



ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อ
การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
พ.ศ. 2566

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อ
การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
พ.ศ.2566
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BY USING
THAI'S FOLK GAMES ON COPING WITH STRESS
OF HIGH SCHOOL STUDENTS.



THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY UDONTHANI CAMPUS

2023

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ชื่อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อ
การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อ สกุลผู้วิจัย

นายภูวดล เกิดศักดิ์

สาขาวิชา คณะ

พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี)



..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนู)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษาและกีฬา


.....
(อาจารย์วิยะดา วรรณชนันท์)

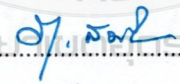
รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



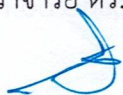
..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)



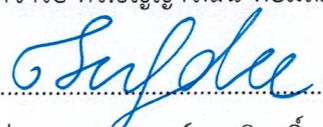
..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูษณพาส สมนิล)



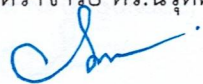
..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี)



..... กรรมการ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนู)

Thesis Title Effects of Physical Education Activities by Using Thai's folk Games on Coping with stress of High school students

Researcher's name Mr. Phuwadon Gerdsag

Disciplines, Faculty Physical Education and Sports, Faculty of Education

Advisor Committee


.....Advisor
(Asst. Prof. Nirut Sukdee, Ph.D.)


.....Advisor
(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.)

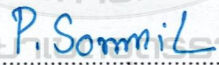
Faculty of Education, Thailand National Sports University Udonthani Campus
Approved this Thesis in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Education

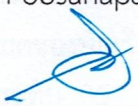

.....
(Wiyada Wannakhan)


Acting as Deputy Dean of Faculty of Education Udonthani

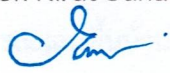
Examination Committee


.....Chairman
(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D.)


.....Committee
(Asst. Prof. Poosanapas Somnil, Ph.D.)


.....Committee
(Thanyawat Homsombat, Ph.D.)


.....Committee
(Asst. Prof. Nirut Sukdee, Ph.D.)


.....Committee
(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อ
การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อ สกุลผู้วิจัย ภูวดล เกิดศักดิ์

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์

ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2566

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป็องนู

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดกับระดับคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 55 คน ทำการทดลองโดยใช้แผนจัดกิจกรรมพลศึกษา จำนวน 8 แผน และประเมินโดยใช้แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) และแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบ (Dependent sample t-test) และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และมีระดับการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับของการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยช่วยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา, เกมการเล่นพื้นบ้านไทย, การจัดการความเครียด

ABSTRACT

Thesis Title	Effects of Physical Education Activities by using Thai's Folk Games on Coping with stress of high school Students.
Researcher's name	Phuwadon Gerdasag
Degree	Master of Education
Disciplines, Faculty	Physical Education and Sport, Faculty of education
Year	2023
Advisory Committee	
	1. Asst.Prof.Nirut Sukdee, Ph.D.
	2. Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.

The objectives of this study were to study the results compare the average stress management scores before and after organizing physical education activities using Thai folk games, and find relationships between levels. Stress score and average stress management score level The sample group consisted of 55 high school students in the second semester of the 2022 academic year. The experiment was conducted using 8 physical education activity plans and evaluated using the Department of Mental Health Stress Scale (SPST - 20) and the stress management behavior assessment form. High school students Statistics used in the research include percentage, mean, standard deviation, test statistic (Dependent sample t-test) and Pearson's correlation coefficient.

The results of the research found that The stress level of high school students before organizing physical education activities using traditional Thai games was at a moderate level and after organizing activities at a low level. And the level of stress management before organizing physical education activities using traditional Thai games was at a moderate level and after organizing activities at a high level. The level of stress management of high school students after receiving physical education activities by The use of traditional Thai games was higher than before the activity at a statistical significance of .05 and the level of stress management and the stress level of high school students were significantly negatively related. Statistically significant at the .05 level.

From the research results, it can be concluded that organizing physical education activities using traditional Thai games helps high school students to have the ability to manage stress effectively.

Keywords: Physical education activities, Thai folk games, Coping with stress

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป็องนู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งกรุณาช่วยให้คำแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี และให้กำลังใจ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นवलพรรณ ไชยมา ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูษณพาส สมนิล อาจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ ที่ได้เสียสละเวลาเป็นคณะกรรมการร่วมพิจารณา ตลอดจนให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพวัน เพติตพราว คุณครูกัญญ์กนิษฐ์ บุญเรืองศรี อาจารย์ ดร.จิรเดช ออย่าเสียดัตย์ อาจารย์ ดร.ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ อาจารย์ณัฐนิช เจริญวรชัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการ คุณครู และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนนาวังศึกษาวิซ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษาเลย หนองบัวลำภู ที่ให้ความร่วมมือเสียสละเวลาเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดีโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬา ปีการศึกษา 2565 ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณแม่ภัชราภรณ์ เกิดศักดิ์ คุณพ่อสุรพล เกิดศักดิ์ และญาติพี่น้องพร้อมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่นความห่วงใย และกำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตนี้ด้วยดีตลอดมาข้าพเจ้าจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด และขอกราบขอบพระคุณ ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอน ตลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

ภูวดล เกิดศักดิ์

พฤษภาคม 2566

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
การจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	10
ความหมายของกิจกรรมพลศึกษา.....	11
คุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา.....	12
วัตถุประสงค์ของกิจกรรมพลศึกษา.....	13
ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	15
ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา.....	21
แผนการจัดกิจกรรม.....	22
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเกมการเล่นพื้นบ้านไทย.....	23
ความหมายของเกม.....	23
คุณลักษณะของเกมการเล่นพื้นบ้านไทย.....	24
ประเภทเกมการเล่นพื้นบ้านไทย.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเลือกกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย.....	27
ประโยชน์ของเกมการเล่นพื้นบ้านไทย.....	29
เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อความเครียด.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด.....	32
ความหมายของความเครียด.....	32
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	34
สาเหตุของความเครียด.....	37
ระดับความเครียด.....	39
การลดความเครียด.....	41
ผลของความเครียด.....	42
การวัดและประเมินความเครียด.....	45
วัยรุ่นและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	49
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	51
ความหมายของวัยรุ่น.....	51
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	52
พัฒนาการของวัยรุ่นตอนกลาง.....	53
พัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย.....	54
ลักษณะของวัยรุ่น.....	54
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55
งานวิจัยในประเทศ.....	55
งานวิจัยต่างประเทศ.....	58
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิจัย.....	66
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
5	สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ.....	78
	สรุปผลการศึกษา.....	78
	อภิปรายผลการศึกษา.....	80
	ข้อเสนอแนะ.....	83
	บรรณานุกรม.....	84
	ภาคผนวก.....	91
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	92
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ.....	94
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	100
	ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	159
	ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรม.....	167
	ภาคผนวก ฉ ใบรับรองจริยธรรม.....	170
	ประวัติผู้วิจัย.....	172

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ผลการวิเคราะห์คุณค่ากิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยทางด้านความเครียด.....	28
4.1 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	67
4.2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากแบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต.....	68
4.3 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแบบพฤติกรรมการจัดการความเครียด.....	70
4.4 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการ ความเครียด.....	70
4.5 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	71
4.6 ค่าคะแนนเฉลี่ยแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20).....	72
4.7 ค่าคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด.....	73
4.8 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต.....	73
4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด.....	75
4.10 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการ ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	77



สารบัญญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	9
2.1 วงจรสุขภาพและความเครียด.....	34



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมไทยไม่ว่าอดีตหรือปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครองยังคงมีค่านิยมให้บุตรหลานศึกษาในระดับที่สูง เพื่อจะได้ประกอบอาชีพและหาเงินได้ในจำนวนมาก และมีความคาดหวังสูงให้บุตรหลานเรียนเก่ง เด็กที่เรียนไม่เก่งจึงมักเกิดความทุกข์ได้ง่าย แม้ในเด็กที่เรียนเก่งก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นความทุกข์เช่นกัน เพราะพวกเขาถูกคาดหวังให้ต้องรักษาระดับความเก่งไว้อยู่เสมอ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ อุตสาหกรรมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของสังคมไทย ส่งผลให้ผู้คนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เร่งรีบและปรับตัวพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สภาพสังคมจึงเต็มไปด้วยการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขันด้านการศึกษา (ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 2561, ออนไลน์) ทั้งนี้ผลการสำรวจเยาวชนของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคประจำปี 2017 ซึ่งให้เห็นว่า ร้อยละ 32 ของนักเรียนมัธยมประสบความสำเร็จหรือสิ้นหวัง อยู่ตลอดเวลา ร้อยละ 17 กล่าวได้ว่าพวกเขาคิดที่จะพยายามฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ร้อยละ 14 พวกเขาวางแผนฆ่าตัวตาย และร้อยละ 7 พวกเขาพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ประเทศชาติต้องให้ความสำคัญในการช่วยดูแล และป้องกันการฆ่าตัวตายของเด็ก และเยาวชนเกิดจากความเครียดที่ได้รับ ซึ่งกลุ่มเหล่านี้จะเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศในอนาคต (สำนักงานสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ, 2561, ออนไลน์)

กระทรวงศึกษาธิการได้ให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพ ให้ผู้เรียนได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ และเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในอนาคต โดยได้มีหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง 2560) มีจุดมุ่งหมายพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นกำลังของชาติทุกคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะขั้นพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานของความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ การพัฒนาที่สำคัญ คือ การพัฒนาที่สมดุลอย่างเป็นองค์รวมทุกด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์มีพื้นฐานทางจริยศาสตร์ ความเป็นคนดี ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานต้องสร้างองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สุขศึกษาและ

พลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ นอกจากนี้ต้องมีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 1 – 8) จากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ในเรื่องของจำนวนชั่วโมงเรียนทำให้เห็นว่า เด็กไทยเรียนหนักที่สุดในโลกรองจากประเทศญี่ปุ่นและส่งผลให้มีเด็กนักเรียนลาออกกลางคันปีละ 900,000 คนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อีกทั้งส่งผลให้เด็กนักเรียน 386,250 คนเลือกทำอาชีพผิดกฎหมายเพื่อหาค่าเล่าเรียน นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กไทยเรียนวันละ 8-10 คาบต่อวันและยังมีนักเรียนบางส่วนรู้สึกเบื่อจนไม่อยากเรียน และที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กไทยร้อยละ 87 มีเวลาพูดคุยกับพ่อแม่เพียงวันละ 10 นาที (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ, 2562, ออนไลน์)

ดังนั้น กิจกรรมพลศึกษาเป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ได้ สำหรับเด็ก ๆ แล้ว การที่จะทำให้เรามีนิสัยรักการออกกำลังกายเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เราจะต้องให้การศึกษาแก่เขาตั้งแต่ยังเล็กเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยในการรักษาและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี เด็กควรจะได้เรียนไม่ใช่เพียงแค่ทักษะและกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ควรเรียนเกี่ยวกับหลักในการประกอบกิจกรรมพลศึกษาให้เป็นปกตินิสัย กิจกรรมพลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ควบคู่กันไป ซึ่งหาได้ไม่ในวิชาอื่น ครูพลศึกษา ครูประจำชั้น ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำหลักสูตรจำเป็นต้องให้ความสนใจในเรื่องของการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กทุกระดับชั้น (จิรกรณ์ศิริประเสริฐ, 2543, น. 22) การจัดกิจกรรมพลศึกษาในส่วนของเกมพื้นบ้านประเภทต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันทั่วทุกภาคของโลก ไม่ว่าจะเป็นเกมที่ติดขึ้นใหม่หรือเล่นกันมาแต่โบราณหรือคิดขึ้นและเล่นกันในสมัยปัจจุบัน ต่างก็มีจุดกำเนิดมาจากวิธีการ สถานการณ์ สถานที่ ที่แตกต่างกัน (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2554, น. 12) การเล่นแข่งขันเพื่อนันทนาการโดยมีกฎระเบียบการเล่นง่าย ๆ สั้น ๆ และแฝงด้วยคุณค่าต่างๆ ได้แก่ พื้นฐานการดำรงชีวิต ของมนุษย์ ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม ตลอดจนเป็นการสืบทอดประเพณีและ วัฒนธรรมจากทฤษฎีต่าง ๆ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554, น. 12) ที่จัดให้กับทุกคนและทุกวัยไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในการเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมโดยอยู่ภายใต้กฎกติกาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนัก ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด

มนุษย์ใช้เวลาว่างเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกมการเล่นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือวัยชราที่ล้วนแล้วแต่ใช้เกมการเล่นเป็นเครื่องมือช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งสิ้น อาจเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขก็ว่าได้ เกมการเล่น

หลายประเภท ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต เช่น ช้อนหากระดูกเข็อก ทอยเส้น กากพับไข เป็นต้น และเกมการละเล่นแต่ละเกมยังแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษใน การคิดสร้างสรรค์ สะท้อน อัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น เป็นบ่อเกิดรากเหง้าทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า เหมาะแก่การศึกษาเรียนรู้ต่อไป เกมพื้นบ้านประเภทต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันทั่วทุกภาคของโลก ไม่ว่าจะเป็นเกมที่ดัดขึ้นใหม่หรือเล่นกันมาแต่โบราณหรือคิดขึ้นและเล่นกันในสมัยปัจจุบัน ต่างก็มีจุดกำเนิดมาจากวิธีการ สถานการณ์ สถานที่ ที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามเกมทุกเกมจะมีลักษณะร่วมที่เหมือนหรือคล้ายกัน เกมพื้นบ้านถือเป็นกิจกรรมการแสดงออกตามสัญชาตญาณของมนุษย์ ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่หรือคนชรา ต่างใช้เกมเป็นเครื่องมือเพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานหรือทำให้อารมณ์สุขต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่แล้วประโยชน์ของเกมพื้นบ้านจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสุขภาพดีกล่าวคือการเล่นเกมพื้นบ้านจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพของ ร่างกายให้ดีอยู่เสมอ เพราะการเล่นเกมพื้นบ้านจะช่วยทำให้ร่างกายได้ใช้แรงที่เหมาะสมกับสัณยภาพการทำงานของร่างกายแต่ละคนถ้าร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือใช้แรงเลยก็จะค่อย ๆ เสื่อมเป็นไปตามลำดับ และหมดสภาพไปก่อนวัยอันควร ดังนั้นผู้ที่ใช้กิจกรรมเกมพื้นบ้านเป็นสื่อกลางในการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มโอกาสให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ระบบผิวหนัง (Intergumentary system) ระบบกล้ามเนื้อ (AMuscular system) ระบบโครงกระดูก (Skeletal system) ระบบหมุนเวียน โลหิต (Circulatory system) ระบบหายใจ (Respiratory system) ระบบประสาท (Nervous system) ระบบต่อมต่าง ๆ (glands system) ระบบย่อยอาหาร (Digestive system) ระบบขับถ่าย (Excretory system) และระบบสืบพันธุ์ (Reproductive system) การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวนั้นช่วยทำให้ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น มีผลทำให้ร่างกายที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตมีการ เจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานสูง สามารถประกอบ กิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิก กิจกรรมงานนั้นแล้วร่างกายจะหายเหนื่อยเร็ว ร่างกายสามารถคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว นอกจากนี้การใช้เกมพื้นบ้านยังเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยหลีกเลี่ยงโรคร้ายไข้เจ็บบางอย่าง และทำให้อายุยืนนาน ไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548, น. 16 - 17)

ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะฉะนั้นรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เป็นอีกหนึ่งวิธีการดูแลสุขภาพและที่เปรียบเสมือนการดูแลรักษาในขั้นต้น ช่วยให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและกระตุ้นการทำงานในทุกๆ ส่วนของร่างกายและส่งผลต่อการไหลเวียนเลือดในการบำรุงส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอก็ยังคงช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ การมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลนั้นยังช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจากการบาดเจ็บจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ

และผ่อนคลายความเครียดได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนิสา ตะสัย, และคณะ (2551, น. 81 - 83) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางและมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากันภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องเพื่อนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว พักผ่อน และออกกำลังกายเล่นกีฬาที่ถนัด ส่วนระดับความเครียดจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับความเครียด สูงร้อยละ 28 ที่มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 44.9 เพศให้ผลต่อความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนโปรแกรมที่เรียนคณิตศาสตร์ โปรแกรมภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส โปรแกรมภาษาไทย-สังคม มีความเครียดระดับปานกลาง โปรแกรมศิลป์ คำนวณ มีความเครียดระดับต่ำและมีความเครียดไม่แตกต่างกัน สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ 1.00 - 3.00 ของนักเรียน มีความเครียดที่สูงกว่าใน ระดับ 3.01 - 4.00 นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัย เป็นบ้านพักของตนเอง และหอพัก มีความเครียดระดับปานกลาง ส่วนที่พักอยู่อาศัยบ้านญาติ และบ้านเช่า มีความเครียดระดับต่ำ และไม่แตกต่างกัน ส่วนด้าน สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน หย่าร้างกัน บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม และบิดา - มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว มีความเครียดระดับปานกลางและไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นยังมีการศึกษาของ สุภาพหวัง ช่อกลาง (2554 น.355 - 356) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดและความเครียดของ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และ เทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัย นครราชสีมา พบว่า นักศึกษาที่มี เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยที่ต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน รวมทั้งวันัญญา แก้วแก้วปาน (2564 น. 20 - 25) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัย พบว่านักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง และนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงครามที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน โดยนักเรียนเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ส่วนนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยิ่งไปกว่านั้น สุจิตรา อูร์ตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560 น. 79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ผลการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมา มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับ

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ขณะที่รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดยความคาดหวังของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าพบว่าร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย พบว่า วัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบ คัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยจังหวัดสมุทรสงครามส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง มีความวิตกกังวลปานกลางถึงต่ำ และมีส่วนหนึ่งที่มีภาวะซึมเศร้าสูง นอกจากนี้ สุจิตา พลขำนิ และเกศนีย์ อินอ้าย (2565 น. 191 – 198) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด ของวัยรุ่นต่อความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมการจัดการ ความเครียดของวัยรุ่นพัฒนาขึ้นจากการศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น และการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสาร ตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ประกอบด้วย กิจกรรมเตรียมความพร้อม กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเรียน กิจกรรม การจัดการความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กิจกรรมการจัดการความเครียดด้าน บุคลิกภาพ กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมการจัดการความเครียดด้าน สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมทบทวนตรวจสอบตน การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการ ความเครียดของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดมีคะแนน เฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และมีคะแนนความสามารถใน การจัดการความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด

จากการศึกษาที่ผ่านมา ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการลดความเครียด การป้องกัน ความเครียด และพัฒนาการของเด็กนักเรียน ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับสังคมประกอบ กับเป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนา เห็นได้ว่ามีนักวิชาการที่คิดค้นวิธีจัดการความเครียดมาแล้ว หลากหลายวิธี แต่ยังไม่มีการนำกิจกรรมพลศึกษามาใช้เกมการเล่นที่บ้านเข้ามาช่วยในการ ส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์ของเด็กโดยจะคัดเลือกการเล่นออกมาทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริม ความรู้เกี่ยวกับการเล่นที่บ้านด้วย และในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันได้การศึกษาสูงทำให้เด็กเกิด ความเครียด ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษากิจกรรมพลศึกษาสำหรับนักเรียน จึงมีความสนใจในการนำ การเล่นที่บ้านมาจัดการเรียนการสอนเพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม สติปัญญาและปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ในชีวิต พร้อมทั้งเป็นพลังขับเคลื่อนในการพัฒนาประเทศชาติ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 278 คน โรงเรียนนาวิ่งศึกษาวิธ อำเภอนาวิ่ง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2565 ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาวิ่งศึกษาวิธ อำเภอนาวิ่ง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2565 ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 24 - 41 คะแนนจำนวน 55 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ตัวแปรตาม คือ การจัดการความเครียด

คำนิยามศัพท์

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา (Physical education activity plan) หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยการนำกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยเข้ามาเป็นสื่อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 แผน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอนต่อไปนี้คือ ขั้นเตรียม ขั้นอธิบายสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

เกมการเล่นพื้นบ้านของไทย (Thai folk games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นต่างๆที่เน้นการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกายนิยมเล่นกันในห้องถิ่นตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันทั้งการเล่นเดี่ยวและการเล่นหลายคน เล่นทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งมีกฎกติกาในการเล่นที่ไม่ซับซ้อนในการวิจัยครั้งนี้ รวม 8 กิจกรรมมีชื่อเรียกดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ คือ การเล่นวิ่งแข่งโดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายแต่ละฝ่ายส่งคนวิ่งอ้อมหลักของฝ่ายตรงข้ามทีละคน โดยวิธีรับช่วงไม้หรือผ้าต่อ ๆ กันไป ฝ่ายที่วิ่งเร็วกว่า ใช้ไม้หรือผ้าที่อยู่ติดฝ่ายตรงข้ามได้ เป็นฝ่ายชนะ

2) กิจกรรมชิงธง คือ เป็นการเล่นที่นิยมเล่นกันอย่างมากในภาคใต้สมัยก่อน นิยมเล่นกันทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้ทุกส่วนเช่นเดียวกันการเล่นฟุตบอล เป็นกีฬาที่ต้องวิ่งเต้นฝึกความว่องไวของร่างกาย ตา และหู ฯลฯ

3) กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง คือ เป็นการเล่นของเด็กไทยที่นิยมเล่นกันในหมู่เด็กชาย เพราะมีการขี่คอผู้เล่นที่เป็น ฝ่ายแพ้ซึ่งถูกสมมติให้เป็นม้า จึงไม่นิยมเล่นในหมู่เด็กหญิง บางทีก็เรียกการเล่นนี้ว่า เทวดา นั่งเมือง การเล่นในแต่ละท้องถิ่นจะคล้ายคลึงกัน อาจมีการเปลี่ยนแปลงในรายละเอียดเล็กน้อย

4) กิจกรรมงูกินหาง คือ การเล่นของเด็กอย่างหนึ่ง มีลูกงูเกาะหลังแม่งูยาวเป็นแถว อีกฝ่ายเป็นฟองไล่จับลูกงูตัวสุดท้ายมาเป็นพวกทีละตัว ๆ

5) กิจกรรมรื้อข้าวสาร คือ ผู้เล่น 2 คน ยื่นเอามือประสานกันเหนือศีรษะ เป็นประตูดังผู้เล่นคนอื่นเกาะเอวหรือเกาะไหล่ต่อ ๆ กัน ลอดใต้ประตูไปเรื่อย ๆ จากนั้นผู้เล่น ร้องเพลงประกอบเมื่อเพลงจบ ผู้ที่เป็นประตูจะกระตุกแขนลงมามากัน หากใครถูกประตูกั้นไว้ จะถูกคัดออกจากการเล่น

6) กิจกรรมเสื่อข้ามห้วย คือ ชื่อการเล่นอย่างหนึ่ง แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่ายเท่ากัน ฝ่ายที่เป็นห้วยก่อนต้องนั่งท่าต่าง ๆ จากงายไปยาก ให้ฝ่ายเสื่อกระโดดข้าม เมื่อถึงท่าไหนที่เสื่อข้ามไม่ได้ก็ต้องเปลี่ยนฝ่ายมาเล่นเป็นห้วย

7) กิจกรรมกระต่ายขาเดียว คือ การเล่นไทยชนิดหนึ่ง โดยผู้ที่ถูกเรียกว่าเป็น "กระต่าย" จะยืนด้วยขาข้างเดียว แล้วกระโดด หรือเขย่ง เพื่อไล่จับคนอื่นๆ เพื่อให้มาเป็นกระต่ายแทนตัวเองเล่นได้ตามที่ว่างเช่น ลาน หรือสนามหญ้า

8) กิจกรรมตีจับ คือ ตีจับเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในแทบทุกจังหวัด ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยเฉพาะเด็กๆ ชอบเล่นกันมาก ในการเล่นนั้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่าๆ กัน จะมาน้อยเท่าใดก็ได้ตามแต่จะตกลง ตามปกติมักเล่นกันฝ่ายละ 4-5 คน เดิมมักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกัน เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานเทศกาลประจำปี

เช่น งานตรุษสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ และงานรื่นเริงอื่นๆ แต่ในสมัยหลังเด็กนักเรียนชายมักเล่นกันในเวลาพักกลางวัน หรือตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว

ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทาง ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นทั้งสถานการณ์ภายนอกและภายในของบุคคลนั่นเองที่มา กดดัน คุกคาม หรือบังคับ ทำให้ร่างกายหรือจิตใจเกิดการปรับตัวแล้วแสดงออกในลักษณะของ อาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น รวมทั้งแสดงออกมาในลักษณะของ ความรู้สึกวิตกกังวล สับสน หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เป็นต้น สามารถวัดได้โดยแบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)

การจัดการความเครียด (Coping with stress) หมายถึง เป็นพฤติกรรมหรือความคิดที่บุคคลใช้เพื่อควบคุมสาเหตุของความเครียดหรือควบคุมความรู้สึกเครียด บุคคลจะไขสติปัญญาในการเลือกวิธีการเผชิญความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้ากลวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จจะต้องคัดเลือกวิธีอื่นต่อไป

แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้น (Behavioral assessment form for stress management among high school students) หมายถึง การวัดและการประเมินด้านพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อทราบถึงการจัดการความเครียดของตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

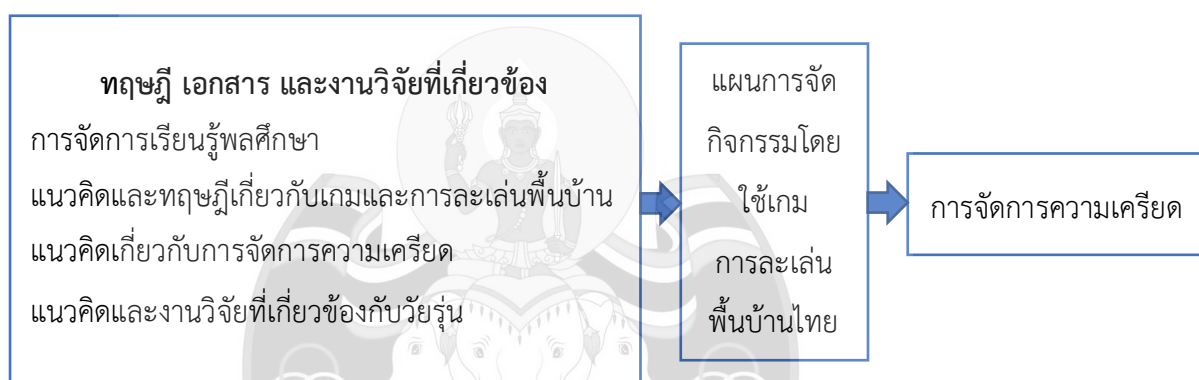
การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลให้คะแนนของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

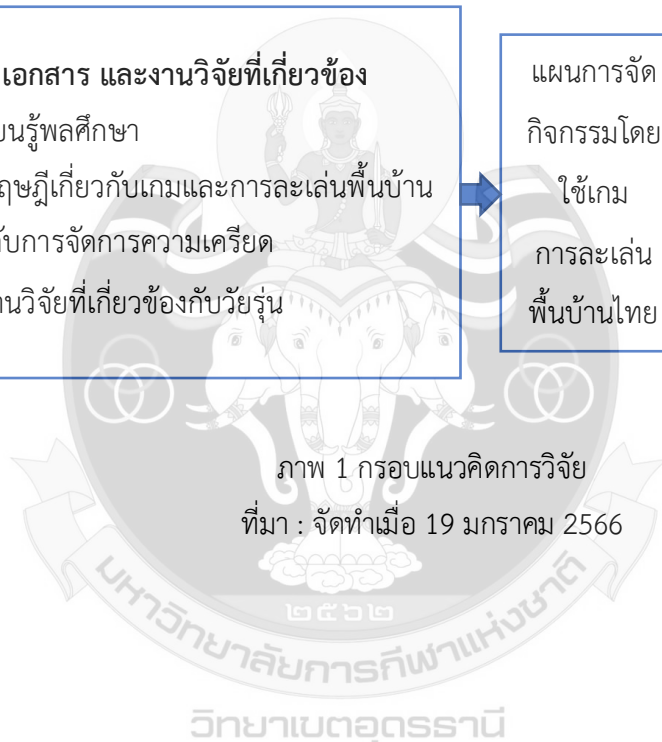
1. ได้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ครูผู้สอนสามารถนำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปใช้จัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดกับระดับคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย
ที่มา : จัดทำเมื่อ 19 มกราคม 2566



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบคะแนนของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียด และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้การจัดกิจกรรมพลศึกษา

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเกมการเล่นพื้นบ้านไทย
2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
3. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดกิจกรรมพลศึกษา

1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ว่ามีจุดมุ่งหมายพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นกำลังของชาติทุกคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะขั้นพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษากิจการประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานของความเชื่อว่าทุกคน สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ การพัฒนาที่สำคัญ คือ การพัฒนาที่สมดุลอย่างเป็นองค์รวมทุกด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีพื้นฐานทางจริยศาสตร์ความเป็นคนดีทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม

ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานต้องสร้างองค์ความรู้ ทักษะ หรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ นอกจากนี้ต้องมีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และ

ประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 1 – 8)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว กิจกรรมผู้เรียน จึงเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้นำองค์ความรู้ ทักษะจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาตนเองเพื่อเป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีวินัย และมีจิตสำนึกสาธารณะที่ดีงามเป็นคนมีปัญญาในการใช้ทักษะชีวิต การคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหาและการใช้เทคโนโลยี และเป็นคนมีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงโดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายสติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมสามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ซื่อสัตย์สุจริต ทักษะ และเจตคติ จากการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งจะส่งผล ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทยและมีจิตสาธารณะ เกิดทักษะการทำงาน และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 8)

กิจกรรมพลศึกษา มีใจความว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนเพราะช่วยส่งเสริมให้ นักเรียนพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถมีชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2560, น. 272) ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา เพิ่มเติมว่า กิจกรรมพลศึกษานอกจากจะมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนา ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถมีชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพแล้ว กิจกรรมพลศึกษายังช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้กับผู้เรียนเพื่อพัฒนาทั้งในด้านความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีจะส่งผลให้บุคลิกภาพโดยรวมดีขึ้นการเริ่มกิจกรรมพลศึกษาตั้งแต่เข้ารับการศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา จะส่งผลในการพัฒนาผู้เรียนไปในทางที่ดีสามารถนำความรู้ ความคิดตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มี

คุณภาพทั้งในด้านการทำงาน และการดำรงชีวิตซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2560, น. 1 - 2)

นอกจากนี้แล้ว รัฐพล มากพูน (2563, น. 11) ยังได้ให้ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับร่างกายและการทำงานของร่างกายซึ่งศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว คือ ศึกษากายวิภาควิทยา (Anatomy) สรีรวิทยา (Physiology) และสภาพของจิตใจ (A state of mind) ส่วนการศึกษาการทำงานของร่างกายเป็นการศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายเคลื่อนไหว (Physiology of performances) จำเป็นต้องอาศัยหลักการของสรีรวิทยาการของร่างกาย (Physiology of exercise) กลไกการเรียนรู้ (Moter – Learning) และชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) เข้าด้วยกัน อีกทั้งศึกษาผลกระทบของสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่มีต่อสภาวะจิตวิทยา และการบำรุงร่างกายให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

จากความหมายของกิจกรรมพลศึกษาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การจัดกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีจะส่งผลให้บุคลิกภาพโดยรวมดีขึ้น รวมทั้งสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเพื่อพัฒนาทั้งในด้านความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การเริ่มกิจกรรมพลศึกษาตั้งแต่เข้ารับการศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา จะส่งผลในการพัฒนาผู้เรียนไปในทางที่ดี สามารถนำความรู้ ความคิด ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพทั้งในด้านการทำงาน และการดำรงชีวิต ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

2 คุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา

การศึกษาศาสตร์ทางด้านกิจกรรมพลศึกษา เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ ซึ่งมีนักวิชาการที่ได้ศึกษาคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาโดยการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อกลางในการพัฒนาผู้เรียนให้เจริญก้าวหน้าทั้ง 5 ด้าน ดังนี้ (ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2554, น. 22 - 23)

2.1 ด้านร่างกาย ช่วยให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ คือการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เหมาะสม และมีทักษะซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เหมาะแก่การฝึกตั้งแต่วัยเด็ก การใช้กล้ามเนื้อการทำงานของระบบประสาท ระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติและ มีการพัฒนาไปตามวัยที่เหมาะสม

2.2 ด้านอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง พัฒนาเรื่องการจัดการผ่อนคลาย ความตึงเครียด ของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้เด็กได้แสดงออก ช่วยระบายพลังงานที่เหลือออกไป ทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส

2.3 ด้านสังคม เป็นการจำลองสภาพสังคมได้อย่างแท้จริง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การทำงานเป็นหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทั้งนี้ยังช่วยในการแก้ไขปัญหาสังคม เช่น การที่เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการออกกำลังกาย

2.4 ด้านจิตใจ ช่วยในเรื่องของจริยธรรม เปรียบสนามกีฬาเป็นห้องปฏิบัติการทางจริยธรรมอย่างที่ดี จะช่วยฝึกอบรมนักเรียนขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา มีการแสดงออกตามความเป็นจริง ต้องเป็นผู้เล่น และผู้ดูที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา ส่งผลให้เด็กมีความเป็นพลเมืองที่ดีต่อไปในอนาคต

2.5 ด้านสติปัญญาเด็กจะมีความรู้ความเข้าใจตลอดจนสามารถนำทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เช่น การวางแผนการรุก - รับเป็นกระบวนการคิดที่ควบคู่กับการปฏิบัติ

นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า กิจกรรมพลศึกษาเป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ได้ สำหรับเด็ก ๆ การที่จะทำให้เขามีนิสัยรักการออกกำลังกายเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เราจะต้องให้การศึกษาก่อนตั้งแต่ยังเล็กเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยในการรักษาและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี เด็กควรจะได้เรียนไม่ใช่เพียงแค่ทักษะและกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพ ทางกายเท่านั้น แต่ควรเรียนเกี่ยวกับหลักในการประกอบกิจกรรมพลศึกษาให้เป็นปกตินิสัย พลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาควบคู่กันไปซึ่งหาได้ไม่ในวิชาอื่น ครูพลศึกษา ครูประจำชั้น ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำหลักสูตรจำเป็นต้องให้ความสนใจในเรื่องของการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กทุกระดับชั้น (เย็นฤดี พึ่งดี, 2562, น. 3)

จากข้อความที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษามีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก ต่อการพัฒนาการของเด็กในทุกช่วงวัย เพราะเป็นวิชาที่สามารถสังเกตพฤติกรรมของเด็กได้ครบทุกด้าน เนื่องจากเด็กได้แสดงออกได้รู้ได้เห็นด้วยตัวเอง ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ เพื่อการพัฒนาแบบองค์รวม คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา

3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมพลศึกษา

Bookwalter (1969 p.13) ได้ให้ความหมายของวัตถุประสงค์ของพลศึกษาไว้ดังต่อไปนี้คือ

3.1 วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (Immediate control objectives) เป็นวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับความรู้ในขณะที่มีการเรียนการสอน คือ

