

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาอีสปอร์ตกีฬารุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลป์ จังหวัดชลบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มิถุนายน 2555

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาอีสปอร์ตกีฬารุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลป์ จังหวัดชลบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาอีสปอร์ตกีฬารุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลป์ จังหวัดชลบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มิถุนายน 2555

ทักษิณันท์ แก้วทิพย์เนตร. (2555). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาอีสปอร์ตสมัครเล่น สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี. ปริญญาโท. วท.ม.
(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์,
อาจารย์ ดร.สุมนรดี นิเมเนติพันธ์,

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ
ที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตสมัครเล่น สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติ กับการใช้โปรแกรม
กิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดประกอบการฝึกซ้อมตามปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาอีสปอร์ตสมัครเล่นที่มีอายุระหว่าง 7 - 12 ปี ของสโมสร
นันทศิลป์ โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง (Purposive Sampling) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในการทดลองและกลุ่มควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต
จากนั้นเรียงลำดับคะแนนความเครียดจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความเครียดมากน้อย
จัดเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 10 คน และใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
เพื่อผ่อนคลายความเครียด ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาที
การวิจัยครั้งนี้ ใช้แผนการทดลองแบบ Matching Control Group Pretest - Post test Design
และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test)
แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T - test dependent sample) และแบบเป็นอิสระต่อกัน (T - test
independent sample)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาอีสปอร์ตสมัครเล่นของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลอง
ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
กิจกรรมนันทนาการ
2. นักกีฬาอีสปอร์ตสมัครเล่น ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลอง
ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้
เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

THE EFFECTS OF RECREATIONAL ACTIVITIES IN STRESS RELIEVING
FOR YOUTH RHYTHMIC GYMNASTICS OF NANTASIN CLUB, CHONBURI PROVINCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

June 2012

Taksinan Keawtippayanet. (2555). *The Effects of Recreational Activities in Stress Relieving for Youth Rhythmic Gymnastics of Nantasin Club , Chonburi Province*. Thesis. Ph.D. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School of Srinakharinwirot University. Committee: Associate Professor Tawate Piriypoen , Lecturer Dr. Sumonratee Nimnatipun.

The purpose of this study. To study and compare the results of activities. With the relaxation of the youth Rhythmic gymnasts , model Nantasin Gymnastics Club Chonburi Province . Between control and experimental groups. Before and after the regular sports training. With the program. Recreation activities to relaxation the training routine. The sample group. In this study, including. Rhythmic gymnasts, the youth female players aged 7 - 12 years of Nantasin Gymnastics Club, Chonburi Province, by selecting a specific sample (Purposive Sampling). For the sample group. The experimental and control groups have come up with a way to pass the stress of the Department of Mental Health.

The stress in descending order. Selected by switching a lot less stress. A control group. And the experimental group of 10 people and Recreation activities programs. To relaxation. The duration of the experiment was 4 weeks 2 days per week at 20minutes. This study. The experimental design Matching Control Group Pretest - Post test Design. The statistics used in this study were the mean and standard deviations. And t (t - test). Is not independent of each other (T - test Dependent sample) and independent (T - test independent sample).

The results showed that

1. Youth Rhythmic gymnasts, model. Nantasin Gymnastics Club Chonburi Province. The experimental group. The program Recreation activities. The mean score of stress was significantly lower. Statistic of 0.05, compared with an average score of stress prior to the program. Recreation activities.

2. . Youth Rhythmic gymnasts, model. Nantasin Gymnastics Club Chonburi Province. The experimental group. The program Recreation activities. The mean score of stress was significantly lower. Statistic of 0.05, compared with an average score of the stress of the control group who did not participate in the program Recreation activities.

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยนิมาสถีกีฬารุ่นเยาวชน

สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี

ของ

ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

(อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนทรดี นิมนติพันธ์)

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนทรดี นิมนติพันธ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ สุภาวรัตน์ วรทอง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับความกรุณาอย่างดีเยี่ยมจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.สุมนรตี นิมนติพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ จนทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง อาจารย์นที ดอนโพธิ์งาม และว่าที่ร้อยตรีหญิงกัญญลักษณ์ ด้วงกิม ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการวิจัย อีกทั้งขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.อัศวิน มณีอินทร์ และรองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ประธานและกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเพิ่มเติมทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ บุคคลากรและเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้ข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการติดต่อกิจการงานวิจัย ขอกราบขอบพระคุณประธานสโมสรนันทศิลป์ที่ให้ความกรุณาและอนุญาตให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมทางนันทนาการเพื่อเก็บข้อมูลทำวิจัย และขอขอบคุณนักกีฬาيمانาสติกลีลารุ่นเยาวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ณี แก้วทิพยเนตร และคุณน้ำทิพวรรณ แก้วทิพยเนตร ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจมาโดยตลอดและขอบใจสำหรับกำลังใจจากน้องสาวนันทสิทธิ์ แก้วทิพยเนตร และลูกสาววรรณ แก้วทิพยเนตร และขอบคุณเพื่อนๆ ชาวนันทนาการทุกคนที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัยเล่มนี้ ขอขอบพระคุณเจ้าของเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้นำมากล่าวอ้างอิงสนับสนุนในการทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาสันนทาการทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชามอบความรู้อันเป็นทุนชีวิตแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณ คุณพรสมศรี ภูมิเขต ที่คอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ ทั้งหลายทั้งมวลเหล่านี้ขอขอบพระคุณจากใจ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษารื่องนี้จะเป็นประโยชน์แก่นิสิตและนักศึกษา ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ทีสนใจเกี่ยวกับนันทนาการต่อไป หากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงามเป็นประโยชน์สูงสุด ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านและขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

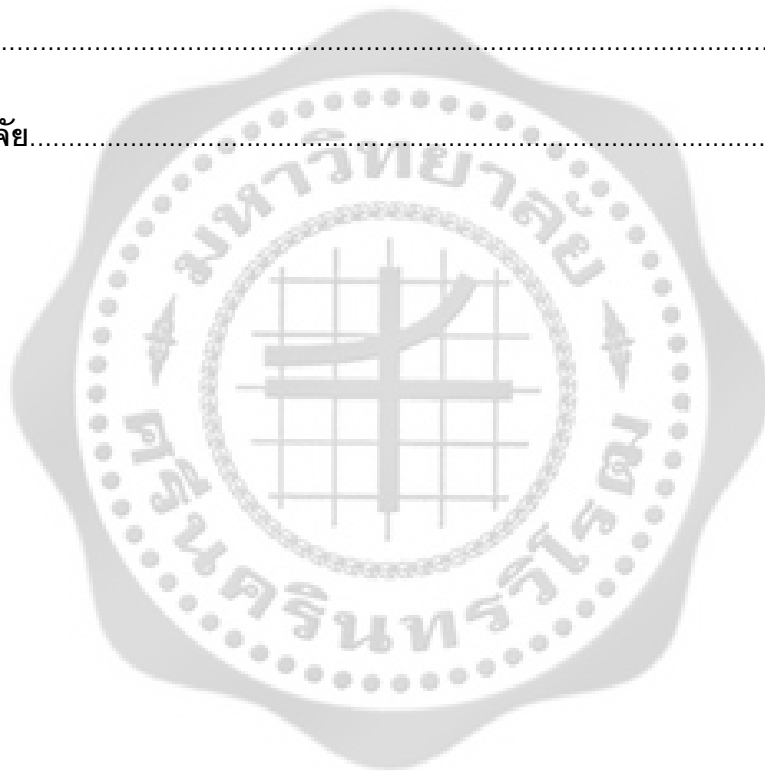
ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	5
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
	สมมติฐานของการวิจัย.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ.....	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	27
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กในช่วงอายุ 7 – 12 ปี.....	57
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬายิมนาสติกลีลา.....	60
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	65
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	65
	งานวิจัยในประเทศไทย.....	66
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	68
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
	การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปลผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	78
สรุปลผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผล.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	83
บรรณานุกรม.....	84
ภาคผนวก.....	94
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	114



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความถี่ และร้อยละของระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	74
2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินความเครียด ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	75
3 การเปรียบเทียบผลคะแนนประเมินความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	76
4 การเปรียบเทียบผลคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง.....	77



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
-----------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ทิศทางการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) กำหนดขึ้นบนพื้นฐานการเสริมสร้างทุนของประเทศทั้งทุนทางสังคม ทุนเศรษฐกิจ และ ทุนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และอัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อมุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ดังนั้นยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะและสังคมไทยจึงให้ความสำคัญลำดับสูงกับการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจาก “คน” เป็นทั้งเป้าหมายสุดท้ายที่จะได้รับผลประโยชน์และผลกระทบจากการพัฒนา ขณะเดียวกันเป็นผู้ขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ที่ต้องการ จึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณภาพคนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความรู้และทักษะความสามารถ เพื่อให้เพียงพอทั้งด้าน “คุณธรรม” และ “ความรู้” ซึ่งจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์อย่าง “มีเหตุผล” รอบคอบและระมัดระวัง ด้วยจิตสำนึกในศีลธรรมและ “คุณธรรม” ทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและสามารถตัดสินใจโดยใช้หลัก “ความพอประมาณ” ในการดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม ซื่อสัตย์สุจริต อดทนขยันหมั่นเพียร อันจะเป็น “ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี” ให้คนพร้อมเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นและสังคมที่สงบสันติสุข ขณะเดียวกันเป็นพลังในการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจให้มีคุณภาพ มีเสถียรภาพและเป็นธรรม รวมทั้งการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เป็นฐานการดำรงชีวิตและการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน นำไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (สำนักนายกรัฐมนตรี . 2555 : 149)

จากการประเมินสถานการณ์คุณภาพคนและสังคมไทยประกอบกับบริบทการเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลกระทบต่อการพัฒนาในอนาคต ยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ จึงมุ่งพัฒนาคณะและสังคมไทยครอบคลุม 3 เรื่องหลัก คือ การพัฒนาคณะคนไทยให้มีคุณธรรมนำความรู้ โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต ตั้งแต่วัยเด็กให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต พัฒนาสมรรถนะ ทักษะของกำลังแรงงานให้สอดคล้องกับความต้องการ พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันอย่างมีคุณภาพ สร้างและพัฒนากำลังคนที่เป็นเลิศโดยเฉพาะในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต จัดการองค์ความรู้ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้สมัยใหม่ ตั้งแต่ระดับชุมชนถึงประเทศ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม การเสริมสร้างสุขภาวะ

คนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นการพัฒนาาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และการเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข โดยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคมบนฐานของความมีเหตุมีผล ดำรงชีวิตอย่างมั่นคงทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน พัฒนาระบบการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลายและครอบคลุมทั่วถึง สร้างโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทุน ส่งเสริมการค้าทางชีวิตที่มีความปลอดภัย นำอยู่ บนพื้นฐานของความยุติธรรมในสังคม เสริมสร้างกระบวนการยุติธรรมแบบบูรณาการและการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังควบคู่กับการเสริมสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิและหน้าที่ของพลเมืองและความตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพื่อลดความขัดแย้ง

นันทนาการเป็นพื้นฐานปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างฐานรากของสังคมให้เข้มแข็ง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคม ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทย นันทนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพคน และกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ การศึกษาการใช้เวลาว่าง (Leisure education) และประกอบกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างคนให้เป็นคนดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีสุขภาพดี รู้รักสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างเครือข่ายชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบทและเมืองให้เกิดความน่าอยู่ อีกทั้งนันทนาการสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างเศรษฐกิจ ทำให้ประเทศสามารถพัฒนาไปได้อย่างยั่งยืน ด้วยเหตุผลดังกล่าว สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จึงได้จัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2550-2554) ขึ้น โดยนำ

แนวทางการพัฒนาประเทศจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - 2554) มาวิเคราะห์ รวมทั้งประมวลข้อคิดเห็น จากผู้มีส่วนร่วมดำเนินการประชาพิจารณ์จากประชาชน เพื่อใช้เป็นแผนยุทธศาสตร์ สำหรับส่งเสริมนันทนาการในประเทศไทย โดยมุ่งหวังให้หน่วยงานปฏิบัติทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้นำแผนฯ ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ. 2551: 1 - 4)

นันทนาการเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล ของสังคม และของประเทศ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 : 435) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ สอดคล้องกับจรินทร์ ธานีรัตน์ (2528: 12) ที่กล่าวว่า กิจกรรมอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่าคืนสู่สภาพปกติ และเพื่อสามารถประกอบกิจต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และใช้

เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สมกับเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ นั่นคือ นันทนาการ และสมบัติ กาญจนกิจ (2540: 13-14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย สมอง และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจจะช่วยขจัด หรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขและพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย กิจกรรมนันทนาการสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดเหล่านั้นได้ ทำให้ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐในการส่งเสริมให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยประกอบกิจกรรมนันทนาการที่มีคุณค่า

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 370) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิตไว้ว่า การกีฬาและนันทนาการสามารถสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ในด้านสุขภาพ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย และช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนได้ การเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านต่างๆ กีฬาที่เป็นที่นิยมมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน โดยหนึ่งในกีฬาเหล่านั้นคือ กีฬายิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) ซึ่งเป็นกีฬาที่นิยมอย่างมากทั้งในประเทศและต่างประเทศ และนิยมเล่นในเพศหญิง เป็นกีฬาที่ใช้ความอ่อนตัวสูง ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยเทคนิคขั้นสูงและการเต้นรำรูปแบบต่างๆ ประกอบดนตรีและอุปกรณ์ 5 ชนิด คือ เชือก (Rope) ห่วง (Hoop) บอล (Ball) คทา (Club) ริบบิ้น (Ribbon) ซึ่งในการแสดงท่าชุดอุปกรณ์แต่ละครั้งในประเภทบุคคล (Individual Exercise) นักกีฬาจะแสดงท่าชุดอุปกรณ์ 1 อย่างประกอบเสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 1.15 – 1.30 นาที โดยเคลื่อนไหวร่างกายอ่อนช้อย งดงาม มีทักษะลีลาการเต้นรำรูปแบบต่างๆ บนพื้นพรมราบเรียบรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดกว้าง 13 เมตร ยาว 13 เมตร หรือประเภทกลุ่ม (Group Exercise) ที่มีนักกีฬาจำนวน 5 คน แสดงท่าชุดอุปกรณ์ตั้งแต่ 1 อย่าง หรือ 2 อย่างตามระเบียบที่สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติหรือ FIG (The International Gymnastics Federation) ได้กำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว โดยแสดงท่าชุดอุปกรณ์ประกอบดนตรีตั้งแต่เวลา 2.15 – 2.30 นาที (Code of Point Rhythmic Gymnastics . 2009 – 2012)

กีฬายิมนาสติกลีลา เป็นกีฬาที่มีรูปแบบการแสดง การแข่งขัน และการฝึกซ้อมเฉพาะด้านซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากกีฬาชนิดอื่นทั่วไป นักกีฬาต้องอาศัยทั้งพรสวรรค์และเทคนิคต่างๆ ในการฝึกซ้อมเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคการแสดงออกของร่างกายขั้นสูง ประสาทสัมผัสที่ดี ใช้ความอ่อนตัวสูง ต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีพื้นฐานของการเต้นบัลเลต์ แจ๊สแดนซ์ และควิเอทฟีลุ่มเมนท์ ประกอบกับความชำนาญและความแม่นยำในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักและสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นประจำเพื่อให้เกิดความชำนาญและแม่นยำ การ

ฝึกซ้อมอย่างหนักและทำแบบฝึกซ้ำๆกันบ่อย ประกอบกับความกดดันต่างๆทั้งในเรื่องของสภาพร่างกาย ความยากง่ายของท่าชุด แรงกดดันจากผู้ฝึกสอน สภาพแวดล้อมของการฝึกซ้อม ตลอดจนสภาวะเศรษฐกิจและสังคมต่างๆ อาจส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

สุพัทธรา สุภาพ (2540 : 35) กล่าวว่า ความเครียดมีผลอยู่บ้างต่อการกระตุ้นแรงเร้าให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น ความเครียดเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อจิตใจของบุคคล โดยเฉพาะนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งอาจจะเกิดความเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การคาดคะเนว่าตนเองไม่สมหวังทำให้ต้องคิดหาหนทางแก้ปัญหา ถ้าหากหาทางออกไม่ได้ หรือควบคุมตนเองไม่ได้ก็จะฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ลำบาก หากเป็นนักกีฬาก็เล่นได้ไม่ดี มีข้อผิดพลาดบ่อยๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งกานต์ จริยภีร์ (2549 : 3) กล่าวถึง ประเด็นการศึกษาความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬานั้นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน คือ การฝึกซ้อมอย่างหนักที่ก่อให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บ ความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การควบคุมน้ำหนัก การแบ่งเวลาการศึกษา พื้นฐานทางครอบครัว และปัญหาจากสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่างๆ ดังนั้น การใช้เวลาว่างของนักกีฬาในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาความเครียดและส่งผลกระทบต่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มีมาตรฐานที่สูงขึ้นได้

ในฐานะที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิชาการทางด้านนันทนาการ เป็นอดีตนักกีฬายิมนาสติกลีลา เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกลีลาของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี และเป็นผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติกลีลาของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย จากประสบการณ์การเป็นทั้งนักกีฬา ทั้งผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติกลีลามาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นสภาพปัญหาความเครียดต่างๆของนักกีฬา ผู้วิจัยจึงเกิดแนวความคิดที่จะจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้แก่นักกีฬายิมนาสติกลีลาในยุวชนของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรีขึ้น โดยมุ่งหวังให้นักกีฬาได้คลายเครียดจากการฝึกซ้อม สนุกกับการเล่นกีฬาและเรียนรู้อย่างมีความสุข มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงาม มีความสามัคคี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ อีกทั้งยังได้สนุกสนานและได้ใช้ปฏิภาณไหวพริบกับการเล่นเกม เป็นการใช้ประโยชน์จากนันทนาการศาสตร์ในการพัฒนาอารมณ์สุขให้กับนักกีฬา ผู้วิจัยได้มองเห็นถึงประโยชน์ของผลการวิจัยในครั้งนี้ อันจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกสอนในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬายิมนาสติกลีลาในยุวชน และประชาชน ของสโมสรต่างๆในประเทศไทย ตลอดจนนักกีฬายิมนาสติกทุกประเภท และนักกีฬาชนิดอื่นๆต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดให้นักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษา และทราบผลการเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษาในสโมสรต่างๆทั่วประเทศนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับนักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษา เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการฝึกซ้อม ให้นักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษาฝึกซ้อมอย่างมีความสุขสนุกสนาน เป็นการพัฒนาอารมณ์ สุข เสริมสร้างควมมีระเบียบวินัยของนักกีฬาที่ดี สร้างสัมพันธภาพที่ดีในหมู่คณะ อันจะช่วยพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษา รุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ให้ก้าวหน้าทัดเทียมในระดับสากลต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในสถานศึกษา รุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง (Purposive sampling) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและกลุ่มควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จากนั้นเรียงลำดับคะแนนความเครียดจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความเครียดมาก – น้อย มาจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข และกิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม

2. **การผ่อนคลายความเครียด** หมายถึง วิธีการคลายเครียดเพื่อให้ความเครียดลดลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลายจากการฝึกซ้อม

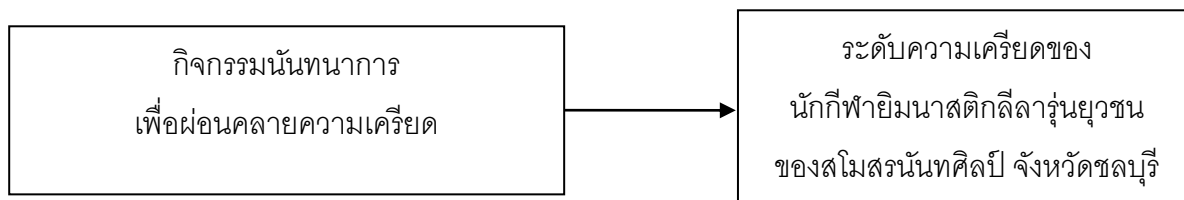
3. **นักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน** หมายถึง นักกีฬาโยมนาสติกลีลาที่มีอายุ 7 – 12 ปี ที่ฝึกซ้อมในสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี

4. **สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี** หมายถึง สโมสรสมาชิกของสมาคมกีฬาโยมนาสติกแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาจังหวัดชลบุรี ซึ่งทำการสอนกีฬาโยมนาสติกลีลา โยมนาสติกเด็กเล็ก โยมนาสติกแอโรบิก การเต้นรำต่างๆ เช่น บัลเลต์ แจ๊สแดนซ์ ฮิปฮอป บีบอย ลีลาศ และการละคร สร้างสรรค์สำหรับเด็ก โดยเปิดทำการสอน ณ บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมุติฐานการวิจัย

1. นักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 ความมุ่งหมายของนันทนาการ
 - 1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
 - 1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 2.1 ความหมายของความเครียด
 - 2.2 สาเหตุของความเครียด
 - 2.3 อาการของความเครียด
 - 2.4 ผลของความเครียด
 - 2.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
 - 2.6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด
 - 2.7 กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬา
3. พัฒนาการเด็กช่วงอายุ 7 – 12 ปี
 - 3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยเด็กตอนกลาง
 - 3.2 งานตามขั้นพัฒนาการ
 - 3.3 จิตวิทยาวัยเด็กตอนกลาง
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาโยมนาสติกส์ลีลา
 - 4.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาโยมนาสติกส์ลีลา
 - 4.2 ประวัติการก่อตั้งสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

คำว่า “นันทนาการ” มาจากภาษาอังกฤษว่า “Recreation” ซึ่งมาจากคำว่า Create แปลว่า สร้าง หรือทำให้เกิดขึ้นใหม่ บวกกับ Re- แปลว่าเพิ่ม หรือใหม่ จึงรวมเป็น Recreate เมื่อเป็นคำนามก็กลายเป็น Recreation หมายความว่า การสร้างใหม่หรือทำให้เกิดขึ้นใหม่ แต่เดิมนั้น

กระทรวงศึกษาธิการใช้คำว่า “สันทนาการ” มาจากคำว่า “สนทนา” สันธิกับ “อาการ” ซึ่งหมายถึง กิจกรรมประเภทการสนทนา การพูดคุยอันที่จะก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลินในเวลาว่าง และการใส่ไม้เท้าอากาศเข้าไปจากคำว่า “สนทนาการ” มาเป็น “สันทนาการ” ก็เพื่อที่จะให้คำสละสลวย ไพเราะน่าฟังขึ้น (ปฐมพร บำเรอ. 2554: 9)

ต่อมา พ.ศ. 2510 พระยาอนุমানราชชน (เสถียรโกเศศ) ได้บัญญัติคำว่า “นันทนาการ” ขึ้น (นันทน + อาการ) โดยให้ความหมายตามพจนานุกรมว่า หมายถึง อาการแห่งความสนุกสนานร่าเริง (ประพันธ์ศิริ สุเรารัจ. 2541 : 2)

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2532: 12) ได้กล่าวว่า กิจกรรมอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าคืนสู่สภาพปกติ และเพื่อสามารถประกอบกิจต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สมกับเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ นั่นคือนันทนาการ

คณิต เขียววิชัย (2534: 15) ได้กล่าวไว้ในหนังสือหลักนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วมโดยสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วม ในทันทีทันใด ทั้งนี้กิจกรรมนั้น ๆ จะต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมที่ดั่งามของสังคมนั้น ๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (2540: 13-14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ ที่มีความหมายกว้างขวางออกไปมากกว่าอาการ หรือพฤติกรรม ซึ่งพอจะสรุปได้คือ

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงาน แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย สมอง และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วผลก่อให้เกิดพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัย กิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการ หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ชาร์ล เค ไบรท์บิล, และฮาโรลด์ ดี เมเยอร์ (พีระพงษ์ บุญศิริ. 2542: 30; อ้างอิงจาก Charler K. Brightbill and Harold D. Mayer. 1969.) ได้กล่าวไว้ในหนังสือนันทนาการ (Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพอใจหรือความสนใจเป็นเครื่องจูงใจ เป็นมูลฐานเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

ซูซีพ เยาวพัฒน์ (2543: 21) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขกลับคืนมาสู่ภาวะปกติ

เจ บี แนช (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 2 ; อ้างอิงจาก Jay B. Nash. 1995.) ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์และคุณค่าในทางดีงาม จากการเข้าร่วมในกิจกรรม ถ้าเป็นเด็ก ๆ จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น แต่ถ้าหากเป็นคนหนุ่มสาวผู้ใหญ่จะเรียกว่า นันทนาการ คำว่า เวลาว่าง (Leisure time) หมายถึง เวลาที่ว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น เช่น ว่างจากงานประจำ ว่างจากเวลาอน และว่างจากเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน

จากความหมายของนันทนาการในข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนากาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ

1.2 ความมุ่งหมายของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร การที่ประชากรจะได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม วัฒนธรรมและคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการตอบสนองการพัฒนาในแต่ละด้านดังกล่าว ดังต่อไปนี้ (สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 9-10)

1.2.1 ด้านร่างกายและจิตใจ

1.2.1.1 เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากทำงาน

- 1.2.1.2 เพื่อส่งเสริมสุขนิสัย และสุขปฏิบัติ
- 1.2.1.3 เพื่อสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
- 1.2.1.4 เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังจากการเจ็บป่วย

1.2.2 ด้านอารมณ์และสติปัญญา

- 1.2.2.1 ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
- 1.2.2.2 ให้ความรู้จักระยะเวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 1.2.2.3 ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก
- 1.2.2.4 เพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

