกรรมเดินมาราathon
6. คำถามประเมินผลกิจกรรมฉันทน์เป็นกระจกให้เธอ

**ครั้งที่ 3**

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

1. กิจกรรมสวัสดีดาวพระเคราะห์น้อย
2. กิจกรรมนาฬิกาทองทิงนองนอย

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

3. กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร
4. กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

5. คำถามประเมินผลกิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร
6. คำถามประเมินผลกิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

**ครั้งที่ 4**

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

1. กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

2. กิจกรรมของขวัญวันเกิด
3. กิจกรรมการแสดงสด

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

4. คำถามประเมินผลกิจกรรมของขวัญวันเกิด
5. คำถามประเมินผลกิจกรรมการแสดงสด

### ครั้งที่ 5

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

1. กิจกรรมวอร์มร่างกาย
2. กิจกรรมเสียงและท่าทางหาคู่โลก

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์
4. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

5. คำถามประเมินผลกิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์
6. คำถามประเมินผลกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

### ครั้งที่ 6

ช่วงที่ 1 ระยะเวลาอุ่นเครื่อง

1. กิจกรรมแปร่งเขียนชื่อ

ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

2. กิจกรรมบอกอารมณ์
3. กิจกรรมละครจากความรู้สึก

ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

4. คำถามประเมินผลกิจกรรมบอกอารมณ์
5. คำถามประเมินผลกิจกรรมละครจากความรู้สึก
6. กิจกรรมอำลา

ซึ่งรูปแบบกิจกรรมละครสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยศึกษา เพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน เขตดอนเมือง จังหวัดปทุมธานี โดยนำหลักการกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มบำบัดมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 3 สัปดาห์ ๓ ๓ ครั้งๆ ละ 60-90 นาที

จากนั้นผู้วิจัยได้นำเครื่องมือรูปแบบกิจกรรมละครไปตรวจสอบประสิทธิภาพเพื่อหาความเที่ยงตรง และได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่รวมจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เมื่อพิจารณาตามลำดับพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.01/24 ถือเป็นคะแนนค่าเฉลี่ยระดับสูง สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่างค์ประกอบต่างๆของรูปแบบกิจกรรมละครมีความสอดคล้องกันและมีความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมละครตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมละครเพื่อ

ลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครของกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดเท่ากับ 67.0 และ 40.2 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดเท่ากับ 9.30949 และ 12.09959 ตามลำดับเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังทดลองใช้กิจกรรมละครของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดทั้งหมด 6 ครั้ง อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

3.1 ผลการสังเกตพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมละคร ในด้านการผ่อนคลาย ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ในด้านการผ่อนคลายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ครั้งที่ 1) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเครียดน้อยจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ตามลำดับ ครั้งที่ 2) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และเครียดน้อยจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ตามลำดับ ครั้งที่ 3 ) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเครียดน้อยจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตามลำดับ ครั้งที่ 4) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเครียดน้อยจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตามลำดับ ครั้งที่ 5) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และเครียดน้อยจำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0 ตามลำดับ ครั้งที่ 6) มีผู้ร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความเครียดปานกลางจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และเครียดน้อยจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ตามลำดับ โดยรวมมีค่าคะแนนความเครียดในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนความเครียดน้อยที่มีระดับสูงขึ้น

3.2 ผลการสังเกตพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมละคร ในด้านสัมพันธภาพ ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่าในด้านสัมพันธภาพ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ครั้งที่ 1) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ตามลำดับ ครั้งที่ 2) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ตามลำดับ ครั้งที่ 3) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ ครั้งที่ 4) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40

และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ ครั้งที่ 5) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ครั้งที่ 6) ผู้ร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพดีปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และสัมพันธภาพดีมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ตามลำดับ โดยรวมมีค่าคะแนนสัมพันธภาพในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนสัมพันธภาพน้อยในระดับที่สูงขึ้น

3.3 ผลการสังเกตพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมละคร ในด้านอารมณ์และความรู้สึก ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่าในด้านอารมณ์และความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คน ครั้งที่ 1) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกน้อยจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 กล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ ครั้งที่ 2) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ตามลำดับ ครั้งที่ 3) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ตามลำดับ ครั้งที่ 4) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ตามลำดับ ครั้งที่ 5) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ ครั้งที่ 6) ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ตามลำดับ โดยรวมมีค่าคะแนนกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกในระดับน้อยและปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมากในระดับที่สูงขึ้น

## อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการลดความเครียดในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งสามารถอภิปรายผลในการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการศึกษาและสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม และการวัดประเมิน วัตถุประสงค์ที่ใช้ โดยผู้วิจัยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 6 ครั้งๆละ 3 ชั่วโมง ดังนี้

### ครั้งที่ 1 (ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง)

**กิจกรรมวอร์มอัพ** ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์และละครจิตบำบัด เทคนิคการ Warm-up exercises เป็นการอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมก่อนร่วมกิจกรรม ใช้ท่าบริหารร่างกายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เริ่มจากการนั่ง ยืน หมุนข้อต่างๆของร่างกายอย่างช้าๆซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการผ่อนคลายโดยการ ยืด-คลายกล้ามเนื้อ การยืดเส้นยืดสาย เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติกิจกรรมและยังเป็นเป็นการเปลี่ยนจุดสนใจของผู้ร่วมกิจกรรมให้อยู่ที่ร่างกายของตนเอง เป็นกิจกรรมที่ควรทำทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรม หลังจากการทำกิจกรรมวอร์มอัพ สังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีสมาธิ มีความสนใจในกลุ่มมากขึ้นและมีความสัมพันธ์คุ้นเคยกล้าแสดงออกกับเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: หลังจากร่วมกิจกรรมวอร์มอัพแล้ว ทำให้อารมณ์รู้สึกผ่อนคลาย การร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้สามารถมีสมาธิอยู่กับกิจกรรมที่ทำและเลิกคิดเรื่องอื่นๆ

กรณีที่ 2: กิจกรรมกลุ่มการ วอร์มอัพทำให้รู้สึกเพลิดเพลินดีค่ะ แต่บางครั้งเมื่อถึงคิวต้องคิดทำเอง บางครั้งก็คิดไม่ออกค่ะ อยากให้พี่ที่นำกิจกรรมช่วยคิดและให้ทำตามค่ะ

กรณีที่ 3: การออกกำลังกายเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายที่ดีค่ะ รู้สึกสบายมากขึ้นเวลาได้ออกกำลังกายก่อนทำกิจกรรมและทำให้ลดความตึงเครียด

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเทคนิคในละครจิตบำบัดของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง(2546:29)เป็นการอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรมละครบำบัด ของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อรู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้นจากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมชื่อนี้มีท่า** ผู้วิจัยใช้เทคนิค Warm-up ที่นำมาใช้คือ Grounding Exercise เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ละลายพฤติกรรมและมีสมาธิอยู่กับร่างกายตนเอง และฝึกการคิดและแสดงออกผ่านท่าทางต่างๆโดยอิสระ กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีเพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนสามารถจะจำชื่อของทุกคนได้มากขึ้น และการใช้ท่าทางที่คิดเองประกอบจะเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใครฝึกความกล้าแสดงออก หลังจากการทำกิจกรรมชื่อนี้มีท่าสังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ระหว่างการคิดท่าทางสำหรับชื่อของตนเอง ได้ทำสิ่งแปลกใหม่ และจากการพูดคุยช่วงสรุปกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมได้ให้ความคิดเห็นว่าตนเองแสดงความคิดอย่างอิสระท่าทางหลากหลายโดยไม่ต้องกังวลส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายกับอารมณ์ที่อยู่ในจิตใจได้ไม่มากนักน้อย แต่ก็ยังมีบางคนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออกด้วยท่าทางมากนัก ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: ตอนแรกยังรู้สึกเขินๆค่ะ ไม่กล้าแสดงออกมาก เพราะยังไม่คุ้นเคยกับเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มกิจกรรมนี้เท่าไร แต่พอทุกคนทำหมดก็รู้สึกตัวเองไม่แปลกเท่าไรค่ะ

กรณีที่ 2: รู้สึกชอบมากค่ะ การทำกิจกรรมนี้หนูสามารถใช้ความคิดของตัวเองแสดงออกมา โดยไม่มีใครคอยมองว่ามันผิดหรือถูก หรือจะน่าเกลียดเหมือนได้แสดงความรู้สึกภายในออกมาค่ะ

กรณีที่ 3: รู้สึกตกใจค่ะ กับท่าทางที่คิดออกมา

ซึ่งสอดคล้องกับ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง (2546: 29) เป็นการอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อรู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้น และผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนต่างประสบปัญหาที่แตกต่างกันมา มากน้อยต่างกันการที่จะสร้างความคุ้นเคยนั้นอาจจะต้องเพิ่มกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรมหรือเกมส์เข้าไปเพิ่มขึ้นหรือทำซ้ำบ่อยๆ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ** ผู้วิจัยใช้หลักกิจกรรมของละครสร้างสรรค์ เพื่อช่วยในด้านการฝึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด รู้สึกได้ปลดปล่อยกับการเล่นและเป็นการการวอร์มร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความพร้อมมากขึ้น เป็นกิจกรรมที่ละลายพฤติกรรมช่วยด้าน สัมพันธภาพที่ดีเพราะสมาชิกทุกคนต้องพยายามจำชื่อเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน และยังคงส่งบอล ให้กับคนอื่นๆหลังจากการทำกิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อสังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินและจดจ่ออยู่กับลูกบอล ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: กิจกรรมนี้ทำให้มีสมาธิค่ะ

กรณีที่ 2: กิจกรรมโยนบอลเราต้องตั้งใจที่ลูกบอลว่าใครจะโยนมาให้เราเมื่อไหร่ และต้อง เรียกชื่อเพื่อนก่อนโยนบอลไป ทำให้หนูตั้งใจและมีสมาธิมากค่ะ

กรณีที่ 3: กิจกรรมโยนบอลทำให้เกิดความสนุกสนานคะและเราก็ต้องเริ่มจำชื่อเพื่อนสมาชิก ในกลุ่มให้ได้ด้วย

กรณีที่ 4: กิจกรรมนี้เริ่มทำให้หนูตั้งใจและสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นคะ เพราะมีความสุขคะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ปาริชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545: 13) การเล่นเป็นเรื่องจริงจังสำหรับเด็กทุกวัย นักจิตวิทยามองว่าการเล่นเป็นวิธีปลดปล่อยความกดดันในใจเด็กวิธีหนึ่ง และเป็นกระบวนการ สร้างสรรค์ที่ช่วยให้เด็กเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัว การเล่นส่วนหนึ่งของ กระบวนการเรียนรู้จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมบัดดี้** ผู้วิจัยใช้กระบวนการละครสร้างสรรค์ กิจกรรมใช้ประสบการณ์จากประสาท สัมผัสทั้ง 5 เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการใช้จินตนาการเพื่อนำไปสู่การแสดงละคร และกิจกรรม นี้ยังส่งผลให้เกิดความมีสัมพันธภาพที่ดีและความไว้วางใจกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น และการ แสดงออกทางร่างกายเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน หลังจากการทำกิจกรรมบัดดี้สังเกตได้ว่าก่อน ร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีความตื่นเต้น เมื่อเป็นคนตาบอดถูกปิดตาจะรู้สึกประหม่าแต่เมื่อบัดดี้พา

เดินไปอย่างระมัดระวังจึงสร้างความคุ้นเคยทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและมีความสุขสนาน ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: รู้สึกตื่นเต้นค่ะ อยากเป็นคนปิดตาคิดว่าน่าจะสนุกดีค่ะ พอเล่นจริงๆก็รู้สึกจินตนาการไปต่าง ๆ นานาค่ะ ทั้งที่ความจริงเราก็เคยเข้ามาในห้องนี้แต่กลับรู้สึกตื่นเต้นมากเมื่อถูกปิดตา (คนตาบอด)เอาไว้

กรณีที่ 2: ตอนแรกเลยที่ต้องรู้ว่าต้องจับคู่ หนูก็เริ่มไม่อยากจะเล่นค่ะเพราะรู้สึกกังวลว่าเพื่อนคนอื่นจะอยากจับคู่กับหนูหรือเปล่า แต่สุดท้ายก็ได้จับคู่กับเพื่อนค่ะรอบแรกเป็นคนพาเพื่อนที่ตาบอดเดินไปค่ะ ระหว่างเดินก็รู้สึกว่าเราต้องพาเพื่อนที่มองไม่เห็นไปสัมผัสสิ่งต่างๆอย่างเกร็งๆแต่ก็ผ่านรอบแรกไปค่ะ รอบสองหนูต้องเป็นคนตาบอด รู้สึกแปลกๆค่ะเพราะเรามองไม่เห็นอะไรเลย แต่เพื่อนก็พาเราเดินไปๆรอบๆห้องจนตาที่เปิดตา ทำให้รู้สึกคุ้นเคยและไว้ใจเพื่อนเพิ่มมากขึ้นค่ะ

กรณีที่ 3: รู้สึกแปลกๆค่ะ แต่ก็สนุกดีค่ะถึงแม้เราจะเข้ามาในห้องนี้บ่อยๆแต่ก็ยังตื่นเต้นเมื่อมือไปสัมผัสสิ่งของแปลกๆที่เรามองไม่เห็นอยากเล่นกิจกรรมนี้อีกค่ะ

สอดคล้องกับ ปารีชาติ จิ่งวิวัฒนภรณ์ (2545: 19) โลกแห่งอนาคตต้องการสมาชิกที่มีจินตนาการและมีความคิดสร้างสรรค์ ที่จะนำพามนุษย์ให้พ้นจากวิกฤตทั้งด้านสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจและการเมืองอันเกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยกัน จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

### ครั้งที่ 1 (ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง)

กิจกรรมเดินสำรวจ ผู้วิจัยใช้แนวคิดละครจิตบำบัด Creative imagery เป็นการจูงใจ โน้มน้าวผู้ร่วมกิจกรรมถึงจินตนาการที่เป็นกลาง โดยไม่มีอคติหรือสิ่งที่ไม่ให้ความพอใจ การจินตนาการหาพื้นที่ปลอดภัยให้กับตนเอง โดยจินตนาการว่าได้อยู่ในพื้นที่ที่รู้สึกปลอดภัยมากที่สุด แล้วค่อยๆให้จินตนาการถึงสถานที่ต่างๆเพื่อเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เพื่อเป็นการเซฟด้านความรู้สึกในการทำกิจกรรมไม่ให้นึกถึงคนหรือบุคคลที่เคยกระทำทารุณกรรม ไม่ให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เคยประสบพบมา กิจกรรมนี้นำไปสู่ความมีสมาธิ กำหนดความรู้สึกไว้ที่ร่างกายตนเอง ณ ขณะนั้น จะส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายไม่นึกถึงเรื่องราวอื่นๆและฝึกการใช้จินตนาการเพื่อเกิดภาพใหม่

กิจกรรมนี้ก่อนเริ่มผู้นำกิจกรรมได้บอกให้ทุกคนหาพื้นที่ของตนนั่งในท่าสบายๆหลับตาแล้วจินตนาการถึงสถานที่ที่เรารู้สึกปลอดภัย เพราะผู้ที่ถูกทำร้ายมานั้นย่อมมีสภาพจิตใจที่หวาดกลัวและหากเขานึกถึงภาพคนที่เคยทำร้ายอาจจะทำให้เค้าตั้งสติได้ยากและไม่เป็นผลดี ผู้นำกิจกรรมบอกอีกว่าในสถานที่แห่งนั้นไม่มีผู้คนเลย มีแค่ตัวเราเพื่อเซฟไม่ให้ไปกระตุ้นเหตุการณ์ที่ผ่านมา จากนั้นจึงให้โจทย์ว่าอยู่ริมทะเลให้แต่ละคนใช้สมาธิจินตนาการอยู่กับตนเอง สัมผัสสิ่งต่างๆรอบตัวโดยการจินตนาการขึ้นมาในโลกสมมติ และระหว่างจินตนาการได้เปิดเพลงช้าๆมีความรู้สึกเหมือนคลื่นซัดฝั่ง

อยู่ริมทะเลจริงๆตลอดเบาๆ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใจเย็นลงและเปิดใจในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น ผู้นำกิจกรรมพูดเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสามารถนึกภาพจินตนาการด้วยตัวเอง เช่น ทะเลสวยงามไหมคะ มีหาดทราย น้ำทะเล ทุกคนสามารถที่จะลองสัมผัสน้ำทะเล หรือฝันทรายที่เราถนัดจินตนาการได้นะคะ และทุกคนก็จะจินตนาการและแสดงอารมณ์ ท่าทางที่แตกต่างกันออกไป หลังจากจบกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมเกิดสมาธิ มีความใจเย็นมากขึ้น และรู้สึกสบาย เกิดความผ่อนคลายดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: หนูจินตนาการเห็นหาดทรายและน้ำทะเลใสสะอาดสีฟ้าๆ บรรยากาศดีมาก หนูเคยไปเที่ยวทะเลตอนเด็กๆ และการจินตนาการครั้งนี้ทำให้หนูรู้สึกคิดถึงและอยากไปทะเลอีกครั้งค่ะ

กรณีที่ 2: การจินตนาการถึงทะเลทำให้หนูรู้สึกผ่อนคลายค่ะ นึกถึงที่เงียบสงบและรู้สึกปลอดภัย เราอยากให้เป็นอย่างไรเราก็จินตนาการถึงสิ่งนั้น

กรณีที่ 3: จากที่จินตนาการรู้สึกถึงความเงียบ สงบ สบายใจมากๆค่ะและได้รับฟังเสียงเพลงทำให้มีความสุขค่ะ ไม่รู้สึกกังวลกับเรื่องราวอะไร

กรณีที่ 4: รู้สึกสบายใจและเงียบสงบค่ะ รู้สึกว่าเพลงที่ฟังทำให้รู้สึกสบายๆค่ะ

กรณีที่ 5: การจินตนาการทำให้นึกถึงท้องฟ้าสีครามน้ำทะเลสีฟ้าสวยมากๆค่ะ รู้สึกเกิดสมาธิและอยากจินตนาการต่อเมื่อได้ฟังเพลงไปด้วยค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับ จำลอง ดิษยวณิช (2545: 97) การฝึกควบคุมความคิดโดยการฝึกจิตจดจ่ออยู่กับกิจกรรมและการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นให้รับรู้ถึงความรู้สึกที่ร่างกายกำลังสัมผัสอยู่ขณะปัจจุบันทำให้เข้าใจตนเอง การสังเกตตนเองจะนำไปสู่การมีสติ มีความระลึกรู้ก่อนคิด ก่อนทำ ก่อนพูดสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาลดความเครียดได้ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