3.1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่คาดหวังได้เป็นอย่างดี

3.1.2 ความรู้ (Knowledge) ในการทำกิจกรรมผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

3.1.3 ทศนคติ (Attitude) สร้างทัศนคติที่ดีงามในการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่ผู้เรียน

3.1.4 ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ การมีทักษะที่ดีต้องฝึกฝนแบบค่อยเป็นค่อยไป

3.2 เป็นวัตถุประสงค์ในขั้นที่ต้องการให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาความเจริญงอกงามทางด้านต่างๆ หลังจากที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว (Secondary control objective) ได้แก่

3.2.1 พัฒนาการทางด้านอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติเมื่อผู้เรียนได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก็จะเจริญเติบโตแข็งแรงมีขนาดใหญ่ ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

3.2.2 พัฒนาการทางการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำให้มีความคล่องตัวมีจังหวะในการเล่น ตลอดจนมีทักษะมากขึ้นตามลำดับ

3.2.3 พัฒนาการทางด้านความรู้ การตัดสินใจ การวิเคราะห์เรื่องราวตลอดจนมีเหตุผลในเรื่องของความรู้สึกรู้สึกคิด

3.2.4 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะมีอารมณ์หลายอย่างหลายประการด้วยกัน เช่น โกรธ เกลียด รัก เป็นต้น การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยระงับอารมณ์ได้

3.3 วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นภายหลัง (Remote adjustment objective) เป็นจุดมุ่งหมายที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาขึ้นหลังจากที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางพลศึกษา ได้แก่

3.3.1 ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

3.3.2 ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3.3.3 ส่งเสริมให้มีความประพฤติเป็นพลเมืองที่ดี เช่น เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี รู้จักรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การมีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกาของสังคม เป็นต้น

3.4 วัตถุประสงค์สูงสุด (Ultimate aim) เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุด ซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกาย เป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายของพลศึกษาโดยตรง

กิจกรรมพลศึกษาเป็นการเรียนที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนี้

3.4.1. ด้านร่างกายช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเมื่อเราออกกำลังกายหรือเข้าร่วมในกิจกรรมแล้วจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว เมื่อกกล้ามเนื้อได้ทำงานอย่างสม่ำเสมอก็จะมี ความแข็งแรงมีประสิทธิภาพใน

การทำงาน ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีกล้ามเนื้อที่เจริญเติบโตและแข็งแรงขึ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของใช้และไม่ใช้ (Law of use and disuse) คือ กล้ามเนื้อส่วนไหนที่ทำมากก็จะเจริญเติบโตและแข็งแรง แต่ถ้าส่วนใดไม่ได้ใช้ก็จะเล็กลงไม่มีสมรรถภาพในการทำงาน นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในการประสานกันของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหว อย่างมีประสิทธิภาพสง่างาม

3.4.2. ด้านจิตใจ ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุผล สามารถตัดสินใจเฉพาะหน้าได้ดี อีกทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมพลศึกษาหรือกิจกรรมกีฬา ยังช่วยทำให้เป็นคนที่มีจิตใจผ่องใส สนุกสนาน ร่าเริง สุขภาพจิตดี

3.4.3. ด้านสังคม ส่งเสริมให้บุคคลได้เข้าร่วมเล่นกับผู้อื่น เป็นโอกาสอันดีที่จะฝึกให้รู้จัก ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น รู้จักการเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม และเป็นสมาชิกที่ดีเป็นที่ยอมรับของ สมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มและมีส่วนช่วยปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตอย่างประชาธิปไตย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (วาสนา คุณาภิสสิทธิ์, 2561, น. 12-13)

จากข้อความที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมพลศึกษา คือ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับความรู้ในขณะที่มีการเรียนการสอน เพื่อเป็นแนวทางในการออกกำลังกายของบุคคลที่ต้องการจะมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพทางกายสามารถสร้างประสิทธิภาพที่ดีขึ้นในกิจกรรมประจำวันของนักเรียนให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4 ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

นักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวถึงทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนของแฮร์บาร์ต

ทฤษฎีของกลุ่มที่ เน้นการรับรู้ และการเชื่อมโยงความคิด (Apperception หรือ Herbartianism) นักคิดคนสำคัญในกลุ่มนี้คือ จอห์น ล็อก (John Locke) วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt) ทิชเชเนอร์ (Titchener) และแฮร์บาร์ต (Herbart) ซึ่งมีความเชื่อดังนี้ (Bigge, 1964, pp. 33 - 47; อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2552, น. 48 - 49)

1. มนุษย์เกิดมาไม่มีทั้งความดีและความเลวในตัวเอง การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแรงกระตุ้นภายนอกหรือสิ่งแวดลอม (neutral passive)

2. จอห์น ล็อก เชื่อว่าคนเราเกิดมาพร้อมกับจิตหรือสมองที่ว่างเปล่า (Tabula rasa) การเรียนรู้เกิดจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 การส่งเสริมให้บุคคลมีประสบการณ์มาก ๆ ในหลาย ๆ ทางจึงเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้

3. วุนด์ เชื่อว่าจิตมีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ การสัมผัสทั้ง 5 (Sensation) และการรู้สึก (feeling) คือ การตีความหรือแปลความหมายจากการสัมผัส

4. ทิชนเนอร์มีความเห็นเช่นเดียวกับวุนด์ แต่ได้เพิ่มส่วนประกอบของจิตอีก 1 ส่วน ได้แก่ จินตนาการ (Imagination) คือ การคิดวิเคราะห์

5. แฮร์บาร์ต เชื่อว่าการเรียนรู้มี 3 ดับคือ ชั้นการเรียนรู้โดยประสาทสัมผัส (Sens activity) ชั้นจำความคิดเดิม (Memory characterized) และชั้นเกิดความคิดรวบยอดและเข้าใจ (Conceptual thinking or understanding) การเรียนรู้เกิดจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสั่งสมประสบการณ์หรือความรู้เหล่านี้ไว้ การเรียนรู้นี้จะขยายขอบเขตออกไปเรื่อย ๆ เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์หรือความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น โดยผ่านกระบวนการเชื่อมโยง และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิมเข้าด้วยกัน (Apperception)

6. แฮร์บาร์ต เชื่อว่าการสอนควรเริ่มจากการทบทวนความรู้เดิมของผู้เรียนเสียก่อนแล้ว จึงเสนอความรู้ใหม่ต่อไป ควรจะช่วยให้ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ จนได้ข้อสรุปที่ต้องการแล้วจึงให้ผู้เรียนนำข้อสรุปที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่ ๆ

สรุปทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนของแฮร์บาร์ต เป็นทฤษฎีที่เน้นการรับรู้และการเชื่อมโยง ความคิด โดยการสอนควรเริ่มจากการทบทวนความรู้เดิมของผู้เรียนเสียก่อนแล้ว จึงเสนอความรู้ใหม่ ต่อไป การเรียนรู้เกิดจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสั่งสม ประสบการณ์หรือความรู้เหล่านี้ไว้ การเรียนรู้นี้จะขยายขอบเขตออกไปเรื่อย ๆ เมื่อบุคคลได้รับ ประสบการณ์หรือความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น โดยผ่านกระบวนการเชื่อมโยง และการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิมเข้าด้วยกัน

หลักการจัดการสอน และขั้นตอนการสอน หลักการจัดการสอน

วิธีการสอนของแฮร์บาร์ตเป็นการสอนที่มุ่งเน้นความสนใจ และความตั้งใจเป็นสำคัญ การสอนควรเร้าให้ผู้เรียนสนใจก่อน แล้วจึงเริ่มดำเนินการสอนเพื่อให้เรียนรู้ต่อไป กระบวนการเรียน การ สอนจัดเป็นอันดับตามลักษณะที่เป็นจริงของความคิดของผู้เรียน ดำเนินการสอนจากง่ายไปหายาก จากใกล้ไปไกล จากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ไม่รู้ และจากความจริงไปสู่กฎเกณฑ์ (สนอง อินละครม, 2544, น. 88)

หลักการจัดการสอน ตามวิธีการสอนของแฮร์บาร์ตไว้ดังนี้

1. การจัดให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

2. การช่วยให้ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิม กับความรู้ใหม่จะช่วยให้ ผู้เรียน เกิดความเข้าใจได้อย่างดี

ขั้นตอนการสอน

การสอนโดยดำเนินการตาม 5 ขั้นตอนของแฮร์บาร์ต จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีและรวดเร็ว ขั้นตอนดังกล่าว คือ

1. ขั้นนำ (preparation) เป็นการสร้างความสนใจของผู้เรียน และทบทวนความรู้เดิม
2. ขั้นสอน (Presentation) เป็นขั้นให้เนื้อหาความรู้ใหม่แก่ผู้เรียน
3. ขั้นเชื่อมโยง (Association) เป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ทบทวนความรู้ที่ผู้เรียนได้เรียนไปแล้ว และนำความรู้ใหม่ไปสัมพันธ์กับความรู้เดิม โดยการวิเคราะห์หรือเปรียบเทียบ
4. ขั้นสรุป (generalization) ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียน เป็นขั้นการสรุปความรู้ที่ได้เรียนไปในขั้นที่ผ่านมา
5. ขั้นการประยุกต์ใช้ (Application) เน้นให้ผู้เรียนนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ๆ หรือนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปหลักการจัดการสอนตามวิธีการของแฮร์บาร์ตเป็นการสอนที่มุ่งเน้นความสนใจ และความตั้งใจเป็นสำคัญกระบวนการเรียนการสอนจัดเป็นอันดับตามลักษณะที่เป็นจริงของความคิดของผู้เรียน ดำเนินการสอนจากง่ายไปหายาก จากใกล้ไปไกล จากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ไม่รู้ และจากความจริงไปสู่กฎเกณฑ์ เน้นการเรียนรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และการช่วยให้ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิม กับความรู้ใหม่ตามขั้นตอน ในการสอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ (Preparation) ขั้นสอน (Presentation) ขั้นเชื่อมโยง (Association) ขั้นสรุป (Generalization) และขั้นการประยุกต์ใช้ (Application) (ทีศนา แชมมณี, 2552, น. 49 - 50)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยการจัดการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของเด็กและตรงตามเป้าประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ แต่การที่จะให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพโดยไม่มีปัญหาจำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่างมาประกอบแนวคิดว่ากิจกรรมพลศึกษาควรให้ผู้เรียนทราบ เป้าหมายทุกครั้งก่อนการสอน และควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การจัดระยะเวลาให้ เหมาะสม ตลอดจนความถูกต้องของทักษะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการสาธิตและการฝึกหัด โดยอาจจะใช้วัสดุอุปกรณ์ทางสันทนาการประกอบเพื่อทำให้การเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษามีคุณภาพ (บดีรินทร์ บั้นบำรุงกิจ, 2561, น. 51 - 52)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการในทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้านประกอบไปด้วย

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย คือให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพและอนามัยที่ดี
2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย คือให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและง่ายสามารถนำไปใช้ในเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้

3. ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย คือให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่ายๆ และจำเป็น

4. ด้านคุณธรรมจริยธรรม คือการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ให้นักเรียนมีคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัยความรับผิดชอบ

5. ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย คือให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายต่อไป โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลาง เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมทั้งในเวลา และนอกเวลาเรียน โดยบรรลุวัตถุประสงค์ทางพลศึกษา ทั้ง 5 ด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2556, น. 16-39) ได้กล่าวไว้ กระบวนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริมและดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวาให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองและความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรม พลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้ เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและความปลอดภัยของผู้อื่นของด้วย

เช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561, น. 1) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักในการจัดกิจกรรมพลศึกษาว่า พื้นฐานการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเยาวชน คือ การจัดให้เยาวชนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงตามความต้องการ ความสามารถและความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งการได้รับคำ แนะนำช่วยเหลือในการใช้สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการ

ฟอง เกิดแก้ว (2550, น. 68-69) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการจัดโปรแกรมทางพลศึกษา เพราะว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดหมายปลายทางวิชาพลศึกษา ฉะนั้น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่าจะให้ประโยชน์มากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะให้ประสบผลสำเร็จมากที่สุด การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรจัดให้

เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งเน้นถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย สภาพาสังคม และอารมณ์ของแต่ละบุคคล การสอนพลศึกษาโดยทั่วไปจะฝึกให้ผู้เรียนเกิดทักษะได้ดีนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบในการเรียนรู้ทักษะทางพลศึกษา ดังนี้

1. Thorndike Theory E.L. Thorndike ได้ตั้งกฎการเรียนรู้ซึ่งช่วยให้การแสวงหาวิธีการที่จะทำให้การเรียนการสอนทางพลศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ได้แก่

1.1 Law of Readiness กฎการเรียนรู้เกี่ยวกับความพร้อม เมื่อร่างกายมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมย่อมก่อให้เกิดความพอใจในทางพลศึกษา ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการที่จะเรียน จะต้องมีความพร้อมและมีเหตุผล ส่วนทางด้านร่างกาย ความพร้อมทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ หรือฝึกให้มีทักษะในกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความว่องไว ฯลฯ

1.2 Law of Exercise ถ้าหากร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำอยู่เสมอ จะมีผลให้ร่างกายฝึกพฤติกรรมนั้นติดตัว ในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมที่ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้ พฤติกรรมนั้นมีที่ทว่าจะถูกลืมไป ถ้าไม่ลืมก็ไม่อาจกระทำได้ถูกต้องสมบูรณ์นัก จากกฎในข้อนี้การเรียนพลศึกษาให้ได้ผลดีต้องให้กล้ามเนื้อได้มีการฝึกบ่อย ๆ สมรรถภาพจะดีขึ้น การเคลื่อนไหวดีขึ้น และมีผลให้ทักษะดีขึ้นด้วย

1.3 Law of Effect เมื่อผลที่ได้รับก่อให้เกิดความชื่นบาน พึงพอใจ การตอบสนองของร่างกายมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ในทางกลับกันเมื่อการตอบสนองของร่างกายตามมาด้วยความไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่สมประสงค์ การตอบสนองดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะไม่เกิดขึ้นอีก

2. Trial and Error Theory ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการเรียนแบบลองผิดลองถูก คือ การทำหลาย ๆ ครั้ง ลองแล้วลองอีกก็สามารถจะทำให้ถูกต้องได้ ในทางพลศึกษานั้นอาจนำทฤษฎีมาใช้ในการเรียนเกี่ยวกับ motor skill waft แต่ในการสอนนั้นจะต้องแนะนำหลักเกณฑ์และวิธีการที่ถูกต้องในการกระทำให้รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูกเสียก่อน เมื่อนักเรียนรู้วิธีการแล้วก็ให้ลองทำดู ครั้งแรก ๆ อาจจะทำได้ไม่ถูกต้องแต่เมื่อลองทำซ้ำบ่อย ๆ ต่อไปก็จะพัฒนาขึ้นจนทำได้ถูกต้องดังที่ สมคิด สวนศรี (2556, น. 14) ได้สรุปความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษา ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของการพลศึกษา
2. ให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือมีความถนัด
3. เพื่อสร้างนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย
5. ให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแ่งอนามัย

6. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม
7. เป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก
8. เพื่อปลูกฝังความสามัคคี
9. เพื่อเป็นทักษะความรู้นำไปใช้ในเวลาว่าง
10. เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

Bucher (1975, pp. 153-154) ได้เสนอข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรม พลศึกษาไว้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมพลศึกษา ควรจัดให้สอดคล้องกับระดับความสามารถและความ สนใจของ ผู้เรียน
2. ผู้สอนพลศึกษาจะต้องมีความรู้ มีความเข้าใจในเนื้อหาวิชาของกิจกรรมที่จัดขึ้น รวมถึง การใช้อุปกรณ์การเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี
3. ควรจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ พร้อมทั้งการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ก่อนที่ จะได้ กำหนดกิจกรรม
4. ผู้สอนจะต้องมีการศึกษาและเข้าใจใน เพศ วัย หรือระดับอายุของผู้เรียน และ สามารถ เตรียมการให้เหมาะสม
5. กิจกรรมที่จัดขึ้น สามารถทำให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม
6. กิจกรรมที่จัดขึ้น สามารถทำให้ผู้เรียนได้มีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวได้ อย่างถูกต้อง และปฏิบัติตนอยู่ใน กฎ กติกา ระเบียบวินัยที่ดี
7. ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดความภาคภูมิใจ ในความสามารถของตนเอง

แนวคิดการจัดกิจกรรมพลศึกษาของนักวิชาการตั้งกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่ากิจกรรมทาง พลศึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เนื่องจากเป็นสื่อที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดหมายปลายทางของพลศึกษา การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางพลศึกษา จึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบว่า กิจกรรมนั้น ๆ จะเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียนมากน้อยเพียงใด การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้ประสบผลสำเร็จมากที่สุดต้อง คำนึงถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านของผู้เรียนอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งเน้นการเสริมสร้าง สมรรถภาพร่างกาย อารมณ์ของแต่ละบุคคลตลอดจนสภาพสังคมด้วย

5. ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา

นักวิชาการได้กล่าวถึงทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา สรุปได้ว่า กิจกรรม พลศึกษาต้องเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาระบบอวัยวะของเด็กให้มีการเจริญและมีพัฒนาการ อย่างถูกต้องสมส่วน(ทินกร พิริยะชานานุสรณ์, 2552 :ออนไลน์) และได้แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมาย เพื่อ สร้างความสนุกสนาน เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร

2. กิจกรรมกีฬา (Sport) แบ่งเป็น สองประเภทคือกีฬาในร่ม (Indoor Sport) และกีฬา กลางแจ้ง (Outdoor Sport) กีฬาในร่ม นิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น ปิงปอง ยิมนาสติก กีฬาในร่ม ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนัก มักเน้นความสนุกสนาน ส่วนกีฬากลางแจ้ง เป็นประเภทกีฬาที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนัก มักเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล ซี่ม้า พาย เรือ วิ่ง เป็นต้น

3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ

4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำ เพื่อ รักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดิ่งข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง เป็นต้น

5. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดย เน้นการออกเดินทางตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล ทศนาจร ค่ายพัก แรม เป็นต้น

6. กิจกรรมการแก้ไขความพิการ (Adaptive activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทาง ร่างกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560, น. 197 - 218) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า ประเภท กิจกรรมพลศึกษา ที่สำคัญสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมูลฐาน และเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกาย

8. กิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก สรุปลงได้ว่าหลักการจัด กิจกรรมพลศึกษาต้องพิจารณาความต้องการ ความสามารถและความสนใจของเด็ก โดยต้องเป็น กิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อ จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นอกจากนี้การจัดกิจกรรมพลศึกษา ต้องเสริมสร้างลักษณะนิสัยเด็กให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นสถานศึกษาต้องบริหารจัดการ ความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์พลศึกษาให้เพียงพอกับความต้องการและพัฒนาการของเด็ก อย่างไรก็ตามการจัดกิจกรรมพลศึกษายังต้องคำนึงถึงความต้องการของชุมชน ผู้ปกครอง รวมทั้งเด็กที่มีความ ผิดปกติทางสมองและร่างกาย

6 แผนการจัดกิจกรรม

ความหมายของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ การนำวิชาหรือ กลุ่มประสบการณ์ที่จะต้องทำแผนการจัดการเรียนรู้นอกเวลาเรียนมาสร้างเป็นกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การใช้สื่อ อุปกรณ์การจัดการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล โดยจัดเนื้อหาสาระและจุดประสงค์การเรียนรู้ย่อย ๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือจุดเน้นของหลักสูตร สภาพของผู้เรียน ความพร้อมของโรงเรียนในด้านวัสดุ อุปกรณ์ และตรงกับชีวิตจริงในห้องเรียน

ชนาธิป พรกุล (2552, น. 85) ได้ให้ความหมายไว้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เขียนไว้ล่วงหน้า ทำให้ผู้สอนมีความพร้อม และมั่นใจว่าสามารถสอนได้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้และดำเนินการสอนได้ราบรื่น

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2553, น. 216) ได้อธิบายไว้ว่า แผนการสอนมีความหมายเช่นเดียวกันกับแผนการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การใช้สื่อการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผลที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนด

สำลี รักสุทธิ (2546, น. 16) ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า เป็นการนำวิชาหรือกลุ่มประสบการณ์ ที่ต้องทำการสอนนอกเวลาเรียนมาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อ อุปกรณ์การสอน และการวัดผลประเมินผล สำหรับเนื้อหาและจุดประสงค์ การเรียนย่อย ๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือจุดเน้นของหลักสูตร สภาพผู้เรียนความพร้อมของโรงเรียนในด้านวัสดุอุปกรณ์ตรงกับชีวิตจริงในห้องเรียน ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งแผนการจัดการเรียนรู้ก็คือ การเตรียมการสอนเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้า หรือบันทึกการสอนตามปกตินั่นเอง

รุจิรี ภูสาระ (2545, น. 129) ให้ความหมายว่า แผนการจัดการเรียนรู้หมายถึงเครื่องมือแนวทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้เรียนที่กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม

นิคม ชมภูหลง (2545, น. 180) ให้ความหมายว่าเป็นแผนการหรือโครงการที่จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อใช้ในการปฏิบัติการสอนในรายวิชาใดรายวิชาหนึ่งเป็นการเตรียมการสอนอย่างมีระบบ และเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนไปสู่จุดประสงค์การเรียนรู้ และ

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สรุปลงจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของแผนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้พบว่า คือแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หรือโครงการสื่ออุปกรณ์เครื่องมือที่ผู้สอนจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนตามศักยภาพของผู้เรียนโดยมีลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ มีการวัดผล ประเมินผลตามเนื้อหาและจุดประสงค์ที่กำหนด

สรุปได้ว่า แผนการจัดกิจกรรม หมายถึงแนวการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอนนอกเวลาเรียน ภายใต้กรอบเนื้อหาสาระที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยกำหนดจุดประสงค์ วิธีการดำเนินการหรือกิจกรรมให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย และวิธีวัดผล ประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

มนุษย์ใช้เวลาว่างเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเกมการเล่นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือวัยชราที่ล้วนแล้วแต่ใช้เกมการเล่นเป็นเครื่องมือช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งสิ้น อาจเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขก็ได้ เกมการเล่นหลายประเภท ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต เช่น ซ่อนหา กระโดดเชือก ทอยเส้น กาฟักไข่ เป็นต้น และเกมการเล่นแต่ละเกมยังแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษใน การคิดสร้างสรรค์ สะท้อน อัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น เป็นบ่อเกิดรากเหง้าทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า เหมาะแก่การศึกษาเรียนรู้ต่อไป

1 ความหมายของเกม

ความหมายของคำว่า เกม ระบุว่า การแข่งขันที่มีกฎกติกาที่กำหนด เช่น เกมกีฬา การเล่นเพื่อความสนุกสนาน เช่น เกมคอมพิวเตอร์ การแสดงออกเพื่อสาธิตกิจกรรม เช่น เกมการบริหาร โดยปริยายหมายถึง การแสดงที่ใช้กลวิธีหรือเล่ห์เหลี่ยมเพื่อหักล้างกัน เช่น เกมการเมือง ลักษณะนามเรียกการแข่งขันหรือการเล่นที่จบลงด้วยการแพ้ชนะ กันครั้งหนึ่ง ๆ เช่น เล่นแบดมินตัน 3 เกม สิ้นสุด จบ เช่น เรื่องนี้เกมไปนานแล้ว (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, น.139)

ความหมายของเกมว่า เกมคือกิจกรรมพลศึกษา แขนงหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมการเล่นที่มีกฎกติกาเล็กน้อย ไม่สลับซับซ้อน ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความเป็นกันเองของหมู่คณะ และเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านทักษะพื้นฐานของ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หรือนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ความหมายของคำว่า เกม ว่ากิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักการเล่นร่วมกับเพื่อนและเป็น การปูพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จะต้องมีระเบียบ กฎเกณฑ์ การเล่นเกมทำให้เด็กได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือหมายถึงกิจกรรมพลศึกษา แขนงหนึ่ง ที่ว่าด้วยการเล่น ไม่มีกฎกติกาสลับซับซ้อน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน พึงพอใจ และเป็นการสร้างแรงจูงใจ ให้

ทุกคนหันมาออกกำลังกาย สามารถเล่นได้โดยไม่จำกัดเพศหรือวัย ส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาการทางด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น กระโดด ขว้างปา วิ่ง อันจะนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ (วันชาติ เหมือนสน, 2546, น. 5)

ความหมายของเกมไว้ว่า เกมเป็นกิจกรรม การเล่นชนิดหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาการเป็นผู้นำ ผู้ตาม การทำงานร่วมกัน มีความคิด สร้างสรรค์ ปลูกจิตสำนึกให้เคารพในกฎ กติกา เล่นด้วยความยุติธรรมไม่เอาัดเอาเปรียบ ทำให้ผู้เล่น เกิดความสนุกสนาน ได้ออกกำลังกาย ไม่นั่งนิ่งหรือขี้เกียจ แต่ต้องการให้ผู้เล่นได้แสดงออกถึง ทักษะและศักยภาพของตนเองเต็ม ความสามารถ (อุทัย สงวนพงศ์, 2553, น. 1)

นอกจากนี้ ความหมายของเกมไว้ว่า เกมเป็นกิจกรรม การเล่นแข่งขันเพื่อนันทนาการ โดยมีกฎระเบียบการเล่นง่าย ๆ สั้น ๆ และแฝงด้วยคุณค่าต่าง ๆ ได้แก่ พื้นฐานการดำรงชีวิต ของมนุษย์ ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม ตลอดจนเป็นการสืบทอดประเพณีและ วัฒนธรรมจากทฤษฎีต่าง ๆ (เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย, 2530, น. 3)

จากข้อความที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เกมเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่ง ที่จัดให้กับทุกคนและทุกวัยไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในการเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอยู่ภายใต้กฎกติกาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนัก ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด

2 คุณลักษณะของเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

เกมการเล่นพื้นบ้านประเภทต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันทั่วทุกภาคของโลก ไม่ว่าจะเป็นเกมที่ ดัดขึ้นใหม่หรือเล่นกันมาแต่โบราณหรือคิดขึ้นและเล่นกันในสมัยปัจจุบัน ต่างก็มีจุดกำเนิดมาจาก วิธีการ สถานการณ์ สถานที่ ที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามทุกเกมจะมีลักษณะร่วมที่เหมือนหรือ คล้ายกัน ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1) เกมมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ แตกต่างในแต่ละเกม เช่น จุดมุ่งหมายในการไล่ เตะผู้อื่น ในเกมแมวไล่จับ หรือใครจะไปถึงเส้นชัยก่อนโดยไม่มี การไล่จับ หรือการทดสอบ ความสามารถ

2) จุดมุ่งหมาย คือการทำทาย อาจหมายถึงการกำหนดระยะเวลาให้โอกาสสองทำดู กำหนดหน้าที่ให้ทำ จุดมุ่งหมายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำเหมือน ๆ กัน ตัวอย่างเช่น เกมบอลร่อน สำหรับเด็กคนหนึ่งอาจหมายถึงการปิดบอลออกจากตัว เป็นต้น

3) เกมมีการเริ่มต้นและการสิ้นสุด การเริ่มจะมีสัญญาณ จะให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการเล่น ต่อไป มีวิธีการในการให้สัญญาณหลายอย่าง ซึ่งเปรียบเหมือนมีเด็กและมีครูอยู่หลายคน เช่น ในการเริ่มเกม ครูจะให้สัญญาณเริ่มต้น เด็กก็จะพยายามจะทำตัวให้คุ้นเคยกับกิจกรรม

4) เกมมีบริเวณและขอบเขต การเล่นเกมต้องอาศัยบริเวณที่ว่างและการกำหนดขอบเขต การจัดเกมจะต้องคำนึงถึงบริเวณและขอบเขตดังกล่าว รูปแบบเกมที่นิยมจัดให้เหมาะสมกับงาน และสถานที่

5) เกมมีกฎกติกา จะช่วยให้ผู้เล่นรู้ถึงวิธีการเล่นการมีเสรีภาพและการถูกควบคุมในการเล่น การเล่นอาจมีกติกาที่หลากหลาย เด็กอาจจำไม่ได้ ดังนั้นเกมในวัยเด็กควรมีกฎกติกาน้อยจะเป็นเรื่องที่ดีมาก (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 2554, น.12)

3 ประเภทของเกมการเล่นพื้นบ้านไทยและการเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

3.1 ประเภทของเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ได้มีผู้จัดแยกประเภทของการเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายรูปแบบกล่าวคือ พาลาตี หมายตะ (2557, น. 23) ได้แบ่งการเล่นของภาคกลางออกเป็น 6 ประเภท

1. การเล่นกลางแจ้งประเภทที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
2. การเล่นในร่มประเภทที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
3. การเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่
4. การเล่นบทล้อเลียน
5. กระเล่นประเภทเบ็ดเตล็ด
6. การเล่นปริศนาคำทาย

พาลาตี หมายตะ (2557, น. 23) อ้างถึงในผอบ โปษะกฤษณะ (2532, น. 14 – 17) ได้แบ่งการเล่นของเด็กไทยเป็น 5 กลุ่มดังนี้

1. การเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูดการฟัง
2. การเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกระยะการจำแนกประเภท จำแนกพวกจำแนกเสียง
3. การเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการคิด การใช้ไหวพริบปฏิภาณ ความคล่องแคล่วว่องไว การเลือกตัดสินใจ
4. การเล่นที่เป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดเขียนการลากเส้น การเขียนรูปทรง การสานการวิ่ง การกระโดด การทรงตัว
5. การเล่นที่เน้นการปลูกฝังค่านิยมทัศนคติในด้านต่างๆ การเล่นของไทยมีผู้จัดประเภทไว้หลายลักษณะ สามารถแยกได้หลายประเภทแตกต่างกัน ออกไปตามพฤติกรรม

ที่แสดงออก จำนวนผู้เล่นสถานที่ วัฒนธรรมลักษณะการเล่นกฎเกณฑ์ต่างๆ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์เช่นการวิ่ง การกระโดด การเล่นคนเดียวเล่นเป็นกลุ่ม การเล่นในร่ม เล่นกลางแจ้งการมีอุปกรณ์ที่หาง่ายในท้องถิ่น ไม่มีอุปกรณ์มีกฎกติกาไม่มีกติกามีบทร้อง ไม่มีบทร้อง นอกจากนี้ยังช่วยปลูกฝังและส่งเสริมคุณธรรมด้านต่างๆ ได้แก่ ความมีวินัยความสามัคคีการเรียนรู้แพ้รู้ชนะ รู้ให้อภัย การอดทนรอคอยฝึกการสังเกตเขาวัวไวหิวพริบ อีกทั้งมีส่วนช่วยให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน มีความสุขมองโลกในแง่ดีมีความเป็นตัวของตัวเองกล้าคิดกล้าพูดกล้าแสดงออก

ประเภทของเกมนั้น มีหลากหลายและอาจแบ่งได้ตามเกณฑ์ต่างๆ เกมทุกเกมมีลักษณะพื้นฐานที่เหมือนกัน คือ การเล่นที่มีกติกา มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ มีรูปแบบ ขั้นตอนหรือกระบวนการในการเล่น เกมจะต้องประกอบด้วยผู้เล่น กรรมการหรือผู้ควบคุมทีม รวมทั้งผู้ให้คำแนะนำ ในการเล่นเพื่อให้การเล่นเป็นไปอย่างสนุกสนานและได้ประโยชน์จากการเล่นเกมด้วย

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2551, น. 38) ได้แบ่ง การละเล่นของเด็กไทยเป็น 5 กลุ่ม คือ การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูด การคาดคะเนการกระเด้ง การฟัง การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การจำแนก ประเภทจำแนกพวกจำแนกเสียง การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการคิดความคล่องแคล่ว ว่องไว การใช้ไหวพริบปฏิภาณ การเลือกตัดสินใจ การละเล่นที่เป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดเขียน การลากเส้น การเขียน รูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว การละเล่นที่เน้นการปลูกฝังค่านิยม ทักษะคติในด้านต่างๆ

สรุป การละเล่นที่แสดงเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ที่มีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เป็นกิจกรรมการเล่นของสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการหนึ่งซึ่งได้รับการยอมรับร่วมกันในสังคม โดยมีรากฐานมาจากความเป็นจริงแห่งวิถีชีวิตของชุมชนที่มีการประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมาจากอดีตสู่ปัจจุบัน การละเล่นแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวกายการเป็นหลัก อาจมีดนตรี การขับร้องหรือการพ้อนรำประกอบการเล่น มีจุดมุ่งหมาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่าง ๆ การละเล่นบางชนิดได้รับการถ่ายทอดสืบสานต่อกันมา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนา รูปแบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะถิ่นดังนี้การเล่นพื้นบ้านจึงเป็นผลผลิตอันเกิดจากความคิดและจินตนาการของมนุษย์ ย่อมสะท้อนถึงโลกทัศน์ ภูมิธรรม และจิตวิญญาณของบรรพชนในท้องถิ่น ที่ได้ถูกหล่อหลอมจนตกผลึกเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าและได้กลายเป็นมรดกวัฒนธรรมของท้องถิ่น และของประเทศชาติ

3.2 การเลือกกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

การเลือกกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ดังนี้

1) กิจกรรมวิ่งเปี้ยว คือ การเล่นวิ่งแข่งโดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่ายแต่ละฝ่ายส่งคนวิ่งอ้อมหลักของฝ่ายตรงข้ามทีละคน โดยวิธีรับช่วงไม้หรือผ้าต่อ ๆ กันไป ฝ่ายที่วิ่งเร็วกว่า ใช้ไม้หรือผ้าที่ถืออยู่ที่ฝ่ายตรงข้ามได้ เป็นฝ่ายชนะ ดังนั้น กิจกรรมวิ่งเปี้ยวเป็นเกมการเล่นที่นิยมเล่นในทุกช่วงอายุ มีการนำมาจัดกิจกรรมบ่อยครั้งและมีความปลอดภัยค่อนข้างสูงผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม

2) กิจกรรมชิงธง คือ เป็นการเล่นที่นิยมเล่นกันอย่างมากในภาคใต้สมัยก่อน นิยมเล่นกันทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้ทุกส่วนเช่นเดียวกันการเล่นฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องวิ่งเดินฝึกความว่องไวของร่างกาย ตา และหู ฯลฯ ดังนั้น กิจกรรมชิงธงเป็นเกมการเล่นที่นิยมเล่นเด็กและผู้ใหญ่ สามารถทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ และเป็นการอนุรักษ์การเล่นไม่ให้เลือนหายไป และมีความปลอดภัยค่อนข้างสูงผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม

3) กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง คือ เป็นการเล่นของเด็กไทยที่นิยมเล่นกันในหมู่เด็กชาย เพราะมีการซื้อผู้เล่นที่เป็น ฝ่ายแพซึ่งถูกสมมติให้เป็นม้า จึงไม่นิยมเล่นในหมู่เด็กหญิง บางทีก็เรียกการเล่นนี้ว่า เทวดา นั่งเมือง การเล่นในแต่ละท้องถิ่นจะคล้ายคลึงกัน อาจมีการเปลี่ยนแปลงในรายละเอียดเล็กน้อย ดังนั้น กิจกรรมขี่ม้าส่งเมืองต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นอย่างมาก จึงเหมาะกับการที่ผู้วิจัยนำมาจัดกิจกรรมในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะกล้ามเนื้อขาใหญ่ได้เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว

4) กิจกรรมงูกินหาง คือ การเล่นของเด็กอย่างหนึ่ง มีลูกงูเกาะหลังแมงยูยาวเป็นแถว อีกฝ่ายเป็นพองูไล่จับลูกงูตัวสุดท้ายมาเป็นพวกทีละตัว ๆ นิยมเล่นในวัยเด็กซึ่งผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนี้มาเพื่อเป็นการอนุรักษ์ และช่วยผ่อนคลายความเครียดเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักแล้วมีการคิดวิเคราะห์คาดการณ์ล่วงหน้า

5) กิจกรรมรื้อข้าวสาร คือ ผู้เล่น ๒ คน ยื่นเอามือประสานกันเหนือศีรษะ เป็นประตูป้องกันผู้เล่นคนอื่นเกาะเอวหรือเกาะไหล่ต่อ ๆ กัน ลอดใต้ประตูไปเรื่อย ๆ จากนั้นผู้เล่น ร้องเพลงประกอบ เมื่อเพลงจบ ผู้ที่เป็นประตูจะกระตุกแขนลงมากัน หากใครถูกประตูกั้นไว้ จะถูกคัดออกจากการเล่น นิยมเล่นในวัยเด็กซึ่งผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนี้มาเพื่อเป็นการอนุรักษ์ และช่วยผ่อนคลายความเครียดเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักแล้วมีการคิดวิเคราะห์คาดการณ์ล่วงหน้า

6) กิจกรรมเสื่อข้ามห้วย คือ ชื่อการเล่นอย่างหนึ่ง แบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ฝ่ายเท่ากัน ฝ่ายที่เป็นห้วยก่อนต้องนั่งทำท่าต่าง ๆ จากง่ายไปยาก ให้ฝ่ายเสื่อกระโดดข้าม เมื่อถึงท่าไหนที่เสื่อข้ามไม่ได้ก็ต้องเปลี่ยนฝ่ายมาเล่นเป็นห้วย ดังนั้น กิจกรรมเสื่อข้ามห้วยต้องใช้ความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อขาเป็นอย่างมาก จึงเหมาะกับการที่ผู้วิจัยนำมาจัดกิจกรรมในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะกล้ามเนื้อใหญ่ได้เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว และเป็นการผ่อนคลายจากความเครียด เนื่องจากการได้ใช้พลัง

7) กิจกรรมกระต่ายขาเดียว คือ การละเล่นไทยชนิดหนึ่ง โดยผู้ที่ถูกเรียกว่าเป็น "กระต่าย" จะยืนด้วยขาข้างเดียว แล้วกระโดด หรือเขย่ง เพื่อไล่จับคนอื่นๆ เพื่อให้มาเป็นกระต่ายแทนตัวเอง เล่นได้ตามที่ว่างเช่น ลาน หรือสนามหญ้า ดังนั้น กิจกรรมกระต่ายขาเดียวต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นอย่างมาก จึงเหมาะกับการที่ผู้วิจัยนำมาจัดกิจกรรมในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะกล้ามเนื้อใหญ่ได้เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว และเป็นการผ่อนคลายจากความเครียด เนื่องจากการได้ใช้พลัง

8) กิจกรรมตีจับ คือ ตีจับเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในแทบทุกจังหวัด ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยเฉพาะเด็กๆ ชอบเล่นกันมาก ในการเล่นนั้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่าๆ กัน จะมากน้อยเท่าใดก็ได้ตามแต่จะตกลง ตามปกติมักเล่นกันฝ่ายละ ๔-๕ คน เดิมมักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกัน เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานเทศกาลประจำปี เช่น งานตรุษสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ และงานรื่นเริงอื่นๆ แต่ในสมัยหลังเด็กนักเรียนชายมักเล่นกันในเวลาพักกลางวัน หรือตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาใช้จัดกิจกรรมเพราะให้เกิดความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 2.1 ผลการวิเคราะห์คุณค่ากิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยทางด้านความเครียด

ทางด้านความเครียด							
ที่	กิจกรรมเกม การละเล่น พื้นบ้านไทย	พึงพอใจ	เหมาะสม		อดกลั้น	สนุกสนาน	ผ่อนคลาย ความเครียด
			ของวัย	ยังคิด			
1	วิ่งเปรี๊ยะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	ชิงธง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	ขี่ม้าส่งเมือง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	งูกินหาง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	รีรีข้าวสาร	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	เสื่อขำห้วย	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	ตีจับ	✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากการศึกษาประโยชน์ของกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่ากิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยมีความมุ่งหมายส่งเสริมให้มีพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกาย นอกจากนี้ยังเน้นเรื่องของความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ โดยให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีของกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย ส่งเสริมคุณธรรมทางจิตใจ และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ก่อให้เกิดคุณค่าในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.4 ประโยชน์ของเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

เกมการเล่นพื้นบ้านไทยถือเป็นกิจกรรมการแสดงออกตามสัญชาตญาณของมนุษย์ ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่หรือคนชรา ต่างใช้เกมเป็นเครื่องมือเพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานหรือทำให้อารมณ์สุขต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่แล้วประโยชน์ของเกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสุขภาพดีกล่าวคือเกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพ และสุขภาพของ ร่างกายให้ดีอยู่เสมอ เพราะการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยทำให้ร่างกายได้ใช้แรงที่เหมาะสมกับสภาวะการทำงานของร่างกายแต่ละคนถ้าร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือใช้แรงเลยก็จะค่อย ๆ เสื่อมเป็นไปตามลำดับ และหมดสภาพไปก่อนวัยอันควร ดังนั้นผู้ที่ใช้กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยเป็นสื่อกลางในการออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มโอกาสให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ระบบผิวหนัง (Intergumentary system) ระบบกล้ามเนื้อ (AMuscular system) ระบบโครงกระดูก (Skeletal system) ระบบหมุนเวียน โลหิต (Circulatory system) ระบบหายใจ (Respiratory system) ระบบประสาท (Nervous system) ระบบต่อมต่าง ๆ (Glands system) ระบบย่อยอาหาร (Digestive system) ระบบขับถ่าย (Excretory system) และระบบสืบพันธุ์ (Reproductive system) การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวนั้นช่วยทำให้ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น มีผลทำให้ร่างกายที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลา ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกกิจกรรมนั้นแล้วร่างกายจะหายเหนื่อยเร็ว ร่างกายสามารถคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว นอกจากนี้การใช้เกมพื้นบ้านยังเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยหลีกเลี่ยงป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง และทำให้อายุยืนนาน ไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2548, น. 16 - 17)

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543, น. 11-12) อ้างถึงในเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2530, น.27 - 28) ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของเกม ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย ใช้เกมเป็นกิจกรรมใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายในการ

ประกอบกิจกรรม ซึ่งการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวเป็นปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ ผลของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสุขภาพแข็งแรง พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อให้เจริญเติบโตแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบขับถ่าย และมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีซึ่งเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงพัฒนาบุคลิกภาพแก่บุคคลให้ดีขึ้น

2. ช่วยพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส มีอารมณ์ดี และมีมั่นคงฝึกให้รู้จักยอมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งมีผลทางด้านจิตใจ เช่น สมหวัง ผิดหวัง ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. ช่วยพัฒนาด้านสังคม ให้รู้จักการใช้ชีวิตร่วมกันโดยจำ ลองสภาพของสังคมให้เป็นลักษณะของการเล่น รู้จักมารยาทของสังคม การยอมรับซึ่งกันและกัน พัฒนาแนวทางของระบบประชาธิปไตย เสริมคุณค่าการเป็นลักษณะผู้นำ และผู้ตามที่ดีรู้จักเคารพกฎ ระเบียบ กติกาที่กำหนดไว้

4. ช่วยพัฒนาสติปัญญา ให้ใช้ความสามารถเพื่อแสดงออกมาให้เต็มที่ เป็นการฝึกฝนและพัฒนาสติปัญญาเพราะเกมเป็นลักษณะทำลายความสามารถ และเป็นเชิงการแข่งขันที่ทุกคนต้องใช้ความสามารถและสติปัญญา

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543, น. 13) ได้สรุปประโยชน์ทั่ว ๆ ไปที่ได้จากการเล่นเกมไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ทั้งผู้ร่วมกิจกรรม และผู้ชมการเล่น
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี
5. เสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่
6. ช่วยให้ทราบถึงพฤติกรรมที่แท้จริงของผู้ร่วมกิจกรรม
7. ช่วยปลูกฝังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มนุษย์สัมพันธ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เคารพกฎ กติกา และสิทธิ

8. ช่วยในการเรียนการสอนทั้งการพลศึกษา และสาขาวิชาอื่นๆ เช่น กลุ่มสัมพันธ์ฯลฯ

9. ช่วยส่งเสริมทางด้านธุรกิจ

สุขพัชรา ชุ่มเจริญ (2546 น. 5) กล่าวถึง ประโยชน์ของเกมนันทนาการ ดังนี้

ด้านร่างกาย เด็กสามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้หลายๆ อิริยาบถ เช่น การวิ่ง การกระโดด ดึงลาก ผลักวัตถุ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดการพัฒนาของระบบกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว การประสานกันในระบบประสาทสัมพันธ์ การเล่นยังคงช่วยให้พลังกำลังที่มีมากเกินไปในแต่ละวัยได้ถูกใช้ออกไป ทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ด้านจิตใจ อารมณ์ การเล่นเกมจะช่วยให้เด็กได้แสดงออกในการเล่นลักษณะต่างๆ ทำให้คลายความรู้สึกเจ็บเศร้าโศก ขจัดความเครียดให้หายไป และช่วยให้เด็กปรับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีเด็กได้ตื่นตัว รู้จักค้นคว้าแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

ด้านสังคม การเล่นเกมจะช่วยส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้ที่มีความเข้าใจ สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความอดทนมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีในการเล่นต่างๆ ทำให้เด็กได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีโอกาสที่จะฝึกศิลปะของความร่วมมือได้เป็นผลสำเร็จอันจะเป็นการเตรียมเด็กให้ปรับตัวในสังคมได้ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

พาลาตี ฆมาตเตะ (2557, น. 23 - 24) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านดังนี้คือ

1 เป็นการเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ส่วนใหญ่จะเล่นเป็นหมู่ซึ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าการอยู่ในหมู่คณะเป็นสิ่งที่มีความสุขสนุกสนาน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีอุปนิสัยรักหมู่คณะทำให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม อันจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กให้ดีขึ้น

2 เป็นการเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก ถ้ามีก็จะเป็นวัสดุที่ทำง่ายสะดวกสบายและประหยัด ซึ่งเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษา

3 ไม่มีกติกาซับซ้อนเป็นการเล่นที่ง่าย เด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของเด็กที่จะคิดการเล่นและกติการ่วมกันอย่างเหมาะสม

4 เป็นการเล่นเพื่อออกก าลังกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็ฝึกความเป็นคนช่างสังเกตมีไหวพริบความแม่นยำ การตัดสินใจและความพร้อมเพรียง การเล่นจึงไม่มีผู้แพ้ผู้ชนะการเล่นบางประเภทมีเนื้อร้องและบทสนทนาประกอบทำให้เพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ช่วยพัฒนาในหลายด้วยด้วยกันไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านสังคม และฝึกฝนมารยาทที่ดีให้แก่เด็ก ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการเล่นทำให้เด็กรู้จักผิดถูกรู้จักการแพ้ชนะ ยิ่งไปกว่านั้นเกมการเล่นกีฬาพื้นบ้านจึงเป็นสิ่งที่ผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของเด็กช่วยให้เด็กรู้จักวางแผนทำสิ่งต่างๆ และช่วยให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดกับตนเองอีกด้วย

2.5 เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อความเครียด

เกมการเล่นพื้นบ้านไทยสามารถช่วยพัฒนาระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านอัตราการเต้นของหัวใจ ความจุปอด แรงเหยียดขา และแรงเหยียดหลังของเยาวชนให้ดีขึ้นได้ อีกทั้งช่วยลดระดับความเครียดของเยาวชนให้ลดลงได้ ดังคำกล่าวที่ว่า จิตใจที่ต้อยในร่างกายที่แข็งแรงเกมการเล่น

พื้นบ้านไทยเพื่อนันทนาการมีหลายประเภทและมีประโยชน์หลายประการการเข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับเงื่อนไข เช่น การเข้าร่วมตามความสมัครใจ ปราศจากการบังคับ เกิดขึ้นในเวลาว่างหรือเวลาอิสระไม่เป็นอาชีพประจำ กระทำเพื่อพัฒนาความสุขทางจิตใจและร่างกาย มีความสนุกสนานร่าเริง และมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจในประเด็นการจัดการกับความเครียดสามารถนำการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการไปส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมได้เกิดคุณลักษณะที่ดีในการเป็นพลเมืองของประเทศชาติและสังคมโลกที่มีคุณภาพดังนั้น นักกิจกรรมบำบัด นักนันทนาการ ครู อาจารย์ นักพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬารวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำเกมการเล่นพื้นบ้านไทยของเด็กและเยาวชนที่มีอยู่หลากหลายในทั่วทุกภาคของไทยมาประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและระดับความเครียดเพื่อประโยชน์เชิงนันทนาการของเด็กและเยาวชนได้ (ปริวัตร ปาโส และพินิตา ชูเวช, 2565, น. 52)

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2551, น. 21) ได้กล่าวว่า การเล่นมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน คือ ทางด้านจิตใจ อารมณ์ การเล่นจะช่วยเสริมสร้างจิตใจ และปรับอารมณ์ของเด็กได้ดี ได้ค้นคว้าแก้ปัญหาต่างๆ เด็กได้ตื่นตัว ทำให้คลายความรู้สึกเศร้าโศก เจ็บใจ และขจัดความเครียดให้ หายไปโดยการแสดงออก ช่วยให้สุขภาพจิตเด็กดีขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1 ความหมายของความเครียด

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึง ความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาละติน หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ในครั้งแรกใช้ความเครียดในทางวิศวกรรม แต่ภายหลังใช้ความเครียดในความหมายของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียด ที่เรียกว่า Stressor (วรพจน สลิตเสถีย, 2548, น. 20) ซึ่งความเครียดนั้นเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่มีมนุษย์ต้องประสบโดยความเครียดนั้นอาจพิจารณาในฐานะที่เป็นตัวกระตุ้น หรือในฐานะที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของ ตัวบุคคลก็ได้ อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้มากมาย ดังต่อไปนี้

วนรัตน์ สิงใส (2555, น. 5) ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ต่างๆ แล้วส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงความผิดปกติต่างๆ ในรูปแบบของการเกิดการเจ็บป่วยทางกาย และทางจิต

สุจรีต สุวรรณชีพ (2558 น. 13) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะของจิตใจที่เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลนั้นคาด

ว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นหนักเกินกว่ากำลังความสามารถของตนในยามปกติที่จะแก้ไขหรือ
ขจัดปัญหาให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลง

มยุรี ตานินทร์ (2552, น. 10) ความเครียดเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อตก อยู่
ภายใต้สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่าคุณค่าต่อความผาสุกของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงจะแสดง
ออกมาใน ลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกซึใจ และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
อย่างเห็น ได้ชัด บุคคลได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับทำให้
ความสำคัญกับ สิ่งนั้น ไม่ว่าจะเป็เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่างๆในชีวิตทำให้
ให้กับบุคคลมีปฏิกิริยา ตอบโต้ความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นทั้งผลดีและผลเสียขึ้นอยู่กับ
กับประเมินความเครียดนั้น ว่ามากน้อยเพียงใดซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการปรับตัวหรือการเผชิญ
ความเครียดที่เกิดขึ้นในลำดับต่อไป

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555, น. 240) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะสมดุลของบุคคล ที่ไม่
สามารถปรับตัว ปรับใจจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน จนก่อให้เกิดความกังวล ซึ่ง
สอดคล้องกับ อนุพงศ์ จันทรจุฬาและชัยพฤติน ชำนาญ (2559 น. 15) ได้สรุปความหมายของ
ความเครียด ได้ 3 ลักษณะ คือ

1 ความเครียดแบบการตอบสนอง คือปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้
เกิดความรู้สึก วิตได้จาก การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด เช่น มือ
สั่น ปากสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

2 ความเครียดแบบที่มีสิ่งกระตุ้น คือ การที่บุคคลต้องพบกับเหตุการณ์ที่เกิด การ
เปลี่ยนแปลงในชีวิต และก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสอบตก ไม่มีงานทำ การตายของบุคคล ใน
ครอบครัว เป็นต้น

3 ความเครียดแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการ
ประเมินความรู้สึกนึกคิด หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่
ทำให้เกิด สูญเสีย/ อันตราย คุกคามและทำทหาย

กรมสุขภาพจิต (2565, :ออนไลน์) ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นกลไกตามธรรมชาติ
ของมนุษย์ เพื่อใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ยากทำทหาย หรืออันตราย เพื่อเตรียมรับมือกับสิ่งที่เจอ

ความเครียด คือ ภาวะที่ไม่สบายใจหรือความกังวล ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ตรง
กับความรู้สึกหรือความคาดหวัง เช่น เมื่อต้องฝืนทำสิ่งที่ไม่ชอบ หรือไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำ นี่คือ
ความเครียด

ความเครียดจึงเป็นเรื่องส่วนบุคคล ในสายตาคอนทั่วไป งานนั้นอาจน่าเบื่อ แต่ถ้าคนๆ นั้นรู้สึก
ชอบหรือสนุกที่จะทำ งานนั้นจะไม่ใช่ความเครียดจากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า

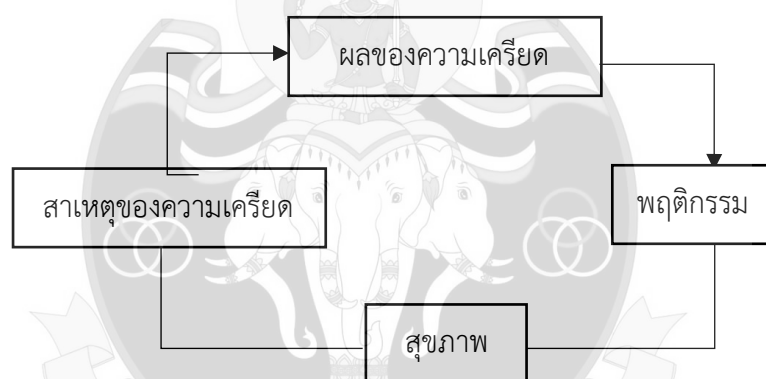
ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทาง ร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นทั้งสถานการณ์ภายนอกและภายในของบุคคลนั้นเองที่มา กดดัน คุกคาม หรือบังคับ ทำให้ร่างกายหรือจิตใจเกิดการปรับตัวแล้วแสดงออกในลักษณะของ อาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น เป็นต้น รวมทั้งแสดงออกมาในลักษณะของ ความรู้สึกวิตกกังวล สับสน หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

สำหรับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงไว้ ดังนี้

2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

Farmer et al. (1984, pp. 20 – 24) อ้างใน ทิวา หอมสวาสดี (2543, น.12-13) ได้กล่าวถึงวงจรของความเครียดไว้ ดังนี้



ภาพ 2.1. วงจรสุขภาพและความเครียด
ที่มา ทิวา หอมสวาสดี (2543 น. 12-13)

วิทยาเขตอุดรธานี

จากภาพวงจรดังกล่าว ประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ ตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายอย่างพร้อมกัน
2. ผลของความเครียด (Effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป็นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนั้นเป็นปฏิกริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นผลของการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิต

ประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ซึ่งทำให้อ่อนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้น ผลของความเครียดจึงสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึงสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพทางจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น มุ่งมั่นที่จะ เผชิญกับสถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ก็ได้ จากรูปจะเห็นเส้นประ คือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทาง บวกหรือพฤติกรรมทางลบ

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.2.1 ทฤษฎีความเครียดของเซลเย่

Selye (1974, pp. 31 – 64) ซึ่งเป็นแพทย์ชาวออสเตรเลียน อธิบายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกที่คุกคาม ชัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและ ปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมี กลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้แบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตือน (Alarm reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดในระยะแรก ปฏิกิริยาในระยะนี้เกิดขึ้นเพียงระยะสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาทีถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น อาการแสดงนั้นเป็นผล เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ระยะเตือนนี้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อก (Shock place) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของ บุคคลที่ถูกกระทบ จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสมดุลทางร่างกาย ทำให้เกิดการสลายโปรตีนของ กล้ามเนื้อ มีการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น การดึงตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มี ผลทำให้หลอดเลือดที่ส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัว ในขณะที่หลอดเลือดฝอยส่วนปลายตาม ผิวหนัง และช่องท้องหดตัว ถ้าปฏิกิริยาเกิดขึ้นรุนแรงมาก ความดันโลหิตจะลดลงต่ำจนมีอาการ ช็อคหรือหัวใจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายยังไม่พร้อมที่จะปรับตัว

1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock place) เป็นระยะถัดจากระยะช็อคซึ่ง ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล โดยจะมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมา ช่วยเหลือระบบต่าง ๆ อาการแสดงที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดัน โลหิตสูงขึ้น ม่านตาขยาย เหงื่อออกมาผิดปกติ และอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย อาจ สรุปได้ว่า ระยะเตือนนี้เป็น

ระยะแสดงอาการตื่นตกใจ เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในระยะแรก จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง ระยะที่แสดงอาการ ตื่นตกใจนี้ จะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าหากสิ่งที่มากระตุ้นนั้นเป็นอันตราย และคงอยู่นานจนรบกวน ต่อการดำรงชีวิตสิ่งมีชีวิตจะตายในช่วงระยะนี้ ซึ่งจะเป็นระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือไม่ก็วัน

2. ระยะต่อต้าน ถ้าหากสิ่งมีชีวิตยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ภายหลังจากเกิดการ ตอบสนอง ในระยะแรกก็จะเข้าสู่ระยะต่อต้าน ระยะที่สองนี้เป็นระยะรูปแบบที่แตกต่างไปจาก ระยะแรก กล่าวคือ เป็นระยะที่สิ่งมีชีวิตมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามกระบวนการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นในระยะแรก จะมีอัตราลดลง แต่ยังคงสูงกว่าภาวะปกติของร่างกาย สิ่งมีชีวิตจะ แสดงอาการของความเครียด ออกมาเล็กน้อย ร่างกายอ่อนแอลงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หอบหืด และเป็นไข้ ซึ่งเป็นผลมาจากระบบ ภูมิคุ้มกันบกพร่องไป

3. ระยะหมดกำลัง ถ้าหากสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตรายมีความรุนแรงและยังคงอยู่เป็น เวลานาน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอลง และพลังงานที่ร่างกายสะสมไว้จะหมดไป การปรับตัวของ สิ่งมีชีวิตจากระยะที่สองนั้นจะสูญเสียไป สิ่งมีชีวิตจะเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดกำลังร่างกายจะ หมดแรง กลไกปรับตัวจะล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตในที่สุด

2.2.2 ทฤษฎีความเครียดของแคนนอน

Cannon (1914, pp. 19 – 21)อ้างถึงใน ทัศนทัศน์ เครือวรรณ (2541, น.14) ได้ให้แนวความคิด พื้นฐานของร่างกายที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน ได้แก่ ปฏิกิริยาทาง ร่างกายของคน และสัตว์ที่ตอบสนองเมื่อประสบกับสิ่งที่เป็นอันตราย ปฏิกิริยาตอบสนองนี้ เรียกว่า การสู้ หรือ หนีเป็นการเตรียมพร้อมของสิ่งมีชีวิตเพื่อที่จะต่อสู้ หรือคอยหนีเมื่อประสบกับสิ่งที่เป็น อันตราย โดยส่งผลให้ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) กระตุ้นต่อม อะดรีนอล (Adrenal Gland) ให้หลั่งอะดรีนาลีน (Adrenaline) มากระตุ้นร่างกายซึ่งมีทั้งผลดีและ ผลเสียกล่าวคือ ปฏิกิริยาสู้หรือหนีนั้นเป็นการเตรียมสิ่งมีชีวิตในการตอบสนองต่ออันตรายอย่าง รวดเร็ว แต่ถ้าถูกกระตุ้นเป็นระยะเวลานาน ก็จะทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

จากการศึกษาข้างต้น สามารถสรุป ความเครียด ได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและ จิตใจมีปฏิกิริยา ตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคาม ขัดขวางการ ทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับ โครงสร้างและ ปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายขาดความสมดุล ซึ่ง แบ่งออกเป็น 3 ระยะได้แก่ ระยะเตือน ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง

3 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด หมายถึง สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของบุคคลขึ้น ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559, น. 16-18) ได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุจากปัจจัยในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด จากการทำหน้าที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิด ความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกัน

1.1.2 ความเหนียวแน่นของร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ที่จะ ทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.3 ภาวะทางโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร ที่จะมีผลต่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ หรือการ บริโภคสารบางประเภท อาทิเช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่าง ๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.1.4 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย ติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.1.5 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.1.6 ลักษณะที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการ ทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ ไม่สบาย ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์เครียด

1.2.2 การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล ซึ่งเชื่อกันว่ามีความจำเป็นต่อสถานะ และความรู้สึก เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในงานที่รับผิดชอบย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นสภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่เสมอ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิต และสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ หรือเชื้อโรคอื่น ๆ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม โดยปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่ ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลมีหลายบทบาทหลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัว อาจจะมีบทบาทเป็นพ่อแม่ อยู่ในที่ทำงานเป็นลูกน้อง มีผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ถ้าอยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก หรือเป็นเพศชาย เพศหญิง เหล่านี้ ล้วนมีผลให้แต่ละบุคคลมีการแสดงออก หรือมีการกระทำที่ แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งกันหรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติ ปฏิบัติที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับหรือปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมของสังคมนั้น ๆ แต่บางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล หรือเป็นกฎเกณฑ์ที่ เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้

อภิพงษ์ บุญเก่า (2558 น.34 - 35) อ้างถึงใน กิตติกร มีทรัพย์(2541, น. 28) ให้ความหมายของสาเหตุของความเครียดไว้ โดยจำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

1. สาเหตุของความเครียดจากปัจจัยด้านชีวภาพ หมายถึง การเจ็บป่วยทางร่างกายที่ ส่งผลต่อจิตใจ ไม่เฉพาะกับผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อชุมชนหรือคนส่วนใหญ่ด้วย เช่น โรค เอชไอวี

2. สาเหตุของความเครียดจากปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวไทย ซึ่งมีแนวโน้มของความเป็นครอบครัวเดี่ยวสูงมาก เห็นได้ชัดเจนในเมืองใหญ่ โอกาสที่พ่อแม่ลูกจะได้พบกันมีน้อย ความรู้สึกอบอุ่นในจิตใจจึงเหลืออยู่น้อย หรือขาดหายไป

3. สาเหตุของความเครียดจากปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียดค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้แรงงานจะได้รับผลกระทบในด้านการปรับตัวให้เข้ากับงาน และด้านชีวิตความเป็นอยู่ ทำให้เกิดความเครียดได้

4. สาเหตุของความเครียดจากปัจจัยด้านเทคโนโลยียุคโลกาภิวัตน์ ความเจริญก้าวหน้า เทคโนโลยี และข่าวสารในยุคปัจจุบัน มีส่วนสำคัญที่ทำให้คนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสะดวก สบายมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้คนเครียดขึ้น เช่น เด็ก ๆ ได้รับความกดดันจากสื่อโซเชียลมีเดียและ อนาคตมากขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่อิงกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ แล้วทำให้คนเครียด เพราะ วิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากที่คุ้นเคย การเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีใหม่ ๆ อันเป็นความทันสมัยของ สังคม และคนไม่สามารถจะปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงทำให้อารมณ์เครียด หรือความ ช็อกทางวัฒนธรรม (Culture Shock) แนวโน้มของความเครียดทำนองนี้ จะสูงขึ้นในอนาคต

4 ระดับความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559, น. 12) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

3.4.1 Mild stress (ความเครียดระดับต่ำ) เป็นภาวะเครียดเล็กน้อยและหายไปได้ในระยะอันสั้น เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย

3.4.2 Moderate stress (ความเครียดระดับปานกลาง) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้เกิดความกังวลใจ ความคับข้องใจ แต่ไม่รุนแรงมากนัก เกิดแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น

3.4.3 High stress (ความเครียดระดับสูง) คือการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจนไม่สามารถปรับตัวได้ อาจนำไปสู่ความเครียดสะสมเรื้อรังและเกิดผลต่อสุขภาพ

3.4.4 ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) คือการอยู่กับความเครียดที่สูงเป็นเวลานาน ทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัว เช่น เกิดความเบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังและส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยอื่นๆ ตามมา

พระครูโพธิธรรมนิวิฐ (2561, น. 11) กล่าวถึง ชูทิพย์ ปานปรีชา(2529, น. 483) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของ ความเครียดได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจ ที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกไม่ดี ของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มี การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้ เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจ ต่อสู้กับความเครียดที่มีแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด

อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามี ความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลาย ให้ความเครียดลดลง ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจ ผิดพลาด ระยะนี้ต้องการความดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียด หมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นมาช่วยด้วย

ซึ่ง กฤษณนันท์ เครือวรรณ (2541, น. 2) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดจาก แต่ละบุคคลนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับ และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เช่น สภาพแวดล้อม ของสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล โดยสามารถแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mind stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปใน ระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น
2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดระดับนี้จะมียุ่ยาวนานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี

จากที่กล่าวมาเกี่ยวกับระดับความเครียด อาจสรุปได้ว่า บุคคลแต่ละคนมีระดับ ความเครียดไม่เท่ากัน ถึงแม้จะเป็นความเครียดชนิดเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลจะ ตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม ความรุนแรง และระยะเวลาของการกระทบกระเทือน ความสามารถในการรับรู้ และการปรับตัว ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยสามารถสรุปได้ว่า ระดับความเครียด แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ สามารถเกิดขึ้นได้ และเป็นภาวะปกติที่อาจพบได้ในชีวิต ประจำวัน ซึ่งอาจหายได้เอง
2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรก ซึ่งต้องรีบหาทาง ระวัง ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป อาจทำงานผิดพลาดได้
3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ต้องการความดูแล และช่วยเหลือซึ่งการช่วย ตนเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีคนช่วยเหลือด้วย

5 การลดความเครียด

วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

5.1 ออกกำลังกาย คลายเครียด

Cortisol คือฮอร์โมนความเครียดตัวหลักของร่างกาย (Stress hormone) ปกติร่างกายจะหลั่งออกมาปริมาณมากที่สุดในตอนเช้า ช่วยให้เราตื่นขึ้น และมีพลังต่อสู้ในวันใหม่ของทุกวัน และจะลดลงเหลือเพียง 10% ในช่วงเย็น จะทำงานอย่างหนัก เราสามารถแก้ได้โดยการให้ฮอร์โมนเอนโดรฟินทำงานบ้างด้วยการออกกำลังกาย อย่างน้อยๆ ถ้าเรารู้สึกตัวว่ากำลังเครียดอยู่ การได้ออกจากโต๊ะทำงานไปยืดเส้นสาย หรือเดินขึ้นลงบันไดอาจทำให้เราหลุดโฟกัสเรื่องเครียดสักพักหนึ่ง จริงๆ การออกกำลังกายในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการออกแรงอย่างหนัก เหงื่อตกมากๆ แต่เป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิต เพียงแค่เดินปกติสัก 10 นาที หันเหความสนใจไปในทางบวก ก็ได้ผลแล้ว แต่ถ้ามีเวลาหลังเลิกงานควรจะไปออกกำลังกายอย่างจริงจัง อย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่นี้ 3-5 วันต่อสัปดาห์ก็เพียงพอให้ฮอร์โมนแห่งความสุขทำงานได้อย่างเต็มที่บ้าง

5.2 นั่งสมาธิ ผีอกจิต ลดเครียด

หากลองสังเกตตัวเองเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียด จะเหมือนมีก้อนความคิดบางอย่างวิ่งอยู่ในหัวตลอดเวลา ซึ่งเมื่อมีความเครียดวิ่งวนอยู่ในหัวตลอดเวลาทำให้เราต้องคิดซ้ำไปซ้ำมาในเรื่องเครียดนั้นๆ เราจะจัดการแก้ปัญหาที่มันอย่างไรดี การจมอยู่กับความเครียดอาจทำให้เราไม่อยากทำอย่างอื่นเลย ดังนั้นการแก้ปัญหาต่างๆ เมื่อรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไป ลองหาเวลาทำสมาธิ หรือสวดมนต์ไหว้พระ ผีกลมหายใจ ลองกำหนดลมหายใจเข้า-ออกง่ายๆ ทำให้ชีพจรเต้นช้าลง เอาใจไปโฟกัสการกำหนดลมก็ทำให้เราลืมเรื่องเครียดๆ ไปได้

5.3 จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน

Work Life Balance เราได้ยินกันมานานแล้วแต่หลายคนยังคงไม่สามารถทำได้นอกจากการจัดสรรเวลาการทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัวให้ดีขึ้นจะช่วยชีวิตส่วนตัวดีขึ้นแล้วยังช่วยในเรื่องของการที่เราไม่เอาความเครียดต่างๆ ไปให้กับครอบครัวด้วย 8 ชั่วโมงการทำงานหลังจากนั้นควรจะหยุดคิดเรื่องงาน ไม่นำงานไปทำในขณะที่ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ให้โฟกัสกับเรื่องครอบครัว และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการบริหารความเครียดได้ดี

5.4 ผ่อนคลายด้วยการดูหนัง ฟังเพลง

แม้ว่าเราจะจัดการปัญหาความเครียดต่างๆ ยังไม่ได้ทันที แต่การที่เราเอาตัวเองออกมาจากความเครียดได้สักพักหนึ่งก็น่าจะเป็นเรื่องที่ดีได้ทำตามใจตัวเองบ้าง เช่น การนอนดูหนัง

ฟังเพลงสบายๆ หรือออกไปหากิจกรรมทำที่นอกจากการนั่งจมกับความคิดเครียดๆ แน่แน่นอนว่าช่วยให้สมองปลอดโปร่งสักพัก และอาจทำให้เรากลับมาคิดแก้ไขปัญหาหรือเรื่องเครียดได้

