

ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิต
นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา



นายสิริชัช จันทร์รัมย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF EXERCISE PROGRAM BASED ON PROTECTION MOTIVATION THEORY ON
DECREASING STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Mr. Sirachach Junrussamee



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2015
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
โดย	นายสิริชัช จันทร์รัมย์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน)

สิริชัช จันทร์รัศมี : ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (EFFECTS OF EXERCISE PROGRAM BASED ON PROTECTION MOTIVATION THEORY ON DECREASING STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 149 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 25 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนิสิตกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ไม่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 2) แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดของสวอนปรุง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการศึกษา พบว่า

- 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2558

5783418427 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS:

SIRACHACH JUNRUSSAMEE: EFFECTS OF EXERCISE PROGRAM BASED ON PROTECTION MOTIVATION THEORY ON DECREASING STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS. ADVISOR: PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 149 pp.

The purposes of this study were study the effects of exercise program based on protection motivation theory on decreasing stress of university students. The sample was 50 moderate stress university students in Chulalongkorn University. Divided into 2 groups with 25 university students in the experimental group received the exercise program based on protection motivation theory on decreasing stress of university students for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day and 25 university students in the control group not received the exercise program. The research instruments were composed of the exercise program based on protection motivation theory on decreasing stress of university students and collect data by stress test developed from Suanprung Stress Test-20. The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically differences at .05 levels

The research findings were as follows:

1) The mean scores of stress scores of university students in the experimental group after received the program were significantly lower than before at .05 levels.

2) The mean scores of stress scores of university students in the experimental group university students after received the program were significantly lower than university students in the control group at .05 levels.

Department: Curriculum and Student's Signature

Instruction Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2015

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราญุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ให้ คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด ทางคุณค่าวิชาการ ตลอดจนการให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและ ข้อเสนอแนะแนวทาง ในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหัวหน้าส่วน งาน อาคารเฉลิมราชสุตาทกีฬาสถาน ที่ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิด โอกาสให้ผู้วิจัย ได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็น กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อนิรันดร จันทร์รัศมี และคุณแม่สุกัญญา จันทร์รัศมี อย่างสูงที่ ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษา อันมีค่ายิ่งโดยตลอดมาจน จบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนคุณ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1. โปรแกรมออกกำลังกาย	9
1.1 ความหมายโปรแกรมออกกำลังกาย	9
1.2 หลักการออกกำลังกาย	9
1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	11
1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย.....	12
2. ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค	13
2.1 ความเป็นมาและหลักการของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค.....	13

2.2	สาระสำคัญและความสัมพันธ์ในองค์ประกอบของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค	15
2.3	การส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค.....	18
3.	ความเครียด	20
3.1	ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด.....	20
3.2	ผลกระทบของความเครียด.....	22
3.3	การเผชิญปัญหา	24
3.4	การลดความเครียด.....	25
3.5	แบบวัดและประเมินความเครียด.....	27
3.6	ระดับของความเครียด	32
4.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
4.1	งานวิจัยในประเทศ.....	33
4.2	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	36
5.	กรอบแนวคิดในการวิจัย	40
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	41
ชั้นที่ 1	การเตรียมการทดลอง	43
1.1	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
1.2	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
1.3	การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
1.3.1	การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อ การลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา.....	44
1.3.2	การพัฒนาแบบวัดความเครียด	47
ชั้นที่ 2	การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	49
2.1	การกำหนดแบบแผนการทดลอง	49

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	49
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	50
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	51
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
3.2 สถิติที่ใช้.....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม	52
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการ ทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุม	53
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่ม ทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม	57
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนิสิต กลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม	61
2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่ม ทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม	62
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกาย ตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาของนิสิตกลุ่มทดลอง	62
2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่ม ทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม	68
ข้อเสนอแนะ	75
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	75

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	77
รายการอ้างอิง	78
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	87
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
ภาคผนวก ค การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	134
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล.....	139
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	149



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทซิมพาเทติก 22

ตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด..... 45

ตารางที่ 3 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด 46

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม 50

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม 52

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุม..... 54

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ 54

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ..... 56

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม..... 58

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ..... 58

สารบัญภาพ

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 40

แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 42

แผนภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง 49

แผนภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนิสิต
กลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด
หลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม 60



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมทั้งพฤติกรรม ผลการสำรวจเกี่ยวกับความเครียดของประชาชน ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2554 มีประชาชนที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) จำนวน 501.60 คนต่อประชากร 1 แสนคน เป็นโรคซึมเศร้า (Major Depression) จำนวน 290.82 คนต่อประชากร 1 แสนคน และในปี 2555 มีประชาชนที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) จำนวน 542.62 คนต่อประชากร 1 แสนคน เป็นโรคซึมเศร้า (Major Depression) จำนวน 345.70 คนต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น เมื่อพิจารณาช่วงอายุของประชาชนที่มีปัญหาความวิตกกังวล ซึมเศร้า และความเครียด พบว่า ช่วงอายุ 15-29 ปี เป็นช่วงอายุที่มีปัญหาดังกล่าวสูง สอดคล้องกับสถิติข้อมูลจากศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี 2556 กรุงเทพมหานครมีอัตราการฆ่าตัวตายต่อหนึ่งแสนประชากรคิดเป็น 1.67 แต่ในปี 2557 พบว่ากรุงเทพมหานครมีอัตราการฆ่าตัวตายต่อหนึ่งแสนประชากรคิดเป็น 1.70 แสดงให้เห็นว่าปัญหาการฆ่าตัวตายในกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น และเมื่อพิจารณาจำแนกตามอายุ พบว่า ช่วงอายุ 15-59 ปี เป็นช่วงอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุด (Frydenber, 1997; Rice, 1996; Valsiner, 2000; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546; ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554)

ผลการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของประชาชน พบว่า ร้อยละ 5-10 ของกลุ่มโรควิตกกังวล และซึมเศร้าที่เกิดจากความเครียดที่พบในวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนมากเป็นความเครียดที่เข้าสู่ระดับกลางถึงระดับรุนแรง ส่วนความเครียดในระดับน้อยนั้นมีมากถึงร้อยละ 20-30 เมื่อวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดของประชาชนช่วงวัย 15-29 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของวัยรุ่นนิสิตนักศึกษา นั้น เกิดจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษามีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาวิชาการ วิชาชีพชั้นสูง ต้องค้นคว้าวิจัย นิสิตนักศึกษาและผู้ปกครองตั้งความคาดหวังต่อการเรียนและการประกอบอาชีพของนิสิตนักศึกษาไว้สูง นิสิตต้องตั้งใจเรียนและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี เมื่อสำเร็จ

การศึกษาแล้วสามารถออกไปหางานทำที่ตีได้ อีกทั้งการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น นิสิตจะต้องรู้จักการพึ่งพาตนเอง ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง เช่น การลงทะเบียนเรียน การเลือกวิชาเรียน การคบเพื่อน การเลือกที่พักอาศัย การบริหารจัดการเงิน ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางสาขาวิชา ภาควิชา คณะวิชาและมหาวิทยาลัยจัดขึ้น นอกจากนี้ ในด้านการเรียนการสอน อาจารย์ผู้สอนได้เปิดโอกาสให้นิสิตมีความเป็นอิสระในการเรียนรู้ นิสิตต้องรู้จักศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ซึ่งต่างจากการเรียนในโรงเรียน นิสิตที่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของสถาบันได้ย่อมสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ แต่ถ้านิสิตปรับตัวไม่ได้ก็มักเกิดความเครียดและความวิตกกังวล มีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ เกิดความกดดัน กระวนกระวายใจ สับสน ท้อแท้ หมดหวัง เปื่อหน่าย หวาดหวั่น วิตกกังวล และฟุ้งซ่าน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542; ปิยะฉัตร นาคประสงค์, 2550; เมลดา กลิ่นมาลี, 2554)

การเกิดความเครียดและความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและสถานการณ์ ความเครียดหรือความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย จะช่วยให้นิสิตสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างมีสติ แต่ถ้ามีมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพของนิสิต นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยที่มาจากตัวนิสิตเอง เช่น การเจ็บป่วย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การติดสุรา สารเสพติด และความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น สอดคล้องกับการวิเคราะห์ของกรมสุขภาพจิตเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตนักศึกษาว่าเกิดจากสาเหตุ 1) ปัญหาการเรียนเนื่องจากพ่อแม่ในปัจจุบันมักคาดหวังสูงในเรื่อง การเรียน และปัญหาอื่นในสถานศึกษา เช่น การถูกรุ่นพี่บังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม 2) ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และญาติพี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ตำหนิหรือดูว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว 3) ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนต่างเพศ และครูอาจารย์ 4) ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ เช่น เรียนอยู่ในสถานศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทสูง เสี่ยงต่อการถูกนักศึกษาต่างสถาบันทำร้าย 5) ปัญหาจากตัวนักศึกษาเอง เช่น รูปร่างหน้าตา และความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ การรับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น นักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นจะแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องเช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์และสังคม รวมไปถึงอิทธิพลจาก

ครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม และปัจจัยเหล่านี้ยังมีส่วนกำหนดว่าวัยรุ่น จะจัดการกับความเครียดอย่างไร นักศึกษาหญิงมักตั้งเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่านักศึกษาชาย สำหรับปัญหาด้านการเรียนและปัญหาในสถานศึกษา พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมักเกิดความเครียดจากปัญหาการปรับตัวในสถานศึกษา ส่วนนักศึกษา ซึ่งอยู่ในวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายมักเกิดความเครียดจากปัญหาการเรียน เช่น สอบได้คะแนนไม่ดี กลัวเรียนไม่สำเร็จ และปัญหาการเลือกอาชีพหรือปัญหาการไม่มีงานทำภายหลังสำเร็จการศึกษา (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546; ปิยะฉัตร นาคประสงค์, 2550; เมลดา กลิ่นมาลี, 2554)