## ครั้งที่ 2 (ช่วงที่ 1 ระยะเวลา 1 ชั่วโมง)

กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ ผู้วิจัยใช้หลักกิจกรรมของละครสร้างสรรค์ เพื่อช่วยในด้านการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด รู้สึกได้ปลดปล่อยกับการเล่นและเป็น การการวอร์มร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความพร้อมมากขึ้น เป็นกิจกรรมที่ละลายพฤติกรรมช่วยด้านสัมพันธภาพที่ดีเพราะสมาชิกทุกคนต้องพยายามจำชื่อเพื่อนสมาชิกให้ได้ทุกคน และยังต้องส่งบอลให้กับคนอื่นๆหลังจากการทำกิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อสังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินและจดจ่ออยู่กับลูกบอล ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: กิจกรรมโยนบอลครั้งนี้แตกต่างจากครั้งที่แล้วค่ะ ครั้งนี้หนูจำชื่อเพื่อน ได้หมดแล้ว

กรณีที่ 2: ตั้งใจดูที่ลูกบอลว่าใครจะโยนมาให้เราเมื่อไหร่ อยากเป็นคนรับลูกบอลบ่อยๆค่ะมีสมาธิและสนุกกว่าครั้งก่อนค่ะ

กรณีที่ 3: กิจกรรมโยนบอลทำให้เกิดความสนุกสนานและรู้สึกว่าทุกคนคือเพื่อนพี่น้องไม่มีความรู้สึกแปลกๆเหมือนเดิมค่ะ

กรณีที่ 4: กิจกรรมนี้เริ่มทำให้หนูตั้งใจและสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นค่ะ เพราะมีความสนุกค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ปาริชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545: 13) การเล่นเป็นเรื่องจริงจังสำหรับเด็กทุกวัย นักจิตวิทยา มองว่าการเล่นเป็นวิธีปลดปล่อยความกดดันในใจเด็กวิธีหนึ่ง และเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ช่วยให้เด็กเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัว การเล่นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

กิจกรรมหุ่นชัก ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์ เป็นการวอร์มร่างกายโดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อฝึกการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่งผลให้เกิดความผ่อนคลาย นำไปสู่การผ่อนคลายความตึงเครียด โดยกิจกรรมนี้เป็นท่าทางบริหารร่างกายจากท่านอน นิ่งโดยขยับข้อต่อของร่างกายส่วนต่างๆ คล้ายกระตุกขึ้นเหมือนหุ่นชัก ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกใหม่ไปจากการบริหารแบบเดิม เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน หลังจากการทำกิจกรรมหุ่นชักสังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนานเพลิดเพลินและจดจ่ออยู่กับการเกร็งกล้ามเนื้อให้เหมือนหุ่นชัก ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

“กิจกรรมหุ่นชักเป็นกิจกรรมที่สนุกค่ะ รู้สึกว่าได้ทำอะไรแปลกๆจากการแค่ออกกำลังกาย และได้ยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีท่านั่งและนอน ลูกขึ้นยืน และทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมนี้ด้วยค่ะ”

ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540: 8-9) ได้สรุปแนวทางในการจัดการกับความเครียดไว้ว่าทางด้านร่างกายว่าเมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุลร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันมิให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมาและหายใจได้ถูกต้องสภาพผ่อนคลายจะช่วยให้ความเครียดกลับหายไปการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไปเมื่อเรผ่อนคลายได้ความเครียดความตึงต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นเท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลาย การหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน เป็นต้น รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

## ครั้งที่ 2 (ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง)

**กิจกรรมเดินมาราธอน** ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดการละลายพฤติกรรมและเพื่อเป็นการผ่อนคลายเกิดความสนุกสนาน โดยรูปแบบของกิจกรรม แบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรกให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินตามจังหวะเคาะ โดยให้อิสระแบบใดก็ได้เดินเร็ว ช่าง โครค วิ่ง ช่วงที่ 2 มีโจทย์เดินบนพื้นหญ้า น้ำแข็ง คอนกรีต เป็นต้น และกิจกรรมนี้ก็นำไปสู่การเกิดความกล้าแสดงออกทางความรู้สึกอีกด้วย ระหว่างทำกิจกรรมสังเกตได้ว่าสมาชิกแต่ละคนจะมีสมาธิอยู่กับตนเองและต้องจินตนาการถึงความรู้สึกว่ากำลังเดินอยู่บนสถานที่ใดให้อารมณ์แบบไหน หลังร่วมกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ คั้งที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: รู้สึกจذب่อมีสมาธิกับบทบาทที่สมมติว่ากำลังเดินอยู่บนพื้นหญ้าก็ต้องนึกถึงหญ้าจริงๆ เดินบนน้ำแข็งมันรู้สึกว่าจะจินตนาการว่าอยู่บนน้ำแข็งจริงๆแต่ที่หนูชอบมากๆคือตอนเดินบนพิทรายค่ะ ถ้าได้ไปเดินบนทรายจริงๆคงจะมีความสุขมากๆคะ

กรณีที่ 2: ได้จินตนาการว่าถ้าเราไปเดินบนถนนคอนกรีตเวลาแดดร้อนๆเราจะรู้สึกอย่างไร คงจะร้อนและแสบเท้ามากคะ แต่ก็ชอบกิจกรรมนี้คะรู้สึกเพลิดเพลินดีคะ แล้วหนูก็ไม่นึกถึงเรื่องอื่นๆด้วย

กรณีที่ 3: ขณะทำกิจกรรมรู้สึกว่ามีสมาธิมากคะ จะคิดถึงความรู้สึกหากเราเข้าไปเดินอยู่ที่พื้นที่นั้นจริงๆเราจะรู้สึก ร้อน นุ่ม หรือสาบเท้าอย่างไร รู้สึกทำท่ายให้กล้าแสดงออกมากด้วยคะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2544: 16) การฝึกสมาธิเป็นประจำในขณะที่ฝึกร่างกายจะหลังสารเอนดอร์ฟินออกมา เอนดอร์ฟินเป็นสารมอร์ฟินที่สร้างขึ้นในร่างกายถ้าหลั่งออกมาจะทำให้รู้สึกสบายคลายความตึงเครียด จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมฉันทน์เป็นกระจกให้เธอ** ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อทักษะทางด้านารเคลื่อนไหวด้วยร่างกายไม่ต้องการสื่อสารอะไรแต่เป็นปลดปล่อยพลังในการสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติและนำไปสู่การการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานและเป็นการฝึกการหายใจส่งผลให้คลายความตึงเครียด และยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดี โดยรูปแบบของกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยอิสระ ไม่มีผิดถูก สลับกันเป็นผู้นำและผู้ตาม พบว่าขณะทำกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนานกับการเป็นทั้งผู้ตามและผู้นำ บางคนยังเกร็งๆในการเป็นผู้นำอยู่บ้าง ในภาพรวมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆในท่วงที่ต่างกันส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการหายใจเข้าออกแบบสบายๆช้าๆตามจังหวะเพลงช้าที่เปิด ผ่านไปสักระยะทุกคนเริ่มไม่กลัวว่าเพื่อนคนอื่นๆจะมองแปลกๆและทุกคนสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ คั้งที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: การทำกิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกเพลิดเพลินค่ะ ไม่มีท่าที่ผิดไม่มีใครบอกว่าท่าที่เราทำ ผิดช่วงแรกไม่กล้าทำค่ะกลัวว่าเพื่อนจะหัวเราะ แต่พอสลับกันเราก็แอบหัวเราะเพื่อนค่ะ สุดท้ายก็เริ่มมีสมาธิและเลิกขำค่ะ ชอบท่าที่นอนกับพื้นมากที่สุดค่ะรู้สึกได้ยืดแขนและนอนราบผ่อนคลายค่ะ

กรณีที่ 2: ชอบเพลงที่เปิดค่ะเพลินดี คิดว่ากิจกรรมนี้ทำให้เกิดสมาธิมากๆค่ะ

กรณีที่ 3: ตอนแรกก็กลัวคิดทำไม่ออกค่ะ แต่พอรู้ว่าทำอย่างไรก็ได้ ซ้ำๆอิสระก็เริ่มเพลินดีค่ะ ทำไปเรื่อยๆ ชอบเพราะใช้ท่าทางมากกว่าที่ต้องพูดออกมาค่ะ

กรณีที่ 4: รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ทำให้หนูสามารถที่จะแสดงความเป็นตัวเองออกมาได้ หนูเป็นคนชอบเต้นชอบการแสดงออกอยู่แล้ว กิจกรรมนี้ทำให้สามารถแสดงออกมาได้อย่างไม่เขินอาย

กรณีที่ 5: กิจกรรมนี้เริ่มจากการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ใช้ร่างกายแกว่งไปสุดค่อยๆเคลื่อนไหวทำให้เกิดสมาธิและเป็นการฝึกการหายใจ และมีสติมากขึ้นค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540: 8-9) ได้สรุปแนวทางในการจัดการกับความเครียดไว้ว่าทางด้านร่างกายว่าเมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุลร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันมิให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมาและหายใจได้ถูกต้องสภาพผ่อนคลายจะช่วยให้ความเครียดกลับหายไปการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไเมื่อเราผ่อนคลายได้ความเครียดความตึงเครียดต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นเท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลาย การหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน เป็นต้นรวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

### ครั้งที่ 3 (ช่วงที่ 1 อบอุ่นเครื่อง)

กิจกรรมสวัสดิ์ดาวพระเคราะห์น้อย ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการอบอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมก่อนร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการผ่อนคลาย ยืดคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อนำไปสู่การลดอาการตึงเครียดได้อีกด้วย และเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติกิจกรรม ขณะร่วมกิจกรรมให้ทุกคนพักหายใจ สวัสดิ์กันเป็นภาษาแปลกๆ โดยจะไม่สวัสดิ์โดยการไหว้ แต่จะเปลี่ยนเป็นเดินไปเกี่ยวก้อยกันหรือกอดอกแล้วเอาสะโพกชนกันเบาๆ เป็นการสวัสดิ์แทน หลังจากการทำกิจกรรมดาวพระเคราะห์น้อย สังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีอารมณ์ขัน เป็นการละลายพฤติกรรม มีความสนใจในกลุ่มมากขึ้นและมีส่วนช่วยเรื่องความสัมพันธ์คุ้นเคยกล้าแสดงออกกับเพื่อนสมาชิกมากขึ้นส่งเสริมให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: กิจกรรมสวัสดิ์ดาวพระเคราะห์น้อยสนุกสนานและตลกดีค่ะ เป็นการสวัสดิ์กันแบบแปลกๆที่ไม่เคยคิดมาก่อนแต่ก็ทำให้เรากล้าแสดงออกไม่อาย ไม่เขินมากขึ้นค่ะ

กรณีที่ 2: เป็นกิจกรรมที่แปลกๆตั้งแต่ที่สนุกคึกคะ ได้ท้าทายกับสมาชิกในกลุ่มแบบใหม่ๆไม่เหมือนเดิมค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเทคนิคในละครจิตบำบัดของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง (2546: 29) เป็นการอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อรู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้น จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

กิจกรรมนาฬิกาทองของนอย ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำกิจกรรม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม และการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากในกิจกรรมได้มีการแจกของรางวัลเล็กๆน้อยๆให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน แต่สร้างแรงจูงใจโดยเรียกชื่อหลังจากบอกว่าใครได้รับรางวัลเพราะตั้งใจทำกิจกรรมหรือ เป็นคนน่ารัก เป็นต้น ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานตื่นเต้นและทุกคนอยากร่วมกิจกรรมเพราะได้รับคำชมเชย ไม่มีใครไม่ได้รับรางวัล เป็นกำลังใจให้กับผู้ร่วมกิจกรรมอีกด้วย หลังร่วมกิจกรรมแล้วผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความสำคัญกับกลุ่มกิจกรรมมากขึ้น การเห็นตนเองสำคัญส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และยังมีความสุขสนุกสนานตื่นเต้น ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

“รู้สึกมีความสุขมากๆที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ได้ทำกิจกรรมสนุกสนานและกิจกรรมนี้มีของรางวัลมอบให้เราทุกคน และทุกคนได้รับรู้ว่าแต่ละคนมีความสามารถหรือตั้งใจอย่างไร จากคำชมของพี่ค่ะ ทำให้พวกหนูมีความสุขมากๆค่ะ”

ซึ่งสอดคล้องกับ ปารีชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์(2545:5) การพัฒนาการทางด้านจิตใจ เด็กต้องการการยอมรับในตัวเอง การที่เด็กรู้สึกดีกับตัวเองจะทำให้เขามีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่เกิดความวิตกกังวลง่าย มองคนอื่นในแง่ดี มีแรงจูงใจ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ขาดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเป็นเด็กที่ไม่มีความสุข ขาดความพอใจในชีวิต การที่เด็กแสดงออกทางดททางหนึ่งเขาคควรได้รับคำชมด้วย เขาอยากมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบตัว มีความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้เขาู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญในกลุ่ม เป็นที่รักของเพื่อนๆ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

### ครั้งที่ 3 (ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง)

กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เนื่องจากการศึกษาพบว่าการเล่นจะช่วยให้คลายความเครียดได้ เพื่อให้เกิดพัฒนาการฟังและนำไปสู่การเกิดความผ่อนคลายและใช้จินตนาการ ขณะร่วมกิจกรรมผู้นำกิจกรรม

นำเพลงที่มีจังหวะช้า ใช้เครื่องดนตรีหลายประเภทเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลายและใช้จินตนาการประกอบเพื่อเกิดสมาธิในการฟัง ขณะเปิดเพลงผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงจังหวะต่างๆช้า เร็ว สลับไป พบว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีท่าที่ตั้งใจสนใจฟังและมีความรู้สึกตื่นเต้นเพลิดเพลินอย่างเห็นได้ชัด และผู้นำกิจกรรมให้บอกความรู้สึกจากบทเพลงว่าถ้าเราจินตนาการนี้ถึงบทละครน่าจะเป็นตอนอะไร ซึ่งส่งเสริมการมีสมาธิ ฟังใช้จินตนาการ และเกิดความเพลิดเพลินจากการฟังบทเพลง ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: เพลงที่ฟังไม่เคยฟังมาก่อนจะรู้สึกแปลกดี หนูเลยตั้งใจฟังค่ะ ชอบเพลงจังหวะสนุกสนานค่ะ

กรณีที่ 2: เพลงจังหวะช้า ทำให้เพลินค่ะรู้สึกมีความสุขที่ได้ฟังค่ะ เพลงจังหวะตื่นเต้นก็ให้ความรู้สึกตื่นเต้นจริงๆค่ะทำให้นึกถึงละครช่วงที่กำลังจะเจออะไรสักอย่างค่ะ

กรณีที่ 3: เมื่อฟังเพลงทำให้เกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้มไปกับจังหวะเพลง ช้า เร็ว ตื่นเต้น ทำให้เกิดสมาธิที่ในการตั้งใจฟังค่ะ และเพลงที่ได้ฟังเป็นเพลงที่หนูไม่ค่อยจะได้ยินเท่าไรค่ะ ชอบเพลงเพราะว่าทำให้เพลิดเพลินค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ขงยูทซ์ วงศ์ภิรมสานต์ และคณะ (2548: 21) กล่าวว่า การฟังเพลงเบาๆ เช่น มานา โดวานี เพลงของพอล มารีอาร์ดหรือเพลงของริชาร์ด เคลเลอร์แมน เพลงคลาสสิกเช่นซิมโฟนีหมายเลข 5 ของบีโธเฟินจะทำให้คลื่นสมองมีความถี่ช้าลงซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียด ข้อมูลทางการแพทย์พบว่าเสียงดนตรีที่มีคุณภาพทั้งเนื้อร้อง ดนตรี ทำนองและจังหวะของเสียงจะช่วยให้สมองมนุษย์หลั่งสารแห่งความสุข หรือเอนโดฟิน (Endorphin) เพิ่มมากขึ้นจากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า ผู้วิจัยใช้รูปแบบของละครจิตบำบัด มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การเกิดความกล้าระบายนใจและแสดงอารมณ์ความรู้สึก โดยพูดคุยซักถามว่ามีปัญหาไม่สบายใจอะไรหรือเคยทะเลาะกับเพื่อนหรือไม่ การเล่าเรื่องราวในใจออกมาทำให้เกิดความผ่อนคลายในใจทำให้เกิดการคลายความเครียดได้ หลังจบกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมบางคนกล้าที่จะยกตัวอย่างเรื่องของตนเองและบางส่วนที่ยังไม่กล้าแสดงออกความรู้สึกของตัวเองมากเท่าไร ผู้นำกิจกรรมจึงยกตัวอย่างกรณีที่สมาชิกยินยอมเปิดเผยด้วยตนเอง และได้กล่าวขอบคุณและให้สมาชิกในกลุ่มปรบมือเพื่อให้เกียรติเจ้าของเรื่อง หลังจากนั้นสมาชิกในกลุ่มจึงแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มหนึ่งที่มีอายุ 6-10 ปี และ 12-18 ปีอีกกลุ่ม เนื่องจากตอนแรกผู้ร่วมกิจกรรมอยากให้เป็นกลุ่มเดียวกันแต่ด้วยอายุที่ต่างกัน เหตุการณ์ของพีโตน้องอาจจะยังไม่เข้าใจ ผู้นำกิจกรรมจึงแก้ปัญหาโดยการแบ่งเป็น 2 กลุ่มเป็นการแสดงจากเรื่องเล่า เปิดโอกาสให้พูดคุยซักซ้อมกัน โดยเจ้าของเรื่องเป็นผู้บอกบท ทุกคนตั้งใจซ้อมและแสดงอย่างเต็มที่เพราะมีความไว้วางใจและความคุ้นเคยพอสมควร และช่วงวัยใกล้เคียงกันจึงไม่ค่อยมีปัญหา กลุ่มน้องแสดงเรื่อง “การไม่ดูแลผู้อื่น” เนื้อหาของเรื่องคือ มีการประกวดความสามารถ

