

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

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

ภูวดล เกิดศักดิ์^{1*}, นิรุทธิ์ สุขดี² และ รจนา ป่องนู³

PHUWADON GERDSAG^{1*}, NIRUT SUKDEE² and ROTJANA PONGNOO³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดกับระดับคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาวิ่งศึกษาวิเศษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 55 คน เครื่องมือวิจัยโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย จำนวน 8 แผน แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) และแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบ (Dependent sample t-test) และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และมีระดับการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และระดับของการจัดการความเครียดและระดับ ความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : กิจกรรมพลศึกษา ; เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ; การจัดการความเครียด

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตอุดรธานี, Graduate student in Master of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Thailand National Sports University, Thailand.

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตอุดรธานี, Assistant Professor, Faculty of Education, Thailand National Sports University. Thailand.

³ อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตอุดรธานี, Lecturer, Faculty of Sports Science, Thailand National Sports University. Thailand.

* Corresponding Author, Email: aod15212@gmail.com

Received: May 16, 2024, Revised: Sep 17, 2024, Accepted: Sep 18, 2024

ABSTRACT

The objectives of this research were to compare the average stress management scores before and after participating in physical education activities using Thai folk games, and to explore any relationships between the stress scores and the average stress management scores. The sample group comprised 55 high school students in the second semester of the 2022 academic year. The experimental protocol involved implementing 8 physical education activity lesson plans and assessing stress scores using the Mental Health Stress Scale (SPST-20) and a stress management behavior assessment form for high school students. Statistical analyses included percentage calculations, mean, standard deviation, dependent sample t-tests, and Pearson's correlation coefficient. The significance level fo .05.

The results indicated that the stress level of high school students before participating in physical education activities using Thai folk games was moderate, whereas after engaging in these activities, the stress level decreased to a low level. The level of stress management score before participating in physical education activities using Thai folk games was at a moderate level, and after the activities, it increased to a high level. The level of stress management score among high school students after participating in physical education activities using Thai folk games was significantly higher than before the activity at a statistical significance level of .05. Additionally, there was a statistically significant negative relationship between the level of stress management score and the stress score of high school students at the 0.05 level.

Keywords: Physical Education Activities ; Thai Folk Games ; Coping With Stress

บทนำ

ในสังคมไทยไม่ว่าอดีตหรือปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครองยังคงมีค่านิยมให้บุตรหลานศึกษาในระดับที่สูงเพื่อจะได้ประกอบอาชีพและหาเงินได้ในจำนวนมาก และมีความคาดหวังสูงให้บุตรหลานเรียนเก่ง เด็กที่เรียนไม่เก่งจึงมักเกิดความทุกข์ได้ง่าย แม้ในเด็กที่เรียนเก่งก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นความทุกข์เช่นกันเพราะพวกเขาถูกคาดหวังให้ต้องรักษาระดับความเก่งไว้อยู่เสมอ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ อุตสาหกรรมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของสังคมไทย ส่งผลให้ผู้คนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เร่งรีบและปรับตัวพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สภาพสังคมจึงเต็มไปด้วยการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขันด้านการศึกษา (ภุขงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 2561, ออนไลน์) ทั้งนี้ ผลการสำรวจเยาวชนของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคประจำปี 2017 ชี้ให้เห็นว่าร้อยละ 32 ของนักเรียนมัธยมประสบความเศร้าหรือสิ้นหวัง อยู่ตลอดเวลา ร้อยละ 17 กล่าวว่าพวกเขาคิดที่จะ

พยายามฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ร้อยละ 14 พวกเขาวางแผนฆ่าตัวตาย และร้อยละ 7 พวกเขาพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ประเทศชาติต้องให้ความสำคัญในการช่วยดูแลและป้องกันการฆ่าตัวตายของเด็ก และเยาวชนเกิดจากความเครียดที่ได้รับ ซึ่งกลุ่มเหล่านี้จะเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศในอนาคต (สำนักงานสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ, 2561, ออนไลน์)

มนุษย์ใช้เวลาว่างเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เกมการละเล่นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ หรือ วัยชราก็ล้วนแล้วแต่ใช้เกมการละเล่นเป็นเครื่องมือช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งสิ้น อาจเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขก็ได้ เกมการละเล่นหลายประเภทถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต เช่น ซ่อนหา กระโดดเชือก ทอยเส้น กากไก่ เป็นต้น และเกมการละเล่นแต่ละเกมยังแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในการคิดสร้างสรรค์ สะท้อนอัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น เป็นบ่อเกิดรากเหง้าทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า

