

ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

นายพินิจ อินตา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING AN
INTEGRATED EXERCISING PROGRAM ON THE STRESS OF UPPER SECONDARY
SCHOOL STUDENTS

Mr.Phint Inta

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program
in Health Education and Physical Education
Department of Curriculum, Instruction, and Educational Technology
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2011
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โดย

นายพินิจ อินตา

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.ประสพโชค โชคเหมาะ)

พินิจ อินตา : ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย . (THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING AN INTEGRATED EXERCISING PROGRAM ON THE STRESS OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ , 139 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้รับการ จัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัด โปรแกรมออกกำลังกายแบบผสมผสาน 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอน ปลายที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โรงเรียน ภ.ป.ร.ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า

1.ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายลดลงได้

ภาควิชา.....หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา.....ลายมือชื่อ.....

สาขาวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา.... 2554.....

5383374027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION / INTEGRATED EXERCISING PROGRAM / STRESS

PHINIT INTA: THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING AN INTEGRATED EXERCISING PROGRAM ON THE STRESS OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 138 pp.

The purpose of this study were: 1)to compare the average score of the stress before and after implementation of the experimental group students who received an integrated exercising program and the control group students who not received an integrated exercising program. 2) to compare the average score of the stress after implementation between the experimental group students and the control group students. The sample was 40 medium level's stress students in the secondary education King's College. Divided into 2 groups with 20 students in both the experimental and control group. The experimental group received an integrated exercising program for 8 weeks,3 days a week, 50 minutes a day. The data were analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant difference at .05 level.

The research findings were as follows:

1) The mean score of the stress of the experimental group students after received an integrated exercising program was significantly lower than before at .05 level.

The mean score of the stress of the control group students after 8 week was found no significant differences from before at .05 level.

2) The mean score of the stress of the experimental group students after received an integrated exercising program was significantly lower than the control group students at .05 level.

The research finding suggests that an integrated exercising program on the stress was effective for decrease the stress in upper secondary school students.

Department : ...Curriculum and Instruction..... Student's Signature

Field of Study:.... Health and Physical Education... Advisor's Signature

Academic Year :.....2011.....

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่
 ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความกรุณา ดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ตรวจสอบ
 วิทยานิพนธ์ ให้ข้อเสนอแนะและให้การช่วยเหลือในหลายๆด้าน ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ มี
 ความถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร .ศิลาชัย สุวรรณ
 ธาดา รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา
 รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย อาจารย์ ภณิษนันท์ งานสม ที่ให้คำแนะนำและตรวจ
 เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

กราบขอบพระคุณ อาจารย์สุวัฒน์ อันใจกล้า ผู้อำนวยการโรงเรียน ภ.ป.ร.ราช
 วิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ อาจารย์โรงเรียนภ.ป.ร.ราชวิทยาลัยและ นักเรียนมัธยมศึกษา
 ตอนตัน โรงเรียนภ.ป.ร.ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ให้ความร่วมมือ เปิดโอกาสให้ผู้วิจัย
 ทำวิจัยในครั้งนี้

ขอบคุณ เพื่อน พี่ น้อง สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษาทุกท่านที่คอยช่วยเหลือ
 และเป็นกำลังใจมาตลอดจนจบการศึกษา

สุดท้ายผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณคุณพ่อ และ คุณแม่ ที่ให้การ สนับสนุน
 ช่วยเหลือ และให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดมาจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
 เครื่องบูชาเพื่อทดแทนบุญคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช2551.....	10
แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	15
ความเครียด.....	19
พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
กรอบแนวคิดในการทำวิจัย.....	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	55
การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55

บทที่	หน้า
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การกำหนดแบบแผนการทดลอง	58
การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง	58
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	59
ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	60
สถิติที่ใช้	60
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ ผสมผสานและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการออก กำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด	61
ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง ระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรม การออกกำลังกายแบบผสมผสานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย แบบผสมผสานที่มี ต่อความเครียด	65
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
สรุปผลการวิจัย	68
อภิปรายผล	69
ข้อเสนอแนะ	72
รายการอ้างอิง	74
ภาคผนวก	79
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	80
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	82
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	89

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	125
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล	129
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	138

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่		หน้า
3.1	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	59
4.1	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม.....	61
4.2	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ.....	62
4.3	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเครียด ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	64
4.4	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	65
4.5	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	66

สารบัญภาพ

แผนภาพที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	52
3.1	แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	54
3.2	แผนภาพการทดลอง.....	58
4.1	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	67

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ หรือที่เรียกว่า “Storm and Stress” นักจิตวิทยาได้อธิบายเกี่ยวกับ “Storm and Stress” ว่าเป็นลักษณะของวัยรุ่นซึ่ง เป็นวัยที่อยู่ระหว่างลักษณะของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่มี 2 ด้าน ด้านแรกคือ ลักษณะที่เต็มไปด้วยพลังงาน ความสนุกสนานร่าเริง หรือ Storm ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นลักษณะของ ความเครียด ความเฉื่อยชา ความซึมเศร้า ความเขินอาย หรือ Stress นั่นเอง ในขณะที่บางครั้งสังคมก็สร้างความตึงเครียดและความคับข้องใจให้กับวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นในสังคมปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหามากมาย ได้แก่ ความรุนแรงในครอบครัว ความคาดหวังในผลการเรียนจากพ่อแม่ที่มากเกินไป ความยากจน การย้ายบ้าน การผิดหวังในความรัก การตั้งครมภ์ ที่ไม่พึงประสงค์ การมีปัญหาด้านการเงิน การถูกดำเนินคดี การติดสุรา การติดสิ่งเสพติด การมีปัญหาด้านการปรับตัว เป็นต้น ความกดดันจากสังคมที่ไม่เพียงเกิดจากโรงเรียน ครอบครัว พ่อแม่และญาติ แต่ยังมากับกระแสความนิยม จากสื่อมวลชน จากชุมชนที่อยู่ใกล้บ้าน และที่สำคัญคือ จากกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้วัยรุ่นยังอยู่ในช่วงของการเติบโต การพัฒนาบุคลิกภาพ และการค้นหาตัวตน เริ่มมีความมุ่งหวังและความต้องการในชีวิตเป็นของตนเองแต่ความต้องการเหล่านี้มีข้อจำกัด เช่น การถูกจำกัดโดยสถานภาพทางเศรษฐกิจ การถูกจำกัดสิทธิด้วยกฎหมาย การถูกจำกัดทางสังคม ตัวอย่างเช่น การที่นักเรียนวัยรุ่นจำนวนมากที่ย้ายที่เรียนจากชนบทเข้ามาเรียนในเมืองใหญ่โดยวัยรุ่นเหล่านี้มีความคาดหวังที่จะได้รับโอกาสทางการศึกษาที่ดีกว่า ถึงแม้ว่าเมืองใหญ่จะให้คุณประโยชน์โอกาสทางการศึกษา และความสะดวกสบาย แต่ก็มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่และจิตใจ เช่น ความกดดันทางสังคมที่เร่งรีบ ความหนาแน่นของประชากร ชุมชนแออัด กลุ่มอันธพาล อาชญากรรม เมื่อวัยรุ่นเหล่านี้จะต้องประสบปัญหาของความไม่มั่นคงในการดำเนินชีวิตแล้วก็จะเกิดความรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยว แม้อยู่ในเมืองใหญ่ที่ล้อมรอบไปด้วยกลุ่มคนมากมาย และมีผลกระทบต่อการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง เหล่านี้เองที่เป็นตัวสกัดกั้นการพัฒนาทางจิตสังคมเพื่อข้ามไปสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นสาเหตุของปัญหาความเครียดที่เกิดกับวัยรุ่น (Rice, 1996; Frydenbery, 1997; Valsiner, 2000; ปิยฉัตร นาคประสงค์, 2550)

ผลการศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดของ วัยรุ่นซึ่งกำลังศึกษาในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมเสี่ยงอีกหลายด้าน เช่น การ

ข้อพิวาทจกยานยนต์ผาดโผน การดื่มสุรา การเที่ยวสถานเริงรมย์ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ปัญหาความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้ เยาวชนซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องเข้ารับการรักษาในสถานบริการทางสุขภาพ หรือต้องเข้าไปอยู่ในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนมากขึ้น เป็นผลให้พัฒนาการและการเรียนรู้ต่างๆที่นักเรียนควรจะได้รับเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคตไม่ดีเท่าที่ควร

ครอบครัวต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษา ประเทศชาติต้องสูญเสียงบประมาณในการรณรงค์ป้องกันและรักษา อีกทั้งขาดบุคลากรที่มีคุณภาพที่จะไปพัฒนาประเทศในอนาคตจากการวิจัยพบว่าร้อยละ 5-10 ของกลุ่มโรคจิตกึ่งวลและซึมเศร้าที่เกิดจากความเครียดที่พบใน วัยรุ่นตอนปลาย ส่วนมากพบเป็นความเครียดที่เข้าสู่ระดับกลางถึงขั้นรุนแรง แต่ถ้าเป็นความเครียดธรรมดาทั่วๆ ไปนั้นมีมากถึงร้อยละ 20-30 ที่เดียว นอกจากนี้ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมดังนี้ 1) ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือวงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ 2) ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงาว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น และ3)ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจ็บข้อม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนะแนวทางในการจัดการกับความเครียด ดังนี้ 1)หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2) เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3) เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย 5) ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด นอกจากนี้ นักการศึกษายังให้ข้อเสนอแนะ วิธีการผ่อนคลายความเครียด ของวัยรุ่นดังนี้ เวลาเครียดให้คลายเครียดโดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ฟังดนตรีหรือไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ สิ่งเหล่านี้มีผลในการลดความเครียดได้ส่วนหนึ่ง (Catanzaro & Laurent, 2004; กรมสุขภาพจิต, 2547; ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ, 2548; สุภาพรรณ จันทร์เรือง, 2548; รชธานี เจอะอาแซ, 2548; กรมสุขภาพจิต, 2551)

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดพบว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ

หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ เมื่อเกิดความเครียดบุคคล จะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามให้หมดหรือลด อันตรายลงหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามให้เป็นไปทางที่ดีขึ้น หรือการทำให้ตนเองสบายใจขึ้นเรียกว่า การจัดการกับความเครียด การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียด ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องสามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามได้ สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัว เพื่อให้เข้าสู่สภาวะสมดุลได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้ สำหรับการจัดการกับความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ เป็นต้น การจัดการกับความเครียดที่ประสบความสำเร็จในการบรรเทาความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสถานการณ์นั้นๆ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดได้ดีต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเครียด สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ได้เสนอแนะว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้ เนื่องจาก 1) ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ 2) การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และการเล่นกีฬา จะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ไปที่สมองระหว่าง การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสบายและผ่อนคลาย สารเอ็นดอร์ฟินจะทำงานคล้ายกับมอร์ฟีน (Morphine) 3) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบ ไหลเวียนเลือด 4) ช่วยลดภาวะความวิตกกังวล และเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ 5) ช่วยควบคุมน้ำหนักพัฒนาบุคลิกภาพให้ดูดีส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น 6) เพิ่มการนอนหลับ ทำให้ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น การออกกำลังกายที่จะช่วยลดภาวะความเครียดได้ จะต้องทำอย่างน้อย 30 นาที นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว การวิ่งจ็อกกิ้ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การเดินแอโรบิก และ การเดินรำจะให้ผลดีว่าการออกกำลังกายแบบหักโหมและนานๆ ครั้ง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบหักโหมหรือมากเกินไป จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเกิดอันตรายได้ หากไม่แข็งแรงพอ (นัยนา เหลืองประวดี , 2547;สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2548)

แนวความคิดเห็นเกี่ยวกับการ ลดความเครียด ของวัยรุ่นด้วย การออกกำลังกาย ของนักศึกษาดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้

กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนา โดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยมีเป้าหมายของการศึกษา คือ จะต้องพัฒนาให้นักเรียนมีความพร้อมทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งยังช่วยปลูกฝังให้นักเรียนมีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา คือรู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล และมีจิตใจที่แจ่มใส ร่าเริง ฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รวมไปถึงการคิดวางแผนหรือการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเอง และฝึกให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม กิจกรรมพลศึกษาจะส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่การเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย มีความกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีความอดทน ความยับยั้งชั่งใจ มีศีลธรรมจรรยาและอื่น ๆ สำหรับคุณลักษณะเกี่ยวกับหมู่คณะจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความสุภาพอ่อนโยน มีความสามัคคีซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรักและความเชื่อใจต่อกันและกัน มีน้ำใจ นักกีฬา มีความเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเคารพต่อกฎ กติกาการเล่น มีความเสียสละส่วนตัว เพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การจัดกระบวนการเรียนการสอนวิชา พลศึกษาจะช่วยให้นักเรียนสามารถทราบพฤติกรรมและอุปนิสัยใจคอต่าง ๆ ที่แท้จริงของนักเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะในกระบวนการเรียนการสอนวิชานี้ นักเรียนทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมใน กิจกรรมการเล่นกีฬาต่าง ๆ ด้วยความสนุกสนานเสมอ การเล่นที่เป็นไปด้วยความสนุกสนานนี้เอง ทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรม ความรู้สึกหรือภูมิหลังของตนเองตามที่มีอยู่จริงออกมา อย่างธรรมชาติ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เช่น นักเรียนบางคนอาจจะเป็นคนเก็บตัว ไม่ค่อยกล้าแสดงออก นักเรียนบางคนอาจจะเป็นคนใจน้อย หรือนักเรียนบางคนอาจจะเป็นคนที่มีนิสัยก้าวร้าวชอบรังแกหรือแก่งแย่งเพื่อนนักเรียนคนอื่นเป็นต้น ด้วยเหตุนี้ การจัดการเรียนรู้ พลศึกษาจึงเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการสร้างสังคมโดยเริ่มจากการปลูกฝังในเด็กและเยาวชนให้มีใจรักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปลูกฝังให้เด็กรู้จักบทบาทหน้าที่ ในสังคมและเคารพกฎกติกาของสังคม ดังจะเห็นได้ว่าปัจจุบันประเทศของเรายังประสบปัญหาวุ่นวายภายในประเทศซึ่งสาเหตุหนึ่งเป็นเพราะ ประชาชนบางคนบางกลุ่มยังขาดความเคารพในกฎกติกาของบ้านเมืองและเมื่อขาดความเคารพ ในกฎกติกาของบ้านเมืองแล้วก็จะสร้างปัญหาให้กับสังคมตามมา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548; ปิยฉัตร นาคประสงค์, 2550; Camille & Rosalind, 1963 อ้างถึงในดนัย ดวงกุมเมศร์, 2553; วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551; หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551, 2551)

นอกจากการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษา ที่เน้นการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในคาบเรียนตาม หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551แล้ว เพื่อให้เกิดผลดีในการลดความเครียดแก่นักเรียน ผู้สอนควรจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดให้แก่

นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมหลังเลิกเรียนด้วย จากการศึกษาพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดสามารถออกกำลังกายได้หลายกิจกรรม เช่น การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมกีฬาเปตอง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันได้ดีมากขึ้ น ได้แก่ การเดินเร็ว การจ็อกกิ้ง การกระโดดเชือก การวิ่งบนลู่วิ่ง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น (อัจฉรา เสาร์เฉลิม, 2537; มงคล แฉ่น ไธสง และคณะ, 2546; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรม กีฬาเปตอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ ซึ่งให้ประโยชน์ แก่ผู้เล่น ดังนี้ 1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ 1.1) กำลังแขน ผู้เล่นจะได้ฝึกการใช้กำลังทั้งนิ้วมือ ข้อมือ แขน ข้อศอก และหัวไหล่ให้สัมพันธ์กัน เพื่อการบังคับลูกให้ได้จังหวะ และระยะที่ต้องการ 1.2) กำลังขา ผู้เล่นจะต้องเดินไปเดินมาตามความยาวของสนาม ซึ่งมีขนาดยาว 15 เมตร กว้าง 4 เมตร ลูกนั่ง เพื่อการวาง หรือเข้าลูกตลอดเวลาการเล่น 1.3) สายตา กีฬาเปตองช่วยให้เกิดการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างสายตา และมือ เนื่องจากต้องใช้สายตา ระยะเวลาทาง พิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ที่จะเข้าลูกตีลูก เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพตามต้องการ 2) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เนื่องจาก กีฬาเปตองเป็นเกมการเล่นที่จำเป็นต้องอาศัยการคิด คาคคคะเน และการอ่านเกมในการเล่นอย่างจริงจัง คิดเกมรับเมื่อเป็นฝ่ายเสียเปรียบ และเกมรุกที่บังคับให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นตามเกมที่เราวางไว้ 3) พัฒนาการทางด้านจิตใจ กีฬาเปตองมีทั้ง การเล่นประเภทเดี่ยว และการเล่นประเภท ทีม ผู้เล่นจะต้องเข้าใจถึงจิตใจของผู้ร่วมทีมเป็นอย่างดี มีการปรึกษาหารือกัน ยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี สมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งไม่ว่าเป็นการ เล่นประเภทใด ผู้เล่นจะต้องฝึกการวางเฉย ทำจิตให้สงบ ทำสมาธิให้ได้ ตั้งความหวังให้น้อยกว่าความเป็นจริง ไม่วิตกกังวลเกินไป ไม่ทอดถอนในการเล่น ไม่สนใจเสียงชมขวัญ เสียงเชียร์ที่ตั้ง การสอนเกมการเล่นของฝ่ายตรงข้าม เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้เกิดความกังวลสับสนจะมีผลต่อเกมการเล่นถ้าสมาธิไม่ดีพอ 4) พัฒนาการทางด้านสังคม กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นได้ไม่ยากจึงมีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายจะเห็นได้ว่าในหมู่บ้าน ในหน่วยงานของรัฐและเอกชนได้จัดให้มีการแข่งขัน เพื่อให้ผู้เล่นได้มาพบปะสังสรรค์ ได้รู้จักและได้ร่วมสนุกกันนับเป็นการสร้างสังคมอันดีแก่ผู้เล่น (อัจฉรา เสาร์เฉลิม, 2537)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และขณะออกกำลังกาย จะต้องพยายามรักษาระดับ อัตราการเต้นของหัวใจ ให้อยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติโดยเฉลี่ย โดยในคนวัยหนุ่มสาว ที่แข็งแรง ในขณะที่ออกกำลังกายควรรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับ

ประมาณ 120-140 ครั้งต่อนาทีตลอดช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย วิธีนี้นอกจากทำให้ร่างกาย มีการเผาผลาญเป็นปกติแล้ว ยังช่วยให้หัวใจและร่างกาย แข็งแรงอีกด้วย วิธีการออกกำลังกาย จะเลือกวิธีไหนก็ได้ตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคน หลักการ ที่สำคัญคือ การทำแบบต่อเนื่อง และไม่หักโหม ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีดังนี้ 1) เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำบริหารร่างกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและสมรรถภาพให้กับกล้ามเนื้อในส่วนที่ตนเองต้องการได้และสามารถบริหารร่างกายเพื่อลดส่วนที่ไม่ต้องการได้อีกด้วย 2) เพื่อเพิ่มความทนทานให้แก่ร่างกาย ทั้งในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อและการไหลเวียนของโลหิตทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานานโดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยโดยเฉพาะผู้ที่ออกกำลังกายแบบลีลาศอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีมีความจุปอดมากขึ้น 3) เพื่อเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย ผู้ที่มีความอ่อนตัวของร่างกายสูง สามารถป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ดี การบริหารร่างกายอย่างช้า ๆ โดยเน้นความต้านทาน ความตึงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นเอ็นให้มีความยืดหยุ่นคล่องตัว รวมทั้งยังเป็นการเพิ่มมุมของข้อต่อในการเคลื่อนไหวแต่ละจังหวะได้ดียิ่งขึ้น 4) เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันได้ดีมากขึ้น เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร และระบบการขับถ่ายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่าง เป็นระบบมีผลทำให้ร่างกายสามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นปกติสุข 5) เพื่อสร้างบุคลิกภาพที่ดี การออกกำลังกายมีผลต่อการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สามารถแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย เช่น การยืน การเดิน รวมไปถึงการกำจัดไขมันส่วนเกิน 6) เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กันเป็นทีมหรือหมู่คณะจะทำให้รู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด 7) ประโยชน์และผลพลอยได้ด้านอื่น ๆ เช่น ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคมมากขึ้น ช่วยชะลอความแก่ ผิวหนังไม่หย่อนยาน น้ำหนักลดไขมันส่วนเกินหายไป เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีระเบียบวินัย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีเพื่อน มีสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างขี้ป่วนมากขึ้น (มงคล แฉ่นไธสง และคณะ, 2546; วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2548)

จากสภาพปัญหาความเครียดของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 ที่เน้นการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รวมทั้งประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาเปตองและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำถามการวิจัย

ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานจะมีผลต่อการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดย

1. เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของความเครียดก่อนและหลังจากการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังจากการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศชาย ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 111,416 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน
3. ตัวแปร
 - 3.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ ผลการทดสอบความเครียด

นิยามศัพท์

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ที่ส่งผลกระทบต่อ **ลดความเครียด** หมายถึง โปรแกรมการออกกำลังกายประกอบด้วย การออกกำลังกายเพื่อ ฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ ได้แก่ กีฬาเปตอง และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว และการวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น

ความเครียด หมายถึง สภาวะการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิตใจ ต่อสภาพการณ์ความกดดันที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยที่บุคคลยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เผชิญได้ทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถวัดความเครียดได้จากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต

ระดับความเครียด หมายถึง ระดับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1)ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดเล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวัน 2)ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรกอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน 3)ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ใน ระดับอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้ 4)ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะความเครียด ที่แสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2554

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่ส่งผลต่อการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะความเครียดในโรงเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.1 องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
 - 1.2 สาระมาตรฐานการเรียนรู้สู่ศศึกษาและพลศึกษา
2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 2.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 - 2.2 จุดมุ่งหมายการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
3. ความเครียด
 - 3.1 ความหมายของความเครียด
 - 3.2 สาเหตุของความเครียด
 - 3.3 ประเภทของความเครียด
 - 3.4 ระดับของความเครียด
 - 3.5 การเผชิญปัญหา
 - 3.6 ผลลัพธ์ของการปรับตัว
4. การออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด
 - 4.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ
 - 4.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
5. พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5.1 ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5.2 ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5.4 ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5.5 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

1.1 องค์ประกอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1.1.1 วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลกยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

1.1.2 หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

- 1) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
- 2) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
- 3) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
- 4) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้
- 5) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 6) เป็นหลักสูตรการศึกษา สำหรับ การศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

1.1.3 จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขมีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
- 3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
- 4) มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
- 5) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

1.1.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

- 1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัด และลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
- 2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงวิจารณ์ญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
- 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

1.1.5 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

- 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 2) ซื่อสัตย์สุจริต
- 3) มีวินัย
- 4) ใฝ่เรียนรู้
- 5) อยู่อย่างพอเพียง
- 6) มุ่งมั่นในการทำงาน
- 7) รักความเป็นไทย
- 8) มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

1.1.6 มาตรฐานการเรียนรู้

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

- 1) ภาษาไทย
- 2) คณิตศาสตร์

- 3) วิทยาศาสตร์
- 4) สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
- 5) สุขศึกษาและพลศึกษา
- 6) ศิลปะ
- 7) การงานอาชีพและเทคโนโลยี
- 8) ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อย่างไร เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นมาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไรจะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายในและการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

1.1.7 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้การสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

- 1) ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับ(ประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 3)
- 2) ตัวชี้วัดช่วงชั้น เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย(มัธยมศึกษาปีที่ 4- 6)

1.2 สารมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) ได้จัดทำสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และอธิบายตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

1) การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

2) ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3) การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

4) การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

5) ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง ต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 สาระ ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

2. แนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

2.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

กู๊ด (Good, 1959) ได้ให้ความหมายพลศึกษาว่าหมายถึง โครงการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทต้องใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ซึ่งจัดไว้เพื่อที่จะส่งเสริมพัฒนาการของร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวทางกลไก เจตคติต่าง ๆ และนิสัยแห่งความประพฤติอันดีงามที่พึงประสงค์ทั้งหลาย

บุชเชอร์ (Bucher, 1975) ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เลือกแล้วเป็นสื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้

กอง วิสุทธธรรมณ์ (2523) ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาเป็นกระบวนการฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมของการเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือประกอบการพลศึกษา ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ว่องไวช่วยส่งเสริมอบรมจิตใจให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย หนักแน่น อุดมทุน รู้แพ้รู้ชนะมีจิตใจสูงสร้างสรรค์สามัคคี และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษา เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกกำลังกาย ด้านคุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา และด้านเจตคติที่ดีในการออกกกำลังกาย โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า พลศึกษา คือ การจัดการเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อในการพัฒนาผู้เรียนในด้านรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ความยุติธรรม ความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา

2.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนพลศึกษา

ฟอง เกิดแก้ว (2526) กล่าวว่า การสอนพลศึกษานั้นมีจุดมุ่งหมายเฉพาะที่สามารถมองเห็นได้เด่นชัด ดังต่อไปนี้

1) เพื่อให้มีสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายดีขึ้น รวมทั้งการรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ (Maintain Health) ที่ดีให้คงสภาพอยู่ต่อไป ความมุ่งหมายข้อนี้เน้นว่า สำคัญ และเป็นหัวใจของการสอนพลศึกษา เพราะการศึกษาแขนงอื่นมีส่วนบกพร่องทางด้านนี้ การสอนพลศึกษาเท่านั้นมีบทบาทที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายได้อย่างแท้จริง ถ้าการสอนไม่บรรลุผลตามความมุ่งหมายนี้ย่อมหมายถึงความล้มเหลวของการสอน ในสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลทุกเพศ ทุกวัยถือว่า สมรรถภาพของร่างกายเป็นรากฐานอันสำคัญยิ่งที่จะสร้างความสำเร็จในการดำรงชีวิตและการประกอบ ภารกิจต่าง ๆ ในวัยเรียนเป็นช่วงระยะที่จะต้องสร้างสมให้เกิดขึ้น และหาทางรักษาไว้ต่อไป ฉะนั้นวิธีสอนจำเป็นจะต้องมุ่งไปสู่สภาวะการมีสมรรถภาพ และสุขภาพเป็นสำคัญ

2) เพื่อให้มีทักษะในกิจกรรมทางพลศึกษาและสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในโอกาสต่อไป เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ ทางกายเป็นสื่อ ฉะนั้นจึงเป็นจะต้องสร้างทักษะเสียก่อนให้เพียงพอ เพื่อจะได้นำทักษะอันเป็นพื้นฐานของ

กิจกรรมไปใช้ถ้าขาดทักษะย่อมเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการเข้าร่วมในกิจกรรม ฉะนั้นการสอนส่วนใหญ่จึงเป็นการสร้างทักษะด้านต่าง ๆ ให้นักเรียน วิธีการสอนที่ดีก็คือวิธีการใดก็ตามที่สามารถให้ผู้เรียนมีทักษะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเป็นทักษะที่ถูกต้อง ทักษะที่ได้ฝึกได้เรียนนอกจากจะใช้ประโยชน์ในขณะที่เป็นนักเรียนและอยู่ในโรงเรียนแล้วควรจะเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ในโอกาสอื่นคือ นอกบริเวณโรงเรียนและภายหลังจากสำเร็จการศึกษาไปแล้วด้วย เพราะถือว่ากิจกรรมทางพลศึกษามีความสำคัญตลอดชีวิต

3) ให้มีความรู้ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ด้านคุณค่าของวิชาพลศึกษา ประโยชน์ของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ประวัติความเป็นมาของกีฬา กฎกติกา วิธีการเล่น มารยาทในการเล่นกีฬา หลักเกี่ยวกับความปลอดภัย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพราะความเข้าใจเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา ถ้าขาดความรู้เสียแล้ว การประกอบกิจกรรมพลศึกษาย่อมจะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ทั้งยังจะเกิดผลเสียขึ้นด้วย

4) เพื่อให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ ประจำตัว คุณลักษณะดังกล่าวนี้ครอบคลุมไป ทุก ๆ ด้าน ซึ่งเชื่อว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะมีส่วนช่วยและส่งเสริมได้ แม้ว่าคุณธรรมเหล่านี้จะไม่สามารถสร้างได้ในระยะสั้น แต่ในการสอนพลศึกษาทุกครั้งจำเป็นต้องสร้างทางใดทางหนึ่งได้ โดยที่เราเชื่อว่า ผู้เรียนจะต้องค่อย ๆ เพิ่มลักษณะของคุณธรรมขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงจุดมุ่งหมายอันสูงสุด คุณธรรมเหล่านี้ ได้แก่ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความรักหมั่นความเป็นผู้มีระเบียบวินัย มารยาทในการเล่นและการดูกีฬา การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5) เพื่อให้มีสุขนิสัยที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยทั่วไปแล้วถือว่าวิชาพลศึกษา เป็นวิชาสุขศึกษาภาคปฏิบัติ เพราะในการเรียนวิชาพลศึกษาต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นหลักเพื่อให้เด็กนักเรียน มีสุขภาพดี มีความรู้ดี มีทักษะดี

กระทรวงศึกษาธิการ (2537) กล่าวว่า พลศึกษาเป็นเครื่องช่วยพัฒนาลักษณะนิสัยและความสามารถต่าง ๆ ของเด็กแต่ละคนระหว่างผู้เรียนฝึกพลศึกษาและเล่นกีฬาต่าง ๆ ครูย่อมมีโอกาสศึกษาและรู้ถึงนิสัยใจคอพฤติกรรมของเด็ก และความต้องการของเด็กได้เป็นอย่างดี การได้สังเกตเห็นพฤติกรรมจะทำให้รู้ว่าเด็กบกพร่องเรื่องใด สนใจเรื่องอะไร และมีความสามารถ ความถนัดทางด้านใด ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้ครูได้หาทางแก้ไขได้ถูกต้อง และเด็กจะได้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมและเข้ากับเพื่อนฝูงได้ กิจกรรมพลศึกษาส่วนใหญ่ให้มีการเล่นเป็นกลุ่มเป็นทีม ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รู้จักวิถีเล่นร่วมกัน เล่นเพื่อส่วนรวม เกิดความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษา เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ตามหลักการและปรัชญาของการพลศึกษา คือ การ

จัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งมีกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ

1) กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นกระบวนการเตรียม ร่างกายและจิตใจของผู้เรียนก่อนที่จะเริ่มเรียนพลศึกษา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นในการเรียน พลศึกษาเป็นอันมาก เนื่องจากกระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการ กระตุ้นให้นักเรียนมีความตื่นตัว พร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความปลอดภัย และทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัวและพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่ เกิดการบาดเจ็บ

2) กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่ครู ช่วยให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในสิ่งที่เรียน เห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬา หรือกิจกรรมที่จะสอน รวมทั้งกำหนดระเบียบ กติกาการเล่น หรือข้อตกลงอื่น ๆ ที่จะช่วยให้การเล่นกีฬาเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

3) กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน เป็นหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนการ สอนพลศึกษา เพราะเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ในสภาพ จริง ทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตามที่ จุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

4) กระบวนการสรุป ประเมินผล และสรุปปฏิบัติ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการ สอนพลศึกษา เพราะเป็นการสรุปและประเมินผลของการเรียนการสอนที่ผ่านมาให้ผู้เรียนทราบ เพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น สิ่งที่ครูควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบจะมีทั้งในด้านการเล่น และพฤติกรรม การแสดงออกของผู้เรียนเกี่ยวกับระเบียบ กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และอื่น ๆ ที่ควรส่งเสริมให้ดีขึ้น ผู้เรียนจะได้มีเวลาพักก่อนที่จะทำความสะอาดร่างกายและเข้าเรียนในวิชาอื่น ๆ ต่อไป

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมุ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเป็นสำคัญ ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึง ให้ความสำคัญกับเรื่องทักษะกระบวนการ โดยผสมผสานเข้ากับเรื่องของความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมสัมฤทธิ์ผลของการเรียนรู้ จะเห็นได้จากผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน คือ สามารถ ปฏิบัติได้ หรือปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงอาจกล่าวได้ว่าการ จัดการเรียนการสอนพลศึกษา เป็นการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการปฏิบัติคือ กระบวนการที่ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติจนเกิดความชำนาญจากการที่ให้ผู้เรียนศึกษาตนเองโดยการสังเกตและได้

เห็นตัวอย่างจากของจริงหรือการสาธิต ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเกิดผลดีในการเรียนอย่างยิ่ง ขั้นตอนการปฏิบัติมี 4 ขั้นตอน คือ

- 1) สังเกตรับรู้ หมายถึง ให้ผู้เรียนได้เห็นตัวอย่างหลากหลายจากรูปภาพ วีดิทัศน์ การสาธิตของจริง จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และผู้เรียนสามารถสรุปเป็นความคิดรวบยอดได้
- 2) ทำตามแบบ หมายถึง ให้ผู้เรียนตามแบบอย่าง หรือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นทีละขั้นตอน โดยลำดับจากง่ายไปหายาก
- 3) ทำเองโดยไม่มีแบบ หมายถึง ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติเองโดยลำดับขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นไปสู่ผล สำเร็จจากประสบการณ์ที่เคยเห็นได้ศึกษาด้วยตนเอง
- 4) ฝึกให้ชำนาญ หมายถึง ให้ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความชำนาญหรือทำได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งอาจจะเป็นผลงานชิ้นเดิมหรือผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นมาใหม่

สรุปได้ว่า การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และเกิดการเรียนรู้ทางสังคมจากการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ดังนั้นการเรียนการสอนพลศึกษาจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบ กติกา ความมีน้ำใจนักกีฬา โดยจากการสังเกต การเลียนแบบ และการฝึกปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน

3. ความเครียด

3.1 ความหมายของความเครียด

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

ลักแมน และ ซอเรนสัน (Luckman and Sorenson, 1980) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการทางด้านร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดสมดุล

ลาซารัส และ โฟลคแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ให้นิยามเกี่ยวกับความเครียดว่าเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยกระบวนการทางสติปัญญาว่า ความสัมพันธ์นั้นเกิดขีดความสามารถ หรือ แหล่งกำลังที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้และเกิดความรู้สึกถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

โบรอน และ พอลลัส (Boron and Paulus, 1999) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมต่อปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายในและ

ภายนอก ที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้น ไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

เซลเย่ (Selye, 1965) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวาง การทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ

กล่าวโดยสรุป ความเครียด หมายถึง ความกดดันที่ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ ภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้เสียความสมดุลของตนเอง ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดลง เป็นการรักษาสมดุล ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อันสามารถแสดงออกเป็นอาการต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป

3.2 สาเหตุของความเครียด

นักการศึกษากล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

ปิยะฉัตร นาคประสงค์ (2550) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive Thing Stress) หรือเรียกว่าความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จะผลิตเฟลีนินิมเอบไปด้วยความปิติยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2) ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี (Negative Thing Stress) หรือเรียกว่าความทุกข์ (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่างก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน

เองเจิล (Angel, (1962) ได้อธิบายว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการคือ

1) การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะระบบบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2) การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพลาดจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่รับผิดชอบ การ

สอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คิดมาก่อน

3) ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซาก จำเจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ในสถานการณ์ต่างๆกัน

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1) สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1) สาเหตุทางกาย สภาพทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่าร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- คุณลักษณะของพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ

- การเจ็บปวดทางร่างกาย

- ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่น การบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนังและการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2) สาเหตุทางจิตใจ ที่สำคัญเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด ได้แก่

1.2.1) บุคลิกภาพบางประการที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบกับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น หวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

- บุคลิกแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.2) การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

1.2.3) ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่ยอมได้

1.2.4) ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสียอาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้

- อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัวความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประเภทของบุคคล เช่น ขาดความสามารถ ขาดทักษะในการทำงาน ขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น

- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง หรือ เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมของเหตุการณ์ หรือ เกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง

2) สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1) ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.2) ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสิ่งที่มีชีวิต และทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

2.3) ทางสังคมและวัฒนธรรม ปรัชญาการณต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งทีบุคคลกระทำ จะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- สถานภาพและบทบาทของบุคคลในสังคม ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้ง หรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและความเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมหรือกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิเสรีภาพต่าง ๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทความเครียดโดยวิธีนี้ มิลเลอร์และคีน (Miller and Keane, 1983) อธิบายว่ามี 2 ประเภท ได้แก่

1) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

1.1) ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

1.2) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนในโรงงาน เป็นต้น

2) ความเครียดที่เกิดจากจิตใจเป็นสิ่งที่คุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดูคำก็จะเกิดความรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งที่คุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนเองมีอันตรายจนก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

อมรฤทธิ์ ศชกุล (2550) สาเหตุของความเครียด (Causes of stress) คือต้นเหตุของความเครียด อันหมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบในตัวบุคคล ไม่ว่าจะสรีระ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม พัฒนาการ ซึ่งอาจจะรบกวน

บุคคลอย่างเดียวย่อมมิใช่สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดของบุคคลหนึ่งก็ได้ สาเหตุของความเครียดมีอยู่ 2 ประเภทคือ

1) สาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้สิ่งที่มาคุกคาม ความคุ้นเคยกับเหตุการณ์ ความสามารถที่ควบคุมได้ ความสามารถที่ทำนายได้ ความเข้าใจเหตุผล แรงจูงใจ และลักษณะบุคลิกภาพ เช่น คนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเชื่อมั่นว่าตนมีทรัพยากรเพียงพอต่อการจัดการสถานการณ์นั้นๆได้

2) สาเหตุที่เกิดจากสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ลักษณะของสถานการณ์ที่มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ได้แก่ สถานการณ์ที่มีความรุนแรงหรือมีอันตรายมาก การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต เช่น การย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนโรงเรียน การแต่งงาน

กล่าวโดยสรุป สาเหตุของความเครียด แบ่งออกได้เป็น 2 สาเหตุ คือ สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย และสาเหตุที่เกิดจากจิตใจ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หุนหันพลันแล่น ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก

3.3 ประเภทของความเครียด

นักการศึกษาได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ดังนี้

สุทธิดา สายสุตา (2550) ได้แบ่งความเครียดตามลักษณะของสาเหตุไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1) ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี ซึ่งเรียกสิ่งที่ไม่ดีว่าความทุกข์ ความเครียดชนิดนี้ คนทั่วไปเมื่อประสบปัญหาที่เข้าใจได้ทันทีว่าเป็นความเครียด เช่น ปัญหาการหย่าร้าง การสูญเสียชีวิตของญาติมิตร การเจ็บป่วย การตกงาน สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับนายจ้าง เป็นต้น

2) ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี เรียกสิ่งที่ดีว่าความสุข ความเครียดชนิดนี้ ส่วนใหญ่คนทั่วไป จะนึกไม่ถึงว่าเป็นความเครียดทั้งที่เป็นการสร้างความสุข เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