1.2.3 ด้านสังคมและวัฒนธรรม

- 1.2.3.1 ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 1.2.3.2 สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
- 1.2.3.3 ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
- 1.2.3.4 ให้ความรู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
- 1.2.3.5 เพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิด ค่านิยม ประเพณี

1.2.4 ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

- 1.2.4.1 ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
- 1.2.4.2 ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 1.2.4.3 ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
- 1.2.4.4 ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออก ขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
- 1.2.4.5 ให้ความรู้จักระยะเวลาว่างให้มีความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ
- 1.2.4.6 ให้ความรู้จักระยะเวลาว่างปฏิบัติตามข้อตกลงหรือกติกา
- 1.2.4.7 ให้เป็นคนที่เคารพในความถูกต้องและความยุติธรรม

1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

การที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะอยู่ในเพศและวัยใดก็จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ฉะนั้นประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการจึงมีความหมาย ดังนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 32-33) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมเด็กและเยาวชน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสีย ประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัคร ช่วยเหลือสังคม ถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสนุกสนาน ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้งอันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ทัศนศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชนของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมคாதหวัง ความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญและกำลังใจของผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก ละลายพฤติกรรมของกลุ่ม เสริมสร้างคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดนเป็น

สิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

จอร์จ ดี. บัทเลอร์ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 10-11; อ้างอิงจาก George D. Butler. 1959) กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือการแสดงออกของมนุษย์ที่ถือว่าเป็นทางออกของการแสดงพฤติกรรมทางพัฒนาการ
3. นันทนาการและการเล่นทำให้เด็กเกิดการเจริญเติบโต เกิดประสบการณ์ สามารถนำเอาประสบการณ์เหล่านั้นไปใช้ในชีวิตอนาคตของเขาได้
4. นันทนาการช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้น ช่วยเสริมให้เกิดทักษะหลังจากการได้ร่วมกิจกรรม
5. นันทนาการช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ
6. นันทนาการ คือ สิ่งช่วยเสริมสร้างความสุข ทำให้เกิดความพอใจ ความรัก ยอมรับนับถือกัน

1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการตามแนวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2540: 102-122) นับว่ามีขอบข่ายกว้างและครอบคลุมกิจกรรมนันทนาการที่ทุกคนสามารถเลือกเข้าร่วมได้อย่างทั่วถึงดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึง งานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ ประเภทศิลปหัตถกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตนสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย และยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง เพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

รูปแบบการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะทัศนกรรมนี้ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใด ผู้นำที่ดีควรจะจัดเตรียมกิจกรรมไว้หลาย ๆ รูปแบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกรูปแบบตามความคิดของผู้เข้าร่วมเอง เพื่อให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และผลงานที่ได้จะมีความหมายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะทัศนกรรมนั้นมีมากมาย แต่เป็นที่รู้จักเรียงตามความนิยม ได้แก่ เครื่องจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา การแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปั้นเครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื่อ ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป๋าซิลค์สกรีน (Silk screen) ร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวาว พับกระดาษ การเป่าแก้ว ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คืองานประดิษฐ์งานศิลปะ โดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เกิดผลงานที่ละเอียด ประณีต และเหมือนจริงมากขึ้น เช่น การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเครื่องไหวต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียดสูง ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and sports)

เกมและกีฬานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวสติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ใช้ไม้ตีและแร็กเกต ทุ้มมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาคสนุกและท้าทาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นตาและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรมเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสม ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้น กิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐานไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้ เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้น การจัดเกมที่ดีจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนใน

การจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์ เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประสิทธิภาพบุคลากรในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้การทำงานขององค์กรนั้น ๆ มีคุณภาพยิ่งขึ้น
2. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
3. เกมเบ็ดเตล็ด
4. เกมการละเล่นพื้นเมือง
5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sports) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual sports) คือ กีฬาที่ใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียว ไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ขี่ม้า ยกน้ำหนัก
2. กีฬาประเภทคู่แข่ง (Dual sports) คือ กีฬาที่มีผู้เล่นสองคนขึ้นไปแสดงทักษะของแต่ละคน เพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ
3. กีฬาประเภททีม (Team sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นๆของแต่ละคนแสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกีฬากับทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยมเพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล
4. กีฬาทางน้ำ (Aquatic sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนน้ำ
5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical conditioning activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิค จักรยาน
6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative sports)
7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สกี เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น จะเห็นว่า กีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับ

สถานการณ์ และจุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ดีไม่ควรเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้ออกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่าง ๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่มักนิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะ นั้น ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนานแตกต่างกัน ดังนี้

1. การลีลาศ (Ballroom dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่า กีฬาลีลาศ (Dance sport) นั้น เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากใช้ในการแข่งขันสังคมต่าง ๆ ให้เกิดความสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรีย์ หรือจนถึงการฝึกเพื่อการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย-หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิง แสดงท่าทาง หรือลีลาต่าง ๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ

1.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือ สแตนดาร์ด (Standard) การลีลาศในประเภท บอลรูมนี้จะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนไหวจะเคลื่อนไหวที่เป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนี้ ได้แก่ วอลซ์ แทงโก ควิกสเต็ป สโลว์ฟอกซ์ทรอดและควิกวอลซ์

1.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) การลีลาศในประเภทอเมริกันนี้จะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร้าใจแต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้น ๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิวบัน รัมบ้า ซะซะซ่า ไซไฟว์ แซมบ้า พาโซโดเบล ฯลฯ

2. นาฏศิลป์สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้ มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภทเป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องสวยงาม รวมทั้งสร้างให้เกิดความมีสุนทรีย์ทางดนตรี ให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเต้นคนเดียว เป็นคู่หรือเป็นหมู่ก็ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์สากลนี้ต่างมี

ลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ แจ๊ส บัลเลต์ เดอร์นตันซ์ ครีเอทีฟมูฟเมนต์ แท็ป ฯลฯ

3. ระบายพื้นเมือง (Folk dance) ระบายพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ เช่น การรำของคนไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งทำในการรำรำ หรือการเต้น และเครื่องแต่งกายสามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้อย่างดี ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทระบายพื้นเมืองนี้ นอกจากจะให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติ รวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ ด้วย

4. กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต้นรำนี้ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส รำประเภทต่าง ๆ ชมการโชว์ลีลาศ ฯลฯ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and traveling)

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจ และนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนาการเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพ ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา การบันเทิง และการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์ของมนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบซึ่งเหตุการณ์หนึ่ง ๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง

ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะดังนี้

1. อารมณ์สุขสนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ตลกขำขัน กิจกรรมนันทนาการที่

ก่อให้เกิดอารมณ์สุข สนุกสนานนี้ ได้แก่ การเต้นรำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพุดคุยสนทนา เล่นกีฬา ฯลฯ

2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องการพัฒนาจิตใจ สมาธิและสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตัวเอง เรียนรู้ผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบ กิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบนี้ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง แล้วผ่อนคลายตามเสียงเพลง การศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama)

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการการละครเกิดขึ้นได้หลายวิธี เช่น เกิดจากการแสดงพิธีกรรมทางศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ความสุข สนุกสนาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของสัตว์หรือธรรมชาติ
2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก เพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิด เพื่อปลูกอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ
3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การท่วงท่า เลียนแบบและวินัยของผู้แสดง

7. กิจกรรมนันทนาการอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัสใจและกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่างและเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม

4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ ศึกษาในศาสตร์วิชาใหม่

8. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คำนึงกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำทนาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรี เป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชนสังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรี จำแนกตามลักษณะการเข้าร่วม ดังนี้

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี
6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบำบัลเลต์ ละครเพลง โอเปร่า

เทศกาล

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี
2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีตสังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบิน เท็ก ฝับ ดิสโก้ คลับ สโมสรห้องอาหารภัตตาคาร
3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างออกไป
4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชนและกลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor recreation)

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่

นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียนกิจกรรม การอยู่อาศัยพักผ่อนเป็นกิจกรรม
นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้า
ด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ
การอนุรักษ์ธรรมชาติและคุณค่าทางสังคม กีฬาประเภทเสียงอันตรายและกิจกรรมท้าทาย
ความสามารถเป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจ รวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น
แข่งรถ แข่งเรือ กีฬาไต่ยอดเขาผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งต้องมีการศึกษาเตรียมการ
ฝึกฝนทักษะเพื่อจะต้องผจญภัยและอุปสรรคต่าง ๆ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น การก่อกองไฟ เทคนิคและวิธีการ การปรุงอาหารกลางแจ้ง
การพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย
2. กิจกรรมสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวน
ทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชากร
3. กิจกรรมเสียงอันตราย เช่น พายเรือล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อน เรือเร็ว
ผจญภัย
4. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีบนหิมะ สกีน้ำ แกะรอย
ขี้ม้า ดำน้ำ ไต่เขา
5. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แกะรอยธรรมชาติ ศิลปหัตถกรรมธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับ
ธรรมชาติ เดินป่า คันทารอยทาง ถ้ำยุบกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social recreation)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้น
กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจความ
สามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ
เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ
2. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออก
ทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้าง
ความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ

4. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เดินร่ำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม

5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิก เพื่อการสังคมและมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต

6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมมือกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นมหรหรรเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ

7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special events)

กิจกรรมนันทนาการพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหรหรรต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชนต่าง ๆ

2. นิทรรศการเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์ เป็นต้น

3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี เป็นต้น

4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน เป็นต้น

5. เทศกาลเดินร่ำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง เป็นต้น

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมบุคคลพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถ จัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การอ่านหนังสือ ประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

2. การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

3. การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดได้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่านิทาน การอภิปราย ชักถาม การจัดพบปะสมาคมฯ การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจการพูด

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคล และสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงานความร่วมมือของกลุ่มหน่วยงานเอกชนชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานข้าราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน
3. กีฬา ที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา
4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ ผู้

ตามที่ดี

6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสำหรับเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จัก

กิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์การเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลออน เป็นต้น

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็คือเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการวิถีชีวิต (Life style management) ซึ่งนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่าหมายถึงกิจกรรมประเภทวิถีชีวิต (Lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝน ด้านสุขภาพและการทำให้มีสุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีและเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูลการศึกษา โอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุดเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ (Group process)

กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายคำที่ใกล้เคียงกัน เช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษากลุ่ม” “พลังกลุ่ม” และ “การฝึกมนุษย์สัมพันธ์” พอสรุปได้ ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group process) หมายถึง กระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไขปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น

เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

การแนะแนวหมู่ (Group guidance's) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ตัดสินใจของกลุ่มได้และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล สิ่งที่ต้องรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลา แรงงานและค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและหาทางแก้ไขปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็นสามประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือ ปัญหาปกติทั่วไปและช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

พลังกลุ่ม (Group dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้แก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากัน ก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน อาจจะใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การฝึกมนุษยสัมพันธ์และการเป็นผู้นำ (Training group หรือ T-Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก (Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ ยังช่วยผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมุติ (Role-play) วิธีการนี้ลักษณะเป็นสถานการณ์สมมุติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) หมายถึง วิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) หมายถึง วิธีจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ และมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงเพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) หมายถึง วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน ฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

1.5 การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการ จะต้องศึกษาข้อมูลทั่วไป สภาพแวดล้อมแนวโน้มของชุมชนรายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการความสนใจของแต่ละระดับอายุ ข้อมูลด้านสังคมจิตวิทยา สรรวจสถานที่ ผู้นำ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม การกำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และกิจกรรม ซึ่งในการสร้างโปรแกรมนั้น มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้นี้ (เฮนคิง หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี (Emotional and physical health)
2. ส่งเสริมพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Character development)
3. ส่งเสริมให้ความสนใจกว้างขวาง (Widening interest)
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี (Citizenship)
5. ส่งเสริมทักษะ (Skill)
6. ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม (Social living)
7. ส่งเสริมให้รู้คุณค่าทางเศรษฐกิจ (Economic value)
8. ส่งเสริมใช้เพื่อความบันเทิงได้ยาวนาน (Long - range enjoyment)

องค์ประกอบการสร้างโปรแกรม

องค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมได้แก่ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Age) อันประกอบด้วยการเจริญเติบโตทางกาย (Growth) พัฒนาการความสามารถ (Development) และความสนใจ (Interest)
2. ความแตกต่างเรื่องเพศซึ่งประกอบด้วยการเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาการ ความสามารถ ความสนใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน (Type of community) ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - ชุมชนเมือง แบ่งเป็น ชุมชนเมืองหนาแน่น และ ชุมชนเมืองแออัด
 - ชุมชนชนบท แบ่งเป็น ชุมชนชนบทเป็นกลุ่ม และชุมชนชนบทกระจัดกระจาย
4. สภาพของสังคม (Sociology) ประกอบด้วย
 - บรรทัดฐาน (Norms) มีองค์ประกอบ เรื่องวิถีประชา ศีลธรรมและกฎหมาย
 - สถานภาพและบทบาท (Status and role)
 - วัฒนธรรม (Culture)
5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดนันทนาการ
 - หน่วยงานของรัฐ (Public agency)
 - หน่วยงานเอกชน (Private agency)
 - หน่วยงานธุรกิจ (Commercial agency)
 - หน่วยงานอาสาสมัคร (Voluntary agency)
6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Size of group) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ขนาด คือ กลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่
7. ประเภทของผู้ให้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Place and facilities) ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่ จำนวนเพียงพอใช้และความทันสมัย
9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Basic skill)
10. ระยะเวลา (Time) ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรม รวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา
11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ (Other local recreation program) อันได้แก่ กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม

การเขียนโปรแกรมมีลำดับขั้นตอน ดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. กำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรมให้ชัดเจน
 2. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ
 3. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา
 4. ศึกษารายละเอียดสภาพสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน
 5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม
 6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น
- นอกจากนี้โปรแกรมนันทนาการ สามารถแสดงให้เห็นได้ ดังนี้ (อารมณ นาวากาญจน์. 2541: 15-16)

1. เป็นกระบวนการทางนันทนาการ หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะในยามว่างกระทำด้วยใจสมัคร ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม
2. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรม หมายถึง กิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นลักษณะของกิจกรรม พื้นฐานและดำเนินการในรูปแบบของการกระทำ
3. ดำเนินกิจกรรมนันทนาการหลายรูปแบบ หมายความว่า จัดกิจกรรมนันทนาการทั้ง 14 ประเภท ใน 13 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบจัดบริการ รูปแบบเป็นสวัสดิการสังคมและรูปแบบให้บริการกลุ่ม ประชากรทุกระดับ กลุ่มพิเศษ และกลุ่มผู้ด้อยโอกาส
4. กำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจน หมายความว่า โปรแกรมนันทนาการที่จัด เมื่อวิเคราะห์พิจารณาปัญหาและอุปสรรค หาแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้เลือกทางที่ดีที่สุดแล้วจึงกำหนด จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนมุ่งประโยชน์สูงสุด
5. ใช้ทรัพยากรที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากรที่ใช้ต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่ การใช้ทักษะต่าง ๆ สถิติปัญหา ความร่วมมือของกลุ่มงาน เครื่องมือ อุปกรณ์ เงิน ระบบข้อมูล เทคโนโลยี การเลือกใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ของแต่ละกิจกรรม
6. กำหนดเวลาและสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน หมายความว่า เมื่อดำเนินการโปรแกรม นันทนาการจะต้องกำหนดเวลาเริ่มต้น เวลาสิ้นสุดของแต่ละโปรแกรม และมีสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน เพื่อให้บริการและสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล โดยก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นไปตามความมุ่งหมายของโปรแกรม
7. ต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานรับผิดชอบ กล่าวคือ โปรแกรมนันทนาการที่ดำเนินการต้องมี ผู้รับผิดชอบ ซึ่งผู้รับผิดชอบจะเป็นตัวบุคคล เจ้าของโปรแกรม หรือหน่วยงานที่จัดดำเนินการก็ได้ เช่น โรงเรียน หรือวัด เป็นต้น

8. ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ โปรแกรมเน้นหนทางการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ความสมดุลของกายและจิต ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกและเพิ่มพูนประสบการณ์ แก่บุคคลทุกเพศ ประชากรทุกกลุ่ม ทั้งคนยากจน คนมั่งมี คนพิการและคนด้อยโอกาส การจัดเน้นหนการเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่การจัดเป็นกระบวนการ ต้องใช้หลักการจัดการบริหารงานที่มีขั้นตอนและต้องมีเทคนิคในการจัดให้ผู้เข้าร่วมพึงพอใจ มีความสุข ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับผู้ดำเนินการด้านเน้นหนการจะจัดกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายและผู้วิจัยได้นำมาประกอบการพิจารณา สร้างโปรแกรมกิจกรรมเน้นหนการสำหรับผู้สูงอายุ ในครั้งนี้ ได้แก่ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ วัน เวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมาย และประเภทกิจกรรม เน้นหนการ การจัดเน้นหนการสำหรับวัยรุ่น

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมเน้นหนการประเภทต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้ความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตมีเป้าหมายและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้น การจัดกิจกรรมเน้นหนการสำหรับเยาวชนจึงมีความสำคัญมีประโยชน์ และคุณค่าต่อเยาวชนอย่างยิ่ง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด (stress) เป็นภาวะที่มีความกดดันทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวายทำให้บุคคลนั้นเสียสมดุลของตนเอง เป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป สภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นกดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

กรมสุขภาพจิต (2542: 4) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายใน และภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ โดยบุคคลรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 231) ให้ความหมายของความเครียดว่าหมายถึง ลักษณะอาการสมองที่ไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานมากเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

นักวิชาการหลายท่านได้ ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

คลินมันส์ (Kleinmuntz. 1974 : 564) ให้ความหมายว่า ความเครียด คือ ความกลัวหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจทำให้

ร่างกายและจิตใจเสียสุขภาพที่คนปกติพึงมีจึงเกิดความเครียด ความเครียดนี้รวมถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์

จอห์นสัน (Johnson. 1990:243-245 อ้างถึงใน สุนทรีย์ เวปุลละ, 2539:11) มองว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปหรือไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสมเพื่อจะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติ

เซลเย่ (Selye. 1956: 56 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล. 2537: 96) ได้ให้ความหมายของความเครียดในลักษณะของการตอบสนอง (stress as response) ไว้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองแบบไม่เฉพาะเจาะจง (nonspecific response) ของร่างกายต่อความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายใน และภายนอกร่างกาย ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น

แนร์ โรว์และ บุษชี่ลี (Narrow & Buschle.1987 : 108) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองหรือมีการปรับตัวต่อ สิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกที่มีผลทำให้ร่างกายขาดสมดุล

ฟิชเบน (Fishbein. 1975 : 1255-1226) ให้ความหมาย ความเครียดทางกายภาพว่า เป็นภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์หรือ สิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นสิ่งที่คุกคามทางด้านจิตใจ

ไรซ์ (Rice. 1992: 119-142) ได้กล่าวว่า ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ได้แก่ จิตใจ สมอ และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ ทางด้านจิตใจนั้นมีการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติ และส่งผลต่อพฤติกรรม

โรเจอร์ (Rogers. 1951 : 5) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง ภาวะของจิตที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นตัวเอง ถูกคุกคามแล้วทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ระวังระมัดระวัง และไม่แน่ใจในทิศทางของพฤติกรรมของตนเอง อันเป็นผลมาจากที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตนซึ่งหมายถึง การรับรู้ว่าเป็นอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตจะดึงเอากลไกการป้องกันตนเองออกมาใช้โดยมีลักษณะที่บิดเบือนการรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่นเกิดความวิตกกังวล ทำให้เกิดยอมรับในพฤติกรรมบางส่วนของตนเองซึ่งจะเป็นผลให้ยังรู้สึกถูกคุกคามมากยิ่งขึ้น

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman. 1984: 1-5) ได้อธิบายความหมายของความเครียดว่า เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินสถานการณ์หรือสาเหตุของความเครียด และมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองปฏิสัมพันธ์โดยการเผชิญปัญหา ซึ่งใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในบริบทนั้น

ลูซิล (Lucile. 1952 : 870) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อแรงกดดัน จากความคับข้องใจ อันเนื่องมาจากไม่สามารถกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้โดยมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไม่สามารถขจัดออกได้

วอลเลซ (Wallace. 1978: 457) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต พัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ความเครียดที่สะสมนานเกินไป จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

กฤษฏา ชลวิริยะกุล และคณะ (2539 : 9) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสถานการณ์คับแค้น ที่มีทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์

ชูทิพย์ ปานบริษา (2549 : 482) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติของร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

ปานัน บุญหลง (2529 : 82) กล่าวว่าความเครียดเป็นความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือเป็นภาวะของความวุ่นวายทางจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง สบายขึ้น และรักษาสมดุลไว้ให้ได้

พรรณวดี ตันติศิรินทร์และคณะ (2542 :12) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสภาวะที่กดดันให้รู้สึกอึดอัดไม่สบาย เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามต่อบุคคลและผลของการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลบุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งที่คุกคามนั้นออกมาตอบสนองของร่างกาย หรือพฤติกรรมที่แสดง ออกเพื่อลดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจนั้นให้คลายลง

มีนา ไอราริน (2530 : 17-18) ให้ความหมายว่า ความเครียด คือ พฤติกรรมของความรู้สึกนึกคิดของอารมณ์และจิตใจที่แสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความโกรธ ความเสียใจ ฯลฯ ความเจ็บป่วยทั้งหลายที่เกิดจากปัญหาขัดแย้งที่เผชิญหรือต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมรอบข้าง รวมถึงปัญหาที่เกิดจากความเจ็บปวดทางกาย

สนาม บินชัย (2546 : 6) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน เกิดความ ไม่สมดุลซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมิน สิ่ง ที่ ผ่ าน เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้ง

สุจิต สุวรรณชีพ (2531:95) กล่าวว่า เป็นภาวะการณ์ของร่างกายและจิตใจที่ตื่นตัวและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหากับสถานการณ์ หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์

จากแนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียดของนักวิชาการดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าความก่อให้เกิดความไม่สบายใจ สับสน วิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตน ว่าเป็นสิ่งคุกคาม ร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นต้องปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของตนไว้ โดยแต่ละคนจะแสดงออกทาง ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป

นอกจากนี้ในวงการแข่งขันกีฬายังมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดทางกีฬาใกล้เคียงกับความวิตกกังวล (anxiety) ว่าเป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำ และมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เป็นลบ และความรู้สึกดังกล่าวยังเป็นตัวทำให้ความสามารถในการวินิจฉัยและขีดความสามารถในการแสดงทักษะลดลงไปด้วย

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532:16) สรุปว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาวะทางด้านร่างกาย และจิตใจที่มีการปรับตัวเพื่อจะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ซึ่งความกดดันเป็นสถานการณ์เกินความสามารถของตนเอง ในการแก้ไข หรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไปก่อนที่จะมาสู่ตัวเองและความเครียดสามารถเกิดขึ้นจากสถานการณ์ หรือสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป

สุพิตร สมานิติ (2534 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2542:255) กล่าวว่า นักกีฬาควรทราบสาเหตุของความเครียดและการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เพื่อให้นักกีฬาจะสามารถแสดงทักษะที่ดีที่สุดออกมาได้

จึงสรุปได้ว่าความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกเวลาเป็นสภาวะที่ซับซ้อนของ ร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจ เปลี่ยนแปลงไป มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ถ้าเกิดความเครียดในระดับที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

1.2 สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541:35) ได้มีสรุปสาเหตุของความเครียดไว้ 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดในลักษณะที่ เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกันแยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิด ความเครียดได้ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย

ติดต่อกันเป็นเวลานาน และลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกาย และการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางใจ ถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต และการขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้ว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ความกลัว ความเศร้า หรือเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็น อุณหภูมิ สภาพอากาศ ความหนาแน่นของประชากร

2.2 สภาพทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ได้แก่ สถานภาพและบทบาทในสังคม เช่น บทบาทของพ่อแม่ บทบาทของผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ซึ่ง ฮิลการ์ด (Hilgard, 1975:176) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรม ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจเกิดความเครียดได้

ขณะที่ วอลเลซ (Wallace, 1978:457-458) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุดังนี้

1. สาเหตุจากภายใน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอนเกล (Engle, 1962: 288-300) ได้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ สาเหตุจากร่างกายโดยตรง เช่น ความเมื่อยล้าทางด้านร่างกาย และสาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ

2. สาเหตุภายนอก ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สาเหตุมาจากภายนอกตัวบุคคล โดยเกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ ในครอบครัวเช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ในที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน

ลาซาลัส (Lazarus, 1971 : 52) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ 2 ประการ คือ

1) สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมซึ่งแบ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมในการทำงาน และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตบุคคล

2) สาเหตุจากองค์ประกอบของบุคคล สามารถแบ่งออกเป็น

ก. ทักษะคติและลักษณะประจำตัว ทักษะคติและลักษณะประจำตัวเป็นผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย ได้แก่ คนที่รีบเร่งตลอดเวลา เขามักจะรีบร้อนอยู่เสมอ พยายามทำภารกิจให้มากที่สุดในเวลาที่มีน้อยที่สุด ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันตลอดจนมีความคาดหวังสูงเกินไปจะทำให้เกิดความเครียดอย่างสูง

ข. อารมณ์การมีความรู้สึกในทางลบ เช่น ความรู้สึกปวดร้าวใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ ความกังวลสูง ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวัง มีอารมณ์รุนแรงและความรู้สึกไม่เป็นสุขเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความเครียด

ค. ประสบการณ์ ในอดีต ได้แก่ ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตการเรียนรู้จากเหตุการณ์ ในอดีต ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริงหรือ ที่ทำให้เกิดการรับรู้และประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาว่าเป็นสิ่งที่คุกคามอันนำไปสู่ภาวะเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2549 :482-489) กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียดว่า ประกอบด้วยสาเหตุ ดังต่อไปนี้คือ

1) สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคนสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

(1) สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ แยกกันไม่ได้เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วยภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ได้แก่

ก. ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือ ได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

ข. ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสภาพร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

ค. รับประทานอาหารไม่เพียงพอไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำร่างกายขาดวิตามิน และเกลือแร่ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

ง. ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มี โรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ยอมกินอาหารเนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดีเสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

จ. ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลียอ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

(2) สาเหตุทางจิตใจสภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

ก. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

ข. ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

ค. บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ ได้แก่

ก) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist)

ข) เป็นคน ใจร้อนรุนแรงก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่

ค) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น

2) สาเหตุภายนอก หมายถึงปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่ง ได้แก่

(1) การสูญเสียสิ่งที่รัก

(2) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต

(3) ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน

(4) ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด

สแกนแลน (Scanlan, 1984) ได้แยกองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความเครียดไว้ 3 ประการ ดังนี้คือ

1. สาเหตุจากตัวเอง (intrapersonal factors) เกิดจากความวิตกที่มีต่อสถานการณ์ทางกีฬา และระดับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คนที่มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางกีฬาสูงจะเล่นหรือแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ต่ำกว่าคนที่มีระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางการกีฬาต่ำ ในทำนองเดียวกัน คนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสูงจะแสดงความสามารถได้ดีกว่าคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่ำ

2. สาเหตุจากสถานการณ์ (situations) ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาจะมีระดับความเครียดต่างกัน สาเหตุอาจมาจากประเภทของกีฬา ตำแหน่งและความสำคัญของผู้เล่นในทีม จะเห็นได้ว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวจะมีความเครียดสูงมากกว่านักกีฬาประเภททีม สาเหตุมาจากการ

แข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยวจะเปิดโอกาสให้เห็นการเปรียบเทียบอย่างชัดเจน และความรับผิดชอบภายหลังจากการพ่ายแพ้ตกเป็นของนักกีฬาโดยตรง

3. สาเหตุจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ (significant others) ได้แก่ ผู้ฝึกสอน (coach) ผู้ใหญ่ พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีม คู่ครอง และสื่อมวลชนมีผลต่อความเครียด เช่น ความคาดหวังของพ่อแม่ การตำหนิหรือลงโทษ

จะเห็นได้ว่าความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน ความเครียดที่เกิดจากการแข่งขันกีฬาจะมีสาเหตุที่ไม่แตกต่างจากความเครียดที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปมากนัก แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปฏิบัติงานหรือการแสดงออกทางกีฬานั้นลดน้อยลงลงไปในอันเป็นผลให้โอกาสกีฬานั้น ๆ ที่จะได้รับชัยชนะก็ย่อมมีน้อยลงด้วย

สรุปได้ว่า ความเครียด เกิดได้หลายสาเหตุประกอบกัน อาจเกิดมาจากปัจจัยภายในบุคคลเอง ถ้าร่างกายเกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วย และสภาพแวดล้อมก็ยังสามารถทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ส่วนในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาก็จะมีความเครียดแตกต่างกันซึ่งมาจากตำแหน่ง ความสำคัญและประเภทของกีฬา โดยนักกีฬาประเภทเดี่ยวจะมีความเครียดสูงมากกว่านักกีฬาประเภททีม

2.3 อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มากกระทบซึ่งผลของการตอบสนองต่อความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในลักษณะของกลุ่มอาการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และด้านสังคม ได้มีผู้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้

เซลเย่ (Selye, 1956:31-33) ได้อธิบายรูปแบบการปรับตัวขณะที่เกิดภาวะเครียดไว้ว่า ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนบางอย่างออกมา ทำให้มีอาการบางอย่างเกิดขึ้น โดยเฉพาะได้แก่ ความเมื่อยล้าร่างกาย ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ เป็นต้น

สจิวตและซันดีน (Stuart & Sundeen, 1983:81) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้หลายอย่าง เช่น ม่านตาขยาย ผิวหนังซีด และมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรมีอัตราเพิ่ม ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดท้อง ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บั้นเอวและศีรษะ

จัสมิน (Jusmin, 1979:60) ได้สรุปถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียดไว้ว่า

1. พฤติกรรมด้านสมองและสติปัญญา จะทำให้การรับรู้แคบลง ขาดสมาธิในการแก้ปัญหา การตัดสินใจไม่ดี สมองมีนงง

2. พฤติกรรมด้านความรู้สึก จะก่อให้เกิดอาการตื่นเต้น กระวนกระวายใจ หงุดหงิด กระสับกระส่าย อยู่นิ่งไม่ได้ เป็นทุกข์ใจ ลังเลใจ สงสัย ไม่นั่นใจ

3. พฤติกรรมด้านการกระทำ เช่น พุดมาก พุดจาข้าชากและพุดเร็ว

ดูแกน และคณะ (Dougan et al., 1986:191-198) ได้แบ่งอาการของความเครียด ออกเป็น 4 ลักษณะคือ

1. ด้านอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสนเบื่อหน่าย
2. ด้านอวัยวะ ได้แก่ หัวใจเต้นแรง ภาวะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ
3. ด้านกล้ามเนื้อ ได้แก่ มือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด ตาพร่า ปวดหลัง
4. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ ลุกลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ

กรมสุขภาพจิต (2541:39) สรุปอาการที่แสดงออกของความเครียดไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. อาการแสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อตึงตัว ซึ่พจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออกมาก ปวดศีรษะ มือเท้าเย็น ไม่สบายในท้อง เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย นอนหลับยาก เป็นต้น

2. อาการแสดงออกทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า แยกตัว ลงโทษตัวเองหรือมีแนวโน้มโทษคนอื่น รู้สึกไม่มีคุณค่า เป็นต้น

3. อาการแสดงออกทางพฤติกรรม ได้แก่ ลืมบ่อย ขาดความคิดสร้างสรรค์ สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรามากขึ้น ขาดงาน เชื่องช้า ขาดความสนใจ ความเอาใจใส่งานลดลง มีแนวโน้มทำงานผิดพลาด คุณภาพของงานลดลง ผันกลางวันหรือใจลอย เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปอาการของความเครียดจะแสดงออกให้สังเกตได้ 3 ด้าน ได้แก่ ทางด้านร่างกายจะมีอาการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ม่านตาขยาย ปวดศีรษะ หายใจเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง และตึง เป็นต้น ส่วนทางด้านจิตใจ เมื่อเกิดความเครียดแล้วจะทำให้อารมณ์ไม่ดี จะส่งผลให้เกิดอาการฉุนเฉียว กลายเป็นคนโกรธง่าย ทำให้จิตใจไม่สงบ ความคิดฟุ้งซ่าน และอาการที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การดื่มสุรา ใจลอย สูบบุหรี่ เป็นต้น

2.4 ผลของความเครียด

ผลของความเครียดโดยทั่วไปจะเกี่ยวกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความหงุดหงิด เป็นต้น รวมทั้งผลเสียทางสรีรวิทยา เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน และนอนไม่หลับ เป็นต้น

ฟาร์เมอร์ ฮัน และเฮคเลอร์ (Farmer, Hunt & Hekeler, 1984:24) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ว่า โดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมนุษย์ หรือนักกีฬาเผชิญกับความเครียด เขาจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป ผลของความเครียดนี้ปรากฏและแสดงออกในแต่ละด้านของบุคคลได้ชัดเจน

กรมสุขภาพจิต (2541:39) กล่าวว่า เมื่อคนเราเกิดความเครียด จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังต่อไปนี้

1. ต่อตนเอง ได้แก่ ร่างกายและจิตใจ จากปฏิกิริยาตอบสนองอันเกิดจากความเครียดซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายต่อการดำรงชีวิตหรือการแข่งขันกีฬาแล้วนั้น ยังสามารถส่งผลทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ได้ อีกมากมาย เช่น โรคไข้หวัด เนื่องจากความเครียดจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง เนื่องจากภูมิคุ้มกันที่มีต่อเชื้อไวรัสลดลง ทำให้เป็นสาเหตุของโรคนี้เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
2. ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เป็นคนแยกตัวเอง เจ้าอารมณ์ โทษคนอื่น มองคนในแง่ร้าย
3. ต่อการทำงาน ทำให้เสียสมาธิ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เบื่องาน เปลี่ยนงานบ่อย
4. ต่อครอบครัว ทำให้เกิดความห่างเหินในครอบครัว เกิดการทะเลาะกันโดยเหตุไม่สมควร ขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

พสุ เดชะรินทร์ (2536:87-88) ได้กล่าวถึง ผลของความเครียดว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน ส่วนข้อเสียนั้นจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตัวเองและบุคคลที่ทำงานด้วยกัน

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534:36) กล่าวว่า ความเครียด ยังก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ อีก เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ เป็นต้น นอกจากนี้

อัมพล สุอำพัน (2533: 92) ยังกล่าวว่า ความเครียดนอกจากจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ แล้วจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายอีก เช่น ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ทำงานหนัก อ่อนแรง อ่อนเพลีย และยังมีผลเสียต่อจิตใจ เช่นทำจิตใจไม่สงบสุข นอนไม่หลับ อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท และยังสามารถก่อให้เกิดความท้อแท้ หหมดอาลัยในชีวิต

สรุปได้ว่า ความเครียดส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและทางจิตใจ จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ อาจส่งผลให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ โรคขาดสารอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ดังนั้นควรมีการควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอยู่

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับทฤษฎีความเครียด

ทฤษฎีความเครียดมีแนวคิดแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ (สมจิต หนูเจริญกุล, 2537, หน้า 95)

1. รูปแบบที่มองความเครียดเป็นการตอบสนอง (response-based model) อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้นซึ่งการตอบสนองจะแสดงออกมาในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ได้แก่ Selye

2. รูปแบบที่มองความเครียดเป็นสิ่งเร้า (stimulation-based model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความขัดแย้ง สิ่งที่น่าอึดใจหรือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ได้แก่ Holmes และ Rahe

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (interaction model of stress) เป็นรูปแบบที่มองความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคาม และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูงมีความสมดุลระหว่างความต้องการ และการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด หัวใจสำคัญของแนวคิดนี้คือ บุคคลรับรู้และตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างไร โดยนักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ได้แก่ Lazarus ตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดของ Lazarus กล่าวถึง บุคคลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นความเครียดต่าง ๆ จะตอบสนองโดยการกระทำหลายอย่างต่อเนื่องกัน เริ่มจากการประเมินเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นความเครียด เมื่อประเมินแล้วจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในรูปของพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์หรือแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกมา (Lazarus & Folkman, 1984: 153)

เมื่อเกิดความเครียดหรือปัญหาที่มาทำร้ายหรือคุกคามชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลแล้ว ย่อมกระทบกระเทือนต่อภาวะสมดุลของบุคคลนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจัดการแก้ไขหรือบรรเทาความเครียดนั้น เพื่อให้เกิดความสมดุลดังเดิมได้ มีผู้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดไว้ ดังนี้

นิโลบล กฤษณพันธุ์ (2532: 6) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดจะเป็นกระบวนการ (process) ประกอบด้วย การรับรู้ การกระทำ การประเมิน และการปรับเปลี่ยนแก้ไขตามด้วยการเกิดกิจกรรมและกระตุ้นให้มีพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเกิดขึ้นซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคลและ

แต่ละวิธีเรียกว่า วิธีการเผชิญความเครียด (coping strategies) ไม่มีวิธีการเผชิญความเครียดวิธีใด ใช้ได้ดีในทุกปัญหาแต่อาจมีบางวิธีใช้ได้ดีกว่าวิธีอื่น

Frydenberg (อ้างถึงใน สีนวล จำคำ. 2544: 14) ให้ความหมายของการเผชิญความเครียด ว่าเป็นพฤติกรรมทางความคิดและความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะเพื่อที่จะ รักษาสมดุล หรือแก้ไขความยุ่งยาก อาจกระทำโดยการแก้ไขปัญหาหรือปรับอารมณ์คนให้เหมาะสม โดยไม่ได้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแต่อย่างใด

สรุปว่า วิธีการเผชิญความเครียดในที่นี้หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามทั้งการ กระทำ (behavior) และความนึกคิด (cognitive) ที่จะระงับหรือจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด โดยการประเมินสถานการณ์จะเป็นตัวกำหนดวิธีการที่บุคคลใช้เผชิญความเครียด การ เผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ การมุ่งแก้ปัญหาหรือแก้ไขสิ่งที่ก่อความเครียด และการมุ่งแก้ไข อารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียด แต่ละบุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันตาม คุณลักษณะส่วนตัวของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อมขณะนั้น

2.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด

การคลายความเครียดนั้น จำเป็นที่จะต้องตระหนักเกี่ยวกับการผ่อนคลายโดยจะต้อง คำนึงอยู่เสมอว่า ความเครียดนั้นไม่ได้มาจากสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือสิ่งที่ไกลตัวเลย แต่เป็นสิ่งที่มาจาก ตัวเราเป็นผู้สร้างขึ้นมาเอง โดยอาจจะเกี่ยวข้องกับคนรอบข้างหรือสภาพแวดล้อมด้วย ดังนั้นเราจึงต้อง ควบคุมให้ได้ แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะสามารถจะผ่อนคลายอย่างไร หรือไม่รู้ว่าการผ่อนคลาย ที่สมบูรณ์นั้นจะทำให้เรารู้สึกอย่างไร บุคคลทั่วไปมักคิดว่าการผ่อนคลายเป็นเรื่องง่ายในการ กระทำ เช่น ใช้วิธีนอนหลับ แต่ก็ยังพบว่าความเครียดยังคงเหลืออยู่ ซึ่งเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดความ เหนื่อยล้า ดังนั้นจึงต้องรู้การผ่อนคลาย โดยทำความรู้จักกับความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) และต่อไปก็พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น จะช่วยให้หายจากอาการที่ผิดปกติทั้งร่างกาย และจิตใจได้ เช่น ความวิตกกังวล อากาศวิงเวียน ปวดหรือมีนศีรษะ จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ซอบถอนหายใจ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือนอนไม่หลับ (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2544: 171)

นอกเหนือจากการผ่อนคลายความเครียดทางกล้ามเนื้อแล้ว การหาวิธีการให้เกิดความสุขจาก การประกอบกิจกรรมต่างๆ และการกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจก็สามารถลดความเครียดได้ เช่นกัน ได้แก่ การใช้กิจกรรมบำบัด การทำสมาธิ การฝึกกระบังความโกรธ การสร้างอารมณ์ขัน เป็นต้น

ในสังคมไทยยุคของการช่วยเหลือตัวเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สุขสบายมากขึ้น ต้อง แข่งขันกันตลอดเวลาทั้งเรื่องการค้าขาย การทำงาน การศึกษา หรือเรื่องต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อาจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังจะเห็นได้จากข่าวหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ เว็บไซต์ ที่มีการก่อเหตุ

อาชญากรรมต่างๆ โดยมีสาเหตุมาจากความเครียด ปัญหาการดำรงชีวิต ตกงาน เป็นต้น ดังนั้นคนเราจึงต้องหาเวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์ในการผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้เกิดความสุข เกิดความคิดที่ดี มีจิตใจดี อารมณ์เบิกบาน ช่วยลดการเสพยาเสพติด ลดปัญหาอาชญากรรม ลดปัญหาอาชญากรรม ลดปัญหาครอบครัว ลดปัญหาทางด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การคลายเครียดในภาวะปกติ

เป็นวิธีการคลายเครียดที่คนทั่วไปนิยมปฏิบัติ โดยมักเลือกปฏิบัติในวิธีที่เคยชิน ถนัด หรือชอบ และสนใจ ทั้งนี้เพียงเพื่อให้ความเครียดลดลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น เช่น

1. หยุดพักการทำงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ชั่วครู่ หลุกหลิกไปดื่ม น้ำ เข้าห้องน้ำ ยืนยืดเส้นยืดสายสะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น
2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกหรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง ทำให้ไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ งานอดิเรกมีหลายประเภท เช่น
 - (1) เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ฟังเพลง
 - (2) ทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์
 - (3) ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ทำสวน
 - (4) ตกแต่งบ้าน ตัดเย็บเสื้อผ้า
 - (5) เขียนหนังสือ เขียนบันทึกต่างๆ อ่านหนังสือ
 - (6) ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ
3. เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ตะตะกร้อ เล่นเทนนิส แบดมินตัน เตะฟุตบอล โดยเลือกเล่นกีฬาที่ชอบหรือถนัด
4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้ใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุย เรื่องที่สนุกสนาน อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย
5. พักผ่อนให้เพียงพอคนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ผื่นรำย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่จะทำให้งกลางคืนมีการนอนหลับที่ดีนั้น สิ่งสำคัญคือ

ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน และอย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา และหากไม่ง่วงนอน ก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น

6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เช่น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดบ้านและที่ทำงานให้ดูดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมดูสะอาด เรียบร้อย และสวยงามน่าอยู่แล้วย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยลดความเครียดลงได้

7. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ในบางครั้งที่เราอาจคร่ำครวญ หรือเคร่งเครียดกับการทำงานหรือกิจกรรมบางอย่างมาก ๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ซ้ำซาก จำเจเกินไป จนทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวด้วยการชักชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงออกไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีบรรยากาศที่จำเจไปชั่วคราว หยุดงานชั่วคราว หยุดพักผ่อนบ้าง เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเพลิดเพลินสักระยะหนึ่ง จะทำให้ความตึงเครียดลดลง และพร้อมที่จะลุยงานต่อไปได้ใหม่

การบริหารความเครียดโดยกรมสุขภาพจิต

การใช้จินตนาการ

การใช้ จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด ใน ปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วคราวแต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าวิธี นี้เป็นการคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ควรจะนำมาใช้บ่อยๆ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงามที่เคยได้ไปท่องเที่ยวมาแล้วจำพวกชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนดอกไม้ พุ่มหญ้า ป่าไม้ เป็นต้น หรือจินตนาการเอาเองถึงสถานที่ที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วก็จะทำให้จิตใจรู้สึกสงบ มีความสุขสดชื่น ในขณะที่ใช้จินตนาการนั้น จะต้องทำให้ตัวเองรู้สึกว่าเหมือนจริงที่สุด จนแทบจะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ ได้ยินเสียงคลื่น ได้สัมผัสหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า ฯลฯ เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้อยตามจนรู้สึกเป็นสุขได้เหมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง เลยทีเดียว เมื่อ จิตใจกำลังสงบและเพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตัวเองว่า คุณกำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตัวเองด้วยว่าคุณเป็นคนเก่ง คุณสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน และเมื่อจบการจินตนาการแล้วขอให้คุณคงความสดชื่นต่อไปและเกิดกำลังใจที่จะสู้ปัญหาหนักขึ้นด้วย

ขั้นตอนของการใช้จินตนาการ มีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่นสัก 10-15 นาที
2. นั่งในท่าสบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
4. หลับตาลง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข
5. เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตัวเองว่าคุณรู้สึกสบายและคุณเป็นคนดีมี

ความสามารถพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ

6. ค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป

ตัวอย่างการฝึกใช้จินตนาการ

เดินชมชายหาด

สมมติว่าคุณได้ลาพักผ่อนเพื่อไปท่องเที่ยวเกาะที่ห่างไกลแห่งหนึ่ง ซึ่งคุณฝันอยากจะทำมานานแล้ว วันนี้คุณจึงได้โอกาสไปเดินเล่นยังชายหาดที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการกับตัวคุณเองว่า...ฉันกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดใต้ร่มเงาของ ต้นปาล์มใหญ่ ฉันได้ยินเสียงนกร้องและเสียงใบปาล์มเสียดสีกันยามต้องลม เมื่อมองผ่านหาดทรายสีขาวสะอาดออกไป ฉันเห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน ไกลออกไปจนสุดสายตา น้ำทะเลค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่และกลืนหายไปกับขอบฟ้าบนท้องฟ้ามีปูเมฆสีขาวก้อนใหญ่กำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมอย่างช้าๆ เมื่อ อากาศเริ่มอบอุ่นขึ้น ฉันจึงตัดสินใจเดินออกจากต้นปาล์มเพื่อที่จะลงไปเล่นน้ำทะเล เท้าของฉันสัมผัสพื้นทรายที่อบอุ่น และความอบอุ่นนั้นได้แผ่มาถึงบริเวณขา...หน้าท้อง...แขน...คอ และศีรษะด้วย ช่างเป็นความรู้สึกที่แสนสบายจริงๆ เมื่อฉันก้าวเดินใกล้ฝั่งน้ำเข้าไปฝั่งทรายอันละเอียดและอ่อนนุ่มได้ช่วยรอง รับเท้าของฉันเอาไว้ เหมือนกับเดินไปบนพรมไม่มีขีด ฉัน เดินเล่นเลียบริมชายหาดไปเรื่อยๆ ผากระย้าเท้าเอาไว้บนฝั่งทราย แต่พอกระแสน้ำพัดขึ้นมาใกล้บรอยเท่านั้นให้เลือนหายไป ฉันเริ่มลุยลงไปในทะเล เริ่มจากน้ำที่ลึกเพียงแค่เข่าก่อน น้ำทะเลช่างเย็นฉ่ำใจเหลือเกิน ฉันหยุดมองน้ำทะเลที่ใสแจ้วราวกระจก สามารถมองเห็นเปลือกหอยต่างๆ และปลาดาวที่มีสีสันสวยงามได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ฉันยังเห็นปูตัวเล็กๆ และฝูงปลาสีเงินว่ายวนเวียนไปมา ฉันค่อยๆ วกน้ำทะเลอันใสสะอาดและเย็นชุ่มฉ่ำขึ้นมาลาดตัว ทำให้รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น เมื่อเล่นน้ำจนพอใจแล้ว ฉันเดินกลับขึ้นมาฝั่งอีกครั้ง และล้มตัวลงนอนเหยียดยาวบนผ้าเช็ดตัวที่ปูรอไว้ ทรายอันอบอุ่นได้ส่งความร้อนผ่านผ้าเช็ดตัวมายังแผ่นหลังของฉัน ทำให้รู้สึกอุ่นสบายหยดน้ำที่เกาะพราวตามตัวค่อยๆ ไหลหยดลงสู่พื้น แสงแดดช่วยทำให้ตัวของฉันแห้งสนิทในเวลาต่อมา ช่วงเวลานี้ช่างอบอุ่นและสดชื่นเสียนี้กระไร ขณะ กำลังนอนสบายอยู่นั้น ฉันได้ยินเสียงคลื่นซัดหาดฝั่งอยู่ตลอดเวลา บางครั้งจะมีเสียงนกนางนวลร้องขณะที่มันบินผ่านไปมา นอกเหนือจากเสียงเหล่านี้แล้วจะไม่มีเสียงรบกวนใดๆ อีกเลย ช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