5.5 ปรับเปลี่ยนความคิด

การจมอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่งมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเครียดโดยไม่รู้ตัวได้ หรือถ้าหากเราจมอยู่กับความวิตกกังวลมากๆ ก็กลายเป็นความเครียดสะสม ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นก็จะเป็นสาเหตุของความทุกข์ใจ ในทางวิทยาศาสตร์พบว่าความคิดสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคิดอย่างหนึ่งสมองก็จะตอบสนองไปตามนั้น หากเรตกอยู่ในภาวะเครียดเรื่องงาน สุขภาพ หรือเพื่อนร่วมงาน วิธีการคือให้เอาตัวเองออกจากความเครียดนี้ด้วยการลองปรับมุมมองปัญหาต่างๆ เอาตัวเองออกมาเป็นคณนอกดูบ้าง อาจทำให้เราเห็นสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ไขได้ง่ายกว่าการเอาตัวเองไปจมอยู่กับตรงนั้น หรือหากเรามองข้ามเรื่องเล็กน้อย และยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นของงานหรือเพื่อนร่วมงาน อาจทำให้เราเข้าใจสถานการณ์ และหายเครียดได้เร็วขึ้น อีกทั้งยังน่าจะป้องกันตัวจากความทุกข์ต่างๆ ได้ดีอีกด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2564 :ออนไลน์)

สรุปได้ว่า การลดความเครียดมีอยู่หลายวิธีการด้วยกัน เช่น การออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ฝึกจิต ลดเครียด จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน ผ่อนคลายด้วยการดูหนัง ฟังเพลง ปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพราะเราสามารถแก้ไขได้โดยการให้ฮอร์โมนเอนดอร์ฟินทำงานได้อย่างเต็มที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น

6 ผลของความเครียด

สมิต อาชนวจกุล (2542, น. 9) กล่าวถึงผลกระทบจากความเครียดในระดับต่างๆ ดังนี้

6.1 ความเครียดในระดับต่ำ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงขึ้น และ สร้างความสุขใจให้มนุษย์มากจากความสำเร็จที่ได้รับ

6.2 ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำบ่อยๆ ได้แก่ การกินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ หรือ ติดเหล้าติดยา เป็นต้น

6.3 ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ถึงบ้า ดีเดือด หรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิตกกังวล ไม่รับรู้ความจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

6.4 ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค ดังได้กล่าว มาแล้วในตอนต้นๆ และอาจทำให้แก่เร็วและอายุสั้นได้อีกด้วย

สมชาย จักรพันธุ์ (2542, น. 4-7) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเครียดดังนี้ ความเครียด ทางด้าน ร่างกายหรือจิตใจ มีผลกระทบส่วนอะมิ

กดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบข้อมูล ด้านอารมณ์ในสมอง ข้อมูลที่ส่งมาจาก ศูนย์กลางชั้นสูงในสมองส่วนหน้าจะมีผลต่อการตอบสนอง ทางอารมณ์ต่อภาวะความเครียด เมื่ออะมิกดาลาถูกกระตุ้นโดยภาวะเครียดจะส่งสัญญาณทางระบบ ประสาทไปกระตุ้นไฮโปทาลามัสให้หลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปินรีลีสซิ่งแฟคเตอร์ (Corticotrophin releasing factor) ซึ่งมีผลไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ให้หลั่งอะดรีโนคอร์ติโคโทรปิก ฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic hormone) เข้าสู่กระแสเลือด หลังจากนั้นฮอร์โมนตัวนี้จะไปกระตุ้น ต่อมหมวกไต (Adrenal glands) ซึ่งเป็นต่อมเล็กๆอยู่ที่ส่วนยอดของไต 2 ข้าง

ต่อมหมวกไตประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนในหรือเมดัลลา (Medulla) ซึ่งหลั่งฮอร์โมน อะดรีนาลิน (Adrenaline) และนอร์อะดรีนาลิน ส่วนเปลือกของต่อมหรือคอร์เท็กซ์ (Cortex) ทำหน้าที่ หลั่งฮอร์โมนแอนโดสเตอโรน (Aldosterone hormone) และคอติซอล (Cortisol hormone) และในขณะเดียวกันต่อมไฮโปทาลามัสก็มีผลกระตุ้นโดยตรงต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิด การตอบสนองของร่างกายอย่างทันทีทันใดต่อภาวะเครียด ผลจากการกระตุ้นเหล่านี้ จะส่งผลให้ร่างกายอยู่ในภาวะเตรียมพร้อมสำหรับการต่อสู้ หรือการหนีโดยผ่านทาง 2 ระบบ คือ การตอบสนองทางระบบประสาทซึ่งมีผลในระยะสั้น และการ ตอบสนองทางระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะมีผลในระยะยาวกว่า

สมชาย จักรพันธุ์ (2542, น. 4-7) อธิบายว่า ในภาวะเครียดระบบประสาทอัตโนมัติส่วนที่ เรียกว่าระบบประสาทซิมแพทเทติก (Sympathetic nervous system) จะเริ่มทำงาน มีผลทำให้ หายใจถี่ขึ้น เส้นเลือดบีบตัว และความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ระบบประสาทอัตโนมัติยังส่งสัญญาณ ไปยัง ส่วนในของต่อมหมวกไต (Adrenal medulla) ให้ปล่อยฮอร์โมนแคที คอลามินส์ (Catecholamines hormone) ซึ่งประกอบด้วยอะดรีนาลิน (Adrenaline) และนอร์อะดรีนาลิน (Norepinephrine) ซึ่งตัวแรกมีบทบาทสำคัญใน ปฏิกริยาการกลัว และการหนีหนี ในขณะที่ตัวหลังมีความสัมพันธ์กับปฏิกริยาความโกรธ และ การต่อสู้

การตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อที่แสดงออกในด้านต่างๆดังนี้

1. การตอบสนองทางด้านร่างกายเมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อจะทำงานร่วมกัน สมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปทาลามัสเป็นสมองส่วนที่สำคัญที่สุด ที่จะตอบสนองต่อสภาวะความเครียด ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นศูนย์กลางการทำงานในสภาวะ ความเครียด เพราะมีหน้าที่ 2 ประการคือ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และกระตุ้นการทำงานของต่อมพิทูอิทารี

2. การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เวลาที่มีความเครียดบุคคลจะมีความรู้สึกเบื่อ ขาดสมาธิ ตัดสินใจไม่ได้ ความจำเลอะเลือน ลืมง่าย ซึมเศร้า มองตนเองในแง่ลบ ความคิดอาจ บิดเบือนไป คิดในแง่ร้าย และกังวลใจ

3. การตอบสนองทางพฤติกรรม เวลาที่มีความเครียดบุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยง หนีสังคม ต้มเหล้า สูบบุหรี่ หรือใช้ยามากขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้ยังพบว่ามีอาการนอนไม่หลับ ก้าวร้าว ย้ำคิดย้ำทำ เบื่ออาหาร และหมดความสนใจทางเพศ เป็นต้น

Breakwell. 1990 p. 8) กล่าวว่าเมื่อเกิดความเครียดขึ้นจะมีผลต่อจิตใจ ดังนี้

1. พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถอยหลัง แยกตัว เฉื่อยชา ไม่ให้ความร่วมมือ มีอารมณ์แปรปรวน

2. ระดับความรู้สติ ความจำ ความสนใจหรือสมาธิเสียไป

3. การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ร้องไห้ง่าย ซื่อจก้า ต่ำหนิผู้อื่น อุปทานกลัวจะเป็นโรคหรือเจ็บป่วย

4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้

5. การรับรู้ถูกรบกวน เช่น มีอาการประสาทหลอน เห็นภาพหลอน

6. ความสนใจในสิ่งต่างๆลดลง เช่น ไม่สนใจต่อการพูดคุย แต่จะไปสนใจ สิ่งแวดล้อม

7. การใช้ภาษาในการพูดเปลี่ยนแปลง เช่น พูดประโยคซ้ำ คำพูดอาจจะเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะที่พูด น้ำเสียงและจังหวะการพูดเปลี่ยนแปลงไป

8. ใช้กลไกป้องกันตนเองโดยไม่รู้สึกรู้ตัว เช่น การถดถอย การใช้เหตุผลเข้าข้าง ตนเอง การปฏิเสธ การโทษผู้อื่น หรือการฝืนกลางวัน

9. มีการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ เช่น พูดบิดเบือน ทำตัวเป็นเด็ก แยกตนเอง อ่อนแอ การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกรู้ว่าตนเองไม่ปลอดภัย ต่ำต้อย ไร้ค่า บางครั้งแสดงออกถึงความต้องการมากกว่าปกติ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าผลกระทบจากความเครียดส่งผลกระทบต่อมนุษย์เรา ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ระบบทางเดินอาหารไม่ เป็นปกติ เจ็บป่วยง่าย ปวดหัว ปวดท้อง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และจิตใจ เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด โกรธง่าย กังวล ซึมเศร้า

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด เช่น ลังเล สับสน ตัดสินใจไม่ได้

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมถอยหลัง แยกตัว เฉื่อยชา ไม่สนใจ สิ่งแวดล้อม

โดยผลกระทบจากความเครียด ส่งผลกระทบต่อมนุษย์เราในระดับต่างๆ ดังนี้

1. ก่อให้เกิดความเครียดในระดับน้อยที่สุด
2. ก่อให้เกิดความเครียดในระดับน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ
3. ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลางหรือเกณฑ์ปกติ
4. ก่อให้เกิดความเครียดในระดับมาก
5. ก่อให้เกิดความเครียดในระดับมาก

7 การวัดและประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ซึ่งไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่เราสามารถวัดได้จากปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งจะวัดและประเมินความเครียดว่ามีมากน้อยเพียงใด อาจวัดและประเมินได้จากปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดที่ส่งผลให้เกิดอาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการพิจารณาจาก

7.1 การสังเกต (Observation) โดยการสังเกตพฤติกรรมว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ ซึ่งแสดงออกตามอาการบ่งชี้ ดังต่อไปนี้

7.1.1 เครื่องบ่งชี้ทางร่างกาย ได้แก่ หายใจเร็ว เหงื่อออก ปวดศีรษะบ่อย ๆ ไม่สบายในท้อง เสียงสูงแหลม เสียงสั่น ความอยากอาหารเปลี่ยนไป ปัสสาวะบ่อย กระสับกระส่าย นอนหลับยากและตื่นบ่อย เป็นต้น

7.1.2 เครื่องบ่งชี้ทางอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์อ่อนไหว ร้องไห้ หงุดหงิด ซึมเศร้า แยกตัว ลงโทษตัวเอง โทษผู้อื่น วิตกกังวล ความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า เป็นต้น

7.1.3 เครื่องบ่งชี้ทางพฤติกรรม ได้แก่ เชื่องช้า หงอยเหงา ขาดงาน ป่วยบ่อย ความสามารถในการเอาใจใส่งานลดลง ความใส่ใจในรายละเอียดของงานลดลง มีแนวโน้ม ทำงานผิดพลาด ตัดสินใจผิดพลาดบ่อย ๆ ขาดความคิดสร้างสรรค์ คุณภาพของงานลดลง เป็นต้น

7.2 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางกาย โดยใช้เครื่องมือวัดความเครียดที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ได้แก่ การเต้นของหัวใจ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความดันโลหิต เป็นต้น

7.3 จากการใช้แบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียด แล้วคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบวัดนั้น ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่มากน้อยเพียงใด แบบวัดความเครียดที่นิยมใช้กัน มีดังต่อไปนี้

7.3.1 Symptom Check List 90 (SCL90) เป็นแบบสอบถามใช้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดภาวะความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย อาการย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

7.3.2 แบบวัดความเครียดของลาร์อคโค และเฟรนช์ สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์, 2535 น. 44) การสร้างแบบวัดความเครียดนี้ใช้ในการศึกษาเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคม ความเครียดในการทำงานและ สุขภาพ โดยวัดอาการที่มีสาเหตุจากความเครียด ดังนี้

7.3.2.1 อาการที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ได้แก่ อาการมือสั่น ใจสั่น บางครั้งอาจนอนไม่หลับ มีอาการผิดปกติที่เกี่ยวกับท้อง เจ็บป่วยโดยไม่มีสาเหตุ มึนงง เวียนศีรษะ

7.3.2.2 ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่อาจส่งผลให้เกิดอาการทางสรีระ

7.3.2.3 ความซึมเศร้า หมายถึง อารมณ์เศร้า หดหู่ เบื่อหน่าย

7.3.2.4 ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว หมายถึง อารมณ์หงุดหงิด โกรธ หุนหันพลันแล่น เกรี้ยวกราดมากเกินไป

7.4 แบบวัดความเครียด HOS (Health Opinion Survey) เป็นชุดคำถามจำนวน 20 ข้อ เกี่ยวกับอาการที่ตอบสนองทางร่างกายและจิตใจ บรรจง สืบสมาน (สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์ 2535 น. 45) ได้แปลและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2516 และได้แพร่หลายและนิยมใช้มากใน วงการสุขภาพจิต เป็นแบบสอบถามที่ใช้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว สามารถวัดสภาวะสุขภาพจิต ของผู้ตอบได้ในระดับหนึ่ง และบุคลากรที่ไม่ใช่จิตแพทย์สามารถเป็นผู้สัมภาษณ์ได้

3.7.5 แบบวัดความเครียด OSI (Occupational Stress Indicator) แบบสอบถามนี้เป็นของคูเปอร์และคณะ (Cooper ,Others 1988 อ้างถึงใน สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์ 2535 น. 45) โดยมีชุดคำถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

3.7.5.1 ความรู้สึกเกี่ยวกับงาน เป็นคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในงาน แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับบุคลิกส่วนตัวของแต่ละบุคคล ปัจจัยความเครียดในงาน

3.7.5.2 แบบวัดความเครียด ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ จำนวน 30 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางใจ 18 ข้อ ความเจ็บป่วยทางกาย 12 ข้อ คิดจากคะแนนรวมทั้ง 2 ด้าน แล้วใช้หลักคะแนนอิงกลุ่ม

3.7.6 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดทางร่างกายและจิตใจของคุณแกน (Dougan's stress questionnaire) พัฒนาเป็นภาษาไทยโดย จันท์แรม กิจเหมาะ (2539 น. 28 - 31) มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ ข้อคำถามจะถามถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องจากการตอบสนองของสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน คือ อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ อาการที่เกิดทางด้านสรีระ อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ และอาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก

แบบทดสอบความเครียดของคูแกนและคณะ คำตอบจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับด้วยกัน ซึ่งในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

- ไม่มีอาการ หมายถึง อาการ หรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นเลย - นาน ๆ ครั้ง หมายถึง อาการ หรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ - บ่อยครั้ง หมายถึง อาการ หรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ - บ่อยที่สุด หมายถึง อาการ หรือพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนน ในแต่ละข้อคำถาม มีช่วงคะแนนในแต่ละข้อเป็น 0 - 3 คะแนน ดังนี้

- ไม่มีอาการ หมายถึง 0 คะแนน
- นาน ๆ ครั้ง หมายถึง 1 คะแนน
- บ่อยครั้ง หมายถึง 2 คะแนน
- บ่อยที่สุด หมายถึง 3 คะแนน

การแปลผล ระดับความเครียดจากแบบทดสอบความเครียดของคูแกน แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเครียดต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา ($P < 25$)
2. ความเครียดระดับปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ ที่ 25 ถึง 75 ($P > 25$ ถึง $PS75$)
3. ความเครียดระดับสูง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ($PP75$)

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

จันทร์แรม กิจเหมาะ ได้นำแบบทดสอบความเครียดของคูแกน ที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงทางภาษา (Face validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนีศรีธัญญา จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง 0.910

ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล (2532, น. 63 - 65) ได้นำแบบทดสอบความเครียดของคูแกนที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงทางภาษา (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ไปทดสอบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 60 คนแล้วนำมาหาค่า อำนาจจำแนกเป็นรายชื่อโดยวิธีการแจกแจงที่ (T) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีระดับ นัยสำคัญตั้งแต่ 0.05 ขึ้นไป และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบเท่ากับ 0.9146

3.7.7 แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (Suanprung Stress Test 20 ; SPST-20)

เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ข้อคำถามจะถามถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องจากการตอบสนองของสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 5 ด้าน คือ อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ อาการที่เกิดทางด้านสรีระ อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ และอาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คำตอบจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับด้วยกัน ซึ่งในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน ในแต่ละข้อคำถาม มีช่วงคะแนนในแต่ละข้อเป็น 1 – 5 คะแนน ดังนี้
 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การแปลผล ระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST – 20) แบ่งได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะสั้นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมความเครียดในระดับนี้ถือว่า มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งที่คุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดอาจรู้สึกวิตกกังวลหรือ กลัว ถือว่าอยู่ในเหตุการณ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่เราไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือดร้อนจากสิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์รอบตัวทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบาก จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูงเป็นผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี

คือ การฝึกหายใจคลายเครียด พุดระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรัง มีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดียับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือ ผู้ให้บริการปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ หมายเลขโทรศัพท์ให้การปรึกษาของหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตทุกแห่ง

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20) เพื่อวัดและประเมินความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

8. วัยรุ่นและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

8.1 ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น

ลักษณะของวัยรุ่นนั้น Hurlock (1974, pp. 120-125) ได้กล่าวไว้ว่า

- 1.1.1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิดเห็น และความสนใจ
- 1.1.2. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะทางร่างกาย
- 1.1.3. เป็นวัยที่ต้องการอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง และมีแนวความคิดต่อต้านผู้ใหญ่ บางครั้งจึงมีการโต้เถียงกันรุนแรง
- 1.1.4. เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความรู้ อยากรู้อยากเห็นจะทดลองทำในสิ่งแปลกๆ ที่ตนไม่เคยทำ
- 1.1.5. ต้องการปรัชญาชีวิตและแนวทางชีวิตของตน
- 1.1.6. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาหามากและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เป็นวัยแห่งความ ยุ่งยาก สับสน และการปรับตัว

Hurlock (1974, pp. 120-125) ได้กล่าวว่าคำว่า วัยรุ่น ตรงกับคำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโตทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

1.2 ปัจจัยและปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและร่างกาย

ร่างกายพิการหรือผิดปกติ เช่น สายตาไม่ดี พุดติด่าง บางคนไม่สามารถเล่นกีฬาได้เนื่องจากสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บ เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่คล่องแคล่ว รูปร่างไม่ดี ไม่ได้สัดส่วน อ้วนหรือผอมเกินไป

ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว

บิดามารดาบังคับขู่เข็ญมากเกินไป ขัดขวางการแสดงความคิดเห็น ปล่อยปละละเลยมากเกินไป ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี อาจเนื่องจากการตายของบิดามารดา หรือการหย่าขาดการแยกกันอยู่มีภารกิจที่จำต้องปฏิบัติทางบ้านมากเกินไป เกิดการอิจฉาริษยาหรือขัดแย้งกันในระหว่างพี่น้องภายในบ้าน สภาพความเป็นอยู่ภายในบ้านไม่ดี ทั้งในด้านสุขลักษณะ สังคมและศีลธรรม อาจอยู่กันอย่างยัดเยียด บ้านอยู่ในแหล่งซำรุดทรุดโทรม มีคนความประพฤติไม่ดีอาศัยอยู่ในบ้าน

ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

เป็นคนอ่อนไหวง่าย เช่น ใจน้อย โกรธง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง ไม่กล้าสู้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เชื้อมั่นในตนเองมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ถือความเห็นของตนเองเป็นใหญ่ สะเพร่าขาดความสุ่มรอบคอบ

ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน

ไม่รู้จักรจัดการแบ่งเวลา ไม่รู้จักริธีเรียน ชอบอาศัยคนอื่น ทำเองไม่ได้ เช่น ชอบลอกงานจากเพื่อน ไม่สนใจในการเรียน รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่ชอบครูผู้สอนและไม่ชอบโรงเรียนที่เรียนสภาพแวดล้อมทั้งโรงเรียนและทางบ้านไม่ส่งเสริมการเรียน บทเรียนที่เรียนไม่เหมาะสมกับระดับสติปัญญา เช่น ยากเกินไปรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความยุติธรรมจากครู

ปัญหาเกี่ยวกับสังคม

ฉ้อโกง พุดเท็จ และลักขโมย ศีลธรรมต่ำกว่ามาตรฐาน มารยาทไม่ดี มีแนวโน้มเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม ขาดทักษะในการคบหาสมาคม ใช้เวลาว่างไม่เป็น มีการสังคมมากเกินไป ชอบสูบบุหรี่ ชอบดื่มน้ำเมา

ปัญหาเกี่ยวกับอาชีพ

ถูกบิดามารดาบังคับให้เลือกอาชีพที่ตนไม่ชอบ ไม่ทราบจะตัดสินใจเลือกอาชีพได้ดี เลือกอาชีพไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เลือกอาชีพสูงเกินไป ทั้ง ๆ ที่ตนเองขาดคุณสมบัติ อยากเลือกอาชีพบางอย่างแต่ขาดทุนทรัพย์ หรือขาดการเตรียมตัว หางานทำไม่ได้ปรับตัวเข้ากับงานที่ทำอยู่ไม่ได้

ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่สำคัญที่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่น ต้องให้การช่วยเหลือให้ได้ก็สามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ของตน ซึ่งถ้าเขาไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา จะทำให้เกิดภาวะความเครียดได้

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1. ความหมายของวัยรุ่น

จากการรวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของความหมายของคำว่าวัยรุ่น พบว่ามีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

คำว่า “วัยรุ่น” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542, น. 1,062) ได้ให้ความหมายคำว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่อายุประมาณ 13-19 ปี

องค์รอนามัยโลก (อ้างถึงใน บุญมา วรธนะวลัญช์, 2541, น. 15) ได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่า เป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1. เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้
2. เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
3. เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจ ไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

รับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

Hurlock (1973, p. 391) อ้างถึงใน ภัทรินาฏ บุญชู (2543, น. 10) คำว่า “วัยรุ่น” ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Adolescence” มาจากภาษาละตินว่า “Adolescer” หมายความว่า “To Grow in to Maturity” แปลว่า การเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะหรือเป็น วัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, น. 329) ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีพัฒนาการลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน เช่น ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน วัยรุ่นมีความแตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากในทุกด้านของพัฒนาการ

นภาพร สังข์กระแสน (2546, น. 8) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการเจริญเติบโตด้านร่างกายและพัฒนาการทางเพศ เด็กหญิงตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกและเด็กชายเมื่อเริ่มมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปว่าวัยรุ่น คือ ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการที่เด่นชัดทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และ

สติปัญญา เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่กระบวนการการเป็นวัยรุ่นก่อนเด็กผู้ชาย 1-2 ปี ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นไม่ควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็ก แต่ก็ยังไม่พร้อมที่จะได้รับการปฏิบัติเยี่ยงผู้ใหญ่

2 พัฒนาการของวัยรุ่น

เกณฑ์การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นมีผู้เชี่ยวชาญแบ่งเกณฑ์อายุช่วงเป็นวัยรุ่น ดังนี้ ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2545, น. 329) กล่าวว่าช่วงอายุของวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้นการเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ซ้ำกว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงเวลาเป็น 3 ระยะโดยใช้ เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตัดสิน ดังนี้ ช่วงอายุ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่นยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเด็กอยู่มากช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายกระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

สุชา จันทรเอม (2540, น. 46) กล่าวว่า วัยรุ่นมีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุ 13-15 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือการมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้ชัด เช่น เด็กผู้หญิง แต่เราสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดยังเปลี่ยนเป็นห้าวขื่น และมีลักษณะที่เรียกว่า “แตกพาน” ส่วนเด็กหญิงนอกจากการมีประจำเดือน สัตส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อายุ 15-18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะเวลานี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจนั้นเป็นผลพลอยได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนแต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุ 19-21 ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้นและพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

2.1 พัฒนาการวัยรุ่นตอนกลาง

พัฒนาการของวัยรุ่นตอนกลางมีหลายด้าน ดังนี้

2.1.1 พัฒนาการทางกาย (Physical development) อัตราความเจริญเติบโตของร่างกายเด็กวัยรุ่นเริ่มช้าลง รูปร่างเข้าสู่สัดส่วนของผู้ใหญ่ ความเจริญเติบโตทางส่วนสูงใกล้จะสิ้นสุด และเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ 17-18 ปี จะไม่มีส่วนสูงเพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด แต่การเพิ่มทางด้านน้ำหนักยังคงดำเนินต่อไปในอัตราที่ช้าลงกว่าเดิม ลักษณะทางเพศขั้นที่สองเจริญอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การมีหนวดเครา หรือเสียงห้าวในผู้ชาย และการมีสะเก็ดไขมันออก ตลอดจนการมีเสียงแหลมเล็กในผู้หญิง รังไข่ยังเจริญอย่างรวดเร็ว ทรวงอกเริ่มได้ขนาดใกล้เคียงกับของผู้ใหญ่ ขณะที่อวัยวะเพศจะเพิ่มมากขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้นกว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้น คือ ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนตอนอายุ 11-12 ปี

2.1.2 พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional development) อารมณ์ของวัยรุ่นตอนกลาง วัยนี้เป็นวัยที่ได้ชื่อว่าวัย “พายุบุแคม” หมายถึง การแสดงความรู้สึกรุนแรง เปิดเผย และตรงเกินไป เด็กอาจจะรู้สึกว่าตนมีความสุขและเต็มใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกเกิดอารมณ์เศร้าหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาความชอบและไม่ชอบของเด็กวัยนี้รุนแรงมากไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ ในขณะเดียวกันบางครั้งก็อาจจะเป็นคนโอบอ้อมอารีชอบช่วยเหลือและบางครั้งจะเป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ ก็ได้ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงต่างต้องการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ โดยที่เด็กไม่รู้ตัวว่าเป็นความผิด เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่เด็กมีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืน กฎเกณฑ์ของครอบครัว ทั้ง ๆ ที่ยังต้องการความสนใจจากครอบครัว เนื่องจากต้องการเป็นอิสระนั่นเอง

2.1.3 พัฒนาการทางสังคม (Social development) โดยทั่วไปสังคมของเด็กวัยนี้กว้างขวางขึ้นทั้งสองเพศ และมีเหตุผลในการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น คือ ไม่เพียงแต่คบเพื่อนที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงกันเท่านั้น แต่ยังคบเพื่อนที่ถูกต้อง เช่น มีความสนใจและมีบุคลิกภาพคล้ายคลึงกับตน เป็นต้น กลุ่มของเด็กชายมักจะใหญ่กว่ากลุ่มของเด็กหญิง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สนใจกีฬาเป็นวัยที่กลุ่มมีอิทธิพลต่อตัวเขามาก เป็นวัยรวมพวกบางคนอาจจะทำตัวแสบกว่าผู้อื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือมักใช้คำพูดแปลก ๆ

2.1.4 พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental development) ระบบประสาทของเด็กวัยนี้พัฒนาเกือบเต็มที่ ความสามารถทางสมองก็มีเพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น การแก้ปัญหาดีขึ้น มีความกระตือรือร้นมากขึ้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน สนใจผู้อื่นและมีความสนใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางบุคลิกภาพมีทัศนคติต่อบุคคล และสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเองได้มากขึ้น ต้องการทำตนให้เป็นที่ประทับใจแก่ผู้อื่น พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไข ฉะนั้น เด็กวัยนี้จึงชอบส่องกระจก

เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพของตน สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง นอกจากนี้ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือวรรณคดีและการ์ตูนเป็นเหมือนกระจกประเภทหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับปรุงตนเองได้

2.2 พัฒนาการวัยรุ่นตอนปลาย

2.2.1 พัฒนาการทางกาย (Physical development) การเจริญเติบโตด้านร่างกาย ค่อย ๆ พัฒนาจากวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางจะพัฒนาเต็มที่ในวัยรุ่นตอนปลาย ขนาดทุกสัดส่วน เจริญเต็มที่บอกลักษณะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ มีการแบ่งแยกหน้าที่ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ บุคลิกภาพเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ลักษณะแก้อ่อนวัย ๆ หายไป เปลี่ยนเป็นสุภาพเรียบร้อยขึ้น

2.2.2 พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional development) อารมณ์ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อารมณ์ที่รุนแรงค่อย ๆ สงบลงเป็นสุขุมเยือกเย็น สุภาพเรียบร้อยขึ้น วัยนี้จะอดกลั้นในด้านความรู้สึกเมื่อมีสิ่งเร้าจะไม่ค่อยแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง อารมณ์วัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่จะมีเหตุผลมีลักษณะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

2.2.3 พัฒนาการทางสังคม (Social development) วัยรุ่นตอนปลายนี้เป็นช่วงที่ทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดสามารถปรับตัวได้ดีในสังคม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนของสังคมมีความเชื่อมั่นในการแสดงออกทางวาจาและท่าทางในสังคม นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายยังเริ่มสนใจศึกษาบทบาทของบิดามารดาที่วางตัวต่อกัน พอ ๆ กับการสนใจในบทบาทของความเป็นเพื่อนที่เขาและเพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อกันในกลุ่ม

2.2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental development) วัยรุ่นตอนปลายสติปัญญาเจริญสูงสุด ความจำดี คิดได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม จินตนาการกว้างขวาง ความคิดลึกซึ้ง ทัดเทียมผู้ใหญ่ หากจะมีส่วนที่ด้อยกว่าผู้ใหญ่อยู่บ้างก็โดยเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ผ่านโลกมาน้อยกว่าผู้ใหญ่ และมีความสุขรอบคอบน้อยกว่าผู้ใหญ่ความสามารถทางสติปัญญาจะพัฒนาการมาตามลำดับขึ้น เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าวัยเด็ก พัฒนาการทางสมองนี้จะค่อยเป็นค่อยไปจึงไม่เห็นชัดเท่ากับพัฒนาการทางกายของวัยรุ่น

4.3 ลักษณะของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549, น. 336-339) กล่าวถึง เฟอ์มันน์ (Fuhrmann) ได้ให้ความหมายว่าโดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมาเพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน เช่น

4.3.1 เป็นช่วงเปลี่ยนวัยเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอแต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร

4.3.2 ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัยเพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น

4.3.3 เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตัวเอง

จากเอกสารข้างต้นสรุปเกี่ยวกับลักษณะของวัยรุ่นได้ว่า เป็นวัยรุ่นที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเด็กจะเริ่มเรียนทำบทบาทแบบผู้ใหญ่ แต่เป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความรู้สึกสับสนและมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายค่อนข้างชัดเจน ต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน การทำตัวให้ถูกต้องเหมาะสมกระทำได้ไม่ถนัดนักต้องอาศัยเวลา จึงอาจกล่าวได้ว่า ลักษณะของวัยรุ่นนั้นคือภาวะการเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1 งานวิจัยในประเทศ

สุนิสา ตะสัย และคณะ (2551, น. 81 - 83) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางและมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม เมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากัน ภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องเพื่อนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว พักผ่อน และออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด ส่วนระดับความเครียดจากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับความเครียด สูงร้อยละ 28 ที่มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 44.9 เพศให้ผลต่อความเครียด ไม่แตกต่างกัน ส่วนโปรแกรมที่เรียนคณิตศาสตร์ โปรแกรมภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส โปรแกรมภาษาไทย-สังคม มีความเครียดระดับปานกลาง โปรแกรมศิลป์-คำนวณ มีความเครียดระดับต่ำและมีความเครียดไม่แตกต่าง สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ 1.00 - 3.00 ของนักเรียน มีความเครียดที่สูงกว่าใน ระดับ 3.01 - 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

กุนนที นवलสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิ์เวชชากร และองค์อร ประจันเขตต์ (2555, น.72 - 80) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 51.4 มีสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 45.9 สำหรับวิธีเผชิญความเครียด

ด้านการแก้ไขปัญหา ส่วนใหญ่ใช้วิธีลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นแบบใช้บ่อยมากที่สุด ร้อยละ 49.5 ส่วนวิธีที่ช่วยลดหรือขจัดความเครียดคือพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำรองลงมาใช้วิธีเผชิญความเครียดด้วยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ฝึก และครูฝึกจำเป็นต้องตระหนักร่วมกันนอกจากหาแนวทางป้องกันเพื่อลดหรือขจัดความเครียดแล้ว ควรให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เน้นกิจกรรมการฝึกทักษะการใช้ถุขอย่างอนามัยที่ถุขวิธี

สุภาพหวัง ช่อกลาง (2554, น.355-356) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดและความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และ เทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาที่มี เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยที่ต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมศักดิ์ วั่งเอี่ยมสุข (2554, น. 100 - 102) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ : กรณีศึกษาพนักงาน บริษัท กสท. โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก พบว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงาน กสท. สำนักงานหลักสี่และพนักงาน กสท. สำนักงานบางรัก โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ให้ ความสำคัญอยู่ระดับมาก โดยให้ ความสำคัญในด้านพฤติกรรม แบบมุ่งแก้ปัญหามากที่สุด ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของ พนักงานไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วณัญญา แก้วแก้วปาน (2564, น. 20 - 25) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 51.60$) และ 2) นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงครามที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ส่วนนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สุจิตรา อู๋ตันมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560, น. 79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ผลการศึกษา: พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมา มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ขณะที่รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดยความคาดหวังของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าพบว่าร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย สรุป: วัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง มีความวิตกกังวลปานกลางถึงต่ำ และมีส่วนหนึ่งที่มีภาวะซึมเศร้าสูง

สุธิดา พลขำนิ และเกษิณี อันอ้าย (2565, น. 191 – 198) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นต่อความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก ($\bar{X} = 3.83$ $SD = 0.21$) และมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช (2565, น. 56 -60) ผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียดของเยาวชน ผลการวิจัย พบว่าหลังจาก 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นหัวใจความจุปอด แรงเหยียดขา และแรงเหยียดหลังของเยาวชนดีขึ้น มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ความเครียดของเยาวชนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมนี้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและช่วยลดระดับความเครียดของเยาวชนองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ การได้โปรแกรมเจ็ดเกมนันทนาการพื้นบ้านอีสานด้านเครียดเป็นโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชนระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยนำ 7 การเล่นพื้นบ้านที่สนุกสนานของอีสานมาใช้ประโยชน์เชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชน

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Lemay et al. (2019, pp.749 – 751) ศึกษาผลกระทบของการฝึกโยคะและการทำสมาธิต่อความเครียดและระดับความวิตกกังวลของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วม 17 คน อายุ 19 ถึง 23 ปี เสร็จสิ้นการศึกษา ผู้เข้าร่วมสิบสามคนเป็นผู้หญิงและสี่คนเป็นชายนักเรียนเก้าคนลงทะเบียนในโปรแกรม เกษศาสตร์ดุสิต และอีกแปดคนลงทะเบียนในโปรแกรมวิชาการอื่น ๆ คะแนนความวิตกกังวลและความเครียดของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญในขณะที่สติโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ของคะแนนการใช้แบบประเมินที่ชัดเจนตั้งแต่ก่อนถึงหลังการได้รับการทดลอง แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็คและการรับรู้ระดับความเครียด มีความสำคัญ โดยไม่มีนักเรียนให้คะแนนที่อยู่ระดับ "สูง" สำหรับความเครียดหรือความวิตกกังวลในแบบสอบถามหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนประสบกับระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่ลดลงหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมโยคะและการทำสมาธิหกสัปดาห์ก่อนการสอบปลายภาค ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้การฝึกสติเพียงสัปดาห์ละครั้งอาจช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Gurung et al. (2020, pp.307 – 309) ศึกษาความเครียดทางวิชาการของนักเรียนมัธยมปลายในพื้นที่ชนบทของประเทศเนปาล การศึกษาแบบเชิงพรรณนาดำเนินการในโรงเรียน 6 แห่งในโรลปา ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 11 และ 12 แต่ละชั้นมี 1-2 ห้องเรียนและนักเรียนทุกคนตั้งแต่เกรด 11-12 จากแต่ละห้องเรียนเข้าร่วมในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า จากนักเรียนทั้งหมด 521 คน พบว่านักเรียนที่มีคะแนนความเครียดของแบบทดสอบความเครียดทางวิชาการทั้งหมด 138 คน (26.5%) มีความเชื่อมั่นที่ระดับ .05