อมรฤทธิ์ คชกุล (2550) ความเครียดนั้นมีทั้งความเครียดทางร่างกายและความเครียดด้านจิตใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลันเมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น ความเครียดที่เกิดในแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน แม้จะมาจากสาเหตุเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งทำให้เกิดความเครียด ความเครียดแบ่งออกเป็นประเภทตามระดับความเครียดเป็น 3 ประเภทคือ

1) ความเครียดประเภทดี (Eustress) เป็นระดับความเครียดปานกลางที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเกิดขึ้นจากการต้องการเผชิญกับการทำ

ทายของงาน ความเครียดชนิดนี้จะปรากฏผลเป็นความสำเร็จและช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

2) ความเครียดประเภทไม่ดี (Eistress) เป็นระดับความเครียดที่สูงเกินไปและจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความรู้สึกหวั่นไหวถึงความล้มเหลว ถ้าความเครียดในลักษณะนี้ไม่ถูกควบคุมหรือถูกทำให้หมดไป อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ เช่น ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง การเปลี่ยนแปลง และความกดดัน เป็นต้น

3) ความเครียดประเภทที่เป็นกลาง (Neustress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงเสี้ยววินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย บางครั้งอาจส่งผลดี เช่น ช่วยให้งานดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปคือ ประเภทของความเครียด สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นเรียกว่าเป็นสิ่งไม่ดี และสิ่งที่ทำให้เกิดความสุখনั้นเรียกว่าเป็นสิ่งที่ดี นั่นก็ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์

3.4 ระดับความเครียด

นักการศึกษาได้แบ่งระดับของความเครียดไว้ดังนี้

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันแต่มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เท่ากันทั้งขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น (ศิริรัตนา ศุภพิทยา กุล, 2534)

ซุตเตอร์เลย์ และ ดอนเนลลี (Sutterley and donnelly,1981) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอคอยประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตามความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมง

2) ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรกอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้ เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระพฤติกรรม อารมณ์และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ

3) ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรงความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น เครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้นทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต

โรเจอร์ (Rogers, 1966) มองว่าในสถานการณ์ที่ประสบการณ์ของบุคคลมีลักษณะไม่สอดคล้องอย่างมากกับโครงสร้าง ขณะเดียวกันกลไกการป้องกันตนเองของเขาก็ไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ต่อไปอีกแล้ว บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงจนเป็นเสมือนการบีบบังคับให้ต้องขยายโครงสร้าง ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนถูกคุกคามมากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ที่เขาปฏิบัติจะกลับขึ้นมาในการรับรู้ และทำให้เกิดภาวะของความแตกแยกขึ้นในจิตใจ นั่นคือในบางเวลาบุคคลจะปฏิบัติตนในลักษณะที่เขาเป็นและบางเวลาก็ปฏิบัติในลักษณะที่เขาอยากจะเป็นหรือเรียกว่าเป็นโรคจิต โรคประสาท

ความเครียดในระดับต่ำ จะช่วยให้บุคคลมีการต่อสู้ดิ้นรนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อการอยู่รอด และเป็นการสอนให้บุคคลรู้จักกับการแก้ปัญหา รวมถึงการคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ ถ้าบุคคลไม่ตกอยู่ในภาวะเครียดแล้ว บุคคลก็จะไม่มีโอกาสเรียนรู้ถึงการปรับตัวการต่อสู้กับปัญหา สมองไม่มีโอกาสทำงานร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย เพื่อที่จะปรับตัวถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไม่ได้ใช้งานนาน ๆ อวัยวะส่วนนั้นจะเหี่ยวแห้งและเสื่อมลงในที่สุด (Byrne and Thompson, 1972) ส่วนความเครียดในระดับปานกลางนั้นถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาและขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ใน

ระยะเวลาอันสั้นร่างกายและจิตใจก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ถ้าหากทำไม่ได้ ก็จะเข้าสู่ความเครียดในระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ปรีชา อินท (2540) แบ่งระดับของความเครียด ออกเป็น 4 ระดับ คือ

- 1) ความเครียดในระดับต่ำ มักมีผลดีเพราะจะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้คนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น
- 2) ความเครียดในระดับปานกลาง มักมีผลทำให้คนทำอะไรบางอย่างซ้ำๆบ่อยๆ เช่น กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้าติดยา สูบบุหรี่จัด เดินไปเดินมา นั่งไม่ติดที่ เป็นต้น
- 3) ความเครียดในระดับรุนแรง มักมีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าตีเดีอดหรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
- 4) ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรคเช่นโรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ อีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย

กล่าวโดยสรุป ระดับของความเครียด จำแนกออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น รอคอยรถโดยสาร พลาดนัดสำคัญ เป็นต้น ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่อันตรายที่ควรรีบหาวิธีจัดการความเครียดให้ลดลงมีอาการต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด เป็นต้น และความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดในระดับที่อันตรายมากต่อระบบต่างๆของร่างกายและจิตใจ มีอาการ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น

3.5 การเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

เซลเย่ (Selye, 1976) ได้กล่าวว่า เป็นขั้นของการลงมือดำเนินการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีวิธีการจัดการกับความเครียดแบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ คือ

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหนและหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณา ทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนเองเสียใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการมุ่งมั่นแก้ปัญหา และลงมือแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง

2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตก

กังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแง่มุมใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณีเห็นว่า ตนสามารถจะจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าแก้ไขได้ การเผชิญปัญหาที่จะให้ผลดีที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบดังกล่าวให้ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

3.6 ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcomes)

ลาซารัส และ โฟลคแมน (Lazarus and Folkman, 1984) จำแนกผลการปรับตัวกับความเครียด ซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญความเครียดไว้ 3 กลุ่มคือ

1) ผลทางด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทต่างๆของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ หรือบุคคลในสังคมและการที่บุคคลอื่นสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

2) ผลทางด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนอย่างไร เช่น พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความคาดหวังหรือหวาดกลัว เป็นต้น

3) ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) มีผลต่อความสามารถในการตอบสนองความต้องการของร่างกายหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

ปฏิบัติการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัว เพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้กลับสู่สภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าร่างกายใช้กลไกในการปรับตัวล้มเหลวจะเกิดความผิดปกติขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการรักษาสภาวะสมดุลต่างกัน นอกจากนี้บุคคลแต่ละคนยังมีขีดจำกัดในการคงทนต่อภาวะความเครียดที่ต่างกันด้วย

เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีปฏิกิริยาตอบสนองได้หลายลักษณะ ดังนี้ (Smith อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550)

1) ด้านอารมณ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ได้แก่ เศร้า โกรธ และวิตกกังวล

2) ด้านการเคลื่อนไหว ความเครียดจะทำให้ร่างกายมีการเตรียมพร้อมเพื่อสู้หรือหนี ดังนั้น กล้ามเนื้อจะมีการเกร็งหรืออ่อนเปลี้ย ทำให้การเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น เกร็ง ชัก อวัยวะไม่มีการเคลื่อนไหว หยุดชะงักหรือไม่มีแรง

3) ด้านสรีระ จะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ซึ่งมีต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น แรงแดันโลหิต และชีพจรเปลี่ยนแปลงไป

4) ด้านการรับรู้ เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ความสามารถในการรับรู้จะเสียไป ซึ่งรวมถึงการตัดสินใจด้วย เช่น เกิดการหลงผิด ประสาทหลอน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการรับรู้ของบุคคลยังขึ้นอยู่กับระดับความเครียดด้วย ความเครียดในระดับต่ำ และปานกลางจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีความสามารถในการรับรู้ดีขึ้น

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะ (สุทธิดา สายสุตา, 2550) ดังนี้

1) ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก โดยเฉพาะฝ่ามือ ฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึกอาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียนรู้สึกชาแขนขาชา กล้ามเนื้อเกร็ง

2) จิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนจนกว่าจะมีอันตราย ร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง

ปฏิกิริยาของบุคคลที่ต่อต้านความเครียดเป็น 3 ระยะ คือ

1) ระยะสัญญาณอันตราย เป็นระยะเริ่มต้นของปฏิกิริยาตอบสนอง แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1.1) ระยะชะงักงัน อาจเกิดขึ้นทันทีทันใดเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตหลั่งออกมาไม่เพียงพอ อาจมีการแสดงออก เช่น แรงแดันโลหิตลดลง หัวใจเต้นเร็ว การทำงานของต่อมหมวกไตผิดปกติทำให้ปัสสาวะน้อย หรือหมดสติได้ ถ้าร่างกายทนได้ในระยะนี้จะเข้าสู่ระยะที่สอง

1.2) ระยะต่อต้านภาวะชะงักงัน ถ้าร่างกายมีการปรับตัวได้ดี คือ มีการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตมากพอจะทำให้อาการดีขึ้นและเข้าสู่ระยะต่อไป

2) ระยะต่อต้าน เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริงเพื่อต่อสู้กับความเครียด อาการควรดีขึ้น แต่ถ้าภาวะความเครียดยังคงรุนแรงร่างกายจะไม่สามารถต่อต้านได้และเข้าสู่ระยะต่อไป

3) ระยะหมดกำลัง เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัวระบบต่างๆ ของร่างกายจะอ่อนแรงลงและก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของบุคคลได้

ปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาที่มีต่อความเครียด ดังต่อไปนี้ Cooper (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550) กล่าวไว้ว่า

1) ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ซีพจรเต้นเร็วและแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจสั่นได้

2) เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อยลงทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นซีดและเย็น

3) มีอัตราการหายใจเร็วขึ้นเพื่อให้มีจำนวนออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้เพียงพอ มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงด้วย

4) จำนวนปัสสาวะลดน้อยลง จากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียมในร่างกายและจากการปรับตัวของไต ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับเลือดภายในร่างกายให้เพียงพอ

5) อัตราการเผาผลาญสารอาหาร เพิ่มสูงขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ และมักมีอาการขาดน้ำ จากการเผาผลาญสารอาหารสูงอยู่นาน จะพบว่ามีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้

6) ระดับน้ำตาลในโลหิตเพิ่มสูงขึ้น จากการสร้างอินซูลิน (insulin) น้อยลง มีการหลั่งของกลูโคสเพิ่มขึ้น กรดไขมันถูกขับออกมาเพิ่มขึ้น มีการสลายตัวของไกลโคเจน ในตับและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

7) การทำงานของกล้ามเนื้อ เพิ่มมากขึ้น อาจมีอาการสั่น กระตุก หน้าบูดเบี้ยว งุ่มง่าม หรือพบว่ามีอาการเมื่อยล้าทั่วร่างกาย นอกจากนี้กล้ามเนื้อจะมีการตึงตัวด้วยโดยเฉพาะกล้ามเนื้อทราเปเซียส ซึ่งพบได้บ่อย ๆ ว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้

8) ภูมิต้านทานของร่างกายลดลงเนื่องจากต่อมไทมัส และเนื้อเยื่อลิมโฟยด์ ลีบลง

9) ร่างกายและจิตใจมีอาการตื่นตัว กระฉับกระเฉง จากประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nerve) ถูกกระตุ้นสำหรับปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อภาวะความเครียดมีดังต่อไปนี้

9.1) พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถอยหลัง (regression) แยกตัวเอง (isolation) ไม่ให้ความร่วมมือ เฉื่อยชา มีอารมณ์แปรปรวน และพูดถึงความตายบ่อยครั้ง

9.2) การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล หงุดหงิดไม่มีความอดทน และบ่น เรื่องอาการเจ็บป่วย โดยไม่มีความเจ็บป่วย

9.3) ระดับความรู้สึกดี ความจำและความสนใจหรือ สมาธิเสียไป อาจพบว่ามีอาการ

ตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อย แม้ว่าจะไม่มีการเจ็บป่วยเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเลย

9.4) กระบวนการทางความคิดถูกรบกวนบุคคลที่มีความเครียดมากจะมีความคิด สับสนลงเล ตัดสินใจไม่ได้ ประสาทหลอน กลัว หรือสงสัยโดยไม่มีสาเหตุ

9.5) ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีอาการประสาทหลอน หลงผิด การรับรู้ทาง ประสาทสัมผัสอาจผิดปกติไป

9.6) สูญเสียความสนใจ บุคคลที่มีความเครียดมากขาดความสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อมและมีความรู้สึกไวต่อเสียงรบกวน

9.7) การใช้ภาษาในการพูดคุยเปลี่ยนแปลง อาจพูดซ้ำๆ และคำพูดอาจเกี่ยวข้อง หรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะพูด มีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำเสียงแบบแผนหรือคำพูด มี อาการโทษผู้อื่น หรือฝันกลางวัน

9.8) ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้ตัว อาจมีพฤติกรรมย้อนหลัง ใช้ เหตุผลในการเข้าข้างตนเอง ปฏิเสธ โทษผู้อื่นหรือฝันกลางวัน เป็นต้น

9.9) มีอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (self – image) ของ ตนเอง เช่นทำตัวเป็นเด็ก แยกตัวเอง อ่อนแอ การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกว่าตนไร้ค่า ต่ำต้อย อาจรู้สึกว่าตนไม่ปลอดภัยและเรียกร้องความต้องการมากเกินไปจนปกติจากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถ สรุปได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และ ความรู้สึก พร้อมกันนั้นร่างกายก็จะมีการปรับตัวหลายๆ ระดับเพื่อให้กลับสู่สภาวะสมดุลโดยเร็ว ซึ่งถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

กล่าวโดยสรุป ปฏิกิริยาการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด จะมีการตอบสนอง 4 ด้านคือ ด้านอารมณ์ ด้านการเคลื่อนไหว ด้านสรีระ และด้านการรับรู้ มีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะ คือร่างกายและจิตใจ และยังมีปฏิกิริยาต่อต้านแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะสัญญาณ อันตราย ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง เป็นต้น

4. การออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด

4.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ

อัจฉรา เสาร์เฉลิม (2537) กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ ได้แก่ การเล่นกีฬาเปตอง กีฬาเปตองมีคุณสมบัติดังนี้ 1)พัฒนาทางด้านร่างกาย ได้แก่ 1.1) กำล้างแขน ผู้เล่นจะฝึกการใช้กำลังทั้งนิ้วมือ ข้อมือ แขน ข้อศอก และหัวไหล่ให้สัมพันธ์ กัน เพื่อการบังคับลูกให้ได้จังหวะ และระยะที่ต้องการ 1.2) กำล้างขา ผู้เล่นจะต้องเดินไปเดินมา

ตามความยาวของสนามซึ่งมีขนาดยาว 15 เมตร กว้าง 4 เมตร ลูกนั่ง เพื่อการวาง หรือเข้าลูก ตลอดเวลาการเล่น 1.3) สายตา กีฬาเปตองช่วยให้เกิดการ ทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างสายตา และมือ เนื่องจากต้องใช้สายตา กระยะทาง พิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ที่จะเข้าลูกตีลูก เพื่อให้ได้ ประสิทธิภาพตามต้องการ 2) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา คือ กีฬาเปตองเป็นเกมการเล่นที่ จำเป็นต้องอาศัยการคิด คาดคะเน และการอ่านเกมในการเล่น อย่างจริงจัง คิดเกมรับเมื่อเป็นฝ่าย เสียเปรียบ และเกมรุกที่บังคับให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นตามเกมที่เราวางไว้ 3) พัฒนาการทางด้านจิตใจ คือ กีฬาเปตองมีทั้งเดี่ยวคู่ทีม ผู้เล่นจะต้องเข้าใจถึงจิตใจของผู้ร่วมทีมเป็นอย่างดี มีการ ปรึกษาหารือกันยอมรับความคิดเห็นของกัน และกัน แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี สมาธิ เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งไม่ว่าเป็นการเล่นประการใด ๆ ผู้เล่นจะต้องฝึกการวางเฉย ทำจิตให้สงบ ทำสมาธิให้ได้ตั้งความหวังให้น้อยกว่าความเป็นจริง ไม่วิตกกังวลเกินไป ไม่ทอดถอยในการเล่น ไม่ สนใจเสียงชมขวัญเสียงเชียร์ที่ตั้ง การสอนเกมการเล่นของฝ่ายตรงข้าม เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะ ทำให้เกิดความกังวลสับสน จะมีผลต่อเกมการเล่น ถ้าสมาธิไม่ดีพอ 4) การพัฒนาการทางด้าน สังคม คือ กีฬาเปตอง เป็นกีฬาที่เล่นได้ไม่ยาก จึงมีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายจะเห็นได้ว่าใน หมู่บ้าน หน่วยงานของรัฐและเอกชนได้จัดให้มีการแข่งขัน เพื่อให้ผู้เล่นได้มาพบปะสังสรรค์ได้รู้จัก และได้ร่วมสนุกกันนับเป็นการสร้างสังคมอันดีแก่นักกีฬา นอกจากนี้ยังลดปัญหาสารเสพติด เนื่องจากคนหันมาเล่นกีฬาลงผลให้ปัญหาอาชญากรรมลดลง

4.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้ริเริ่มขึ้นครั้งแรกโดยนายแพทย์คูเปอร์ (Cooper) ในปี ค.ศ.1970 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างและตรวจสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทหารอากาศ ในรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา และเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วโลก (จรรยาพร ธรณินทร์,2534)

ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออก กกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่ม ความสูงสุดในการรับออกซิเจน

สมชาย ลีทองอิน (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออก กกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหัวใจขนาดใหญ่ ๆ เป็นจังหวะ ช้า ๆ กันอย่างต่อเนื่องความแรง ของการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง และกล้ามเนื้อมีการใช้ออกซิเจน อย่างต่อเนื่อง

หลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

หลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายติดต่อกัน อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 4-5 วัน ประมาณ ครั้งละ 20-30 นาที ต่อวัน เป็นอย่างน้อย และขณะออกกำลังกาย จะต้องพยายามรักษาระดับ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติโดยเฉลี่ย โดยในคนวัยหนุ่มสาว ที่แข็งแรง ในขณะที่ออกกำลังกายควรจะรักษาระดับ อัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับ ประมาณ 120-140 ครั้งต่อนาที ตลอดช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้น วิธีนี้นอกจากทำให้ร่างกายเผาผลาญ แล้วยังช่วยให้หัวใจและร่างกาย แข็งแรง อีกด้วย

วิธีการออกกำลังกาย จะเลือกวิธีไหนก็ได้ตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคน ตั้งแต่ การเดินเร็ว , จ็อกกิ้ง , โดดเชือก , วิ่งบนลู่วิ่ง , เต้นแอโรบิก , เป็นต้น แต่ที่สำคัญคือ การทำแบบต่อเนื่อง และไม่หักโหม และประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถจำแนกได้ดังนี้

