

ผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ
ที่มีต่อการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท
THE EFFECT OF NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM WITH RECREATION
ACTIVITIES ON COPING WITH STRESS OF RURAL EARLY ADOLESCENTS

สุเมษย์ นกหลัง
Sumate Noklang
อาจารย์ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
sumate.swu@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองแบบ pretest-posttest control group design ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท และ ประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นตอนต้นในชนบทที่มีต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นตอนต้นในชนบทจำนวน 62 คนในชุมชนเกาะหยงสตาร์ จังหวัดตรัง ได้จากการสุ่มหลายขั้นตอน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 31 คน เครื่องมือที่ใช้คือ 1) โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการเผชิญความเครียด ซึ่งผ่านการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน 2) แบบประเมินการเผชิญความเครียดและแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบประเมินทั้ง 2 ชุดได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.80-1.0 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha ได้ค่าเท่ากับ 0.82 และ 0.82 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูล โดยคำนวณหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 4) กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในภาพรวมต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: โปรแกรมการศึกษานอกระบบ นันทนาการ การเผชิญความเครียด วัยรุ่นตอนต้นในชนบท

Abstract

The purposes of this experimental research in posttest control group design was to study the effect of non-formal education program with recreation activities for coping with stress of rural early adolescence and to assess the satisfaction of rural early adolescents on non-formal education program with recreation activities. The research sample were 62 rural early adolescents in Yong-star Island, Trang. They were selected by multi-stage sampling and divided into control group and experimental group (31 people per group). Research instruments were: - 1) a non-formal education program with recreation activities for promoting coping with stress on rural early adolescents which was approved the face validity by 5 experts; 2) questionnaires were designed by the researcher to assess coping with stress of rural early adolescents and evaluate rural early adolescent's satisfaction. The content validity of both questionnaires were approved by five experts. Index of congruence of both questionnaires were 0.80-1.0. The coefficient of reliability using Cronbach's alpha method of both questionnaires was 0.82 and 0.82 respectively. Data were analyzed by frequencies, mean, standard deviation and t-test. The results were as follows: - 1) there were significant differences in the overall and each item of coping stress of pre and post of the experimental

group at .05 level; - 2) after experiment, the experimental group had better score in both the overall and each item of coping with stress than the control group at the statistic level of .05; -3) there were not significant differences both in the overall and each item of coping stress between before and after experiment of the control group;- 4) the experiment group had the highest scores of satisfaction in the non-formal education program with recreation activities.

Keywords: non-formal-education; recreation; coping with stress; early adolescence in rural

1. บทนำ

วัยรุ่นตอนต้นเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างฮอร์โมนเจริญเติบโตทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ [1] ซึ่ง ปรากฏสติปัญญา ทฤษฎีจิต [2] ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและอารมณ์แล้วจะทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะความเครียดที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอีกทั้งความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นจึงทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเพราะต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมซึ่งต้องควบคุมการค้นหาลักษณะของตนเอง ทั้งนี้หากวัยรุ่นไม่สามารถหาวิธีจัดการกับความเครียดที่เผชิญอยู่จะทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะทางอารมณ์ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตที่นำไปสู่อาการของโรคจิตหรือโรคประสาทได้คือ ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัว คับข้องใจ ขัดแย้งในใจ เป็นต้น [3] โดย Patry et al. [4] ได้เสนอว่าหากวัยรุ่นเกิดภาวะความเครียด วัยรุ่นควรมีการปรับตัวด้วยวิธีการเผชิญความเครียดเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียดและทำให้กลับสู่ภาวะสมดุลทางจิตใจให้เร็วที่สุด ทั้งนี้วัยรุ่นตอนต้นในชนบทจะมีทักษะการเผชิญความเครียดน้อยกว่าวัยรุ่นในเขตเมือง ด้วยเหตุจากคนชนบทจะมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาได้น้อยกว่าคนในเขตเมือง โดยหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คนในชนบทมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาได้น้อยคือ “ความยากจน” ทำให้ผู้ปกครองของเด็กในชนบทคอยหาเลี้ยงครอบครัวและทำงานหนัก จึงต้องให้บุตรของตนคอยช่วยเหลือตนเอง บุตรจึงไม่มีเวลาเต็มที่กับการพัฒนาตนเอง แต่ผู้ปกครองก็ยังเห็นคุณค่าของการศึกษาหากมีโอกาสสนับสนุนการศึกษาให้แก่บุตร [5]