Kerekes et al. (2021 pp.1 – 16) ศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและความสัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตสังคมเชิงลบของนักเรียนมัธยมปลายของสวีเดน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมปลายชาวสวีเดนส่วนใหญ่ มากกว่า 80% ไม่มีหรือมีปัญหาเพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับความเครียดและไม่มีผลกระทบต่อร่างกายเพียงครั้งเดียว นักศึกษาหญิงเปิดเผยระดับความทุกข์ทางจิตใจที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญตามโดเมน BSI แต่ละโดเมน จำนวนข้อร้องเรียนเกี่ยวกับร่างกายมีการกระจายระหว่างเพศในลักษณะเดียวกัน นักเรียนไม่ค่อยรายงานปัญหาการใช้สารเสพติด แต่เกือบ 40% ของผู้ชายและ 50% ของนักเรียนหญิงระบุถึงประสบการณ์การทารุณกรรมทางร่างกายและจิตใจ สถานการณ์ทางจิตสังคมเชิงลบดังกล่าวเกี่ยวข้องกับระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นในผู้ชายและระดับความทุกข์ทางจิตทั่วไปในนักเรียนหญิงที่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Kaczmarek and Oleszak (2021 pp. 1 – 16) ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและความเข้มข้นของความเครียดที่รับรู้โดยวัยรุ่นในโปแลนด์ ปฏิกริยาความเครียดที่สูงขึ้นในช่วงวัยรุ่นเป็นตัวบ่งชี้ความเสี่ยงของการสัมผัสกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ พบว่าเด็กผู้หญิงมีโอกาสได้รับความเครียดจากการรับรู้ในระดับสูงมากกว่าเด็กผู้ชายถึงสามเท่า นอกจากนี้ เด็กผู้หญิงยังดูอ่อนแอกว่าเด็กผู้ชายในเรื่องความเครียดที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนและสถานะน้ำหนัก ในขณะที่เด็กผู้ชายมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมในโรงเรียนเป็นปัจจัยทำนายเพียงอย่างเดียวของระดับความเครียดที่รับรู้ในระดับสูง โดยมีผลมากในทั้งเด็กชายจากผลการศึกษาคั้งนี้ โปรแกรมป้องกันมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการบรรเทาผลกระทบของความเครียดจากโรงเรียนที่มีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคะแนนของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1 ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 278 คน โรงเรียนนาวังศึกษาวิธ อำเภอนาวัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2565 ที่มีความเครียดระดับปานกลางมีคะแนนอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาวังศึกษาวิธ ในปีการศึกษา 2565 ที่มีระดับความเครียดอยู่ระดับปานกลางมีคะแนนอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน จำนวน 55 คน โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ(Percentage) ตามจำนวนของประชากร ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 (บุญชม ศรีสะอาด, 2550, น. 24) ดังนี้

ประชากร	ร้อยละ
ประชากรหลักร้อยละ	15 - 30
ประชากรหลักพัน	10 - 15
ประชากรหลักหมื่น	5 - 10

ที่มา: (บุญชม ศรีสะอาด, 2550, น. 24)

1. การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยเลือกใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับสลาก (Lottery) (Koul, 1984 : 108) มีรายละเอียดดังนี้

- 1) กำหนดหมายเลขประจำตัวให้แก่กลุ่มตัวอย่างทุกคน ตั้งแต่หมายเลข 1 - 287
- 2) นำหมายเลขประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างมาจัดทำเป็นฉลาก
- 3) จับฉลากขึ้นมาทีละหมายเลขจนกระทั่งครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ โดยฉลากที่จับมาแล้วจะต้องนำใส่คืนเพื่อให้จำนวนประชากรที่สุ่มมีจำนวนเท่าเดิม ส่งผลให้เกิดความเท่าเทียมกันในการได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง แต่ในกรณีที่ไมใส่คืนจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสมากขึ้นในการสุ่ม

2. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.2.1 เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 16 – 19 ปี ที่มีความเครียดระดับ 24 - 41 คะแนน
- 2) สนใจและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมที่จะเข้าร่วมทำการทดลอง และยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

2.2.2 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- 1) นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยไม่ถึงร้อยละ 80 ของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด
- 2) ไม่สามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่อได้ด้วยสาเหตุอื่น ๆ เช่น ไม่สนใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (ดังที่แสดงในภาคผนวก)

2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

2.1 แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) (กรมสุขภาพจิต, 2550: ออนไลน์) (ดังที่แสดงในภาคผนวก)

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ดังที่แสดงในภาคผนวก)

3. ขั้นตอนในการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด ดังนี้

3.1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา ความเครียด และเกมการเล่นที่บ้านไทย จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 วิเคราะห์ และคัดเลือกกิจกรรมเกมการเล่นที่บ้านไทย ที่มีวิธีเล่นเหมาะสมและความสามารถของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.1.3 สร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.1.4 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.1.5 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด นำไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องที่มีประสบการณ์ด้านการสอนไม่น้อยกว่า 5 ปี เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาและวิธีการเล่นที่บ้านไทย ตามองค์ประกอบของการจัดการความเครียด แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.9 และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

3.1.6 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย จำนวน 55 คน

3.1.7 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ ศุกร์ ครั้งละ 50 นาที

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) และแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

3.2.1 แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)

3.2.2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. กำหนดกรอบและลักษณะด้านการจัดการความเครียด ของเด็กนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้มาจากการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความเครียด และการ
จัดการความเครียด จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของ Likert
แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด จำนวน 30 ข้อ

3. กำหนดค่าของคะแนนในรูปแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

บ่อยมาก หมายถึง รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นมากที่สุด (ทุกวัน)

บ่อย หมายถึง รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นบ่อย
(5-7 วัน/อาทิตย์)

ปานกลาง หมายถึง รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นบางครั้ง
(3-4วัน/อาทิตย์)

นานๆ ครั้ง หมายถึง แทบจะไม่รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้น
(1-2วัน/อาทิตย์)

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยรับรู้หรือเห็นพฤติกรรมนั้น (0วัน/อาทิตย์)

เกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละข้อในแต่ละข้อในแบบประเมินแบบประเมินพฤติกรรม
ด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

มากที่สุด	เท่ากับ	5 คะแนน
มาก	เท่ากับ	4 คะแนน
ปานกลาง	เท่ากับ	3 คะแนน
น้อย	เท่ากับ	2 คะแนน
น้อยที่สุด	เท่ากับ	1 คะแนน

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยที่กำหนดเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	ความหมาย
4.51 – 5.00	มีระดับการจัดการความเครียดมากที่สุด
3.51 – 4.50	มีระดับการจัดการความเครียดมาก
2.51 – 3.50	มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง
1.51 – 2.50	มีระดับการจัดการความเครียดน้อย
1.00 – 1.50	มีระดับการจัดการความเครียดน้อยที่สุด

4. นำแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษา ระดับมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องที่มีประสบการณ์ด้านการสอนไม่น้อยกว่า 5 ปี เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์เชิงเนื้อหา เกี่ยวกับลักษณะข้อคำถาม ความถูกต้องด้านภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อ ตามองค์ประกอบของการจัดการความเครียด แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

6. นำแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย จำนวน 55 คน

7. นำผลการทดลองใช้แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หากคุณภาพรายข้อคำถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ถ้าหากพบว่า ข้อใดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ข้อนั้นสามารถวัดในสิ่งที่ข้อความในข้ออื่นวัดได้ดี สามารถนำไปวัดในสิ่งที่ต้องการได้ ในขณะที่เดียวกันถ้าหาก ข้อใดไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ข้อคำถามนั้นไม่สามารถวัดในสิ่งที่ข้อความในข้ออื่นวัดได้ควรตัดข้อความในข้อนั้นออก

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการวิจัยเป็นแบบแผนการทดลองขั้นต้น (ขั้นต้น (Pre - Experimental Research) โดยจะศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test-Post-test Design) มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

O_1	X_1	O_2
-------	-------	-------

E = นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

O_1 = ระดับคะแนนความเครียดและระดับคะแนนด้านการจัดการความเครียดก่อนทดลอง

O_2 = ระดับคะแนนความเครียดและระดับคะแนนด้านการจัดการความเครียดก่อนทดลอง

X = การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

3.1 ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการวัดความเครียด (Pre-test) ซึ่งประกอบด้วย รายการ ดังนี้

3.1.1 แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

3.1.2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่จัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 50 นาที จำนวน 8 สัปดาห์ (ภาคผนวก)

3.3 กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินระดับความเครียด และแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด (Post-test) หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

3.4 นำข้อมูลรายการทดสอบแต่ละรายการไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการโดยวิเคราะห์ประมวลผลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

นำแบบสอบถามตรวจสอบความครบถ้วนที่ตอบเรียบร้อยแล้วสมบูรณ์ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อทำการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย(X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เพื่อพรรณนาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

4.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ One sample t-test และ Dependent t-test มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.1 One Sample t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดกับเกณฑ์มาตรฐานค่าคะแนนความเครียดของกรมสุขภาพจิต

4.2.2 Dependent t-test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียด และคะแนนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดก่อนทดลองและหลังทดลอง

4.2.3 กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.3 ข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบ t - test มีดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่ม
- 2) ทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ

Shapiro wilk test

- 3) ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval Scale) ขึ้นไป

4.4 กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้ แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบคะแนนของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมพลศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการ กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ (t-test)
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
- ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินด้านการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนแบบประเมินความเครียด
- ส่วนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการจัดการความเครียด
- ส่วนที่ 6 ผลการสังเกตพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

ส่วนที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ตาราง 4.1 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา (n=5)

รายการที่ประเมิน	ระดับความเหมาะสม	
	IOC	ใช้ได้
1.แผนมืองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน และสัมพันธ์กัน	1.00	ใช้ได้
2. เนื้อหา/สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์	1.00	ใช้ได้
3. กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์	1.00	ใช้ได้
4. กิจกรรมหลากหลายเหมาะสม และสอดคล้องกับ ความสามารถผู้เรียน	0.80	ใช้ได้
5. กิจกรรมเน้นทักษะกระบวนการคิด การลงมือปฏิบัติ และ สร้างความรู้ด้วยตนเอง	1.00	ใช้ได้
6. กิจกรรมมีความยากง่ายเหมาะสมกับระดับชั้น	0.80	ใช้ได้
7. สื่อ/แหล่งเรียนรู้สอดคล้องกับกิจกรรม และจุดประสงค์	1.00	ใช้ได้
8. สื่อหลากหลายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วิจัย และ ความสามารถผู้เรียน	0.80	ใช้ได้
9. วิธีการวัดผลและเครื่องมือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และ กิจกรรม	0.80	ใช้ได้
10. เกณฑ์การประเมินผลชัดเจน ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ	0.80	ใช้ได้

จากตาราง 4.1 พบว่า การประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนมีค่าความเที่ยงตรง (IOC) 0.80 ขึ้นไปทุกข้อ สรุปว่าได้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมได้

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตาราง 4.2 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแบบพฤติกรรมการจัดการความเครียด (n=5)

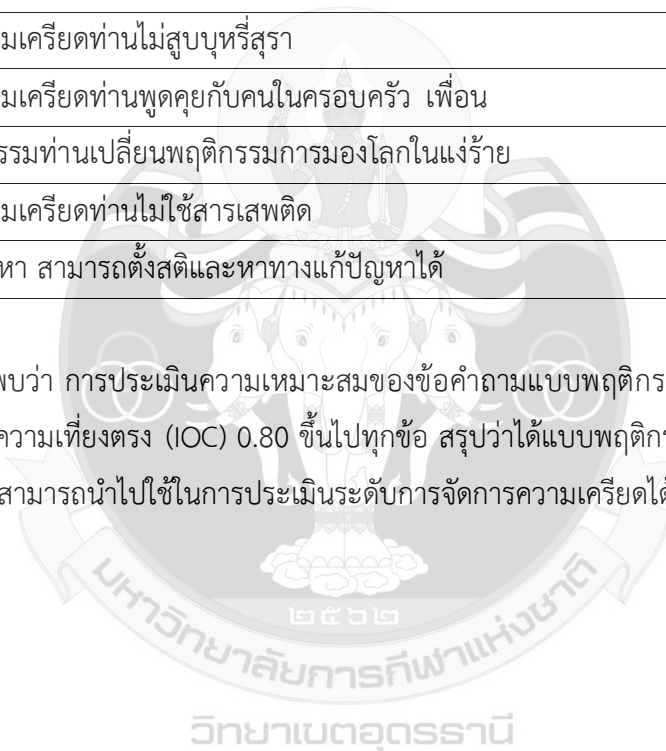
รายการที่ประเมิน	IOC
1. ขณะทำกิจกรรมไม่วอกแวกกับสิ่งรอบข้าง	1.00
2. ทำงานอย่างตั้งใจ ไม่สนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง	1.00
3. เมื่อครูอธิบายเนื้อหาที่เรียน สามารถนำไปอธิบายเพื่อนเข้าใจได้	1.00
4. ไม่มีปัญหาเมื่อครูให้เปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปทำอีกกิจกรรมหนึ่ง	0.80
5. เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มหรือเล่นด้วย สามารถเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นได้โดยไม่รู้สึกลำบากหรือหงุดหงิด	1.00
6. เมื่อครูสั่งให้หยุดในขณะที่ทำกิจกรรมอยู่ ก็สามารถหยุดได้โดยไม่หงุดหงิด	1.00
7. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญได้	1.00
8. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จได้ก่อนเวลา และถูกต้องตามขั้นตอน	1.00
9. เมื่อเจอปัญหา สามารถตั้งสติและหาทางแก้ปัญหาได้	1.00
10. เมื่อมีอารมณ์โกรธมากๆ สามารถสงบสติอารมณ์ และไม่ใช้ความรุนแรง	0.80
11. เมื่อเพื่อนทำให้ไม่พอใจ สามารถระงับอารมณ์และไม่ตอบโต้	1.00
12. ไม่ทะเลาะวิวาทกันในห้องเรียน	1.00
13. เมื่อผิดหวังและไม่ได้ตั้งใจ ไม่โวยวายหรือโมโห	1.00
14. เมื่อเจอปัญหาท่านตัดสินใจได้ไม่ดี	0.80
15. เมื่อรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ สามารถจัดการอารมณ์ได้	1.00
16. เมื่อรู้สึกคับข้องใจ อารมณ์ สามารถจัดการอารมณ์ได้	1.00
17. เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด สามารถจัดการอารมณ์ได้	1.00
18. เมื่อรู้สึกเศร้า สามารถจัดการอารมณ์ได้	0.80
19. เมื่อรู้สึกไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ สามารถวางแผนการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระบบ	0.80
20. ท่านสามารถจัดการกับตนเองเกิดความเครียดหัวใจเต้นเร็วได้	0.80

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

ตาราง 4.2 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแบบพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด(ต่อ)

รายการที่ประเมิน	IOC
21. เมื่อมีสถานะการบังคับจะปัสสาวะบ่อย	1.00
22. เมื่อมีความเครียดสามารถจัดการกับการนอนหลับยากและตื่นบ่อย	1.00
23. เมื่อเกิดความเครียดมีความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป	1.00
24. ท่านมีวิธีจัดการค่าใช้จ่ายเงินให้พอใช้จ่าย	0.80
25. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่สูบบุหรี่สุรา	1.00
26. เมื่อเกิดความเครียดท่านพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน	0.80
27. เมื่อทำกิจกรรมท่านเปลี่ยนพฤติกรรมกรมองโลกในแง่ร้าย	1.00
28. เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ใช้สารเสพติด	0.80
29. เมื่อเจอปัญหา สามารถตั้งสติและหาทางแก้ปัญหาได้	0.94

จากตาราง 4.2 พบว่า การประเมินความเหมาะสมของข้อคำถามแบบพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนมีค่าความเที่ยงตรง (IOC) 0.80 ขึ้นไปทุกข้อ สรุปว่าได้แบบพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการประเมินระดับการจัดการความเครียดได้



ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินด้านการจัดการความเครียด

ตาราง 4.3 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากแบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้สถิติ Shapiro-wilk test (n=55)

คะแนน ด้านเก่ง	n	Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	55	.976	55	.136
หลังการทดลอง	55	.967	55	.130

*Sig >.05

จากตาราง 4.3 พบว่า ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ก่อนการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .136$) และคะแนนประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) หลังการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .0130$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากแบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ

ตาราง 4.4 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้สถิติ Shapiro-wilk test (n=55)

คะแนน ด้านดี	n	Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	55	.960	55	.068
หลังการทดลอง	55	.973	55	.256

*Sig >.05

จากตาราง 4.4 พบว่า ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนก่อนการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .068$) และคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนหลังการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .256$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตาราง 4.5 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=55)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	23	41.8
หญิง	32	28.2
อายุ (ปี)		
15 – 16 ปี	9	16.4
17 – 18 ปี	27	49.1
19 ปีขึ้นไป	19	34.5
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	9	16.4
มัธยมศึกษาปีที่ 5	27	49.1
มัธยมศึกษาปีที่ 6	19	34.5
สถานะครอบครัว		
สมรสอยู่ร่วมกัน	13	26.6
สมรสแยกกันอยู่	23	41.8
หย่าร้าง	19	34.5
รายได้ของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	0	0
5,000 – 10,000 บาท	7	12.7
10,000 – 15,000 บาท	14	25.5
15,000 – 20,000 บาท	15	27.3
20,000 บาทขึ้นไป	19	34.5

จากตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 55 คน แบ่งเป็นชาย จำนวน 23 คน (ร้อยละ 41.8) และหญิง จำนวน 32 คน (ร้อยละ 58.20) อายุสูงสุด 19 ปี อายุต่ำสุด 15 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุ 17 - 18 ปี จำนวน 27 คน (ร้อยละ 49.1) รองลงมาอายุ 19 ปีขึ้นไป จำนวน 19 คน (ร้อยละ 34.5)

ระดับการศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 27 คน (ร้อยละ 49.1) รองลงมาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 19 คน (ร้อยละ 34.5) สถานะครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผู้ปกครองสมรส อยู่แยกกันอยู่จำนวน 23 คน (ร้อยละ 41.8) รองลงมาหย่าร้าง จำนวน 19 คน (ร้อยละ 34.5) รายได้ของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีรายได้ 20,000 บาทขึ้นไป จำนวน 19 คน (ร้อยละ 34.5) รองลงมาผู้ปกครองมีรายได้ 15,000 – 20,000 บาท จำนวน 15 คน (ร้อยละ 27.3) รองลงมาผู้ปกครองมีรายได้ 10,000 – 15,000 บาท จำนวน 14 คน (ร้อยละ 25.5) ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์คะแนนการประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)

ตาราง 4.6 แสดงระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)				
	คะแนน ก่อนทดลอง	ระดับความเครียด	คะแนน หลังทดลอง	ระดับความเครียด
\bar{X}	38.96	ปานกลาง	20.90	น้อย
SD	2.73		1.44	

จากตาราง 4.6 พบว่า ระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 38.96, SD = 2.73) และค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย (\bar{X} = 20.90, SD = 1.44)

ตาราง 4.7 แสดงระดับคะแนนการจัดการความเครียดจากแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

ระดับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด				
	คะแนน ก่อนทดลอง	ระดับพฤติกรรม	คะแนน หลังทดลอง	ระดับพฤติกรรม
\bar{X}	2.99	ปานกลาง	3.95	มาก
SD	0.13		0.13	

จากตาราง 4.7 พบว่า ระดับเฉลี่ยคะแนนระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$, $SD = 0.13$) และค่าเฉลี่ยคะแนนระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=2.01$, $SD = 0.13$)

ส่วนที่ 6 การเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยความจากแบบวัดของเครียดกรมสุขภาพจิต(SPST – 20) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 4.8 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต(SPST – 20) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)	ก่อนการทดลอง n=45		ก่อนการทดลอง n=45		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
-กลัวทำงานผิดพลาด	1.90	0.86	1.18	0.38	5.55	.000
-ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.09	0.82	1.01	0.13	9.52	.000
-ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่อง งานในบ้าน	1.90	0.77	1.01	0.13	8.40	.000
-เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.16	0.85	1.01	0.13	10.01	.000
-รู้สึกว่าจะต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.80	0.86	1.01	0.13	6.06	.000

ตาราง 4.8 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต(SPST – 20) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)	ก่อนการทดลอง n=45		ก่อนการทดลอง n=45		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
- เงินไม่พอใช้จ่าย	2.03	0.88	1.01	0.13	8.27	.000
- กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.87	0.77	1.03	0.26	7.64	.000
- ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.89	0.87	1.07	0.32	6.42	.000
- ปวดหลัง	2.00	0.81	1.03	0.26	8.31	.000
- ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.00	0.81	1.05	0.29	8.48	.000
- ปวดศีรษะข้างเดียว	2.01	0.82	1.05	0.40	7.74	.000
- รู้สึกวิตกกังวล	2.07	0.83	1.01	0.13	8.99	.000
- รู้สึกคับข้องใจ	2.14	0.82	1.01	0.23	9.46	.000
- รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.14	0.84	0.98	0.30	9.61	.000
- รู้สึกเศร้า	1.92	0.83	1.03	0.18	7.37	.000
- ความจำไม่ดี	1.83	0.73	1.09	0.29	7.61	.000
- รู้สึกสับสน	2.12	0.86	1.03	0.33	8.90	.000
- ตั้งสมาธิลำบาก	2.05	0.84	1.03	0.18	8.46	.000
- รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.78	0.78	1.10	0.31	6.27	.000
- เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.03	0.76	1.61	0.49	3.72	.000
รวม	39.73	2.73	20.09	1.44	42.30	.000

วิทยาเขตอุดรธานี

จากตารางที่ 4.8 พบว่าระดับคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากแบบวัดกรมสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 39.73 คือมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 20.09 คือมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับ น้อย

ตาราง 4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t	p
	n=45		n=45			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
-ท่านสามารถทำกิจกรรมโดยไม่วอกแวกกับสิ่งรอบข้าง	3.07	0.87	3.93	0.82	6.24	.000
-ท่านสามารถทำงานอย่างตั้งใจ ไม่สนใจกับ สิ่งแวดล้อมรอบข้าง	3.00	0.81	4.17	0.72	6.47	.000
-เมื่อครูอธิบายเนื้อหาที่เรียน แล้วท่านสามารถนำไป อธิบายเพื่อนเข้าใจได้	3.03	0.81	4.17	0.81	6.07	.000
-เมื่อครูให้เปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปทำอีกกิจกรรมหนึ่ง	2.96	0.79	3.97	0.84	5.56	.000
-เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มหรือเล่นด้วย ท่านสามารถ เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นได้โดยไม่รู้สึกรำคาญ	2.85	0.80	4.03	0.67	6.60	.000
-ในขณะที่ทำกิจกรรมเมื่อครูสั่งให้หยุด ท่านสามารถ หยุดได้โดยไม่หงุดหงิด	3.21	0.83	3.63	0.83	8.66	.000
-ท่านสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญได้	3.03	0.81	4.00	0.81	8.76	.000
-ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จได้ก่อน เวลา และถูกต้องตามขั้นตอน	3.14	0.73	4.03	0.84	8.63	.000
-เมื่อเจอปัญหา ท่านสามารถตั้งสติและหาทาง แก้ปัญหาได้	3.20	0.86	3.93	0.84	6.16	.000
-เมื่อมีอารมณ์โกรธมากๆ ท่านสามารถสงบสติ อารมณ์ และไม่ใช้ความรุนแรง	3.05	0.84	3.70	0.88	6.54	.000
-เมื่อเพื่อนทำให้ไม่พอใจ ท่านสามารถระงับอารมณ์ และไม่ตอบโต้	3.07	0.83	3.93	0.80	5.80	.000
-ท่านไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น	3.03	0.81	3.97	0.81	5.38	.000
-เมื่อผิดหวังและไม่ได้ตั้งใจ ท่านไม่โวยวายหรือโมโห	3.01	0.78	3.63	0.75	7.44	.000
-เมื่อเจอปัญหา ท่านตัดสินใจได้ไม่ดี	2.94	0.77	4.07	0.81	7.10	.000
-เมื่อรู้สึกว่าจะต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ท่าน สามารถจัดการอารมณ์ได้	2.76	0.79	3.93	0.91	5.10	.000
-เมื่อรู้สึกคับข้องใจ ท่านสามารถจัดการความรู้สึก ตนเองได้	2.89	0.78	3.87	0.84	6.58	.000

ตาราง 4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง(ต่อ)

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t	p
	n=45		n=45			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
-เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้	2.87	0.86	3.83	0.81	4.91	.000
-เมื่อรู้สึกเศร้า ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้	3.09	0.84	3.80	0.89	7.75	.000
-ท่านสามารถวางแผนการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระบบ	3.01	0.86	3.97	0.74	8.16	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถจัดการกับตนเอง	3.09	0.79	3.80	0.76	9.39	.000
-เมื่อมีความเครียดหัวใจเต้นเร็วได้	2.92	0.83	4.20	0.83	6.67	.000
-เมื่อมีความเครียดท่านมักหลับยากและตื่นบ่อย	2.96	0.83	3.93	0.83	7.22	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านมักมีความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป	2.94	0.82	4.23	0.86	5.18	.000
-ท่านสามารถจัดการค่าใช้จ่ายเงินให้พอใช้จ่าย	3.05	0.84	3.83	0.83	7.33	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่สูบบุหรี่ หรือสุรา	2.90	0.86	3.83	0.80	6.86	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน	2.90	0.75	4.17	0.82	4.84	.000
-หลังจากทำกิจกรรม ท่านเปลี่ยนพฤติกรรมกรมการมองโลกในแง่ร้าย	2.90	0.87	3.90	0.87	5.31	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ใช้สารเสพติด	2.85	0.77	3.90	0.79	6.10	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่เล่นการพนัน	3.01	0.82	3.93	0.80	7.20	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ทำร้ายร่างกายตนเอง	2.96	0.83	3.83	0.70	4.71	.000
รวม	2.98	0.82	3.93	0.81	6.62	.000

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 2.98 คือมีคะแนนด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง และค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.93 คือมีคะแนนด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ มาก

ตาราง 4.10 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การจัดการความเครียด		ระดับความเครียด	
ระดับการจัดการความเครียด	r	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
	-0.835	0.01	สูง

จากตารางที่ 4.10 พบว่าระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า หากนักเรียนมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ดีจะมีระดับความเครียดลดลง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบคะแนนของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลส่วนตัวของประชากรเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 จากจำนวนประชากร จำนวน 278 คน ซึ่งจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 55 คน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยเลือกใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับสลาก จำนวน 55 คน แบ่งเป็นเพศชาย 23 คน (ร้อยละ 41.80) และเพศหญิง 21 คน (ร้อยละ 58.20) เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) ดังนั้น ก่อนการนำสถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) มาใช้ ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติดังกล่าว ถ้าไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นจะเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดในการทดสอบเบื้องต้น คือ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่ม และต้องทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ Shapiro wilk test ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป และกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินการจัดการความเครียด เมื่อพิจารณาภาพรวม พบว่า คะแนนการประเมินการจัดการความเครียดก่อนและหลังการทดลองมีระดับความนัยสำคัญมากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าผลทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินด้านการจัดการความเครียดและพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ จึงสามารถใช้สถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) ได้

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทย โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้พลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยมีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ซึ่งมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมได้ โดยผู้วิจัยได้นำแผนการจัดกิจกรรมไปดำเนินการทดลองจำนวนทั้งหมด 8 แผน ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ชั่วโมง โดยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษามีกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการ คือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียนใช้เวลา 5 นาที เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียนกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้

2.2 ขั้นการสอนและสาธิตใช้เวลา 5 นาที เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดการเล่นที่บ้านไทย โดยเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2.3 ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนไปโดยใช้เวลา 20 นาที ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการเรียน เกิดการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน

2.4 ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้จะใช้เวลา 10 นาที เพื่อให้ให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

2.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสรุปปฏิบัติใช้เวลา 10 นาที เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการสอน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ปฏิบัติสุขนิสัยที่ดี

3. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทย ที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ระดับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับสูง และผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียด และการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสรุปได้ ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดกรมสุขภาพจิตของนักเรียนหลังได้รับการจัดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับปานกลาง โดยค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมโดยรวมเท่ากับ 38.96 คือ มีความเครียดในระดับสูง และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 20.09 คือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนหลังได้รับการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมโดยรวมเท่ากับ 2.99 คือ มีความเครียดในระดับปานกลาง และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 3.95 คือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดในระดับมาก

4. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ นักเรียนที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดได้ดีทำให้ระดับความเครียดของนักเรียนลดลง

5. ผลจากการสังเกตโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย พบว่า การจัดการความเครียดนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยนักเรียนมีโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก 8 รายการ ได้แก่ นักเรียนสามารถทำงานอย่างตั้งใจ ไม่สนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง นักเรียนมีวินัยในตนเองและรู้จักเห็นใจผู้อื่น นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนักเรียนรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและแบ่งปันแก่เพื่อนร่วมห้อง นักเรียนมีอารมณ์จิตใจ ร่าเริงแจ่มใส และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมกับร่วมกับผู้อื่น นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และนักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับความความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เนื่องจากแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ได้แก่

- 1) ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรมเป็นขั้นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวกระตุ้นสมองผู้เรียนให้เกิด

การแสดงท่าทางในการเล่นเกมนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม 2) ขั้นการสอนและสาธิต เป็นกระบวนการเรียนรู้เป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจด้วยการเคลื่อนไหวเป็นสื่อที่ใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ การมองเห็น การฟัง และลงมือทำด้วยตนเอง 3) ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นการจัดกิจกรรมที่ฝึกทักษะที่ต้องลงมือทำซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ คิตรีเริ่มสร้างสรรค์ 4) ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นกิจกรรมการนำความรู้มาประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา และ 5) ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติเป็นกระบวนการประเมินและตรวจสอบว่าผู้เรียนได้เรียนรู้เข้าใจและควบคุมและรู้ข้อบกพร่องของตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยกระบวนการจัดกิจกรรมจะเน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองมากที่สุด และส่งเสริมให้เด็กได้เกิดพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาและฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และยังส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น สนุกสนานตลอดจนมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนาคุณาภิสิทธิ์ (2556, น. 16-39) ได้กล่าวไว้ กระบวนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติการตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวาให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง และความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรม พลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้ เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและความปลอดภัยของผู้อื่นของด้วย ซึ่งBookwalter (1969, p.13) กล่าวว่า เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุดซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกาย เป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายของพลศึกษาโดยตรง ปรีวีตร ปาโส และพนิดา ชูเวช (2565, น. 56 - 60) การละเล่นพื้นบ้านที่สนุกสนานของอีสานมาใช้ประโยชน์ เชนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัดตรงกับกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2540, น. 23 - 24) กล่าวว่าสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ

2. ผลการเปรียบเทียบผลของคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดเท่ากับอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องสมมติฐานการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การจัดการความเครียด รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ สามารถรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ สอดคล้องปริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช (2565, น. 56 -60) การเล่นพื้นบ้านที่สนุกสนานของอีสานมาใช้ประโยชน์ ชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกาย และลดความเครียดของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งศึกษาของวิราภรณ์ ปนาทกุล (2551, น. 21) การเล่นมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน คือ ทางด้านจิตใจ อารมณ์ การเล่นจะช่วยเสริมสร้างจิตใจ และปรับอารมณ์ของเด็กได้ดี ได้ค้นคว้าแก้ปัญหาต่างๆ เด็กได้ตื่นตัว ทำให้คลายความรู้สึกเศร้าโศก เจ็บใจ และขจัดความเครียดให้ หายไปโดยการแสดงออก ช่วยให้สุขภาพจิตเด็กดีขึ้นตรงกับกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2540, น. 23 - 44) กล่าวว่าการออกกำลังกายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการออกกำลังกายอย่างหนัก เหงื่อตกมากมาย แต่เป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตเพียงแค่เดินปกติสัก 10 นาที หันเหความสนใจไปในทางบวก ก็ได้ผลแล้ว แต่ถ้ามีเวลาหลังเลิกงานควรจะไปออกกำลังกายอย่างจริงจัง อย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่ 3-5 วันต่อสัปดาห์ก็เพียงพอให้ฮอร์โมนแห่งความสุขทำงานได้อย่างเต็มที่บ้าง สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือทำงานอดิเรก ในขณะที่ Lemay et al. (2019, pp.749 – 751) หลังการทดลองโปรแกรมโยคะและการทำสมาธิหกสัปดาห์ก่อนการสอบปลายภาค ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้การฝึกสติเพียงสัปดาห์ละครั้งอาจช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของการสังเกตพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

จากการสังเกตพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรม การจัดการความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่สนุกสนานใช้ประโยชน์ เจิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัด เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันได้ลงมือปฏิบัติในกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีครูผู้สอนคอยกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และเรียนรู้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

สามารถนำเอาแผนจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือบริบทของผู้เรียนในรายวิชาอื่นที่มีกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบเดียวกัน หรือนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในกาพัฒนาในด้านอื่นร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการออกแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น เนื้อหาในรายวิชา รูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมด้วย และควรพัฒนารูปแบบของกิจกรรมให้มีหลากหลาย นอกเหนือจากการใช้กิจกรรมเข้าจังหวะในแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งประยุกต์ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างต่อไป

2. เนื่องจากการศึกษานี้ใช้การออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวและไม่มีกลุ่มควบคุมจึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลลัพธ์เหล่านี้ด้วยการออกแบบการวิจัยที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่นๆ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนต่างๆ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต, 2540. *คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- _____. (2565, 5 มิถุนายน). แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต 2550. เข้าถึงจาก http://www.kkhos.com/kkhos/data_office/SPST20.pdf
- _____. (2565, 23 มิถุนายน). เคล็ดลับบอกลาความเครียด. เข้าถึงจาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- _____. (2565, 20 มิถุนายน). 5 ทริคง่ายๆ จัดการความเครียดด้วยตัวเอง. เข้าถึงจาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30866>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ*. การประชุม วิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ 12. กรมสุขภาพจิต กรุงเทพฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กฤษณนันท์ เกรือวรรณ. (2541). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุนที นวลสุวรรณ อายุพร ประเลิทธิเวชชากูร และองค์อร์ ประจันเขตต์. (2555). ความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 13(2), 72 – 81.
- จันทร์แรม กิจเหมาะ. (2539). *ประสิทธิภาพของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). *ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2555). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*. 12(5), 22-23.
- ชนาธิป พรกุล. (2552). *การสอน กระบวนการคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้*. กรุงเทพฯ: บริษัท วี.พรีนท์ (1991) จำกัด.

- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2532). การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทินกร พิริยะชนานุสรณ์. (2552, 4 มิถุนายน 2566). กิจกรรมพลศึกษา เข้าถึงจาก
<http://chirawath23.blogspot.com/2008/09/physical-education-gymnastics.html>
- ทิตนา แคมมณี. (2552). ศาสตร์การสอน (พิมพ์ครั้งที่ 5) กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์จำกัด เทียม
จันทร์พานิชย์ผลินไชย. (ม.ป.ป.). ระเบียบวิธีการวิจัย พิษณุโลก ภาควิชาการศึกษาคณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2530). เอกสารคำสอนวิชาเทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2554). การนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2.) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร สังข์กระแสนร์. (2546). ผลการเตรียมมารดาเรื่องเพศศึกษาต่อความรู้เจตคติและการสอน
เพศศึกษา บุตรสาววัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา
การพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นิคม ชมพู่หลง. (2545). วิธีการและขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและการจัดทำหลักสูตร
สถานศึกษา. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- บดินทร์ ปั้นบำรุงกิจ. (2561) แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาใน
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2558 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. วารสารวิจัยรำไพพรรณี. 12(1), 12-20
- บุญชม ศรีสะอาด. (2550). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัยเล่ม 1. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญมา วรรณะวลัญช์. (2541). การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการของหลักสูตรคณิตศาสตร์ ระดับ
มัธยมศึกษาสายสามัญ ตั้งแต่พุทธศักราช 2503 ถึงพุทธศักราช 2530. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. (2554) เกมส์พลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4.) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช. (2565). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ร้อยเอ็ด. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. 11(1), 113-119
- พระครูโพธิธรรมนิวิฐ. (2561). โปรแกรมพุทธจิตวิทยาลดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ดุษฎีนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

- ฟอง เกิดแก้ว. (2550). *การพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: พัทธอักษร.
- พาลาตี หมดตะ. (2557). *ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย*.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ภูซงค์ เหล่ารุจิรสวัสดิ์. (2561, 09/04). *สื่อสารให้เข้าใจความเครียดในเด็กวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.chula.ac.th/cuinside/7625>.
- มยุรี ตานินทร์. (2552). *ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช
โรงพยาบาลศรีธัญญาจังหวัดนนทบุรี. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตพิษณุโลก
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*
- เย็นฤดี พึ่งดี. (2563). *ผลการใช้เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่องทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน
ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคลอง
ลานพัฒนาจินตาคักดี อำเภอลำลูกเกด จังหวัดกำแพงเพชร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏกำแพงเพชร.*
- รัฐพล มากพูน. (2563). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มี
ต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.*
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รุจิรี ภูสาระ. (2545). *การเขียนแผนการสอน*. กรุงเทพฯ: บิ๊ก พอยท์.
- วนรัตน์ สิงใส. (2555). *การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมองเสื่อมโรงพยาบาลมหาราช
นครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- วนัญญา แก้วแก้วปาน. (2564). *การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม. คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.*
- วรพจน สติเสถียร. (2548). *บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต
ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- _____. (2548). *รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผล
ทางการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2560). *รวบรวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผล
ทางการพลศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- ละมุน ชัชวาลย์. (2543). ผลการกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบ คำถามปลายเปิดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วันชาติ เหมือนสน. (2546) *เทคนิคการสอนเกม*. สุพรรณบุรี: งานเอกสารและตำราฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2556). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 39(1), 16-39.
- _____. (2561). หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้พลศึกษา (ฉบับปรับปรุง 2561). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2551). *การเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 แนวคิดเชิงทฤษฎีวิัยรุ่น-วัยสูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ 9*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สนอง อินละคร. (2544). *เทคนิควิธีการและนวัตกรรมที่ใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง*. อุบลราชธานี : อุบลกิจออฟเซตการพิมพ์.
- สมคิด สวนศรี. (2556). *ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดปทุมธานี*. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- สมชาย จักรพันธ์. (2542). *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สมศักดิ์ วั่งเอี่ยมสุข. (2554). *การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านงานที่ส่งผลต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ: กรณีศึกษาพนักงาน บริษัท กสท. โครงการโทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) สำนักงานหลักสี่และสำนักงานบางรัก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร*.
- สมัญญา เสียงใส. (2521). *ความวิตกกังวลและวิถีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร*.
- สมิต อาชวนิจกุล. (2542). *เครียดเป็นบ้า พิมพ์ครั้งที่ 3*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามัคคีสาร.
- สำนักงานสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ. (2562). *ห้วงวัยรุ่นฆ่าตัวตาย เลี้ยงซึมเศร้า*.
- เข้าถึงจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/49151-2.html>

- สำลี รักสุทธี. (2546). *คู่มือการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามเกณฑ์ใหม่ของ กค.* กรุงเทพฯ : พัฒนา
ศึกษาราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒.
กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาล
วิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์.* วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2546). *เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุริจรี สวรรณชีพ. (2558). *คู่มือแนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหา
สุขภาพจิต.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โรงพิมพ์ศาสนา.
- สุจิตรา อู๋รัตนมณี และ สุภาวดี เลิศสำราญ. (2560). *ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า
ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาลจิตเวชและ
สุขภาพจิต, 31(2), 78-94.*
- สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2543). *เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธิดา พลขำนิ และ เกศนีย์ อินอ้าย. (2565). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของ
วัยรุ่นต่อความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.
วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. 8(6), 183 – 198.*
- สุนิสา ตะสัย, ประชา ฤกษ์กุล และ วิรัตน์ ธรรมาภรณ์. (2551). *ความเครียดและการแก้ปัญหา
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วารสารศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 19(2), 101 – 114*
- สุภาพหวัง ช่อกลาง. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของ
นักศึกษาศาขาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัย
นครราชสีมา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- อนุพงศ์ จันทร์จุฬาและชัยพฤติน ชำนาญ (2559). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วย
ชายที่เข้ารับการรักษาเย็บแผลติดยาเสพติดระยะฟื้นฟูสมรรถภาพโรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา.
วิจัยกลุ่มภารกิจบริการวิชาการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา กรมการแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข, สงขลา.*
- อภิพงษ์ บุญเก่า. (2557). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของพนักงานต้อนรับบน
เครื่องบิน. วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก. 1(1), 32 – 40*
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2553). *หลักการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 5).* กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์

- อุทัย สงวนพงศ์. (2553). *สนุกกับเกม*. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด
- Breakwell, G. M. (1990). Are you stressed out. *The American journal of nursing*, 90(8), 31-33. doi.org/10.2307/3463949
- Bookwalter. K. W. (1969). *Foundations and Principle of Physical Education*. Vander Zwagg: W. B. Saunders Company, Philadelphia; 1St Edition (January 1, 1969).
- Bucher, C. A. (1975). *Founcation of Physical Education. 6 th ed.* Saint Louis :The C.V. Mosdy Company.
- Farmer R. E., Monahan L. H., & Hekeler R. W. (1984). *Stress Management in Human Service*. SAGE Publications, Inc
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent development (4rd ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Hurlock, E. B. (1974). *Adolescent Development*. New York : McGraw Hill Book company.
- Kaczmarek, M. & Oleszak, S. (2021). School-Related Stressors and the Intensity of Perceived Stress Experienced by Adolescents in Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 18(22), 1–16. doi:10.3390/ijerph182211791.
- Gurung, M., Chansatitporn, N., Chamroonsawasdi, K. & Lapvongwatana, P. (2020). Academic Stress among High School Students in a Rural Area of Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. *JNMA J Nepal Med Assoc*. 58(225), 306-309. doi: 10.31729/jnma.4978.
- Kerekes, N., Zouini, B., Tingberg, S., & Erlandsson, S. (2021). Psychological Distress, Somatic Complaints, and Their Relation to Negative Psychosocial Factors in a Sample of Swedish High School Students. *Front Public Health*. 9(20), 1-16. doi: 10.3389/fpubh.2021.669958.
- Park, S., Park, S. Y., Jang, S. Y., Oh, G., & Oh, I. H. (2020). The Neglected Role of Physical Education Participation on Suicidal Ideation and Stress in High School Adolescents from South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 17(8), 1–11. doi: 10.3390/ijerph17082838
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York .JB Lippincott .

Lemay, V., Hoolahan, J. & Buchanan, A. (2019). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 83(5), 747-752. doi: 10.5688/ajpe7001

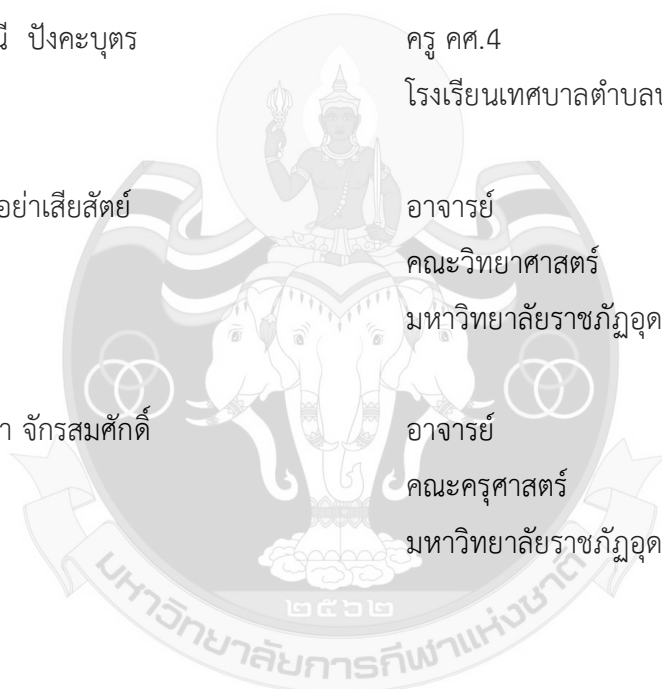






รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ดร.อัครัฐ ยงทวี	ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ไพวัน เพลิดพราว	อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
นายสิงปानी ปังคะบุตร	ครู คศ.4 โรงเรียนเทศบาลตำบลบ้านหนองใส
ดร.จิรเดช ออย่าเสียสัตย์	อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
ดร.ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์	อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี



วิทยาเขตอุดรธานี





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.จวนเนชั่นติตศึกษา.มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.วิทยาเขตอุดรธานี IP: Phone.๒๘๓๒๖.....
ที่.ภค.๑๕๒๑.๑๔/.....วันที่.....พฤศจิกายน.๒๕๖๕.....
เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

๑. เรื่องเดิม

ตามคำร้องที่ ๐๐๓/๒๕๖๕ ลงวันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เรื่อง ขอตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ของนายภูวดล เกิดศักดิ์ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ซึ่งได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

ในการนี้ วิทยานิพนธ์ดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์

๓. ข้อพิจารณา

ดังนั้น เพื่อให้การพัฒนาเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีคุณภาพ เห็นควรขอเชิญและขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษา ดังนี้

๑. คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
๒. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่
๓. ผู้อำนวยการโรงเรียนนาวังศึกษาวิษ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามในหนังสือที่แนบมาพร้อมนี้

๒๕๖๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนะ ฤทธิธรรม)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ที่ กก ๐๕๒๐/ว

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๓๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์

จำนวน ๓ ชุด

๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายภูวดล เกิดศักดิ์ คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขออนุญาตคุณครู ดร.ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี เช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๒๕๖๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพงษ์ เฉลิมชิต)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๓๙๕๓

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๓๙๕๓

ที่ กก ๐๕๒๐/ว

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๓๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย**เรียน** ผู้อำนวยการโรงเรียนนาวิกาวิเศษ**สิ่งที่ส่งมาด้วย** ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์

จำนวน ๓ ชุด

๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายภูวดล เกิดศักดิ์ คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขออนุญาตนางกัญญ์กนิษฐ์ บุญเรืองศรี ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี เช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๒๕๖๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพงษ์ เฉลิมชิต)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี งามนันทเชิดศึกษา IP: Phone: ๒๕๓๒๖

ที่ ...กก.๑๕๓๑/ว วันที่ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ...ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายภูวตล เกิดศักดิ์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี เช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพงษ์ เฉลิมชิต)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

๒๕๖๕

วิทยาเขตอุดรธานี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการงานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตอุตรธานี IP: Phodoc.๒๕๓๒๖.....

ที่กค.๑๕๒๑.๑๔/.....วันที่พฤศจิกายน ๒๕๖๕.....

เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....

เรียน รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย คณะศึกษาศาสตร์ โดยงานบัณฑิตศึกษา มีนักศึกษาราย นายภูวตล เกิดศักดิ์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ งานบัณฑิตศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยจึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพวัน เพลียดพราว ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และ นางสาวณัฐนิช เจริญวรชัย ตำแหน่ง อาจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี เช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป็องนุ)
ประธานผู้รับผิดชอบหลักสูตร



วิทยาเขตอุตรธานี



กำหนดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อการจัดการความเครียดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (จำนวน 8 สัปดาห์)

สัปดาห์ที่	เนื้อหาที่สอน	ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้
1	1. กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ 2. กิจกรรมชิงธง	3	- ครูผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม
2	1. กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง 2. กิจกรรมงูกินหาง	3	- ครูผู้สอนอธิบายขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรมว่ามีขั้นตอนใดบ้าง - นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
3	1. กิจกรรมรื้อข้าวสาร 2. กิจกรรมเสื่อข้ามห้วย	3	- ครูอธิบายและสาธิตกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้าน
4	1. กิจกรรมกระต่ายขาเดียว 2. กิจกรรมตีจับ	3	- นักเรียนฝึกกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้าน
5	1. กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ 2. กิจกรรมชิงธง	3	-นักเรียนเล่นเกมการเล่นพื้นบ้าน
6	1. กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง 2. กิจกรรมงูกินหาง	3	- นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - ครูและนักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรม
7	1. กิจกรรมรื้อข้าวสาร 2. กิจกรรมเสื่อข้ามห้วย	3	
8	1. กิจกรรมกระต่ายขาเดียว 2. กิจกรรมตีจับ	3	

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการ ความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ
มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม
ในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด
ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

วิ่งเปรี๊ยะเป็นกิจกรรมที่ใช้ความเร็ว ประสานความสามัคคี ชนาคู่ต่อสู้ หลบหลีกหากเพลิง
พลั่ว ก้าวถ้าหากช้ชนะอยู่แค่เอื้อม ทำให้เด็ก ๆ ได้รับความสนุกสนาน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด
ประโยชน์ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(วิ่งเปรี๊ยะ)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(วิ่งเปรี๊ยะ)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(วิ่งเปรี๊ยะ)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

3. สาระการเรียนรู้

- การละเล่นพื้นบ้านไทย (วิ่งเปรี๊ยะ)

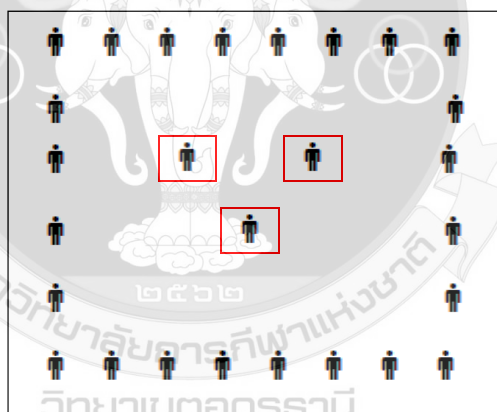
4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.1 ชั้นเตรียม (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5 นาที)



- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game วิ่งตะ



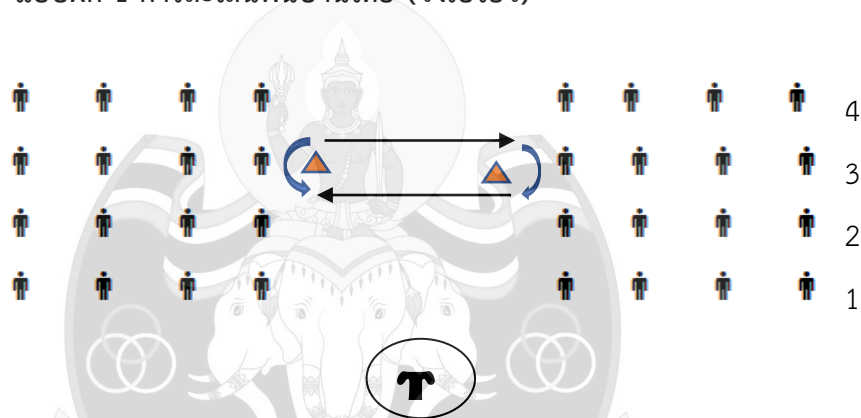
วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนเป็นสี่เหลี่ยมตามขนาดสนาม ยืนห่างกันประมาณ 1 เมตร
2. คัดเลือกคนที่จะเป็นคนไล่จากนักเรียนที่มาซ้ำ 3 คนสุดท้าย
3. นักเรียนคนใดถูกเพื่อนที่ไล่ตะเต้ได้ต้องเข้ามาเป็นคนไล่ที่ที่ตะเต้ได้
4. ห้ามนักเรียนทุกคนออกนอกเขตสนาม ถ้าใครออกนอกเขตสนามโดนลงโทษโดยการเป็นคนไล่
5. ให้เวลาในการไล่ 2 นาที
6. เมื่อหมดเวลานักเรียนที่เป็นคนไล่ 3 คนโดนลงโทษ
7. คนใดแพ้ทลงโทษคือเดินตามเพลงที่เพื่อนบอก
8. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (วิ่งเปรี้ยว)
2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (วิ่งเปรี้ยว)

4.1.3 ชั้นฝึกหัด (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง แบบฝึก 1 การละเล่นพื้นบ้านไทย (วิ่งเปรี้ยว)

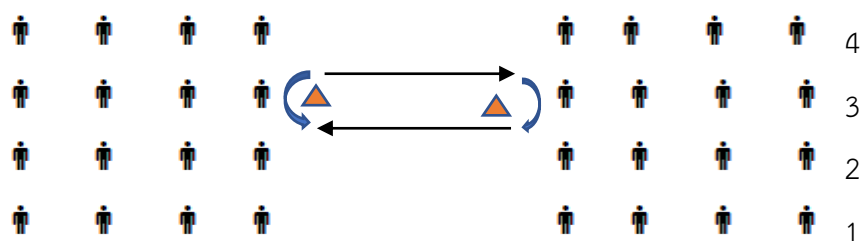


วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว
2. กำหนดเส้นทางในการวิ่ง 15 เมตร
3. นักเรียนเข้าแถวเป็น 2 ฝั่ง ฝั่งละ 8 คน
4. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอนให้นักเรียนวิ่งตรงไปอ้อมหลักฝั่งตรงข้าม

คนละ 2 รอบ

แบบฝึก 2 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (วิ่งเปรี๊ยะ)

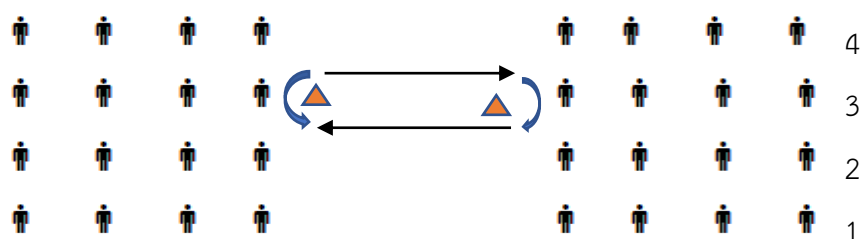


วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว
2. กำหนดเส้นทางในการวิ่ง 15 เมตร
3. นั่งเรียนเข้าแถวเป็น 2 ฝั่ง ฝั่งละ 8 คน
4. ให้นักเรียนที่อยู่คนแรกของแต่ละแถวถือผ้าฝั่งละ 1 ผืน
5. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอนให้นักเรียนจะต้องวิ่งไปอ้อมเสาประจำทีมของฝ่ายตรงข้ามคนละ 2 รอบ
6. จากนั้นให้วิ่งวนกลับมาส่งผ้าให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมของตนเอง
7. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องพยายามเอาผ้าที่ถืออยู่วิ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามได้ทันถือว่าชนะ นับ 1 เกม
8. ปฏิบัติแบบนี้ 2 เกม

4.1.4 ชื่อนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม

การละเล่นพื้นบ้านไทย (วิ่งเปรี้ยว)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว
 2. กำหนดเส้นทางในการวิ่ง 15 เมตร
 3. นั่งเรียนเข้าแถวเป็น 2 ฝั่ง ฝั่งละ 8 คน
 4. ให้นักเรียนที่อยู่คนแรกของแถวถือผ้าฝัองละ 1 ผืน
 5. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดจากผู้สอนให้นักเรียนจะต้องวิ่งไปอ้อมเสาประจำทีมของฝ่ายตรงข้ามคนละ 2 รอบ
 6. จากนั้นให้วิ่งวนกลับมาส่งผ้าให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมของตนเอง
 7. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องพยายามเอาผ้าที่ถืออยู่วิ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามได้ทันถือว่าชนะ นับ 1 เกม
 8. เล่นแบบนี้ 2 เกม
 9. ทีมใดแพ้ทลงโทษคือให้นักเรียนกลุ่มที่แพ้เก็บอุปกรณ์การเรียนการสอนในคาบนั้น
- การทำผิดกติกา
1. วิ่งไม่อ้อมหลัก หรือ ลัดหลัก
 2. วิ่งชน/เตะหลัก
 3. ทำผ้า/ไม้หล่นพื้น
 4. ไม่สามารถส่งไม้ให้คนต่อไป/ส่งแล้วตกพื้น

4.1.5 ชื่นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

ประโยชน์ของการเล่นเกมวิ่งเปรี้ยวก็คือ ทำให้ผู้เล่นเกิดความสามัคคี ทำงานเป็นกลุ่มรู้จักช่วยเหลือกัน และรู้จักการต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด เมื่อภัยมาถึงตัว นอกจากนี้ยังฝึกร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด
2. เสาชิง
3. ผ้า
4. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า ผ่าน

นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า ไม่ผ่าน

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

เกณฑ์การ ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ	เล่นการละเล่น วิ่งเปรี๊ยะได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย แนะนำ ให้ผู้อื่นเล่นได้	เล่นการละเล่น วิ่งเปรี๊ยะได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย มีเทคนิค การเล่นของ ตนเอง	เล่นการละเล่น วิ่งเปรี๊ยะได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย	เล่นการละเล่น วิ่งเปรี๊ยะได้แต่ ไม่ถูกต้องตาม กติกา

7. สัญลักษณ์



8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ใบความรู้

กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ

วิ่งเปรี๊ยะเป็นกิจกรรมที่ใช้ความเร็ว ประสานความสามัคคี ชนะคู่ต่อสู้ หลบหลีกหากเพลิง
พล้ำ ก้าวล้ำหากชัยชนะอยู่แค่เอื้อม

วิธีการเล่น

ผู้เล่นมีจำนวนตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป โดยแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกัน สถานที่เล่นมักจะใช้ลาน
กว้าง และมีต้นไม้ 2 ต้นเป็นหลักแข่งกัน ซึ่งแต่ละฝ่ายจะต้องจัดแถวประจำที่หลักของตน เมื่อเริ่มเล่น
คนที่อยู่หัวแถวจะต้องวิ่งไปอ้อมหลักของฝ่ายตรงข้าม จากนั้นวิ่งกลับมาส่งผ้าให้กับผู้เล่นฝ่ายตนถัดไป
ที่หลักเป็นผู้วิ่งคนต่อไป ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายต้องพยายามวิ่งกวัดให้ทันและใช้ผ้าไล่ตีฝ่ายตรงข้าม หาก
ฝ่ายใดไล่ตีได้ทัน ถือว่าเป็นผู้ชนะ



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมชิงธง)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

ชิงธงหรือชิงหลักชัย เป็นการละเล่นที่นิยมเล่นกันอย่างมากในภาคใต้สมัยก่อน นิยมเล่นกันทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้ทุกส่วนเช่นเดียวกันกับการเล่นฟุตบอล เป็นกีฬาที่ต้องวิ่งเต้นฝึกความว่องไวของร่างกาย ตา และหู ฯลฯ ทำให้เด็กๆได้รับความสนุกสนาน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(ชิงธง)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(ชิงธง)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(ชิงธง)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

3. สาระการเรียนรู้

- การละเล่นพื้นบ้านไทย (ชิงธง)

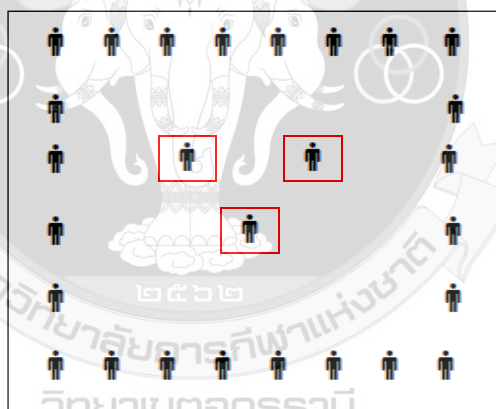
4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.1 ชั้นเตรียม (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5 นาที)



- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game ไล่จับรวมทีม



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนเป็นสี่เหลี่ยมตามขนาดสนาม ยืนห่างกันประมาณ 1 เมตร
2. คัดเลือกคนที่จะเป็นคนไล่จากนักเรียนที่มาช้า 3 คนสุดท้าย
3. นักเรียนคนใดถูกเพื่อนไล่แตะได้ต้องเข้ามาเป็นผู้เล่นในทีมคนไล่แตะ และทีมผู้ไล่แตะต้องจับมือกันทุกคนห้ามมือหลุดออกจากกัน
4. ห้ามนักเรียนทุกคนออกนอกเขตสนาม ถ้าใครออกนอกเขตสนามโดนลงโทษโดยการเป็นคนไล่
5. ให้เวลาในการไล่ 5 นาที
6. เมื่อหมดเวลานักเรียนที่เป็นผู้ที่ไม่โดนแตะจะได้ออกคำสั่งเพื่อให้ผู้ที่อยู่ทีมไล่แตะปฏิบัติตาม

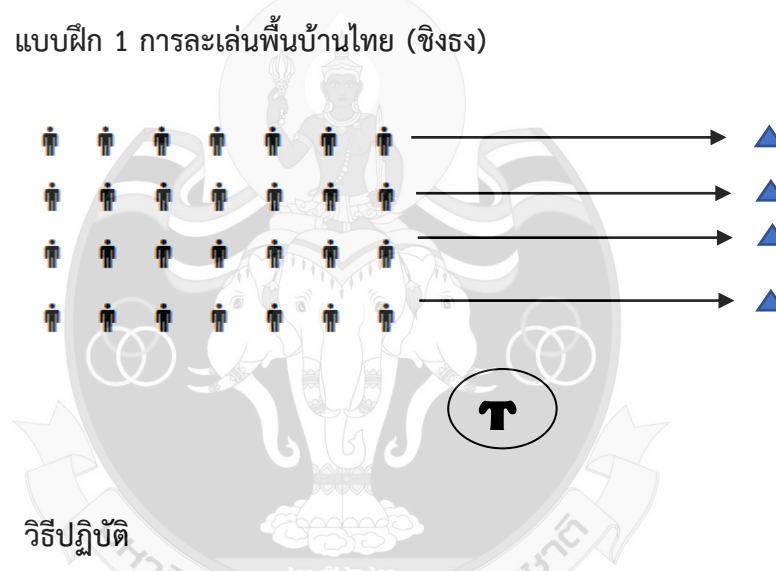
7. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (ชิงธง)
2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิต การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (ชิงธง)

4.1.3 ชั้นฝึกหัด (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง

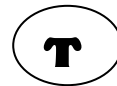
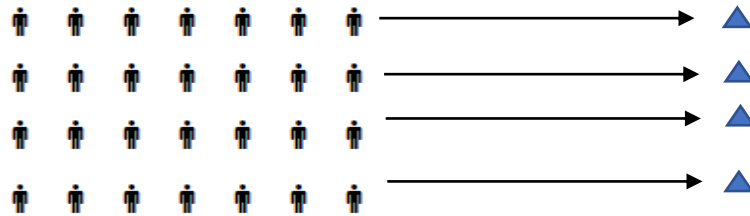
แบบฝึก 1 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (ชิงธง)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว
2. ให้นักเรียนแต่ละคนวิ่งไปตั้งแถวหลังกรวยจนครบทุกคน
3. ปฏิบัติ 3 รอบ

แบบฝึก 2 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (มอญซ่อนผ้า)

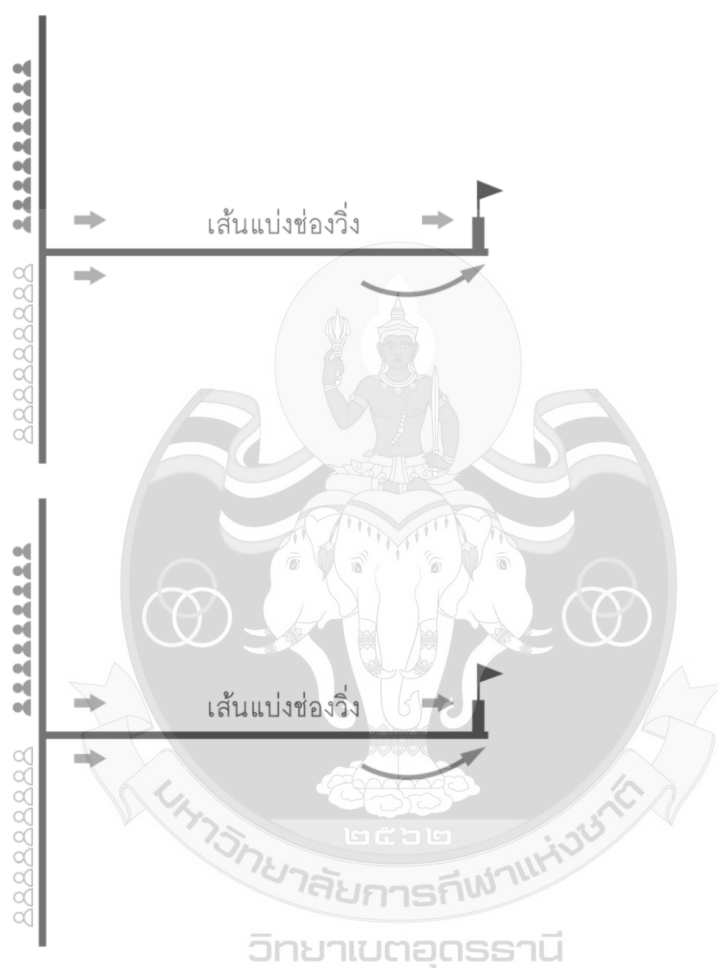


วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว
2. ให้นักเรียนแต่ละแถวจับมือกับเพื่อนให้ครบทุกคน
3. จากนั้นทำการวิ่งไปตั้งแถวหลังกรวยจนครบทุกคน
4. ปฏิบัติ 3 รอบ



4.1.4 ขั้นนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย (ชิงธง)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน จากนั้นเข้าแถวหน้ากระดาน
2. ให้ผู้เล่นยืนจับมือต่อกันเป็นแถวหน้ากระดานที่ด้านหลังเส้นเริ่มหัวแถวของแต่ละทีมยืนใกล้กัน หันหน้าไปทางธง
3. เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้แต่ละทีมออกวิ่งพร้อมกันไปแย่งเส้นชัย มุ่งไปคว้าธงมาได้
4. ทีมที่คว้าธงออกจากเสาได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ
5. ปฏิบัติ 3 สอบ ทีมที่ชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

6. นักเรียนทีมที่แพ้มีบทลงโทษคือให้นักเรียนกลุ่มที่แพ้เก็บอุปกรณ์การเรียนการสอนในคาบนั้น

4.1.5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

ประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมชิงธงคือ ได้ฝึกความพร้อมเพียง เป็นการออกกำลังกายเพื่อหัดให้นักเรียนเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว ฝึกให้ผู้เล่นเป็นคนที่มีความไหวพริบและรู้จักสังเกตเหตุการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ยังฝึกร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. เสาคง
3. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า **ผ่าน**
นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า **ไม่ผ่าน**
- 3.2 การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	9-10	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	7-8	ระดับ	ดี
คะแนน	5-6	ระดับ	พอใช้
คะแนน	0-4	ระดับ	ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กิจกรรมชิงธง	เล่นการละเล่นชิงธงได้ตามกติกา แสดงออกถึงอาการผ่อนคลาย และแนะนำให้ผู้อื่นเล่นได้	เล่นการละเล่นชิงธงได้ตามกติกา แสดงออกถึงอาการผ่อนคลาย และมีเทคนิคการเล่นของตนเอง	เล่นการละเล่นชิงธงได้ตามกติกา แสดงออกถึงอาการผ่อนคลาย	เล่นการละเล่นชิงธงได้แต่ไม่ถูกต้องตามกติกา

7. สัญลักษณ์

 = ทิศทางการเดินและการวิ่ง
 = ครูผู้สอน
 = นักเรียน
 = กรวย

8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

วิทยาเขตอุดรธานี

ใบความรู้

กิจกรรมชิงธง

ชิงธงหรือชิงหลักชัย เป็นการละเล่นที่นิยมเล่นกันอย่างมากในภาคใต้สมัยก่อน นิยมเล่นกันทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้ทุกส่วนเช่นเดียวกันการเล่นฟุตบอล เป็นกีฬาที่ต้องวิ่งเต้นฝึกความว่องไวของร่างกาย ตา และหู ฯลฯ ทำให้เด็กๆได้รับความสนุกสนาน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

วิธีการเล่น

๑. จัดสถานที่แข่งที่เป็นพื้นกว้าง ความยาวจากเส้นเริ่มถึงเส้นชัย ๕๐ เมตร (พิจารณาจากพื้นที่การแข่งขัน) ที่เส้นชัยให้ปักธงไว้ สำหรับการชิงธง
๒. กำหนดผู้เล่นครั้งละ ๒ ทีม ให้ผู้เล่นยืนจับมือต่อกันเป็นแถวหน้ากระดานที่ด้านหลังเส้นเริ่ม หัวแถวของแต่ละทีมยืนใกล้กัน หันหน้าไปทางธง
๓. เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้แต่ละทีมออกวิ่งพร้อมกันไปยังเส้นชัย มุ่งไปคว้าธงมาได้
๔. ทีมที่คว้าธงออกจากเสาได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกาการเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ทีมต้องไม่วิ่งเบียด วิ่งตัดหน้า หรือแกล้งผู้เล่นอื่นและขณะวิ่งต้องไม่วิ่งล้ำเข้าไปในช่วงวิ่งของคู่แข่ง
๒. ระหว่างมือต้องไม่หลุด ออกจากกัน
๓. ทีมที่ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมซึ่ม้าส่งเมือง)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด

ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

ซึ่ม้าส่งเมืองเป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้านในสมัยโบราณที่ยังมีการปกครองในระบบเจ้าขุนมูลนาย มีเจ้าเมืองเป็นผู้มีอำนาจสั่งการ รวมทั้งเป็นการเล่นเลียนแบบการใช้ม้าเป็นพาหนะอีกด้วย ทำให้เด็กๆ ได้รับความสนุกสนาน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(ซึ่ม้าส่งเมือง)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(ซึ่ม้าส่งเมือง)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(ซึ่ม้าส่งเมือง)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