- 1) เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย และสามารถออกกำลังกายเพื่อเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกายได้ด้วย ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำบริหารกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและสมรรถภาพให้กับกล้ามเนื้อในส่วนที่ตนเองต้องการได้ และสามารถบริหารร่างกายเพื่อลดส่วนที่ไม่ต้องการได้อีกด้วย
- 2) เพื่อเพิ่มความทนทานให้แก่ร่างกาย ทั้งในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อและการไหลเวียนของโลหิตทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานานโดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยโดยเฉพาะผู้ที่ออกกำลังกายแบบลีลาศแอโรบิก อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีมีความจุมากขึ้น
- 3) เพื่อเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย ผู้ที่มีความอ่อนตัวของร่างกายสูง สามารถป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ดี การบริหารร่างกายอย่างช้า ๆ โดยเน้นความต้านทานความตึงของกล้ามเนื้อข้อต่อและเส้นเอ็นให้มีความยืดหยุ่นคล่องตัว รวมทั้งยังเป็นการเพิ่มมุมของข้อต่อในการเคลื่อนไหวแต่ละจังหวะได้ดียิ่งขึ้น
- 4) เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันได้ดีมากขึ้น เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบประสาท ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเป็นระบบมีผลทำให้ร่างกายสามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นปกติสุข
- 5) เพื่อสร้างบุคลิกภาพที่ดี การออกกำลังกายแบบลีลาศแอโรบิก มีผลต่อการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สามารถแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย เช่น การย่น การเดิน รวมไปถึงการกำจัดไขมันส่วนเกิน
- 6) เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอไปตามจังหวะของดนตรีและเสียงเพลง โดยเฉพาะการออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กันเป็นทีมหรือหมู่คณะจะทำให้สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 7) ประโยชน์และผลพลอยได้ด้านอื่น ๆ เช่น ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้นช่วยชะลอ

ความแก่ ผิวหนังไม่หย่อนยาน น้ำหนักลดไขมันส่วนเกินหายไป เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีระเบียบวินัย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีเพื่อน มีสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างฉับไวมากขึ้น (มงคล เว้นโรตง และคณะ, 2546)

ชนิดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มระดับการใช้พลังงานทำให้ร่างกายสามารถลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีหลายชนิด (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ , 2537 ; กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ , ม.ป.ป.;สมชาย ลีทองอิน , 2543) ได้แก่

1) การเดิน (sample walking program) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะความชำนาญพิเศษใด ๆ ทั้งปลอดภัยและไม่บาดเจ็บง่าย สามารถเดินได้ทุกที่ ทุกเวลาและค่าใช้จ่ายต่ำมากหรือไม่มี แรงกระแทกต่อข้อสะโพก เข่า และข้อเท้าน้อยจึงลดการบาดเจ็บได้ดี นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการที่ประหยัดในการลดน้ำหนักและไขมันในร่างกาย

2) วิ่งเหยาะ (sample jogging) เป็นวิธีการออกกำลังกายที่นับว่ามีประสิทธิภาพมากวิธีหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อสัดส่วนของร่างกาย เพิ่มความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและความทนทานของหัวใจและปอด เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดที่สุด จากตารางการใช้พลังงานจะพบว่าในระยะทางที่เท่ากัน ปริมาณพลังงานที่ใช้ไปจากการวิ่งเหยาะจะมากกว่าการเดิน ดังนั้นถ้ามีเวลาจำกัด แต่ต้องการเพิ่มการใช้พลังงานให้มากขึ้นเพื่อให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ในระดับปานกลางถึงดี ควรเลือกการวิ่งเหยาะแทนการเดิน

3) การปั่นจักรยาน (sample bicycling program) เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากขึ้น เป็นวิธีที่ง่ายและมีความปลอดภัยสูงโดยเฉพาะการปั่นจักรยานอยู่กับที่ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับข้อหรืออ้วน เนื่องจากช่วยรองรับน้ำหนัก ทำให้สามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น การปั่นจักรยานทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานค่อนข้างสูง มีผลต่อการเสริมสร้างความทนทานของหัวใจและปอด ความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

4) การว่ายน้ำ (sample swimming program) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีมาก มีใช้กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บมีน้อย เนื่องจากแรงพยุงของน้ำช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ทำให้ลดการบาดเจ็บ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาข้ออักเสบ ปวดข้อ หรืออ้วน ผลของการว่ายน้ำช่วยเสริมสร้างความทนทานของหัวใจและปอดความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

5) กระโดดเชือก (sample rope – skipping program) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ตื้ออย่างหนึ่ง ทำได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม แต่ต้องมีทักษะในการแกว่งเชือกและกระโดดพอสมควร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่คนไม่ค่อยให้ความสนใจ การกระโดดเชือกอย่างต่อเนื่องจะเสริมสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

6) การเต้นแอโรบิก (aerobic dance) เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งร่างกายต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากและสม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำท่ากายบริหาร การเต้นรำ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด มาผสมผสานกันเป็นท่าชุดเดินไปตามจังหวะเพลง และเพลงที่ใช้ประกอบการเต้นมักเป็นเพลงที่มีจังหวะเร็ว ๆ สนุก ๆ เช่น เพลงป๊อป เพลงดิสโก้ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานมากขึ้น ส่วนใหญ่จะได้รับความนิยมในหมู่นสตรี ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกนี้มีหลายประการด้วยกัน คือ ช่วยในการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวมีความแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง รูปร่างและทรวดทรงดี ส่งเสริมความสนุกสนาน ร่าเริง ทำให้หายจากความตึงเครียดได้อีกด้วย

5. พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

5.1 ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13 -19 ปี เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก จากวัยเด็กเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จากสภาพที่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง ทางร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบต่างๆ (ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ซึ่งเป็น วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Adolescence ซึ่งมาจากภาษาละตินว่า Adolescere แปลว่า การพัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นความเป็นเด็ก วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงชีวิตที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กที่สรีระต่างๆ ของร่างกายยังพัฒนาไม่สมบูรณ์แบบ ความเป็นอยู่ยังต้องพึ่งพาบิดามารดาและครอบครัว อายุที่เริ่มเข้าวัยรุ่นและสิ้นสุดความเป็นวัยรุ่น ไม่สามารถระบุได้ตายตัวเพราะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นกับเพศสภาพร่างกาย การเลี้ยงดูของครอบครัว ค่านิยมของสังคมและอื่นๆ เช่น ในปัจจุบันวัยรุ่นใช้เวลาในการศึกษาทำให้ระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่นยาวนานขึ้น หรือในสังคมตะวันตกที่เน้นการช่วยเหลือตนเอง และพึ่งพาครอบครัวน้อยกว่าในกลุ่มสังคมตะวันออก ช่วงชีวิตของวัยรุ่นในสังคมตะวันตกก็เริ่มเร็วกว่า (กรองทอง ออมสิน, 2550)

กล่าวโดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่ก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน การต้องปรับตัวเพื่อการพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยมีอายุ 17 -19 ปี และจะมีรูปร่างที่มีสัดส่วนมากขึ้น มีเอกลักษณ์ประจำตัวมากขึ้น

5.2 ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) ได้จำแนกรายละเอียดของพัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (10 – 13 ปี) ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง(14 – 16ปี) และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (17 – 19 ปี) ซึ่งตามความเป็นจริงพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นใน 3 กลุ่ม มีความคาบเกี่ยวหลวมล้ำกันและกันอยู่ในส่วนมาก แต่ที่จำเป็นต้องแยกจากกัน ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

- 1) วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ เป็นระยะเวลาานประมาณ 2 ปี และมักอยู่ในช่วง 10 – 13 ปี โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี มีความคิดที่ลึกซึ้ง(Abstract) จึงหันมาเฝ้าหาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกลับแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17 – 19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุวุฒิภาวะในเชิงกฎหมาย

กล่าวโดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย เป็นนักเรียนที่สามารถจำแนกช่วงอายุออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น มีอายุอยู่ในช่วง 10 –13 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะมีอารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อความเป็นตัวเองมากขึ้น และ วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุอยู่ใน 17 –19 ปี มีความสามารถที่จะตัดสินใจและเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง และมีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์เต็มที่

5.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

5.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งในแง่ของขนาดและรูปร่าง แล้วยังรวมไปถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ อย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น โครงกระดูก ต่อมไร้ท่อ หัวใจ ปอด การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กผู้ชาย มีการประจำเดือนในเด็กผู้หญิง ฯลฯ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะสามารถสังเกตเห็นว่าเด็กหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนง่าย มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นกว่าวัยเด็กโดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง และมีการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะเด็กผู้ชาย ในส่วนของอวัยวะเพศจะเริ่มทำงาน และมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะทุกส่วน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของช่องคอทำให้เสียงของเด็กผู้ชายแตกและห้าวขึ้น ร่างกายเติบโตอย่างไม่ค่อยได้สัดส่วน จะเห็นความแก่งก้าง แขนและขายาว อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นเด็กผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นอึดอัด และรู้สึกอึดอัดในท่วงท่าเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ยังไม่เข้าที่นัก สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้จะดีกว่าวัยที่ผ่านมา

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆอย่างเห็นได้ชัด เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง แสดงความเป็นเพศได้อย่างชัดเจน และมีความรู้สึกอึดอัดในท่วงท่า และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

5.3.2 พัฒนาการทางด้านจิตใจ

พัฒนาการทางด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย มีผลสืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กนั่นเอง อาจแยกเป็นหลายแง่ ดังนี้

1) มีความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง ต้องการอะไรเมื่อไม่ได้ตั้งใจจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น โกรธฮึดฮัด และจะพยายามหาความพอใจเอาทางใดทางหนึ่งให้ได้ ผู้ใหญ่มักกีดกันห้ามไม่ให้เด็กได้รับความสุขเพลิดเพลินทั้ง ๆ ที่บางครั้งก็ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด

2) มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น เด็กจะมองเห็นความสวยงาม แต่จะพิถีพิถันในการแต่งตัวเพื่ออวดเพศตรงข้าม การให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญและจะเป็นในวัยรุ่น

3) เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต ร่างกายเติบโตเร็ว จนทำให้เด็กกังวลว่ารูปร่างจะใหญ่โตเทอะทะ บางคนจะอดข้าวต้องงอ ๆ เพื่อให้ตัวเล็กลงบ้าง เด็กหญิงมักสวมเสื้อชั้นในคับ ๆ รัตรูปทรงไม่ทำให้รู้สึกว่าเป็นเต้านมโตขึ้น เด็กชายกังวลว่าเสียงเปลี่ยนไป เป็นต้น

4) สติปัญญา ความคิดเจริญมากขึ้น สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ เริ่มเข้าใจความไพเราะ ความดี ความสวยงาม ความเจริญทางด้านนี้จะค่อยเป็นค่อยไป

5) รู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ เด็กเชื่อความสามารถของตนเอง รักเกียรติยศชื่อเสียง สนใจทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ชอบแสดงความคิดเห็น และกระทำการต่าง ๆ ตามลำพัง ชอบทดลองทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไป สิ่งใดที่พอใจก็รับเอาไว้ การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและแนะนำให้รู้จักการตัดสินใจโดยถูกต้องเหมาะสมจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ

6) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง ประเดี๋ยวรักประเดี๋ยวโกรธ ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจ พลาดพลั้งก็เสียใจ

7) มีจินตนาการมากขึ้น โดยถือตนเองเป็นคนสำคัญในจินตนาการ และมักเกี่ยวกับความรัก ความสำเร็จ ความปลอดภัย ความสงสารตนเอง ความตาย

8) ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง เชื่ออะไรก็มักจะเชื่อจริง ๆ จัง ๆ เช่น เชื่อเรื่องของความถูกต้อง ความดี แต่ในขณะเดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ นอกจากนี้จะมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง

9) ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติ หมู่คณะมีอิทธิพลเหนือเด็ก เด็กวัยนี้จะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของหมู่คณะหรือสังคม ดังนั้น การจัดสิ่งแวดล้อม สโมสรสังคมสิ่งที่ดีงามก็จะเป็นประโยชน์แก่เด็ก

10) ประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก เด็กจะสนใจดนตรี วรรณกรรม ศิลปกรรมต่าง ๆ ผู้ที่มีความเป็นพิเศษอยู่ทางด้านนี้บ้างแล้วก็จะก้าวหน้าไปมาก นิสัย การกระทำหลาย ๆ อย่างก็มักจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและเลิกไปในวัยนี้ รวมทั้งนิสัยในการคิดและรู้สึกด้วย เช่น สร้างนิสัยอดทนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย จะเริ่มมีความต้องการสิ่งต่างๆ ได้แก่ ต้องการสิ่งใหม่ ๆ มีความรู้สึกทางเพศ เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต สถิติปัญญา ต้องการเป็นอิสระ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีจินตนาการมากขึ้น ความเชื่อมั่น ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น และมีความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้องการสิ่งต่างๆ แตกกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล

5.3.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย มักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบาง เด็กวัยนี้มักมีความรู้สึกที่เปิดเผย เชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้ รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ แต่บางครั้งก็จะโอ้อวดอวดอารี บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยรุ่นแสดงความคิดเห็นก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการขึ้นที่ละน้อย ถ้าไม่เปิดโอกาสเลยเด็กจะเกิดความเครียด และเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา เวลาที่อยู่บ้านเด็กวัยรุ่นมักจะชอบอยู่ในห้องส่วนตัวตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครรบกวน แต่เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ จะชอบช่วยเหลือให้คำแนะนำ เพื่อนฝูง ชอบคบกันเป็นกลุ่ม ๆ ชอบให้เพื่อนฝูงยอมรับและยกย่อง เวลาที่เด็กวัยรุ่นอยู่บ้านพ่อแม่มักจะเห็นว่าเป็นเด็กอยู่เสมอ เด็กเองก็ไม่ชอบการบังคับ และมักจะมีข้อขัดแย้งอยู่ภายในใจของเด็กเสมอ เช่น บางครั้งก็อยากเป็นผู้ใหญ่จะได้ทำอะไรได้ตามใจตนเอง บางครั้งก็อยากจะมีคนดูแล อยากจะสบายแบบเด็ก ๆ อีก อย่างไรก็ตามเนื่องจากเด็กกำลังเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัวไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่ ทั้ง ๆ ที่ยังคงต้องการความสนใจจากพ่อแม่อยู่ ทั้งนี้เพราะต้องการความเป็นอิสระนั่นเอง บ่อยครั้งที่ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากเรื่องเล็ก ๆ เช่น การแต่งกายถ้าพ่อแม่เข้มงวดมากก็จะทำให้เด็กเกิดความเครียดมากขึ้น

เมื่อพิจารณาแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์มากที่สุด สามารถอธิบายพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย คือ ระยะเวลาวัยรุ่นตอนปลายนี้จะมีสภาพทางอารมณ์มั่นคงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทในสังคมจะเป็นแบบใดและพร้อมที่จะยอมรับสภาพของการเป็นผู้ใหญ่เพิ่มขึ้น ที่จะต้องควบคุมตนเอง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าโดยใช้ความรู้ที่มีมาและประสบการณ์ที่ผ่านมา วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 80 จะพัฒนาต่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่ก็มีบางส่วนที่ยังพัฒนาไม่ผ่านระยะนี้ไปตลอดชีวิตคือไม่บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่เสียที พื้นฐานทางอารมณ์มั่นคงจะต้องมาจากผลสรุปที่เจ้าตัวค้นหา

เอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเองได้ก่อน ยอมรับเอาส่วนดีและส่วนไม่ดีภายในตัวเอง วัยรุ่นส่วนใหญ่จะวกกลับมาสร้างสัมพันธ์กับพ่อแม่ใหม่ ในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นตัวของตัวเองแต่ก็ให้การยอมรับนับถือผู้อาวุโสในแง่ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้

ในรายที่การพัฒนาทางอารมณ์ไม่ขึ้นไปถึงจุดที่พร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ มักจะเกิดในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่ไม่ราบรื่น มีครอบครัวแตกแยก ไม่มั่นคงอบอุ่น ประจวบกับตัวของเธอเองไม่สามารถจะปรับตัวเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีกับบุคคลที่เขารักขึ้นมาได้ ถึงแม้ว่าร่างกายจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม หากอารมณ์ไม่ถูกพัฒนาตามขึ้นไปก็ไม่สามารถจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้เต็มที่ หรือดูง่าย ๆ คือถ้าได้พบกับวัยรุ่นที่โตแต่ตัวแต่ใจยังเป็นเด็กก็มักจะพบปัญหาตามมาได้ การพัฒนาอารมณ์ให้เติบโตมั่นคงขึ้น นอกจากจากจะอาศัยความสัมพันธ์พื้นฐานที่ดีระหว่างพ่อแม่ ลูกแล้ว ยังต้องเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านอื่น ๆ อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการเข้าสังคม การหาเอกลักษณ์แห่งตน ความรับผิดชอบ การเรียนรู้ ความสามารถเฉพาะตน และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าร่วมด้วยวิกฤตการณ์ในวัยรุ่นช่วงระยะเวลาที่แสวงหาเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ถ้ามีมากจนทำให้เด็กเป็นปมด้อย ขาดความภาคภูมิใจ ชอบเปรียบเทียบับผู้อื่นและมักมองเห็นข้อดีของผู้อื่นยกเว้นของตนเอง หรือมีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน พ่อแม่พี่น้อง หรือคนอื่น ๆ ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เข้าสังคมไม่ได้ ทั้งหมดจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นนั้นอ่อนไหว หงุดหงิด ก้าวร้าว ฯลฯ อารมณ์จะค่อย ๆ ซึมซับอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้วัยรุ่นมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ซึ่งอาจจะออกเป็นอารมณ์หวั่นไหว ไม่แน่ใจ หรือใจน้อย ภูมิตนุ่ดง่าย ส่งผลถึงพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้ และส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะเลือกทางเดินในทางที่ผิดได้ แต่ในทางตรงกันข้ามในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางอารมณ์มั่นคงมักจะมี ความมั่นใจในระดับหนึ่ง จะส่งผลสะท้อนทำให้อารมณ์เบิกบาน แจ่มใสมองโลกในแง่ดี และสามารถที่จะสร้างความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ จากอารมณ์ที่ดีจะทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมาในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้การปรับตัว แก้ปัญหาต่าง ๆ ดีตามกันมา

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย มักมีอารมณ์ที่รุนแรง ภูมิตนุ่ดง่าย ก้าวร้าว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะมีความมั่นคงทางด้านอารมณ์มากกว่าเพื่อมีวุฒิภาวะและพัฒนาการที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่จึงมีความสุข ละเอียดและรอบคอบมากกว่าวัยรุ่นตอนต้นกับวัยรุ่นตอนกลางมาก

5.3.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กต้องการอิสระที่จะทำงานของตนเอง และการสังคมในกลุ่มเพื่อนก็จะกว้างขึ้น มักจะอยู่เป็นกลุ่ม การได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานความสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคต การที่เด็กเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามจะช่วยผู้อื่นจัดเป็นวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกันดีขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จึงมักทำหรือแสดงความคิดเห็นไม่เหมือนคนอื่น ๆ เพราะเด็กต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของหมู่คณะเริ่มลดน้อยลง

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านสังคม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย มีความต้องการการเป็นอิสระในการคิดและเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่เค้านสนใจ มีสังคมเพื่อที่แตกต่าง จากวัยเด็กมีเพื่อนมากยิ่งขึ้นมีการรู้จักเสียสละเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5.3.5 พัฒนาการทางสติปัญญา

เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย เข้าสู่วัยรุ่นจะสังเกตได้ว่าพัฒนาการทางความคิดเปลี่ยนรูปแบบไป จากรูปแบบเดิมซึ่งเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตัวเองเห็นและจับต้องได้ เช่น รู้จักกฎเกณฑ์ รู้ว่าถ้าฝ่าฝืนทำจะต้องถูกลงโทษคาดการณ์ล่วงหน้าก่อนการลงมือกระทำได้น่าง เรียนรู้จักการแก้ไขข้อผิดพลาดได้มากขึ้น ความคิดมีหลักเกณฑ์มากขึ้นแต่เป็นไปตามสิ่งที่เด็กเห็น ตัดสินใจเองได้ เรียงลำดับเหตุการณ์หรือเรียงลำดับใหญ่เล็ก ยาวสั้นได้ เข้าใจความหมายของ ปริมาตร น้ำหนัก ฯลฯ เข้าใจเหตุผล รู้จักส่วนย่อยและส่วนรวม ฯลฯ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็น ความสามารถทางสติปัญญาของเด็กวัยเรียนชั้นประถม แต่เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กสามารถที่จะทำความเข้าใจคำที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความดี ความชั่ว ความรักชาติ ความจงรักภักดี ฯลฯ มีแนวคิดเสียสละตนเองเพื่อส่วนรวมได้อย่างเต็มใจและเข้าใจเหตุผลหลักการ คาดการณ์ได้ล่วงหน้าดีขึ้น เริ่มมีแนวคิดแบบนักวิทยาศาสตร์ตั้งสมมุติฐานและคาดคิดถึงสิ่งที่อาจเป็นไปได้ มีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโครงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจัง ในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ ซึ่งจะเห็นว่าในขณะที่มีแรงผลักดันทางเพศรุนแรงพอที่จะทำให้เขามีพฤติกรรมบ่มบ่าม อารมณ์วู่วาม แต่เป็นเวลาเดียวกับที่ธรรมชาติช่วยทำให้วัยรุ่นมีสติปัญญาเพิ่มพูนมากขึ้นพอที่จะหาทางออกให้กับแรงผลักดันทางเพศได้อย่างเหมาะสมเช่นกัน

ในพัฒนาการทางสติปัญญานั้นจุดสำคัญที่สุด คือ การทำให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนทางความคิดอย่าค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งก็เหมือนกับพัฒนาในด้านอื่น ๆ ก็คือ ถ้าไม่ได้ฝึกกระตุ้นให้ใช้

สมองหรือฝึกให้คิดมาก่อนก็ย่อมคาดหวังว่าความสามารถทางสติปัญญาย่อมจะดีออกจาก
 ความสามารถที่แท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่พยายามฝึกลูกให้จดจำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่
 ต้องคิดว่าจะมีผลต่อเด็กอย่างมากเมื่อเติบโตขึ้น เพราะนอกจากจะทำให้เด็กดูเหมือนรับรู้อะไร
 มากมายจากความจำ แต่ไม่สามารถนำความรู้นั้นมาปรับใช้กับภาวะที่เป็นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า
 “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” ก็มีให้เห็นอยู่มากมายสังคม และยิ่งสภาพสังคมในปัจจุบันเป็นยุค
 แห่งข้อมูลข่าวสาร มีข้อมูลเข้ามาในชีวิตประจำวันมากมาย อาจจะเป็นการไม่ถูกต้องถ้าเราจะ
 สอนให้เด็กจดจำทุกสิ่งทุกอย่าง แนวคิดปัจจุบันจะเชื่อว่าการกระตุ้นพัฒนาการทางสติปัญญา
 ต้องมาจากการสอนและให้โอกาสเด็กคิดไตร่ตรองข้อมูล ฝึกการตัดสินใจที่จะหาแหล่งข้อมูล และ
 เลือกข้อมูลที่มีเหตุผล น่าเชื่อถือ ร่วมกับตรวจสอบข้อมูลซ้ำเพื่อยืนยันว่าถูกต้อง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย มี
 การเรียนรู้จักแก้ไขปัญหาและข้อผิดพลาด มีการตัดสินใจ และเรียงลำดับเหตุการณ์ได้อย่าง
 เหมาะสม รู้จักใช้เหตุผลในการคิดในการตัดสินใจมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เหมาะสมแก่
 ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ได้เหมาะสมเท่าที่ควร

5.4 ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

- 1) ความสนใจเรื่องสุขภาพ ได้แก่ เรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน เสื้อผ้า ความ
 สะอาด และการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
- 2) ความสนใจเรื่องเพศ สนใจในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ การปฏิบัติตน
 ต่อเพศตรงข้าม การเลือกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น
- 3) ความสนใจในการเลือกอาชีพ ตอนแรกเด็กจะสนใจอาชีพในลักษณะเพื่อฝันและ
 สนใจหลาย ๆ อาชีพต่อมาจึงจะสนใจอาชีพที่เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นอกจากนี้อาชีพที่เขาสนใจ
 เลือกจะเกี่ยวข้องกับหรือสัมพันธ์กับความสามารถของเขามากขึ้น
- 4) ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ เช่น กีฬา การแสดงศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น
 และเด็กวัยรุ่นมักจะเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม มุ่งหวังความสำเร็จของทีมมากกว่าของส่วนบุคคล
- 5) ความสนใจในการค้นคว้าและสร้างจินตนาการ เช่น การประดิษฐ์ การค้นคว้าทาง
 วิทยาศาสตร์ การแต่งบทประพันธ์ การเขียนภาพ เป็นต้น
- 6) ความสนใจในการสร้างนิสัยการเรียนที่ดี เด็กวัยรุ่นจะพยายามคิดค้นว่าทำอย่างไรจึง
 จะเรียนได้ผลดีทำงานให้มีประสิทธิภาพทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหายากๆ ได้
- 7) ความสนใจในเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพรูปร่างหน้าตาความสะอาด ด

เรียบง่าย การสนทนาว่างท่า และคุณลักษณะอื่นที่จำเป็นในการเข้าสังคม เช่น การเอื้อเฟื้อผู้อื่น

8) ความสนใจในเรื่องปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้เริ่มคิดถึงหลักของศีลธรรมจรรยา จะทำอะไร ก็เริ่มมีกฎเกณฑ์ มักจะมีอุดมคติ หรือสุภาษิตประจำพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่มองว่า แปลก ๆ ไม่ค่อยเหมาะสมนั้น แต่ที่จริงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเด็กนั่นเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจ ก็จะสามารถให้คำแนะนำ จัดประสบการณ์ให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี และเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมก็จะเป็นการสร้างสมบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็กเริ่มต้น เพื่อให้เขาได้เป็นส่วนที่ดีของสังคม และช่วยกันสร้างสรรค์สังคมต่อไปในอนาคต

กล่าวโดยสรุป ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่เริ่มมีความสนใจในสิ่งต่างๆรอบตัวตัวเองมากยิ่งขึ้นเช่น เรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ เรื่องการเลือกอาชีพ กิจกรรม สันทนาการ การค้นคว้า การเรียนเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เรื่องปรัชญาชีวิต มากยิ่งขึ้นเพื่อให้ตนเองมีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

5.5 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ทุกคนที่พัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ประมาณ 10 – 15% ของวัยรุ่นเท่านั้นที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง วัยรุ่นที่มีปัญหาจะมีรายละเอียดมากมาย ซึ่งขอบเขตของปัญหาครอบคลุมถึงการที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาชีวิตประจำของตนได้ จึงหาทางออกด้วยการกระทำที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง สู้ออกกำลังกาย สู้อ้างสังคม จนถึงขั้นก่อภัยให้กับสังคมและประเทศชาติได้

โดยมากมักจะเกิดในวัยรุ่นที่ขาดความนับถือ หรือขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นลักษณะข้อเด่นของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นข้อดีของตนเอง ไม่แน่ใจในตนเองหลาย ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้าน มนุษย์สัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์ พฤติกรรมทางเพศว่าจะเบี่ยงเบนไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสน ฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิตจนมีผลกระทบตามมาทั้งในด้านสังคม และการเรียน ค่อย ๆ แยกตัวออกจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” ความสำเร็จของชีวิต บางคนเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาวะความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนได้

ในการประเมินปัญหาวัยรุ่น จึงควรมองให้กว้างหลาย ๆ ด้าน นอกจากความเป็นไปในครอบครัวที่มีผลกระทบต่อวัยรุ่นแล้ว ควรประเมินเรื่องเพื่อนและการเรียนควบคู่ไป

1) ปัญหาครอบครัว มีได้หลายรูปแบบตั้งแต่ลักษณะครอบครัวหย่าร้าง ทะเลาะ

ขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ หรือความขัดแย้งของพ่อแม่ต่อวัยรุ่น หรือมีความขัดแย้งกันในระหว่างพี่น้องที่รุนแรงถึงขนาดไม่มองหน้าไม่พูดคุยกันเลย หรือมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันอยู่ตลอดเวลา สมาชิกในครอบครัวห่างเหินกันมาก ไม่คลุกคลีสูงส่งกันเลย ต่างคนต่างอยู่ มีสภาพความเป็นอยู่ในบ้านไม่แตกต่างไปจากหอพัก เป็นต้น วัยรุ่นส่วนใหญ่ยินดีที่จะบอกเล่าถึงปัญหาหรือบรรยากาศภายในบ้านกับผู้ใหญ่ที่เขาศรัทธาหรือรู้สึกไว้วางใจ

2) ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เพื่อนจะมีความสำคัญต่อชีวิตวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นไม่มีเพื่อน หรือเลือกที่จะติดสอยห้อยตามพ่อแม่มากกว่าที่จะใกล้ชิดทำความคุ้นเคยกับเพื่อน ก็มักจะมีปัญหาซ่อนเร้นอยู่ดี หรือปรับตัวไม่ดี หรือเอาแต่ใจตัวเองจนเพื่อนไม่อยากคบด้วย ควรถามถึงลักษณะของกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน คิดว่าเพื่อนมีความรู้สึกอย่างไรต่อตัววัยรุ่น รู้ข้อดีข้อเสียในตัวของผู้เพื่อนสนิทหรือไม่ และคิดว่าเพื่อนจะเข้าใจและยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเองหรือไม่ เป็นต้น

3) ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตัดสินใจจากสิ่งที่สนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวมากมาย ทั้งสภาพร่างกาย สภาพทางอารมณ์ที่อ่อนไหวง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ ลับสน ต้องการอิสระ มีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นมาได้เห็นและได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยเห็น และไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ น่าสนใจว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งผลิตผลไปกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ายวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียนในห้องเรียนลง แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใดที่ถูกฝึกมาดีได้รับฝึกหัดและหัดที่จะยับยั้งใจตัวเอง ในขณะที่มีนิสัยของความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มออกไป แต่ท้ายที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาจะเกิดในกลุ่มที่มีปัญหาการเรียนอย่างเรื้อรัง เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดยบีบบังคับกันมากหรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดูว่าในเรื่องนี้อยู่เป็นประจำ ครั้งพอเข้าวัยรุ่นก็มีโอกาสเติบโตไปกับสิ่งเข้ายวน และไม่สนใจการเรียนเลย ที่ร้ายก็คือ ถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันหนีโรงเรียน ก็จะมีผลทำให้เกิดความเสียหายตามมา มีหลายการศึกษาที่ดูเด็กวัยรุ่นที่เรียนมาเก่งและไม่พบปัญหาหนีโรงเรียน มั่วสุมติดยา ฯลฯ

4) กิจกรรมและงานอดิเรก ความที่วัยรุ่นมีพลังและมีความสนใจหลากหลายมักจะมีความสนใจหรืองานอดิเรกให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ซึ่งอาจเป็นกีฬาในร่ม กีฬากลางแจ้ง ดนตรี ออกค่ายเยาวชนสนใจกิจกรรมหรือเป็นตัวตั้งตัวตีในชมรมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ทราบถึงทัศนคติ ความสนใจ ประสบการณ์ ความคิดเห็น การปรับตัวของวัยรุ่น ฯลฯ หากพบว่าวัยรุ่น

ไม่มีความสนใจต่อสิ่งใดเลย แม้กระทั่งการเรียน อยู่ไปวันๆ หนึ่งอย่างเลื่อนลอย ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งใดๆรอคอยให้เพื่อนมาชักชวน ไม่มีความคิดเห็นและไม่รู้สึกอยากทำอะไรใดๆ มักจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอัตราเสี่ยงต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้สูง

5) ปัญหาในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังวุฒิภาวะ ควบคุมตัวเองได้น้อย ทำให้การเห็น ปัญหาระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นได้บ่อย ๆ คือ ใช้สตางค์เปลือง ใช้โทรศัพท์นาน ๆ เจาะหูใส่ตุ้มหูในวัยรุ่นชาย ไว้ผมรุงรังเป็นต้น ซึ่งไม่ทำให้ใครเดือดร้อน นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ค่อยได้แต่ความรับผิดชอบด้านอื่น ๆ ใช้ได้ดี

6) ปัญหาเรื่องเพศ เพราะนอกจากจะเกิดความสนใจเพศตรงข้าม ร่วมกับความรู้สึกทางเพศที่พุ่งพล่านขึ้นมาตามธรรมชาติ วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์ทางเพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศและเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตน จะต้องเรียนรู้และการปรับตัวของการตอบสนองของเพศตรงข้ามหรือทำที่การปฏิเสธ ซึ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนหรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนหรือพ่อแม่ ในวัยรุ่นมีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เด็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน และในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม อารมณ์ ความนึกคิดทางเพศเบี่ยงเบนมีความไม่แน่ใจว่าตัวเองเป็นเพศใดกันแน่ หรือลักษณะท่าทางความเคยชินที่แสดงออกมาตรงข้ามกับเพศตัวเองมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดความสับสนไม่แน่ใจ วางตัวไม่ถูกขณะที่เพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศก็ไม่ยอมรับจึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจำเป็นต้องจับกลุ่มอยู่รวมกัน เพราะถูกรังเกียจจากผู้อื่นทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกปรับตัว และพัฒนาการทางสังคมอย่างมากมาย การให้ความช่วยเหลือรักษา จึงจำเป็นต้องเข้าไปช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้โดยเร็ว เพราะทำให้เกิดผลกระทบต่อเด็กน้อยที่สุดซึ่งพ่อแม่ควรที่จะให้คำแนะนำและชี้ชวนให้เห็นปัญหาและพามาปรึกษาแต่เนิ่น ๆ เพราะเมื่อปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม ฯลฯ เบี่ยงเบนไปมาก มีความยุ่งยากในการให้ความช่วยเหลือ

7) ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะรุนแรงมีผลกระทบต่อการศึกษา การงานหรือด้านสังคม ในกรณีปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อ

ด้านต่าง ๆ นั้น จึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบว่าร้อยละ 10 – 15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิกริยาต่อการรับบทบาทหน้าที่ความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบของตัวเอง เป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับไว้ได้เกิดความเคร่งเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กังวลใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ ติดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีการแสดง ออกมาทางร่างกาย เช่นปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอาการฉุนเฉียว วู่วาม ก้าวร้าว ต่อด้าน ซึ่ง อาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหาที่ ทำให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลา แต่ในระยะเวลาวัยรุ่นซึ่งมี ลักษณะพิเศษ เพราะเกิดผลต่อเนื่องลูกกลมได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอาการอ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถือดี แต่ใน ขณะเดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงาน จึงทำให้เปลือง พลังได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

8) ปัญหาระหว่างวัย รายละเอียดของช่องว่างระหว่างวัยนั้นมีสาเหตุมาจากทั้งตัว ผู้ใหญ่และมาจากตัววัยรุ่นเอง โดยเฉพาะในสังคมที่ปรับเปลี่ยนรวดเร็วเช่นปัจจุบัน จะมีส่วน ส่งเสริมทำให้พ่อแม่เครียดได้ง่าย จากวิธีการที่สังคมไทยชอบใช้นั้นคือระบายนความเครียด ความ กังวล ความโกรธ ฯลฯ ไปยังเด็ก อาจจะทำออกมาในรูปแบบของการประชดประชัน การทำโทษ การทำร้ายร่างกายซึ่งอาจมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจหรืออาจทำไปเพราะความรัก ความเชื่อที่ ผิด ๆ หรือจากความเกลียดชัง ความรำคาญ ความหงุดหงิด ฯลฯ แทนที่จะเผชิญหน้าและแก้ไข ปัญหาด้วยเหตุผล เด็กก็เปรียบเสมือนลูกไก่ในกำมือ ไม่มีทางหนีพ้น ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าว เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวก็ไม่สู้จะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจเด็กมากนัก แต่ถ้าเกิดซ้ำอีกเป็นเวลานาน อาการที่โกรธ เจ็บแค้น เสียใจ ขมขื่น ก็จะฝังใจเด็กไม่รู้ลืม เด็กต้องทนกล้ำกลืนอารมณ์เหล่านี้ ไว้อยู่ในใจได้จิตใจสำนึกจนเมื่อเขาเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่น ที่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว มีสมอง คิดไตร่ตรองแสดงออกได้ ก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นไปยังผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นลักษณะของ ความไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตามผู้ใหญ่บอก หนีออกจากกฎในบ้าน กฎโรงเรียน บางรายก็ออกมาใน รูปของความก้าวร้าวในสังคม กลายเป็นอันธพาล อาชญากร เป็นต้น มีการศึกษาพบว่าประวัติ ของอาชญากรและผู้กระทำผิดจนได้รับการลงโทษ ส่วนใหญ่จะมีประวัติเคยถูกทำทารุณอย่าง บอบช้ำทั้งกายและจิตใจมาก่อนตั้งแต่ตอนเล็ก ๆ การที่พ่อแม่ทารุณร่างกายและจิตใจเด็กนั้นพบ ได้ทุกฐานะ และถ้าพ่อแม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์รู้จักจะรับอารมณ์ มีเหตุและแสดงพฤติกรรม ออกมาได้เหมาะสมกับเด็ก เด็กจะเรียนแบบและพัฒนาพื้นฐานทางอารมณ์ตามแบบอย่างจึงมีผู้รู้

หลายท่านกล่าวว่า “เด็กเกเรไม่มี มีแต่ผู้ใหญ่เกเร” นั่นก็คือ พ่อแม่แหละเป็นผู้สร้างอาชญากรหรืออันธพาลให้แก่สังคม

9) ปัญหาพฤติกรรมพบได้บ่อยร้อยละ 4 – 10 ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ร่วมกับพ่อแม่ที่มีปัญหาในบุคลิกภาพหรือเป็นผลมาจากการเลี้ยงดู เช่น ปัญหาความก้าวร้าว หนีโรงเรียน ขโมยเบี่ยงเบนในพฤติกรรมทางเพศ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่หนีออกจากบ้านซึ่งพบได้มากขึ้นในยุคนี้ การที่เด็กหนีออกจากบ้านมักมาจากสาเหตุของความคับแค้นใจในตัวพ่อแม่ พบมากในครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันสูงหรือรังเกียจไม่รักเด็ก ครอบครัวที่พ่อแม่ติดเหล้า ติดยา หรือทารุณทางเพศกับเด็ก มากกว่าหนีออกจากบ้านเพราะอยากใช้ชีวิต พฤติกรรมที่กล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่บอกลถึงความไม่สมดุลในชีวิตของวัยรุ่นก่อนที่ผู้เกี่ยวข้องจะตำหนิดูว่าเด็กที่สืบค้นหาข้อมูลให้กระจ่างจึงจะเข้าไปช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