เหมาะแก่การศึกษาเรียนรู้ต่อไป เกมพื้นบ้านประเภทต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันทั่วทุกภาคของโลก ไม่ว่าจะเป็นเกมที่คิดขึ้นใหม่หรือเล่นกันมาแต่โบราณหรือคิดขึ้นและเล่นกันในสมัยปัจจุบันจะมีลักษณะร่วมที่เหมือนหรือคล้ายกัน เกมพื้นบ้านถือเป็นกิจกรรมการแสดงออกตามสัญชาตญาณของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเด็กผู้ใหญ่หรือคนชรา ต่างใช้เกมเป็นเครื่องมือเพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานหรือทำให้อารมณ์สุขต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่แล้วประโยชน์ของเกมพื้นบ้านจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสุขภาพดีกล่าวคือ การเล่นเกมพื้นบ้านจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น เพราะการเล่นเกมนพื้นบ้านจะช่วยทำให้ร่างกายได้ใช้แรงที่เหมาะสมกับศักยภาพการทำงานของร่างกายแต่ละคนถ้าร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือใช้แรงเลยก็จะค่อย ๆ เสื่อมเป็นไปตามลำดับ และหมดสภาพไปก่อนวัยอันควร ดังนั้นผู้ที่ใช้กิจกรรมเกมพื้นบ้านเป็นสื่อกลางในการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มโอกาสให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงกระดูก ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบต่อมต่าง ๆ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบสืบพันธุ์ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวนั้นช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น มีผลทำให้ร่างกายที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกกิจการงานนั้นแล้วร่างกายจะหายเหนื่อยเร็ว ร่างกายสามารถคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว นอกจากนี้การใช้เกมพื้นบ้านยังเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยเหลืป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง และทำให้อายุยืนนาน ไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2560, น. 16 - 17)

ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะฉะนั้นรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เป็นอีกหนึ่งวิธีการดูแลสุขภาพและที่เปรียบเสมือนการดูแลสุขภาพในขั้นต้น ช่วยให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและกระตุ้นการทำงานในทุกๆ ส่วนของร่างกายและส่งผลการไหลเวียนเลือดในการบำรุงส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลนั้น

ยังช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจากการบาดเจ็บจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ และผ่อนคลายความเครียดได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สุณิสา ตะสัย, และคณะ (2551, น. 81 - 83) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลาพบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางและมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากันภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องเพื่อนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรีออกไปเที่ยวพักผ่อน และออกกำลังกายเล่นกีฬาที่ถนัด นอกจากนั้นยังมีการศึกษาของ สุภาพพร หวัง ข้อกลาง (2554, น.355-356) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขพบว่า นักศึกษาที่มี เพศ ชาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยที่ต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน รวมทั้ง วนัญญา แก้วแก้วปาน (2564, น. 20 – 25) ที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง และนักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน โดยนักเรียนเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ส่วนนักเรียนที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยิ่งไปกว่านั้น สุจิตรา อู๋รัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560 น. 79) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมา มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ขณะที่รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดยความคาดหวังของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล รายได้ครอบครัว และการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าพบว่าร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย นอกจากนี้ สุธิดา พลธานี และเกศนีย์ อินอ้าย (2565, น. 191 – 198) ที่ได้พัฒนาชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของประกอบด้วย

กิจกรรมเตรียมความพร้อม กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเรียน กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านบุคลิกภาพ กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมทบทวนตรวจสอบตน การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม สติปัญญาและปลอดภัยจากโรคภัยต่างๆ ในชีวิต พร้อมทั้งเป็นพลังขับเคลื่อนในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

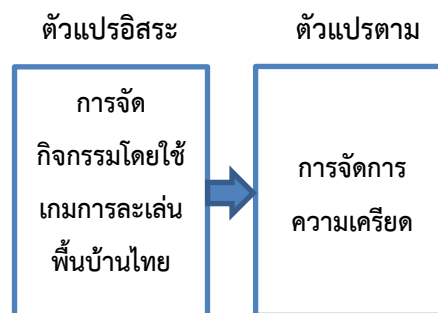
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลให้คะแนนของการจัดการความเครียดหลังจัดกิจกรรมสูงกว่าคะแนนก่อนจัดกิจกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนาวังศึกษาวิซ อำเภอนาวัง จังหวัดหนองบัวลำภู ปีการศึกษา 2565 ที่มีความเครียดระดับปานกลาง (มีคะแนนอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน) โดยใช้แบบวัดของกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) (กรมสุขภาพจิต, 2550, ออนไลน์) จำนวน 278 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนาวังศึกษาวิซ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความเครียดระดับปานกลาง โดยใช้แบบวัดของกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางร้อยละ 20 (บุญชม ศรีสะอาด, 2550, น. 24) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 55 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ของแบบฝึกเท่ากับ 0.90
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ
 - 2.1. แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)
 - 2.2. แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ได้เท่ากับ 0.94 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดย

ใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ ศุกร์ ครั้งละ 50 นาที จำนวน 8 สัปดาห์ จากนั้นประเมินผลด้วยการประเมินระดับความเครียดและแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียด และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติวิเคราะห์ Dependent t-test ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดกับคะแนนเฉลี่ยระดับการจัดการความเครียด โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ก่อนที่จะวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์เบื้องต้นก่อน โดยการตรวจสอบด้วยแผนภาพ Scatter plot ซึ่งจะทำให้เห็นแนวโน้มความสัมพันธ์และลักษณะบางประการของข้อมูล

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)				
	คะแนน ก่อนทดลอง	ระดับ ความเครียด	คะแนน หลังทดลอง	ระดับ ความเครียด
$\bar{X}$	38.96	ปานกลาง	20.90	น้อย
S.D.	2.73		1.44	

ตารางที่ 1 พบว่า ระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 38.96$, S.D. = 2.73) และค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 20.90$, S.D. = 1.44)

ตารางที่ 2 แสดงระดับคะแนนการจัดการความเครียดจากแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

ระดับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด				
	คะแนน ก่อนทดลอง	ระดับ พฤติกรรม	คะแนน หลังทดลอง	ระดับ พฤติกรรม
$\bar{X}$	2.99	ปานกลาง	3.95	มาก
S.D.	0.13		0.13	

ตารางที่ 2 พบว่า ระดับเฉลี่ยคะแนนระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$, S.D. = 0.13) และค่าเฉลี่ยคะแนนระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.01$, SD = 0.13)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) สาเหตุของความเครียด	ก่อนการทดลอง n=55		หลังการทดลอง n=55		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
-กลัวทำงานผิดพลาด	1.90	0.86	1.18	0.38	5.55	.000
-ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.09	0.82	1.01	0.13	9.52	.000
-ครอบครัวมีความขัดแย้งกันใน เรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.90	0.77	1.01	0.13	8.40	.000
-เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือ มลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และ ดิน	2.16	0.85	1.01	0.13	10.01	.000
-รู้สึกว่าการต้องแข่งขันหรือ เปรียบเทียบ	1.80	0.86	1.01	0.13	6.06	.000
- 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
- คังสมาธิลำบาก	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	16.36	20.09	5.00	42.30	.000

ตารางที่ 3 พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากแบบวัดกรมสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 39.73 คือมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 20.09 คือมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55)

แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
-ท่านสามารถทำกิจกรรมโดยไม่วอกแวกกับสิ่งรอบข้าง	3.07	0.87	3.93	0.82	6.24	.000
-ท่านสามารถทำงานอย่างตั้งใจ ไม่สนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง	3.00	0.81	4.17	0.72	6.47	.000
-เมื่อครูอธิบายเนื้อหาที่เรียน แล้ว ท่านสามารถนำไปอธิบายเพื่อนเข้าใจได้	3.03	0.81	4.17	0.81	6.07	.000
-เมื่อครูให้เปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปทำอีกกิจกรรมหนึ่ง	2.96	0.79	3.97	0.84	5.56	.000
-เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มหรือเล่นด้วย ท่านสามารถเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นได้โดยไม่รู้สึกลังเลหรือหงุดหงิด	2.85	0.80	4.03	0.67	6.60	.000
-ในขณะที่ทำกิจกรรมเมื่อครูสั่งให้หยุด ท่านสามารถหยุดได้โดยไม่หงุดหงิด	3.21	0.83	3.63	0.83	8.66	.000
-ท่านสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญได้	3.03	0.81	4.00	0.81	8.76	.000
-ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จได้ก่อนเวลา และถูกต้องตามขั้นตอน	3.14	0.73	4.03	0.84	8.63	.000
-เมื่อเจอปัญหา ท่านสามารถตั้งสติและหาทางแก้ปัญหาได้	3.20	0.86	3.93	0.84	6.16	.000
-เมื่อมีอารมณ์โกรธมากๆ ท่านสามารถสงบสติอารมณ์ และไม่ใช้ความรุนแรง	3.05	0.84	3.70	0.88	6.54	.000
-เมื่อเพื่อนทำให้ไม่พอใจ ท่านสามารถระงับอารมณ์และไม่ตอบโต้	3.07	0.83	3.93	0.80	5.80	.000
-ท่านไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น	3.03	0.81	3.97	0.81	5.38	.000
-เมื่อผิดหวังและไม่ตั้งใจ ท่านไม่โยนยาหรือโมโห	3.01	0.78	3.63	0.75	7.44	.000
-เมื่อเจอปัญหา ท่านตัดสินใจได้ดี	2.94	0.77	4.07	0.81	7.10	.000
-เมื่อรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้	2.76	0.79	3.93	0.91	5.10	.000
-เมื่อรู้สึกคับข้องใจ ท่านสามารถจัดการความรู้สึกตนเองได้	2.89	0.78	3.87	0.84	6.58	.000