ของนักเรียนที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง มีนักเรียนอ้วนคนหนึ่ง แปรไปสมัครประกวดและแสดงความสามารถ ร้องเพลง เพื่อนๆต่างพากันล้อว่าอ้วน แบบนี้ไม่มีทางชนะหรอก ทำให้แปร เสียกำลังใจและเสียใจมาก แต่ก็มีเพื่อนๆอีกกลุ่มที่คอยให้กำลังใจ และฝึกฝน จนวันประกวดปรากฏว่าผู้ชนะคือ แปร ทำให้เธอ เปลี่ยนความคิดใหม่และมีกำลังใจมากขึ้น ถึงแม้ว่าเธอจะมีรูปร่างอ้วนแต่เธอก็มีความสามารถและไม่ ควรดูถูกความสามารถของผู้อื่น

กลุ่มที่แสดงเรื่อง จะทำอะไรควรคิดไตร่ตรองให้ดีเสียก่อน” เนื้อเรื่องคือ เด็กกลุ่มหนึ่งที่มี พฤติกรรมไม่ค่อยดีนัก มักชอบหนีพ่อแม่เที่ยวเป็นประจำ และใช้เงินฟุ่มเฟือย วันหนึ่ง แก้ว ต้องการ ใช้เงินจำนวนมาก จึงขอยืมเพื่อนในกลุ่ม และไปเที่ยวเตร่ ไม่สนใจการเรียน พ่อลี้มป่วยจึงได้มาคิดว่าสิ่งที่ ทำนั้นสมควรหรือไม่ หลังจากคิดได้ก็ได้อ่านเพื่อนๆไปขายขนมเพื่อหาเงิน ส่งตัวเองเรียนและแบ่งเบ าภาระที่พ่อได้ป่วยอยู่ ทำให้แก้วและเพื่อนๆที่เกรงก็ได้ออคิดจากเรื่องของแก้วและสัญญาจะเลิกเที่ยวและ ตั้งใจเรียน

กิจกรรมนี้ส่งเสริมในด้านการแสดงความรู้สึกภายใน การแสดงออกความรู้สึกเพื่อเป็น ภาระบวการทางหนึ่งในการผ่อนคลายความตึงเครียดได้อย่างดี พบว่าหลังร่วมกิจกรรมแล้วสิ่งที่ผู้ร่วม กิจกรรมได้รับคือการได้ระบายความในใจและการได้รับฟังผู้อื่นทำให้เข้าใจในมุมมองผู้อื่นมากขึ้น ลด การเกิดพฤติกรรมรุนแรงลงดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: การแสดงวันนี้ทำให้หนูรู้สึกได้เป็นตัวของตัวเองค่ะ จริงๆแล้วหนูเป็นคนมั่นใจใน ตัวเองอยากบอกว่าเราไม่ควรดูถูกผู้อื่น ทุกคนมีความตั้งใจ และหนูจะทำตามฝันของตัวเองค่ะ

กรณีที่ 2: การแสดงวันนี้ทำให้หนูได้เข้าใจมุมมองของคนอื่นมากขึ้น การที่ได้แสดงในบทบาท ี่เป็นฝ่ายตรงข้าม ทำให้หนูเข้าใจความรู้สึกว่าอีกฝ่ายน่าจะรู้สึกอย่างไร จริงๆเขาก็ไม่ได้มีความสุข ต่อไป หนูจะไม่โกรธเขาที่ทำแบบนี้ค่ะ และจะใจเย็นให้มากขึ้นค่ะ

กรณีที่ 4: กิจกรรมนี้ได้เข้าใจความคิดของผู้อื่นมากขึ้นค่ะ และการที่ได้พูดออกมาตอนแรกก็ กังวลไม่กล้าแสดงออกเท่าไร แต่หลังจากฟังคนอื่นๆในกลุ่มหนูก็เป็นคนท้าวๆ ทำให้กล้าที่จะพูดออก มาแล้วทำให้เพื่อนๆคนอื่นเข้าใจเราด้วยค่ะ

กรณีที่ 5: กิจกรรมนี้สะท้อนความรู้สึกในใจหนูด้วยค่ะที่เคยทำนิสัยและพฤติกรรมไม่ดีและ เคยหนีออกจากบ้าน ถ้าย้อนเวลาไปได้หนูไม่อยากจะทำแบบนั้นอีก

ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540: 8-9) กล่าวถึงวิธีการจัดการความเครียดด้าน ความคิดและอารมณ์เมื่อเรียนรู้เรื่องความเครียดเรื้อรังตระหนักถึงความสำคัญของความคิดต่อพฤติกรรม ความเครียดต่างๆ มักจะเกิดจากทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ การรับรู้ของเรามีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ ของเราทั้งหมด ความคิดก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ได้แก่ การใช้จินตภาพซึ่งเป็นวิธีที่สอนให้เรานำเอาความคิดมาใช้สร้างร่างกาย การใช้เหตุผลในการแก้ไข

ปัญหา ทักษะการตัดสินใจและการบริหารเวลา จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

#### ครั้งที่ 4 (ช่วงที่ 1 ระยะเวลาเครื่อง)

กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมก่อนร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการผ่อนคลายยืดเส้นยืดสาย เตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติกิจกรรม หลังจากการทำกิจกรรมแปะแล้วเดินรำ สังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีอารมณ์ขัน เป็นการละลายพฤติกรรม มีความสนใจในกลุ่มมากขึ้นและมีความสัมพันธ์คุ้นเคยกล้าแสดงออกกับเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ขณะเดียวกันกิจกรรมนี้อาจไม่เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรมที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป เพราะช่วงอายุเข้าสู่วัยรุ่นอาจไม่สนใจกิจกรรมวิ่งแล้วแปะเพื่อนซึ่งเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปีมากกว่า

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเทคนิคในละครจิตบำบัดของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง(2546:29)เป็นการอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อรู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้น จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

#### ครั้งที่ 4 (ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง)

กิจกรรมของขวัญวันเกิด ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดความกล้าแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ลองสวมบทบาทในสถานการณ์ต่างๆเสมือนเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆและฝึกการแสดงออกทางท่าทางเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระโดยใช้ธรรมชาติที่อยู่ในตัวของตนเอง โดยการใช้ท่าใบไม้ใช้คำพูดเป็นการลดความกดดันที่ต้องคิดบทสนทนาเพื่อเตรียมความพร้อมในการแสดงละครมากขึ้น ในกิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมลดความกดดันที่ต้องคิดบทสนทนาโดยใช้อิสระในการแสดงออกผ่านท่าทาง จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการใช้จินตนาการ โดยผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ว่า ถ้าหากว่าเราได้รับของขวัญชิ้นพิเศษหนึ่งชิ้นในขณะนี้และกำลังแกะของขวัญชิ้นนี้ออกมาจากกล่อง ให้จินตนาการถึงของขวัญชิ้นนั้นและแสดงออกมาผ่านอารมณ์และท่าทางอย่างไรก็ได้ ขณะทำกิจกรรมพบว่า มีกลุ่มเด็กที่กล้าแสดงออกและกลุ่มเด็กที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออกมากเท่าไร คนที่กล้าแสดงออกก็จะตั้งใจ คิดและแสดงออกมาจากความรู้สึกของตัวเองและไม่มีอาการประหม่า ส่วนคนที่ไม่กล้าแสดงออกยังมีการเขินอายบ้าง โดยผู้นำกิจกรรมจะไม่บังคับให้ทำเนื่องจากกังวลว่าอาจจะยังเกิดความกดดันและเพิ่มความเครียดมากขึ้น หลังจากจบกิจกรรมพบว่า ผู้ร่วมกิจกรรมที่กล้าแสดงออกได้แสดงออกผ่านท่าทางแปลกประหลาดหรือดีใจสุดๆแสดงออกมาได้โดยไม่มี ความกังวล เป็นการแสดงออกผ่านการปลดปล่อยทางอารมณ์อย่างหนึ่งซึ่งช่วยลดความตึงเครียด ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: หนูจินตนาการว่าหนูได้ของขวัญชิ้นพิเศษมาจากแม่ แม่มันจะเป็นของขวัญชิ้นที่ไม่มีราคาแพง แต่แม่ก็คงตั้งใจเก็บเงินซื้อให้หนู ทำให้หนูรู้สึกดีตื่นเต้นและดีใจมากคะ

กรณีที่ 2: ของขวัญชิ้นนี้เป็นสิ่งที่หนูอยากได้มากที่สุดคะ หนูได้ชุดใหม่สวยมากเป็นชุดนางเงือกคะ

กรณีที่ 3: ของขวัญชิ้นนี้เป็นนาฬิกา หนูอยากได้นาฬิกาเป็นของขวัญมานานแล้วคะ ตอนที่อยู่กับแม่ แต่แม่ก็ไม่มีเงินซื้อให้หนูแต่หนูก็ไม่เสียใจคะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ปารีชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545: 21) ละครสร้างสรรค์พัฒนาการรับรู้และสร้างความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในสังคมและช่วยให้ตระหนักถึงปัญหาที่มีอยู่ในสังคม การที่ได้ลองสวมบทบาททำให้ได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกับตัวละคร และต้องคำนึงถึงการตัดสินใจทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสเข้าใจตัวละครอย่างลึกซึ้งด้วยตนเอง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็ก ๆ มีความเข้าใจเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับผู้อื่น ชีวิต สังคม จากการพิจารณาคำความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมการแสดงสด** ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงออกซึ่งความคิดโดยใช้จินตนาการและแสดงออกผ่านทางท่าทาง การเคลื่อนไหว ไม่ใช่คำพูดเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะค้นสอดด้วยคำพูด ในขณะที่ทำกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมใช้ความคิดและมีสมาธิกับการแสดงออกท่าทางต่างๆตามจินตนาการ บางคนได้แสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์ผ่านออกมาทางท่าทางอย่างไม่มีอาการเกร็งหรือประหม่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนานกับ โจทย์ที่ผู้นำกิจกรรมบอกให้คิดท่าทาง การแสดงออกทางร่างกายเป็นวิธีอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดความกดดันภายในใจ โดยไม่ใช่คำพูดโดยแสดงออกซึ่งความคิดภายใต้เงื่อนไขอย่างนับพันที่ถูกระบุ เป็นการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว ไม่ใช่คำพูดเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะค้นสอดด้วยคำพูด หลังจบกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความกระตือรือร้นในการคิดและมีสมาธิกับ โจทย์ กล้าแสดงออกผ่านทางท่าทางที่กำหนดให้ มีความสนุกสนานไปกับบทบาทและท่าทางที่แสดงออก ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: กิจกรรมนี้ต้องใช้ความคิด จินตนาการและแสดงออกตามโจทย์ซึ่งหนูก็ไม่กดดันในการต้องคิดบทเองหรือต้องพูดมากเท่าไรคะ

กรณีที่ 2: รู้สึกสนุกคะ แต่ก็ต้องคิดเพื่อกันถึงว่าบทที่ได้รับนั้นเป็นอย่างไร เช่นเป็นนกเราก็แสดงออกเหมือนนกต้องทำอย่างไร แต่ก็รู้สึกสนุกสนานคะ

ซึ่งสอดคล้องกับ ปารีชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545: 21) ละครสร้างสรรค์พัฒนาการรับรู้และสร้างความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในสังคมและช่วยให้ตระหนักถึงปัญหาที่มีอยู่ในสังคม การที่ได้ลองสวมบทบาททำให้ได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกับตัวละคร และต้องคำนึงถึงการตัดสินใจทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสเข้าใจตัวละครอย่างลึกซึ้งด้วยตนเอง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็ก ๆ มีความเข้าใจ

เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับผู้คน ชีวิต สังคม จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

### ครั้งที่ 5 (ช่วงที่ 1 อบอุ่นเครื่อง)

**กิจกรรมวอร์มร่างกาย** ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์และละครจิตบำบัด เทคนิคการ Warm-up exercises เป็นการอบอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมก่อนร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการผ่อนคลายยืดเส้นยืดสาย เตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติกิจกรรม หลังจากการทำกิจกรรมวอร์มอัพ สังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีสมาธิมากขึ้น มีความสนใจในกลุ่มมากขึ้นและมีความสัมพันธ์คุ้นเคยกล้าแสดงออกกับเพื่อนสมาชิกมากขึ้น และกิจกรรมวอร์มอัพยังมีส่วนช่วยได้มากในการยืด-คลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยคลายความตึงเครียดได้อย่างดี

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเทคนิคในละครจิตบำบัดของ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง (2546: 29) เป็นการอบอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อรู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้น จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก** ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครสร้างสรรค์มาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงออกด้วยท่าทางและเสียงแปลกๆเป็นการลดความกดดันภายในใจด้วยการแสดงออกอย่างอิสระ โดยส่งผลให้เกิดความกล้าแสดงออกทางความรู้สึกและอารมณ์ ทำให้ลดความตึงเครียดและเกิดความผ่อนคลายและเป็นกิจกรรมวอร์มอัพเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ขณะทำกิจกรรมซึ่งได้ปลดปล่อยอารมณ์ที่อยู่ในใจออกมาโดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเป็นวงกลมแล้วให้เริ่มจากคนที่หนึ่งท่าท่าแปลกๆเสียงแปลกๆได้ตะโกนดังๆไปจนครบ 10 คน หลังจบกิจกรรมพบว่าทำให้เกิดการผ่อนคลายของจิตใจและอารมณ์ บางคนกล้าแสดงออกและมีความรู้สึกอยากตะโกนดังๆ ขณะที่บางคนไม่กล้าตะโกนและแสดงท่าทางมากนัก ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: กิจกรรมนี้ได้แสดงออกด้วยท่าแปลกๆที่ปกปิดแล้วหนูก็ไม่เคยทำค่ะ ที่โรงเรียนครูก็จะห้ามไม่ให้พวกหนูท่าท่าทางหรือเสียงแปลกๆดังๆแบบนี้ หลังจากได้ทำก็รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยค่ะ

กรณีที่ 2: รู้สึกได้ปลดปล่อยอารมณ์ออกมาค่ะ ไม่ต้องกลัวอายเพื่อนๆเพราะทุกคนก็ทำเหมือนกันค่ะ

กรณีที่ 3: ตอนแรกๆก็ไม่กล้าทำค่ะ รู้สึกอายแต่จริงๆก็อยากจะตะโกนค่ะเลยรอดูเพื่อนๆคนอื่นๆทำก่อนแล้วหนูถึงกล้าทำบ้างค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับ กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง (2546: 29) เป็นการอบอุ่นเครื่องก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อรู้สึกเป็นกันเองและคุ้นเคยกันมากขึ้น จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

## ครั้งที่ 5 (ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง)

**กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์** ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวด้วยร่างกายท่าทางความกล้าแสดงออกปลดปล่อยพลังในการสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวธรรมชาติ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิดความผ่อนคลายนำไปสู่การผ่อนคลายความเครียด ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวแนวต่ำ แนวสูง แนวนอน การเคลื่อนไหวขึ้นลง การเคลื่อนไหวแบบช้า นุ่มนวลอ่อนช้อย ทำให้ได้ใช้กล้ามเนื้อฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นการผ่อนคลายอย่างหนึ่ง ขณะร่วมกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงคลอเบาๆปล่อยให้สมาชิกทุกคนมีอิสระในการเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการไปเรื่อยๆ หลังจากนั้นจึงให้โจทย์เป็นการเลียนแบบสัตว์เช่น นก มีการเคลื่อนไหวอย่างไร หลังจากนั้นให้จับกลุ่มแสดงท่าทางเคลื่อนไหวร่วมกัน เป็นท่านก ผีเสื้อ บ้างคนเป็นผู้นำท่าทาง บางคนเป็นผู้ตาม หลังจบกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเพลิดเพลินและผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการได้แสดงท่าทางซึ่งเป็นการยืด-คลายของกล้ามเนื้อในท่าทางต่างๆที่มีทิศทาง มีการทำซ้ำๆซ้ำๆไปสู่จังหวะที่เร็วขึ้น ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: กิจกรรมนี้ได้ใช้ร่างกายทุกส่วนค่ะ หนูชอบตอนที่นอนคะรู้สึกผ่อนคลายสบายดี และใช้ท่าทางหดตัวหงายตัว ยืดตัวค่ะ

กรณีที่ 2: รู้สึกได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆคะ รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ทำอะไรซ้ำๆได้ฝึกการหายใจด้วยค่ะ

กรณีที่ 3: กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกตื่นเต้นคะ เวลาคิดท่าทางและมีเพลงด้วย รู้สึกสนุกและได้แสดงออกคะ ได้คิดท่าทางและร่วมแสดงเป็นกลุ่มทำให้เราต้องทำกิจกรรมร่วมกันสนิทกันมากขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับ พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540: 8-9) ได้สรุปแนวทางในการจัดการกับความเครียดไว้ว่าท่าด้านร่างกายว่าเมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุลร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันมิให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมาและหายใจได้ถูกต้องสภาพผ่อนคลายจะช่วยให้ความเครียดกลับหายไปการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไปเมื่อเรผ่อนคลายได้ความเครียดความตึงเครียดต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นเท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลาย การหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน เป็นต้น รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.67

**กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม** ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์เป็นพื้นฐานเพื่อเป็นฝึกการผ่อนคลายทางอารมณ์ และการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม ฝึกการสื่อสารและการมีสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น หลังจบกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวที่ได้ช่วยกันแต่ง หลังร่วมกิจกรรมสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้คือการฝึกการคิดการสื่อสารจากภายในให้ผู้อื่นรับรู้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้น เกิดการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกันมากขึ้น ซึ่ง

เด็กที่มีความเครียดบางคนชอบปลีกตัวอยู่เพียงลำพัง การทำกิจกรรมกลุ่มนี้จึงจะส่งผลให้เป็นแนวทางที่ดีเพื่อจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและเกิดสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

“กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม เป็นสิ่งแปลกใหม่ที่เรายังไม่เคยทำ การเล่าเรื่องแล้วต่อกันไปจนครบทุกคนจะมีส่วนร่วมในการคิดและแต่งเรื่องร่วมกัน และพูดคุยถึงปัญหาของเรื่อง ร่วมกันแสดงความคิดเห็น เหตุผลของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปแต่ก็ทำให้รู้ความคิดของแต่ละคน ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มองในมุมที่ต่างกัน”