เดินเล่นในสวน

ฉัน กำลังเดินอยู่บนเนินดินขนาดย่อมแห่งหนึ่งแล้วมองลงไปสวนเบื้องล่าง ขณะนั้นอากาศกำลังสบายๆ มีแสงแดดอ่อนๆ พอให้รู้สึกอบอุ่นเล็กน้อย บริเวณสวนแลดูเขียวชอุ่มไปด้วยพันธุ์ไม้ไม่น้อยใหญ่แซมด้วยสีสดไสยของดอกไม้ นานาชนิดที่บานไสวและแกว่งไกวไปตามสายลม บรรยากาศอันงดงามนี้เหมือนจะเชิญชวนให้ฉันเดินเที่ยวเล่นอย่างเหลือเกิน ฉันจึงค่อยๆ เดินลงไปตามบันไดหินอ่อนเพื่อจะได้ชมสวนข้างล่างให้ใกล้ชัดยิ่งขึ้น ทุกย่างก้าวที่ลงบันไดไปนั้น ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากขึ้นทีละน้อยๆ ในก้าวแรก ฉันสัมผัสถึงความเย็นของบันไดหินอ่อนได้ด้วยเท้าอันเปลือยเปล่าของตัวเอง ฉันเริ่มนับขั้นบันไดไปเรื่อยๆ อย่างช้าๆ ตามจังหวะการหายใจออก จาก 1 2 3 4 5 ไปเรื่อยๆ พร้อมทั้งรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นๆ จนถึงบันไดขั้นสุดท้าย ขั้นที่ 20 พอดี จากบันไดขั้นสุดท้าย เท้าของฉันสัมผัสกับพื้นหญ้าที่อ่อนนุ่มฉันได้กลิ่นหอมของมวลดอกไม้อบอวลอยู่ในอากาศ ฉันเดินอย่างช้าๆ ไปยังรูปปั้นเทพธิดาประจำสวน เมื่อเดินไปถึง ฉันใช้มือลูบไล้รูปปั้นนั้น และรู้สึกได้ถึงความเกลี้ยงเกลาของแท่นหินอ่อนที่นำมาแกะสลักเป็นเทพธิดาอัน งดงามอ่อนช้อยนี้ แสงตะวันที่ส่องลงมากระทบรูปปั้นก่อให้เกิดแสงสะท้อนดูราวกับว่าเทพธิดานั้นเปล่งรัศมีได้ก็ไม่ปาน ฉันเดินต่อไปยังแปลงไม้ดอกไม้ประดับที่มีดอกไม้บานพรณบานไสวไปทั่ว เมื่อเดินใกล้เข้าไป ฉันได้ยินเสียงผึ้งที่พากันบินว่อนเพื่อดูดน้ำหวานจากดอกไม้ มันบินอย่างเร่ร่อน จากดอกหนึ่งไปยังอีกดอกหนึ่งอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย นอกจากผึ้งก็ยังยมีผีเสื้อหลากสีสลับกันไปบินมาเพื่อหาน้ำหวานจากดอกไม้เช่น กัน ฉันได้กลิ่นหอมอบอวลของมวลดอกไม้เมื่อลมโชยมา ฉันสูดหายใจรับอากาศอันสดชื่นเข้าไปอย่างเต็มที่ และรู้สึกสบายกับสายลมที่พัดผ่านมาในบริเวณนั้นมีน้ำพุใหญ่อยู่ด้วย สายน้ำที่พวยพุ่งจากพื้นดินสู่อากาศแตกกระเซ็นเป็นฟองฝอย ฉันได้ยินเสียงของน้ำพุอย่างชัดเจน เมื่อฉันก้าวเดินเข้าใกล้ไปอีก สายลมได้พัดละอองน้ำมาถูกใบหน้าของฉัน ให้รู้สึกเย็นชื่นฉ่ำ ท่ามกลางแสงแดดอ่อนๆ อันอบอุ่นแสงอาทิตย์เมื่อส่องกระทบละอองน้ำในอากาศทำให้เกิดรัศมีสีรุ้งขึ้น มามีทั้งสีแดง แสด เหลือง เขียว น้ำเงิน คราม และม่วง ซึ่งมองดูสวยจับใจจริงๆ ถัดจากบริเวณน้ำพุออกไปเป็นทะเลสาบใหญ่ มีหงส์ดำและหงส์ขาวลอยเล่นน้ำอยู่คู่หนึ่งมันเคลื่อนไหวไปมาอย่างช้าๆ ดูสง่างาม และพร้อมเพรียงกันอย่างน่าอัศจรรย์ ท่าทางของมันช่างสงบผ่อนคลาย และปล่อยตัวตามสบาย ดูมันช่างสบายใจเสียเหลือเกิน ฉันค่อยๆ นั่งลงริมฝั่งน้ำแล้วเอนหลังลงบนพื้นหญ้าอันอ่อนนุ่มมันสบายและสวยมากจริงๆ แสงแดดอ่อนๆ ลูบไล้ไปทั่วเรือนกายของฉัน ฉันรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจผ่อนคลายมากกว่าที่เคย เพราะขณะนี้ฉันได้อยู่ตามลำพังและเป็นอิสระจากปัญหาทั้งหลายทั้งปวง มีฉันเพียงคนเดียวเท่านั้นที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สงบและสวยงามเช่นนี้

การทำงานศิลปะ

การทำงานศิลปะเป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรมที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้งานศิลปะมีได้หลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย

เป็นต้น การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจ จึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง คือจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ตื่นเต้น และเป็นสุขกับผลงานนั้นด้วย การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้ แต่ทั้งนี้คงจะต้องทำเป็นงานอดิเรกที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา มิเช่นนั้นอาจกลายเป็นการสร้าง ความเครียดขึ้นมาแทน

การใช้เสียงเพลง

เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรามาก สามารถทำให้สุขก็ได้ ทำให้รื่นเริง สนุกสนานก็ได้ และยังทำให้รู้สึกเศร้าก็ได้ด้วย หากเพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกร่าเริง แจ่มใสได้ ก็ขอให้คุณเลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่ความรู้สึกเครียด เพลงที่ช่วยคลายเครียดมีได้ตั้งแต่เพลงลูกทุ่ง เพลงไทย (เดิม) เพลงไทยสากล เพลงสากล เพลงคลาสสิก ฯลฯ ซึ่งเป็นเพลงที่มีจังหวะ ทำนอง เนื้อร้อง และ นักร้องที่คุณชอบนั่นเอง

การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำเทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเองขึ้น โดยการผสมผสานระหว่างเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การใช้เสียงและการใช้จินตนาการ เทปนี้มีความยาวประมาณ 10 นาที ซึ่งคุณสามารถติดต่อขอรับได้ที่กรมสุขภาพจิต และหน่วยงานในสังกัด

ขั้นตอนการคลายเครียดโดยใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง มีดังนี้คือ

1. เลือกสถานที่ที่มีความสงบพอสมควร
2. นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบาย
3. คลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว
4. หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้าๆ คุณสามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดนี้ได้เสมอทุกครั้งที่รู้สึกเครียด จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬา

จากการศึกษาของ กู๊ด เอกลัน และแจคสัน (แสงเดือน โอิทาน. 2546: 45 อ้างอิงจาก Gould, Eklund & Jackson. 1993: abstract) ในนักกีฬาของอเมริกาและเกาหลี พบว่านักกีฬาเหล่านี้มีการจัดการความเครียดหลัก ๆ อยู่หลายอย่าง อย่างไรก็ตามการใช้มากหรือน้อยนั้นก็แตกต่างกันออกไป วิธีดังกล่าวได้แก่ การฝึกทางจิตวิทยาที่ฟ้าและการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่นักกีฬาระดับสูงเหล่านี้ใช้ในการจัดการกับความเครียดในระหว่างการแข่งขัน

ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดดังกล่าวในรายละเอียดจึงถูกรวบรวม และเรียบเรียงไว้ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (psychological training)

วิชิต คณิงสุขเกษม (2534:33) กล่าวว่า การฝึกทางจิตใจ ก็เช่นเดียวกับการฝึกทางร่างกาย เป็นที่ทราบกันดีว่า การฝึกฝนทักษะทางกีฬาบ่อย ๆ จะทำให้ทักษะในการเล่นกีฬาดีขึ้น หรือการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น นักจิตวิทยาการกีฬาค้นพบว่า การฝึกทางจิตใจบ่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น การฝึกทางจิตใจในด้านการเล่นกีฬา หมายถึงการฝึกให้นักกีฬามีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้จักการผ่อนคลายจิตใจภายใต้สภาพที่กดดัน นักกีฬาที่มีสภาพจิตใจดี และสภาพร่างกายสมบูรณ์ จะมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ขณะที่ สืบสาย บุญวีริบุตร (2538:50) กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยา ไม่ได้มาจากความฉลาด สมองหรือตรรกวิทยา แต่เป็นเรื่องของพลังความเชื่อศรัทธาและมุ่งมั่นในการฝึกอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีเป้าหมายในการฝึกคือ

1. การรับรู้และระวังตนเอง (Awareness)
2. การสร้างวินัยทางใจ (Discipline of the mind)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นกระบวนการที่ต้องฝึกอย่างมีระบบ และต่อเนื่อง การเห็นความสำคัญหรือความเชื่อและตั้งใจที่จะทำรวมทั้งการมีประสบการณ์ในการปฏิบัติที่เป็นประจำทั้งการฝึกซ้อม การแข่งขันและในชีวิตประจำวัน ซึ่งโทนี มอริส (2535: 62) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะให้ประโยชน์แก่นักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย เทคนิคการฝึกทางจิตวิทยาได้แก่

1.1 การสร้างจินตภาพ (Imagery)

เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างเป็นหรือการรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดในใจ ซึ่งประสาทสัมผัสทั้งหมดที่มีส่วนที่จะช่วยให้จินตภาพของภาพดีขึ้นก็คือ

- 1.1.1 การได้ยิน (Auditory) เช่น การได้ยินเสียงปืนปล่อยตัวนักกีฬา
- 1.1.2 การได้กลิ่น (Olfactory) เช่น กลิ่นคลอรีนของน้ำกายน้ำ
- 1.1.3 การสัมผัส (Tactile) เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะ

ตบลูก

- 1.1.4 การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยนักกีฬาสร้างภาพในใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างหรือนึกภาพในอนาคตยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล

1.1.5 การรับรู้รส (Taste) เช่น รสทางลิ้น

บุญเลิศ ใจทน (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพในกีฬาวាយน้ำระยะสั้น โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกวายน้ำอย่างเดียว 60 นาที กับกลุ่มที่มีการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกวายน้ำนั้นสามารถทำเวลาได้ดีกว่า (อัตราเฉลี่ยเวลาลดลง)

ธวัชชัย มีศรี (2542: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาถึง ผลการฝึกฝนด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย ที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล โดยผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลการฝึก 4 แบบคือ

1. การฝึกโดยการสร้างจินตภาพควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล
2. การฝึกโดยการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล
3. การฝึกโดยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล

4. การฝึกโยนโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการแข่งขันบาสเกตบอลภายในกลุ่ม

ผลการวิจัยสรุปว่า ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลสูงที่สุดคือ กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการโยนโทษบาสเกตบอล

จะเห็นได้ว่าการฝึกใช้เทคนิคจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬานั้นจะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถได้ดีกว่าการฝึกทักษะกีฬาในด้านเดียว การฝึกจินตภาพจึงช่วยให้ นักกีฬาเพิ่มประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดี

1.2 การรวบรวมสมาธิ (Concentration / antinational control)

ความสามารถในการมุ่งความสนใจในส่วนใดส่วนหนึ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสิน เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของคู่ต่อสู้ รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ และอารมณ์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีการเรียนรู้ในด้านทักษะ ในขณะที่ฝึกซ้อมได้มากขึ้น การฝึกให้นักกีฬาฝึกสมาธิทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะลงแข่ง ซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542: 253-255) เขียนไว้ว่า การมุ่งความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งไม่ใช่การบังคับให้เกิดสมาธิกับงานที่ทำ ดังนั้นการมีสมาธิเกิดได้หรือเรียนรู้ได้จากทางอ้อม (passive) ไม่ใช่ทางตรงที่จะถูกทำให้เสียสมาธิจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ ความนิ่ง (stay center) การรู้อยู่ที่ขณะนั้นเมื่อใดที่พะวงถึงอดีตอนาคต หรือเวลาอื่น ๆ จะทำให้เราเสียความตั้งใจในงาน

ในปัจจุบันขณะนี้การฝึกรวบรวมสมาธิไม่ใช่การบอกกล่าวแต่เป็นเรื่องของการฝึกฝน เพื่ออดทนต่อสิ่งรบกวนภายนอก การมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่น องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิคือ ความสามารถในการมุ่งความสนใจในงานที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกซึ่งเกิดมาจากความคิด เมื่อเป็นเช่นนั้นนักกีฬาควรจะได้รับ การฝึกให้มีสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุดในการเล่นกีฬา (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2532: 59) ดังนั้นการรวบรวมสมาธิจึงจัดเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความเครียดให้อยู่ในระดับที่พอสมควรจึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน อีกทั้งยังช่วยให้นักกีฬาสามารถพักผ่อนนอนหลับได้ดีขึ้น

1.3 การพูดดีกับตัวเอง (Positive self-talk)

การพูดดีกับตัวเองเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาชนิดหนึ่งที่ถูกนำไปใช้กับนักกีฬา การพูดดีกับตนเองเป็นการย้ำและจัดระดับความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นแนวทางใหม่ที่ดีขึ้น (ณัฐธินิน หลอดเงิน. 2544: 34)

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542, หน้า 247-248) ได้ให้แนวทางในการพูดกับตัวเองได้ดังนี้

1. การเลิกคิด (Thought stopping) การที่นักกีฬาคิดมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอยหมดกำลังใจหรือเสียสมาธิ ก่อนอื่นนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ที่ทำให้หมดกำลังใจมากกว่าการสร้างกำลังใจ
2. เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก (Changing negative thought to positive thought) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพหรือแนวคิดที่เป็นลบ ทำให้ท้อถอย ดังนั้นการระวางการคิดรับรู้ตนถึงแนวคิดที่ไม่เหมาะสมแล้วพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ โดยควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวก

จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

1. การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางกีฬา
2. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ดี
3. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ
4. การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างกำลังใจ
5. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมความพยายาม
6. การพูดกับตนเองเพื่อการสร้างความมั่นใจ

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2541: 5) ที่ได้ยกตัวอย่างการเปลี่ยนความคิดจากลบมาเป็นบวก มีตัวอย่างดังนี้

- เดิม : เสียงตบมือทำให้ฉันขาดสมาธิ
 เปลี่ยน : เสียงตบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ
 เดิม : ฉันคงทำไม่ได้เท่าที่ซ้อมแน่เลย
 เปลี่ยน : ซ้อมทำได้ดี วันนี้ฉันพร้อมกว่า

1.4 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive muscle relaxation)

เป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเองและสมาธิ รู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเครียดเกร็ง การฝึกฝนเพื่อให้รับรู้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งงานวิจัยของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ และโทนี มอริส (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) พบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีการลดระดับของความตึงเครียดทางกาย

ขณะที่ สืบสาย บุญวีระบุตร (2541: 100) ได้แนะนำวิธีฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อมีส่วนต่าง ๆ โดยการเกร็งค้างไว้แล้วจึงปล่อยออกเพื่อให้เกิดการคลายตัว
2. ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิดความสนใจไปตามความรู้สึกถึงความแตกต่าง ระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งที่รบกวนสมาธิอื่น ๆ นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้น ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลายอย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่นจนกว่าจะรู้สึกกล้ามเนื้อมัดนั้นได้ผ่อนคลายแล้ว
4. ห้ามพูดขณะทำการฝึก ให้มุ่งสนใจที่การเกร็งและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ จะรู้สึกและรับรู้ถึงการเกร็งและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัด
5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป้าหมาย 16 มัด (แบบเต็ม) หรือแบบสั้นเพียง 7 มัด วิธีการในการผ่อนคลาย
 - 1) แขนขาท่อนล่าง โดยการกำมือให้แน่นเกร็งแขนท่อนล่างกับพื้นหักข้อมือเข้ามา
 - 2) แขนขาท่อนบน พับศอกเข้าหาไหล่กดแขนท่อนบนแน่นกับพื้น
 - 3) แขนซ้ายท่อนบนเช่นเดียวกับข้อ 1
 - 4) แขนซ้ายท่อนล่างเช่นเดียวกับข้อ 2
 - 5) หน้าผาก เช่น การเลิกคิ้วให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยที่ยังหลับตา

- 6) หน้าส่วนกลางการห่อปากย่นจมูก
- 7) หน้าส่วนล่างและกรามโดยการขบกรามและดึงมุมปากเหมือนยิ้ม
- 8) คอโดยการกดคอและไหล่กับพื้นให้แรง
- 9) ออก หลังและไหล่ กดไหล่ทั้งสองข้างแน่นกับพื้นแล้วพยายามห่อไหล่เข้าเกร็งตัวไว้

พร้อมกับการหายใจจังหวะปกติ

- 10) ท้องและหลังส่วนล่างโดยการแขม่วท้องทำท้องให้เล็กที่สุดเกร็งค้างไว้ก่อนคลาย

ออก

- 11) หลังส่วนล่างและสะโพก โดยเกร็งและยกสะโพกขึ้นจนเกือบลอยพ้นพื้น
- 12) ขาขวาที่นอนบนโดยการเกร็งและกดต้นขาแน่นกับพื้น พร้อมทั้งงุ่มปลายเท้า
- 13) ขาขวาที่นอนล่างโดยการกระดกปลายเท้าให้ปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้งแรงสุด จน
สิ้นเท้าลอยจากพื้น
- 14) ขาซ้ายที่นอนบนเหมือนข้อ 12
- 15) ขาซ้ายที่นอนล่างเหมือนข้อ 13
- 16) เท้าทั้งสองข้าง การกดปลายเท้าทั้งสองข้างชิดเข้าด้านในเกร็งกดค้างไว้

1.5 การทำสมาธิ (Meditation)

สุรางค์ เมธานนท์ (2534 : 53) กล่าวว่า ในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีจิตใจสงบ เยือกเย็น ไม่มีความวิตกกังวล มีสติสัมปชัญญะ และมีปัญญาดีก็จะสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในการแข่งขันได้ดี และการฝึกสมาธิแนวอานาปานสติและแนวสติปัฏฐาน 4 เหมาะสำหรับการนำมาใช้ในการเล่นกีฬามากที่สุด เพราะการฝึกสมาธิทั้งคู่นี้ มีส่วนสัมพันธ์กันกับการเล่นกีฬามากกว่าการฝึกแนวอื่น ๆ

โทนี่ มอริส (2535: 89) ได้กล่าวว่า ในการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจุดหมาย ซึ่งจะไปกระตุ้นจิตใจ แต่มีผลทำให้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกาย การหายใจเป็นวิธีหลักของการทำสมาธิโดยใช้ร่วมกับการฟังความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือความคิดใดความคิดหนึ่ง นักกีฬาสามารถเลือกรูปแบบการทำสมาธิแบบใดแบบหนึ่งจากหลาย ๆ แบบที่ใช้กัน เช่น แบบราชา โยคะ แบบเซ็น หรืออานาปานสติ

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537: 36) กล่าวว่า การฝึกสมาธิจะส่งผลทางด้านร่างกาย ทำให้ความเครียดลดลงได้

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 93) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการมีสมาธิก็คือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึก ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ

ซึ่งสอดคล้องกับ พิซิต เมืองนาโพธิ์ และโทนี มอริส (2541: 92-106) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) ที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าระดับทีมชาติและเยาวชนทีมชาติ จำนวน 48 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มฝึกสมาธิและกลุ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มการฝึกเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีการลดความตึงเครียดด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และกลุ่มการฝึกสมาธิมีการลดความวิตกกังวลทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการลดความตึงเครียดทางร่างกายและความวิตกกังวลทางจิตใจแต่อย่างใด

เสกสรร ศิลปี (2541: 72-73) สรุปไว้ว่า การฝึกสมาธิ มี 3 แบบหลัก ๆ เพื่อดูผลของการฝึกที่มีต่อสุขภาพทางจิต ได้แก่

1. แบบ ที เอ็ม (T.M. หรือ transcendental meditation) หลักของการฝึกแบบนี้คือ การทำจิตใจให้สงบนิ่ง ไม่คิดอะไรเลย และหาอุบายให้ทำจิตนิ่ง
2. แนววิชาธรรมกาย มีหลักการปฏิบัติการใช้ภาวนาใจจิตจดจ่ออยู่ในความใสสว่างของดวงแก้วเป็นอารมณ์ โดยถือว่าดวงแก้วใสอยู่กลางท้อง และนึกภาวนาจิตด้วยความสงบนิ่ง
3. แนวอานาปานสติ การนำเอาความจริงถูกต้องของธรรมชาติข้อใดข้อหนึ่งมากระทำไว้ในใจ ใคร่ครวญ ศึกษาพิจารณา เห็นอยู่ในใจทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก โดยหายใจเข้าภาวนา “พุท” และหายใจออกภาวนา “โธ” ด้วยอาการสงบนิ่ง

พุทธทาสภิกขุ (2544: 34-36) กล่าวว่า อานาปานสติเป็นสมาธิที่เหมาะสมที่สุด ที่ไม่มีความวุ่นวาย การกำหนดลมหายใจเป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ประหยัดและได้ผลดีที่สุด

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาในแต่ละชนิดนั้น จะทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ เกิดสติสัมปชัญญะ ช่วยควบคุมอารมณ์ให้เยือกเย็น กำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นผลทำให้สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตามด้วย

2. ยุทธวิธีในการฝึก/เทคนิค แทกติก

เจริญ กระบวนรัตน์ และ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2542: 9-12) สรุปประเภทของการฝึกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1. การฝึกเทคนิค

2. การฝึกสมรรถภาพทางกาย

การฝึกทางเทคนิค เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละประเภทกีฬาแยกได้เป็น 2 แบบ

เทคนิคพื้นฐาน คือ ท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ให้ประสิทธิภาพดีที่สุด โดยประหยัดกำลังที่สุด ซึ่งในกีฬาแต่ละประเภทกำหนดไว้ หรือมีแบบฉบับอยู่

เทคนิคพลิกแพลง คือ อาศัยความสามารถเฉพาะตัว ไหวพริบ พรสวรรค์ และประสบการณ์จากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

หลักเกณฑ์ของการฝึกเทคนิค คือการซ้ำบ่อย ๆ ในท่าที่ให้ผลดีที่สุด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ

1. ตัวผู้ฝึก อายุ รูปร่าง สมรรถภาพทางกาย เหมาะสมหรือไม่
2. ต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาลไปหนัก ซ้ำไปเร็ว และน้อยไปหามาก
3. อย่าฝึกเทคนิคเมื่อร่างกายเกิดการเมื่อยล้าแล้ว

การฝึกสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท การมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา จำแนกได้กว้าง ๆ ออกเป็น 3 พวก คือ

1. แรงแกล้มเนื้อ
2. ความเร็วและความว่องไว
3. ความอดทน

กีฬาแต่ละประเภทต้องการสมรรถภาพมากน้อยแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนต้องเลือกการฝึกสมรรถภาพทางกายให้ตรงกับความต้องการของกีฬานั้น ๆ

การฝึกแรงแกล้มเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะหดตัว เพื่อเคลื่อนน้ำหนักหรือต้านทานน้ำหนักโดยไม่จำกัดเวลา การฝึกแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การฝึกแบบอยู่กับที่ สแตติก (Static)
 - 1.1 ความหนัก การฝึกด้วย 50-70% ของแรงสูงสุดให้ผลสูงสุดได้ ควรใช้ความแรงเต็มที่ (100%)
 - 1.2 ความนาน (เวลาที่กล้ามเนื้อทำงาน) อย่างน้อย 30% ของเวลาที่กล้ามเนื้อสามารถหดตัวคงที่อยู่ที่ได้ การใช้ความแรงเต็มที่ให้ทำงานประมาณ 5 วินาที (นับ 1 ถึง 6)
 - 1.3 ความบ่อย สำหรับกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม 5 ครั้งต่อวัน สัปดาห์ละ 3-6 วัน
2. การฝึกแบบเคลื่อนที่ ดัยนามิค (Dynamic)
 - 2.1 ความหนัก เพื่อเพิ่มกำลังให้สูงสุดต้องใช้น้ำหนัก 60-100% ของกำลังสูงสุด
 - 2.2 จำนวนครั้ง น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก (1 ชุด)
 - 2.3 จำนวนชุด 3-6 ชุดต่อหน่วย ระหว่างชุด พักฟื้นตัวดี
 - 2.4 ความบ่อย 3-6 หน่วยต่อสัปดาห์ (ขึ้นกับระยะของการฝึกซ้อม)

ความเร็วและความว่องไว หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสั่งงานที่จะทำงานร่วมกัน เป็นคุณสมบัติที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ และสามารถฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ มีวิธีการฝึกได้ดังนี้

1. ฝึกการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท
 - 1.1 ฝึกท่าที่ถูกต้องซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ
 - 1.2 เพิ่มความเร็วขึ้นทีละน้อยจนถึงสูงสุด
 - 1.3 ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. ฝึกเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกำลังเคลื่อนที่และการเคลื่อนที่ใช้ความเร็วสูงสุด
3. ฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ
4. ฝึกความคล่องแคล่วของระบบการเคลื่อนไหว โดยการบริหารัดตบเหยียดกล้ามเนื้อ

ความอดทน หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานที่มีความเข้มข้นต่ำหรือปานกลาง ได้เป็นระยะเวลาานาน ๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อย การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ มีหลายวิธี แต่วิธีที่นิยมและได้ผลมากที่สุดจะมี 2 ลักษณะที่นิยมฝึกกัน ได้แก่

1. การฝึกแบบมีช่วงพัก (Interval training) เป็นการฝึกที่มีรูปแบบการวิ่งช้า ๆ หลายเที่ยว (พิชิต ภูติจันทร์. 2535: 168)
2. การฝึกแบบวิ่งต่อเนื่อง (Continuous running) เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาระบบการใช้ออกซิเจน

3. การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (Physical and mental relaxation)

สุพิตร สมานิติ (2542: 62-64) กล่าวว่า เมื่อรู้สึกเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจก็วุ่นวายสับสน ควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งปาร์ค (Park. 2000) กล่าวว่า การผ่อนคลายทางกายเป็นความพยายามที่จะควบคุมสมรรถภาพของนักกีฬา การผ่อนคลายทางกายเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่ยอมให้จิตใจมาควบคุมร่างกายและช่วยให้นักกีฬาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเครียด การผ่อนคลายทางกายใช้วิธีการนวด การเหยียด - การยืดของกล้ามเนื้อ การนอนหลับและการควบคุมอาหาร ขณะที่ โทนี่ มอริส (2536 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2537: 34-39) สรุปว่า เทคนิคที่ใช้ในการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ ไว้ดังต่อไปนี้

เทคนิคการผ่อนคลายทางกาย ได้แก่

1. เทคนิคการหายใจ (Breathing control) เมื่อเกิดความเครียด การหายใจจะสั้นและถี่กว่าเดิม ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพของระบบขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ ฉะนั้นการหายใจยาวหรือลึก ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนกลับมามากขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยลดความเครียดจาก

กล้ามเนื้อขาตอกออกซิเจนได้มากขึ้น เทคนิคที่ใช้กันมากที่สุดคือ การหายใจครบสมบูรณ์ (Complete breath)

2. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (Progressive muscle relaxation: PMR) เป็นการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหรือกลุ่มหลัก ๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายไปสู่ด้านล่างสุด หรือจะเริ่มจากด้านล่างสุดไปจนถึงส่วนบนสุดของร่างกาย

3. การผ่อนคลายแบบประยุกต์ (Applied relaxation) จะมีการทำคล้าย ๆ กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง แต่การผ่อนคลายแบบประยุกต์จะลดเวลาในการฝึก โดยเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วน จำนวนส่วนจะน้อยกว่าของจริงที่ฝึกแบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง

เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ ได้แก่

1. การหยุดคิด (Thought - stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยตะโกนคำว่า “หยุด” ในใจ หรือนึกถึงภาพอะไรก็ได้มาหยุดความคิดในทางลบเสียให้ได้

2. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart - talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจของนักกีฬา เพื่อสร้างสรรค์เกมการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพ

3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - talk) เป็นการพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้สู้ ถึงแม้ว่าจะพบคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเหนือกว่า

4. ความคิดในทางบวก (Positive - thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดที่เป็นทางลบได้

5. การให้เหตุผล (Rationalization) เป็นทางเลือกในการที่จะหยุดความคิดที่ทำให้เกิดการกังวล โดยเปลี่ยนความคิดและการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เบื้องต้น ซึ่งจะลดความคิดที่เป็นลบได้ การให้เหตุผลจึงควรจะไปเพื่อความเหมาะสมกับบุคคลนั้นและสถานการณ์จริงที่เกิดเหตุการณ์ตรงนั้น

6. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self - efficacy) คือความเชื่อมั่นในเฉพาะงานใดงานหนึ่ง หรือเชื่อว่าตนมีศักยภาพในการที่จะทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จลงได้

การนวด หมายถึง การกระทำด้วยมืออย่างเป็นระบบ ตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อ

กล้ามเนื้อของร่างกาย เพื่อให้เกิดผลต่อระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และทำให้การไหลเวียนโลหิตและการถ่ายเทของน้ำเหลือง ทั้งเฉพาะที่และทั่วไปด้วย (รัตติยา จินเดหวา. 2539 อ้างถึงใน ดาวใจ เทียนสี. 2544: 62) และ เรณู มีชนะ (2544: 33) กล่าวไว้ว่า การนวดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่มีมานานตกทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดเพื่อรักษาโรคของไทย แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดทั่วไป การนวดทั้ง 2 แบบนี้คล้ายคลึงกันในด้านหลักการบำบัดรักษา

โรคและอาการเจ็บป่วย แต่มีข้อปลีกบ้อยซึ่งทำให้มีผลการรักษาแตกต่างกันออกไป จากการศึกษาของ เรณู มีชนะ (2544: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการนวดไทยประยุกต์กับการใช้ยาพาราเซตามอล ในบุคคลที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด พบว่า ในกลุ่มนวดไทยประยุกต์สามารถลดอาการปวดศีรษะได้ทันทีหลังการนวด ในนาทีที่ 10, 20, 30 และ 60 และยังพบอีกว่าการนวดไทยประยุกต์ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้มากกว่าการใช้ยาพาราเซตามอล ในทุกเวลาอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.5$)

การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 15 นาที ในการฝึก โดยการเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย การฝึกหรือการใช้เทคนิคแบบนี้จะส่งผลได้มากในสถานการณ์ของการฝึกและการแข่งขัน นักกีฬาสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ตลอดเวลาที่ต้องการ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2537 : 35) ส่วน บีช เบิร์นส์ และ เซอร์ฟีลด์ (Beech. Burns, & Scheffield. 1982: 42-43 อ้างถึงใน ญัฐธินิน หลอดเงิน. 2544: 36) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านร่างกายเป็นอย่างดีและมีประโยชน์ต่อผู้รับการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการเล่นกีฬา ลดอาการปวดศีรษะ ลดความวิตกกังวล ช่วยให้เกิดสมาธิ ช่วยควบคุมอารมณ์ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ลดความรู้สึกเจ็บปวด และลดปัญหาที่เกิดจากความเครียดหรือความวิตกกังวล

4. กิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการเป็นการพักผ่อนและช่วยฟื้นฟูสภาพทางใจ ทำให้คลายความตึงเครียดและความตึงเครียด (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2542: 16) ขณะที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 13) กล่าวว่า นันทนาการเป็นการทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างจะช่วยในการขจัดหรือผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อย ขณะที่ จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2528: 14) มองว่ากิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างโดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นเป็นหลัก เช่นเดียวกับ ประโยค สุทธิสง่า (2541: 46) กล่าวว่า การพักผ่อนและนันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬา การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมความรู้สึกหรือที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย และการแข่งขันกีฬา ส่วนนันทนาการเป็นการพักผ่อนฟื้นฟูสภาพทางใจทำให้คลายความตึงเครียดและลดความตึงเครียด นอกจากนี้ คณิต เขียววิชัย (2529: 15) ได้สรุปว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วม โดยความสมัครใจและกิจกรรมนั้นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมในทันทีทันใด กิจกรรมนั้น ๆ จะต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมที่ดีงามของสังคมนั้น

ดนู จิระเดชากุล (2538: 10) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่แสดงออกเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจซึ่งอาการเหล่านี้ช่วยลดความเครียด ความเมื่อยล้า ทำให้ร่างกายสดชื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาถึงผลของโปรแกรม นันทนาการ ที่มีต่อการพัฒนาเซาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาการคะแนนของเซาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยที่ได้จากการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะนิยมใช้วิธีการฟังเพลงมากที่สุด

การฟังเพลงหรือฟังดนตรีนั้นจิตใจมักจะสบายพึงพอใจ เพลงจังหวะช้า ๆ เสียงกลางถึงต่ำทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความดันโลหิต ลดความตึงเครียดของจิตใจ ส่วนการร้องเพลงก็ถือว่าการรักษาที่ได้ประโยชน์อีกวิธีหนึ่ง ตามปกติก็ใช้ฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีโรคทางสมองและระบบประสาท อย่างไรก็ตามการร้องเพลงให้สอดคล้องกับการฝึกลมหายใจนั้นสามารถลดความเครียดได้ดีเช่นกัน (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2541: 118-124)

ดังนั้น พอสรุปได้ว่า นันทนาการเป็นการพักผ่อนและช่วยฟื้นฟูสภาพทางใจ ทำให้คลายความตึงตัน และความตึงเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นวิธี ดูภาพยนตร์ การฟังเพลง ร้องเพลง หรือกิจกรรมที่ทำในยามว่างนอกเหนือจากกิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support)

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึงการที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคม (Basic social need) จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น โค้ช ครอบครัว หรือเพื่อน ฮาร์ดี และเครส (Hardy & Crase. 1993 อ้างถึงใน แสงเดือน โอทาน . 2546: 72) ได้แบ่งลักษณะของกลุ่มสนับสนุนสำหรับนักกีฬาไว้ 8 ประเภทดังนี้

- 5.1 กลุ่มที่รับฟังโดยปราศจากการแนะนำและการตัดสินใจใด ๆ
- 5.2 กลุ่มที่ให้คำปลอบโยนการบาดเจ็บเกี่ยวกับการดูแลตัวเอง
- 5.3 กลุ่มที่พยายามสร้างอารมณ์ท้าทาย โดยการประเมินเจตคติ ค่านิยม และความรู้สึก
- 5.4 กลุ่มที่มีความชื่นชมยินดีกับผลงาน และความพยายาม
- 5.5 กลุ่มที่พยายามท้าทายให้คิดเกี่ยวกับความพยายามในการฟื้นฟูในขณะที่มีการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว ความคิดสร้างสรรค์ และความผูกพัน

5.6 กลุ่มที่พยายามนำนักกีฬาไปสู่ความจริง

5.7 กลุ่มที่แนะนำช่วยเหลือเนื้อหาสาระเครื่องมือและองค์การที่ให้การสนับสนุน

5.8 กลุ่มที่อุทิศเวลา ทักษะ และความรู้ ให้แก่นักกีฬา

ผู้ฝึกสอน หรือโค้ช (Coach) เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาทั้งด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และยังเป็นผู้สนับสนุนให้นักกีฬาประสบความสำเร็จอีกด้วย นีล (Neal, 1969 อ้างถึงใน สุปรานี ขวัญบุญจันทร์, 2541: บทคัดย่อ) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องรู้จักใช้หลักการและเทคนิคทางวิทยาศาสตร์เข้าช่วยในการฝึก และต้องรู้จักนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกและการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม

ประโยค สุทธิสง่า (2541: 30) กล่าวว่า โค้ชจะต้องสามารถนำสิ่งที่ดีที่สุดของผู้เล่นในทีมมาผสมผสานกัน สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 232) กล่าวว่า ความสามารถของโค้ชเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับกีฬาทุกประเภท ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการสอน การฝึก และการนำเอาเทคนิคทางกีฬาเฉพาะอย่าง ตลอดจนการวางแผน การฝึกตลอดทั้งฤดูกาลฝึกซ้อมและฤดูกาลแข่งขัน เพื่อสร้างทีมกีฬาให้มีมาตรฐานการเล่นสูง รู้จักนำทักษะใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึก และการฝึกตามหลักทางวิทยาศาสตร์ เช่น วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Kinesiology) ชีวกลศาสตร์ (Bio mechanics) จิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology) และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Physiology of exercise) มาใช้กับนักกีฬา เพื่อให้ทีมไปสู่จุดสูงสุดได้ โค้ชจะมีส่วนช่วยในการลดหรือเพิ่มความเครียดอยู่ที่พฤติกรรมหรือลักษณะนิสัย อายุ ประสบการณ์ ของโค้ช รวมทั้งการจัดการของโค้ช เช่น ความเป็นผู้นำและบทบาท ความขัดแย้งระหว่างโค้ชกับนักกีฬา มุมมองในเป้าหมายที่เหมือนหรือต่างกัน หรือความสามารถในการสร้างบรรยากาศในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (Liukkonen, 1999; Gould, Finch & Juckson, 1993; Price, & Weiss, 2000)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 110-111) ได้กล่าวไว้ว่า บทบาทของโค้ชไม่ใช่มีแค่เพียงบทบาทเพียงอย่างเดียว หากต้องมีหลายบทบาท เช่น โค้ชแม่แบบ โค้ชเป็นแรงจูงใจ โค้ชเป็นแหล่งความรู้ โค้ชที่รู้บทบาทหน้าที่ และโค้ชที่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนานักกีฬาและความสามารถไปพร้อมกัน

ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งของความเครียดด้วย ความเครียดในครอบครัวเกิดได้หลายสาเหตุหลายประการด้วยกันคือ

1. การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการ เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและก่อให้เกิดความเครียดแก่สมาชิกในครอบครัวทุกคน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ การตาย การแต่งงาน

2. ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส โดยเฉพาะคู่สมรสที่ไม่สามารถทนต่อความบกพร่องของกันและกันได้ หรือความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง

3. การเลี้ยงดูบุตร หน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวเริ่มตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนกระทั่งบุตรโตเป็นผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว เพื่อน ชุมชน หรือโค้ช เป็นปัจจัยทางอ้อมที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจพร้อมที่จะทำกิจกรรมและยังช่วยลดความเครียดลงได้

6. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (Pray)

เป็นการสนับสนุนทางด้านจิตใจ มีแรงดลใจเมื่อทำไปแล้วจะไม่เกิดความวิตกกังวล ทำให้ให้สงบ ลืมความกลัว หรือความสูญเสีย ทำให้เล่นได้ดีขึ้น การสวดมนต์อยู่ที่ความเชื่อของแต่ละบุคคล ด้วยว่าสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขัน (Fischer. 1997 ; Gould, Eklund, Jackson. 1993) ขณะที่ วิลเลียม เจมส์ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน เดล คาร์เนกี. 2535: 148) กล่าวว่า คนที่มีศรัทธายึดมั่นในศาสนาอย่างแท้จริงจะไม่มีจิตใจสั่นคลอนและมีแต่ความสงบสุข เขาพร้อมเสมอสำหรับการปฏิบัติหน้าที่เมื่อถึงเวลา การสวดภาวนานั้นจะช่วยทำให้ความต้องการทางจิตใจของผู้คนประสบผลสำเร็จตามที่หวังไว้ เพราะสาเหตุดังนี้

1. การสวดภาวนาช่วยให้เราระบายความทุกข์ออกมาเป็นคำพูด การสวดภาวนานั้นคล้ายกับการเขียนปัญหาของเราลงในกระดาษ และการขอรับรองกับใครสักคนให้ช่วยแก้ปัญหาที่ต้องใช้การเขียนหรือพูด

2. การสวดภาวนาช่วยให้เราคล้ายกับระบายความทุกข์และความรู้สึกที่ไม่ได้อยู่คนเดียว ในบางครั้งความวิตกกังวลและความทุกข์ไม่อาจไปปรึกษาใคร สามารถทำได้ด้วยการสวดภาวนา

3. การสวดภาวนาช่วยทำให้เกิดพลังผลักดันของการกระทำ ซึ่งนับว่าเป็นก้าวแรกของการลงมือปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการสวดภาวนาเพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้สมหวัง

สรุปได้ว่า การสวดมนต์ภาวนาเป็นการทำให้จิตใจสงบ ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความมั่นใจ เป็นพลังอันเงียบสงบ สามารถคิดช่วยในการคิดได้ว่าควรจะต้องทำอย่างไร

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กในช่วงอายุ 7 – 12 ปี

3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยเด็กตอนกลาง

เมื่อเด็กอายุเข้าปีที่ 6 อัตราการเจริญเติบโตของร่างกายจะช้าลง แต่เป็นอย่างสม่ำเสมอ หมายความว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วเหมือนวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น ในระยะนี้ร่างกายของเด็กจะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง ลำตัว แขน ขนยาวออก รูปร่างหน้าตาเปลี่ยนไป ลักษณะเป็นผู้ใหญ่ขึ้นทุกที ขนาดของร่างกายเด็กในวัยนี้ประมาณ 2 ใน 5 ของเมื่อเด็กคนนั้นเป็นผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตของอวัยวะส่วนต่างๆเจริญเกือบเต็มที่ มีฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม ฟันหน้ามักขึ้นก่อน เขี้ยวล่างและฟันกรามซี่ที่หนึ่งขึ้น (New molar) ปอด อวัยวะเครื่องย่อยและระบบหมุนเวียนโลหิตเจริญเกือบเต็มที่ สำหรับหัวใจยังตงเจริญเติบโตช้ากว่าอวัยวะเหล่านั้น สมองหนักเกือบเต็มที่ มีกระดูกข้อมือ 6 – 7 ชิ้น ลักษณะและขนาดตายังไม่เจริญสูงสุด สายตายังเป็นสายตาวาวอยู่ เมื่ออายุ 6 – 10 ปี นัยน์ตาจึงจะได้ขนาดและเข้าลักษณะนัยน์ตาผู้ใหญ่ แม้ว่าสายตาและมือสามารถทำกิจกรรมได้ดี แต่ตาและมือยังเคลื่อนไหวประสานกันไม่สะดวก เพราะพัฒนาของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน ถ้าใช้กล้ามเนื้อมากเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความเครียด และอาจพิการขึ้นภายหลังได้ เมื่อเด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป จึงจะสามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งช่วยสามารถให้เด็กคล่องตัวขึ้น

3.2 งานตามขั้นพัฒนาการ (Development Tasks)

ฮาวิกเฮอรัล (Havighurst, 1953) มองเห็นว่ากระบวนการพัฒนาในแต่ละวัยนั้นจะประกอบด้วยการเรียนรู้งานชนิดต่างๆ ซึ่งเรียกว่า “งานตามขั้นพัฒนาการ”

ฮาวิกเฮอรัล ได้ให้ความหมายคำว่า Development Tasks คือ งานที่เกิดขึ้นในระยะหนึ่งของชีวิต ถ้าบุคคลใดทำงานตามขั้นพัฒนาการตามขั้นของตนสำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและสามารถที่จะทำงานต่อไปได้สำเร็จ ถ้าทำงานตามขั้นพัฒนาไม่สำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและเป็นอุปสรรคสำหรับงานขั้นต่อไป

ฮาวิกเฮอรัลเสนอแนะว่างานตามขั้นพัฒนาการมีประโยชน์ต่อการจัดการศึกษา 2 ประเภทคือ

1. ช่วยให้สามารถตั้งวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน
2. ช่วยให้จัดการเรียนการสอนได้เหมาะสมตามความพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย

งานตามขั้นพัฒนาการ (Development Tasks) ของเด็กวัย 6 -12 ปี มีดังนี้

1. เรียนรู้ทักษะทางร่างกายสำหรับการเล่นกีฬาตามปกติ
2. เรียนรู้ว่าคุณเป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องเจริญเติบโต
3. เรียนรู้วิธีการเข้ากลุ่มกับเพื่อนในวัยเดียวกัน
4. เรียนรู้หลักปฏิบัติตนที่เหมาะสม
5. พัฒนาทักษะเบื้องต้นในการอ่าน สอน และคิดเลข
6. พัฒนาแนวความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน
7. พัฒนาความรู้สึกผิดชอบ ศีลธรรม จรรยาและระบบค่านิยมของตนเอง
8. บรรลุถึงภาวะที่สามารถพึ่งตนเองได้
9. พัฒนาทัศนคติของตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมและสถาบันทางสังคม

3.3 จิตวิทยาวัยเด็กตอนกลาง

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และคณะ (2544: 93-94) (อ้างอิงจาก Bee H. 1995. Papalia DE, Olds SW 1993) กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาพัฒนาการรุ่นปัจจุบันเรียกเด็กในวัยนี้ว่าเป็น วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) พัฒนาการของเด็กจะขยายเขตกว้างขึ้น รวมทั้งด้านอารมณ์ สังคม และจริยธรรม โดยเด็กวัยนี้จะสามารถปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมทั้งเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก บุคลิกลักษณะ ของผู้อื่นที่อยู่ภายใต้การกระทำนั้น ๆ เด็กจะประเมินตัวเอง โดยการเปรียบเทียบกับคนอื่น ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันไปสู่การพัฒนาความสามารถ (Competence) ในขณะเดียวกันอาจทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (self-criticism) และทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองหรือความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) ลดลงได้ จุดเริ่มต้นของพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัยกลาง คือการค้นหาคุณลักษณะเฉพาะด้านจิตใจของเด็ก ซึ่งเรียกว่า Psychological Characteristics of self-definition หรือ การให้ความหมายต่อตัวเอง หรือ Self concept พร้อมพัฒนาแนวคิดที่ว่าตัวเองเป็นใคร (Real Self) และอยากเป็นใคร (Ideal Self) ซึ่งนำไปสู่การสร้างความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง หรือความนับถือตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) ทั้งในด้านความสำคัญ ความสามารถ คุณความดี และพลังอำนาจ ซึ่งวัยนี้เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาเรื่องนี้ ความรู้สึกในคุณค่าของตนเองนี้เกิดจากการที่คนเราให้คุณค่าของทักษะความสามารถในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีความหมายต่อตัวเอง เช่น พ่อแม่ เพื่อน พี่น้อง ความรู้สึกในคุณค่าของตนเองจะเป็นผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กในอนาคต และมีความสัมพันธ์กับความสามารถเชิงจิตสังคมของบุคคล (Psychosocial competence) ที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ดังนั้นการตอบสนองความต้องการ

ของเด็กที่ไม่เหมาะสมหรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ไม่สมบูรณ์ ขาดความนับถือตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ได้แก่ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การฆ่าตัวตาย การหนีโรงเรียนหรือหนีออกจากบ้าน การถูกกระทำรุนแรงหรือทารุณกรรม การตั้งครมรทที่ไม่พึงประสงค์ การก่ออาชญากรรม เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 268) กล่าวว่า วัยเด็กตอนกลาง (Middle Childhood) นี้เด็กรู้จักกลัวสิ่งที่สมเหตุสมผลมากกว่าวัยเด็กตอนต้นเพราะความสามารถใช้เหตุผลของเด็กพัฒนามากขึ้น มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งสัตว์เลี้ยงด้วย เพราะขอบเขตชีวิตสังคมขยายวงกว้างขวางออกไป

สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็กในขณะนี้คือ การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการแสดงอารมณ์ออกอย่างเหมาะสม พัฒนาการเหล่านี้จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก และเป็นหนทางให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มกับเด็กอื่น ๆ โดยการ

- เปิดโอกาสให้เด็กเข้ากลุ่ม กลุ่มจะบีบบังคับให้เด็กเรียนรู้และปรับปรุงการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอารมณ์ในลักษณะที่สังคมยอมรับ
- ให้ได้เล่นออกกำลังกาย โดยการเล่นที่ใช้พลังกำลังแบบต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ ทุ่มหนัก ตีจับ งูกินหาง ลิงชิงหลัก ปิงปอง ฯลฯ
- ให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ เช่น ปั้นรูป วาดรูป เขียนเรื่อง

ในระยาะวัยนี้ เด็กมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยอารมณ์ของเขาออกอย่างี่สังคมยอมรับตามควรแก่วัย สำหรับการปรับตัวด้านอารมณ์ ถ้าเตรียมอย่างเหมาะสมไปตั้งแต่ระยาะวัยนี้ เขาจะเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่นที่ค่อนข้างมีความสุข

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543: 32) เด็กที่อยู่ในวัยนี้ต้องการกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความพร้อมในการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้สามารถทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการทักษะทางการเคลื่อนไหวและมีการพัฒนาทักษะให้สูงขึ้นคือเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากรู้ ทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อน กิจกรรมที่เข้าร่วมจะต้องมีการตอบสนองในเรื่องของความอยากรู้อยากเห็น และควรเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของเด็กวัยนี้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีความสนใจในกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้เด็กวัยนี้ต้องเป็นกิจกรรมที่เน้นในเรื่องการสร้างหรือปลูกทัศนคติที่ดีให้กับเด็กจนเด็กสามารถปฏิบัติจนบรรลุเป้าหมายได้โดยง่าย การปลูกฝังทัศนคติที่ดีจะต้องเริ่มตั้งแต่วัยนี้ เพื่อส่งผลต่อไปในวัยต่อ ๆ ไปอีกด้วย

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬายิมนาสติกลีลา

4.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลา (กรูณา นนทรักษ์. 2545 : 2 - 5)

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลาในต่างประเทศ

ทวีปยุโรป ในปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 เหตุเกิดยิมนาสติกลีลา คือ เพื่อให้สอดคล้องกับหลักในการพัฒนาใหม่ๆ ขณะนั้นในทวีปยุโรปมีการเคลื่อนไหวของเยาวชนและสตรี จึงเป็นสาเหตุหนึ่งในการกำเนิดของกีฬาชนิดนี้ มีนักวิทยาศาสตร์กายภาพชาวเยอรมันซึ่งเป็นผู้มีความชำนาญทางด้านกายภาพรู้หลักว่าจะฝึกฝนอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ ชายและหญิงมีสมรรถภาพทางร่างกายที่แตกต่างกัน มีนักดนตรีชาวสวีเดนเป็นผู้ริเริ่มการออกกำลังกายประกอบดนตรีและได้อบรมครูเป็นจำนวนมากซึ่งถือว่าเป็นผู้เริ่มกีฬายิมนาสติกลีลา โดยครูที่จบการอบรมแล้วให้ทรงสนะว่า ลักษณะการเคลื่อนไหวของมนุษย์เป็นจังหวะดนตรี จึงเริ่มเคลื่อนไหว ท่าทางไปตามจังหวะดนตรี และในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีนักนาฏศิลป์อาชีพเน้นทำเป็นลีลาต่างๆของนาฏศิลป์ ดังนั้นกีฬายิมนาสติกลีลาจึงถือว่าเริ่มกำเนิดมาจากนักดนตรี นักนาฏศิลป์ และนักวิทยาศาสตร์กายภาพ

ในศตวรรษที่ 19 ค.ศ. 1900 ได้มีการค้นคว้าอย่างกว้างขวางแพร่หลายทั่วไปในวงการกีฬายิมนาสติกลีลา จนกระทั่งมีทฤษฎีหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่สหภาพโซเวียตรัสเซีย ซึ่งสหภาพโซเวียตเรียกกีฬาชนิดนี้ว่า ยิมนาสติกลีลา โดยให้ทรงสนะว่า ยิมนาสติกลีลาเป็นศิลปะที่รวมการแสดงออกต่างๆ และเหตุผลอีกข้อหนึ่งของการพัฒนา คือ เป็นการเน้นประเภทกีฬาของผู้หญิงโดยเฉพาะมีระบบต่างๆ ในการฝึกซ้อมและแบ่งชั้นของนักกีฬาในปี ค.ศ. 1950 ซึ่งถือว่าเป็นแบบเรียนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1954 ถือว่ามีการกำหนดหลักเกณฑ์ขั้นสูงสุดแล้ว แสดงว่ากีฬาชนิดนี้มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและสมบูรณ์ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ โดยจัดให้มีการแข่งขันทุกปี กติกาการแข่งขันก็สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ

ในปี ค.ศ. 1951 – 1960 กีฬายิมนาสติกลีลา เริ่มแพร่หลายเข้ามาในทวีปเอเชีย ใน ค.ศ. 1962 สมาคมยิมนาสติกสากลได้ยอมรับกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นประเภทที่สามารถเข้าแข่งขันเป็นทางการได้ และได้เริ่มจัดให้มีการแข่งขันในปีค.ศ. 1963 หลังจากนั้นก็จัดให้มีการแข่งขันระหว่างประเทศทุก 2 ปี และมีชื่อเรียกที่แน่นอนว่า โมเดิร์น เอ็กเซอร์ไซส์ และกำหนดท่าที่แน่นอนเป็นท่าสากลและมีคณะกรรมการดำเนินการทางด้านเทคนิค ในปี ค.ศ. 1972 ได้มีการเปลี่ยนแปลงชื่อจากโมเดิร์นเอ็กเซอร์ไซส์ เป็นยิมนาสติกลีลา แต่ในปัจจุบันประเทศต่างๆ ก็ยังนิยมเรียกกีฬาชนิดนี้ว่า Rhythmic Sportive Gymnastics ในปี ค.ศ. 1978 สมาคมยิมนาสติกจัดให้มีการแข่งขัน Rhythmic Sportive Gymnastics ระหว่างทวีปยุโรปกับทวีปเอเชีย โดยจัดให้มีการแข่งขันทุก 2 ปี

ในปี ค.ศ. 1981 สมาคมยิมนาสติกสากลตกลงให้เพิ่มการแข่งขันเวิร์ลคัพ ซึ่งถือเป็นการแข่งขันระดับสูง สภาพที่กล่าวมานี้แสดงว่ากีฬายิมนาสติกลีลาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางและมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วติดต่อกันมาโดยตลอดจนเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก เพราะเหตุที่คณะกรรมการสหพันธ์โอลิมปิกสากลได้รับรองกีฬาชนิดนี้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1984

ประวัติสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย (สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย. 2548)

สมาคมนี้ชื่อว่า “สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย” ใช้อักษรย่อว่า “ส.ย.ท.” และมีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า “THE GYMNASTICS ASSOCIATION OF THAILAND” ใช้อักษรย่อเป็นภาษาอังกฤษว่า “G.A.T.”