ดังนั้นการศึกษานอกระบบจึงเป็นการเปิดโอกาสทางการศึกษาเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตให้แก่วัยรุ่นตอนต้นในชนบทเพราะจะทำให้วัยรุ่นตอนต้นในชนบทเกิดประสบการณ์นอกเหนือจากในห้องเรียน เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยไม่กังวลต่อการประเมินจากการศึกษาในระบบ โดยมุ่งให้เกิดการลงมือปฏิบัติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เชื่อมโยงความรู้ที่ตนเองมีกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ [6] สอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (existentialism) ที่เน้นให้ผู้เรียนเลือกเรียนรู้จากกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น ดนตรี ศิลปะ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถจัดนอกเหนือจากเวลาเรียนปกติได้โดยผู้เรียนและผู้สอนจะร่วมกันสนทนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ [7] ดังนั้นการจัดการศึกษานอกระบบให้เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้นในชนบท ควรจัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อการเรียนรู้ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากการค้นพบของ สมรักษ์ นิธิฤทธิไกร [8] และสุวิชา รัชศรี [9] กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่ากิจกรรมนันทนาการจะทำให้การเรียนรู้มีความเพลิดเพลิน สามารถสอดแทรกการใช้ความรู้ได้ง่ายซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ดนตรี ศิลปะ ละคร กีฬา โดยกิจกรรมนันทนาการสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติและพร้อมจะเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวด้วยตนเอง ดังนั้นควรสนับสนุนให้มีการเรียนรู้ในท้องถิ่นตนเองเข้าไปด้วยเพื่อวัยรุ่นตอนต้นในชนบทเกิดความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตนเอง [10]

สังเกตความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการเผชิญความเครียดโดยจัดให้แก่วัยรุ่นตอนต้นในชนบทที่จะต้องข้ามผ่านช่วงพัฒนาการที่สำคัญของชีวิตเพื่อให้มีทักษะชีวิตที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่ดีในอนาคต

2. วัตถุประสงค์

1. ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท
2. ศึกษาความพึงพอใจของวัยรุ่นตอนต้นในชนบทที่มีต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ

3. นิยามศัพท์เฉพาะ

3.1 โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้นในชนบท ส่งเสริมให้เกิดการเพิ่มพูนประสบการณ์นอกเหนือจากเวลาเรียน ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำทักษะการเผชิญความเครียดมาพัฒนาตนเองในการดำรงชีวิตได้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการเรียนรู้

3.2 กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมด้วยความรู้สึกสมัครใจ ปฏิบัตินอกเหนือจากเวลาเรียน เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกสนุก มีเป้าหมายการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการพัฒนาตนเอง ลักษณะกิจกรรมเป็นกิจกรรมแบบเดี่ยว คู่ และกลุ่ม ประกอบด้วย 6 กิจกรรม คือ กิจกรรมการละคร กิจกรรมศิลปะ กิจกรรมดนตรี กิจกรรมวรรณกรรม กิจกรรมอาสาสมัคร และกิจกรรมท่องเที่ยว

3.3 การเผชิญความเครียด หมายถึง ความสามารถของกระบวนการคิดส่งผลให้เกิดการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักคือ การเผชิญปัญหาและการเผชิญอารมณ์

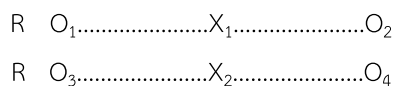
3.4 ความเครียด หมายถึง สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบวัยรุ่นตอนต้นในชนบททำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มีความสุข ไม่สบายใจ

3.5 วัยรุ่นตอนต้นในชนบท หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-13 ปี ซึ่งอาศัยและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอยู่ในชุมชนชนบทของเกาะหวงสตาร์ อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง true experimental แบบ Pretest-Posttest Control Group Design เพราะการวิจัยครั้งนี้มีการสุ่มเข้ากลุ่มแบบสมบูรณโดยใช้หลักความเท่าเทียมในการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม [11]