ความเครียดส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้ 1) ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรือวังเวงหาเวลา นอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เพื่อกินหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดท้องเฟ้อ 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 เหนง ว่าแห้ว ลึนหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น และ 3) ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เงียบขริม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนะแนวทางในการจัดการกับความเครียดดังนี้ 1) หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2) เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว 3) เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย 5) ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด นอกจากนี้ นักการศึกษา ยังให้ข้อเสนอแนะวิธีการผ่อนคลายความเครียดของวัยรุ่นดังนี้ เวลาเครียดให้คลายเครียดโดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ฟังดนตรีหรือไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ สิ่งเหล่านี้มีผลในการลดความเครียดได้ส่วนหนึ่ง (Catanzaro & Laurent, 2004; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2551; ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ, 2548; รอฮานี เจาะอาแซ, 2548; สุภาพรรณ จันทร์เรือง, 2548)

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียด พบว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามให้หมดหรือลดอันตรายลงหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามให้เป็นไปทางที่ดีขึ้น หรือการทำให้ตนเองสบายใจขึ้นเรียกว่า การจัดการกับความเครียด การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่

เหมาะสมและมีประสิทธิผลต้องสามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัวเพื่อให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้ (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554)

การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมจะต้องเกิดจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะต้องอาศัยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมาเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรม จากการศึกษา พบว่า ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมเนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดในการสร้างแรงจูงใจเป็นพื้นฐานการกระตุ้นให้เกิดความกลัวโดยการประเมินการรับรู้ด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้หรือประสบการณ์ทางสุขภาพและการให้ความสำคัญกับสิ่งที่มาคุกคาม กระบวนการของบุคคลที่ใช้ในการคิดแก้ปัญหาในสิ่งที่กำลังคุกคามอยู่ การให้ความสำคัญแก่สิ่งที่กำลังคุกคาม รวมถึงการประเมินปัจจัยต่างๆ ที่เป็นผลให้ความน่าจะเป็นของการเพิ่มหรือลดลงของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามทางสุขภาพขึ้นอยู่กับ 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง 2) การรับรู้โอกาสของความเสียหาย 3) ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และ 4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเองนั้นจะทำให้เด็กที่มีภาวะระดับความเครียดสูงเห็นถึงอันตรายหรือภาวะคุกคามจากการมีระดับความเครียดสูง โดยเน้นถึงการรับรู้อันตรายและโอกาสเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการมีระดับความเครียดสูงและการรับรู้ถึงประสิทธิภาพของการส่งเสริมให้มีการหลีกเลี่ยงภาวะคุกคามพร้อมทั้งสามารถกระทำตามทางเลือกนั้น ๆ ได้ และจากการวิเคราะห์ลักษณะสำคัญของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค สามารถสรุปกิจกรรมที่จะใช้ในการลดระดับความเครียดได้ ดังนี้ คือ กิจกรรมการประเมินตนเอง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการให้คำปรึกษา และกิจกรรมการให้แรงเสริม (Norman, Boer, & Seydel, 2005; S. Prentice-Dunn & R. W. Rogers, 1986; วิชัย สิริวิบูลย์กิตติ, 2553)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า สำหรับกิจกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด สามารถทำได้หลายกิจกรรม เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ เป็นต้น การจัดการกับความเครียดที่ประสบความสำเร็จในการบรรเทาความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสถานการณ์นั้น ๆ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดได้ดีต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเครียด นอกจากนี้สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ได้เสนอแนะว่ากิจกรรมการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้เนื่องจาก 1) ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ 2) การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และการเล่นกีฬา ครั้งละ 30 นาที จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข

ทั้ง 3 ตัว ได้แก่ ซีโรโทนิน (Serotonins) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีผลต่อความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) เป็นฮอร์โมนที่จะไปที่สมองระหว่างการออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกดี ลดความกังวลและความเจ็บปวด สารเอ็นดอร์ฟินจะทำงานคล้ายกับมอร์ฟิน และโดปามีน (Dopamines) ที่เป็นฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึก สดชื่น กระฉับกระเฉง 3) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด 4) ช่วยลดภาวะความวิตกกังวล และเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ 5) ช่วยควบคุมน้ำหนักพัฒนาารูปลักษณะให้ดูดีส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น 6) เพิ่มการนอนหลับ ทำให้ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น การออกกำลังกายที่จะสามารถช่วยลดภาวะความเครียดได้ จะต้องทำอย่างน้อย 30 นาที นอกจากนี้ ยังพบว่า การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว การวิ่งจ็อกกิ้ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การเต้นแอโรบิก และการเต้นรำจะให้ผลดีกว่าการออกกำลังกายแบบหักโหมและนาน ๆ ครั้ง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบหักโหมหรือมากเกินไป จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเกิดอันตรายได้หากไม่แข็งแรงพอ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2556; นัยนา เหลืองประวดี, 2547; วิทยาลัยศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย 2548)

จากสภาพปัญหาความเครียดของนิสิตนักศึกษา รวมทั้งประโยชน์ของการออกกำลังกาย และจากการศึกษาทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค พบว่า เป็นแนวคิดที่มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

คำถามการวิจัย

โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคจะส่งผลต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังจากการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและของนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองกับนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังจากการทดลองของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองลดลงกว่าของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา สังกัดงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 1,745,691 คน
2. ตัวแปร
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียด

นิยามศัพท์

โปรแกรมออกกำลังกาย หมายถึง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผนที่มีจุดประสงค์เพื่อการลดความเครียดและมีกำหนดระยะเวลาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นโปรแกรม 8 สัปดาห์

ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค หมายถึง ทฤษฎีที่กล่าวถึงความเข้าใจในกฎเกณฑ์ของการกระตุ้นให้เกิดความกลัวโดยเน้นเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้ด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้ หรือประสบการณ์ทางสุขภาพ การให้ความสำคัญกับสิ่งที่มาคุกคามและกระบวนการของบุคคลเพื่อใช้แก้ปัญหาในสิ่งที่กำลังคุกคามอยู่นั้น โดยมีตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ 1) การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง 2) การรับรู้โอกาสของความเสียหาย 3) ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ 4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง

โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค หมายถึง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์เพื่อการลดความเครียด และมีกำหนดระยะเวลาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นโปรแกรม 8 สัปดาห์ โดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคมานำประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมออกกำลังกาย ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการประเมินตนเอง 2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย 4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา และ 5) กิจกรรมการให้แรงเสริม

ความเครียด หมายถึง สภาวะการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิตใจต่อสภาพการณ์ความกดดันที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยที่บุคคลยังไม่สามารถจัดการกับ

สิ่งที่เผชิญได้ทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถวัดความเครียดได้จากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดเล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน 2) ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรกอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน 3) ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในระดับอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และเกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้ 4) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะความเครียดที่แสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ

นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา หมายถึง นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2558

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจ ที่ส่งผลต่อการลดความเครียดของ นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
2. นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง
3. เป็นแนวทางให้ผู้บริหารมหาวิทยาลัยช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะความเครียด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. โปรแกรมออกกำลังกาย
 - 1.1 ความหมายของโปรแกรมออกกำลังกาย
 - 1.2 หลักการออกกำลังกาย
 - 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
2. ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
 - 2.1 ความเป็นมาและหลักการของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
 - 2.2 สาระสำคัญและความสัมพันธ์ในองค์ประกอบของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
 - 2.3 การส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค
3. ความเครียด
 - 3.1 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด
 - 3.2 ผลกระทบของความเครียด
 - 3.3 การเผชิญปัญหา
 - 3.4 การลดความเครียด
 - 3.5 แบบวัดและประเมินความเครียด
 - 3.6 ระดับของความเครียด
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. โปรแกรมออกกำลังกาย

1.1 ความหมายโปรแกรมออกกำลังกาย

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของโปรแกรมและการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

โปรแกรม (Cambridge Dictionaries Online, 2015; Oxford Advanced Learner's Dictionaries Online, 2015; ราชบัณฑิตยสถาน 2546) หมายถึง การมีระบบที่จะจัดการ กำหนดการ หรือจัดรูปแบบสิ่งต่าง ๆ มา ได้แก่ การบริการหรือกิจกรรมที่มีจุดประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น ๆ ในระยะยาว หรือโอกาสที่จะช่วยให้คนที่ได้รับเกิดการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้

การออกกำลังกาย (กรมพลศึกษา, 2534; การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537; จรรยาพร ธรณินทร์, 2534; ชาญชัย ขอบธรรมสกุล, 2552; มนัส ยอดคำ, 2548; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2558; วลีรัตน์ แตรตุลาการ, 2541; สาธารณสุข 2545; สิทธา พงษ์พิบูลย์, 2556; อนงค์ บุญอดุลย์รัตน์, 2542) หมายถึง กิจกรรมการออกแรงที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ทำให้เกิดระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้ดีขึ้น มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี หรือการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วันด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ฝึกจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกแรงกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมออกกำลังกายจึงหมายถึง การจัดกิจกรรมทางกาย หรือกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ มีแบบแผน เพื่อที่จะทำให้บรรลุจุดประสงค์ที่วางไว้ โดยที่มีการกำหนดระยะเวลาตามกำหนดการที่ได้วางไว้อย่างชัดเจน สำหรับงานวิจัยนี้เป็นการจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา มีระยะเวลาโปรแกรม 8 สัปดาห์

1.2 หลักการออกกำลังกาย

นักการศึกษาได้ระบุหลักการออกกำลังกาย ดังนี้ (American College of Sports Medicine, 2009a, 2009b; ฉกาจ ผ่องอักษร, 2548; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2558; สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ แนะนำนันทนาการ กรมพลศึกษา, 2543)

1) อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อให้พร้อม เวลาประมาณ 5-10 นาที

2) ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ

3) ผู้ที่อยู่ระหว่างการพักฟื้น หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

4) ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้อายุเกิน 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5) ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้น เช่น หน้ามืด เหงื่อเยอะ หอบผิดปกติมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที

6) การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

7) การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที โดยแบ่งเป็นช่วงเวลา 3 ช่วง ดังนี้

7.1) ช่วงอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

7.2) ช่วงออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

7.3) ช่วงผ่อนคลายร่างกายใช้เวลาประมาณ 10 นาที

8) ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกกำลังกายวันเว้นวัน หรือ 3 วัน ติดกัน และพักไม่เกิน 2-3 วัน

9) ผู้มีภารกิจประจำมาก ควรเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายง่าย ๆ ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การเดิน วิ่งอยู่กับที่ กระโดดเชือก หรือเดินแอโรบิกภายในบ้าน