ในปี พ.ศ. 2509 ประเทศสิงคโปร์เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมการแข่งขันกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 3 ณ สหภาพพม่า ซึ่งมีนักกีฬายิมนาสติกฝีมือดีเนื่องจากได้ไปฝึกที่ประเทศรัสเซียล่วงหน้าแล้ว จึงได้เสนอที่ประชุมประเทศที่เป็นสมาชิกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 4 ที่ประเทศกัมพูชา ขอให้ช่วยกันสนับสนุนให้ประเทศกัมพูชาจัดการแข่งขันกีฬายิมนาสติกเพิ่มในกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2510

ท่านอาจารย์กอง วิสุทธารมณ อธิบดีกรมพลศึกษาและเป็นกรรมการโอลิมปิกไทย ซึ่งได้เดินทางไปร่วมประชุมฯ ครั้งนั้นกลับมา ได้เรียก อาจารย์ขวัญชัย เซาว์สุโข เข้าพบแล้วถามว่า “เล่นยิมส์ฯ ได้หรือไม่” อ.ขวัญชัยซึ่งสอนวิชายิมนาสติกอยู่แล้วก็ตอบ อาจารย์กองไปว่า “ได้ครับ” อาจารย์กอง เมื่อได้ยินดังนั้นจึงเล่าเรื่องที่ได้ไปประชุมที่ประเทศสิงคโปร์ให้ฟังแล้วได้มอบหมายให้ อาจารย์ขวัญชัยไปดำเนินการจัดเตรียมนักกีฬาที่จะเข้าร่วมทำการแข่งขันและจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกต่อไป

ในการจัดตั้งสมาคมสมัยนั้น มีระเบียบมากมายแต่หลักใหญ่ๆ มี 2 ข้อ คือ

1. ต้องร่างระเบียบของสมาคมออกมาก่อน (เพื่อป้องกันการเป็นคอมมิวนิสต์)
2. ต้องไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ในการจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยมีผู้ริเริ่ม 3 ท่าน คือ

1. อาจารย์ กอง วิสุทธารมณ (อธิบดีกรมพลศึกษา)
2. อาจารย์ธนิศ คงมนต์
3. อาจารย์ขวัญชัย เซาว์สุโข ท่านได้ร่างระเบียบและรวบรวมเอกสารเสร็จปลายปี พ.ศ.

2509

หลังจากรวบรวมเอกสารเสร็จจึงนำไปยื่นขอจดทะเบียนที่กองวัฒนธรรม กระทรวง ศึกษาธิการ นายอภัย จันทวิมล ปลัดกระทรวงศึกษาธิการในสมัยนั้นได้ลงนามในใบอนุญาตจัดตั้งสมาคมฯ หรือ

องค์การ ณ วันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2511 จากนั้นต้องแนบใบอนุญาตจัดตั้งสมาคมหรือองค์การเพื่อนำไปขออนุญาตจดทะเบียนสมาคมที่ กอง 3 กรมตำรวจ ผู้บังคับการตำรวจ สันติบาลซึ่งเป็นนายทะเบียนได้ลงนามอนุญาตให้ตั้งสมาคม ณ วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2511 ดังนั้นวันนี้ถือได้ว่าเป็น"วันกำเนิดสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย"

ทำเนียบนายกสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

พ.ศ. 2511 – 2527	พลเอกเต็ม	หอมเศรษฐี
พ.ศ. 2527 – 2530	ดร.ชุมพล	พรประภา
พ.ศ. 2530 – 2534	นายบุญเกียรติ	โชติวัฒนา
พ.ศ. 2534 – 2536	นายอำนาจ	บำรุงทอง
พ.ศ. 2536 – 2539	พลเรือเอกบุญปลอด	มะม่วงแก้ว
พ.ศ. 2539 – 2543	นายชัยรัตน์	คำนวน
พ.ศ. 2543 – 2543	นายพลสวัสดิ์	มูลศาสตร์สารพร
พ.ศ. 2543 – 2545	ดร.พาชื่น	รอดโพธิ์ทอง
พ.ศ. 2545 – 2547	รศ.นพ.วิชัย	วนตรงค์วรรณ
พ.ศ. 2547 – 2549	พลเอกยุทธศักดิ์	ศศิประภา
พ.ศ. 2550 – ปัจจุบัน	นายสวัสดิ์	โสภะ

สถานที่ตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

สำนักงานใหญ่ของสมาคม ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 286 การกีฬาแห่งประเทศไทย (ห้อง 203 – 204 โซน E สนามราชมั่งคั่งกีฬาสถาน) ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์. 0-2369-1501, 0-2369-1529
โทรสาร. 0-2369-1530

ปัจจุบันสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย มีสมาชิกสโมสรต่างๆ ทั่วประเทศไทยจำนวนทั้งสิ้น 62 สโมสร (สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย : 2554) และสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติได้แบ่งกีฬา ยิมนาสติกออกเป็น 7 ประเภท คือ (FIG.2009 - 2011)

1. ยิมนาสติกทั่วไป (General Gymnastics)
2. ยิมนาสติกศิลป์ชาย (Men's Artistic Gymnastics)
3. ยิมนาสติกศิลป์หญิง (Women's Artistic Gymnastics)
4. ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics)
5. ยิมนาสติกเตียงสปริง (Trampoline Gymnastics)

6. ยิมนาสติกแอโรบิค (Aerobic Gymnastics)

7. ยิมนาสติกกายกรรม (Acrobatic Gymnastics)

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลาในประเทศไทย

ปีพ.ศ. 2526 อาจารย์กรุณา ผ่องผิวกาย (นนท์รักษ์) อดีตนักกีฬายิมนาสติกระดับชาติข้าราชการกรมพลศึกษา มีความสนใจในกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นอย่างมาก จึงได้ขอรับการสนับสนุนจากกรมพลศึกษาและสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อไปศึกษาและดูงานด้านกีฬายิมนาสติกลีลา ณ สถาบันการพลศึกษาแห่งกรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน ในระหว่างปี พ.ศ. 2526 – 2527 เป็นเวลา 6 เดือน หลังจากเดินทางกลับมาจึงได้ทำการฝึกซ้อมนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ เพื่อแสดงยิมนาสติกลีลาในการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 13 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ในครั้งนั้น ดร.ลำออง พ่วงบุตร อธิบดีกรมศึกษาได้ให้ความสนใจในกีฬานี้เป็นอย่างมาก จึงมอบนโยบายให้มีการเผยแพร่โดยจัดทำโครงการให้การอบรมกีฬายิมนาสติกลีลาแก่อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 13 แห่ง ทั่วประเทศ

ปัจจุบันกีฬายิมนาสติกลีลา ได้รับความนิยมสูงสุดโดยได้รับการรับรองจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ได้จัดให้มีการแข่งขันในประเทศ เช่น กีฬานักเรียนกรมพลศึกษา กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬายิมนาสติกชิงแชมป์ประเทศไทย ฯลฯ สำหรับความร่วมมือในต่างประเทศ ไทยก็ได้ร่วมส่งแข่งขัน เช่น กีฬานักเรียนอาเซียน กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันระดับสโมสรทั่วโลก การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยโลก ชิงแชมป์ระดับทวีป ชิงแชมป์โลก ฯลฯ และยังมีนโยบายให้ทำการสอนยิมนาสติกลีลาในศูนย์ฝึกกีฬาทั่วประเทศ ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้บรรจุหลักสูตรกีฬายิมนาสติกสำหรับเด็กปฐมวัย และหลักสูตรกีฬายิมนาสติกลีลาเป็นวิชาเลือกในชั้นประถมศึกษา

ดังนั้น ความหมายของนักกีฬายิมนาสติกลีลาพอสรุปได้ว่า หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถทางด้านร่างกาย มีการฝึกทักษะและเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา มีหน้าที่รับผิดชอบฝึกซ้อมกีฬายิมนาสติกลีลา และฝึกซ้อมทักษะทางด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอันจะช่วยให้มีกล้ามเนื้อร่างกายที่แข็งแรง มีความยืดหยุ่นอ่อนตัว รับฟังและเชื่อฟังคำอบรมสั่งสอนของผู้ฝึกสอน มีระเบียบ วินัย มีคุณธรรม มีน้ำใจ จิตใจเป็นนักกีฬา มีความเสียสละ มีความอดทน และมีความพร้อมที่จะฝึกทักษะใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ

ประเภทรุ่นและอายุของนักกีฬายิมนาสติกลีลา

สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยได้กำหนดประเภทรุ่นและอายุของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ไว้ดังนี้

1. รุ่นเยาวชน หมายถึง นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่ไม่เกิดก่อน พ.ศ. 2543
2. รุ่นเยาวชน หมายถึง นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่ไม่เกิดก่อน พ.ศ. 2539
3. รุ่นประชาชน หมายถึง นักกีฬายิมนาสติกลีลาที่เกิดก่อน พ.ศ. 2539

(ระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ประจำปี 2554 ครั้งที่ 30)

4.2 ประวัติการก่อตั้งสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี (สโมสรนันทศิลป์ : 2554)

เดิมสโมสรนันทศิลป์ได้ร่วมกับอำนวยการสโมสรร่วมเปิดทำการเรียนการสอนกีฬายิมนาสติกลีลา การเต้นบัลเลต์และแจ๊สแดนซ์ ภายใต้ชื่อ "ชมรมนันทศิลป์" ตั้งแต่ปีพ.ศ.2547 ต่อมาได้มีการปรับโครงสร้างคณะกรรมการบริหารโดยใช้ชื่อว่า "สโมสรนันทศิลป์" และขยายสาขาวิชาที่เปิดสอนให้มีความหลากหลายยิ่งขึ้นให้ครอบคลุมการเต้นรำและการออกกำลังกายในแขนงต่างๆ เช่น กีฬายิมนาสติกลีลา กีฬายิมนาสติกเด็กเล็ก กีฬายิมนาสติกแอโรบิก ลีลาศ ครีเอทีฟมูฟเมนต์ ฮีพฮอป ปิบบอย นาฏศิลป์ไทย โยคะเพื่อสุขภาพ และการละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก ปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 59 คน

คณะกรรมการบริหาร

นางนที ดอนโพธิ์งาม	ประธานสโมสร
นายสุเมธ แก้วทิพยเนตร	ที่ปรึกษา
นางสาวทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร	เลขานุการและหัวหน้าคณะผู้ฝึกสอน
นางสาวทีพวรรณ แก้วทิพยเนตร	คณะกรรมการ
นายประสิทธิ์ ดอนโพธิ์งาม	คณะกรรมการ
นายเกรียงศักดิ์ แก้วทิพยเนตร	คณะกรรมการ
พันเอกพิเศษณรงค์ แก้วทิพยเนตร	คณะกรรมการ
นาวาเอกจ่ามงศ์ จูเขียน	คณะกรรมการ
นายเอจติศักดิ์ จูเขียน	คณะกรรมการ
นายนครินทร์ จองถวัล	คณะกรรมการ
นายทัชภูมิ โพธิ์สูงเนิน	คณะกรรมการ
นางสาวปรียาภัทร อินทนิล	คณะกรรมการ
นายชานนท์ เทียมเนตร	คณะกรรมการ
นางสาวนันทสิทธิ์ แก้วทิพยเนตร	เจ้าหน้าที่การเงิน

สถานที่ตั้งสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี

สำนักงานและสถานที่ฝึกซ้อมของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 1 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
โทรศัพท์ 0-3814-7174
e-mail : snantasin@gmail.com

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

นิสเบท (Nisbet. 1995: 75) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทสมองช้า (Mental Retardation) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียนดังกล่าว ได้แก่ ประสิทธิภาพของครูผู้สอน ปีที่จบการศึกษา ความต้องการของนักเรียน

แม็คโดเวล (Mcdowell. 1995: 4353) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการในเวลาว่าง เปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มที่มีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่าง ในกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่เด็กได้เข้าร่วมในเวลาว่างได้แก่ การฟังดนตรี ดูภาพยนตร์ จับกลุ่ม สนทนา ว่ายน้ำ พุดโทรศัพท์ ชมกีฬา ยอดจากนั้นยังพบว่าอุปสรรคและปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนปรารถนาได้นั้น ก็คือความจำกัดทางด้านเวลาและโอกาส เด็กวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางสมองจะมีความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเด็กวัยรุ่นปกติ

เพรสลีย์ (Pressley. 1997) ศึกษาเรื่อง การสร้างโปรแกรมนันทนาการเพื่อดูแลผู้สูงอายุได้พบ ถึงความจำเป็นของการพยาบาลในรูปแบบของนันทนาการเพื่อการบำบัด เพื่อวางแผนในการพยาบาล และให้ความสนใจในเรื่องของผู้ใด ควรเข้ารับเป็นผู้ควบคุมโปรแกรมระหว่างพยาบาลกับผู้เชี่ยวชาญในการดูแล

บอลลิน (Bollin. 1998: unpagged) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะ บ้านแบบอิสระ โดยได้ใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กับชายวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียด กับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า โรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

5.2 งานวิจัยในประเทศไทย

ธนธร เจริญราช (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทักษะทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะสูงขึ้นไปอย่างมีนัยยะสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .01 และความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .01

แสงเดือน โอทาน (2546 : 63 – 64) ได้ศึกษาเรื่องกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้กลยุทธ์และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ขณะที่อยู่ในการแข่งขันในระหว่างการแข่งขันที่มีความเครียดและความกดดันมากขึ้น นักกีฬามีอัตราการใช้กลยุทธ์ต่างๆที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าสนใจ ส่วนกลยุทธ์ที่เลือกใช้ระหว่างการฝึกซ้อม มีลำดับความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ระหว่างแข่งขันไม่มีความแตกต่าง สรุป การใช้กลยุทธ์โดยรวมที่นักกีฬาเลือกใช้มากที่สุดไปสู่น้อยที่สุดมีดังนี้ (1) ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ (2) เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (3) การสนับสนุนทางสังคม (4) ยุทธวิธีการฝึก / แทกติก เทคนิค (5) กิจกรรมนันทนาการ (6) การใช้สารอื่นๆ และ (7) ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา

รุ่งกานต์ จริยาภิวัด (2549: 92) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงอยู่ในระดับมากก นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง นันทนาการประเภทกีฬาและเกม และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) อยู่ในระดับปานกลาง

दनัย เนื่องขันตรี (2554 : 74) ได้ศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี พบว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ ไม่ค่อยได้จัดบ่อยนัก เพราะโรงเรียนเป็นโรงเรียนประจำนักเรียนไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมในรูปแบบกิจกรรมที่จัดตามโปรแกรม ซึ่งทำให้นักเรียนมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติ และให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่จัดขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาระบบการเรียนรู้และอารมณ์ของนักเรียน และกิจกรรมนันทนาการที่จัดตามโปรแกรม ได้ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ซึ่งเวลาที่ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการจัดกิจกรรม อาจเป็นเวลาที่เหมาะสมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เพราะนักเรียนอยู่ในช่วงที่เป็นวัยรุ่น โดยลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นนั้น มักจะชอบทำสิ่งใหม่ ทำทาย และปฏิบัติกิจกรรมในเวลาไม่นาน

ปฐมพร บำเรอ (2554 : 66) ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเลต์ ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี พบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีผลต่อทักษะบัลเลต์สามารถพัฒนาทักษะบัลเลต์ในเด็กอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์กลุ่มทดลองให้มีการพัฒนาทักษะทางบัลเลต์ได้เร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนแบบการเรียนการสอนตามปกติ เนื่องจากความพร้อมในการเรียนนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี เข้าใจในบทเรียนอย่างรวดเร็วและเกิดความสุขสนุกราน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน

อาคร ประมงค์ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ มีการกล้าแสดงออกทางด้านสัมพันธ์กับผู้อื่น อารมณ์เบิกบาน สนุกสนาน ภาวะผู้นำ เคารพกฎกติกา ทำงานร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจ ความกล้าแสดงออก และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จินตนาการ มากขึ้นทุกพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลาปี จังหวัดชลบุรี เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลาปี จังหวัดชลบุรี ก่อนและหลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลาปี ในกลุ่มทดลองกับนักกีฬาในกลุ่มควบคุม และนำผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา มาเป็นแนวทางแก่ผู้ฝึกสอนอิมมูนาสติกส์ลีลาในสโมสรต่างๆทั่วประเทศ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับนักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการฝึกซ้อมให้นักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลาฝึกซ้อมอย่างมีความสุข สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์สุข เรียนรู้และเคารพกฎระเบียบของการเป็นนักกีฬา มีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนนักกีฬาในทีมอันจะช่วยพัฒนาและเพิ่มพูนให้นักกีฬาอิมมูนาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิลาปี จังหวัดชลบุรี มีความก้าวหน้าทัดเทียมในระดับสากลต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาอิมมูนาสติกลีลาญวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง (Purposive Sampling) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและกลุ่มควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จากนั้นเรียงลำดับคะแนนความเครียดจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความเครียดมาก – น้อย มาจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อน-หลังการทดลอง (Pretest-Posttest ,Nonequivalent control group design) (William Wiersma.143-145)

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ให้สิ่งทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T ₁ E	X	T ₂ E
C	T ₁ C	~	T ₂ C

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T ₁ E	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง
T ₁ C	แทน	การทดสอบก่อนของกลุ่มควบคุม
T ₂ E	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง
T ₂ C	แทน	การทดสอบหลังของกลุ่มควบคุม
X	แทน	การจัดกิจกรรมนันทนาการ
~	แทน	การฝึกซ้อมตามตารางการฝึกซ้อมปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, Ministry of Public Health.)
2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
รายละเอียดดังต่อไปนี้
 1. แบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, Ministry of Public Health)
 2. กิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ต
 - 2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ต ประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข กิจกรรมนันทนาการศิลปะทัศนกรรม และกิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน)
 - 2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการผ่อนคลายความเครียด โดยเป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน กระตุ้นบรรยากาศการเรียนรู้ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมพัฒนาจิตใจและอารมณ์สุข กิจกรรมการวาดภาพ กิจกรรมการพูดและการอ่าน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วม สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาที แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกก่อนการฝึกซ้อม 10 นาที ช่วงที่สองหลังการฝึกซ้อม 10 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ 8 ครั้ง

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การหาคุณภาพเครื่องมือชิ้นที่ 1 แบบประเมินความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการประเมินความเครียด พบว่า มีแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 2 แบบ คือ แบบประเมินความเครียด ST-5 และ แบบประเมินความเครียด SPST-20 ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้แบบประเมินความเครียดทั้งสองแบบกับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน พบว่านักกีฬามีความเข้าใจในการทำแบบประเมิน ST-5 ได้มากกว่าการทำแบบประเมิน SPST-20 ซึ่งมีเนื้อหาที่เข้าใจยากกว่าและบางคำถามไม่เหมาะสมกับวัยเด็ก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบประเมินความเครียด ST-5 ในการทำวิจัยครั้งนี้

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยชิ้นที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นยุวชน ผู้วิจัยนำโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการจำนวน 5 คน ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา (Content validity) แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
2. นำโปรแกรมที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไป ทดลอง (Try out) กับนักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นยุวชน จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อความเหมาะสมของกิจกรรมและนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข
3. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอบหนังสือแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปแสดงต่อประธานสโมสร เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง

3.1 ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากประธานสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี เพื่อทำการประเมินผลความเครียดของนักกีฬาโยนิมาตติกลีลา เป็นการประเมินก่อนทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบประเมินความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิต

3.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

3.3 ขั้นหลังจากการทดลอง การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบ 4 สัปดาห์ แล้วทำแบบประเมินความเครียด เป็นการประเมินหลังการทดลอง(Post-test)

4. รวบรวมข้อมูลและจัดระบบข้อมูลที่ได้จากการประเมินผล ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยนิมาตติกลีลา รุ่นเยาวชน และเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

หลังจากการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความเครียดก่อนทดลองและหลังทดลอง และดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิต

1.2 ตรวจสอบให้คะแนนแบบประเมินความเครียดของเด็กแต่ละคน ตามเกณฑ์การให้

คะแนนที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้

การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

การแปลผล

คะแนน 0 – 4 เครียดน้อย

คะแนน 5 – 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 – 9 เครียดมาก

คะแนน 10 – 15 เครียดมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลประเมินความเครียด ก่อน – หลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาโยคะและนักกีฬายูวชน ก่อน และหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยคะและนักกีฬายูวชน
3. การเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาโยคะและนักกีฬายูวชนโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับนักกีฬาโยคะและนักกีฬายูวชนที่ฝึกซ้อมตามปกติ
4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 36)
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดก่อน – หลังการได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test Dependent)
 - 2.2 การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาโยคะที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกับนักกีฬาโยคะที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้สถิติที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
E	แทน	นักกีฬาอีสปอร์ตลีลา นักกีฬาอีสปอร์ตลีลา กลุ่มทดลอง หรือนักกีฬาอีสปอร์ตลีลาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
C	แทน	นักกีฬาอีสปอร์ตลีลา นักกีฬาอีสปอร์ตลีลา กลุ่มควบคุม หรือนักกีฬาอีสปอร์ตลีลาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

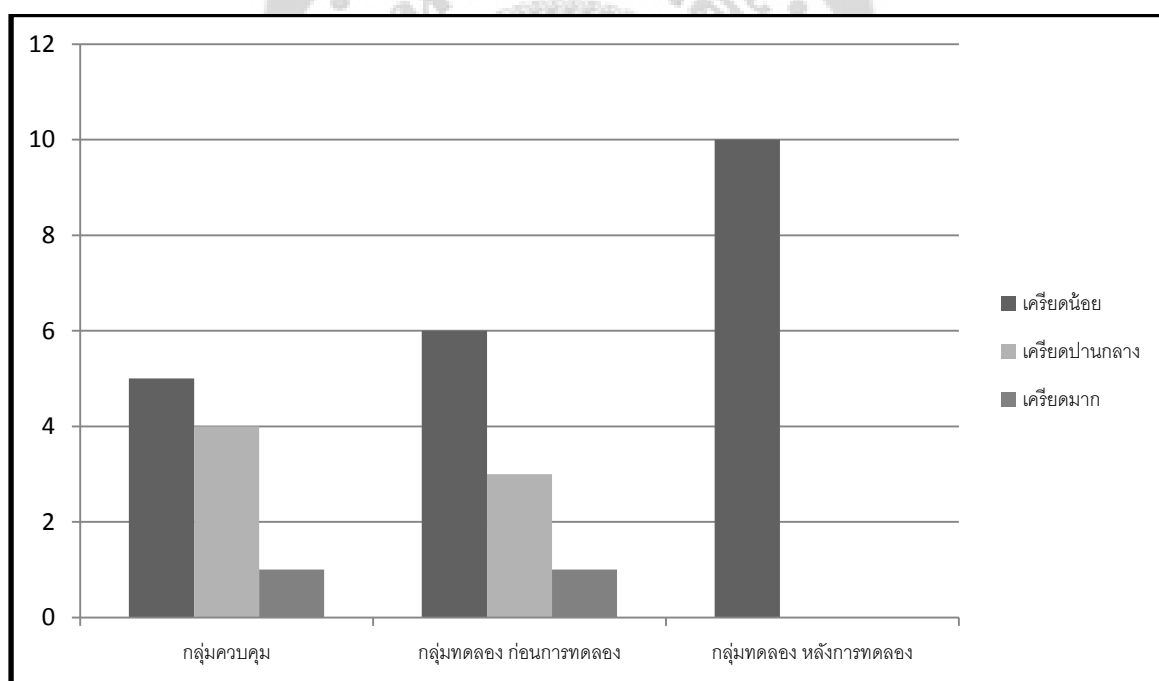
ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอข้อมูล และการแปลความหมาย การวิเคราะห์ข้อมูล แยกออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงตารางความถี่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนักกีฬาอีสปอร์ตลีลา กลุ่มควบคุม และคะแนนก่อน-หลัง การทดลอง ของนักกีฬาอีสปอร์ตลีลา กลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการประเมินความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 1 ความถี่ และร้อยละของระดับความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา รุ่นยุวชน
สโมสรนนทศิลาปี จังหวัดชลบุรี

ระดับความเครียด	นักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มควบคุม				นักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มทดลอง			
	สัปดาห์แรก		สัปดาห์ที่สี่		สัปดาห์แรก		สัปดาห์ที่สี่	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
เครียดน้อย	5	50.0	5	50.0	6	60.0	10	100.0
เครียดปานกลาง	4	40.0	4	40.0	3	30.0	-	-
เครียดมาก	1	10.0	1	10.0	1	10.0	-	-
รวม	10	100.0	10	100.0	10	100.0	10	100.0