ซึ่งสอดคล้องกับ ชนิตา สุวรรณศรี (2542: 48) กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคล เปิดโอกาสให้บุคคลได้ฝึกทักษะต่างๆ ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง ซึ่งสามารถทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.67

#### ครั้งที่ 6 (ช่วงที่ 1 ระยะเวลาในเรื่อง)

กิจกรรมแปรงเขียนชื่อ ผู้วิจัยใช้หลักของละครสร้างสรรค์ เพื่อฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเป็นการวอร์มร่างกาย ขณะทำกิจกรรมแปรงเขียนชื่อสังเกตได้ว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลินและจดจ่ออยู่กับท่าทางการใช้ร่างกายส่วนต่างๆ และการได้แสดงออกอย่างอิสระ โดยกิจกรรมแปรงเขียนชื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสมมติว่าเป็นแปรงจุ่มสีแล้วใช้เขียนชื่อของตนเอง หลังร่วมกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมได้ใช้ส่วนข้อมือ ข้อศอก ไหล่ หัว หัวเข่า ขา ฯลฯ เป็นแปรงเขียนชื่อตนเองและระหว่างที่ทำนั้นร่างกายได้เกิดการบริหาร เกิดการยืดคลายกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เกิดความผ่อนคลาย ได้วอร์มร่างกาย กิจกรรมแปรงเขียนชื่อนี้มีผลดีและเกิดความสุขสนุกสนานแก่เด็กเล็กอายุระหว่าง 6-12 ปี จะเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานขณะทำกิจกรรม แต่อาจไม่เหมาะสมสำหรับเด็กช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี เพราะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น

ซึ่งสอดคล้องกับ ปาริชาติ จิงวิวัฒนาภรณ์ (2545: 13) การเล่นเป็นเรื่องจริงจังสำหรับเด็กทุกวัย นักจิตวิทยา มองว่าการเล่นเป็นวิธีปลดปล่อยความกดดันในใจเด็กวิธีหนึ่ง และเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ที่ช่วยให้เด็กเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว การเล่นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

## ครั้งที่ 6 (ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง)

กิจกรรมบอกอารมณ์ ผู้วิจัยใช้เทคนิคละครจิตบำบัด Concretization เป็นพื้นฐานเพื่อ นำความคิดที่เป็นนามธรรมมาแสดงให้เห็นรูปธรรมมากขึ้น ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้แสดงอารมณ์แบบที่ต้องการเพื่อเกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์ และฝึกรับรู้อารมณ์ของตนเองและอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อสร้างการยอมรับซึ่งกันและกัน รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์โดยการคิดบวก การมองโลกให้มีความสุข สร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตัวเองเกิดความผ่อนคลายลดความตึงเครียด ขณะทำกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้ว่าจะหากเราอารมณ์ขุ่นมัวหรือมองผู้อื่นในแง่ลบจิตใจจะถดถอย หากเราคิดแง่บวก รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่นเราก็จะมีความสุข การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์หากิจกรรมยามว่างทำเพื่อไม่ให้หมกมุ่นกับอดีตหรือเหตุการณ์เลวร้ายที่ประสบ ผู้นำกิจกรรมจึงให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงพื้นที่ปลอดภัย (safe place) คือสถานที่ปลอดภัย ไม่มีใครและใช้จินตนาการสิ่งๆ ที่ทำให้เรามีความสุข ขณะร่วมกิจกรรมผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ให้แสดงอารมณ์ทางทางบวก โดยให้นึกถึงสิ่งๆ ที่เรามีความสุข หรือสถานที่ๆ เราไปแล้วมีความสุข แล้วแสดงออกมาให้เป็นรูปธรรมโดยการแสดงออกมาเป็นท่าทาง อารมณ์สนุกสนาน ตื่นเต้น โดยนึกถึงกิจกรรมอะไรที่เราตื่นเต้นและสนุกสนาน และเมื่อจบกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการกับภาวะอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ หากเป็นอารมณ์ในแง่ลบเช่น อารมณ์โกรธ โมโห หรือเศร้า ให้มีสมาธิ โยคะแล้วหาเพื่อนพูดคุย เล่าเรื่องราว ระบายให้ฟัง หรือปรึกษาผู้ใหญ่ คุณครู เป็นต้น การระบายออกมาทำให้ลดความตึงเครียด กดดัน และหากพูดคุยขอคำปรึกษาจากผู้อื่น อาจเห็นแนวทางหลายๆ ด้าน อาจมีวิธีรับมือจัดการกับปัญหาในทางที่ดีขึ้นมากกว่า คิดหรือปลีกตัวอยู่คนเดียว หลังจบกิจกรรมพบว่าผู้ร่วมกิจกรรมได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกันกับสมาชิกทุกคน บางคนเจออาจมีอารมณ์ที่คล้ายกัน ก็จะรู้สึกเข้าใจกัน และหากมีการจัดการกับอารมณ์ อาจจะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ เป็นแนวทางที่ดี และจะส่งผลในทางที่ดีขึ้นกับการรู้จักรับรู้และแสดงอารมณ์ ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

“ กิจกรรมบอกอารมณ์ ในช่วงแรกอาจจะยังไม่ออกว่าจะต้องแสดงออกมาอย่างไรให้เป็นรูปธรรม แต่พอเข้าใจและลองทำ ค่อยๆ ใช้ความคิดหลับตาและนึกถึงสิ่งๆ ที่เรามีความสุข มันก็จะออกมาจากความรู้สึกจริงๆ ค่ะ ส่วนช่วงที่สองที่เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้น มีประโยชน์สำหรับหนูมาก ค่ะ หลายๆ ครั้งที่เรารทะเลาะกันในบ้านพักหรือโรงเรียนก็เป็นเพราะเราไม่เคยที่จะลองมาคิดหรือพูดคุยกัน กิจกรรมครั้งนี้ทำให้เราได้ฝึกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นบ้าง และทำให้ใจเย็นขึ้นค่ะ”

ซึ่งสอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2530: 15-19) การรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีคุณค่าต่อการบำบัดอย่างดีในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการกลุ่มไปรักษาคนไข้โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม สำหรับในโรงเรียนที่มีปัญหาคล้ายๆ กัน จะได้รับความช่วยเหลือโดยการปรึกษาแบบ

กลุ่ม ได้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยและทักษะต่างๆของตนจากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.67

**กิจกรรมละครจากความรู้สึก** ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบละครจิตบำบัดมาเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกออกมา การระบายทำให้สบายใจส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจและอารมณ์ในทางที่ดี มีแนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตได้และฝึกการใช้ความคิดสร้างสรรค์กล้าแสดงออก ขณะร่วมกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีกระบวนการทำงานเป็นกลุ่มมีการปรึกษาพูดคุยกันแสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดีขึ้น รู้จักรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่นๆ มีส่วนร่วมในการจัดการแสดงละคร โดยผู้ร่วมกิจกรรมจะร่วมกันเลือกเรื่องที่จะแสดงและทุกคนจะมีบทบาทในการแสดง และร่วมแก้ปัญหาไปด้วยกัน โดยผู้นำกิจกรรมได้ช่วยให้แต่ละคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือประสบการณ์ของแต่ละคนออกมา และร่วมกันเลือกเรื่องที่จะแสดง โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงทุกคน โดยเรื่องที่เลือกใช้ในการแสดงครั้งนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว บางคนอาจไม่เข้าใจความรู้สึกของแม่ทำไมต้องทำเช่นนี้ หรือพ่อทำไมต้องทำอย่างนี้ การแสดงครั้งนี้เปิดโอกาสให้คนที่อยากรู้ความรู้สึกของแม่ทำไมต้องบังคับให้เราทำอะไรให้แสดงเป็นแม่เพื่อจะได้เรียนรู้ว่าแม่ก็ไม่ได้มีความสุขที่รับบทบาทอย่างนั้น เมื่อสมาชิกทราบว่าทำไมเพื่อนหรือใครก็ตามที่เราไม่เข้าใจ ถึงสาเหตุของเขาก็ทำให้ได้รู้ที่คนๆละหรือคลายความไม่พอใจ ความไม่ชอบลงไป และการทำซ้ำการเรียนรู้จากละครจากผู้อื่นทำให้เขาสามารถพัฒนาทางการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้ไม่มากนักน้อย หลังจบกิจกรรมได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน ดังที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: บางทีหนูก็ไม่เข้าใจเวลาทะเลาะกับเพื่อนทำไมเพื่อนถึงทำอย่างนี้ หนูโกรธเขามาก แต่พอหนูได้ลองมาแสดงเป็นเขาก็ทำให้รู้เลยว่าจริงๆเขาก็คงไม่สบายใจเหมือนกัน

กรณีที่ 2: ทำให้เข้าใจความรู้สึกของแม่ค่ะ ที่บางครั้งเขาบังคับหนูให้ตั้งใจเรียน ไม่ให้หนูหนีออกจากบ้านอีก เขาบังคับเพราะความจริงเขาก็อยากเห็นลูกเป็นคนดีค่ะ

กรณีที่ 3: กิจกรรมนี้ทำให้หนูรู้ว่าปัญหาทุกๆคนก็เจอเหมือนกัน และวิธีแก้ปัญหามีอีกหลายทางที่เราอาจจะยังไม่รู้ การฟังความคิดเห็นจากคนอื่นๆเราก็เลือกมาใช้ได้และได้เห็นความรู้สึกคนอื่นๆมากขึ้นหนูก็เข้าใจเพื่อนมากขึ้นค่ะ

ซึ่งสอดคล้องกับ เทเลอร์ (สุภารัตน์ หนูหอม, 2544: 39; อ้างอิงจาก Taylor, 1994) พฤติกรรมการเผชิญความเครียดระยะยาว (long-term method) เป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งจัดการกับสาเหตุของความเครียด แม้ว่าความเครียดไม่ได้ถูกกำจัดไปโดยตรงแต่สาเหตุของความเครียดจะถูกกำจัดอย่างต่อเนื่อง เป็นการเผชิญหน้ากับสาเหตุของความเครียดมากกว่าถอยหนี ได้แก่ การใช้

ประสบการณ์ในอดีต การอภิปรายปัญหา การค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**กิจกรรมอำลา** เป็นกิจกรรมทำให้ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกของตนเอง และแสดงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม การทำกิจกรรมร่วมกันในระยะเวลาหนึ่งทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกันมากขึ้น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและการเปิดเผยความรู้สึกการระบายหรือเล่าเรื่องราวที่ทุกข์ใจเพื่อเป็นการระบายออก เกิดการรับฟังและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นจะส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในบ้านพักฉุกเฉินเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น และกิจกรรมละครจะสามารถลดความตึงเครียดเกิดความผ่อนคลายได้ไม่มากนักน้อย ในกิจกรรมนี้ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนจดหมาย แสดงตัวเองให้วาดรูปและเขียนว่าอยากเป็นอะไร และแสดงความรู้สึกต่อกิจกรรมในครั้งนี้สิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมสะท้อนความคิดและความรู้สึกไว้ว่า

กรณีที่ 1: ส่วนตัวเองก็มีแต่ความทุกข์เวลามีความสุขก็มีแต่คนมาขัดความสุข ทั้งเจ็บปวด ทั้งเหงา เสรีา จะมีความสุขที่ไม่มีเลย คนเราก็เหมือนต้นไม้ อยากเป็นต้นไม้ เพราะเวลามีคนพาดมาต้นไม้ก็ไปตามสายลม ต้นไม้อยู่เย็นเป็นสุข หลายวันต่อมา มีคนตัดไม้ทำลายป่าบางครั้งต้นไม้ก็มีความเจ็บปวดเหมือนมนุษย์

กรณีที่ 2: อยากเป็นนางเงือก มีความสุขที่ตัวเองเป็นนางเงือก มีความสุขมากๆ

กรณีที่ 3: อยากเป็นเจ้าหญิง

กรณีที่ 4: อยากเป็นนักศึกษาวิชาทหารมากๆเพราะหนูชอบมากกับการฝึกของทหารอยากใส่ชุดมากและอยากฝึกต่างๆเพราะมันสนุกดี ความรู้สึกที่ได้รับในกิจกรรมครั้งนี้ ได้ความรู้มากมาย ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้เล่นละครสนุกมาก

กรณีที่ 5: อยากเป็นตัวเอง เพราะว่าเป็นตัวเองก็ดีอยู่แล้ว ความรู้สึกที่ได้รับในกิจกรรมครั้งนี้ได้รับความรู้ที่เราไม่เคยรู้เลย ได้ความสนุกสนานมากคลายความเครียด หนูดีใจมากที่ได้ทำในสิ่งที่พี่สอนและบอกค่ะ

กรณีที่ 6: อยากเป็นนักบาสเก็ตบอลค่ะและความรู้สึกที่ได้รับในกิจกรรมนี้ สนุกมากๆเลยและมีความสุขด้วย

กรณีที่ 7: อยากเป็นผีเสื้อเพราะอยากเป็นอิสระมากกว่านี้จะได้โบยบินเที่ยวเล่นได้มากกว่านี้ ความรู้สึกที่ได้รับในกิจกรรมนี้สนุกมากๆและได้ฝึกสมาธิค่ะ

กรณีที่ 8: อยากเป็นพีบี(นามสมมติ)เพราะพีบีน่ารัก กิจกรรมนี้สนุกมากๆค่ะ

กรณีที่ 9: ยังเขียนไม่ค่อยได้แต่ใช้การวาดภาพแสดงความรู้สึกแทน

กรณีที่ 10: ยังเขียนไม่ค่อยได้แต่ใช้การวาดภาพแสดงความรู้สึกแทน

ซึ่งสอดคล้องกับ กุลนารี ฌ ตะกั่วทุ่ง (2546: 53) การระบายออก การเข้ากลุ่มทำให้สมาชิกได้พูดระบายทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี รวมถึงความคับข้องใจและความวิตกกังวลต่างๆให้กับสมาชิกได้รับฟังซึ่ง

ถ้ากลุ่มมีความผูกพันทางจิตใจสูง สมาชิกก็จะพูดระบายและเปิดเผยตนเองสูงตามไปด้วย การระบายออกนี้จะช่วยให้สมาชิกมีความสบายใจ มองดูโลกด้วยใจที่เป็นกลาง ทำให้เข้าใจชีวิตส่งผลให้มีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ในทางที่ดีและแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้จากการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน พบว่า มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

จากการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมพบว่า กิจกรรมเพื่อวอร์มร่างกายทุกครั้งมีผลดีกับการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งมาก เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและความไว้วางใจกลุ่มกิจกรรมรวมถึงการบริหารร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่ประสบผลสำเร็จและผู้ร่วมกิจกรรมชอบและสนุกสนานได้แก่ กิจกรรมบ๊ิดดี และกิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ เพราะมีความสนุกสนาน จึงได้จัดให้มีสองครั้งที่ทำกิจกรรมครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง ส่วนกิจกรรมวอร์มร่างกายที่ไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควรได้แก่ กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ และกิจกรรม แปรงเขียนชื่อ เนื่องจากกิจกรรมนี้อาจเหมาะกับเด็กเล็กที่อายุระหว่าง 6-12 ปีมากกว่า เมื่อกิจกรรมครั้งนี้มีผู้ร่วมกิจกรรมที่อายุ 6-18 ปี จึงมีกลุ่มเด็กที่เป็นวัยเด็กและวัยรุ่นร่วมกิจกรรมนี้จึงไม่เหมาะสมสำหรับเด็กวัย 12-18 ปีเท่าที่ควร กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียดได้มากที่สุดคือ กิจกรรมที่เป็นการแสดงออกทางร่างกาย อารมณ์และความรู้สึก ได้แก่กิจกรรมเดินสำรวจ เพราะใช้จินตนาการตามความรู้สึกและฟังเพลงคลอเบาๆทำให้เกิดความผ่อนคลาย กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า เพราะเป็นการแสดงละครที่เกิดจากการเล่าความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่ต่างกันได้เจอและอยากร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาพร้อมกับผู้อื่น กิจกรรมการแสดงสดเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เกิดความรู้สึกได้เคลื่อนไหวร่างกายเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และร่วมแสดงท่าทางประกอบกับผู้อื่นเป็นกลุ่ม กิจกรรมบอกอารมณ์ทุกคน ได้สัมผัสประสบการณ์ของความสุข สนุกและยังได้รู้จักการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์การจัดการกับอารมณ์โกรธ โมโห เครียด กิจกรรมละครจากความรู้สึกเป็นการพูดคุยถึงปัญหาที่มาจากความขัดแย้งภายในครอบครัวและการยกตัวอย่างเพื่อการแสดงละครหนึ่งเรื่องและหาทางแก้ไขปัญหาไปด้วยกัน การทำซ้ำๆหรือให้เด็กเข้าใจถึงปัญหา เหตุผลที่เป็นสาเหตุแห่งความขัดแย้งทำให้เขาได้เข้าใจอีกมุมมองและสามารถลดความรุนแรงเมื่อเกิดเหตุการณ์จริงได้ กิจกรรมละครครั้งนี้แบ่งการสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดออกเป็น 3 ด้าน ซึ่งกิจกรรมที่สอดคล้องกับด้านต่างๆดังจะกล่าวได้ต่อไป

กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ได้แก่ กิจกรรมวอร์มอัพ กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ กิจกรรมหุ่นซัก กิจกรรมฉนั้นเป็นกระจกให้เธอ กิจกรรมฉนั้นเป็นกระจกให้เธอ กิจกรรมผีเท้าของใคร กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ กิจกรรมแปรงเขียนชื่อ

กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ได้แก่ กิจกรรมชื่อนี้มีท่า กิจกรรมบ๊ิดดี กิจกรรมสวัสดีดาวพระเคราะห์น้อย กิจกรรมนาทีทองทิงนองนอย กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม กิจกรรมอำลา

กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความกล้าแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้แก่ กิจกรรมฝึกกลางวัน กิจกรรมเดินสำรวจ กิจกรรมเดินมาราธอน กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า กิจกรรมของขวัญวันเกิด กิจกรรมการแสดงสด กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก กิจกรรมบอกอารมณ์ กิจกรรมละครจากความรู้สึก