10) ควรทำสถิติโดยการจดบันทึกการออกกำลังกายและสุขภาพควบคู่กันไปด้วย เพื่อจะได้ทราบความก้าวหน้าของการฝึก

11) การออกกำลังกาย หากจะให้ได้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

12) ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย โดยช่วงอายุ 19-29 ปี ควรเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชอบ เช่น ว่ายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป หลักในการออกกำลังกายที่ถูกต้องควร ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ครั้งละ 20-30 นาที ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายพร้อมทุกครั้ง หากเกิดอาการผิดปกติให้รีบหยุดออกกำลังกายโดยทันที นอกจากการออกกำลังกายแล้วควรดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย โดยช่วงอายุ 19-29 ปี ควรเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชอบ เช่น ว่ายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น การออกกำลังกายที่ถูกหลักการจะเป็นการลดความเครียดลงได้ และยังช่วยให้มีสุขภาพดีอีกด้วย

1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (บรรลุ ศิริพานิช, 2550; สุันทา กระจ่างแดน, 2550) มีดังนี้

1) เพิ่มพูนสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด โดยการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง อัตราการเต้นหัวใจช้าลง คลื่นไฟฟ้าหัวใจสม่ำเสมอและดีขึ้น บางรายสามารถรักษาอาการคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติได้ ลดบทบาทการควบคุมหัวใจของประสาทซิมพาเทติก เพิ่มออกซิเจนไปยังสมอง ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ในหลอดเลือด เพิ่มไขมันชนิดดี (HDL) ป้องกันและยับยั้งการเกาะของไขมันบริเวณหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนหลอดเลือดส่วนปลาย เพิ่มการไหลเวียนหลอดเลือดหัวใจ และลดความเสี่ยงต่อการมีความดันโลหิตสูง

2) เพิ่มพูนความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังดีขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ลดโอกาสบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อได้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อนั้นจะมีการพัฒนาและแข็งแรงยิ่งขึ้น

3) การลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น โดยผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะไม่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องผูก

4) การลดความตึงเครียดของจิตใจ สุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยขนาดที่เหมาะสม ร่างกายจะขับสารชนิดหนึ่งเรียกว่าเอนดอร์ฟินออกมา สารนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกายและทำให้จิตใจสดชื่น รวมถึงการลดความเครียด วิตกกังวล ลดอารมณ์ซึมเศร้า และยังทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

5) เพิ่มพูนความอ่อนตัวกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อยึดหย่อนตัวดีขึ้น

6) เพิ่มพูนความสามารถในการทรงตัวและรูปร่างดีขึ้น

7) ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ลดการเสื่อมโทรมลง ร่างกายของมนุษย์ถ้ามีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เหมาะสมอยู่เสมอ นอกจากจะแข็งแรงขึ้นแล้ว ยังสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ด้วย ยกตัวอย่างเช่น ความหนาแน่นของกระดูกสูงขึ้น ลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน เป็นต้น

8) เพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย

9) ประโยชน์สุขภาพอื่น ๆ ได้แก่ อายุยืนยาวเนื่องจากไม่มีโรคภัยมาอย่างกราย และระบบภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น และลดปัจจัยต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดี จะทำให้ระดับฮอร์โมนเพศออกมา

มากขึ้นทั้งชายและหญิง ทำให้พลังทางเพศดีขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องไม่ออกกำลังกายมากเกินไป ซึ่งจะให้ผลในทางตรงข้ามได้

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายมีประโยชน์หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ การเพิ่มสมรรถภาพทางหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัว ลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบทางเดินอาหารดีขึ้น เพิ่มพลังทางเพศ และชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ประโยชน์ต่อทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ ลดความตึงเครียดของจิตใจ เสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้น นอนหลับง่ายและสบายมากขึ้น ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน และลดความเครียดลงได้ด้วย

1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 5 ประเภท (American College of Sports Medicine, 2006; วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์, 2554) ดังนี้

1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงโดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒน สุขภาพ หรือการออกกำลังกายให้แข็งแรงสร้างเสริมสมรรถภาพของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บโดยการเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามจุดประสงค์ที่ต้องการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายหากจำแนกตามผลที่เกิดต่อสุขภาพสามารถจำแนกได้ 4 ประเภทดังนี้

1.1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาทำให้ต้องการออกซิเจนสำหรับการสร้างพลังงานตลอดเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การเดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะ ฯลฯ ทั้งหมดต้องทำอย่างต่อเนื่องนานเพียงพอจึงจะจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในคนทั่วไปอาจประมาณการว่านานอย่างน้อย 30 นาที

1.2) การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาอันสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมการทำงาน

1.3) การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของกล้ามเนื้อและระบบ โครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนักการเพาะกาย ฯลฯ

1.4) การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching Activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อการออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

2) การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎกติกาแน่นอนของแต่ละชนิดของกีฬาแตกต่างกันไป สำหรับนักกีฬานั้นมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อมออกกำลังกายซึ่งมีความหนักมากจนบางครั้งอาจเกิดอันตราย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การแข่งขันนั้นมีหลายระดับ เช่น อาจแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนานเป็นนันทนาการเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา

3) การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรหดทรงและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วนเพื่อให้มีรูปร่างที่ดี

4) การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นสามารถทำงานได้

5) การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความสัมพันธ์

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดจึงแบ่งได้เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ก็สามารถช่วยลดความเครียดลงได้ กิจกรรมที่ใช้ในการลดความเครียด ได้แก่ กิจกรรมการเดินแอโรบิก กิจกรรมโยคะ และกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

2. ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

2.1 ความเป็นมาและหลักการของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

2.1.1 ความเป็นมาของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค (S. Prentice-Dunn & R. W. Rogers, 1986; Rogers, 1975; วิชัย สิริวิบูลย์กิตติ, 2553) เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะทำความเข้าใจในกฎเกณฑ์ของการกระตุ้นให้เกิดความกลัวโดยเน้นเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้ด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้หรือประสบการณ์ทางสุขภาพและการให้ความสำคัญกับสิ่งที่มาคุกคามและขบวนการแก้ปัญหาในสิ่งที่กำลังคุกคามอยู่นั้น การให้ความสำคัญแก่สิ่งที่กำลังคุกคามจะหมายรวมถึงการ

ประเมินปัจจัยต่างๆ ที่เป็นผลให้ความน่าจะเป็นของการเพิ่มหรือลดลงของการตอบสนองของบุคคล ต่อสิ่งที่มาคุกคามทางสุขภาพ

ปัจจัยที่อาจส่งผลเพิ่มหรือลดของการตอบสนองอาจเป็นได้ทั้งปัจจัยภายในหรือภายนอกร่างกายบุคคล เช่น

- 1) ความรุนแรงของโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคาม (Noxiousness)
- 2) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคาม (Perceived Probability)
- 3) ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง (Response Efficacy)

2.1.2 หลักการของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

หลักการของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคคือ (S. Prentice-Dunn & R. W. Rogers, 1986)

1) ความรุนแรงของโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคาม การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคจะเกิดขึ้นได้เมื่อใช้สื่อกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าการใช้สื่อกระตุ้นตามปกติ แต่การกระตุ้นให้กลัวจะต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสมไม่ควรสูงมากเกินไปมิฉะนั้นจะปิดกั้นการรับรู้ของบุคคลนั้น

2) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคามจะขึ้นกับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลว่าการไม่ปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายเฉพาะโรคจะทำให้เกิดความเสียหายต่อโรค ส่วนการจะตัดสินใจได้นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย เช่น ความรุนแรงของโรค เป็นต้น

3) ความคาดหวังในประสิทธิผลการตอบสนองเป็นการเสนอข้อมูลข่าวสารเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ถ้าบุคคลได้รับทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากปฏิบัติตามคำแนะนำว่าจะลดความรุนแรงของการเกิดโรคได้และเชื่อว่าถ้าให้การสอนโดยเฉพาะเจาะจงเพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง

4) ความคาดหวังในประสิทธิผลตนเององค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งในทฤษฎีประสิทธิผลของตนเอง (Bandura, 1986) ซึ่งเชื่อว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยานั้นขึ้นอยู่กับความคาดหวังในประสิทธิผลตนเอง ประสิทธิผลของตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงสุดและเป็นพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลปฏิบัติตามโดยแท้จริงแม้บุคคลจะมีความเชื่อสูงกว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำจะทำให้เกิดอันตรายน้อยลงแต่ถ้าขาดความมั่นใจในประสิทธิผลของตนเองในการปฏิบัติก็จะไม่สามารถจูงใจให้เขากระทำได้ ดังนั้นการเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลจึงไม่ใช่เพียงขึ้นอยู่กับความชัดเจนของสื่อที่จะทำให้บุคคลปฏิบัติตามเท่านั้นแต่ต้องให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย องค์ประกอบตัวนี้จะทำให้ผลกระตุ้นทางด้านบวกกับบุคคล ซึ่งแตกต่างจากองค์ประกอบที่กล่าวมาแล้วข้างต้น 3 ตัวที่เป็นองค์ประกอบที่กระตุ้นในทางลบในลักษณะคุกคามสุขภาพ

การให้ความสำคัญแก่โรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคามจะเริ่มจากการประมวลผลลัพธ์ของโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคามอาจส่งผลเพิ่มหรือลดการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล ตัวอย่างเช่น การหยุดสูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่จะหยุดสูบบุหรี่หรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าได้ประเมินว่าสิ่งคุกคามเนื่องจากการสูบบุหรี่ ได้แก่ การไอระคายเคืองลำคอ ถ้าปล่อยไว้ความรุนแรงจะมากและมีอาการอื่นๆ รวมถึงมะเร็งในปอดบุคคลต้องรับรู้ว่าคุณมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอาการดังกล่าวและจะมีอาการรุนแรงขึ้นถ้าหากไม่หยุดสูบบุหรี่การขบคิดแก้ไขปัญหามองบุคคลขบวนการแก้ไขปัญหานั้นเป็นปัจจัยกำหนดว่าจำเป็นหรือไม่ที่บุคคลนั้นต้องปรับท่าทีการตอบสนอง สิ่งนี้เป็นเรื่องของ การรับรู้ผลที่จะได้รับจากการตอบสนอง เพื่อที่จะจัดสิ่งที่มีคุกคามตนเองอยู่ในขณะนี้ รวมถึงความสามารถของตนเองที่จะสามารถอดทนได้หรือไม่ต่ออาการกระวนกระวายอันเกิดจากความต้องการสูบบุหรี่เขาจะต้องใช้ความอดทนเพียงใดต่อขบวนการปรับตัวเพื่อได้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติของความต้องการสูบบุหรี่ สิ่งเหล่านี้จะถูกนำไปเปรียบเทียบกับผลที่ได้รับ ทฤษฎีนี้จึงให้ความสำคัญแก่ขบวนการขบคิดแก้ไขปัญหามองบุคคลแต่ละคนซึ่งเชื่อว่าตนเองสามารถทำสำเร็จได้หรือไม่ บุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำได้หรือขาดความรู้สึกมั่นใจว่าคุณเองจะประสบความสำเร็จมักเกิดจากการรับรู้ว่ามีอุปสรรคต่างๆ ต่อขบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

สรุปหลักการของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค คือ ถ้าบุคคลได้รับทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำแนะนำว่าสามารถลดความรุนแรงของการเกิดโรคได้และเชื่อว่าถ้าให้ความรู้โดยเฉพาะเจาะจงเพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง การสร้างแรงจูงใจและการให้แรงเสริมจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมป้องกันเกิดขึ้นได้

2.2 สารระสำคัญและความสัมพันธ์ในองค์ประกอบของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

2.2.1 สารระสำคัญของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

จากองค์ประกอบหรือตัวแปรที่ทำให้เกิดความกลัวจะทำให้เกิดสื่อกลางของกระบวนการรับรู้ในด้านทั้งหมดนี้ ทำให้เกิดแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคและความตั้งใจที่จะตอบสนองในที่สุด ต่อมาในปี พ.ศ.2529 ได้มีการเพิ่มตัวองค์ประกอบตัวที่ 4 คือ ความคาดหวังในประสิทธิผลตนหรือความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการรับรู้ในด้านต่างๆ ร่วมกันได้ 4 ปัจจัย (S. Prentice-Dunn & R. W. Rogers, 1986) ได้แก่

- 1) การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง
- 2) การรับรู้โอกาสของความเสียหาย
- 3) ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ
- 4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง

2.2.2 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

ความคาดหวังในประสิทธิผลตนเอง และความหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง มีความสัมพันธ์ระหว่างกันมากโดยทั่วไปการยอมรับและการมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามความคำแนะนำเป็นไปได้สูงเมื่อบุคคลมองเห็นว่ามีประโยชน์และสามารถปฏิบัติตามได้ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบมีดังนี้ คือ ถ้าความสามารถที่จะปฏิบัติตามมีสูงและผลดีของการปฏิบัติตามสูงด้วยจะเพิ่มความตั้งใจในการปฏิบัติตามคำแนะนำยิ่งสูงขึ้น แต่ในกรณีความสามารถในการปฏิบัติตามสูงแต่ผลดีของการปฏิบัติตามคำแนะนำน้อยการตั้งใจที่จะปฏิบัติตามก็จะน้อยลงไปด้วย โรเจอร์นำ 4 องค์ประกอบข้างต้นมาสรุปรวมเป็นกระบวนการรับรู้ 2 แบบ คือ 1) การประเมินความน่ากลัวต่อสุขภาพ (Threat Appraisal) ประกอบด้วยตัวองค์ประกอบ การรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค 2) การประเมินการทนรับสถานการณ์ (Coping Appraisal) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำและความคาดหวังในความสามารถของตนเอง กระบวนการรับรู้ทั้ง 2 ข้อนี้อาจได้รับอิทธิพลจากแหล่งข้อมูลข่าวสารดังนี้คือ สิ่งแวดล้อม การพูดชักชวน การเรียนรู้จากการสังเกตและลักษณะของบุคคล ทำให้เกิดความตั้งใจจะปฏิบัติและนำไปสู่การปฏิบัติ การประเมินความน่ากลัวต่อสุขภาพเป็นการประเมินปัจจัยที่เพิ่มหรือลดความน่าจะเป็นในการทำให้เกิดการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม กิจกรรมของการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นพฤติกรรมดังนี้ เช่น เริ่มต้นสูบบุหรี่ การเริ่มกินลูกอม หรือพฤติกรรมที่พบในปัจจุบัน เช่น ไม้ใส่เข็มขัดนิรภัย เป็นต้น ตัวแปรที่เพิ่มโอกาสของการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมได้แก่รางวัลจากภายใน (Intrinsic Rewards) เช่น ความสุขทางกาย และรางวัลจากภายนอก (Extrinsic Rewards) เช่น ยอมรับจากสังคม ปัจจัยที่ลดโอกาสที่จะเกิดการตอบสนองไม่เหมาะสม คือ การประเมินอันตราย การรับรู้อันตรายและการรับรู้ความน่ากลัวของอันตราย การกระตุ้นด้วยความกลัวมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความน่ากลัวแต่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นจริง โดยสรุปในการวิเคราะห์ความน่ากลัวบุคคลก็จะประเมินการทนต่อสถานการณ์ซึ่งประกอบด้วยบางส่วนของประสิทธิผลหรือการตอบสนองทางป้องกันซึ่งจะกระตุ้นการรับรู้ถึงความน่ากลัว (การตอบสนองประสิทธิผล) บวกกับการวิเคราะห์ความสามารถเริ่มต้นและทำให้สมบูรณ์ได้ (ประสิทธิผลตนเอง) องค์ประกอบของประสิทธิผลตนเองนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่น่ากลัวเป็นไปได้