จากตาราง 1 พบว่าคะแนนจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับเครียดน้อยมากที่สุด มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มควบคุมทั้งหมด รองลงมาคือคะแนนอยู่ในระดับเครียดปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มควบคุมทั้งหมดและส่วนที่เหลือมีคะแนนอยู่ในระดับเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มควบคุมทั้งหมด

คะแนนจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับเครียดน้อยมากที่สุด มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลา ในกลุ่มทดลองทั้งหมด รองลงมาคือคะแนนอยู่ในระดับเครียดปานกลางจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มทดลองทั้งหมด และส่วนที่เหลือมีคะแนนอยู่ในระดับเครียดมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มทดลองทั้งหมด

คะแนนจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง อยู่ในระดับเครียดน้อยทั้งหมดทั้ง 10 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 100 จากจำนวนนักกีฬาโยมนาสติกลีลาในกลุ่มทดลองทั้งหมด

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินความเครียด ของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มควบคุมและนักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

	นักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มควบคุม(n=10)		นักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มทดลอง (n=10)	
	สัปดาห์แรก	สัปดาห์ที่สี่	สัปดาห์แรก (ก่อนการ ทดลอง)	สัปดาห์ที่สี่ (หลังการทดลอง)
ค่าเฉลี่ย(\bar{X})	4.6	4.5	4.6	2.5
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)	2.59	2.37	2.01	1.35

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มควบคุมเท่ากับ $\bar{X} = 4.6$, S.D. = 2.59 ส่วนค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองเท่ากับ $\bar{X} = 4.6$, S.D. = 2.01 และค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง เท่ากับ $\bar{X} = 2.5$, S.D. = 1.35

การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน 1

H_0 : คะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุมและนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มทดลองหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

H_1 : คะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุม มีค่ามากกว่านักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มทดลองหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 3 การเปรียบเทียบผลคะแนนประเมินความเครียดเฉลี่ยของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุมในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่สี่

นักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่ม ทดลอง	n	\bar{x}	S.D.	t	p
สัปดาห์แรก	10	4.6	2.59	0.361	0.726
สัปดาห์ที่สี่	10	4.5	2.37		

เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานข้างต้น โดยการทดสอบที แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent) พบว่า ถ้าหากสมมติให้นักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุมและนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มทดลองมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรเท่ากัน คะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุม มีค่ามากกว่านักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มทดลองหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

และถ้าหากสมมติให้นักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุมและนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มทดลองมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรไม่เท่ากัน คะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มควบคุม มีค่ามากกว่านักกีฬาโยมนาสติกส์ลากลุ่มทดลองหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกัน

สมมติฐาน 2

Ho : คะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

H1 : คะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีค่ามากกว่านักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มทดลองหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบผลคะแนนประเมินความเครียดเฉลี่ยของนักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มควบคุมและนักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มทดลอง

นักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มทดลอง	n	\bar{x}	S.D.	t	p
กลุ่มควบคุม	10	4.5	2.37	2.27	0.036
สปดาห์ที่สี่	10	1.35	2.37	2	

เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานข้างต้น โดยการทดสอบที แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) พบว่าคะแนนประเมินความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มควบคุมมีค่ามากกว่าคะแนนประเมินความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาากลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน ที่มีอายุ 7-12 ปี ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรีในกลุ่มทดลองกับนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา กลุ่มควบคุม

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดน้อยกว่านักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา กลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสร

นักศิลปบำบัด จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง (Purposive sampling) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและนักกีฬาโยนิมาสถิกลีลา กลุ่มควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จากนั้นเรียงลำดับคะแนนความเครียดจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความเครียดมาก – น้อย มาจำนวน 10 คน เป็นนักกีฬาโยนิมาสถิกลีลา กลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นนักกีฬาโยนิมาสถิกลีลา กลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียดของโยนิมาสถิกลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสรนักศิลปบำบัด จังหวัดชลบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, Ministry of Public Health.)
2. โปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด รายละเอียดดังต่อไปนี้
 - 2.1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยนิมาสถิกลีลา
 - 2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยนิมาสถิกลีลา ประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน)
 - 2.1.2 สร้างโปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการผ่อนคลายความเครียด โดยเป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน กระตุ้นบรรยากาศการเรียนรู้ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมพัฒนาจิตใจและอารมณ์สุข กิจกรรมการวาดภาพ กิจกรรมการพูดและการอ่าน โดยนักกีฬาโยนิมาสถิกลีล่านักกีฬาโยนิมาสถิกลีลา กลุ่มทดลองเข้าร่วม สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาที

แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกก่อนการฝึกซ้อม 10 นาที ช่วงที่สองหลังการฝึกซ้อม 10 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ 8 ครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปแสดงต่อ ประธานสโมสร เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง
 - 3.1. ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากประธานสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี เพื่อทำการประเมินผลความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลา เป็นการประเมินก่อนทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบประเมินความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิต
 - 3.2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้กับนักกีฬาโยมนาสติกส์ลาที่เป็นกลุ่มทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว
 - 3.3. ขั้นหลังจากการทดลอง การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบ 4 สัปดาห์แล้วทำแบบประเมินความเครียด เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)
4. รวบรวมข้อมูลและจัดระบบข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลา รุ่นเยาวชน และเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลประเมินความเครียด ก่อน – หลัง การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากุ่มทดลองและนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากุ่มควบคุม

2. การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ต
3. การเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับนักกีฬาอีสปอร์ตที่ฝึกซ้อมตามปกติ
4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 36)
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดก่อน – หลังการได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของนักกีฬาอีสปอร์ตกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-test Dependent)
 - 2.2 การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้สถิติที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (T-test Independent)

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มเดียวกัน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม
2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการ

อภิปรายผล

1. นักกีฬาโยมนาสติกส์ลากรุ่นเยาวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มเดียวกันก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นผลจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมเป็นแนวทางในการสื่อสารและผ่อนคลายความเครียดจากการฝึกซ้อมกีฬา เกิดความสนุกสนานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอาคร ประมงค์ ที่ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสปีดหาที่โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษมีการกล้าแสดงออกทางด้านสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความมั่นใจ ความกล้าแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการมากขึ้นทุกพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักกีฬาโยมนาสติกส์ลากรุ่นเยาวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของนักกีฬาโยมนาสติกส์ลากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ อาจเป็นผลมาจากการที่นักกีฬาโยมนาสติกส์ลากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมไม่ได้ผ่อนคลายความเครียดขณะฝึกซ้อม จึงทำให้หลังการฝึกซ้อมไม่สนุกสนานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายเพราะไม่มีกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของธนธร เจริญราช)2546 : บทคัดย่อได้ศ (ึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทักษะทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะสูงชันอย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ แสงเดือน โอิทาน (2546 : 63 – 64) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้กลยุทธ์ และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ขณะที่อยู่ในการแข่งขันในระหว่างการแข่งขันที่มีความเครียดและความกดดันมากขึ้น นักกีฬามีอัตราการใช้กลยุทธ์ต่างๆที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าสนใจ ส่วนกลยุทธ์ที่เลือกใช้ระหว่างการฝึกซ้อม มีลำดับความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ระหว่างแข่งขันไม่มีความแตกต่าง สรุป การใช้กลยุทธ์โดยรวมที่นักกีฬาเลือกใช้มากที่สุดไปสู่ผู้น้อยที่สุดมีดังนี้) 1) ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ(2) เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (3) การสนับสนุนทางสังคม (4) ยุทธวิธีการฝึก / แทกติก เทคนิค (5) กิจกรรมนันทนาการ (6) การใช้สารอื่นๆ และ(7) ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งกานต์ จริยาภิวัด (2549: 92) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการใช้เวลาร่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการใช้เวลาร่างประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬายิมนาสติกลีลา มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงอยู่ในระดับมากที่สุด นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง นันทนาการประเภทกีฬาและเกม และนันทนาการประเภทวรรณกรรม อ่าน พูด) อยู่ในระดับปานกลาง (เขียนและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปฐมพร บำเรอ (2554 : 66) ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี พบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์สามารถพัฒนาทักษะบัลเล่ต์ในเด็กอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแต้นซ์กลุ่มทดลองให้มีการพัฒนาทักษะทางบัลเล่ต์ได้เร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนแบบการเรียนการสอนตามปกติ เนื่องจากความพร้อมในการเรียนนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี เข้าใจในบทเรียนอย่างรวดเร็วและเกิดความสนุกสนาน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า

1. สโมสร หรือผู้ฝึกสอนควรวางนโยบายในการเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ ในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายความเครียด และสนองความต้องการของนักกีฬา
2. สโมสรควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของนักกีฬา และให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาในแต่ละสโมสร เพื่อจัดหากิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬา
2. ควรมีการศึกษาความต้องการด้านนันทนาการของผู้ฝึกสอนเพื่อควบคุมความเครียดมากขึ้น
3. ควรมีการศึกษาถึงความพึงพอใจของนักกีฬาในกิจกรรมนันทนาการที่แต่ละสโมสรมีอยู่ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนากิจกรรมให้นักกีฬามีความพึงพอใจสูงสุด และเป็นแนวทางจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพิ่มเติมต่อไป
4. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาประเภทอื่นๆและสโมสรอื่นๆด้วย



บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2537). *ความเครียด-คลายเครียด.วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 25(1), 9-15.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2545). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2554). *แบบประเมินความเครียด ST-5*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554, จาก
<http://www.dmh.go.th.test.stress/>
- _____. (2554). *แบบประเมินความเครียดสวนปรุง*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554, จาก
<http://www.dmh.go.th.test.stress/>
- กฤษฎา นนทรักษ์. (2545). *คู่มือการเรียนการสอนนิมนาสติกส์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา
กรมการศาสนา.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยาการพิมพ์
- กฤษณา บุญรอด. (2557). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กองป้องกันยาเสพติด. สำนักงาน ป.ป.ส. *ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและ
ป้องกันยาเสพติด*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. กรกฎาคม – กันยายน 2539.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา. (2536). *การกีฬาปัญหาอุปสรรคการพัฒนา
ศักยภาพของนักกีฬาไทย*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. *งานบรรณสาร กองวิชาการและฝึกอบรม*. ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมกีฬา. (กรกฎาคม
2538). *ประมวลพระบรมราชาโชวาท พระราชดำรัส เนื่องในกิจการกีฬา*. กรุงเทพฯ.
- _____. *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544)*. กรุงเทพฯ:
รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2538). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: เกษมศิริการพิมพ์.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนัก. (2538). 2544. *แนวคิดและทิศทางการ
พัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 2*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณิต เขียววิชัย. *หลักนันทนาการ (Principles of Recreation)*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ศิลปากรนครปฐม, 2539.

คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี พันตำรวจโท ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี แถลงต่อรัฐสภา
วันที่ 23 มีนาคม 2548. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2548. จาก

<http://reg.mfu.ac.th/research/pdfgovernment policy.pdf>

จันทร์ ผ่องศรี. (2525). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จันทร์อินทร์ ชูทอง. (2547). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ใน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม.
(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย
เอกสาร.

จรรยาพร ธรณินทร์. (2533). *การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. เอกสารคำสอนมหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช.

จรรยา มิลินทร์ และคณะ. (2505). *พจนานุกรมศัพท์การศึกษา*. วัฒนาพานิช.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2542). *หลักพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬา*. ใน *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้
ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา* (หน้า 65-84) กรุงเทพฯ: นิตยสารกีฬา (1996) จำกัด.

เอก ธนะศิริ. (2539). *สมาธิกับคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สายน้ำ

เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของน.ศ.มหาวิทยาลัย*. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชัยนาจ เกิดศิลป์. (2547). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านการท่องเที่ยวของบุคลากรกลุ่ม
โรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2549). *จิตเป็นเหตุ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ .

ณัฐธินัน หลอดเงิน. (2544). *การเปรียบเทียบการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาที่
ประสบความสำเร็จสูงกับที่ประสบความสำเร็จต่ำ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
การออกกำลังกายและการกีฬา. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดนัย เนื่องขันตรี. (2554). *ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีอาสาสมัครช่วยบำาดาล จังหวัดลพบุรี*. ปรินูญา
นิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ดนุ จิระเดชากุล. (2538). *นันทนาการสำหรับเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงใจ สิทธิไชย. (2521). *การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). *การแนะนำ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดาวใจ เทียนสี และ เรณู มีชนะ. (2544). *เปรียบเทียบผลของดนตรีไทยบรรเลงกับการนวดไทยประยุกต์ต่อความเจ็บปวดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดคลอด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทิวทัศน์ หงสกุล. (2515). *การใช้เวลาว่างที่มีคุณค่าสำหรับเยาวชน วัยรุ่น วัยรุ่น*. เอกสารชุดแนะแนวอันดับที่ 11. กองเผยแพร่การศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ 2515.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2541). *การเรียนรู้สู่พลังจิตใจ*. กรุงเทพฯ : มติชน.
- โทนี่ มอริส. (2535). *การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดงความสามารถใน*. กรุงเทพฯ :การกีฬาแห่งประเทศไทย .
- ธนธร เจริญราช. (2546). *การศึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่มีต่อความสามารถพิเศษชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากการวัดกิจกรรมศิลปะ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). *ผลการฝึกฝนด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย ที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. คณะพลศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2541). *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*. ฉบับที่ 2 ; ปีที่ 2.
- บุญเลิศ ใจทน. (2537). *ผลของการฝึกจินตภาพต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น*. ภาควิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปฐมพร บำเรอ. (2554). *ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี ของสถาบันบางกอกเด็นซ์*. ปรินญาณิพนธ์ จพ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปธาน สุวรรณมงคล. *นักบริหารกับสิ่งที่ทำให้สูญเสียเวลา*. วารสารข้าราชการ. 1: มกราคม – กุมภาพันธ์ 2533.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสิทธิ์ และคณะ. (2523). *การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากร*

- กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). *นันทนาการ, Recreation*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประพันธ์ศิริ สุเรวัจ. (2541). *เอกสารการสอนวิชานันทนาการสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประดับ เรืองมาลัย. (2525). *จิตวิทยาวัยรุ่นศึกษา 323*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2541). *ทักษะกีฬายอดนิยม = POPULAR SPORTS SKILLS FOR ALL*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ปธาน สุวรรณมงคล. *นักบริหารกับสิ่งที่ทำให้สูญเสียเวลา*. วารสารข้าราชการ. 1: มกราคม – กุมภาพันธ์ 2533.
- ปานัน บุญ-หลง. (2539). *สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด.
- พรธณวดี ตันติศิรินทร์และคณะ. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์และโทนีมอริส. (2541). *ผลของการฝึกสมาธิและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา*. การค้นคว้าแบบอิสระมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). *นันทนาการและการจัดการ*. กรุงเทพฯ: โอ.เอ.เอส.พรินติ้งเฮ้าส์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2544). *สุขภาพใจ*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตสาส์น.
- พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์. (2544. มกราคม – ธันวาคม). *นันทนาการ: การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากรอยพระยุคลบาท*, วารสารคณะพลศึกษา. 4(1): 22.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระบรมราชาไชวาท. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554. จาก <http://www.reg.mf.ac.th/research/pdf/5Cgovernment20policy.pdf>.
- พสุ เดชะรินทร์. (2546). สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554 จาก <http://tulip.bu.ac.th/~jarin.a/content/Management/BSC.htm> .

- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมเน้นหนักการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ของนักศึกษา
ในระดับมหาวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- มีนา โอวาริน. (2530). ความเครียดภัยที่รู้สึกเจ็บ. วารสาร สสวท.4(15) : 8-10.
- มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มายาวี สมบุญ. (2535). การศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการประมงฯ จังหวัดนนทบุรี. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2538). การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อ
ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์. 1,488 หน้า.
- รุ่งกานต์ จริยาภิจิต. (2549). ความต้องการการใช้เวลารว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย
ความเครียดของนักกีฬาอีสปอร์ตในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2539). จิตวิทยาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
_____. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2534). การเปรียบเทียบการวิ่งเหยาะกับการวิ่งสมาธิเกี่ยวกับสมรรถภาพกายและ
สมรรถภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 1) : แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็ก
ตอนกลาง. กรุงเทพฯ.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และคณะ. (2544). การอบรมเลี้ยงดูเด็ก.รามาริบัติพยาบาลสาร ปีที่ 4, ฉบับที่ 2.
ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). จิตวิทยาการกีฬา : การกระบวนกรข่าวสาร. เอกสารประกอบ.
กรุงเทพมหานคร : เอกสารประกอบการบรรยาย. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศึกษาศึกษา, กระทรวง. (2529). *โรงเรียนกับการพัฒนาชนบท โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาหมู่บ้านในเขตชนบทยากจน*. สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ
- _____. (2537). *วารสารแนะแนว*. 153 :มิถุนายน- กรกฎาคม 2537.
- _____. (2539). *แผนป้องกันสารเสพติดของกระทรวงศึกษาศึกษา (พ.ศ. 2540 – 2544)*. กรุงเทพฯ : องค์การค้ำของครุสภา.
- สนาม บินชัย. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดของประชาชนวัยแรงงานในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจจังหวัดชัยนาท*. ชัยนาท: ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท.
- _____. (2543). *รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในเขตสาธารณสุข 8*. นครสวรรค์: โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์.
- _____. (2546). *รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดของประชาชนวัยแรงงานเขตสาธารณสุขที่ 8*. นครสวรรค์: โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2537). *การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : วี.เจ.พรินติ้ง.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- _____. (2546). *หลักการนันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนารายวิชา เพื่อการเรียนการสอน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สมาคมยมนาสดิกแห่งประเทศไทย. (2548). *ประวัติสมาคมนานาชาติแห่งประเทศไทย*. (เอกสารประกอบ). กรุงเทพฯ: อัดสำเนา.
- สินวล จำคำ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สีบสาย บุญวีระบุตร (2538). *จิตวิทยาการกีฬา*. พิมพ์ลักษณ์, ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.
- สุทยา จิระประดิษฐกุล. (2518). *การใช้เวลาว่างของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2518*. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทรี เวปุลละ. (2539). *การศึกษาต้นเหตุของความเครียดการตอบสนองความเครียดและการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา สุภาพ. (2540). *บริหารงานมีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาการบริหารธรรมนิติ.

- สุพิตร สมานิติ. (2534). *การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก. : สมรรถภาพ. ประเภทของทรัพยากร :* สิ่งพิมพ์. สำนักพิมพ์ : ตะเกียง. ปีที่พิมพ์ : 2534. จำนวนหน้า : 95 .
- สุรางค์ เมฆานนท์. (2534). *ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา.* วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ครุศาสตร์ (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสกสรร ศิลปี. (2541). "สมาธิ" พลังแห่งความสำเร็จทางกีฬา [บทความ] :วารสารวิทยาศาสตร์การ ออกกำลังกายและกีฬา ปีที่ 2, ฉบับที่ 2 (ก.ค.-ธ.ค.2541), หน้า 8-17 .
- แสงเดือน โอบาน. (2546). *กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาไทย.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559).* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ. (2550). *แผนนันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 พ.ศ.2550-2555.* กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- เอก หงส์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม. (เอกสารประกอบการสอน),* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารมณ นวากาญจน์. (2541). *คู่มือการสอนตามเอกสารประกอบการสอนรายวิชา สค425 : โปรแกรมนันทนาการ .* กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Bollin.(1998). สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554 จาก www.getcited.org/pub/103339809.
- Brown, Kathy Ann. (1994, May). *Measuring Elementary School Teachers' Job satisfaction, Perceived Amount of Leisure, and Leisure Satisfaction.* Dissertation Abstracts International. Dai – A 55/11: 3413.
- Buttler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation.* New York: McGraw-Hill.
- Craig S. Scanlan. (1984). *Identifying Deterrents To Participation In Continuing Education.* University of Medicine and Dentistry of New Jersey and the Rutgers University.
- Cronbach, Lee J. (1970). *Essentials of Psychological Testing.* 3 rded. New York: Harper & Raw.
- Educational Policies Commission, NEA. *Planning for American Youth An Educational Program for Youth of Secondary School Age, P.9.*

- Engle G.L. (1962). *Organization Theory and Management :A Macro Approach*. New York : John Wiley and Sons.
- Farmer, R., Hunt Monahan, L. and Hekeler, R. (1984). *Taking the stress out of social work: A multidimensional model of occupational stress*. Stress management for human services, London, Sage Publications.
- Ferns, P. (1987) The dangerous delusion, *Community Care*, 8 January, no.643.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2009). *Code of Point Rhythmic Gymnastics*.
- G. Douganet al., 1986. *The role of a stress-response protein in Salmonella typhimurium virulence*. Molecular and General : Springer.
- Good, Carter V., (1956). *Dictionary of Education*, Mc. Graw Hill Book Company.
- Hilgard, E.R. (1957). *Introduction of Psychology*. Harcourt Brace and World, Inc., (1967). *Introduction of Psychology*. 14 th ed. New York: Harcourt Brace & World.
- Howell, R. & Howell, M. (1987) . *Foundation of Health*. Alberta: Canada Corton.
- Krejcie, Robert V. & Morgan Daryle M. (1970, March). *Determining Sample Size for Research activities*, Educational and Psychological Measurement. 30(3): 608.
- Mcdowell. (1995). สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554 จาก www.philosophy.ed.ac.uk/.../McDowellonScepticism.
- Nisbet.(1995). สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554 จาก <http://journals.cambridge.org/abstract>.
- Narrow ,Brabara W. & Bushcle, Kay Brown. (1987). *Fundamentals of nursing practice*. New York: Wily.
- Joe Kiff[†], J.Wallace Craig, Richard Totman & Sylvia E. Reed . (1978). *Predicting experimental colds in volunteers from different measures of recent life stress*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554 จาก <http://www.sciencedirect.com/science/journal/00223999>.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1971). *Society Stress and Disease* . _____ . (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Pressley.(1997). สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2554 จาก www.questia.com/PM.qst?a=o&d=58012903.
- Selye, Hans .*The stress of life*. New York, NY, US: McGraw-Hill. (1956).