3. สาระการเรียนรู้

- การละเล่นพื้นบ้านไทย (ซึ่ม้าส่งเมือง)

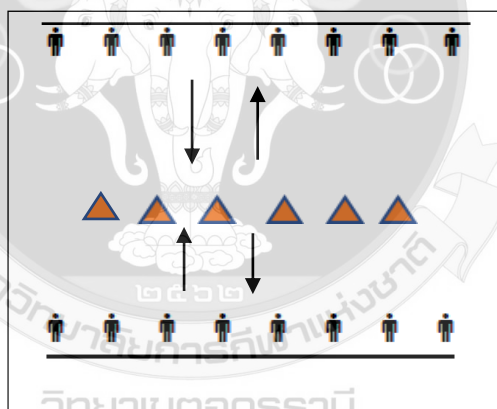
4. กิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 ชั้นเตรียม (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5 นาที)



- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game ชิงกรวย



วิธีปฏิบัติ

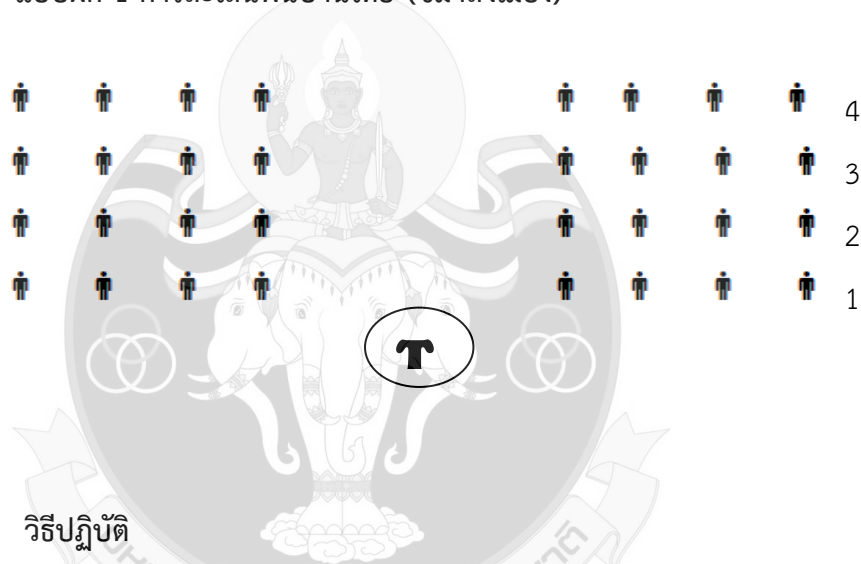
1. นักเรียนยืนเป็น 2 แถว แถวละเท่าๆ กัน
2. หันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้แต่ละแถวให้ตัวแทนวิ่งไปหยิบกรวยมาตั้งไว้ฝั่งตนเอง รอบละ 1 คน เมื่อนำกรวยกลับมาวางฝั่งตนเอง หลังจากนั้นให้เพื่อนในกลุ่มคนถัดไปวิ่งไปหยิบกรวย มาวางฝั่งตนเองเหมือนเดิม
4. ฝั่งไหนได้ 4 กรวยก่อนถือว่าชนะ
5. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (ขี้ม้าส่งเมือง)
2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (ขี้ม้าส่งเมือง)

4.1.3 ชั้นฝึกหัด (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง

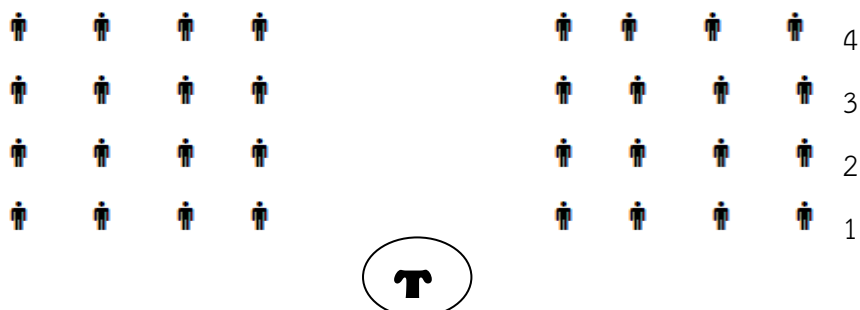
แบบฝึก 1 การละเล่นพื้นบ้านไทย (ขี้ม้าส่งเมือง)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. มีผู้เล่นเป็น “เจ้าเมือง” 1 คน และแบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 ทีม ทีมละ 8 คน เท่าๆ กัน
3. ให้ทีมที่ 1 เดินมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นในทีมที่ 2 คนหนึ่งกับเจ้าเมือง
4. จากนั้นให้ทีมที่ 2 ส่งผู้เล่นคนหนึ่งออกมาหาเจ้าเมือง แล้วพูดชื่อผู้เล่นในทีมตัวเองออกมา ถ้าตรงกับชื่อที่ทีมที่ 1 บอกไว้ เจ้าเมืองก็จะร้องว่า “โป้ง”
5. ผู้เล่นที่ถูกโป้งต้องตกเป็นเชลยและฝ่ายใดถูกจับเป็นเชลยหมดก่อน ก็ต้องแพ้ไปกลายเป็น “ม้า” ให้ฝ่ายชนะขี่หลังกลับไปส่งที่เมือง

แบบฝึก 2 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (ขี้ม้าส่งเมือง)

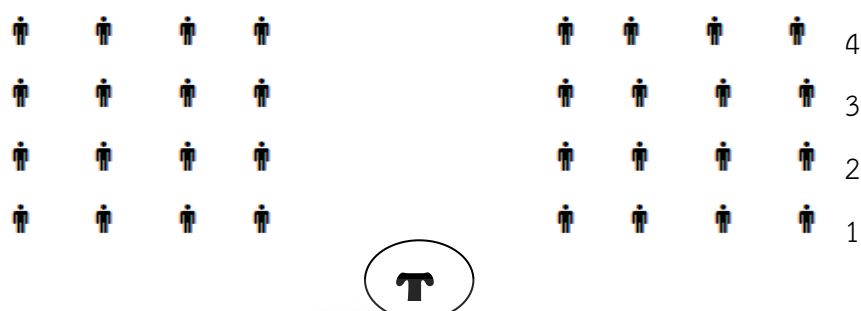


วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. มีผู้เล่นเป็น “เจ้าเมือง” 1 คน และแบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 ทีม ทีมละ 8 คน เท่าๆ กัน
3. ให้ทีมที่ 1 เดินมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นในทีมที่ 2 คนหนึ่งกับเจ้าเมือง
4. จากนั้นให้ทีมที่ 2 ส่งผู้เล่นคนหนึ่งออกมาหาเจ้าเมือง แล้วพูดชื่อผู้เล่นในทีมตัวเองออกมา ถ้าตรงกับชื่อที่ทีมที่ 1 บอกไว้ เจ้าเมืองก็จะร้องว่า “โป้ง”
5. ผู้เล่นที่ถูกโป้งต้องตกเป็นเชลยและฝ่ายใดถูกจับเป็นเชลยหมดก่อน ก็ต้องแพ้ไปกลายเป็น “ม้า” ให้ฝ่ายชนะขี่หลังกลับไปส่งที่เมือง
6. ปฏิบัติ 3 รอบ

4.1.4 ขั้นนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม

การละเล่นพื้นบ้านไทย (ขี้ม้าส่งเมือง)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. มีผู้เล่นเป็น “เจ้าเมือง” 1 คน และแบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 ทีม ทีมละ 8 คน เท่า ๆ กัน
3. ให้ทีมที่ 1 เดินมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นในทีมที่ 2 คนหนึ่งกับเจ้าเมือง
4. จากนั้นให้ทีมที่ 2 ส่งผู้เล่นคนหนึ่งออกมาหาเจ้าเมือง แล้วพูดชื่อผู้เล่นในทีมตัวเองออกมา ถ้าตรงกับชื่อที่ทีมที่ 1 บอกไว้ เจ้าเมืองก็จะร้องว่า “โป่ง”
5. ผู้เล่นที่ถูกโป่งต้องตกเป็นเชลยและฝ่ายใดถูกจับเป็นเชลยหมดก่อน ก็ต้องแพ้ไปกลายเป็น 8 “ม้า” ให้ฝ่ายชนะขี่หลังกลับไปส่งที่เมือง
6. ปฏิบัติ 3 รอบ
7. ทีมใดแพ้รอบสุดท้ายมีบทลงโทษคือให้นักเรียนกลุ่มที่แพ้ก้าวคำชมเชยในคาบการเรียนการสอนในคาบนั้น

วิทยาเขตอุดรธานี

4.1.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

ประโยชน์ของการเล่นเกมกิจกรรมขี้ม้าส่งเมืองก็คือ ฝึกความพร้อมเพรียง และการประสานงานกัน ระหว่างบุคคลในกลุ่ม ฝึกให้มีกำลังขาและกำลังแขนที่แข็งแรงนอกจากนี้ยังฝึกร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า ผ่าน

นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า ไม่ผ่าน

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

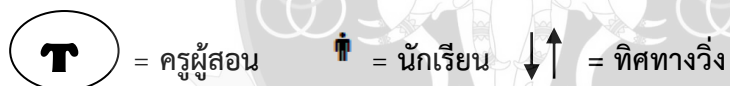


คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

เกณฑ์การ ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กิจกรรมขี่ม้าส่ง เมือง	เล่นการละเล่น ขี่ม้าส่งเมืองได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย แนะนำ ให้ผู้อื่นเล่นได้	เล่นการละเล่น ขี่ม้าส่งเมืองได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย มีเทคนิค การเล่นของ ตนเอง	เล่นการละเล่น ขี่ม้าส่งเมืองได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย	เล่นการละเล่น ขี่ม้าส่งเมืองได้แต่ ไม่ถูกต้องตาม กติกา

7. สัญลักษณ์


T = ครูผู้สอน  = นักเรียน  = ทิศทางวิ่ง

8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



วิทยาเขตอุดรธานี

ใบความรู้

กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง

ขี่ม้าส่งเมืองเป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของเด็กไทย โดยเฉพาะในวันสงกรานต์เป็นการแข่งขันกันแบบสนุกๆ โดยให้เด็กคนหนึ่งนั่งคล่อมหลังเด็กอีกคนหนึ่งแล้ววิ่งแข่งกัน ใครถึงเส้นชัยก่อนถือว่าชนะ

วิธีการเล่น

ผู้เล่นมีจำนวน 6-8 คน ซึ่งผู้เล่นจะถูกแบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน และจะมีผู้เล่น 1 คนเป็น “เจ้าเมือง” แต่ละฝ่ายจะผลัดกันเดินมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนหนึ่งกับเจ้าเมือง จากนั้นอีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องส่งผู้เล่นคนนั้นออกมาหาเจ้าเมืองบ้าง หากคนที่ออกมาตรงกับชื่อที่อีกฝ่ายมาบอกไว้ เจ้าเมืองก็จะร้องว่า “โป้ง” ผู้เล่นที่ถูกโป้งต้องตกเป็นเชลยและฝ่ายใดถูกจับเป็นเชลยหมดก่อน ก็ต้องแพ้ไปกลายเป็น “ม้า” ให้ฝ่ายชนะขี่หลัง



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมงูกินหาง)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

เป็นการเล่นที่เลียนแบบการเคลื่อนไหวของงู โดยมีพองไล่จับลูกงูซึ่งมีแมงกูดยอกปกป้องการเล่นชนิดนี้ นอกจากให้ความสนุกสนานแล้วยังเป็นการฝึกปฏิภาณในการสนทนาโต้ตอบอีกด้วย และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(งูกินหาง)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(งูกินหาง)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(งูกินหาง)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

3. สาระการเรียนรู้

- การละเล่นพื้นบ้านไทย (งูกินหาง)

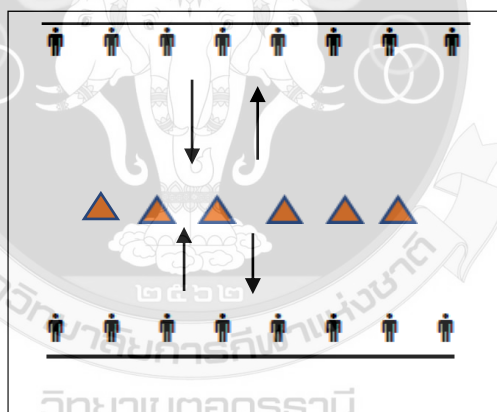
4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.1 ชั้นเตรียม (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5 นาที)



- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game ชิงกรวย



วิธีปฏิบัติ

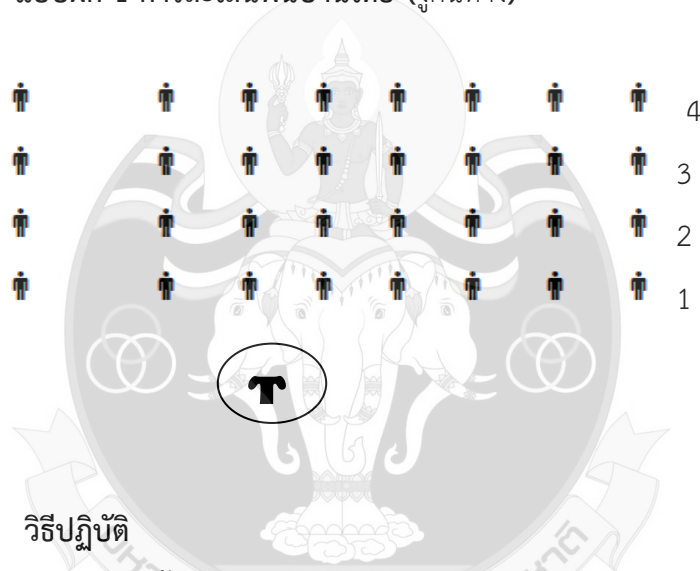
1. นักเรียนยืนเป็น 2 แถว แถวละเท่าๆ กัน
2. หันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้แต่ละแถวให้ตัวแทนวิ่งไปหยิบกรวยมาตั้งไว้ฝั่งตนเอง รอบละ 1 คน เมื่อนำกรวยกลับมาวางฝั่งตนเอง หลังจากนั้นให้เพื่อนในกลุ่มคนถัดไปวิ่งไปหยิบกรวยมาวางฝั่งตนเองเหมือนเดิม
4. ฝั่งไหนได้ 4 กรวยก่อนถือว่าชนะ
5. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (งูกินหาง)
2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (งูกินหาง)

4.1.3 ชั้นฝึกหัด (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง

แบบฝึก 1 การละเล่นพื้นบ้านไทย (งูกินหาง)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่ 1 มีเพียงคนเดียวเล่นเป็น “พ่องู” ส่วนฝ่ายที่ 2 ให้เลือก 1 คนเป็น “แมงงู” ที่เหลือเล่นเป็น “ลูกงู” (ส่วนมากในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มีความแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแมงงู เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู)
3. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ฝั่งที่เป็นพ่องูไล่จับลูกงูให้ได้
4. เมื่อจับลูกงูได้ให้ ลูกงูที่ถูกจับได้นั่งรอเกมถัดไป

แบบฝึก 2 การละเล่นพื้นบ้านไทย (งูกินหาง)



T

วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่ 1 มีเพียงคนเดียวเล่นเป็น “พ่องู” ส่วนฝ่ายที่ 2 ให้เลือก 1 คนเป็น “แมงงู” ที่เหลือเล่นเป็น “ลูกงู” (ส่วนมากในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มีร่างกายแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแมงงู เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู)
3. ฝึกร้องเพลงงูกินหาง พร้อมแสดงท่าทางประกอบ 3 รอบ
4. เมื่อพ่องูก้าวเสร็จพ่องูจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอวแมงงูอยู่ แมงงูก็จะพยายามป้องกันไม่ให้พ่องูไปแย่งลูกงูได้
5. เมื่อจับลูกงูได้ให้ ลูกงูที่ถูกจับได้นั่งรอเกมถัดไป
6. ปฏิบัติ 3 รอบ

วิทยาเขตอุดรธานี

4.1.4 ชั้นนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม

การละเล่นพื้นบ้านไทย (งูกินหาง)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่ 1 มีเพียงคนเดียวเล่นเป็น “พ่องู” ส่วนฝ่ายที่ 2 ให้เลือก 1 คนเป็น “แมงงู” ที่เหลือเล่นเป็น “ลูกงู” (ส่วนมากในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มีร่างกายแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแมงงู เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู)
3. ฝึกร้องเพลงงูกินหาง พร้อมแสดงท่าทางประกอบ
4. เมื่อพ่องูก้าวเสร็จพ่องูจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอาแมงงูอยู่ แมงงูก็จะพยายามป้องกันไม่ให้พ่องูไปแย่งลูกงูได้
5. เมื่อพ่องูจับลูกงูคนใดได้ลูกงูก็จะออกมายืนอยู่ต่างหากเพื่อรอเล่นรอบต่อไป ส่วนพ่องูจะพยายามแย่งลูกงูให้ได้หมดทุกตัวจึงจะถือว่าจบการเล่นรอบหนึ่ง
6. เมื่อพ่องูจับลูกงูได้ทุกตัวแล้วก็จะเริ่มเล่นใหม่ โดยพ่องูคนเดิมจะกลับไปเป็นแมงงูในรอบต่อไป
7. ปฏิบัติ 2 รอบ
8. นักเรียนร่วมกันกล่าวคำชมเชยตนเองในคาบการเรียนการสอนในคาบนั้น

4.1.5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

ประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมงูกินหางก็คือ ให้ความสนุกสนานในกลุ่มผู้เล่นฝึกให้เกิดความสามัคคีในกลุ่มผู้เล่น ฝึกฝนการต่อสู้และการหลบหลีกภัยที่จะเกิดกับตน ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม ตั้งแต่วัยเด็ก ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังฝึกร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า **ผ่าน**
นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า **ไม่ผ่าน**
- 3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	9-10	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	7-8	ระดับ	ดี
คะแนน	5-6	ระดับ	พอใช้
คะแนน	0-4	ระดับ	ควรปรับปรุง

เกณฑ์การ ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กิจกรรมงูกินหาง	เล่นการละเล่น งูกินหางได้ตาม กติกาและ แนะนำให้ผู้อื่น เล่นได้	เล่นการละเล่น งูกินหางได้ตาม กติกาและมี เทคนิคการเล่น ของตนเอง	เล่นการละเล่น งูกินหางได้ตาม กติกา	เล่นการละเล่น งูกินหางได้แต่ไม่ ถูกต้องตามกติกา

7. สัญลักษณ์

 = ครูผู้สอน
  = นักเรียน
  = ทิศทางวิ่ง

8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ใบความรู้

กิจกรรมงูกินหาง

งูกินหาง เป็นการละเล่นที่ได้มีกิจกรรมทางกายแบบเบา เล่นเป็นหมู่คณะตั้งแต่ 3-5 คน ขึ้นไป การเล่นเกมกินหางไม่มีอุปกรณ์การเล่นใด ๆ สามารถเล่นกันในหมู่เด็กที่หลากหลายวัยได้ หรือเล่นร่วมกับผู้ใหญ่ได้ โดยส่วนมากผู้ใหญ่จะเล่นในเทศกาลสำคัญ เช่น สงกรานต์ ส่วนเด็ก ๆ จะเล่นทุกโอกาสที่เด็ก ๆ รวมกันซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้ เริ่มเล่นเมื่อผู้เล่นพร้อมกันแล้ว จะเริ่มด้วยการเสี่ยงถ้าใครแพ้คนนั้น ก็จะออกเป็นพ่องู ส่วนผู้ชนะก็จะได้เล่นเป็นแม่งูและลูกงู ส่วนมากในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มึนร่างกายแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแม่งู เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู

วิธีการเล่น

ผู้เล่นมีจำนวน 8-10 คน แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย

ฝ่ายที่ 1 จะต้องเป็น “พ่องู” 1 คน ฝ่ายที่ 2 มี “แม่งู” 1 คน ที่เหลือเป็น “ลูกงู” ซึ่งผู้เล่นเป็นลูกงูจะต้องเกาะเอาผู้เล่นเป็นแม่งู เมื่อได้ผู้เล่นแล้วพ่องูและแม่งูจะยืนหันหน้าเข้าหากัน ส่วนแม่งูจะมีลูกงูกอดเอวต่อแถวไปข้างหลังแล้วพ่องูจะเริ่มถามแม่งูว่า

พ่องู : แม่งูเอ๋ย

แม่งู : เอ๋ย (ลูกงูช่วยตอบ)

พ่องู : กินน้ำบ่อไหน

แม่งู : กินน้ำบ่อโศก

ลูกงู : โยกไปก็โยกมา (แม่งูและลูกงูโยกตัว)

พ่องู : แม่งูเอ๋ย

แม่งู : เอ๋ย

พ่องู : กินน้ำบ่อไหน

แม่งู : กินน้ำบ่อทราย

ลูกงู : ย้ายไปก็ย้ายมา (วิ่งทางซ้ายที่ ขวาที)

พ่องู : กินน้ำบ่อไหน

แม่งู : กินน้ำบ่อหิน

ลูกงู : บินไปก็บินมา (ทำท่าบิน)

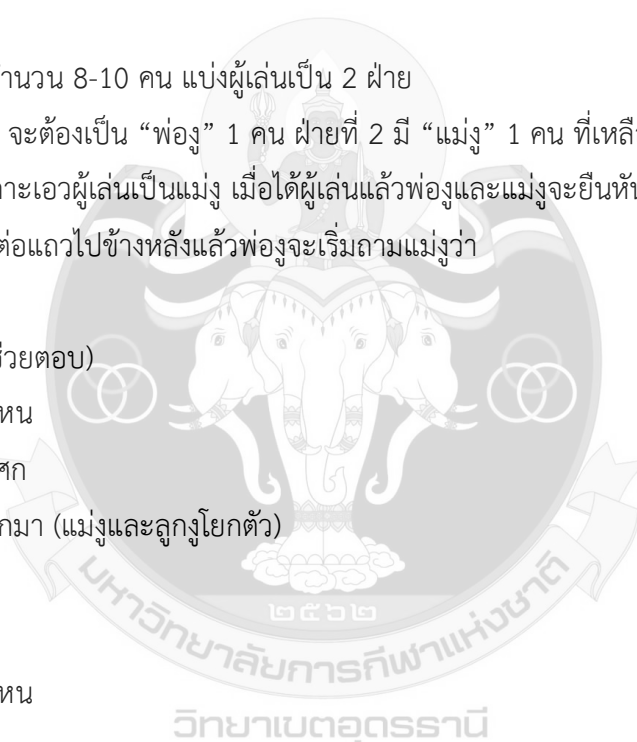
พ่องู : หุงข้าวก็หม้อ

แม่งู : หม้อ (เท่ากับจำนวนลูกงูกับแม่งู)

พ่องู : ขอกินหม้อได้ไหม

ลูกงู : ไม่ได้

พ่องู : ตำนานพริกก็ครก



แม่งู : ครก

พ่องู : ขอกินครกได้ไหม

ลูกงู : ไม่ได้

พ่องู : ทอดปลาหูกี่ตัว

แม่งู : ตัว

พ่องู : ขอกินตัวได้ไหม

ลูกงู : ไม่ได้

พ่องู : กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมรื้อข้าวสาร)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

เป็นการละเล่นที่มีมาอย่างยาวนาน มีบทร้องประกอบสร้างความสนุกสนานให้กับเด็กๆ ทำให้ได้ออกกำลังกายอีกด้วย และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(รื้อข้าวสาร)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(รื้อข้าวสาร)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(รื้อข้าวสาร)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

3. สาระการเรียนรู้

- การละเล่นพื้นบ้านไทย (รื้อข้าวสาร)

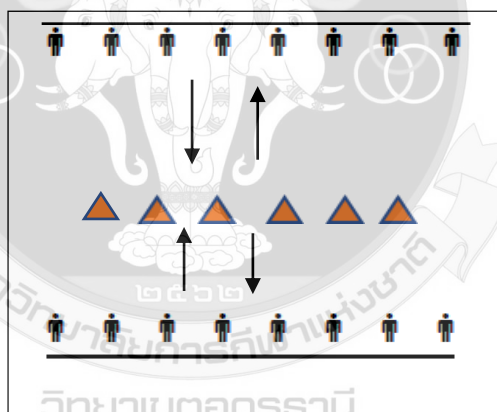
4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.1 ชั้นเตรียม (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5 นาที)



- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game จับคู่ชิงกรวย



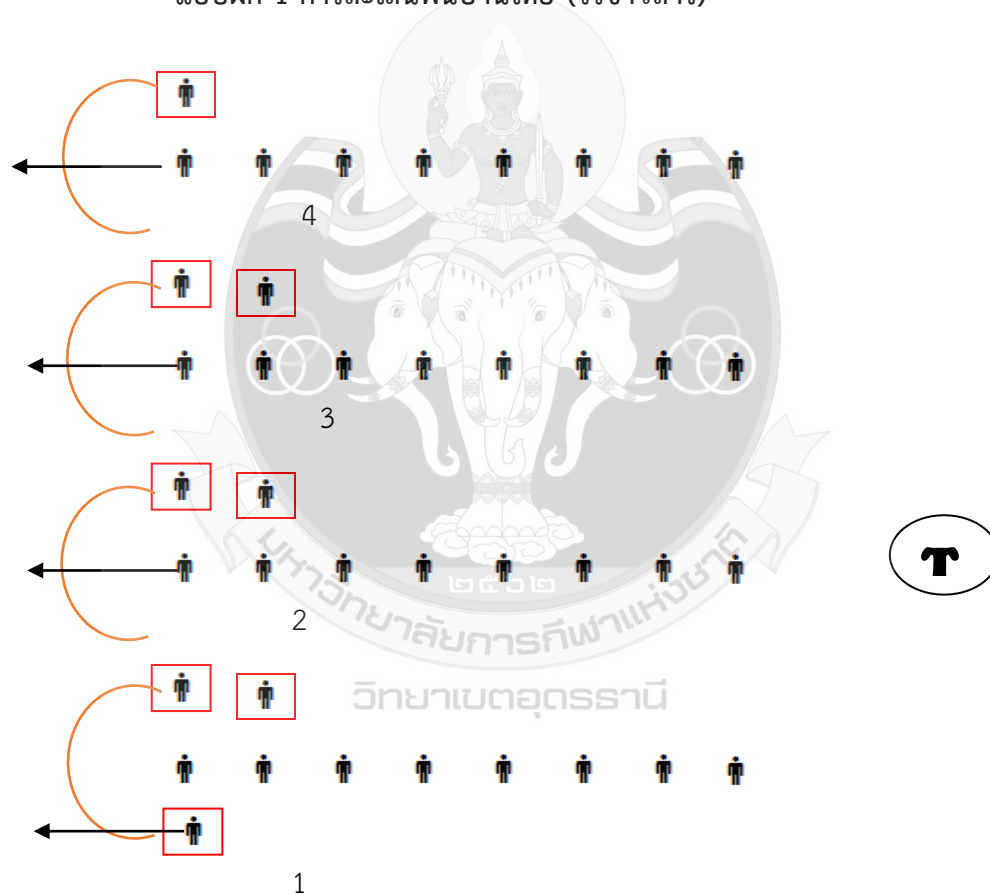
วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนเป็น 2 แถว พร้อมจับคู่และแถวละเท่าๆ กัน
2. หันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้แต่ละแถวให้ตัวแทนวิ่งไปหยิบกรวยมาตั้งไว้ฝั่งตนเอง รอบละ 1 คน เมื่อนำกรวยกลับมาวางฝั่งตนเอง หลังจากนั้นให้เพื่อนในกลุ่มคนถัดไปวิ่งไปหยิบกรวยมาวางฝั่งตนเองเหมือนเดิม
4. ฝั่งไหนได้ 4 กรวยก่อนถือว่าชนะ
5. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (วิธีข้าวสาร)
2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิต การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (วิธีข้าวสาร)

4.1.3 ชั้นฝึกหัด (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง แบบฝึก 1 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (วิธีข้าวสาร)



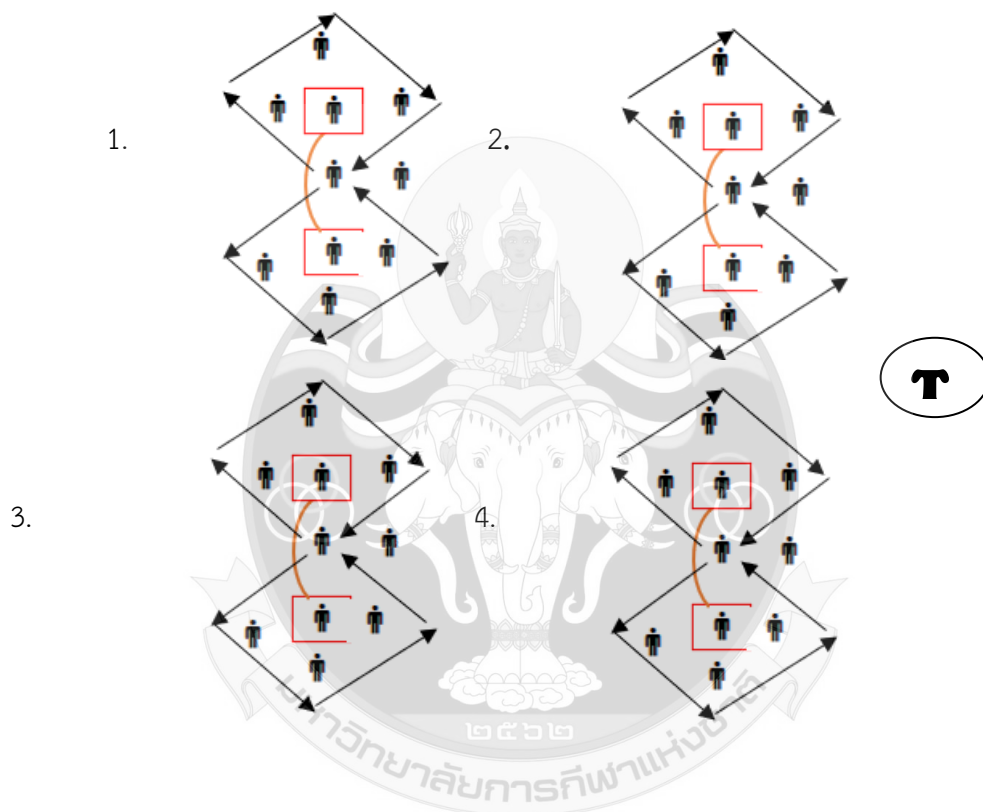
วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. ผู้เล่น 2 คน ยืนเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูโค้งหรือซุ้ม คนอื่นๆ เกาะไหล่กันลอดใต้โค้งไปเรื่อย ๆ ผู้เล่น 2 คนที่เป็นประตูรอฟังเสียงนกหวีดจากครู เวลาลอดใต้ซุ้ม หัวแถวจะต้องเดินอ้อมหลังคนที่ประตู

3. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ คนที่เป็นประตูดังเสียงนกหวีดจากครู ให้กระตุกแขนลง
 มากันคนที่อยู่ระหว่างกลาง

4. ผู้เล่นที่ถูกกันได้นั่งรอเกมถัดไป

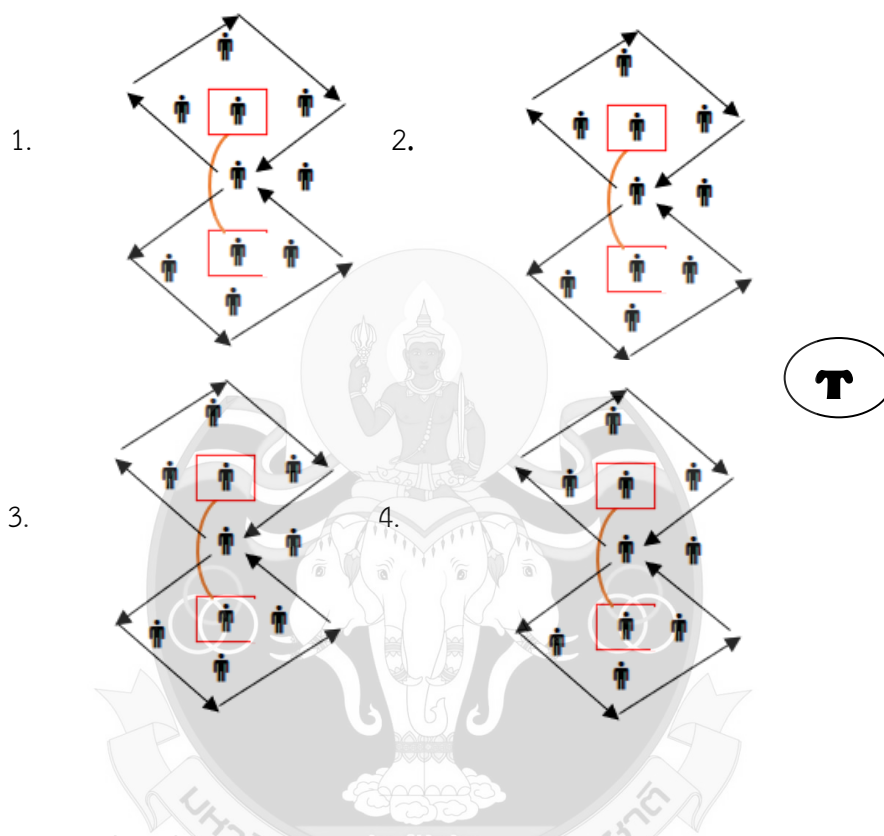
แบบฝึก 2 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (วิธีข้าวสาร)



วิธีปฏิบัติ วิทยาเขตอุดรธานี

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. นักเรียนฝึกร้องเพลงบทร้องประกอบ
3. ให้นักเรียน 2 คน ยื่นเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูโค้ง
4. นักเรียนคนอื่นๆ ต่อแถวเกาะไหล่กัน เดินลอดได้ประตูไปเรื่อย ๆ โดยเดินอ้อมหลังคนที่
 ที่เป็นประตูครึ่งละหน
5. ระหว่างเดินคนที่ประตูจะร้องเพลงไปด้วย เมื่อจบเพลงสองคนที่ประตูจะ
 กระตุกแขนลงกันคนให้อยู่ระหว่างกลาง นักเรียนที่ถูกกักตัวจะถูกคัดออก
6. นักเรียนที่ถูกกักตัวจะถูกคัดออก นั่งรอเกมถัดไป
7. ปฏิบัติ 3 รอบ

4.1.4 ขั้นนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม
 การละเล่นพื้นบ้านไทย (วิธีข้าวสาร)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
 2. ให้นักเรียน 2 คน ยื่นเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูดัง
 3. นักเรียนอื่นๆ ต่อแถวเกาะไหล่กัน เดินลอดใต้ประตูไปเรื่อย ๆ โดยเดินอ้อมหลังคนที่ประตูดัง
 4. ระหว่างเดินคนที่ประตูดังร้องเพลงไปด้วย เมื่อจบเพลงสองคนที่เป็นประตูจะกระตุกแขนลงกันคนให้อยู่ระหว่างกลาง นักเรียนที่ถูกกักตัวจะถูกคัดออกหรืออาจจะถูกลงโทษด้วยการให้รำหรือทำท่าทางอะไรก็ได้
 5. ปฏิบัติ 3 รอบ
- กติกา
- คนที่อยู่ท้ายสุดของแถวจะต้องถูกจับและคัดออกไปทีละคน