จากการศึกษาเรื่องกิจกรรมละคร พบว่ามีนักวิจัยและนักวิชาการให้ความสำคัญเกี่ยวกับการนำศาสตร์ทางด้านละครมาบำบัดหรือที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ การเคลื่อนไหวร่างกายความสัมพันธ์กับการจัดการอารมณ์ หรือความบกพร่องทางด้านต่าง ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ บุญนิสา บุญประสพ(2555:4) กล่าวถึงการศึกษารูปแบบละครบำบัดที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนากร สุขยิ่ง (2553:55)กล่าวถึงละครสร้างสรรค์ เด็กปฐมวัย ได้มีความรู้ ความสามารถมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการกล้าแสดงออกอย่างอิสระตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ และงานวิจัยของ ทศนัย อุดมพันธ์(2541:3) การนำเทคนิคพื้นฐานละครสร้างสรรค์มาใช้จัดประสบการณ์กิจกรรมวงกลม ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมให้เด็กฝึกทักษะต่างๆ เช่นการพูด การฟัง การคิด การปฏิบัติ การทดลอง และการสังเกต ทำให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดและเพิ่มพูนทักษะต่างๆ

2. ผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดเท่ากับ 9.30949 และ 12.09959 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดเท่ากับ 67.0 และ 40.2 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดตามแบบวัดของสวนปรุง (SPST-20) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละคร พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย สมบูรณ์ ทาทอง (2552)ศึกษาเรื่องการสอนส่งเสริมทักษะการสื่อสารด้วยท่าทางโดยกระบวนการละครสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 พบว่าหลังการทดลองพบว่าผู้เรียนมีทักษะการสื่อสารด้วยท่าทางสูงกว่าเกณฑ์การผ่านการเรียนรู้ศิลปะของโรงเรียนซึ่งตั้งไว้ที่ร้อยละ 50 และระดับทักษะการสื่อสารด้วยท่าทางอยู่ในระดับดีมาก และงานวิจัยของ บุญนิสา บุญประสพ(2555)ศึกษาผลของละครบำบัดต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมกลุ่มละครบำบัดตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ โดยภาพรวมดีทุกด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขแตกต่างจากหลังเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ฉวีศิริ สุขผดุง(2547)กล่าวว่าการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัดซึ่งจะช่วยให้เด็กลดความเครียด แก้ไขปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้

3. ผลการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมครั้งนี้ ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.0 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.30949 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง และหลังการทดลองใช้กิจกรรมละคร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.09959 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดตามแบบวัดของสวานปรุง (SPST-20) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งสอดคล้องกับ ชินอนงค์ ประชุมชิต(2553) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ พบว่ามีคะแนนเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในห้องเรียนลดลงหลังร่วมกิจกรรมละครบำบัด

จากผลการทดลองใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร กล่าวได้ว่ากิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้หลักการละครสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ ปารีชาติ จึงวิวัฒนาการ และนำมาประยุกต์กับศาสตร์ละครจิตบำบัด ตามแนวคิดของ เจคอป แอล มอรีโน ให้มีความสัมพันธ์กับการจัดการกับอารมณ์เพื่อลดความเครียด ประกอบกับเอาแนวคิดกิจกรรมกลุ่มมาใช้ สามารถทำให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉินมีพัฒนาการปรับตัวมีการผ่อนคลายที่ดีขึ้น รวมถึงด้านสัมพันธภาพและการแสดงอารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การร่วมกิจกรรมทุกครั้งมีการสรุปกิจกรรมผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสแลกเปลี่ยนพูดคุยทำให้เกิดการเปิดใจหรือยอมรับกันมากขึ้น กล้าแสดงออก มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้วิถีคลายเครียดกล่อมเนื่องจากกิจกรรมต่างๆส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายลดความตึงเครียดและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้ต่อไป

4. พฤติกรรมการลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในระหว่างทำกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้งพบว่า ค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดระหว่างการทดลองการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครแบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านที่ 1.การผ่อนคลาย ผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ในด้านการผ่อนคลายกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คนมีค่าคะแนนความเครียดในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนความเครียดน้อยที่มีระดับสูงขึ้น 2.ด้านสัมพันธภาพผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่าในด้านสัมพันธภาพกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คนมีค่าคะแนนสัมพันธภาพในระดับปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนสัมพันธภาพน้อยในระดับที่สูงขึ้น 3.ด้านอารมณ์และความรู้สึกผลการสังเกตพฤติกรรมพบว่าในด้าน

อารมณ์และความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 คนมีค่าคะแนนกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกในระดับน้อย และปานกลางลดลง ซึ่งสัมพันธ์กับค่าคะแนนกล้าแสดงอารมณ์และความรู้สึกดีมากในระดับที่สูงขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรนิชา หาสาสันศรี (2547) ศึกษาเรื่องกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริม การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กรณีศึกษาเด็กหญิงบ้านราชวิถี พบว่า หลังจาก เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ สถานสงเคราะห์ต่างๆ ควรมีการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็กที่ถูก ทารุณกรรมต่อไป และงานวิจัยของ พรภิมล เพ็ชรกุลและคณะ(2555) ศึกษาเปรียบเทียบผลของละครจิต บำบัด และการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับบริการที่กลุ่มงานจิตเวช แขนงผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา ภายหลังการเข้าร่วมละครจิตบำบัดผู้ป่วยมีภาวะ ซึมเศร่าลดลงกว่าก่อนได้รับการรักษาอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ 0.05 2) ภายหลังการเข้าร่วมการ บำบัดความคิดและพฤติกรรม ผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร่าลดลงกว่าก่อนได้รับการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 3) ภายหลังการเข้าร่วมละครจิตบำบัด และการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ผู้ป่วยมี ภาวะซึมเศร่าลดลงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพัก ลูกเงินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ต้องเป็นผู้มีความรู้ ความ เข้าใจระบบของบ้านพักลูกเงิน รวมถึงการจัดกิจกรรมควรมีแผนกิจกรรมและเสนอต่อผู้ประสานงานใน บ้านพักลูกเงินและแจ้งวันเวลาที่เข้าทำกิจกรรมให้ชัดเจนล่วงหน้า

1.2 การนำรูปแบบกิจกรรมละครไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจกลุ่มตัวอย่างที่เข้า ศึกษา แล้วนำเครื่องมือทุกชิ้นตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เอ ประสิทธิภาพสูงสุดในการจัดกิจกรรม

1.3 ผู้รับผิดชอบในการพัฒนาเด็กที่ถูกทารุณกรรม สามารถนำผลการศึกษาด้านการณ จากการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อใช้ในการพัฒนาในครั้งต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษากการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม กับกลุ่มเป้าหมายอื่น

2.2 ควรเพิ่มระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้มากขึ้น เพราะกิจกรรมละครสามารถทำ ให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมรู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด และมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้

2.3 การทำกิจกรรมกับกลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมมีความเสี่ยงในด้านจิตใจและความรู้สึกร  
การเรียนรู้กลุ่มตัวอย่างและใช้กิจกรรมอย่างระมัดระวัง





## บรรณานุกรม

- กฤษณนันท์ เกรือวรรณ. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- กุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง. (2546). การศึกษาเรื่องการจัดกลุ่มละครจิตบำบัดสำหรับผู้ป่วยทางจิตเวชในโรงพยาบาลศรีธัญญา. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป *General Psychology*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว. (2557, มกราคม-เมษายน). กลุ่มบำบัดกับพยาบาลจิตเวช. 28: 1.
- ชิดอนงค์ ประชุมจิต. (2553). ผลการใช้กิจกรรมละครบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- คารุณี นาทะสิริ. (2547). การปรับตัวของผู้ป่วยนอกจิตเวชที่มีปัญหาชีวิตสมรสหลังผ่านกระบวนการละครบำบัด. กรุงเทพฯ: สถาบันจิตเวชสมเด็จพระเจ้าพระยา.
- ตรีดาว อภัยวงศ์. (2546). *More than ACTING*. กรุงเทพฯ: แพลน ฟรื้นติ้ง.
- นัยนา เหลืองประวดี. (2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทกร พัฒนา. (2550). *คลายเครียดใน 30 วินาที*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- บุญนิสา บุญประสพ. (2555). ผลของละครบำบัดต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิดา ปรีชากรกนกกุล; และคณะ. (2555). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตอุตสาหกรรมสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา. ขอนแก่น: วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปาริชาติ จึงวิวัฒนาการ. (2546). *ละครสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ปาริชาติ จิ่งวิวัฒนาภรณ์. (2546). *การใช้ละครสร้างสรรค์ในการพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา:กระทรวงศึกษาธิการ.
- ปราณี ปวีณชนา. (2556). *ความรู้และทักษะในการดูแลเด็กที่ถูกรักษาทารุณกรรม*. อุบลราชธานี: สถาบันพัฒนาการเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- ประวิทย์ ฤทธิบุญ. (2558). *การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ กศม. (ศิลปศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชราภรณ์ อุปแก้ว. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต. ถ่ายเอกสาร.
- พรกมล เพ็ชรกุล; และคณะ. (2555). *การเปรียบเทียบผลของละครจิตบำบัดและการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า*. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. 4(7): 71-80.
- พรรรัตน์ ดำรุง. (2547). *การละครสำหรับเยาวชน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน. (2528). *ความหมายของกิจกรรม*. กรุงเทพฯ: พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2535). *การเล่นของเด็ก*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. (2559). *คู่มือละครบำบัดสี่ปี*. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2559, จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/13042>
- รติกร ลิตะยุทธสุนทร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการสำเร็จและความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2540). *สถิติวิทยาทางการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณรัตน์ รัตนวรงค์. (2557). *การใช้ละครในงานสร้างเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศิริลักษณ์ ลวณะสกล. (2545). *การเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำความคิดโดยใช้กิจกรรมกลุ่มบำบัดด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม กรณีศึกษาเยาวชนกระทำความคิด สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2546). *พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา.
- สุชา จันทน์เอม. (2541). *จิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุจิตรา แก้วสินवल. (2545). *ประสิทธิผลของสื่อละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม*. ม.ป.ท.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2009). *ความเครียดคืออะไร*. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
- สุนนมาลย์ นิ่มเนติพันธ์. (2541). *การละครไทย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระบรมราชูปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตดา มาตุ. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2559, จาก <http://www.apsw-thailand.org>
- สุจิตรา แก้วสินवल. (2545). *ประสิทธิผลของสื่อละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสภา เฟื่องยอด. (2550). *ผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อจัดการความเครียดในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลไพศาลี*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สาขาส่งเสริมสุขภาพ). นครสวรรค์: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย จักรพันธ์; และคณะ. (2542). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- สุวรรณ สีสัมประสงค์. (2552). *การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุเมษย์ หนกหลัง. (2552). *ผลของโปรแกรมนันทนาการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน: กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (นันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สมบูรณ์ ทาทอง. (2552). *การส่งเสริมทักษะการสื่อสารด้วยท่าทางโดยกระบวนการละครสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนบ้านหนองมะจับ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย วรกีเกษมสกุล. (2554). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุดรธานี: อักษรศิลป์การพิมพ์.

อัญมณี บูรณกานนท์, ปานรัตน์ นิ่มตลุง, ชานนท์ โกมลมาลย์, ฌนิกา งานเสถียร; และคชาวุธ  
ศรีรุ่งพิบูลย์. (2552). *ละครกับการพัฒนานิสัยของเยาวชนกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อรุณิชา หาสาสน์ศรี. (2547). *กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกละเลยทางเพศ*  
กรณีศึกษาเด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.





ภาคผนวก





ที่ ศธ 0519.12/๒๐๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๙ มิถุนายน 2558

เรื่อง ขออนุญาตขอใช้แบบวัดเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง

เนื่องด้วย นางสาวกนิษฐา สังข์รัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ปรวิ้น แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ เพื่อวัดก่อน - หลังทำกิจกรรมละครบำบัดความเครียด สำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม ในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-552-2109



ที่ ศธ 0519.12/

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 มิถุนายน 2558

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี

เนื่องด้วย นางสาวกนิษฐา สังข์รัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานินพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ปรวณ แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานินพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถามเรื่อง ความเครียดก่อนและหลังทำกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมละครบำบัด กับเด็กที่อยู่ในบ้านพักฉุกเฉิน จำนวน 9 คน จึงขอใช้สถานที่บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2558

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวกนิษฐา สังข์รัตน์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-552-2109



ที่ ศธ 0519.12/ ๕ 13 1

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ ตุลาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกนิษฐา สังขรัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพฯ” โดยมี อาจารย์ ดร.ปรวณ แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.รัก ชุณหากัญจน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนการจัดกิจกรรมละคร และแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนิษฐา สังขรัตน์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 085-552-2109



ที่ ศธ 0519.12/ 5130

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ ตุลาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีษะเกษ

เนื่องด้วย นางสาวกนิษฐา สังข์รัตน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพฯ” โดยมี อาจารย์ ดร.ปรวิ้น แพทยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางกุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนการจัดกิจกรรมละคร และแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนิษฐา สังข์รัตน์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-552-2109



ที่ ศธ ๐๕๑๙.๙ / 0874

คณะศิลปกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุโขมวิท ๒๓ เขตวัฒนา  
กทม.๑๐๑๑๐

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอลงเบญจกษัตริ์ในหนังสือเวียนเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท  
เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ด้วยคณะศิลปกรรมศาสตร์ร่วมกับบัณฑิตวิทยาลัย กำหนดให้มีสิทธิระดับปริญญาโททำงานวิจัยและจัดทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรเพื่อจบการศึกษา สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปพัฒนาอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการนี้คณะกรรมการบริหารหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แต่งตั้ง อาจารย์ ดร.กฤษณา เทพรักษ์ ซึ่งเป็นบุคลากรในหน่วยงานท่านเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโทและกำหนดให้มีการสอบปริญญาโทระหว่างปลายเดือนนี้

นางสาวกนิษฐา ลังขรัตน์ รหัส ๕๖๒๙๙๙๓๓๐๐๗๗  
หัวข้อ "การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกละเลย  
กรณีศึกษา บ้านหักถอกเงิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ"  
วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๖.๐๐ น.  
ณ ห้องประชุม ๑๑๖-๑๕๐๕ อาคารคณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้น ๑๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)  
รักษาการแทนคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ดร.รัก ชุณหากาญจน์ ผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. นางกุลนารี ณ ตะกั่วทุ่ง นักจิตวิทยาคลินิก8 ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลศรีธัญญา
3. ดร.สามมิติ สุขบรรจง ผู้เชี่ยวชาญละคร วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ภาคผนวก ค

แบบประเมินวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test)

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

การศึกษาการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษา  
บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการศึกษา โดยใช้แบบวัดความเครียดของสวน  
ปรุ่ง (Suanprung Stress Test)ของกรมสุขภาพจิต เพื่อหาค่าระดับของความเครียดและเป็นข้อมูลในการ  
จัดรูปแบบและแผนของกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม เพื่อให้เกิดความ  
เหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรมท่านสามารถแสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นได้  
อย่างอิสระ โดยไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของท่านแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามท่านไม่  
ต้องลงชื่อของตนคำตอบทั้งหมดจะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุ่ง กรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ

จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของท่านมากที่สุด  
โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ผู้ทำวิจัย

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างให้ครบทุกข้อ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. อายุ

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 6 ปี | <input type="checkbox"/> 7-9 ปี   |
| <input type="checkbox"/> 10-12 ปี     | <input type="checkbox"/> 13-15 ปี |
| <input type="checkbox"/> 16-18 ปี     |                                   |

2. ระดับการศึกษา

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับการศึกษา     | <input type="checkbox"/> กำลังศึกษา           |
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าประถมศึกษา     | <input type="checkbox"/> ชั้นประถมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย |   |

3. ก่อนเข้ารับบริการที่บ้านพักฉุกเฉินอาศัยอยู่กับ

- |                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มารดา        | <input type="checkbox"/> บิดา |
| <input type="checkbox"/> มารดาและบิดา | <input type="checkbox"/> ญาติ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ.....   |                               |

4. ข้อมูลนำมาสู่บ้านพักฉุกเฉิน

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่มีคนดูแล         | <input type="checkbox"/> ครอบครัวแตกแยก        |
| <input type="checkbox"/> ปัญหาสุขภาพ         | <input type="checkbox"/> ถูกทำร้ายร่างกายจิตใจ |
| <input type="checkbox"/> ถูกล้วงละเมิดทางเพศ | <input type="checkbox"/> ปัญหาทางด้านพฤติกรรม  |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....     |  |

5. ขั้นตอนที่ได้รับการดูแลในปัจจุบัน

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> อยู่ระหว่างสอบสวน/ระหว่างพิจารณาคดี |
| <input type="checkbox"/> อยู่ระหว่างเข้ารับการรักษา          |
| <input type="checkbox"/> ศึกษาต่อ                            |
| <input type="checkbox"/> ผากเลี้ยงชั่วคราว                   |

6. ระยะเวลาที่คาดว่าจะอยู่ในบ้านพักฉุกเฉิน

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 1 ปี | <input type="checkbox"/> 1-2 ปี     |
| <input type="checkbox"/> 3-4 ปี       | <input type="checkbox"/> 5 ปีขึ้นไป |

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20) กรมสุขภาพจิต

**คำชี้แจง** อ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ต้องการ

**ส่วนที่ 2.1** ระดับของความเครียด

ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน	ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน	ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน	ไม่ตอบ ให้	0 คะแนน

คำระดับความไวต่อความเครียด	1	2	3	4	5	ผู้วิจัย
1. กลัวทำงานผิดพลาด						
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้						
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน						
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และ ดิน						
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ						
6. เงินไม่พอใช้จ่าย						
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด						
9. ปวดหลัง						
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						
11. ปวดศีรษะข้างเดียว						
12. รู้สึกวิตกกังวล						
13. รู้สึกคับข้องใจ						
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด						
15. รู้สึกเศร้า						
16. ความจำไม่ดี						
17. รู้สึกสับสน						
18. ตั้งสมาธิลำบาก						
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย						
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ						