10) ปัญหาติดยาเสพติด วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดจะเป็นวัยรุ่นที่เป็นภัยต่อตนเองและสังคมมากที่สุด จากผลของการอยากลอง อยากรู้ ร่วมกับความกลัวใจ กังวลใจในชีวิต ทำให้ตัดสินใจผิด ไปลองแล้วติด ร่างกายเคยชินต้องการยาเหล่านั้นจริงๆ และต้องเพิ่มปริมาณขึ้นไปเรื่อย ๆ มีผลทำให้ผู้ติดยาจะไม่มีอารมณ์และจิตใจสำหรับไปนึกคิดเรื่องอื่นใด ไม่ว่าจะการเรียน การงาน ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย จะเผื่อนึกถึงยาเสพติดอยู่ตลอดเวลา ยอมทำทุกอย่างเพื่อหาเงินมาจ่ายเป็นค่ายา และเมื่อหมดหนทางเข้าจริง ๆ สามารถกระทำอย่างที่ไร้มนุษยธรรมเพียงเพื่อให้ได้ยามาสูบ โดยเฉพาะผู้ที่มีพื้นฐานนิสัยขี้กลัว เจ้าโทสะ ก้าวร้าว เป็นบุคลิกภาพพื้นฐานสาเหตุของวัยรุ่นที่ติดยามักเกิดมาจากหลาย ๆ สาเหตุรวมกัน ทั้งความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง หรืออยากตามเพื่อน หรือมีความผิดหวังสูง กลุ้มใจ เสียใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญที่สุด คือ มีสาเหตุมาจากครอบครัวที่ขัดแย้งทางอารมณ์สูงระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น นอกจากนี้สถาบันศึกษาที่วัยรุ่นมาชุมนุมกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมง จะทำให้ได้รับคำบอกเล่าเรื่องยาจากเพื่อนร่วมวัย ทำทนายให้มาลอง จนปัจจุบันพบว่า มีแหล่งขายยาเสพติดอยู่ภายในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษานั้นเอง แต่อย่างไรก็ตามสถาบันการศึกษาก็เป็นแหล่งป้องกันแก้ไขยาเสพติดให้เด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีโดยการให้ความรู้ที่ถูกต้อง ตลอดจนเฝ้าระวังในอาคารของเด็กที่เริ่มติดยาและนำไปรักษาแก้ไขได้ทันการ

11) ปัญหาทางอารมณ์จากความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ร่วมกับความที่ตัวเองค้นหาตัวเอง มองดูสิ่งต่าง ๆ รอบข้างในสายตาของคนที่เติบโตขึ้น ทำให้ค้นพบความจริงที่อาจมีความแตกต่างไปจากความใฝ่ฝันในวัยเด็กโดยสิ้นเชิง ความคิดที่พิจารณาและวิเคราะห์เป็นต้นเหตุทำให้ต้องพบกับความผิดหวังเศร้าโศก เสียใจ บางรายจึงหาทางออกเพื่อให้ลืมความ

ผิดหวัง ความเสียใจ โดยไปอยู่ในโลกของยาเสพติด บางรายไม่สามารถยอมรับความจริงของตนเอง และครอบครัว และของเพื่อน ไม่กล้าเผชิญเพราะทนความผิดหวังไม่ได้ จึงจำเป็นต้องอยู่กับความขัดแย้งของจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด หวันไหว กังวล ไม่แน่ใจไปตลอดเวลายาวนาน

กล่าวโดยสรุป ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ที่พบได้บ่อยคือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาระหว่างวัย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาทางอารมณ์

6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

อัจฉรา เสาวเฉลิม (2537) ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา ปีการศึกษา 2536 คัดเลือกเฉพาะผู้ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใดๆ มาก่อนและไม่เคยฝึกกีฬาเปตองมาก่อนด้วย นำมาสุ่มตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมาย จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการโยนลูกเปตองใกล้เคียงกัน จำนวน 36 คน นำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆละ 12 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ไม่ได้รับการฝึกใดๆ ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการฝึกโยนลูกเปตองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดคะแนนสมาธิและทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึกนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าทีวิเคราะห์แบบแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ กูตี เอ ที่ระดับความนัยสำคัญ.05

ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล (2544) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในบรรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาของเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 978 ราย จากโรงเรียนที่มีระบบการดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต 595 คน และโรงเรียนที่ไม่มีระบบการดูแลจำนวน 383 คนพบว่า มีนักเรียนร้อยละ 26 มีภาวะเครียด ร้อยละ 5 มีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 73 มีความรู้สึกหดหู่หรือเศร้าใจเป็นบางครั้งบางคราว

พรธนะ (2544) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกต่อ ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง มี วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก และเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา พยาบาลระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิก สามารถเพิ่มความสุขสมบูรณ์ของ นักศึกษาพยาบาลได้ จึงควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพและแอโรบิกมาไว้เป็นส่วน หนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตร และควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีได้เข้าร่วม โปรแกรมตามความสนใจได้ตลอดปี

มนฤดี เพ็ญสุริยา (2545) ศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของ ความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง จำนวน 140 คน พบนักเรียนมีระดับความเครียด ปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอาการทางจิตสูงสุด คือ 3.17 ส่วนอาการทางกายกับพฤติกรรมเท่ากันคือ 2.55 นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยรวมทุกวิธีอยู่ใน ระดับน้อย คือ 2.49 โดยใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบ เหมาะสมมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง คือ 2.83 และมีวิธีจัดการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่ เหมาะสมอยู่ระดับน้อย คือ 2.49

สุภาพ พงษ์สุวรรณ(2545) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการเต้นแอโรบิกแบบ ผสมผสานเป็นช่วง และการเต้นแอโรบิกแบบผสมผสานต่อเนื่องที่มีต่อ น้ำหนักตัว อัตราการเต้น ของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง เปรอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ความจุปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขนและขา กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกสตรีของศูนย์ฝึกและบริหารกาย กระทรวงการท่องเที่ยวและ กีฬา อายุระหว่าง 25-45 ปี มีสุขภาพดี อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 40 คน โดยใช้ วิธีการจับคู่ (Matched group) จากผลการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกแบบผสมผสานเป็นช่วง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มฝึก เต้นแอโรบิกแบบผสมผสานต่อเนื่อง ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 45 นาที วัด สมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" (T-test)

และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของ ตุ๊กกี (tukey method) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบผสมผสานเป็นช่วง ก่อนการทดลอง หลักการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง เเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ความจุปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ . 05 2. กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบผสมผสานต่อเนื่อง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ความจุปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3. หลังการทดลองกลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบผสมผสานเป็นช่วง มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง และมีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นมากกว่า กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกแบบผสมผสานต่อเนื่อง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นัยนา เหลืองประวดี (2547) ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรศรัวีโรฒ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ คือกิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการความเครียด แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบวัดการจัดการกับความเครียด พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างได้รับการฝึกวิธีการจัดการความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการความเครียดของนิสิต

ปัทมา อินทร์พรหม และ ชัยชนะ นิมนวล (2549) ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานครโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และแบบสำรวจความเครียด (Health Opinion survey : HOS) ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อ

ความเครียดสูง ได้แก่ โรงเรียนเอกชนเมื่อเปรียบเทียบกับรัฐบาล และโรงเรียนที่มีเกรดน้อย ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาลัย ความคาดหวังสูงของผู้ปกครองที่มีต่อนักเรียน

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แมท และ แอนเดอสัน (Mat and Allison, 1992) ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์กับบิดามารดา และครอบครัว การทำงานและการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียดส่วนการตอบสนองความเครียด คือการใช้สารเสพติดและการทำกิจกรรมที่สนใจ

ซี สไซว (Zitzow, 1992) ได้ศึกษาการประเมินผลความเครียดของนักเรียนและอัตราการปรับตัวของนักเรียนโดยใช้เครื่องมือในการวัดเหตุการณ์ชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวัดด้านสังคม บุคลิกภาพ ครอบครัว และเหตุการณ์การณ์ต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 1,400 คน มีนักเรียนที่มีความเครียดสูงสุด 20 คน ที่อยู่ในสภาวะแวดล้อมคล้ายคลึงกัน ซึ่งสรุปได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อความเครียดและการปรับตัวของนักเรียน

โจน ส์ (Jones, 1993) ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศในการรับรู้ถึงความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน แบ่งเป็นเพศชาย 160 คน และเพศหญิง 112 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดในการเรียนสำหรับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

ลานซ์ (Lance, 1982) ได้ศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องมาจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คนทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12-30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่ 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย

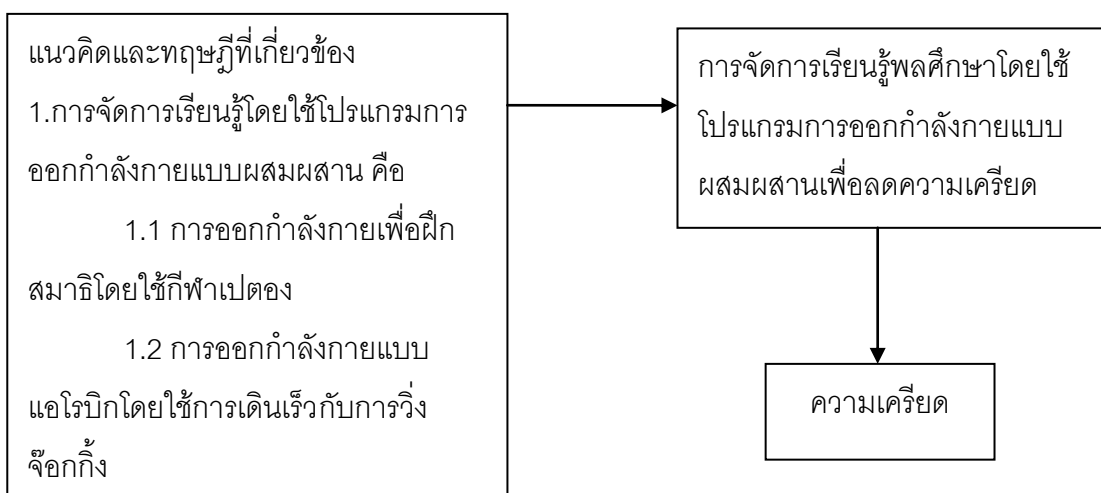
สกอตต์ (Scott, 2003) ศึกษาความสัมพันธ์ของการจัดการความเครียดกับการจำแนกประสบการณ์ที่ได้รับของกลุ่มวัยรุ่นแอฟริกัน อเมริกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนแอฟริกัน อเมริกัน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี พบว่า เพศโครงสร้างของครอบครัว สถานะทางเศรษฐกิจการรับรู้เกี่ยวกับการควบคุม ความเข้มแข็งและลัทธิเหยียดสีผิวใน

สังคมมีความสัมพันธ์ต่อการจัดการความเครียด โครงสร้างของครอบครัว สถานะทางเศรษฐกิจ และลักษณะของสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปรับตัวทางบวกของกลุ่มวัยรุ่นแอฟริกัน อเมริกัน ในการเผชิญปัญหาเหยียดสีผิว

คาราเดมาส และ คาเลนซี (Karademas & kalantzi, 2003) ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการจัดการความเครียดความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 291 คน เป็นเพศชาย 90 คน และเพศหญิงจำนวน 201 คน อายุเฉลี่ย 22.71 ปี พบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการกับภาวะคุกคาม ความท้าทายและความเสี่ยง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อกระบวนการการประเมินด้วย

7.กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การพัฒนาโปรแกรม การออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อการลดความเครียด
 - 1.3.2 การพัฒนาแบบวัดความเครียด

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

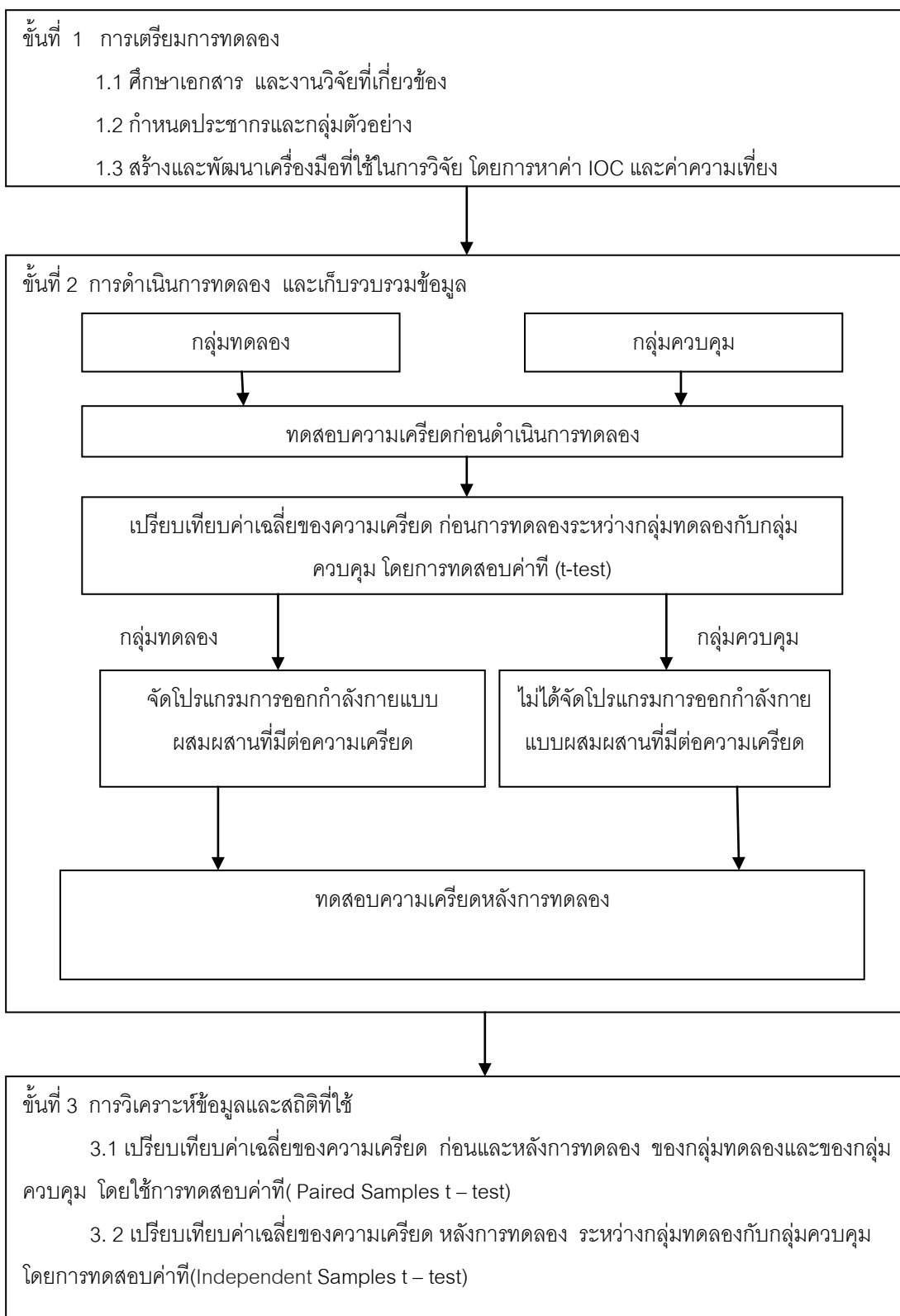
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนในการดำเนินวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1

แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม การออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อการลดความเครียด

1.1.2 ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและความเครียด

1.1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการวัด ความเครียดของกรมสุขภาพจิต เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแบบวัดความเครียด

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 111,416 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเพศชายที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ภาคเรียนปลาย ปีการศึกษา 2554 โรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 40 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ภ.ป.ร. ราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม กระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Seletion) เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และ อาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อการลดความเครียด

1.2.2 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

1) ใช้แบบวัดและเกณฑ์ระดับความเครียดของกรมสุขภาพจิตกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานเพื่อวัดระดับความเครียดของนักเรียน

2) เลือกนักเรียนที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แล้วนำมาสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน

3) ทำการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คนด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความเครียด

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษารูปแบบ การออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ และ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จากตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) ดำเนินการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3) นำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดที่ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือภาควิจัยทางการศึกษา (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence:IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ผลการตรวจความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.88

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ที่มีบริบทของโรงเรียนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

1.3.2 การพัฒนาแบบวัดความเครียดผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความเครียดพบว่าแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจาก เป็นแบบวัดที่ระบุให้ใช้กับผู้ที่มีช่วงอายุ 15-18 ปี ดังรายละเอียดของแบบวัดของกรมสุขภาพจิตดังนี้

1.1) แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตเป็นแบบวัดมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับคือ

ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด

รู้สึกรู้สึกเครียดเล็กน้อย

รู้สึกรู้สึกเครียดปานกลาง

รู้สึกรู้สึกเครียดมาก

รู้สึกรู้สึกเครียดมากที่สุด

1.2) แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต มี 20 ข้อ คะแนนรวม 100 คะแนนมีเกณฑ์การให้คะแนนความเครียดในแต่ละข้อความในแบบวัดความเครียดดังนี้

ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด	หมายถึง	คะแนนความเครียด 1 คะแนน
รู้สึกรู้สึกเครียดเล็กน้อย	หมายถึง	คะแนนความเครียด 2 คะแนน
รู้สึกรู้สึกเครียดปานกลาง	หมายถึง	คะแนนความเครียด 3 คะแนน
รู้สึกรู้สึกเครียดมาก	หมายถึง	คะแนนความเครียด 4 คะแนน
รู้สึกรู้สึกเครียดมากที่สุด	หมายถึง	คะแนนความเครียด 5 คะแนน

1.3) เกณฑ์การตัดสินความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้

คะแนน	0-24	มีความเครียดน้อย
คะแนน	25-42	มีความเครียดปานกลาง
คะแนน	43-62	มีความเครียดสูง
คะแนน	63 ขึ้นไป	มีความเครียดรุนแรง

2) นำแบบวัดความเครียดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3) นำแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขภาพศึกษาหรือพลศึกษา หรือภาควิจัยทางการศึกษา พิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี , 2544) ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.88

4) นำแบบวัดความเครียดไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี 2554 โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 20 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient ผลการคำนวณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.78

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi - Experimental Research) (Campbell and Stanley,1969 อ้างถึงในดวงกมล ไตรคุณวิจิตร , 2541) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง(The Pretest-Posttest Control Group Design)ดังแบบแผนการทดลองดังนี้

แผนภาพ 3.2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E	=	กลุ่มทดลอง	
C	=	กลุ่มควบคุม	
O ₁	=	ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้ก่อนการทดลอง	ของกลุ่มทดลอง
O ₃	=	ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้ก่อนการทดลอง	ของกลุ่มควบคุม
O ₂	=	ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้	หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
O ₄	=	ค่าสังเกตหรือผลที่วัดได้หลังการทดลอง	ของกลุ่มควบคุม
X	=	ตัวแปรที่จัดกระทำ(โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน)	

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน ภ .ป.ร ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

2.2.2 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด

2.3.1.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง

2.3.1.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันหรือไม่ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียด ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	30	37.05	2.68	-0.62	0.53
กลุ่มควบคุม	30	37.50	1.79		

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเครียดก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.3.2 การดำเนินการทดลอง โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อความเครียด

ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที ใช้เวลาในการวิจัยตั้งแต่ ต้นเดือนมกราคม-ต้นเดือนมีนาคม

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทดสอบวัดความเครียด หลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่า (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ความเครียด หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1. วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ความเครียดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.2.2. ทดสอบความแตกต่างของค่า เฉลี่ยของคะแนนความเครียด ระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน และของ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อความเครียด

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง ระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลอง ของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน และของ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดปรากฏดังตารางที่ 4.1, 4.3 และแผนภาพที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเครียด ก่อนและหลัง การทดลองของ กลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	20	37.05	2.68	29.45	1.87	19.00	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	37.50	1.79	37.65	1.46	-0.71	0.48

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.1 พบว่าค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเครียดของ นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.05 คะแนน หลังการทดลองเท่ากับ 29.45 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเครียดของ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม การจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.50 คะแนน หลังการทดลองเท่ากับ 37.65 คะแนน