4.1 รูปแบบงานวิจัย



R คือ การสุ่มเข้ากลุ่มโดยใช้วิธีจำแนกอย่างเท่าเทียม

X₁ คือ โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ

X₂ คือ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

O₁ คือ การประเมินก่อนการให้โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ

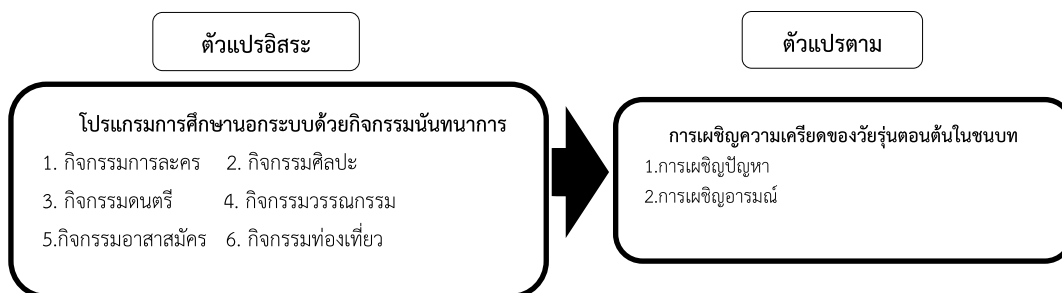
O₂ คือ การประเมินหลังการให้โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ

O₃ คือ การประเมินก่อนปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันปกติ

O₄ คือ การประเมินหลังปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันปกติ

4.2 ตัวแปรในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรในการศึกษา 2 ตัวแปร ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ซึ่งสามารถแจกแจงไปสู่การอธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ วัยรุ่นตอนต้นในชนบทที่มีอายุระหว่าง 10-13 ปี ซึ่งอาศัยและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อยู่ในชุมชนเกาะหยงสตาร์ อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรังในปี พ.ศ. 2558 จำนวน 80 คน [12] ต่อมาสอบถามความสมัครใจและการยินยอมจากผู้ปกครอง เหลือจำนวน 78 คน ตามแนวคิดการศึกษานอกระบบของ ทวีป อภิสิทธิ์ [6] กล่าวว่า การเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบจะจัดการเรียนรู้ที่ไม่จำกัดวัยเพื่อเสริมสร้างทักษะในการดำรงชีวิตและต้องการพัฒนาตนเองสอดคล้องกับแนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการของ Cordes [13] คือ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการบุคคลต้องเกิดการความรู้สึกอิสระในการเข้าร่วมมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตนเอง

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) เพื่อตัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างเท่าเทียม ดังนี้

1) การสุ่มแบบอย่างง่าย (simple random sampling) โดยให้วัยรุ่นตอนต้นในชนบททำแบบประเมินการเผชิญความเครียดเพื่อค้นหาวัยรุ่นตอนต้นในชนบทที่ควรส่งเสริมการเผชิญความเครียด หากวัยรุ่นตอนต้นในชนบทคนใดที่มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ต่ำกว่า 2.51 จัดว่าเป็นบุคคลที่ควรส่งเสริมการเผชิญความเครียด ได้จำนวน 62 คน

2) การสุ่มแบบแบ่งแบบจับคู่ (math-paired sampling) โดยนำผลจากการประเมินการเผชิญความเครียดจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดมาจับคู่และเรียงแบบขึ้นบันได เพื่อตัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้กลุ่มละ 31 คน ซึ่งผู้วิจัยนำคะแนนของทั้ง 2 กลุ่มมาทดสอบความแตกต่างโดย t-test พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.4 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท แบบประเมินการเผชิญความเครียด และแบบประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นตอนต้นในชนบทต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ โดยสามารถแจกแจงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแผนการจัดกิจกรรมของ สุเมษย์ หนกหลัง [14] ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ทำการตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (face validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านและผ่านการทดสอบนำร่อง (pilot study) แล้วพบว่าสามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ

สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้พัฒนา	
			กิจกรรมนันทนาการ	การเผชิญความเครียด
1	เอกลักษณ์ฉันเอง	วาดภาพ/ระบายสีสิ่งที่บ่งบอกความเป็นตนเองและนำมาเล่าแลกเปลี่ยน	ศิลปะ	การเผชิญปัญหา
2	ชีวิตคือนิยาย	พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต	วรรณกรรม	การเผชิญอารมณ์
3	ชีวิตที่ฉันรับรู้	แสดงออกจากจินตนาการตามเพลง	ดนตรี	การเผชิญอารมณ์
4	ของขวัญให้เธอ	แสดงบทบาทสมมติ/ใบลักษณะสิ่งของหรือสถานการณ์โดยไม่ใช่คำพูด	ละคร	การเผชิญอารมณ์
5	ชุมชนของเรา	ศึกษาอาชีพและวิถีชีวิตในชุมชน	ท่องเที่ยว	การเผชิญปัญหา
6	ร่วมพลังเพื่อบ้านของเรา	ปลูกป่าในชุมชน	อาสาสมัคร	การเผชิญปัญหา
7	เรื่องเล่าชุมชนของเรา	นำทักษะจากกิจกรรมครั้งก่อนๆ มาร่วมกันพัฒนาบทละครชุมชน	ละคร/ดนตรี/วรรณกรรม ท่องเที่ยว/อาสาสมัคร/ศิลปะ	การเผชิญปัญหา/ การเผชิญอารมณ์
8	ถ่ายทอดเรื่องราวชุมชนของเรา	แสดงละครชุมชน	ละคร/ดนตรี/วรรณกรรม ท่องเที่ยว/อาสาสมัคร/ศิลปะ	การเผชิญปัญหา/ การเผชิญอารมณ์

2) แบบประเมิน คือ 1) แบบประเมินการเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบตรวจสอบข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท และส่วนที่ 2 มาตรการวัดแบบ Rating Scale เพื่อประเมินการเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบหลัก คือการเผชิญปัญหาและการเผชิญอารมณ์ องค์ประกอบละ 15 ข้อรวม 30 ข้อคำถาม แบ่งค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และ ไม่เห็นด้วย 2) แบบประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นตอนต้นในชนบทต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นมาตรการวัดแบบ Rating Scale แบ่งเป็น 4 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวม 20 ข้อ ประกอบด้วย ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านข้อมูลการเรียนรู้และ ด้านผู้ดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งค่า 5 ระดับคือ พึงพอใจมากที่สุด พึงพอใจมาก พึงพอใจปานกลาง พึงพอใจน้อย ไม่พึงพอใจ ทั้ง 2 แบบประเมิน ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8-1.0 จากนั้น นำเครื่องมือหาค่าการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับกลุ่มที่มีความคล้ายกับกลุ่มประชากรเป้าหมาย เพื่อหาความเชื่อมั่นของทั้ง 2 แบบประเมิน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 และ 0.82 ตามลำดับ

4.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการทดลอง ขั้นการทดลอง ขั้นหลังการทดลอง ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล สามารถแจกแจงได้ดังต่อไปนี้

1) ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการเผชิญความเครียด เป็นการประเมินก่อนการทดลอง (pre-test) ก่อนจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการให้กลุ่มทดลอง 2 สัปดาห์ เพื่อสุ่มหากรุ่นตัวอย่างและสุ่มแบ่งกลุ่มการทดลอง 2) ขั้นทดลอง ผู้วิจัยจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการให้กลุ่มทดลองตามแผน ต่อมาหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองในกิจกรรมสุดท้าย ให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติ 3) ขั้นหลังการทดลอง หลังจากเสร็จสิ้นการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบประเมินการเผชิญความเครียดชุดเดิมให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินการเผชิญความเครียด (post-test) 4) ขั้นการวิเคราะห์ข้อมูล นำการประเมินการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่าง และวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง

4.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ความแตกต่างการเผชิญความเครียดโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน dependent t-test และ independent t-test

2) วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. ผลการวิจัย

ผลการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

5.1 ภายหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การเผชิญความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การเผชิญปัญหา	1.54	.20	4.71	.19	-66.858	0.00*
การเผชิญอารมณ์	1.63	.19	4.74	.14	-70.462	0.00*
รวม	1.58	.18	4.73	.15	-73.482	0.00*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