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง (n=55) (ต่อ)

แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
-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
-เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถจัดการกับตนเองเกิดความเครียดหัวใจตื่นเร็วได้	3.09	0.79	3.80	0.76	9.39	.000
-เมื่อมีสถานการณ์บังคับท่านจะปัสสาวะบ่อย	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
-ท่านสามารถจัดการค่าใช้จ่ายให้พอใช้จ่าย	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 ท่านเปลี่ยนพฤติกรรมมองโลกในแง่ร้าย	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

ตารางที่ 4 พบว่า พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 2.98 คือมีคะแนนด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.93 คือมีคะแนนด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 5 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การจัดการความเครียด	ระดับความเครียด		
	ระดับการจัดการ	r	Sig.
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		-0.835	0.01
			สูง

ตารางที่ 5 พบว่า ระดับของการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปได้ว่า หากนักเรียนมีพฤติกรรมจัดการความเครียดได้ดีจะมีระดับความเครียดลดลง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งมีประเด็นที่มามีอภิปรายเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เนื่องจากแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมได้แก่ 1) ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรมเป็นขั้นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวกระตุ้นสมองผู้เรียนให้เกิดการตื่นตัวด้วยการแสดงท่าทางในการเล่นเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม 2) ขั้นการสอนและสาธิต เป็นกระบวนการเรียนรู้เป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจด้วยการเคลื่อนไหวเป็นสื่อที่ใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ การมองเห็น การฟัง และลงมือทำด้วยตนเอง 3) ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นการจัดกิจกรรมที่ฝึกทักษะ

ที่ต้องลงมือทำซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ คิดริเริ่มสร้างสรรค์ 4) ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นกิจกรรมการนำความรู้มาประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา และ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติเป็นกระบวนการประเมินและตรวจสอบว่าผู้เรียนได้เรียนรู้เข้าใจและควบคุมและรู้ข้อบกพร่องของตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยกระบวนการจัดกิจกรรมจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองมากที่สุด และส่งเสริมให้เด็กได้เกิดพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาและฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยังส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น สนุกสนาน ตลอดจนมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2556, น. 16-39) ได้กล่าวไว้ กระบวนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลายต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวาให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหาและประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองและความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและความปลอดภัยของผู้อื่นของด้วย ซึ่งBookwalter (1969, p.13) กล่าวว่า เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุด ซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายของพลศึกษาโดยตรง ปวีตร ปาโส และพนิดา ชูเวช (2565, น. 56 - 60) การเล่นพื้นบ้านที่สนุกสนานของอีสานมาใช้ประโยชน์เชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัดตรงกับกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2540,

น. 23 - 24) กล่าวว่าสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ

2. ผลการเปรียบเทียบผลของคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดเท่ากับอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องสมมติฐานการวิจัย สามารถอภิปรายได้ดังนี้