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 20		n = 20			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	กลัวทำงานผิดพลาด	2.30	0.73	1.90	0.55	3.55	0.00*
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.75	0.71	1.90	0.44	6.47	0.00*
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.95	1.19	1.80	0.95	1.83	0.08
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศน้ำเสียน้ำและดิน	1.90	0.64	1.35	0.48	4.81	0.00*
5	รู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.70	0.65	1.25	0.44	3.94	0.00*
6	เงินไม่พอใช้จ่าย	2.45	1.35	1.75	0.85	4.27	0.00*
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.50	0.51	1.15	0.36	3.19	0.00*
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.65	0.67	1.20	0.41	3.94	0.00*
9	ปวดหลัง	1.55	0.75	1.15	0.48	3.55	0.00*
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.40	0.59	1.20	0.41	2.17	0.04*

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 20		n = 20			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	1.65	0.81	1.35	0.48	2.85	0.00*
12	รู้สึกวิตกกังวล	2.20	1.00	1.50	0.68	5.48	0.00*
13	รู้สึกคับข้องใจ	2.15	0.93	1.55	0.60	3.55	0.00*
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.05	0.39	1.69	0.48	3.55	0.00*
15	รู้สึกเศร้า	1.80	0.76	1.50	0.68	2.34	0.03*
16	ความจำไม่ดี	1.90	1.02	1.80	0.83	1.45	0.16
17	รู้สึกสับสน	1.60	0.59	1.50	0.60	3.24	0.16
18	ตั้งสมาธิลำบาก	1.75	0.63	1.35	0.48	2.62	0.01*
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.35	0.58	1.20	0.41	1.83	0.08
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.45	0.60	1.35	0.48	1.45	0.16
	รวม	37.05	2.68	29.45	1.87	19.00	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของ นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.05 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.45

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในข้อที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 และ 18

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของ
กลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 20		n = 20			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	กลัวทำงานผิดพลาด	2.15	0.81	2.10	0.85	1.00	0.33
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.25	0.85	2.20	0.83	1.00	0.33
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่อง เงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.45	0.82	2.50	0.82	-0.29	0.77
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือ มลภาวะในอากาศน้ำเสียน้ำและดิน	1.75	0.78	1.60	0.59	1.00	0.33
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.90	0.85	1.80	0.61	0.80	0.42
6	เงินไม่พอใช้จ่าย	2.15	0.67	1.95	0.68	2.17	0.04*
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.90	0.91	1.95	0.60	0.43	0.66
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.80	0.41	1.75	0.44	1.00	0.33
9	ปวดหลัง	1.90	0.64	1.95	0.22	-0.37	0.71
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.75	0.63	1.90	0.44	-1.37	0.18
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	1.55	0.60	1.70	0.57	-1.37	0.18
12	รู้สึกวิตกกังวล	2.25	0.85	2.20	0.83	1.00	0.33
13	รู้สึกคับข้องใจ	2.00	0.56	1.95	0.39	0.56	0.57
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.95	0.60	1.95	0.51	0.00	1.00
15	รู้สึกเศร้า	1.75	0.55	1.85	0.48	-1.45	0.16
16	ความจำไม่ดี	1.75	0.71	1.70	0.73	1.00	0.33
17	รู้สึกสับสน	1.90	0.91	1.95	0.60	0.43	0.66
18	ตั้งสมาธิลำบาก	1.55	0.60	1.55	0.51	0.00	1.00
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.90	0.64	1.85	0.58	1.00	0.33
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.90	0.85	1.80	0.61	0.80	0.42
	รวม	37.50	1.79	37.65	1.46	-0.71	0.48

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่าค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเครียดของ นักเรียนกลุ่ม ควบคุมที่ไม่ได้ รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานก่อนและหลังการทดลอง ไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.50 และหลัง การทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.65

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่ม ควบคุมลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 ในข้อที่ 6

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง ระหว่าง นักเรียน กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ที่มี ต่อความเครียด ปรากฏดังตารางที่ 4.4,4.5 และแผนภาพที่ 4.1

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด หลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	20	29.45	1.87	-15.41	0.00*
กลุ่มควบคุม	20	37.65	1.46		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่ม ทดลองที่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานลดลงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 29.45 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกลุ่มควบคุมเท่ากับ 37.65

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

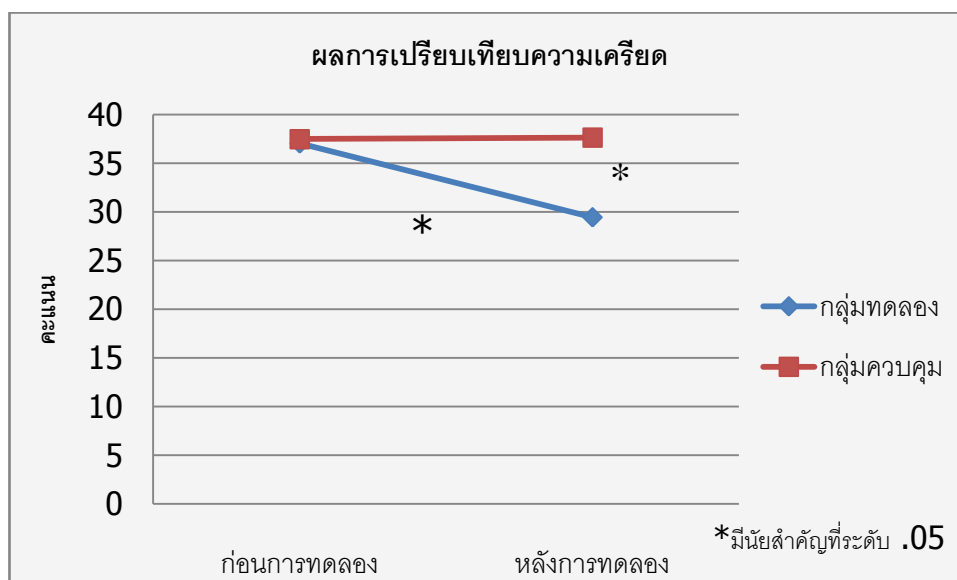
ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 20		n = 20			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	กลัวทำงานผิดพลาด	1.90	0.55	2.10	0.85	-0.88	0.38
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	1.90	0.44	2.20	0.83	-1.41	0.16
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.80	0.95	2.50	2.82	-2.48	0.01*
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศน้ำเสียน้ำและดิน	1.35	0.48	1.60	0.59	-1.44	0.15
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.25	0.44	1.80	0.61	-3.24	0.00*
6	เงินไม่พอใช้จ่าย	1.75	0.85	1.95	0.68	-0.81	0.41
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.15	0.36	1.95	0.60	-5.06	0.00*
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.20	0.41	1.75	0.44	-4.06	0.00*
9	ปวดหลัง	1.15	0.48	1.95	0.22	-6.65	0.00*
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.20	0.41	1.90	0.44	-5.15	0.00*
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	1.35	0.48	1.70	0.57	-2.08	0.00*
12	รู้สึกวิตกกังวล	1.50	0.68	1.85	0.36	-2.00	0.05
13	รู้สึกคับข้องใจ	1.55	0.60	1.95	0.39	-2.47	0.01*
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.65	0.48	1.95	0.51	-1.89	0.06
15	รู้สึกเศร้า	1.50	0.68	1.85	0.48	-1.85	0.07
16	ความจำไม่ดี	1.80	0.83	1.70	0.73	0.40	0.68
17	รู้สึกสับสน	1.50	0.60	1.85	0.58	-1.85	0.07
18	ตั้งสมาธิลำบาก	1.35	0.48	1.55	0.51	-1.26	0.21
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.20	0.41	1.85	0.58	-4.05	0.00*
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.35	0.48	1.60	0.59	-1.44	0.15
	รวม	29.45	1.87	37.65	1.46	15.41	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วม การจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 29.45 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 37.65

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในข้อ 3,5,7,8,9,10,11,13,และ19

แผนภาพที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.05 หลังการทดลองเท่ากับ 29.45

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานไม่แตกต่าง กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.50 หลังการทดลองเท่ากับ 37.65

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด ผู้วิจัยเลือก กลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคปลาย ปีการศึกษา 2554 โรงเรียน ภ.ป.ร.ราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการ ศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อการลดความเครียด จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่ได้รับการ จัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด ประกอบด้วย การออกกำลังกาย ด้วยกีฬาเปตอง เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางแผน และฝึกจิตใจ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยใช้ การเดินเร็วและการวิ่งจ็อกกิ้ง และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงการสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่.05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.05 คะแนน หลังการทดลองเท่ากับ 29.45 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 37.50 คะแนน หลังการทดลองเท่ากับ 37.65 คะแนน

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียด ลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของ กลุ่มทดลองเท่ากับ 29.45 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกลุ่มควบคุมเท่ากับ 37.65

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อการลดความเครียด พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ

การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ เป็นการ ฝึกการวางเฉย หรือฝึกจิตใจ ให้สงบนิ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดให้นักเรียนเล่นกีฬาเปตอง โดยให้นักเรียนได้ทำการฝึกโยนลูกเปตอง แบ่งเป็นการโยนลูกให้เข้ากรอบวงกลมที่ได้ทำขึ้นมา และการโยนลูกเปตองให้โดนลูกเปตองอีกลูกหนึ่งที่ตั้งวางไว้ในกรอบวงกลม ซึ่งก่อนที่นักเรียนทำการโยนลูกเปตองเข้าไปในกรอบวงกลม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองหลับตาเพื่อตั้งสมาธิ 3-5 วินาที การหลับตาและตั้งสมาธิเป็นการฝึกการวางเฉยและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงรบกวน , ความร้อนของอากาศ ซึ่งผลการกระทำของนักเรียนที่สามารถเห็นได้ คือ นักเรียนมีความตั้งใจ มีสมาธิเพิ่มขึ้นโยนลูกเปตองได้แม่นยำมากขึ้น และเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินกับการเล่นหรือกิจกรรมการโยนลูกเปตองให้กระทบลูกเปตองที่อยู่ในวงกลม การที่นักเรียนมีสมาธิเพิ่มขึ้นและเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินกับการเล่นส่งผลให้ความเครียดลดลง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนที่รอการโยนลูกเปตอง ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนคลายใจออก ผู้วิจัยพบว่านักเรียนมีสมาธิในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความเครียดลดลงด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรา เสาวเฉลิม (2537) ที่ศึกษาและ

เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ผลการวิจัย พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ระดับนัยสำคัญที่.05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นัยนา เหลืองประวดี (2547) ที่ศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการความเครียดของนิสิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของลานซ์ (Lance, 1982) ได้ศึกษาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องมาจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คนทำการติดตามผล หลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12-30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่ 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำการจับคู่ เพื่อเดินเร็วและวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นเวลา 20 นาที ผู้วิจัยสังเกตว่าการให้นักเรียนกลุ่มทดลองจับคู่กันในการทำกิจกรรมเดินเร็วและวิ่งจ็อกกิ้งพบว่านอกจากนักเรียนจะได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งเป็นประโยชน์ ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วนักเรียนยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันในขณะออกกำลังกาย ซึ่งการได้พูดคุยกับเพื่อนทำให้นักเรียนเพลิดเพลินในการออกกำลังกายไม่รู้สึกรู้สึกเบื่อหน่าย ก่อให้เกิดผลดีในการคลายความเครียดได้ด้วย และเมื่อผู้วิจัยได้ทำการจัดนักเรียนเพื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็นชุดละ 4 คน พบว่าก่อให้เกิดผลดีกว่าการให้นักเรียนปฏิบัติเป็นคู่ เนื่องจากพบว่าทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสนุกสนาน และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิด มงคล แวนไธสง และคณะ(2546) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ก่อให้เกิดผลดีในการลดความเครียดแก่นักเรียน กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดสามารถออกกำลังกายได้หลายกิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันได้ดีมากขึ้น เช่น ระบบกล้ามเนื้อระบบไหลเวียนของ

โลหิต ระบบประสาท ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเป็นระบบมีผลทำให้ร่างกายสามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นปกติสุข ได้แก่ การเดินเร็ว จ็อกกิ้ง กระโดดเชือก วิ่งบนลู่วิ่ง เต้นแอโรบิก เป็นต้น สอดคล้องกับ คูเปอร์ (1970) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดจุดหนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ และสอดคล้องกับ สมชาย ลีทองอิน(2543)ที่กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายโดยแอโรบิกนี้มีหลายประการด้วยกันคือ ช่วยในการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวมีความแข็งแรง ทำให้อวัยวะมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง รูปร่างและทรวดทรงดี ส่งเสริมความสนุกสนาน ร่าเริง ทำให้หายจากความตึงเครียดได้อีกด้วย

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอธิบายในประเด็นต่อไปนี้

1) การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ

ในการออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิผู้วิจัยได้กำหนดให้นักเรียนกลุ่มทดลองฝึกการโยนลูกเปตองให้เข้าจุดวงกลมโดยหลับตาและตั้งสมาธิ 3-5 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม การหลับตาและตั้งสมาธิเป็นการฝึกการวางเฉยและไม่หวังผลต่อการแพ้หรือชนะในการเล่น อีกทั้งให้มีการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งฝึกผ่อนคลายใจออก ซึ่งผลการกระทำของนักเรียนที่สามารถเห็นได้ คือ นักเรียนมีความตั้งใจ มีสมาธิเพิ่มขึ้นโยนลูกเปตองได้แม่นยำมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินกับการเล่นหรือกิจกรรมการโยนลูกเปตอง แต่จากการผู้วิจัยสังเกตกิจกรรมของกลุ่มควบคุม พบว่าหลังเลิกเรียนนักเรียนส่วนใหญ่จะเล่นกีฬาแข่งขันระหว่างทีม ซึ่งบางครั้งพบว่าการแสดงอารมณ์หรือกระทบกระทั่งกันระหว่างผู้เล่น จึงเป็นผลให้กลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกสมาธิเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉรา เสาวเฉลิม (2537) ที่กล่าวว่า ผู้เล่นกีฬาเปตอง จะต้องฝึกการวางเฉย ทำจิตให้สงบ ทำสมาธิให้ได้ ตั้งความหวังให้น้อย กว่าความเป็นจริง ไม่วิตกกังวลเกินไป ไม่ทอดถอนในการเล่น ไม่สนใจเสียงชม

ขวัญ เสียงเชียร์ที่ตั้ง การสอนเกมการเล่นของฝ่ายตรงข้าม เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดความกังวลสับสน จะมีผลต่อเกมการเล่น ถ้าสมาธิไม่ดีพอ

2) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำกิจกรรมเดินเร็ว และวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นเวลา 20 นาที โดยบางครั้งมีนักเรียนบางคนขอสลับการวิ่งจ็อกกิ้งเป็นเดินเร็วหรือสลับเพื่อนที่อยู่ในทีม ในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยก็อนุญาตทุกครั้ง โดยให้หลักการกับนักเรียนกลุ่มทดลองว่าขอให้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 20 นาทีเนื่องจากผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสุขสนุกสนาน และมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุม มักจะใช้เวลาในการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมากกว่า 1 ชั่วโมง และมุ่งที่จะเอาชนะในการแข่งขันซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจเป็นผลให้ความเครียดของนักเรียนควบคุมไม่ลดลง สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว การเต้น การวิ่งจ็อกกิ้ง วายน้ำ ซี่จักรยาน เต้นแอโรบิก และเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่จะให้ผลดีกว่า การออกกำลังกายแบบหักโหมและนานๆ ครั้ง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบหักโหมหรือมากเกินไป จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเกิดอันตรายได้ และสอดคล้องผลการวิจัยของ พรรณพิไล สุทธรณะ (2547) ที่ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก และเปรียบเทียบความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิก สามารถเพิ่มความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้ จึงควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ่งและแอโรบิกมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสริมหลักสูตร และควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีได้เข้าร่วมโปรแกรมตามความสนใจได้ตลอดปี

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อความเครียด ครูผู้สอนควรมีความยืดหยุ่นในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬา เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเคร่งเครียด
2. การเลือกกิจกรรมกีฬาเปิดสอนในการออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ เหมาะสมกับวัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. ครูผู้สอนควรให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียนที่มีพัฒนาการในการฝึกสมาธิ หรือไม่มุ่งเอาชนะในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็วหรือวิ่งจ็อกกิ้งระหว่างที่ม
4. ครูผู้สอนควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น
5. ครูควรสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและบันทึก เพื่อนำมาปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ หรือบุคคลทั่วไป
2. ควรทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว
3. ควรทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว หรือการทะเลาะวิวาทในโรงเรียน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กอง วิสุทธารมณ. การปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาในตัวนักเรียน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ 1 (มกราคม 2523): 7-8.

กรองทอง ออมสิน. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม
การจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

กาญจนา เดชคุ้ม. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2540.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรอบการวิจัยสุขภาพจิต(พ.ศ.2548-2552). กรุงเทพมหานคร
: อุดมศึกษา, 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข .แนวทางในการจัดการกับความเครียด .กรุงเทพมหานคร
,2551.

จรรยาพร ธรณินทร์. 2534. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ไลฟ์เพรส.

दनัย ดวงมูมเมศร์. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมี
วิจารณญาณและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับประถมศึกษา วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและ เทคโนโลยี
การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

ดารุวรรณ โจน์สุพจน์ .ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อภาวะวิตกกังวล -ซึมเศร้าของ
นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย .วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้
ประโยชน์ต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของ หญิง
ตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอก
พยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อลดความเครียด.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 46, 2544.

- นัยนา เหลืองประวดี. ผลการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบริยัสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, 2547.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ. รายงานการวิจัยภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานครในบรรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2544.
- ปรีชา อินท. ความเครียดและวิถีคลายเครียด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- ปัทมา อินทรพรหม และ ชัยชนะ นิมนวล. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการ สอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขภาพจิต. 14,3(2549):182-190
- ปิยฉัตร นาคประสงค์. ผลของการใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น. วิทยุณาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ โรฒ, 2550.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. จิตวิทยาวัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- พรรณพีไล สุทชนะ (2544). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่กและแอโรบิกต่อความ สุข สมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล. วิทยุณาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ พยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: พัทธ์อักษร, 2526.
- มงคล แวนโรสง และคณะ. (2546). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. กรุงเทพฯ.
- มัญญ ตนะวัฒนา. ยุทธศาสตร์และเทคนิคคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร. ธีรพงษ์การพิมพ์, 2539.
- ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 เรื่องสุขภาพจิตกับภัยพิบัติ วันที่ 6-8 กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมปรีนซ์พาเลซ. กรุงเทพมหานคร, (2548): 83.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.
- รอฮานี เจอะอาแซ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม ใน โรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548.

- วณีย์ เทศธรรม. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี ศรีรัษฎา. ปริญญา
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ,2541.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หนังสือรวบรวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมิน
ทางพลศึกษา. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรารภรณ์ มุละชีวะ . ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบ _____ เข้าศึกษาต่อใน
ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขต
คลองเตย กรุงเทพมหานคร. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2547.
- สมชาย ลีทองอิน.. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.นนทบุรี : ชุมชน
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.2543.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , ไพบุลย์ เทวรักษ์ , ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร , พรรณระพี สุทธิวรรณ
,กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และเรวดี วัฒนชกโกศล .ความเครียดและการจัดการกับ
ความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย _____ .การสัมมนาเรื่องการผสมผสาน
แนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก -ตะวันตก.วันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม 2544ณ ชั้น 2
อาคารสมเด็จย่า ห้องสี่สิริสิงห์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2544.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2548.
- สรัญญา สุมาลี. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
4-6.ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขา _____ วิชา จิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2548.
- สุทธิดา สายสุตา .ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ _____ 3ที่มีผลการ
เรียนแตกต่างกันเชียงใหม่.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2550.
- สุภาพ พงษ์สุวรรณ(2545)การศึกษาเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบผสมผสานเป็นช่วง
และการเดินแอโรบิกแบบผสมผสานต่อเนื่องที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย _____ .ปริญญาครุ
ศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุภาพวรรณ จันทร์เรือง. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดใน
วัยรุ่นตอนกลาง _____ .วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2548.