ภาคผนวก ง

แผนกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน  
สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครและคำดัชนี IOC  
จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ตาราง 9 โครงสร้างรูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษา  
บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร (จำนวน 3  
สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 1.30 นาที)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
1. กิจกรรมวอร์มอัพ	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ - แนวคิดละครจิตบำบัด	1.30
2. กิจกรรมชื่อนี้มีท่า	1. สร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิดความเพลิดเพลิน 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด	- แนวคิดละครจิตบำบัด	1.30
3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 4. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	- แนวคิดละครสร้างสรรค์	1.30
4. กิจกรรมบัดดี้	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 5. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	- แนวคิดละครสร้างสรรค์	1.30

## ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
5.กิจกรรมเดินสำรวจ	1. การใช้จินตนาการเพื่อเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย ทำทางแสดงความคิดสร้างสรรค์ 5. การระบายอารมณ์ความรู้สึก	- แนวคิดละครจิตบำบัด	1.30
6.กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 4. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ - แนวคิดละครจิตบำบัด	1.30
7.กิจกรรมหุ่นชัก	1. ฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อการผ่อนคลาย 2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการWarm-up - แนวคิดละครจิตบำบัด Grounding Exercise	1.30
8.กิจกรรมเดินมาราทอน	1. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกายทำทางและแสดงความคิด 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน 4. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ	- แนวคิดละครสร้างสรรค์	1.30
9.กิจกรรมฉันทนาเป็นกระจกให้เธอ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม 2. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกายทำทางและแสดงความคิด สร้างสรรค์ 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน 4. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด	- แนวคิดละครสร้างสรรค์	1.30

ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
10.กิจกรรมสวัสดิ์ดาว พระเคราะห์น้อย	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและ ผู้ร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ในกลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อการผ่อนคลายและละลายพฤติกรรม 4. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 5. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการWarm-up - แนวคิดละครจิตบำบัด Grounding Exercise	1.30
11.กิจกรรมนาทิตอง ทิงนองนอย	1. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 2. สร้างความมีคุณค่าให้ตนเอง 3. เพื่อเป็นกิจกรรมจูงใจ ให้ตั้งใจเข้าร่วม และปฏิบัติกิจกรรม	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการWarm-up	1.30
12.กิจกรรมเสียงผีเข้า ของใคร	1. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ 3. เพื่อฝึกการแสดงออกทางความคิด	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการWarm-up	1.30
13.กิจกรรมเล่นละคร จากเรื่องเล่า	1. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม 2. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์ 3. เพื่อฝึกความอดทนและการเข้าใจผู้อื่น 4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดง ความคิด	- แนวคิดละครจิตบำบัด	
14.กิจกรรมแปะแล้ว เดินรำ	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก 3. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนานและเกิด ความผ่อนคลาย 4. เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวด้วยร่างกาย	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการWarm-up - แนวคิดละครจิตบำบัด Grounding Exercise	1.30
15.กิจกรรมของขวัญ วันเกิด	1. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดง ความคิด 2. เพื่อฝึกการใช้จินตนาการ 3. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก ผ่านท่าไม้	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการทำใบ้ Pantomime - แนวคิดละครจิตบำบัด Grounding Exercise	1.30

## ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
16.กิจกรรมการแสดงสด	1. เพื่อฝึกการแสดงออกท่าทางด้วยร่างกาย แสดงความคิด 2. ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก 3. ฝึกการใช้จินตนาการ	- แนวคิดละครสร้างสรรค์การ พูดในสด Verbal Improvisation	1.30
17.กิจกรรมวอร์มร่างกาย	1. เพื่อบริหารร่างกาย 2. ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม 3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการ Warm-up - แนวคิดละครจิตบำบัด Grounding Exercise	1.30
18.กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก	1. เพิ่มความกล้าแสดงออก 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง 3. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์และเกิดความผ่อนคลาย	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการ Warm-up	1.30
19.กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์	1. เพิ่มความกล้าแสดงออก 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ 3. ฝึกการแสดงออกด้วยท่าทาง 4. คลายกล้ามเนื้อและเกิดความผ่อนคลาย	- แนวคิดละครสร้างสรรค์การ เคลื่อนไหวสร้างสรรค์	1.30
20.กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม	1. เพื่อฝึกการสื่อสาร 2. สร้างสัมพันธภาพและการทำงานเป็นทีม 3. เพื่อเกิดความคิดสร้างสรรค์ 4. การระบายความคิดและความรู้สึก	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการพูดในสด	1.30
21.กิจกรรมแปรงเขียนชื่อ	1. เพื่อบริหารร่างกายและเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง 3. เพิ่มความกล้าแสดงออก	- แนวคิดละครสร้างสรรค์ เทคนิคการ Warm-up - แนวคิดละครจิตบำบัด Grounding Exercise	1.30

## ตาราง 9 (ต่อ)

ครั้งที่ / กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	ระยะเวลา
22.กิจกรรมบอก อารมณ์	1. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการ แสดงออกด้วยท่าทาง 2. เพิ่มความกล้าแสดงออก 3. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ระบายน ความรู้สึก 4. ฝึกการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 5. เพื่อเกิดการการผ่อนคลาย	- แนวคิดละครจิตบำบัด Concretization นำความคิดที่ เป็นนามธรรมมาแสดงให้เห็น รูปธรรม	1.30
23.กิจกรรมละครจาก ความรู้สึก	1. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ เกิด ความผ่อนคลาย 2. เพื่อสร้างสัมพันธและความไว้วางใจใน กลุ่มกิจกรรม 3. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการ แสดงออกด้วยท่าทาง 4. เพิ่มความกล้าแสดงออก 5. เพื่อทราบวิธีแก้ปัญหาที่ดี	- แนวคิดละครจิตบำบัด Role Playing มีเป้าหมายเพื่อ หาทางเลือกและการแก้ไข ปัญหา	1.30
24.กิจกรรมอำลา	1. เพื่อแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่น ทราบ 2. เพื่อการยอมรับจากผู้อื่น 3. เพื่อเป็นการอำลา	- แนวคิดละครจิตบำบัด interpersonal learning	1.30

## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ครั้งที่ 1

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมวอร์มอัพ
2. กิจกรรมชื่อนี้มีท่า
3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ
4. กิจกรรมบัดดี้
5. กิจกรรมเดินสำรวจ

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. สร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วม กิจกรรม
2. การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเกิดความเพลิดเพลิน
4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด
5. ฝึกการใช้ประสาทสัมผัส
6. เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน
7. การระบายอารมณ์ความรู้สึก

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

1. ผ่าปิดตา
2. เทปเสียงคลื่น

### การกำเนนกิจกรรม

**ช่วงที่ 1 ระบุอู่เครื่อง** (การใช้ประสบการณ์ประสาทสัมผัส ,การใช้จินตนาการ , ความคิดสร้างสรรค์,การเคลื่อนไหวสร้างสรรค์, การใช้ทำใบ้, การพูดค้นสด )

1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมละครให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบ
2. ผู้วิจัยบอกวิธีการดำเนินกลุ่มให้ทราบว่ากลุ่มนี้เป็นกลุ่มปิด ทุกคนสามารถพูดถึงเรื่องราวในชีวิต ความรู้สึกจิตใจ เสียใจ ผิดหวังออกมาได้ ทุกอย่างจะเก็บเป็นความลับ

#### 1. กิจกรรมวอร์มอัพ

- นั่งเป็นวงกลม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยคิดทำบริหารร่างกายคนละ 1 ท่า
- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายที่ละส่วนโดยเริ่มจากข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ ออก เอว สะโพก เข่า ขา ข้อเท้า

#### 2. กิจกรรมชื่อนี้มีท่า

ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมแนะนำชื่อของตนเองพร้อมกับคิดท่าประกอบชื่อของตนจะเป็นท่าทางอิสระอย่างไรก็ได้ที่อยากแสดงออก เมื่อคนที่พูดชื่อและท่าทางเสร็จ เพื่อนๆต้องเรียกชื่อและท่าทางวนไปตามวงจนครบทุกคน

#### 3. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ

- ยืนเป็นวงกลม
- ผู้นำเรียกชื่อตัวเองก่อน แล้วเรียกชื่อเด็กในวง แล้วจึงโยนลูกบอลออกไปให้เด็กที่ถูกเรียกชื่อรับ
- เด็กที่ได้รับบอลต้องเรียกชื่อตัวเอง แล้วจึงเรียกชื่อเพื่อนที่จะส่งลูกบอลให้แล้วจึงส่งลูกบอลให้

#### 4. (กิจกรรมบัดดี้)

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมพูดถึงสิ่งที่เขาจำได้เกี่ยวกับบรรยากาศที่อยู่ภายนอกห้อง ว่าสังเกตเห็นอะไรบ้าง ได้ยินเสียงอะไรบ้าง ได้ดมหรือลิ้มรสชาติ สัมผัสอะไรบ้างผู้ร่วมกิจกรรมอาจไม่สามารถให้รายละเอียดได้มากในช่วงนี้

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่เป็นบัดดี้ ให้คนหนึ่งเป็นคนตาดี อีกคนเป็นคนตาบอดแล้วแจกผ้าปิดตาให้คนตาบอดผูกไว้ให้แน่น จากนั้นคนตาดีเดินจูงคนตาบอดเดินไปมาอย่างช้าๆ รอบๆห้องจนเกิดความเคยชินและไว้วางใจ ระหว่างเดินนั้นให้สัมผัสสิ่งต่างๆที่เดินไปเจอ อาจเป็นสิ่งที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน แล้วสลับกันเป็นคนตาดีและคนตาบอด

- ผู้นำกิจกรรมบอกตึกว่าให้คนตาดีพาคนตาบอดไปสัมผัส โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้ได้มากที่สุด แล้วกลับมาเล่าให้ฟังว่าพบอะไรบ้าง

## ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

### 5. กิจกรรมเดินสำรวจ

- เริ่มต้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินตามทิศทางต่างๆภายในห้อง ใช้สมาธิอยู่กับตนเองโดยผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้ทำกิจกรรมมองหาพื้นที่ปลอดภัย (Safe place) โดยใช้จินตนาการถึงสถานที่ที่เราารู้สึกอยู่แล้วปลอดภัยมากที่สุด โดยสถานที่นั้นไม่มีใคร บางคนอาจเป็น โรงพยาบาล ห้องเรียนหรือสถานีดำรงฯลฯ

- ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ว่า “สมมติว่าเราอยู่ริมทะเล ให้ทุกคนใช้จินตนาการถึงสถานที่ชายทะเล ลองเดินเล่นที่ริมทะเลแห่งหนึ่ง สูดหายใจเอาอากาศริมทะเลเข้าไปในปอดลึกๆ รู้สึกถึงลมทะเลมาปะทะหน้าและร่างกายของเรา ลองสำรวจดูว่าที่นี่เราพบอะไรบ้าง ลองใช้มือสำรวจสิ่งที่เราสนใจ ลองเล่นกับคลื่นที่วิ่งมากระทบฝั่ง ลองทำตัวราวกับว่าเราอยู่ริมทะเลจริงๆ เราอาจจะทำอะไรบางอย่างที่แตกต่างกับคนอื่น ”

## ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและการประเมินผล

### คำถามประเมินผลกิจกรรมบัดดี้

- รู้สึกอย่างไรตอนเป็นคนตาดีแล้วต้องนำเพื่อน
- รู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นคนตาบอด
- ได้สำรวจพบอะไรบ้าง
- วัตถุนั้นมีลักษณะอย่างไร
- ถ้าหากให้นึกถึงสิ่งที่เพิ่งสัมผัสมา จะสามารถนึกถึงสิ่งต่างๆเหล่านั้นด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือไม่

### คำถามประเมินผลกิจกรรมเดินสำรวจ

- รู้สึกอย่างไรที่ได้ไปชายทะเล
- ทำไมบางคนจึงรู้สึกเหมือนกับอยู่ที่นั่นจริงๆแต่บางคนยังไม่ค่อยรู้สึก มีวิธีการอะไรที่จะช่วยได้บ้าง
- พูดถึงการ ใช้จินตนาการเพื่อเกิดความผ่อนคลาย
- กิจกรรมนี้ช่วยให้เราเห็นความสามารถของเพื่อนๆอย่างไรบ้าง

## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ครั้งที่ 2

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมโยนบอลเรียก
2. ชื่อกิจกรรมหุ่นชัก
3. กิจกรรมเดินมาราathon
4. กิจกรรมนั่งเป็นกระจกให้เธอ

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
3. เพื่อละลายพฤติกรรม
4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิดสร้างสรรค์
5. เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
6. ฝึกการใช้จินตนาการ
7. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความเครียด

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

ลูกบอล 1 ลูก

## การดำเนินกิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมโยนบอลเรียกชื่อ

- ยืนเป็นวงกลม
- ผู้นำเรียกชื่อตัวเองก่อน แล้วเรียกชื่อเด็กในวง แล้วจึงโยนลูกบอลออกไปให้เด็กที่ถูกเรียกชื่อรับ
- เด็กที่ได้รับบอลต้องเรียกชื่อตัวเอง แล้วจึงเรียกชื่อเพื่อนที่จะส่งลูกบอลให้แล้วจึงส่งลูกบอลให้

#### 2. กิจกรรมหุ่นชัก

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายทีละส่วนโดยเริ่มจากข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ ออก เอว สะโพก เข่า ขา ข้อเท้า
- ให้จินตนาการว่ามีเชือกผูกที่ศีรษะ และตามข้อต่างๆเหมือนหุ่นชัก
- ให้ หุ่น นอนกองอยู่กับพื้น ค่อยๆถูกชักขึ้น และถูกชักให้ใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 3. กิจกรรมเดินมาราathon

- ผู้นำเกาะจังหวะให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินตามจังหวะที่เกาะ ลองให้เดินหลายๆแบบ เช่น เดินช้า เดินเร็ว วิ่ง กระโดด เดินย่องเบา โดยเดินไปตามทิศทางที่สบาย ห้ามโดนตัวกัน ผู้นำบอกจังหวะการเดินเร็วขึ้นหรือช้าลง
- ผู้นำบอกให้ผู้ร่วมกิจกรรมลองจินตนาการว่ากำลังเดินบนพื้นหญ้า รู้สึกถึงใบหญ้าที่สัมผัสฝ่าเท้า เมื่อเดินประมาณ 1 นาที ผู้นำก็จะค่อยบอกให้หยุดแล้วเปลี่ยนสถานที่เดินไปเรื่อยๆ เช่น หยุดเดิน ขณะนี้เราอยู่บนพื้นน้ำแข็งที่เย็นเยือก ขณะนี้เราเดินอยู่บนพื้นคอนกรีตที่ร้อนระอุ ขณะนี้เราอยู่บนโคลนที่เหนียวหนึบๆ ฯลฯ

#### 4. กิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่ คนหนึ่งเป็น A คนหนึ่งเป็น B
- ให้คนที่ เป็น A เป็นผู้นำ คิดท่าทางเคลื่อนไหวร่างกาย โดยผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงและพูดอธิบายว่าการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดท่าทางต่าง ๆ นั้น สามารถทำท่าอย่างไรก็ได้ตามจินตนาการอาจเริ่มต้นจากท่าทางการเคลื่อนไหว ร่างกาย มือ แขน ขาเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็ว ต่ำไปสูง หรือไปทิศทางต่างๆ และแสดงออกอย่างไรก็ได้ ในขณะที่ A เป็นผู้คิดท่านั้นให้ B ทำท่าทางตาม A เหมือนเป็นคนอื่นๆ เดียวกันหรือกำลังเห็นตัวเองในกระจกนั่นเอง
- สลับกันให้ B เป็นผู้นำบ้างและให้ A เป็นผู้ตาม

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินผลกิจกรรมเดินมาราathon

- อยากให้เล่าถึงความรู้สึกของตัวเองจากประสบการณ์ในการเดินเมื่อสักครู่
- ขณะที่รู้สึกเหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ แสดงว่าเราใช้ จินตนาการ ที่เกิดขึ้นเพราะเรามี สมาธิ ในการสมมติตัวเอง (สรุป)

#### คำถามประเมินกิจกรรมฉันเป็นกระจกให้เธอ

- ถามผู้ร่วมกิจกรรมว่ารู้สึกอย่างไรบ้างในขณะที่เป็นผู้นำและต้องคิดทำทางต่างๆ
- ขณะแสดงท่าทางอยู่นั้น รู้สึกอย่างไรบ้าง นึกถึงอะไรขณะคิดทำทางออกมา
- ถามผู้ร่วมกิจกรรมว่า ได้รับอะไร ในกิจกรรมนี้
- ผู้นำกิจกรรมสรุปว่ากิจกรรมนี้กระตุ้นให้ทุกคนมีสมาธิอยู่กับขณะที่ทำกิจกรรม ฝึกใช้จินตนาการและกล้าแสดงออกมา ขณะเดียวกันเราต้องฝึกเป็นผู้นำและผู้ตาม ขอมรับความคิดเห็นของกันและกันด้วย



## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ครั้งที่ 3

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมสวัสดิ์ดาวพระเคราะห์น้อย
2. กิจกรรมนาทิตองทิงนองนอย
3. กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร
4. กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธ์และความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
3. เพื่อละลายพฤติกรรม
4. เพื่อสร้างการยอมรับจากกลุ่ม
5. สร้างความมีคุณค่าให้ตนเอง
6. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิดสร้างสรรค์
7. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

เทปดนตรี , เพลงผ่อนคลาย

## การดำเนินกิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมสวัสดีดาวพระเคราะห์น้อย

- บอกทุกคนว่า เราอยู่บนดาวพระเคราะห์น้อยดวงหนึ่งซึ่งมีวิธีการสวัสดีที่แปลก เช่น สวัสดีด้วยการเอานิ้วก้อยเกี่ยวกัน
- ให้ทุกคนเดินไปทักทายคนอื่นๆในกลุ่มให้ได้มากที่สุด
- ผู้นำให้คำสั่งในการเปลี่ยนวิธีการสวัสดีไปเรื่อยๆเช่น สวัสดีด้วยการโบกมือแล้วยิ้มให้กัน สวัสดีด้วยการเอาสะโพกชนกันเบาๆ