การเผชิญความเครียด	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การเผชิญปัญหา	4.71	.19	1.67	.25	52.930	0.00*
การเผชิญอารมณ์	4.74	.14	1.59	.26	56.283	0.00*
รวม	4.73	.15	1.63	.20	67.167	0.00*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 ภายหลังจากทดลองกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การเผชิญความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การเผชิญปัญหา	1.61	.25	1.67	.25	-.780	.441*
การเผชิญอารมณ์	1.58	.22	1.59	.26	-.271	.788*
รวม	1.60	.22	1.63	.20	-.658	.516*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง กลุ่มทดลองเกิดความพึงพอใจในภาพรวมระดับมากที่สุด ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในภาพรวมของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมการศึกษานอกระบบ ด้วยกิจกรรมนันทนาการ

ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการ	ระดับความพึงพอใจ		
	\bar{X}	SD	ความหมาย
ความพึงพอใจภาพรวม	4.88	.09	มากที่สุด

6. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท พบว่าภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรายด้านและในภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อีกทั้งในกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลที่ประสบความสำเร็จอันเนื่องมาจาก ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการสำหรับวัยรุ่นตอนต้นในชนบทเป็นไปตามไปตามแนวคิดการจัดหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีจากการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีความรู้พื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พัฒนาทักษะที่ไปสู่การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข [15] ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการเรียนรู้ทำให้โปรแกรมการศึกษานอกระบบครั้งนี้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นตามแนวคิดของ Rossman & Schlatter [16] ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อการเรียนรู้ที่ดีที่สุดที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดประสบการณ์ อีกทั้งยังทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกสนุกสนาน เกิดอารมณ์ด้านบวก ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้สึกอิสระที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและเต็มใจพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับการวิจัยของอักษรพรธอร์ คำเด่นและคณะ [17] ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นการวิจัยกึ่งทดลองพบว่าภายหลังจากทดลองวัยรุ่นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ มะลิวัลย์ หนกหลังและคณะ [12] ทำการวิจัยถึงทดลองโดยใช้แนวคิดการศึกษานอกระบบมาพัฒนากิจกรรมนันทนาการส่งเสริมการเรียนรู้ เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องผลิตภัณฑ์จากต้นจากให้แก่วัยรุ่นตอนต้น พบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการโดยใช้แนวคิดการศึกษานอกระบบสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองและมีความรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

จุดเด่นของการวิจัยครั้งนี้คือการส่งเสริมทักษะการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในชนบททำให้การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการครั้งนี้เป็นการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสเพราะถึงแม้วัยรุ่นในชนบทอาจจะขาดโอกาสทางการศึกษาแต่การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบให้สอดคล้องกับบริบทชุมชน สอดคล้องกับข้อค้นพบจากการวิจัยของคณิต เขียววิชัย และวรรณภา แสงวิวัฒนะกุล [18] ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนโดยใช้แหล่งเรียนรู้ในชุมชน พบว่ากิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนนั้นสามารถส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ อีกทั้งยังสามารถสร้างความภาคภูมิใจในถิ่นที่อยู่อาศัย ต่อมา ออมสิน จตุพรและ อมรรัตน์ วัฒนาร [19] ได้พัฒนาหลักสูตรโดยใช้แนวคิดการศึกษาอิงสถานที่เป็นฐานในการเรียนรู้ (place-based curriculum) ให้แก่นักเรียนในระดับประถมศึกษาในชนบทโดยหลักสูตรเชื่อมโยงความรู้ท้องถิ่นเข้ากับวิทยาการสมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนประถมในชนบทมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และสามารถสะท้อนคุณค่าและอัตลักษณ์ของท้องถิ่นตนเองได้ ได้แก่ ความรู้ ภูมิปัญญา วิถีชีวิต คุณค่าของทรัพยากรและวัฒนธรรมท้องถิ่น

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรผลักดันให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการให้เกิดในแหล่งเรียนรู้ในชุมชนต่างๆ เพราะจะเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่น

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยและพัฒนาผู้นำด้านการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการเพื่อที่สามารถพัฒนาองค์ความรู้ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง

8. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุนสนับสนุนจากชมรมพัฒนาศักยภาพเยาวชน ชุมชนเกาะหยงสตาร์ จังหวัดตรัง พ.ศ. 2558 ที่ทำให้งานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์ ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมพัฒนาเยาวชนในชุมชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- [1] Penpilai Rithakananone. 2007. **Human Development**. Bangkok: Thamada Press.
- [2] Prangsuthip Songwuttisil. 2014. **Psychology of Child and Adolescence**. Bangkok: Ramkhamhaeng university.
- [3] Kunya Thanyamanta. 2012. **Community Mental Health**. Bangkok: Ramkhamhaeng university.
- [4] Patry, D. A., C. M. Blanchard and L. Mask. 2007. Measuring University Students' Regulatory Leisure Coping Styles: Planned Breathers or Avoidance?. **Leisure Sciences**. 29(3): p.247-265.
- [5] Rungson Chomeya. 2555. Perception of Educational Opportunities for Advanced Study in Higher Education of Disadvantaged Students in Remote Areas of the Northeast Thailand: A Case Study of the Socially Disadvantaged Students. **Journal of Humanities and Social Sciences Mahasarakham University**, 31(3); p.119-125.
- [6] Taweep Apisit. 2011. **Informal Education: The Education of the New World**. Bangkok: Chulalongkorn University.

- [7] Surintorn Satiansiriwivat. 2013. Philosophy of Education and Management in the Basic Education Standard. **Journal of Industrial Education**, 12(1), p.220-228.
- [8] Somrak Nithirittikrai. 2010. A Study of Database Model of Recreation Activities and Resources in Thailand. **Journal of Health, Physical Education and Recreation**, 31(1), p.148-162.
- [9] Suwittha Raksasri. 2015. The Development of Environmental Awareness through Recreational Activities for Fifth Grade Students. **The Journal of the Veridian E-Journal, Silpakorn University Thai version in Humanities, Social Sciences and arts**, 8(1), p.1231-1242.
- [10] Noklang, S and S. Chaivichit. 2016. **The Development of Undergraduate Student Identities of Srinakharinwirot University through Recreational Activities**. International Conference on Human and Community Resource Development. 1(1), p.154-160.
- [11] Creswell, J. W. 2014. **Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed methods approaches**. California: Sage Publications.
- [12] Maliwan Noklang, Sareepan Supawan and Chanoknart Boonwatthanakul. 2015. The Effects of Recreational Activity entitle Nipa Palm Products on learning Achievement of Early Adolescence in Koh Yong-star Community Palian District, Trang Province. **Journal of Research and Curriculum Development**, 5(2), p.60-71.
- [13] Cordes, K. A. 2013. **Application Recreation & Leisure For today and the Future**. Illinois: Sagamore Publications LLC.
- [14] Sumate Noklang. 2009. **Effects of Dramatic Recreation Program on Coping with Youth Stress: A Case Study in Three Southern Border Provinces of Thailand**. Master Thesis M.S. (Recreation). Kasetsart University.
- [15] Non-Formal and Informal Education Centre for Special Target Groups, Office of the Non-Formal and Informal Education, Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education. 2014. **Non-formal education in basic education for children without Thai nationality subject to compulsory education**. Primary school According to the Basic Education Non-formal Education Program BE 2551. Bangkok: Rangsee Printing.
- [16] Rossman, J.R. and B.E. Schlatter. 2015. **Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences**. Illinois: Sagemon Publishing.
- [17] Aksaraphat Damden, Suvimol Tungsujjapoj and Kulaya Tantiphlachiva. 2010. The effect of Recreation Program on Self-esteem of Adolesences. **Journal of Health, Physical Education and Recreation**, 31(1); p.140-147.
- [18] Kanit Kheovichai and Wannapa Sangwattanakul. 2015. Recreation Activities Model with Community Participathion Through the Use of Museum and Local Learning Resources to Promote the Creative Learning. **Silpakorn Educational Research Journal**, 7(2), p.22-32.
- [19] Omsin Jatuporn and Amornrat Wattanatorn. 2017. The place-based curriculum development for enhancing students' sense of community and belonging in a rural primary school. **Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus**, 9(1), p.114-142.