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การจัดการความเครียด รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ สามารถรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ สอดคล้องปรีวิตร ปาโส และพนิดา ชูเวช (2565, น. 56 -60) การเล่นเกมที่บ้านที่สนุกสนานของอิสลามมาใช้ประโยชน์เชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกาย และลดความเครียดของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งศึกษาของวิราภรณ์ ปนาทกุล (2551, น. 21) การเล่นเกมมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน คือ ทางด้านจิตใจ อารมณ์ การเล่นจะช่วยเสริมสร้างจิตใจ และปรับอารมณ์ของเด็กได้ดี ได้ค้นคว้าแก้ปัญหาต่างๆ เด็กได้ตื่นตัว ทำให้คลายความรู้สึกเศร้าโศก เจ็บใจ และขจัดความเครียดให้ หายไปโดยการแสดงออก ช่วยให้สุขภาพจิตเด็กดีขึ้นตรงกับกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2540, น. 23 - 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการออกกำลังกายอย่างหนัก เหงื่อตกมากมาย แต่เป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิต เพียงแค่เดินปกติสัก 10 นาที หันเหความสนใจไปในทางบวกก็ได้ผลแล้ว แต่ถ้ามีเวลาหลังเลิกงานควรจะไปออกกำลังกายอย่างจริงจังอย่างน้อย

วันละ 30 นาที แค่ 3-5 วันต่อสัปดาห์ก็เพียงพอให้ฮอร์โมนแห่งความสุขทำงานได้อย่างเต็มที่บ้าง สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก ในขณะที่ Lemay et al. (2019, p.749 – 751) หลังการทดลองโปรแกรมโยคะและการทำสมาธิหกสัปดาห์ ก่อนการสอบปลายภาค ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้การฝึกสติเพียงสัปดาห์ละครั้งอาจช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของการสังเกตพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทย

จากการสังเกตพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการจัดการความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมการเล่นที่บ้านไทยที่ สนุกสนาน ใช้ประโยชน์เชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัด เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันได้ลงมือปฏิบัติในกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีครูผู้สอนคอยกระตุ้นในการทำกิจกรรมให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจกล้าแสดงออก และเรียนรู้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะดังนี้

1. ในการออกแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น เนื้อหาในรายวิชา รูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมด้วย และควรพัฒนารูปแบบของการจัดกิจกรรมให้มีหลากหลายนอกเหนือจากการใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ ในแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งประยุกต์ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างต่อไป

2. เนื่องจากการศึกษานี้ใช้การออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวและไม่มีการควบคุมจึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติม

เพื่อยืนยันผลลัพธ์เหล่านี้ ด้วยการออกแบบการวิจัย
ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา
โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่นๆ เพื่อประโยชน์
ในการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และ
สติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนต่างๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น
พื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายผู้สอนควรศึกษารูปแบบและเทคนิคการ
จัดกิจกรรมพลศึกษาอย่างดียิ่งก่อนนำไปใช้
2. ก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษาครูผู้สอนต้องเตรียมตัวให้
พร้อมก่อนการสอน ทั้งการศึกษาทำความเข้าใจ จัดเตรียมสื่อการ
เรียนรู้ที่เหมาะสม และเตรียมความพร้อมของนักเรียนด้าน
ร่างกาย เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุด้านร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมสุขภาพจิต. (2562). *คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุงใหม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- [2] บริวัตร ปาโส และพนิดา ชูเวช. (2565). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด*. 11(1), 113-119
- [3] ฤชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2561, 4 กันยายน). *สื่อสารให้เข้าใจความเครียดในเด็กวัยรุ่น*. เข้าถึงจาก <https://www.chula.ac.th/cuinside/7625>.
- [4] วณัญญา แก้วแก้วปาน. (2564). *การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- [5] วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2560). *รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [6] วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2556). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 39(1), 16-39.
- [7] สำนักงานสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ. (2562, 20 พฤษภาคม). *ห้วงวัยรุ่นฆ่าตัวตาย เสี่ยงซึมเศร้า*. เข้าถึงจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/49151-2.html>
- [8] สุจิตรา อุรัตนมณี และ สุภาวดี เลิศสำราญ. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(2), 78-94.
- [9] สุธิดา พลขำนิ และเกศนีย์ อินอ้าย. (2565). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นต่อความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น. *มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 8(6), 183 – 198.
- [10] สุนิสา ตะสัย, ประชา ฤชตกุล และวิรัตน์ ธรรมาภรณ์. (2551). ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. 19(2), 101 – 114.
- [11] สุภาพหวัง ช็อกกลาง. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพวิทยาลัยนครราชสีมา*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [12] Bookwalter. K. W. (1969). *Foundations and Principle of Physical Education*. Vander Zwagg; W. B. Saunders Company, Philadelphia; 1St Edition (January 1, 1969).



- [13] 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