#### 2. กิจกรรมนาที่ทองทิงนองนอย

- ผู้นำบอกผู้ร่วมกิจกรรมว่า ช่วงนี้เป็นช่วง “ นาที่ทองทิงนองนอย ” ให้ทุกคนยืนขึ้นและปรบมือให้กับ..... (ชื่อ)..... (ผู้ตั้งใจร่วมกิจกรรม) และเชิญให้ผู้ถูกเรียกชื่อออกมาจับฉลากของรางวัล 1 ชิ้น
- ปรบมือให้กับ..... (ชื่อ)..... (ผู้มีน้ำใจ),(ผู้นำรัก),(ผู้กล้าแสดงออก) ฯลฯ และเชิญให้ผู้ถูกเรียกชื่อออกมาจับฉลากของรางวัล 1 ชิ้น จนครบทุกคน
- ทุกคนจะได้ของรางวัลเล็กๆน้อยๆเพื่อเป็นกำลังใจ เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าและมีคนชื่นชม เพื่อนๆก็ยอมรับและยินดีและเพื่อเป็นกิจกรรมจูงใจในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่อไป

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 3. กิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร

- ผู้นำกิจกรรมเปิดเทปดนตรีให้ผู้ร่วมกิจกรรมฟังจังหวะ (ดนตรีหรือกลองเป็นจังหวะต่างๆ แล้วถามว่า จังหวะที่ได้ยินนั้นทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงเสียงผีเท้าของใคร ตัวละครประเภทไหน ในสถานการณ์อย่างไร (เช่น เสียงวิ่งเพื่อรีบไปหาคนรัก นางรำกำลังเยื้องย่างบนเวที ผู้ร้ายวิ่งหนีตำรวจเป็นต้น)

#### 4. กิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

- ผู้นำกิจกรรมพูดคุยถึงเรื่องปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้เมื่ออยู่ร่วมกันกับเพื่อน ให้แนวคิดว่าปัญหานี้เป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับทุกคน
- พุดคุยในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับเพื่อน ตั้งคำถามกว้างๆ เช่น” เคยทะเลาะกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร และนอกจากปัญหาแล้วมีเหตุการณ์อะไรที่ประทับใจเกี่ยวกับเพื่อนบ้าง
- ผู้นำถามประมาณ 3-4 คน ผู้นำต้องกล่าวขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนที่นำเรื่องมาเล่า
- ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องแล้วเลือกมา 1 เรื่อง สมาชิกทุกคนปรบมือให้เกียรติเป็นกำลังใจให้ผู้ที่ได้รับเลือก

- ขึ้นต่อไปผู้นำให้เจ้าของเรื่องเป็นผู้บอกบท และให้สมาชิกเป็นผู้แสดง ระหว่างแสดง ปัญหาที่เกิดความขัดแย้งผู้นำกิจกรรมคอยซักถาม ให้ผู้แสดงเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

- หลังจบการแสดงผู้นำกิจกรรมร่วมพูดคุยว่าการแก้ไขไม่ควรใช้อารมณ์ในการตัดสิน ปัญหา ควรพิจารณาอย่างมีเหตุผลและถ้าหากมีปัญหาควรเพื่อนปรับทุกข์ หรือรับฟัง

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินผลกิจกรรมกิจกรรมเสียงผีเท้าของใคร

- ฝึกการวิเคราะห์ในบทบาทต่างๆ
- คนตรี จังหวะบ่งบอกถึงอารมณ์ได้อย่างไร

#### คำถามประเมินผลกิจกรรมเล่นละครจากเรื่องเล่า

- ผู้นำตั้งคำถามเพื่อพูดคุยแชร์ประสบการณ์ถึงปมขัดแย้งเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น และเปิดโอกาสให้ซักถาม พูดคุยถึงวิธีการสวมบทบาทในตัวละคร การได้ระบายความในใจและแก้ปัญหของแต่ละคนที่แตกต่างกันเมื่อยกตัวอย่างสถานการณ์และร่วมแชร์ประสบการณ์การแก้ไขปัญหาอาจเป็นทางเลือกและเข้าใจความคิดของเพื่อนมากขึ้นซึ่งอาจนำไปสู่การลดการลดความรุนแรงเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น

## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ครั้งที่ 4

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ
2. กิจกรรมของขวัญวันเกิด
3. กิจกรรมการแสดงสด

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบริหารร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออก
3. เพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
4. เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยร่างกาย แสดงความคิด
5. ฝึกการใช้จินตนาการ
6. ได้ระบายความรู้สึก

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

ซีดีเพลง

## กระบวนการจัดกิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมแปะแล้วเดินรำ

- ผู้เล่นหนึ่งคนอาสาให้เป็นผู้วิ่งแปะคนอื่นๆขณะเล่นให้เปิดเพลงประกอบด้วยเพื่อความสนุกสนาน
- ผู้เล่นอื่นพยายามวิ่งหนี
- ผู้เล่นที่โดนแปะจะต้องเดินระบำตามจังหวะเพลงไปจนกว่าผู้อาสาวิ่งแปะจะปะอีกคน และคนที่โดนแปะใหม่จะต้องมาแปะคนที่เดินอยู่ก่อนจึงจะหยุดเดินได้
- จะเปลี่ยนผู้อาสาวิ่งปะหรือเป็นคนเดียวกันจนจบกิจกรรมนี้ก็ได้

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 2. กิจกรรมของขวัญวันเกิด

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ว่า “สมมติวันนี้เป็นวันเกิดของเรา และเราได้ของขวัญมา 1 ชิ้น ลองจินตนาการให้เห็นของขวัญชิ้นนั้น แล้วใช้ทำใบ้แสดงให้เพื่อนๆ เห็นว่าของขวัญชิ้นนี้คืออะไร โดยเริ่มแสดงทีละคน ในการแสดงนี้ต้องแสดงให้เห็นถึงขนาด รูปทรง น้ำหนัก และความรู้สึกของเราต่อของขวัญชิ้นนี้ เมื่อแสดงเสร็จ เพื่อนๆช่วยกันทายว่าของขวัญนั้นคืออะไร”

#### 3. กิจกรรมการแสดงสด ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้กำหนดสถานการณ์

- ทายซิว่าฉันมีอาชีพอะไร
- เมื่อนั้นได้ของขวัญที่ทำให้ประหลาดใจที่สุด
- เมื่อนั้นสามารถเสกตัวเองกลายเป็นสัตว์ได้

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินผลกิจกรรมของขวัญวันเกิด

- เด็กๆชอบการแสดงในส่วนไหนบ้าง อย่างไร (ผู้นำชี้แนะว่าการแสดงที่ดีนั้นต้องเกิดจากความเชื่อ และจินตนาการที่คล้อยตาม )

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมการแสดงสด

- ผู้ร่วมกิจกรรมคิดว่าเพราะเหตุใดถึงแสดงเป็นอาชีพนั้นๆร่วมกันพูดคุย
- ผู้ร่วมกิจกรรมคิดว่าถ้าตนเองเป็นเพื่อน จะให้เพื่อนยืมเงินหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ผู้ร่วมกิจกรรมบอกความรู้สึกถึงบทบาทที่สมมติเป็นครู ว่ารู้สึกอย่างไร

## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ครั้งที่ 5

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมวอร์มร่างกาย
2. กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก
3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์
4. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบริหารร่างกาย
2. เพิ่มความกล้าแสดงออก
3. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง
4. เพื่อการได้ระบายออกทางอารมณ์และเกิดความผ่อนคลาย
5. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่ม
6. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์
7. เพื่อฝึกการสื่อสาร

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

-

## กิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมวอร์มร่างกาย

- นั่งเป็นวงกลม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยคิดทำบริหารร่างกายคนละ 1 ท่า
- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายทีละส่วนโดยเริ่มจากข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ ออก เอว สะโพก เข่า ขา ข้อเท้า

#### 2. กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก

- ยืนเป็นวงกลม
- ผู้นำกิจกรรมบอกกติกาว่า ให้ทุกคนสามารถทำเสียงและท่าทางที่ไม่ใช้ภาษาที่เห็นในชีวิตประจำวัน แสดงออกได้อย่างอิสระเต็มที่
- ผู้นำกิจกรรมเริ่มทำท่าทางประกอบเสียงให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน แล้วทำท่าส่งต่อคนถัดไป
- คนถัดไปจึงเริ่มทำท่าทางแปลกๆและเสียงใหม่ต่อไป ทำวนไปจนครบกลุ่ม

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ ผู้นำกิจกรรมอธิบายกติกาว่า ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ ต่อไปนี้ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีสมาธิอยู่กับตนเอง หรือใครจะทำ(safe placeหาพื้นที่ปลอดภัยของตนเองก่อนก็ได้) เมื่อได้รับโจทย์ ให้จินตนาการถึงสิ่งนั้นแล้วใช้ท่าทางแสดงออกได้ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคน (โดยการท่าทางต่างๆนั้นเป็นการฝึกการใช้ร่างกาย การเคลื่อนไหวช่วยเรื่องการคลายกล้ามเนื้อ และเกิดความเพลิดเพลิน)

- ตัวนอนผีเสื้อ
- การกลิ้งของลูกบอล
- ว่าวลอยบนท้องฟ้า
- เครื่องบินร่อน

#### 4. กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

- นั่งเป็นวงกลมผู้นำกิจกรรมอธิบายว่ากิจกรรมนี้เป็นการแต่งเรื่องราวกันสดๆ ผู้ร่วมกิจกรรมต้องตั้งใจฟังเพื่อน เพื่อจะเพิ่มคำพูดต่อไป
- ผู้นำเริ่มต้นโดยการพูดประโยคแรกของเรื่อง แล้วหันไปทางซ้ายมือหรือขวามือก็ได้ แล้วส่งผ่านเรื่องไปยังคนต่อไป แล้วผู้ร่วมกิจกรรมก็จะเพิ่มเรื่องเข้ามาอีกหนึ่งประโยค
- ใช้เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือสามารถเล่าระบายความคิด ความรู้สึกของตนเองใส่ไปในเรื่องราวที่บอกเล่าต่อกันได้ เป็นการแต่งเรื่องราวกันสดๆ ผู้ร่วมกิจกรรมต้องตั้งใจฟังเพื่อจะเพิ่มคำพูดต่อไป

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก

- พุคคุยถึงการใช้เสียง การออกเสียง
- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้แสดงออกทางเสียง (เป็นการระบายอารมณ์อย่างหนึ่ง)

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์

- พุคคุยเกี่ยวกับการใช้ร่างกายในการแสดงความรู้สึกและจินตนาการเพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

- รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้
- พุคคุยสรุปเกี่ยวกับการเล่าเรื่องเป็นกลุ่มเป็นวิธีพัฒนาการฟัง การทำงานเป็นทีมและความคิดสร้างสรรค์ หากผู้ร่วมกิจกรรมได้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกในใจจึงใช้กิจกรรมนี้เป็นการระบายอารมณ์ความรู้สึกและแชร์ความรู้สึกของผู้ที่อยากเล่าเพื่อเป็นการลดความตึงเครียดอย่างหนึ่ง



## แผนการจัดกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด ครั้งที่ 6

### ชื่อกิจกรรม

1. กิจกรรมแปรงเขียนชื่อ
2. กิจกรรมบอกอารมณ์
3. กิจกรรมละครจากความรู้สึก
4. กิจกรรมอำลา

### เป้าหมาย

เพื่อคลายความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อบริหารร่างกาย
2. เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกด้วยท่าทาง
3. เพิ่มความกล้าแสดงออก
4. เพื่อการได้แสดงออกทางอารมณ์ เกิดความผ่อนคลาย
5. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่มกิจกรรม
6. เพื่อทราบวิธีการแก้ปัญหาที่ดี
7. เพื่อแสดงความรู้สึก และสร้างการยอมรับจากกลุ่ม

### ระยะเวลา

60-90 นาที

### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีละครจิตบำบัด และ ทฤษฎีละครสร้างสรรค์

### อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษ, ดินสอ, สี

## กิจกรรม

### ช่วงที่ 1 ระยะอุ่นเครื่อง

#### 1. กิจกรรมแปร่งเขียนชื่อ

- ให้ทุกคนหาที่ยืนเฉพาะตัว
- ให้จินตนาการว่าวัยจะส่วน... เป็นแปร่งทาลี
- ให้ใช้วัยจะส่วนที่ผู้นำบอก เช่น ศิริยะ ข้อศอก มือ เป็นต้น ให้เป็นแปร่งแล้วเขียน

ตัวอักษรต่างๆและเขียนชื่อเล่นของตัวเอง

### ช่วงที่ 2 ช่วงการแสดง

#### 2. กิจกรรมบอกอารมณ์

- ผู้นำพุดถึงอารมณ์หมายถึงอะไร และบอกผู้ร่วมกิจกรรมว่าเมื่อเรารู้จักอารมณ์ต่างๆแล้ว แทนที่เราจะพุดออกมา เรามาแสดงออกด้วยท่าทางกันเถอะ

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีพื้นที่เฉพาะของตนเอง (safe place) แล้วให้แสดงอารมณ์ออกมาด้วยท่าทางโดยผู้นำให้โจทย์เช่น มีความสุข ผู้ร่วมกิจกรรมต้องแสดงออกโดยท่าทางว่ามีความสุขนั้นต้องทำอย่างไร หรือ สนุกเมื่อได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆก็ได้

- ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงอารมณ์แบบที่ตนเองต้องการ

- เมื่อจบจึงแลกเปลี่ยน ฟังรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นบ้างทำให้ลดความเครียด และเพื่อสร้างการยอมรับ

#### 3. กิจกรรมละครจากความรู้สึก

- นั่งเป็นวงกลม

- ผู้นำเริ่มต้นโดยการพุดถึงความรู้สึกและการระบายความรู้สึกในใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาการลดความเครียดที่ดีให้ผู้ร่วมกิจกรรมลองใช้ความคิดว่าถ้าเราเปลี่ยนหรือเข้าไปอยู่ในสถานที่เรามีความสุข เราอยากจะทำอะไร อยากเป็นแบบไหนมีบุคคลที่ประทับใจหรือไม่

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคิดแล้วแจกกระดาษ ดินสอและสีเพื่อวาดภาพหรือเขียนแสดงความรู้สึกลงในกระดาษว่า อยากอยู่ที่ไหน และมีใครที่ทำให้ประทับใจอยากเป็นแบบนั้นหรือไม่

- จากนั้นเปิดโอกาสให้ทุกคนเล่าความรู้สึกของตนเองทุกคน ผู้นำกิจกรรมชมเชยและให้เพื่อนๆปรบมือให้กำลังใจและขอบคุณทุกครั้งที่ได้จบ

- เมื่อครบทุกคนให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันโหวดเลือกเรื่องราวที่ชอบ 1 เรื่อง เพื่อแสดง

- เรื่องราวนั้นต้องเป็นเรื่องราวที่เน้นให้เกิดความคิดและพฤติกรรมในเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการคิดและการแก้ปัญหาที่ดี

- ทุกคนมีบทบาทในการแสดงทุกคน เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึก ความคิดผ่านละคร เมื่อเนื้อเรื่องเกิดปัญหามาไปสู่การแก้ไข ผู้นำกิจกรรมอาจใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้เรื่องราวไปในทิศทาง

ที่ต้องการได้ (เรื่องราวนั้นจะเป็นการคิดสดในการทำกิจกรรมนี้ และร่วมกันแสดงและสรุปปัญหามาสู่การแก้ปัญหา)

### ช่วงที่ 3 ช่วงการแสดงความรู้สึกและประเมินผล

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมบอกอารมณ์

- พูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ แשר์ประสบการณ์และซักถาม

#### คำถามประเมินกิจกรรมกิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม

- รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้
- พูดสรุปเกี่ยวกับการเล่าเรื่องเป็นกลุ่มเป็นวิธิพัฒนาการฟัง การทำงานเป็นทีมและความคิดสร้างสรรค์

#### กิจกรรมละครจากความรู้สึก

- ร่วมพูดคุยซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกของทุกคนที่เล่าความรู้สึกออกมา และเปิดโอกาสพูดคุยถ้าเป็นเราจะทำอะไรหรือแก้ปัญหาอย่างไรดี
- พูดคุยสรุปกิจกรรมละครที่แสดง เปิดโอกาสซักถาม ช่วยกันสรุปหาข้อคิดดีๆในการแก้ปัญหา
- ทุกคนมีสิทธิ์แสดงความคิดเห็น และทุกความเห็นมีความสำคัญ ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ส่งเสริมและพูดให้กำลังใจที่ดี การให้กำลังใจโดยการขอบคุณและการปรบมือช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกในทางบวก ชื่นชมตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

#### 4. กิจกรรมอำลา

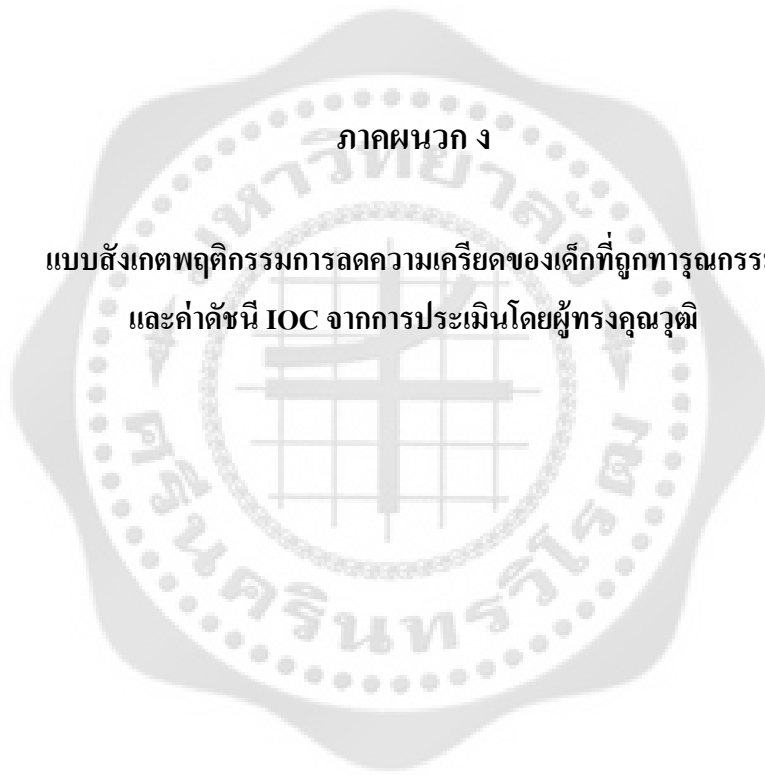
- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบอกเล่าความรู้สึกของตนเองตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม
- แสดงความรู้สึกต่อผู้นำกิจกรรมและเพื่อนๆ โดยเขียนใส่ในกระดาษ
- สรุปและแשר์ประสบการณ์ร่วมกัน
- ผู้นำกล่าวปิดกิจกรรมและขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนที่ให้ความร่วมมือและหวังว่ากิจกรรมนี้จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการระบายอารมณ์ความรู้สึกได้ไม่มากก็น้อย