- อมรฤทธิ คชกุล .การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ .ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง,2550.
- อัจฉรา เสาร์เฉลิม .ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง .ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2537.

ภาษาอังกฤษ

- Baron,R.A.,&Paul,P.B. Understand human relation(2nd ed.).Boston: Allyn and Bacon,1999.
- Bucher, C.A. Administration of Health and Physical Education Programs Including Athletics. St. Louis: The C.V.Mosby, 1975.
- Camille, B. and Rosalind, C. Theory in Physical Education : A Field of Program Charge. Philadelphia: Leafeliger, 1963.
- Catanzaro,S.J.& Laurent,J. Perceived family support,negative mood,regulation expectancies,coping, and adolescents alcohol use:Evidence of mediation and moderation effects.Addictive Bahaviors,29,1779-1797.Retrieved March 10,2006
- Cooper,K.H. and Cooper,M. 1970. The new aerobics for women. 4thed . New York : Bantam Books.
- Erikson,E.H. Childhood and society. New York:W.W.Norton,1963
- Farmer,Richard E, Lym Hunt Manahan and Reinhold W. Heckeler. Stress Mangement for Humam Sevices. Beverly Hills: stage Publication Inc,1984.
- Frydenber,E. Adolescent coping: Theoretical and research perspectives.US:Routledge. , 1997.
- Good, C.V. Dictionary of Education. New York: McGraw Hill, 1959.
- Green,M.,&Piel,J.A.Theoryofhumandevlopment:AcomparativeApproach.Maryland:Allyn &Bacon., 2002
- Hurlock,E.B. Adolescent devlopment. New York: McGraw-Hill,1973.

- Karademas, E. C. & Kalantzi-Aziazi, A. The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043. Retrieved March 19, 2006
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress appraisal and coping. New York: Springer, 1984.
- Luckman, J., & Soreson, K. C. Medical nursing: A psychophysiological approach (2nd ed.). Philadelphia: W. B. Saunders, 1980.
- Luckman, J., & Soreson, K. C. Medical surgical nursing: A psychophysiology approach (3rd ed.). USA: W. B. Saunders company, 1987
- Patterson, C. H. Theories of counselling and psychotherapy. New York: Harper & Row Publishers, 1966.
- Rice, F. P. Stress & health (2nd ed.). California: Wadsworth, 1992
- Rice, F. P. An adolescent: Development, relationships, and culture (8th ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon, 1996
- Sharman, J. R. Introduction to Physical Education. New York: A. S. Parves and Company, 1934.
- Scott Jr., L. D. Correlates of coping with perceived discriminatory experiences among African American adolescents. *Journal of Adolescence*, 27, 123-137. Retrieved September 19, 2004.
- Selye H. The stress of life. New York: Mc Graw. Prentice Hall, 1956.
- Selye, H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1976
- Sutterley, D. C., & Donnelly, G. F. Coping with stress: A nursing perspective. Maryland: An Aspen Publication, 1981
- Wallace, M. J. Living with stress. *Nursing Times*, 4(7), 1978:457-458
- Webster, N. Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language Unabridged. New York: The World Publishing, 1968.
- Williams, K. & De Lisi, A. M. Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549, 2006.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ
ผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน และเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน และเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ภณิษนันท์ งานสม
อาจารย์ประจำหมวดวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
โรงเรียนภ.ป.ร.ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศษ 0512.6(2771)/54- 4342 วันที่ ธันวาคม 2554
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา

ด้วย นายพินิจ อินดา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุทธิพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้มีสื่อดูวิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)
 รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 4343 วันที่ ธันวาคม 2554
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์

ด้วย นายพินิจ อินตา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 4344 วันที่ ธันวาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์อมชา

ด้วย นายพินิจ อินตา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะ ได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-4345 วันที่ ธันวาคม 2554
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

ด้วย นายพินิจ อินดา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6 (2771)/54-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

วันวาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ภณินันท์ งานสม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายพินิจ อินตา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดการเรียนรู้
พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราญุทธิพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ขอเชิญ
ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไปและขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อชาญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612



ที่ คร 0512.6 (2771)/54-

คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

อำนาจคม 2554

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและขอใช้สถานที่

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน ก.ป.ร.ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายพินิจ อินตา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลาย" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรวายุทธิพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความ จำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลวิจัยด้วยการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ ผสมผสาน จำนวน 8 สัปดาห์ แบบวัดประเมินความเครียด กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และขอใช้ รอบสนามกีฬารัชมังคลาภิเษก และสนามเปตอง ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ใช้สถานที่และอุปกรณ์ดังกล่าวเพื่อ ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬาเปตอง)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬาเปตอง การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ชี้นำ/ขึ้นเตรียม</p> <p>- ขึ้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ชี้นำพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>- กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ชี้นำอธิบายและสาธิต</p> <p>- การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกโดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ชี้นำไปใช้</p> <p>- นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 3-5 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นราย</p>

			<p>คน ในขณะที่รอกการโยนลูกเปตอง มีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนลมหายใจออก(30 นาที)</p> <p>5.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
<p>พุทธ (50นาที)</p>	<p>การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)</p>	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกาย ติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว)เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10นาที)</p> <p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4. ช้้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ช้้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ้นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุกร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย	<p>1. ช้้นนำ/ช้้นเตรียม</p> <p>-ช้้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ช้้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนีและให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ช้้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกาย</p>

			<p>แบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4. ช้้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ช้้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	---

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬาเปตอง)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬาเปตอง การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ช้่นนำ/ชี้แจงเตรียม</p> <p>-ชี้แจงเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ช้่นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ช้่นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกโดยใช้(กีฬาเปตอง)โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ช้่นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง)โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 3-5 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนคลายใจออก(30</p>

			<p>นาที่)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
<p>พุทธ (50นาที)</p>	<p>การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)</p>	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2.ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4. ช้้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ช้้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	--

สัปดาห์ที่ 3

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬายืดหยุ่น)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬายืดหยุ่น การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬายืดหยุ่น) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิโดยใช้ (กีฬายืดหยุ่น) โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬายืดหยุ่น) โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 3-5 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนคลายใจออก(30</p>

			<p>นาที่)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
<p>พุทธ (50นาที)</p>	<p>การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)</p>	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2.ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภกร (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4. ช้่นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ช้่นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	--

สัปดาห์ที่ 4

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬาเปตอง)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬาเปตอง การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกโดยใช้(กีฬาเปตอง)โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง)โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 3-5 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนคลายใจออก(30</p>

			<p>นาที่)</p> <p>5.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
<p>พุทธ (50นาที)</p>	<p>การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)</p>	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภกร (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	---

สัปดาห์ที่ 5

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬาเปตอง)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬาเปตอง การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกโดยใช้(กีฬาเปตอง)โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง)โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 5-10 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนลม</p>

			<p>หายใจออก(30 นาที)</p> <p>5.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
พุทธ (50นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภกร (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	---

สัปดาห์ที่ 6

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬาเปตอง)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬาเปตอง การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกโดยใช้(กีฬาเปตอง)โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง)โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 5-10 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนคลาย</p>

			<p>หายใจออก(30 นาที)</p> <p>5.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
พุทธ (50นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	---

สัปดาห์ที่ 7

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬาเปตอง)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬาเปตอง การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกโดยใช้(กีฬาเปตอง)โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬาเปตอง)โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 5-10 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนลม</p>

			<p>หายใจออก(30 นาที)</p> <p>5.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
พุทธ (50นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว)เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10นาที)</p> <p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	---

สัปดาห์ที่ 8

วัน	ชนิดการออกกำลังกาย	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมสาระการเรียนรู้
จันทร์ (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบฝึกสมาธิ (กีฬายืดหยุ่น)	นักเรียนได้ฝึกสมาธิด้วยการเล่นกีฬายืดหยุ่น การฝึกสมาธิเป็นการฝึกวางเฉย ทำจิตใจให้สงบ เป็นผลให้คลายความเครียดและก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย	<p>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5 นาที)</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬายืดหยุ่น) โดยการโยนลูกเปตองให้เข้าในกรอบวงกลม</p> <p>3. ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิโดยใช้ (กีฬายืดหยุ่น) โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้ (10 นาที)</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ โดยใช้ (กีฬายืดหยุ่น) โดยให้นักเรียนหลับตาและตั้งสมาธิ ประมาณ 5-10 วินาที ก่อนทำการโยนลูกเปตองไปในกรอบวงกลม ปฏิบัติเป็นรายคน ในขณะที่รอการโยนลูกเปตองมีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และฝึกการผ่อนคลาย</p>

			<p>หายใจออก(30 นาที)</p> <p>5.ขั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้กีฬาเปตอง</p>
พุทธ (50นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การเดินเร็ว)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เดินเร็ว)เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</p> <p>-ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10นาที)</p> <p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การเดินเร็ว โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3.ขั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p> <p>4.ขั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการ</p>

			<p>ออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว) โดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5. ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
ศุภกร (50 นาที)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง)	<p>นักเรียนได้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกจากร่างกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การวิ่งจ็อกกิ้ง) เป็นผลให้คลายความเครียด และก่อผลดีต่อร่างกายอีกด้วย</p>	<p>1. ชั้นนำ/ชั้นเตรียม</p> <p>-ชั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)</p> <p>2. ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในครั้งนี้และให้นักเรียนจัดเป็นคู่เตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย</p> <p>3. ชั้นอธิบายและสาธิต</p> <p>-การจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ การวิ่งจ็อกกิ้ง โดยจัดเป็นคู่ก่อนออกกำลังกาย (10 นาที)</p>

			<p>4.ชั้นนำไปใช้</p> <p>-นักเรียนประกอบกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการวิ่งจ็อกกิ้งโดยให้นักเรียนทำการเดินเร็วเป็นคู่ในการออกกำลังกาย (20 นาที)</p> <p>5.ชั้นสรุปและประเมินผล</p> <p>5.1 คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและร่างกาย (5-10 นาที)</p> <p>5.2 สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้ (การเดินเร็ว)</p>
--	--	--	---

แบบวัดประเมินความเครียด(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

คำชี้แจง: ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง ถ้าข้อไหนไม่เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงช่องตามที่คุณประเมินโดย

	คะแนนความเครียด 1	คะแนน หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
คะแนนความเครียด	2	คะแนน หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
คะแนนความเครียด	3	คะแนน หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
คะแนนความเครียด	4	คะแนน หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
คะแนนความเครียด	5	คะแนน หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ติดต่อผู้วิจัย

นายพินิจ อินตา

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

085-8375101

คำถาม	ไม่รู้สึกร เครียด	รู้สึกเครียด เล็กน้อย	รู้สึกเครียด ปานกลาง	รู้สึกเครียด มาก	รู้สึกเครียด มากที่สุด
1.กลัวทำงานผิดพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ วางไว้					
3. ครอบครัวมีความ ขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลกับเรื่อง สารพิษ หรือมลภาวะ ในอากาศ น้ำ เสี่ยง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขัน หรือเปรียบเทียบ					
6.เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.กล้ามเนื้อตึงหรือ ปวด					
8.ปวดหัวจากความตึง เครียด					
9.ปวดหลัง					
10.ความอยากอาหาร เปลี่ยนแปลง					
11.ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.รู้สึกวิตกกังวล					
13.รู้สึกคับข้องใจ					
14.รู้สึกโกรธหรือ หงุดหงิด					
15.รู้สึกเศร้า					
16.ความจำไม่ดี					
17.รู้สึกสับสน					
18.ตั้งสมาธิลำบาก					
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.เปิดหัดบ่อยๆ					

การแปลผล

แบบวัดประเมินความเครียด ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24 เครียดน้อย

คะแนน 25 – 42 เครียดปานกลาง

คะแนน 43 – 62 เครียดสูง

คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดเล็ก น้อย ๆ และหายไป ในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่ คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความ เคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นใน ชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมี ปฏิกริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้ บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (Hight Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความ เครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขต อันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลัง ได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนิน ติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเปื้อน หน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมา ได้ง่าย

ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

แบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย

เรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยศึกษาทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

โดยให้กลุ่มทดลองปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน คือ 1.การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้ (กีฬาเปตอง) 2.การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยใช้ (การเดินเร็วและวิ่งการวิ่งจ็อกกิ้ง) โดยแบ่งการฝึกเป็น สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มควบคุมให้เข้ากิจกรรมตามที่โรงเรียนกำหนด โดยมีกิจกรรมได้แก่ การออกกำลังกาย ภายหลังเลิกเรียน เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้จริง ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก่อนที่จะนำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขและเสนอแนะจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

รูปแบบการออกกำลังกาย มีขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นที่ 1. ขั้นเตรียม/ขั้นนำ

ขั้นที่ 2. ขั้นอธิบายและสาธิต

ขั้นที่ 3. ขั้นการจัดการเรียนรู้

3.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกการวางเฉย และฝึกจิตใจ โดยใช้ (เปตอง)

3.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยใช้ (เดินเร็วและวิ่งการวิ่งจ็อกกิ้ง)

ขั้นที่ 4. ขั้นนำไปใช้

ขั้นที่ 5. การสรุปและประเมินผล

แบบบันทึกผล

1. เป็นแบบวัดประเมินความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ดังนั้น ผู้วิจัยใคร่ขอให้ท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาตรวจสอบเครื่องมือในแต่ละด้านโดยผู้วิจัยได้กำหนด คะแนนในแต่ละข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

- + 1 หมายถึง เห็นด้วยว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยว่า เครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

อนึ่ง หากท่านผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมประการใด โปรดเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมในช่องข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้วย เพื่อให้การพิจารณาปรับปรุงเครื่องมือเป็นไปได้อย่างดียิ่งขึ้น และผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(.....)

นาย พิณิจ อินตา

ผู้วิจัย

(.....)

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ตารางพิจารณาค่า IOC ในการตรวจสอบโปรแกรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มีคะแนนดังนี้

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					รวม
	1	2	3	4	5	
1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน สามารถส่งผลต่อความเครียด	1	1	1	1	0	0.8
2. โปรแกรมการออกกำลังกาย มีความชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	0.8
3. สารการเรียนรู้	1	1	1	1	0	0.8
4. โปรแกรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสม						
4.1 สัปดาห์ที่ 1-8	1	1	1	1	0	0.8
5. ความถี่ของโปรแกรมการออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
6. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย จำนวน 8 สัปดาห์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
7. โปรแกรมการออกกำลังกายมีระยะเวลาพักภายใน สัปดาห์เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	1	1	1	1	1	1
8. โปรแกรมการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายบริหารร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เหมาะสม	1	1	1	1	0	0.8
9. แบบวัดประเมินความเครียดมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
10. โปรแกรมการออกกำลังกายสามารถส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพร่างกายที่มีต่อความเครียด	1	1	1	1	0	0.8
ค่าเฉลี่ยรวม	1	1	1	1	0.5	0.88

ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | | |
|---|----------------------------|---|
| 1 | หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ | 1 |
| 2 | หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ | 2 |
| 3 | หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ | 3 |
| 4 | หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ | 4 |
| 5 | หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ | 5 |

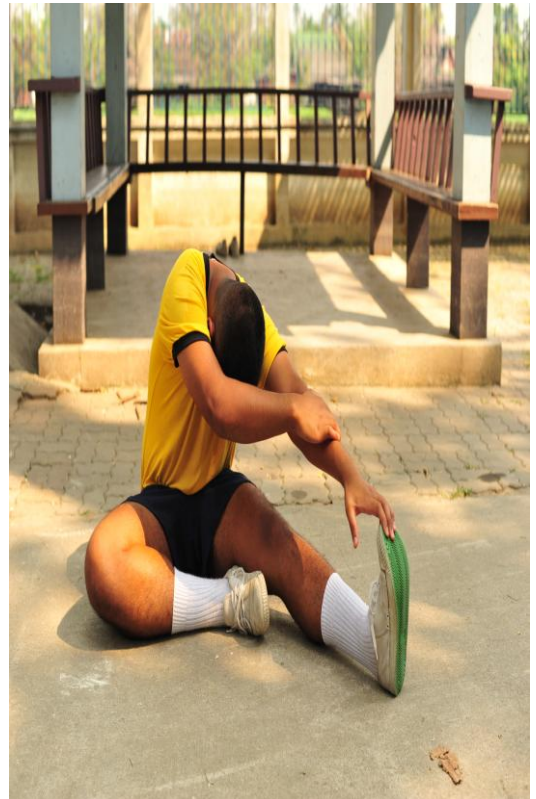
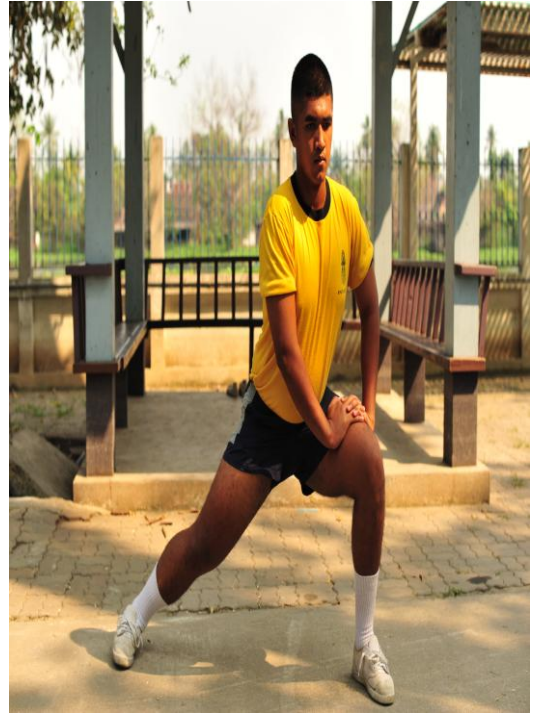
ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล

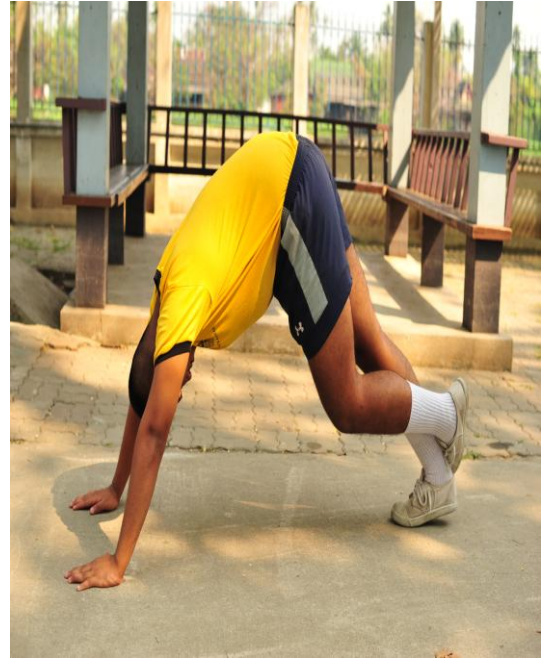
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย











ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม







ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายพินิจ อินตา เกิดวันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2531 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 14 ซ.นาสร้างรางแฝก 3 ถ.นาสร้างรางแฝก ต.นครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม 73000 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียน ภ.ป.ร.ราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2545 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียน ภ.ป.ร.ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2548 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2552 เข้าศึกษาต่อปริญญาโท คณะครุศาสตร์ ภาควิชา หลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2553