4.1.5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

ประโยชน์ของการเล่นกิจกรรมวิธีข้าวสารก็คือ เพลิดเพลิน จิตใจร่าเริง แจ่มใส ยอมรับในกฎเกณฑ์กติกาในการเล่น ออกกำลังกายพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้แข็งแรง หัดให้เด็กมีไหวพริบ ปฏิภาณ และรู้จักใช้กลยุทธ์ที่จะให้ตนรอดจากการถูกคล้องตัวไว้ หัดให้เด็กรู้จักทำงานเป็นกลุ่มโดยหัวแถวต้องพยายามพาแถว โดยเฉพาะคนสุดท้ายให้รอดพ้นจากการถูกคล้องตัวให้ได้ ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังฝึกร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า **ผ่าน**

นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า **ไม่ผ่าน**

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

เกณฑ์การ ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
กิจกรรมวิธีข้ามสาร	เล่นการละเล่น วิธีข้ามสารได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย แนะนำ ให้ผู้อื่นเล่นได้	เล่นการละเล่น วิธีข้ามสารได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย มีเทคนิค การเล่นของ ตนเอง	เล่นการละเล่น วิธีข้ามสารได้ ตามกติกาและ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย	เล่นการละเล่น วิธีข้ามสารได้แต่ ไม่ถูกต้องตาม กติกา

7. สัญลักษณ์

 = ครูผู้สอน
  = นักเรียน
  = ทิศทางวิ่ง
  = การจับมือ

8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

วิทยาเขตอุดรธานี

ใบความรู้

กิจกรรมวิธีข้ามสาร

วิธีข้ามสารเป็นการละเล่นที่มีมาอย่างยาวนาน มีบทร้องประกอบ สร้างความสนุกสนานให้กับเด็กๆ ทำให้ได้ออกกำลังกายอีกด้วย

วิธีการเล่น

วิธีเล่น ผู้เล่น 2 คน ยื่นเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูดังหรือซุ้ม คนอื่นๆ เกาะไหล่กันลอดใต้โค้งไปเรื่อย ๆ ผู้เล่น 2 คนที่เป็นประตูละเลาะเพลงประกอบ เวลาลอดใต้ซุ้ม หัวแถวจะต้องเดินอ้อมหลังคนที่เป็นประตูละเลาะเพลงประกอบ เมื่อจบเพลงผู้เป็นประตูละเลาะจะกระตุกแขนลงกั้นคนสุดท้ายให้อยู่ระหว่างกลาง คัดออกไป คนข้างหลังต้องระวังตัวให้ดี มิฉะนั้นตัวเองต้องออกจากการเล่น ต้องผ่าน ให้ได้หมดทุกคนจึงจบเกม

เพลงร้องประกอบ

"รีรีข้าวสาร สองทะนนานข้าวเปลือก
เด็กน้อยตาเหลือก เลือกท้องโบลาน
คดข้าวใส่จาน คอยพานคนข้างหลังไว้"



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมกระต่ายขาเดียว)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

กระต่ายขาเดียว เป็นการละเล่นไทยที่คาดว่ามาจากการเลียนแบบธรรมชาติของกระต่ายที่ได้รับบาดเจ็บ จนต้องกระโดดเขย่งเท้า เป็นการออกกำลังกายที่ดีทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(กระต่ายขาเดียว)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(กระต่ายขาเดียว)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(กระต่ายขาเดียว)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

3. สาระการเรียนรู้

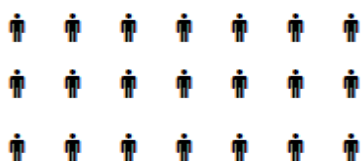
- การละเล่นพื้นบ้านไทย (กระต่ายขาเดียว)

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

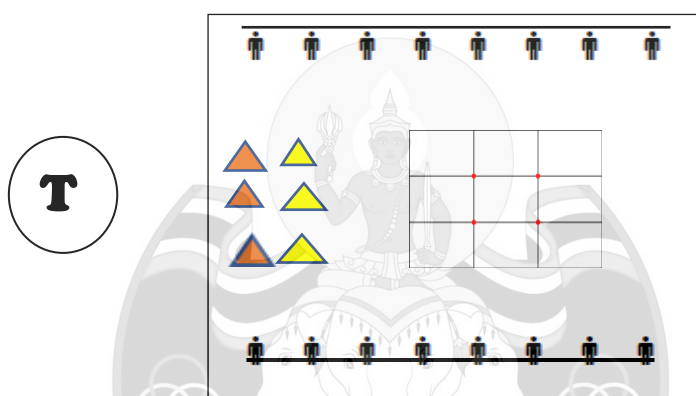
4.1 **ขั้นเตรียม** (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** (เวลา 5 นาที)





- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game XO



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนเป็น 2 แถว แถวละเท่าๆ กัน
2. หันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้แต่ละแถวให้ตัวแทนวิ่งไปหยิบกรวยมาตั้งไว้ฝั่งตนเอง รอบละ 1 คน เมื่อนำกรวยกลับมาวางที่ตาราง 9 ช่อง หลังจากนั้นให้เพื่อนในกลุ่มคนถัดไปวิ่งไปหยิบกรวยมาวางฝั่งตนเองเหมือนเดิม
4. ฝั่งไหนได้ สามารถเรียงกรวยสีของตนเองได้ก่อนถือว่าชนะ
5. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

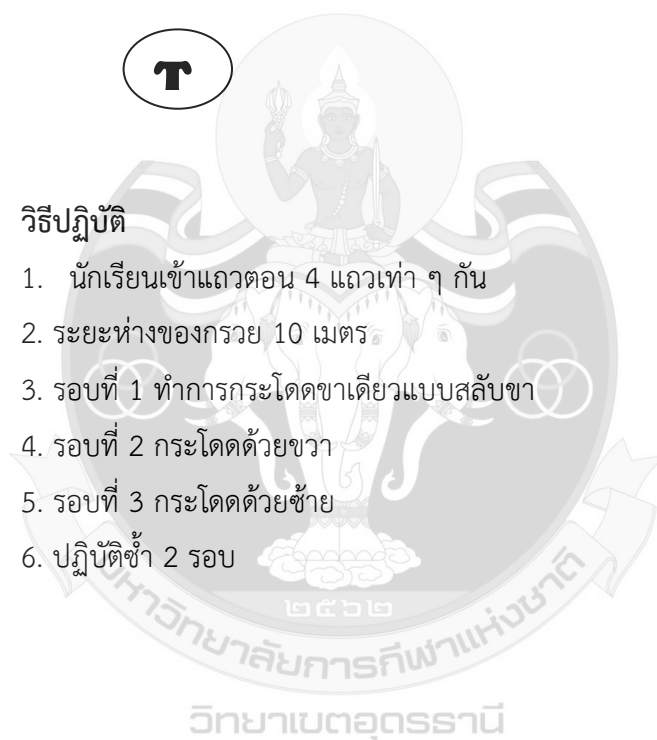
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (กระท่ายขาเดียว)
2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิต การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (กระท่ายขาเดียว)

4.1.3 **ชั้นฝึกหัด** (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง
แบบฝึก 1 การละเล่นพื้นบ้านไทย (กระท่ายขาเดียว)

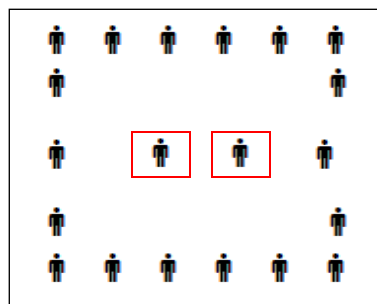
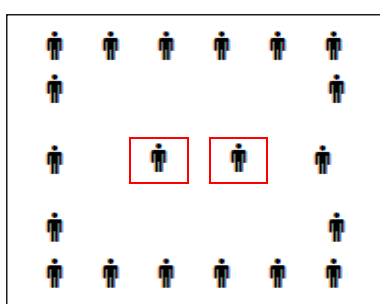


วิธีปฏิบัติ

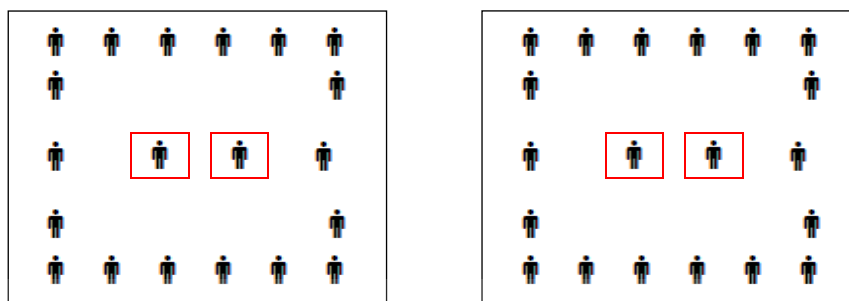
1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. ระยะห่างของกรวย 10 เมตร
3. รอบที่ 1 ทำการกระโดดขาเดียวแบบสลับขา
4. รอบที่ 2 กระโดดด้วยขวา
5. รอบที่ 3 กระโดดด้วยซ้าย
6. ปฏิบัติซ้ำ 2 รอบ



แบบฝึก 2 การละเล่นพื้นบ้านไทย (กระท่ายขาเดียว)



T

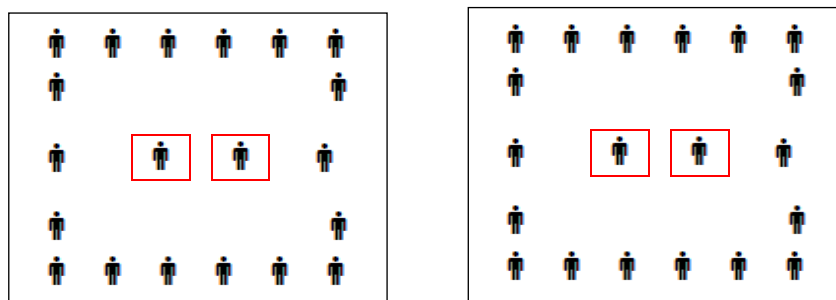


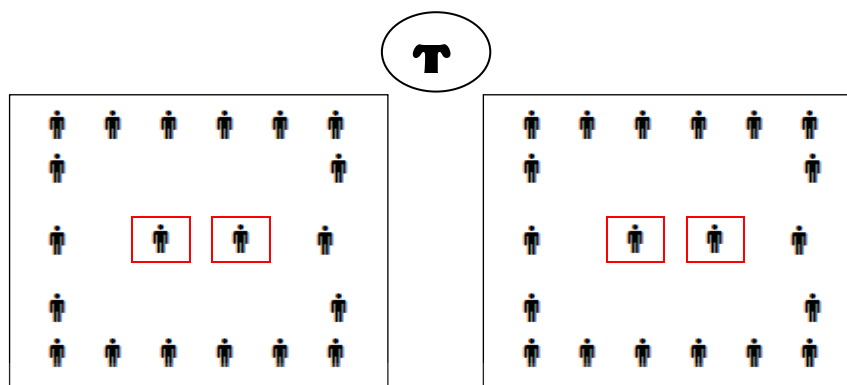
วิธีปฏิบัติ

1. กำหนดพื้นที่การเล่น 5 × 5 เมตร
2. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน
3. แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆ กัน แล้วหาฝ่ายที่จะเป็นกระต่าย ส่วนอีกฝ่ายจะได้เริ่มเล่นก่อน
4. ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระต่ายอยู่นอกวง
5. ฝ่ายกระต่ายส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน กระโดดกระต่ายขาเดียวเข้าไปไล่แตะตัวผู้เล่นในวงซึ่งจะต้องพยายามวิ่งหนีให้ทัน ผู้ที่ถูกแตะจะต้องออกจากวงไปเรื่อย ๆ
6. ถ้าฝ่ายกระต่ายหมดแรง สามารถแตะมือเพื่อเปลี่ยนเพื่อนในทีมเข้ามาแทนได้ เล่นไปจนกว่าฝ่ายกระต่ายจะแตะอีกฝ่ายจนหมด ถือว่าฝ่ายกระต่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมนั้นบ้าง
7. ถ้าฝ่ายกระต่ายเพลื่อยืนด้วยขาทั้งสองข้างถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคนเป็นกระต่ายใหม่ และถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระต่ายจนหมดแล้วยังแตะตัวผู้เล่นในวงไม่หมด ฝ่ายกระต่ายต้องเล่นเป็นกระต่ายอีกรอบ

4.1.4 ขั้นนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม

การละเล่นพื้นบ้านไทย (กระต่ายขาเดียว)





วิธีปฏิบัติ

1. กำหนดพื้นที่การเล่น 5 × 5 เมตร
2. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน
3. แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่า ๆ กัน แล้วหาฝ่ายที่จะเป็นกระต่าย ส่วนอีกฝ่ายจะได้เริ่มเล่นก่อน
4. ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระต่ายอยู่นอกวง
5. ฝ่ายกระต่ายส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน กระโดดกระต่ายขาเดียวเข้าไปไล่แตะตัวผู้เล่นในวงซึ่งจะต้องพยายามวิ่งหนีให้ทัน ผู้ที่ถูกแตะจะต้องออกจากวงไปเรื่อย ๆ
6. ถ้าฝ่ายกระต่ายหมดแรง สามารถแตะมือเพื่อเปลี่ยนเพื่อนในทีมเข้ามาแทนได้ เล่นไปจนกว่าฝ่ายกระต่ายจะแตะอีกฝ่ายจนหมด ถือว่าฝ่ายกระต่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมนั้นบ้าง
7. ถ้าฝ่ายกระต่ายเพลื่อยืนด้วยขาทั้งสองข้างถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคนเป็นกระต่ายใหม่ และถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระต่ายจนหมดแล้วยังแตะตัวผู้เล่นในวงไม่หมด ฝ่ายกระต่ายต้องเล่นเป็นกระต่ายอีกรอบ
13. ปฏิบัติ 2 รอบ
14. นักเรียนร่วมกันกล่าวคำชมเชยตนเองในคาบการเรียนการสอนในคาบนั้น

4.1.5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

การเล่นกระต่ายขาเดียว ได้ฝึกความคล่องแคล่ว ว่องไว ความสามัคคีในหมู่คณะ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วยรู้จักวางแผนในการจัดคนวิ่ง และวิธีการวิ่ง พัฒนาไหวพริบ ความมีน้ำใจ นักกีฬาอีกด้วย นอกจากนี้จิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

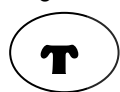
- 3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
 นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า ผ่าน
 นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า ไม่ผ่าน
- 3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	9-10	ระดับ ดีมาก
คะแนน	7-8	ระดับ ดี
คะแนน	5-6	ระดับ พอใช้
คะแนน	0-4	ระดับ ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1

กิจกรรมกระต่ายขาเดียว	เล่นการละเล่นกระต่ายขาเดียวได้ตามกติกาและแสดงออกถึงอาการผ่อนคลาย คลาย แนะนำให้ผู้อื่นเล่นได้	เล่นการละเล่นกระต่ายขาเดียวได้ตามกติกาและแสดงออกถึงอาการผ่อนคลาย คลาย มีเทคนิคการเล่นของตนเอง	เล่นการละเล่นกระต่ายขาเดียวได้ตามกติกาและแสดงออกถึงอาการผ่อนคลาย คลาย	เล่นการละเล่นกระต่ายขาเดียวได้แต่ไม่ถูกต้องตามกติกา
-----------------------	--	---	---	---

7. สัญลักษณ์



= ครูผู้สอน



= นักเรียน

8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ใบความรู้

กิจกรรมกระต่ายขาเดียว

กระต่ายขาเดียว เป็นการละเล่นไทยที่คาดว่ามาจากการเลียนแบบธรรมชาติของกระต่ายที่ได้รับบาดเจ็บ จนต้องกระโดดเขย่งเท้า เป็นการออกกำลังกายที่ดีทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

วิธีการเล่น

1. กำหนดพื้นที่การเล่น
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆ กัน แล้วหาฝ่ายที่จะเป็นกระต่าย ส่วนอีกฝ่ายจะได้เริ่มเล่นก่อน
3. ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระต่ายอยู่นอกวง
4. ฝ่ายกระต่ายส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน กระโดดกระต่ายขาเดียวเข้าไปไล่แตะตัวผู้เล่นในวงซึ่งจะต้องพยายามวิ่งหนีให้ทัน ผู้ที่ถูกแตะจะต้องออกจากวงไปเรื่อย ๆ
5. ถ้าฝ่ายกระต่ายหมดแรง สามารถแตะมือเพื่อเปลี่ยนเพื่อนในทีมเข้ามาแทนได้ เล่นไปจนกว่าฝ่ายกระต่ายจะแตะอีกฝ่ายจนหมด ถือว่าฝ่ายกระต่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมนั้นบ้าง
6. ถ้าฝ่ายกระต่ายเพลื่อยืนด้วยขาทั้งสองข้างถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคนเป็นกระต่ายใหม่ และถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระต่ายจนหมดแล้วยังแตะตัวผู้เล่นในวงไม่หมด ฝ่ายกระต่ายต้องเล่นเป็นกระต่ายอีกรอบ



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนคาบ 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

เรื่องย่อยที่ 1.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (กิจกรรมที่จับ)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคล หรือ คู่ ได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

1. สาระสำคัญ

ที่จับเป็นการเล่นแข่งขันที่ฝึกทั้งความสามัคคี ความแข็งแรง ความอดทนและส่งเสริมความกล้า ความเชื่อมั่นในตัวเอง สมัยก่อนนิยมเล่นกันในงานเทศกาลประจำปีต่างและลดความเครียดได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการละเล่นพื้นบ้านไทย(ที่จับ)ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถแสดงการละเล่นพื้นบ้านไทย(ที่จับ)ได้
3. นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของการละเล่นพื้นบ้านไทย(ที่จับ)ได้
4. นักเรียนแสดงออกถึงการลดความเครียดได้

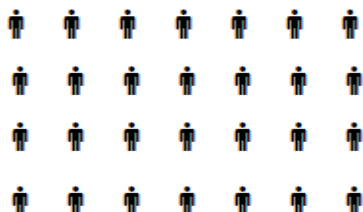
3. สาระการเรียนรู้

- การละเล่นพื้นบ้านไทย (ที่จับ)

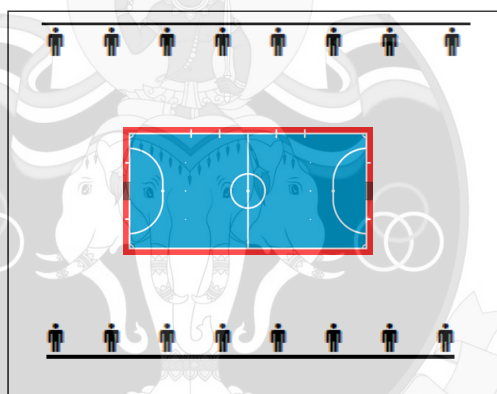
4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 **ขั้นเตรียม** (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

4.1.1 **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** (เวลา 5 นาที)



- 1) จัดระเบียบแถวตอน 4 แถว
- 2) ครูตรวจความพร้อมนักเรียน
- 3) แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 4) ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้ Game หอนอนสั้น



วิธีปฏิบัติ

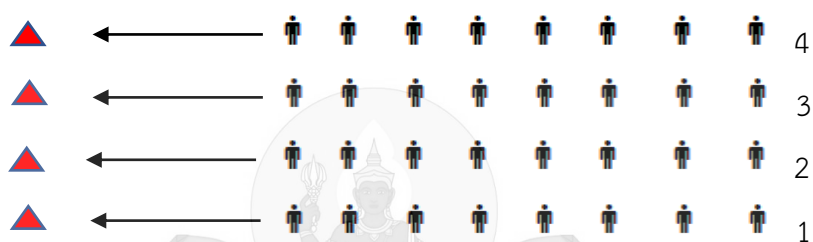
1. นักเรียนยืนเป็น 2 แถว แถวละเท่าๆ กัน
2. จับคนที่เข้ากิจกรรมช้าที่สุด 2 คนเพื่อเป็นหอนอน
3. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีด ให้นักเรียนทุกคนเข้ามาประจำเส้นสนาม หลังจากนั้นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดอีก 1 ครั้ง นักเรียนที่เป็นหอนอนทำงานไล่เพื่อนโดนผู้เล่นทุกคนเท้าจะต้องยืนบนเส้นสนามตลอด
4. ผู้ที่โดนหอนอนแต่ละต้องมาเป็นหอนอนแทนเพื่อน ให้เวลาในการทำกิจกรรม 3 นาที เมื่อหมดเวลา คนที่เป็นหอนอน 2 คนสุดท้ายต้องทำกิจกรรมตามเพื่อนบอก
5. ให้นักเรียนรวมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบ อธิบายและสาธิต

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มตนเอง นั่งฟัง ครูอธิบายและสาธิต การละเล่นพื้นบ้านไทย (ตีจับ)

2. สุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตให้เพื่อนดู ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. สอบถามความเข้าใจนักเรียน โดยให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาอธิบายและสาธิตการเล่นพื้นบ้านไทย (ตี่จับ)

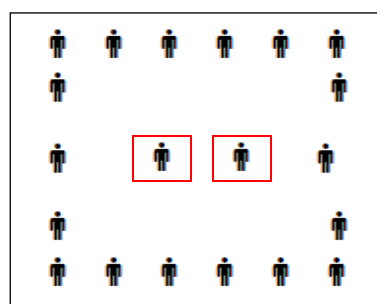
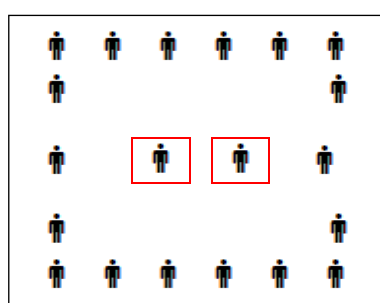
4.1.3 ชั้นฝึกหัด (เวลา 20 นาที) วิธีสอนแบบสถานการณ์จำลอง แบบฝึก 1 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (ตี่จับ)

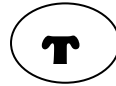


วิธีปฏิบัติ

2. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวเท่า ๆ กัน
2. ระยะห่างของกรวย 10 เมตร
3. รอบที่ 1 วิ่งอ้อมกรวย
4. รอบที่ 2 วิ่งแตะกรวย
5. รอบที่ 3 สไลด์ด้านข้างแตะกรวย
6. ปฏิบัติซ้ำ 2 รอบ

แบบฝึก 2 การเล่นเกมพื้นบ้านไทย (ตี่จับ)



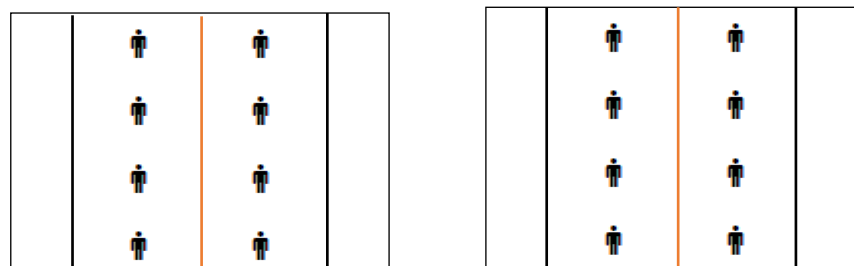


วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ทีม
2. จับไม้สั้นไม้ยาวว่าทีมไหนเป็นทีมที่ไล่จับก่อน ให้เวลาแต่ละรอบ 15 วินาที
3. ฝ่ายไหนโดนจับหมดก่อนถือว่าแพ้
4. ปฏิบัติ 2 รอบ



4.1.4 ขั้นนำไปใช้ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย (ตีจับ)





วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ทีม
2. ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่นโดยเลือกพวกของตนคนหนึ่งเป็นคนเข้าไปตี คนที่จะออกเสียง “ตี...” หรือ “หืม...” ตลอดเวลาที่เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม แล้วพยายามเตะตัวผู้เล่นในฝ่ายตรงข้ามให้ได้
3. ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้คนตีกลับเข้าแดนของตนได้ หากเสียงตีขาดลงเมื่อไหร่ ผู้ตีจะต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าผู้ตีสามารถหนีกลับเข้าแดนตนเองได้ คนที่ถูกเตะจะก็คนที่ตามต้อไปเป็นเชลยฝั่งผู้ตี
4. เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้ สำหรับฝ่ายตรงข้ามต้อง คอยกันไม่ให้ผู้ตีไปแตะมือช่วยเชลย ถ้าแตะกันได้เชลยจะได้กลับแดนของตน
5. เล่นกันเช่นนี้นั้นกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมดตัวผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะให้ฝ่ายแพ้ทำอะไรก็ได้
6. ปฏิบัติ 2 รอบ
7. นักเรียนร่วมกันกล่าวคำชมเชยตนเองในคาบการเรียนการสอนในคาบนั้น

4.1.5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 10 นาที) วิธีสอนแบบอธิบาย

การเล่นตีจับ ได้ฝึกการใช้กำลัง ฝึกความว่องไว และความอดทน นอกจากนี้จิตใจเบิกบานสนุกสนานทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดไปด้วย

5. สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ใบความรู้

6. การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนปฏิบัติได้ 2 คะแนน ถือว่า ผ่าน

นักเรียนปฏิบัติได้ 1 คะแนน ถือว่า ไม่ผ่าน

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้


คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง



เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1

กิจกรรมที่จับ	เล่นการละเล่น ที่จับได้ตาม กติกา และ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย แนะนำ ให้ผู้อื่นเล่นได้	เล่นการละเล่น ที่จับได้ตาม กติกา และ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย มีเทคนิค การเล่นของ ตนเอง	เล่นการละเล่น ที่จับได้ตาม กติกา และ แสดงออกถึง อาการผ่อนคลาย คลาย	เล่นการละเล่น ที่จับได้แต่ไม่ ถูกต้องตามกติกา
---------------	--	---	---	---

7. สัญลักษณ์

 = ครูผู้สอน
 = นักเรียน
 = เขตการแข่งขัน

8. กิจกรรมเสนอแนะ ควรเพิ่มเติมแบบฝึกให้มากขึ้น เพิ่มเติมข้อเสนอแนะในส่วนของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ใบความรู้

กิจกรรมที่จับ

ตีจับ เป็นการละเล่นไทยที่คาดว่ามาจากการเลียนแบบธรรมชาติของกระต่ายที่ได้รับบาดเจ็บจนต้องกระโดดเข่งเท้า เป็นการออกกำลังกายที่ดีทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเครียดได้

วิธีการเล่น

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่า ๆ กัน
2. ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่นโดยเลือกพวกของตนคนหนึ่งเป็นคนเข้าไปตี คนตีจะออกเสียง “ตี...” หรือ “หีม...” ตลอดเวลาที่เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม แล้วพยายามแตะตัวผู้เล่นในฝ่ายตรงข้ามให้ได้
3. ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้คนที่กลับเข้าแดนของตนได้ หากเสียงที่ขาดลงเมื่อไหร่ ผู้ตีจะต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าผู้ตีสามารถหนีกลับเข้าแดนตนเองได้ คนที่ถูกแตะจะก็คนก็ตามต้องไปเป็นเชลยฝั่งผู้ตี
4. เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ตีที่คนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้ สำหรับฝ่ายตรงข้ามต้อง คอยกันไม่ให้ผู้ตีไปแตะมือช่วยเชลย ถ้าแตะกันได้เชลยจะได้กลับแดนของตน
5. เล่นกันเช่นนี้นั้นจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมดตัวผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะให้ฝ่ายแพ้ทำอะไรก็ได้



ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูล



แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึก
อย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้
ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

() 1.1 ชาย

() 1.2 หญิง

2. อายุ

() 2.1 15 - 16 ปี

() 2.2 17 - 18 ปี

() 2.3 19 ปีขึ้นไป

3. ระดับชั้น

() 3.1 ชั้น ม.4

() 3.2 ชั้น ม.5

() 3.3 ชั้น ม.6

4. สถานะภาพครอบครัว

() 4.1 สมรสอยู่ร่วมกัน

() 3.2 สมรสอยู่แยกกันอยู่

() 3.3 หย่าร้าง

5. รายได้ของผู้ปกครอง

() 5.1 ต่ำกว่า 5,000

() 5.2 5,000 - 10,000

() 5.3 10,000 - 15,000

() 5.4 15,000 - 20,000 () 5.5 20,000 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
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					
คะแนนรวม						

ระดับของความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามียุทธศาสตร์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำให้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่คุณรัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาวิ่งศึกษาวิศ ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ตัวนักเรียนในอดีตที่ผ่านมาตลอดช่วง 2 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่านักเรียนเคยหรือไม่เคยปฏิบัติตนกับผู้อื่นอย่างไรแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่มีความตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบและขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อคำถาม

2. คำตอบทุกข้อในแบบวัดนี้ ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับ โดยจะนำเสนอในภาพรวม และจะไม่กระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยเท่านั้น การให้ข้อมูลของนักเรียนมีความสำคัญต่อการศึกษาอย่างมาก ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาตอบแบบวัดที่มีอยู่ทุกข้อให้ครบถ้วนตามที่นักเรียนทราบและเป็นจริงมากที่สุด

3. แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 2 หน้า แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้
 ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

หลักเกณฑ์ของการตอบแบบสอบถาม มีดังต่อไปนี้

กำหนดค่าของคะแนนในรูปแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

บ่อยมาก	หมายถึง	รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นมากที่สุด (ทุกวัน)
บ่อย	หมายถึง	รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นบ่อย (5-7 วัน/อาทิตย์)
ปานกลาง	หมายถึง	รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้นบางครั้ง (3-4วัน/อาทิตย์)
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	แทบจะไม่รับรู้และเห็นพฤติกรรมนั้น (1-2วัน/อาทิตย์)
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยรับรู้หรือเห็นพฤติกรรมนั้น (0วัน/อาทิตย์)

เกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละข้อในแบบประเมินแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการ
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

คำถามเชิงนิมิตหรือเชิงบวก (Positives Scale)

มากที่สุด	เท่ากับ	5 คะแนน
มาก	เท่ากับ	4 คะแนน
ปานกลาง	เท่ากับ	3 คะแนน
น้อย	เท่ากับ	2 คะแนน
น้อยที่สุด	เท่ากับ	1 คะแนน

ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามว่านักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องนั้นมากน้อย
เพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

() 1.1 ชาย

() 1.2 หญิง

2. อายุ

() 2.1 15 - 16 ปี

() 2.2 17 - 18 ปี

() 2.3 19 ปีขึ้นไป

3. ระดับชั้น

() 3.1 ชั้น ม.4

() 3.2 ชั้น ม.5

() 3.3 ชั้น ม.6

4. สถานะภาพครอบครัว

() 4.1 สมรสอยู่ร่วมกัน

() 3.2 สมรสอยู่แยกกันอยู่

() 3.3 หย่าร้าง

5. รายได้ของผู้ปกครอง

() 5.1 ต่ำกว่า 5,000

() 5.2 5,000 - 10,000

() 5.3 10,000 - 15,000

() 5.4 15,000 - 20,000

() 5.5 20,000 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อ ที่	คำถาม	ระดับประเมิน พฤติกรรม				
		1	2	3	4	5
1	ท่านสามารถทำกิจกรรมโดยไม่วอกแวกกับสิ่งรอบข้าง					
2	ท่านสามารถทำงานอย่างตั้งใจ ไม่สนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง					
3	เมื่อครูอธิบายเนื้อหาที่เรียน แล้วท่านสามารถนำไปอธิบายเพื่อนเข้าใจได้					
4	เมื่อครูให้เปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปทำอีกกิจกรรมหนึ่ง					
5	เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มหรือเล่นด้วย ท่านสามารถเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นได้โดยไม่รู้สึกรำคาญ					
6	ในขณะที่ทำกิจกรรมเมื่อครูสั่งให้หยุด ท่านสามารถหยุดได้โดยไม่รู้สึกรำคาญ					
7	ท่านสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญได้					
8	ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จได้ก่อนเวลา และถูกต้องตามขั้นตอน					
9	เมื่อเจอปัญหา ท่านสามารถตั้งสติและหาทางแก้ปัญหาได้					
10	เมื่อมีอาการโกรธมากๆ ท่านสามารถสงบสติอารมณ์ และไม่ใช้ความรุนแรง					
11	เมื่อเพื่อนทำให้ไม่พอใจ ท่านสามารถระงับอารมณ์และไม่ตอบโต้					
12	ท่านไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น					
13	เมื่อผิดหวังและไม่ได้ตั้งใจ ท่านไม่โวยวายหรือโมโห					
14	เมื่อเจอปัญหา ท่านตัดสินใจได้ไม่ดี					
15	เมื่อรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้					
16	เมื่อรู้สึกคับข้องใจ ท่านสามารถจัดการความรู้สึกตนเองได้					
17	เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้					
18	เมื่อรู้สึกเศร้า ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้					
19	ท่านสามารถวางแผนการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระบบ					

20	เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถจัดการกับตนเองเกิด ความเครียดหัวใจเต้นเร็วได้					
21	เมื่อมีสถานการณ์บังคับท่านจะปัสสาวะบ่อย					
22	เมื่อมีความเครียดท่านมักหลับยากและตื่นบ่อย					
23	เมื่อเกิดความเครียดท่านมักมีความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป					
24	ท่านสามารถจัดการค่าใช้จ่ายเงินให้พอใช้จ่าย					
25	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่สูบบุหรี่ หรือสุรา					
26	เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน					
27	หลังจากทำกิจกรรม ท่านเปลี่ยนพฤติกรรมกรมองโลกในแง่ร้าย					
28	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ใช้สารเสพติด					
29	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่เล่นการพนัน					
30	เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ทำร้ายร่างกายตนเอง					
คะแนนรวม						













คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
333 หมู่ 1 ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000 โทร 038-054228

หมายเลขใบรับรอง EDU 017/2566

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้พิจารณาแล้วว่า โครงร่างการวิจัย เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รหัสโครงร่างการวิจัย TNSU-EDU 084/2565 ที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงร่างการวิจัย นี้ได้

ผู้ดำเนินการหลัก
(หัวหน้าโครงการวิจัย)

: นายภูวดล เกิดศักดิ์

สังกัดหน่วยงาน

: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

ประเภทโครงร่างการวิจัย

: แบบเต็มคณะ

ลงนาม

(อาจารย์ ดร.ยงยุทธ ดันสาลี)

ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัย

กลุ่มสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ครั้งที่ 1

วันรับรอง

: 31 มกราคม 2566

วันหมดอายุ

: 30 มกราคม 2567

หมายเหตุ

1. ผู้วิจัยต้องทำตามโครงร่างการวิจัยและเอกสารที่ได้รับการรับรอง เท่านั้น
2. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงร่างการวิจัย หรือการเปลี่ยนแปลงไปจากโครงร่างการวิจัย ต้องผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ก่อนดำเนินการ เว้นแต่เป็นการกระทำเร่งด่วนเพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง ให้รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยทันที

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุลผู้วิจัย	นายภูวดล เกิดศักดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	20 กุมภาพันธ์ 2537
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
ที่อยู่ปัจจุบัน	148 หมู่ 1 ตำบลบ้านถิ่น อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู 39140
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
วุฒิการศึกษา	ปี 2561 ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี 2566 ระดับปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี



วิทยาเขตอุดรธานี