ตาราง 10 ค่าดัชนี IOC รูปแบบกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษา  
บ้านพักฉุกเฉิน จากการประเมิน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (N = 3)

กิจกรรม	คนที่ 1			คนที่ 2			คนที่ 3			ผลรวม	ดัชนีค่า IOC	แปรผล
	+1	0	-1	+1	0	-1	+1	0	-1			
1	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
2	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
3	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
4	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
5	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
6	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
7	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
8	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
9	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
10	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
11	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
12	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
13	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
14	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
15	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
16	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
17	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
18	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
19	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
20	✓			✓				✓		2	0.67	สอดคล้อง
21	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
22	✓			✓				✓		2	0.67	สอดคล้อง
23	✓			✓				✓		2	0.67	สอดคล้อง
24	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง

ภาคผนวก ง

แบบสังเกตพฤติกรรมลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม  
และค่าดัชนี IOC จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ



## แบบสังเกตพฤติกรรมการลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

ชื่อผู้สังเกต.....นามสกุล.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

พฤติกรรมคลายความเครียด		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	คนที่ 9	คนที่ 10
1.การผ่อนคลาย	1. การคลายตัวของกล้ามเนื้อ มือไม่กำหรือเกร็งมือ										
	2. ไม่มีอาการขมวดคิ้ว										
	3. มีสมาธิ										
	4. ชัมเขี้ยว										
	5. สนุกสนาน										
	6. มีอารมณ์ขัน										
รวมคะแนน											
2.สัมพันธ์ภาพ	1. อยู่ได้ตลอดกิจกรรม										
	2. ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้										
	3. การยอมรับคำแนะนำของเพื่อน										
รวมคะแนน											
3.อารมณ์และความรู้สึก	1. กล้าแสดงอารมณ์										
	2. กล้าพูดสิ่งที่อยู่ในใจ										
	3. มีความไว้วางใจในกลุ่ม										
รวมคะแนน											

หมายเหตุ เกณฑ์การให้คะแนนวัดพฤติกรรมการลดความเครียดขณะทำกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด

0 หมายถึง ไม่พบพฤติกรรม

1 หมายถึง พบพฤติกรรม

ตาราง 11 ค่าดัชนี IOC แบบสังเกตพฤติกรรมลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรม (N = 3)

ข้อที่	คนที่ 1			คนที่ 2			คนที่ 3			ผลรวม	(IOC)	ความหมาย
	+1	0	-1	+1	0	-1	+1	0	-1			
1	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
2	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
3	✓				✓		✓			2	0.67	สอดคล้อง
4	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
5	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
6	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
7	✓				✓		✓			2	0.67	สอดคล้อง
8	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
9	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
10	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
11	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง
12	✓			✓			✓			3	1.00	สอดคล้อง

ภาคผนวก จ

ตารางผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง(Pretest-Posttest)การใช้

กิจกรรมละคร

ตาราง 12 ค่าคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest)การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมกรณีศึกษาบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร (n = 10)

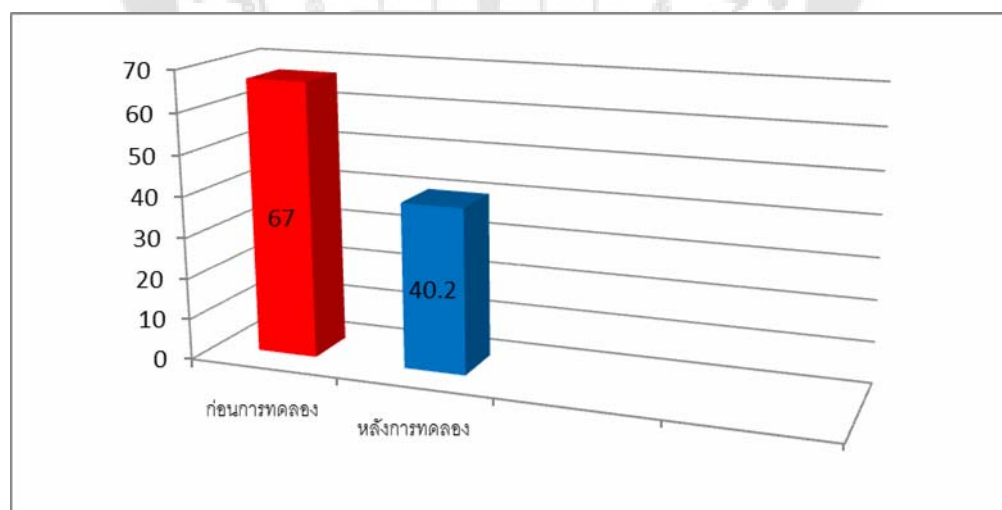
ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	49	26
2	61	31
3	71	51
4	63	56
5	62	34
6	64	45
7	73	33
8	68	32
9	81	61
10	78	33
<b>คะแนนเฉลี่ย</b>	<b>67.0</b>	<b>40.2</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12 พบว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดระดับต่ำสุด 49 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 81 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 67.0 คะแนน หลังการทดลองใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดระดับต่ำสุด 26 คะแนน คะแนนความเครียดสูงสุด 61 คะแนน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 40.2

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลัง(Pretest-Posttest) การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

การทดลอง	N	$\bar{X}$	SD	t	sig
ก่อน	10	67.0	9.30949	7.460	0.000
หลัง	10	40.2	12.09959		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่าเฉลี่ยความเครียดก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละครเท่ากับ 67.0 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.30949 ถือว่าอยู่ในระดับรุนแรง และหลังการทดลองใช้กิจกรรมละคร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.09959 ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดตามแบบวัดของสวนปรุง (SPST-20) ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมละครต่ำกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมละคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นกราฟได้ดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ค่าคะแนนความเครียดตามแบบแบบวัดของสวนปรุง (SPST-20) ระหว่างก่อนและหลัง (Pretest-Posttest) การใช้กิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมของกลุ่มทดลองในบ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีเขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 14 ผลการหาค่าความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน (N=3)

รายการประเมิน		(IOC)	ความหมาย
ด้านการผ่อนคลาย	1. การคลายตัวของกล้ามเนื้อ ไม่กำหรือเกร็งมือ	1.00	สอดคล้อง
	2. ไม่มีอาการขมวดคิ้ว	1.00	สอดคล้อง
	3. มีสมาธิ	0.67	สอดคล้อง
	4. ยิ้มแย้ม	1.00	สอดคล้อง
	5. สนุกสนาน	1.00	สอดคล้อง
	6. มีอารมณ์ขัน	1.00	สอดคล้อง
ด้านสัมพันธภาพ	1. อยู่ได้ตลอดกิจกรรม	0.67	สอดคล้อง
	2. ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้	1.00	สอดคล้อง
	3. การยอมรับคำแนะนำของเพื่อน	1.00	สอดคล้อง
ด้านอารมณ์และความรู้สึก	1. กล้าแสดงอารมณ์	1.00	สอดคล้อง
	2. กล้าพูดสิ่งที่อยู่ในใจ	1.00	สอดคล้อง
	3. มีความไว้วางใจในกลุ่ม	1.00	สอดคล้อง

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างลักษณะของพฤติกรรมลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 และ 0.67 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่าแบบประเมินพฤติกรรมลดความเครียด มีลักษณะของพฤติกรรมลดความเครียดกับหัวข้อการสังเกตมีความสอดคล้องกัน

ภาคผนวก จ

รูปภาพกิจกรรมละครเพื่อลดความเครียดสำหรับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในบ้านพักฉุกเฉิน  
สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ภาพประกอบ 9 กิจกรรมกิจกรรมวอร์มอัพ



ภาพประกอบ 10 กิจกรรมกิจกรรมวอร์มอัพ



ภาพประกอบ 11 กิจกรรมชื่อนี้มีท่า



ภาพประกอบ 12 กิจกรรมชื่อนี้มีท่า



ภาพประกอบ 13 กิจกรรมบดดี



ภาพประกอบ 14 กิจกรรมบดดี



ภาพประกอบ 15 กิจกรรมเดินสำรวจ



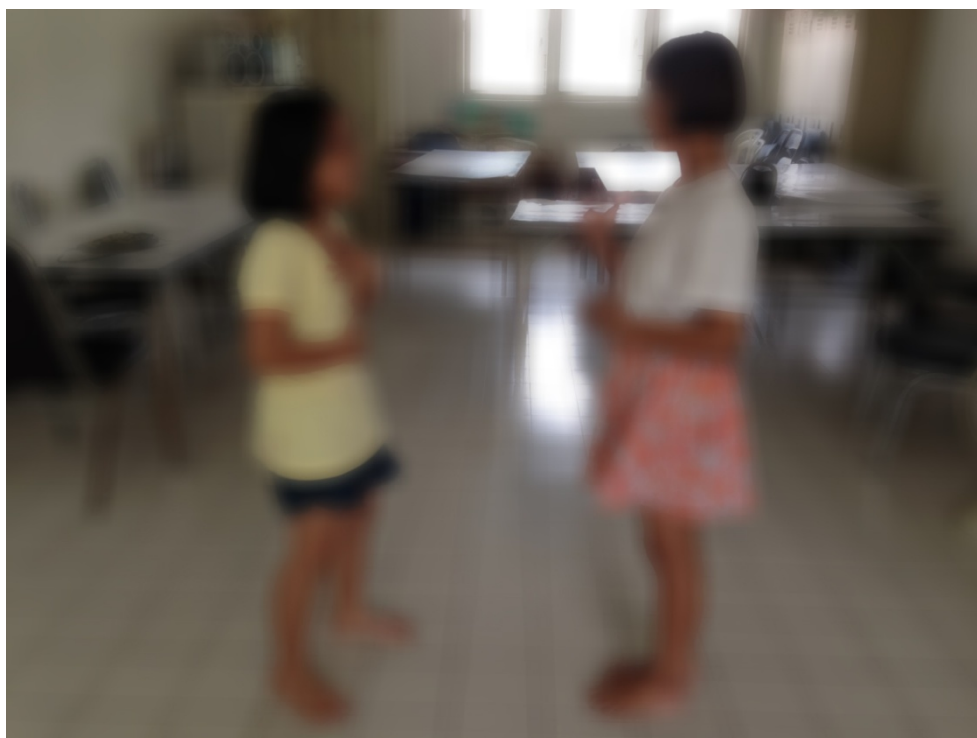
ภาพประกอบ 16 กิจกรรมหุ่นชัก



ภาพประกอบ 17 กิจกรรมหุ่นชัก



ภาพประกอบ 18 กิจกรรมฉันทันเป็นกระจกให้เธอ



ภาพประกอบ 19 กิจกรรมฉันทน์เป็นกระจกให้เธอ



ภาพประกอบ 20 กิจกรรมสวัสดีดาวพระเคราะห์น้อย



ภาพประกอบ 21 กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า



ภาพประกอบ 22 กิจกรรมละครจากเรื่องเล่า



ภาพประกอบ 23 กิจกรรมละครจากเรื่องเต่า



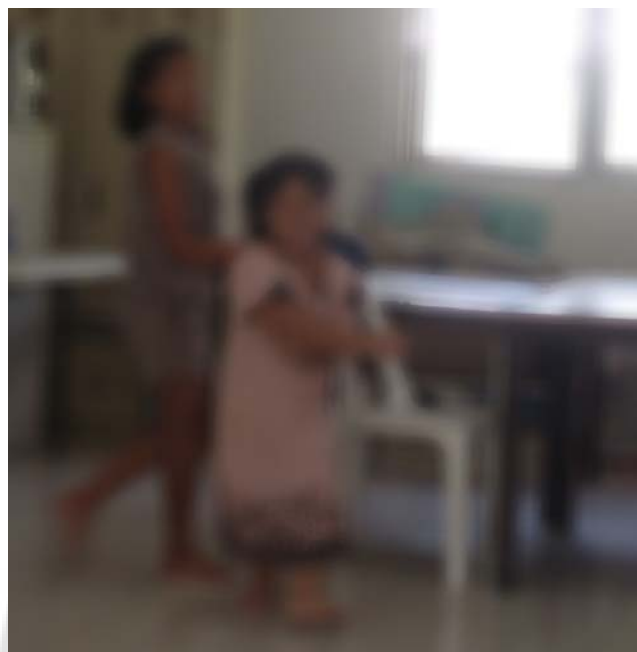
ภาพประกอบ 24 กิจกรรมของขวัญวันเกิด



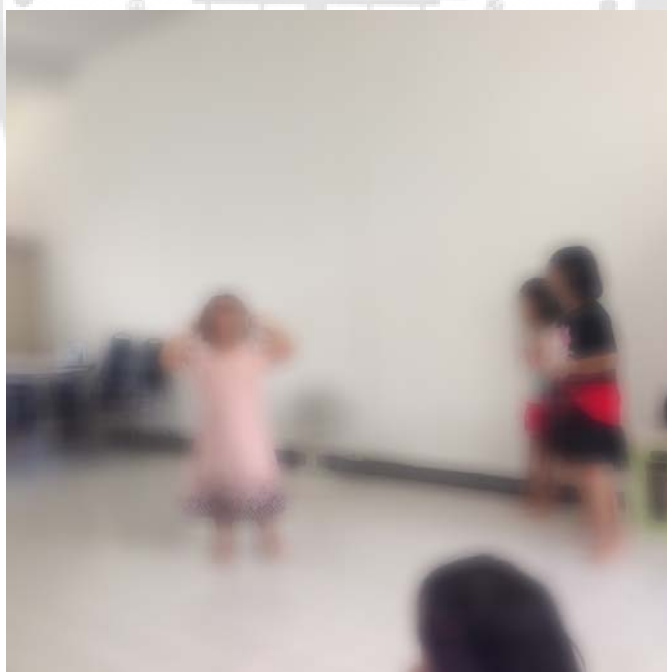
ภาพประกอบ 25 กิจกรรมของขวัญวันเกิด



ภาพประกอบ 26 กิจกรรมแสดงสด



ภาพประกอบ 27 กิจกรรมแสดงสด



ภาพประกอบ 28 กิจกรรมเสียงและท่าทางหลุดโลก



ภาพประกอบ 29 กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์



ภาพประกอบ 30 กิจกรรมการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์



ภาพประกอบ 31 กิจกรรมเล่าเรื่องเป็นกลุ่ม



ภาพประกอบ 32 กิจกรรมบอกอารมณ์



ภาพประกอบ 33 กิจกรรมนอกอาคาร



ภาพประกอบ 34 กิจกรรมละครจากความรู้สึก



ภาพประกอบ 35 กิจกรรมละครจากความรู้สึ



ภาพประกอบ 36 กิจกรรมละครจากความรู้สึ



ภาพประกอบ 37 กิจกรรมละครจากความรู้สึกลึก



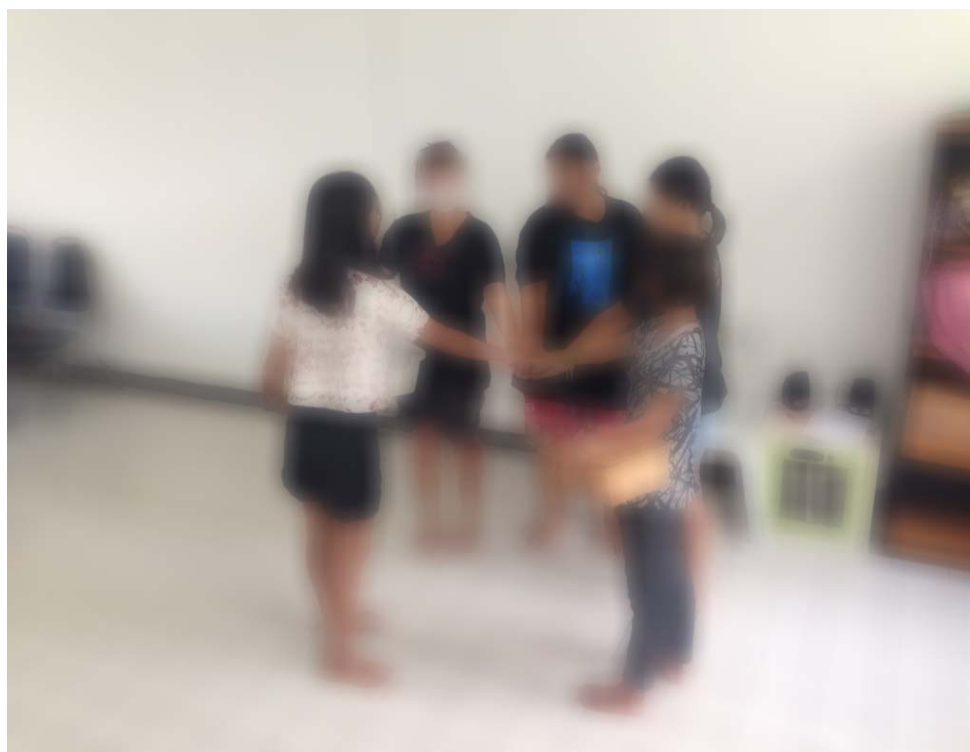
ภาพประกอบ 38 กิจกรรมละครจากความรู้สึกลึก



ภาพประกอบ 39 กิจกรรมละครจากความรู้สึกลึก



ภาพประกอบ 40 กิจกรรมละครจากความรู้สึกลึก



ภาพประกอบ 41 กิจกรรมละครจากความรู้สึก



ภาพประกอบ 42 กิจกรรมละครจากความรู้สึก



ภาพประกอบ 43 กิจกรรมอำลา



ภาพประกอบ 44 กิจกรรมอำลา



ภาพประกอบ 45 ถ่ายภาพรวมจบกิจกรรม





ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวกนิษฐา สังข์รัตน์
วันเดือนปีเกิด	8 กรกฎาคม 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดชุมพร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	16/3 ลุมพินีทาวชิปริงสิต ตำบลประชาธิปไตย ถนนรังสิต-นครนายกอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูผู้สอน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช. 6) สาขานาฏศิลป์ไทย จาก วิทยาลัยนาฏศิลป์นครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2553	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (ศิลปะการแสดง-นาฏศิลป์ไทย) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2559	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