Stephenari L. Deaner and Jasmin T. McConatha. (1993). *The relationofhumorto depressionandpersonality*. Psychological Reports: Volume 72, Issue ,







ภาคผนวก ก
แบบประเมินความเครียด



แบบประเมินความเครียด (ST-5)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 – 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คำชี้แจง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี 0	เป็นบางครั้ง 1	บ่อยครั้ง 2	เป็นประจำ 3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เหน็ด				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

คะแนน	0 – 4	เครียดน้อย
คะแนน	5 – 7	เครียดปานกลาง
คะแนน	8 – 9	เครียดมาก
คะแนน	10 – 15	เครียดมากที่สุด



ภาคผนวก ข

กิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

**แผนการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาฮิมาสาติก
ลีลา รุ่นยุวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี**

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.มาทำสมาธิกัน กันเถอะ (10 นาที) ก่อนเริ่ม การฝึกซ้อม	ภาพดวงจันทร์	1.เพื่อฝึกสมาธิ และความจำ 2. เพื่อผ่อนคลายร่างกายและ จิตใจ 3.เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความคิดวิตกกังวล	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจง กติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งในท่าที่สบายที่สุด มองมายังภาพดวงจันทร์ หลับตาลง และให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระลึกถึงภาพดวงจันทร์ที่ตน ได้เห็น เปล่งเสียงคำว่าดวงจันทร์ในใจ จดจ่อ กับเสียง ภาพ ความคิด และความรู้สึกที่มีต่อ ดวงจันทร์ 3. หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดไม่สามารถ รักษาสมาธิได้ ให้ลืมตาและเพ่งมองภาพแล้ว หลับตาลงอีกครั้ง 4.เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลืมตาและเพ่งมองภาพพร้อมทั้งเปล่งเสียงคำ ว่าดวงจันทร์พร้อมกันอีกครั้ง
2.วิ่งซิกแซก (10 นาที) หลังการ ฝึกซ้อม	ลูกบอล 2 ลูก	1.เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2.เพื่อสร้างความสามัคคีใน หมู่คณะ 4.เพื่อฝึกทักษะการส่งบอล และการวิ่ง	1.ให้ผู้นำกิจกรรมอธิบายกติกาและวิธีการ ดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวแล้วนับ 1 / 2 สลับกันไปจนครบทุกคน แล้วแบ่งออกเป็น สองกลุ่มตามเลขที่นับ กลุ่มที่ 1 ก้าวออกมา ด้านหน้า 1 ก้าว กลุ่มที่สองถอยหลัง 1 ก้าว 3.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มเข้าแถว ตอนห่างกัน 1 ช่วงแขน ระยะห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขน คนสุดท้ายถือบอล 4. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคนสุดท้าย ถือบอลวิ่งซิกแซกไปจนถึงคนหน้าสุดแล้วยื่น ซ็อนหน้าคนแรก พร้อมทั้งส่งบอลข้ามหัวไป จนถึงคนสุดท้าย แล้วคนสุดท้ายก็ทำเหมือน คนแรก ทำเช่นนี้จนครบทุกคนแล้วให้นั่งลง 5.แถวใดทำเสร็จก่อนแล้วนั่งลงก่อนเป็นผู้ชนะ

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เพลงพาเพลิน (10 นาที) ก่อนเริ่ม การฝึกซ้อม	1. วิทยู 1 เครื่อง 2. แผ่นเพลง	1. เพื่อฝึกสมาธิ และ จินตนาการ 2. เพื่อผ่อนคลายร่างกายและ จิตใจ 3. เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความคิดวิตกกังวล 4. เพื่อฝึกการฟังจังหวะดนตรี	1. ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจง กติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลมใน ท่าที่สบาย มือประสานกันวางบนตักหลับตา ลง หายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ ปลดปล่อยความตึง เครียดให้หมด 3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลืมตาแล้วลุกขึ้นยืน 4. ผู้นำกิจกรรมเปิดแผ่นเพลงให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมฟังทำนองเพลง และจินตนาการไป ตามทำนองเพลงนั้น 5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายไป ตามจินตนาการที่ได้ฟังทำนองเพลง เคลื่อนไหวไปรอบๆวงกลม
1. คทาวีเศษ (10 นาที) หลังการ ฝึกซ้อม	1. คทา 2 อัน	1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2. เพื่อสร้างความสามัคคีใน หมู่คณะ 4. เพื่อฝึกทักษะการทรงตัว การเดิน และการใช้คทา	1. ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจง กติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวแล้วนับ 1 / 2 สลับกันไปจนครบทุกคน แล้วแบ่งออกเป็น สองกลุ่มตามเลขที่นับ กลุ่มที่ 1 ก้าวออกมา ด้านหน้า 1 ก้าว กลุ่มที่สองถอยหลัง 1 ก้าว 3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มเข้าแถว ตอนหลังเส้นเริ่มต้น ระยะห่างระหว่างแถว 2 ช่วงแขน คนแรกเลี้ยงคทาไว้บนมือข้างใดข้าง หนึ่งที่ถนัด แล้วกางแขนอีกข้างหนึ่งเสมอ ระดับไหล่ 4. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นคนแรกเดิน เลี้ยงไม้คทา ไปจนถึงจุดกลับตัว แล้วเดิน กลับมายังเส้นเริ่มต้น แล้วส่งไม้คทาให้คน ต่อไปทำเหมือนคนแรก ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แล้วให้นั่งลง 5. แถวใดทำเสร็จก่อนแล้วนั่งลงก่อนเป็นผู้ชนะ

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.เดินทำสมาธิ (10 นาที)ก่อนเริ่ม การฝึกซ้อม	-	1.เพื่อฝึกสมาธิ และความจำ 2. เพื่อผ่อนคลายร่างกายและ จิตใจ 3.เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความคิดวิตกกังวล	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจง กติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเข้าแถวหน้า กระดานตามจุดที่กำหนด กำมือซ้ายโดยให้ นิ้วหัวแม่มืออยู่ภายในฝ่ามือและวางกำปั้น ซ้ายไว้เหนือสะดือ เขามือขวาไปกุมกำปั้นซ้าย ไว้ 3.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินตรงไปข้างหน้าเป็น ระยะ 3 เมตร โดยก้าวสั้นๆอย่างช้าๆ รวากับ ภาพสโลว์โมชั่น ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า และ วางส้นเท้าลงในแนวเดียวกันกับนิ้วเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง จากเท้า หนึ่งไปอีกเท้าหนึ่ง ก้าวเช่นนี้อีกด้วยเท้าซ้าย 4. ทำการเดินต่อไปจนกระทั่งถึงจุดสุดท้าย ของระยะทาง 3 เมตร ที่กำหนดไว้ หลังจาก นั้นหมุนตัวและก้าวเดินกลับมาจนถึง จุดเริ่มต้น 5. ทำการเดินไปและกลับ 2 รอบ
1.อุโมงค์พิเศษ (10 นาที) หลังการ ฝึกซ้อม	1. ธิบปิ่น ยิมนาสติก 2 เส้น	1.เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2.เพื่อฝึกทักษะการวิ่ง 4.เพื่อฝึกทักษะการใช้ อุปกรณ์ธิบปิ่น	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจง กติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวเป็นแถวตอน ลึก ให้คนแรกก้าวเท้าขวาออกไปด้านข้าง 1 ก้าว คนที่สองก้าวเท้าออกไปด้านซ้าย 1 ก้าว ทำสลับกันไปจนครบทุกคน จะได้ผู้เข้าร่วม กิจกรรม 2 แถว แถวละ 10 คน

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>3.ผู้นำกิจกรรมแจกริบบิ้นให้แถวละ 1 เส้น ให้ผู้ที่อยู่หัวแถวเป็นผู้หมุนริบบิ้นเป็นอุโมงค์ก่อน แล้วให้เพื่อนในทีมวิ่งลอดอุโมงค์แล้ววนกลับไปเข้าแถวตามเดิมจนครบทุกคน ให้ผู้เล่นที่หมุนริบบิ้นวางริบบิ้นลงแล้ววิ่งกลับมาเข้าแถว คนที่อยู่หัวแถวคนถัดไปวิ่งมาหยิบริบบิ้นแล้วหมุนเป็นอุโมงค์ และเริ่มวิ่งลอดอุโมงค์ใหม่ ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แถวไหนทำครบและนั่งลงก่อนเป็นผู้ชนะ</p>



สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.หายใจ หายใจ (10 นาที)ก่อนเริ่ม การฝึกซ้อม	นาฬิกาจับเวลา	1.เพื่อฝึกสมาธิ และการ หายใจ 2. เพื่อผ่อนคลายร่างกายและ จิตใจ 3.เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความคิดวิตกกังวล	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ แล้วนั่งลง ให้ ตกลงกันว่าผู้ใดจะเป็นผู้ทำกิจกรรมคนแรก แล้วให้อีกคนเป็นผู้จับเวลาให้ 3. ให้ผู้ทำกิจกรรมคนแรกหายใจเข้าเต็มที่ ผ่านจมูกให้เต็มปอดในเวลาเดียวกัน บีบ นิ้วโป้งและนิ้วชี้มือขวาให้แน่น คงการบีบนิ้ว และกลั้นหายใจเป็นเวลา 8 วินาที โดยให้อีก คนเป็นผู้จับเวลาให้ 4. หายใจออกจนสุดอย่างช้าๆ ผ่านริมฝีปาก ที่เหยยออกเล็กน้อยพร้อมทั้งคลายนิ้วมือที่ บีบไว้ ออกพร้อมทั้งปลดปล่อยความตึง เครียดในมือและแขนขวาออกไป ให้คลื่น ความผ่อนคลายที่หลังไหลจากด้านบนของ ศีรษะลงผ่านร่างกายตลอดทางไปจนถึง นิ้วเท้า 5. ทำการหายใจเข้าออกลึกๆแบบนี้สลับกัน ไป จนครบ 5 ครั้ง แล้วสลับให้อีกคนได้ทำ เช่นกัน
2.เก้าอี้ดนตรี (10 นาที) หลังการ ฝึกซ้อม	1. วิทยู 1 เครื่อง 2. แผ่นเพลง 1 แผ่น 3. เก้าอี้	1.เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2.เพื่อฝึกทักษะการฟังดนตรี 4.เพื่อฝึกทักษะการเต้นรำ ประกอบดนตรี	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวเป็นวงกลม 3.เมื่อผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมเต้นไปรอบๆเก้าอี้ตามจังหวะดนตรี เมื่อเสียงดนตรีหยุดให้ทุกคนนั่งลงโดยเร็ว ใครที่ไม่มีเก้าอี้นั่งจะต้องออกจากเกม 4. ผู้ชนะคือผู้ที่สามารถอยู่ในเกมการเล่น เป็นคนสุดท้าย

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.จินตนาการความสงบ “หาดสวรรค์” (10 นาที) ก่อนการฝึกซ้อม	-	1.เพื่อผ่อนคลายร่างกาย 2.เพื่อผ่อนคลายความคิด วิตกกังวล 4.เพื่อฝึกสมาธิ และความจำ 5.เพื่อเสริมสร้างทัศนคติ ให้กับจิตใจ	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนหงายในท่าที่ สบายที่สุด หลับตาลง หายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ ปลดปล่อยความตึงเครียดจากกล้ามเนื้อให้ หมด 3.ให้จินตนาการว่าได้เดินทางไปยังชายหาด สวยงามบนเกาะเขตร้อนแห่งหนึ่ง นอนลง บนหาดทรายสีเงิน รู้สึกถึงสายลมอุ่นๆ โลมได้ร่างกาย ได้ยินเสียงคลื่นซัดหาด เมื่อกระทบฝั่ง เสียงเสียดสีของต้นมะพร้าว ได้จับเครื่องดื่มเย็นๆในขณะที่เหม่อมอง ออกไปในทะเล เด็กๆรู้สึกผ่อนคลายอย่าง สิ้นเชิงจิตใจสุขสงบ และมีความรู้สึกมาก 4. ให้เด็กๆดื่มด่ำไปกับจินตนาการ โดยใช้ ประสาทสัมผัสรับรู้ภาพที่เห็น สังเกต รายละเอียดต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัว รู้สึกถึง สัมผัสของเม็ดทรายระหว่างนิ้วเท้า ให้เด็กๆ จินตนาการภาพใ้ดังตามที่ต้องการ 5. เมื่อเด็กๆรู้สึกสดชื่นเต็มที่แล้ว ค่อยๆลืมตา ขึ้นและรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่แท้จริงรอบตัว อีกครั้ง ให้เด็กๆจดจำภาพที่ตนเองจินตนาการ ไว้ และเมื่อใดที่รู้สึกวิตกกังวลให้หลับตาและ จินตนาการถึงภาพหาดสวรรค์ที่ทำให้จิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้
2.ช่วงหรรษา (10 นาที) หลังการ ฝึกซ้อม	ห่วงยิมนาสติก ลีลา 2 ห่วง	1.เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2.เพื่อฝึกทักษะการใช้ อุปกรณ์ห่วง 4.เพื่อสร้างความสามัคคีใน หมู่คณะ	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจง กติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวหน้ากระดาน แล้วนับ 1-5 เมื่อครบให้เริ่มนับใหม่อีกรอบจน นับครบทุกคน จะได้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสอง กลุ่ม 3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มเข้าแถว

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2 (ต่อ)

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>หน้ากระดาน แต่ละแถวจับมือกันไว้ ให้คนแรกคล้องห่วงยิมนาสติไว้ที่ปาก</p> <p>3. เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มลอดผ่านห่วงไปจนถึงคนสุดท้ายแล้วคนสุดท้ายวิ่งมาด้านหน้าเริ่มจับมือแล้วรอดห่วงใหม่ ทำไปจนครบทุกคน แล้วนั่งลง</p> <p>4. ผู้ชนะคือกลุ่มที่สามารถลอดห่วงจนครบโดยที่มือไม่แยกจากกันแล้วนั่งลงก่อน</p>



สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ/อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.ภาพวาดทนายใจ (10 นาที) ก่อนการ ฝึกซ้อม	1. กระดาษ วาดภาพ 2. สีชอล์ก	1.เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2.เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ สร้างสรรค์ 4.เพื่อผ่อนคลายความเครียด 5. เพื่อตระหนักรู้จักตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1.ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีดำเนินกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับฉลากลำดับที่ 1-10 แล้ววาดภาพตามคำสั่งคนละ 1 ภาพทีละคน ให้เวลาวาดภาพคนละ 1 นาที ดังต่อไปนี้ บ้าน ทางเข้าบ้าน ภูเขา ดวงอาทิตย์ ก้อนเมฆ แม่น้ำ ต้นไม้ สิ่งโต ภู เปิด ลงบนกระดาษวาด ภาพ 3.เมื่อวาดครบทุกคน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อธิบายภาพของตน แล้ว ผู้นำกิจกรรมจึงบอก ความหมายของภาพแต่ละภาพ การทำนายภาพที่วาด 1.การจัดองค์ประกอบของภาพ:ถ้ามีการจัด องค์ประกอบเป็นสัดส่วนทำนายว่าเป็นคนที่ ทำงานเป็นระบบ มีการวางแผน มองภาพรวม ของงานได้ชัดเจน 2.การลากเส้น : ถ้าเส้นที่วาดชัดเจนไม่ยุ่ง เหยิง ทำนายว่ามีการตัดสินใจที่แน่แน มี ความมั่นใจในตนเอง 3.ความหมายของภาพที่วาด บ้าน=ที่อยู่อาศัย เช่น ถ้าวาดบ้านใหญ่ชัดเจน มีเสาแสดงถึงคนรักบ้าน ต้นไม้=ความรุ่มเย็น ถ้าวาดต้นไม้หลายต้น และอยู่ใกล้บ้านแสดงว่าเป็นคนที่มีครอบครัว อบอุ่นและบ้านรุ่มเย็นเป็นสุข แม่น้ำ=วิถีชีวิต ถ้าวาดแม่น้ำคดเคี้ยวโชดหิน มากมายแสดงว่ามีความหลากหลายใน รูปแบบการดำเนินชีวิต อารมณ์แปรปรวน ถ้า กระแสน้ำแรงแสดงว่าชะตาชีวิตขึ้นลงเร็วมาก อารมณ์เก็บกด ถ้าสายน้ำไหลเอื่อยๆแสดงว่า ชีวิตไม่โลดโผน เรียบง่ายใจเย็น ทางเข้าบ้าน=คำพูด ถ้าทางเข้าบ้านตรงทนาย

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.ภาพวาดทนายใจ (10 นาที) ก่อนการ ฝึกซ้อม	1. กระดาน วาดภาพ 2. สีชอล์ก	1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2. เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ สร้างสรรค์ 4. เพื่อผ่อนคลายความเครียด 5. เพื่อตระหนักรู้จักตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	ว่าเป็นคนพูดจาตรงไปตรงมา ถ้ามีดอกไม้ ประดับริมทางเข้าบ้านทนายว่าเป็นคนพูดจา ไพเราะ ถ้าทางลาดอ้อมแสดงว่าเป็นคนพูดจา อ้อมค้อม ภูเขา=อุปสรรคของชีวิต ถ้าวาดภูเขาสูงโตๆ ซ้อนกัน หลายลูกแสดงว่ามีปัญหาอุปสรรคในชีวิต มากมาย ดวงอาทิตย์=ความเจริญรุ่งโรจน์ของชีวิต ถ้า วาดดวงอาทิตย์พันภูเขาและเปล่งแสงเต็มที ทนายว่าชีวิตรุ่งโรจน์ ถ้าวาดดวงอาทิตย์ขึ้น ระหว่างภูเขาทนายว่า ทำความดีแล้วมักจะ ได้รับผลดีหรือผู้อื่นเห็นเฉพาะในสัดส่วนที่ดวง อาทิตย์โผล่พ้นภูเขาเท่านั้น นก=อิสระ ถ้าวาดนกที่กำลังบินแสดงว่าเป็น คนรักอิสระ ถ้าวาดนกที่อยู่ในกรงแสดงว่าไม่ ชอบออกไปผจญชีวิตนอกบ้าน ถ้าวาดนก เกาะบนกิ่งไม้หรือบนหลังคาบ้านแสดงว่าชอบ อยู่กับที่และมองดูชีวิตผู้อื่น งู=ตัวเอง เปิด=คนรัก / เพศตรงข้าม สิงโต=ศัตรู การทำนายให้ดูตำแหน่ง จำนวน และการหัน หน้าไปทางทิศใดของสัตว์ทั้ง 3 ชนิด เช่น ถ้าวาดเปิด 3 ตัวแสดงว่าเป็นคนที่สนใจใน เพศตรงข้ามมีแฟนหลายคน ถ้าวาดสิงโต หลายตัวหรือสิงโตตัวใหญ่และถ้าอยู่ใกล้งูก็ แสดงว่ามีศัตรูอยู่ใกล้ ถ้าวาดใกล้บ้านแสดง ว่าอยู่ใกล้

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.ภาพวาดทลายใจ (15 นาที) ก่อนการ ฝึกซ้อม	1. กระดาษวาด ภาพ 2. สีชอล์ก	1. เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข สร้าง ความสนุกสนาน 2. เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ สร้างสรรค์ 4. เพื่อผ่อนคลายความเครียด 5. เพื่อตระหนักรู้จักตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. ให้ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีดำเนินการกิจกรรม 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับฉลากลำดับที่ 1-10 แล้ววาดภาพตามคำสั่งคนละ 1 ภาพทีละคน ให้เวลาวาดภาพคนละ 1 นาที ดังต่อไปนี้ บ้าน ทางเข้าบ้าน ภูเขา ดวงอาทิตย์ ก้อนเมฆ แม่น้ำ ต้นไม้ สิ่งโต ภูเขา เปิด ลงบนกระดาษ ภาพ 3. เมื่อวาดครบทุกคน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อธิบายภาพของตน แล้ว ผู้นำกิจกรรมจึงบอก ความหมายของภาพแต่ละภาพ การทำนายภาพที่วาด 1. การจัดองค์ประกอบของภาพ: ถ้ามีการจัด องค์ประกอบเป็นสัดส่วนทำนายว่าเป็นคนที่ ทำงานเป็นระบบ มีการวางแผน มองภาพรวม ของงานได้ชัดเจน 2. การลากเส้น : ถ้าเส้นที่วาดชัดเจนไม่ยุ่ง เหยิง ทำนายว่ามีการตัดสินใจที่แน่วแน่ มี ความมั่นใจในตนเอง 3. ความหมายของภาพที่วาด บ้าน=ที่อยู่อาศัย เช่น ถ้าวาดบ้านใหญ่ชัดเจน มีเสาแสดงถึงคนรักบ้าน ต้นไม้=ความร่มเย็น ถ้าวาดต้นไม้หลายต้น และอยู่ใกล้บ้านแสดงว่าเป็นคนที่มีครอบครัว อบอุ่นและบ้านร่มเย็นเป็นสุข แม่น้ำ=วิถีชีวิต ถ้าวาดแม่น้ำคดเคี้ยวโขดหิน มากมายแสดงว่ามีความหลากหลายใน รูปแบบการดำเนินชีวิต อารมณ์แปรปรวน ถ้า กระแสน้ำแรงแสดงว่าชะตาชีวิตขึ้นลงเร็วมาก อารมณ์เก็บกด ถ้าสายน้ำไหลเอื่อยๆแสดงว่า ชีวิตไม่โลดโผน เรียบง่ายใจเย็น

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>ทางเข้าบ้าน=คำพูด ถ้าทางเข้าบ้านตรงทนาย ว่าเป็นคนพูดจาตรงไปตรงมา ถ้ามีดอกไม้ ประดับริมทางเข้าบ้านทนายว่าเป็นคนพูดจา ไพเราะ ถ้าทางลาดอ้อมแสดงว่าเป็นคนพูดจา อ้อมค้อม</p> <p>ภูเขา=อุปสรรคของชีวิต ถ้าวาดภูเขาสูงโตๆ ซ้อนกันหลายลูกแสดงว่ามีปัญหาอุปสรรคใน ชีวิตมากมาย</p> <p>ดวงอาทิตย์=ความเจริญรุ่งโรจน์ของชีวิต ถ้า วาดดวงอาทิตย์พันภูเขาและเปล่งแสงเต็มที่ ทนายว่าชีวิตรุ่งโรจน์ ถ้าวาดดวงอาทิตย์ขึ้น ระหว่างภูเขาทนายว่า ทำความดีแล้วมักจะ ได้รับผลดีหรือผู้อื่นเห็นเฉพาะในสัดส่วนที่ดวง อาทิตย์โผล่พ้นภูเขาเท่านั้น</p> <p>นก=อิสระ ถ้าวาดนกที่กำลังบินแสดงว่าเป็น คนรักอิสระ ถ้าวาดนกที่อยู่ในกรงแสดงว่าไม่ ชอบออกไปผจญชีวิตนอกบ้าน ถ้าวาดนก เกาะบนกิ่งไม้หรือบนหลังคาบ้านแสดงว่าชอบ อยู่กับที่และมองดูชีวิตผู้อื่น</p> <p>งู=ตัวเอง</p> <p>เปิด=คนรัก / เพศตรงข้าม</p> <p>สิงโต=ศัตรู</p> <p>การทำนายให้ดูตำแหน่ง จำนวน และการหัน หน้าไปทางทิศใดของสัตว์ทั้ง 3 ชนิด เช่น ถ้าวาดเปิด 3 ตัวแสดงว่าเป็นคนที่สนใจใน เพศตรงข้ามมีแฟนหลายคน ถ้าวาดสิงโต หลายตัวหรือสิงโตตัวใหญ่และถ้าอยู่ใกล้งูก็ แสดงว่ามีศัตรูอยู่ใกล้ ถ้าวาดใกล้บ้านแสดง ว่าอยู่ใกล้ครอบครัว ถ้าอยู่ได้ต้นไม้ไม่เป็นไร วาดงูอยู่ไกลบ้านหันหัวออกนอกบ้านแสดงว่า ชอบเดินทาง ถ้างูอยู่บนกิ่งไม้ทนายว่ายังโสด ถ้าหางพันกันแสดงว่าหาคู่ยาก</p>

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม / เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			7. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการฟังคำสั่ง การวางแผนงาน การทำงานอย่างเป็นระบบและการทำนายเป็นเพียงการสร้างความสุขสนาน
2. ใจให้หนีบลูกบอล (10 นาที) หลังการฝึกซ้อม	ลูกบอล	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้ อุปกรณ์บอล และการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมีมนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสุขสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และความอดทน 6. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การเคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกาและวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน เป่ายี่งอ โดยให้ผู้ชนะเป็นกลุ่มที่ 1 และผู้แพ้เป็นกลุ่มที่ 2 จะได้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 ทีม ๆ 5 คน 3. ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละทีมเป็นคนหนีบบอลไว้ที่ขา 4. เมื่อผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณ ให้ผู้เล่นคนแรกกระโดดไปให้ถึงจุดกลับตัวแล้วกระโดดกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วส่งบอลให้คนต่อไป ทีมใดที่ทำครบโดยที่บอลไม่หล่นแล้วนั่งลงก่อนถือเป็นผู้ชนะ

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

กิจกรรม /เวลา	วัสดุอุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.เกมกล่องปริศนา (15 นาที)	1. กล่อง กระดาษใบ ใหญ่ 1 ใบ 2. กรรไกร 3. กระดาษสี 4.กาวและเทป ใส	1.เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์ ขุ่นมัวต่างๆ 2.เพื่อเสริมสร้างสมาธิ 3.เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ สร้างสรรคิในการประดิษฐ์ งานศิลปะ 4.เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกัน เป็นทีมและการและการแบ่ง งานกันทำ	1.ผู้นำกล่าวทักทาย แนะนำกิจกรรม ชี แจ้งกติกา และวิธีการเล่น 2.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันประดิษฐ์ กล่องปริศนา โดยแบ่งการทำงาน ออกเป็น 2 ทีม ทีมที่ 1 ทำหน้าที่ประดิษฐ์กล่องปริศนา ช่วยกันเจาะกล่องให้มีรูตรงกลาง แล้วใช้ เทปใสติดรอบกล่องเพื่อให้กล่องแน่น หนาไม่มีรู ทีมที่ 2 ช่วยกันตกแต่งกล่องปริศนาให้ สวยงามตามจินตนาการ 3.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนตะโกนบอก ความในใจ สิ่งที้อึดอัดใจ หรือความลับที่ ไม่ยอมให้ใครรู้ได้ในกล่องทีละคน 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรม ให้เห็นถึง ความสำคัญของการทำงานร่วมกันเป็น ทีม การแบ่งงานกันทำ และการระบาย อารมณ์ขุ่นมัวในทางที่เหมาะสม
2.เกมพายุหมุน (10 นาที) หลัง การฝึกซ้อม	1.เชือก	1.เพื่อเสริมสร้างทักษะการใช้ อุปกรณ์เชือกและการสร้าง ความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา 2.เพื่อเสริมสร้างการมีมนุษย์ สัมพันธ์ความสามัคคี 3. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายเครียดจาก การฝึกซ้อม 4. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และ การสังเกต 5.เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น	1.ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชีแจ้งกติกา และ วิธีการเล่น 2.ให้เลือกตัวแทน 1 คนทำหน้าที่เป็นคน เหวี่ยงเชือก ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้ยืนเป็น วงกลมหันหน้าไปมองคนเหวี่ยงเชือก 3.ให้ผู้เล่นที่ทำการเหวี่ยงเชือกนั่งอยู่ กลางวง ทำการเหวี่ยงเชือกให้เชือกอยู่ ระดับพื้น หรือลอยสูงจากพื้นเล็กน้อย 4. ผู้เล่นคนอื่นๆ จะกระโดดขึ้น โดย จะต้องระวังไม่ให้เชือกโดนขาของตนเอง 5. ผู้เล่นที่กระโดดไม่พ้นเชือก หรือเชือก โดนขา ต้องออกจากการเล่น



ภาคผนวก ค

รายนาผู้เชี่ยวชาญ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

1. ชื่อ นายชัยโรจน์ สายพันธุ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายสมควร โพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางกนกวิดี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นางนที ดอนโพธิ์งาม
ตำแหน่ง อาจารย์ระดับ 7 (ข้าราชการบำนาญ)
สังกัด ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ตำแหน่งพิเศษ ประธานสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
5. ชื่อ ว่าที่ร้อยตรีหญิงกัญจลักษณ์ ดั่งวงกิม
ตำแหน่ง ครู ค.ศ. 2
สังกัด โรงเรียนวัดลานบุญ
ตำแหน่งพิเศษ หัวหน้าผู้ฝึกสอนสโมสรยิมนาสติกโรงเรียนวัดลานบุญ และผู้ตัดสินกีฬา
ยิมนาสติกสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร
วันเดือนปีเกิด	24 มกราคม พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลจังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 1 หมู่ 6 ถนนชลบุรีเศรษฐกิจ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เลขานุการ และหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติก การออกกำลังกาย กายเพื่อสุขภาพ และศิลปะการเต้น สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี เลขที่ 1 หมู่ 6 ถนนชลบุรีเศรษฐกิจ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	ประถมศึกษา จากโรงเรียนอนุบาลชลบุรี
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
พ.ศ. 2543	สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต (สส.บ.) สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2555	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