การวัดประสิทธิผลของการตอบสนองและประสิทธิผลของตนเองเป็นปัจจัยที่เพิ่มโอกาสที่จะทำให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสมลดโอกาสเรื่องความรู้สึกว่าค่าใช้จ่ายของการตอบสนองสูง ขึ้น ค่าใช้จ่ายการตอบสนอง (Response Cost) ได้แก่ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่ายสูง การไม่มีความสุข ความยุ่งยาก ผลข้างเคียง สิ่งที่รบกวนชีวิตประจำวัน เป็นต้น การประเมินการทนรับสถานการณ์นั้นเกิดจากผลบวกของประสิทธิผลการตอบสนองและประสิทธิผลในตนเองลบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการ

ตอบสนองที่เหมาะสม จากการที่ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคนั้นพัฒนามาจากทฤษฎีและงานวิจัยด้านการติดต่อสื่อสารที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและวิถีชีวิต พฤติกรรมนั้นใช้การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเป็นตัววัดแต่ในแนวคิดทฤษฎีนี้ใช้ความตั้งใจทางพฤติกรรมเป็นตัววัดมีข้อสังเกตว่าความตั้งใจนั้นอาจขึ้นกับเงื่อนไขของกิจกรรมครั้งเดียวการทำซ้ำหรือหลายๆ ครั้งทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเชื่อว่าแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคจะสูงสุดเมื่อบุคคลเห็นว่าความน่ากลัวที่เกิดขึ้นกับสุขภาพนั้นรุนแรงบุคคลรู้สึกถึงอันตรายนั้นการตอบสนองที่เหมาะสมนั้นเป็นวิธีที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงความน่ากลัวนั้นให้ดีขึ้นได้บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าเขามีความสามารถพอที่จะตอบสนองให้เหมาะสมได้

ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เกิดแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคและจะได้ผลตาม คือ ทำให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสมหรือการตอบสนองที่ทนต่อสถานการณ์ ในทฤษฎีแรงจูงใจนี้ได้ทำให้เกิดสมมุติฐานเพิ่มขึ้นภายในกระบวนการประเมิน คือ เมื่อรวมองค์ประกอบที่เกิดขึ้นระหว่างการประเมินความน่ากลัวและการทนรับสถานการณ์ก็จะเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกันขึ้นซึ่งสมมุติฐานนี้คาดเดาว่าถ้าประสิทธิผลของการตอบสนองและประสิทธิผลในตนเองสูงแล้วการเพิ่มความรุนแรงและอันตรายจะมีผลทางบวกที่สำคัญต่อความตั้งใจ ในอีกด้านหนึ่งถ้าประสิทธิผลการตอบสนองและประสิทธิผลในตนเองนั้นต่ำการเพิ่มความรุนแรงและ/หรือความเป็นอันตรายจะไม่มีทั้งผลหรือผลจากการสะท้อนกลับ (Boomerang Effect) (ผลจากการสะท้อนกลับ ได้แก่ คนสูบบุหรี่อยู่ แล้วตั้งใจจะเพิ่มการสูบบุหรี่หรือคนดื่มเหล้าอยู่แล้วตั้งใจจะเพิ่มการดื่มเหล้า เป็นต้น) แต่จะลดความตั้งใจที่จะยินยอมทำตามการแนะนำทางสุขภาพ ดังนั้นทฤษฎีนี้จะคาดเดาผลลัพธ์ที่ทำลายกระบวนการตัดสินใจโดยใช้เหตุผล (Rational Decision Making Process) อย่างสมบูรณ์มีเงื่อนไขอยู่ 2 เงื่อนไขที่บุคคลจะรู้สึกไม่สามารถจะปกป้องตนเองเมื่อการตอบสนองการทนรับสถานการณ์ที่มีอยู่นั้นไม่มีผล (ประสิทธิผลการตอบสนองต่ำ) ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาไม่สามารถสร้างการตอบสนอง การทนรับสถานการณ์ที่เหมาะสมได้มีงานวิจัยที่ยืนยันปฏิสัมพันธ์ที่คาดเดาได้ระหว่างอันตรายและประสิทธิผลของการตอบสนอง ถ้าการตอบสนองการทนต่อสถานการณ์ที่แนะนำให้นั้นมีผลต่อการตอบสนองทางป้องกันสูงจะทำให้เพิ่มความเชื่อในอันตรายซึ่งทำให้เพิ่มความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแต่ถ้าเชื่อว่าการตอบสนองนั้นไม่มีประสิทธิภาพจะเพิ่มความรู้สึกว่าการมีอันตรายนั้นลดลง ทำให้ลดความตั้งใจที่จะยอมรับการตอบสนองทำให้เกิดผลจากการสะท้อนกลับ

สรุป ลักษณะสำคัญของทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค คือ การแสดงอำนาจในการควบคุมตนเอง ซึ่งแตกต่างจากทฤษฎีกลุ่มความคาดหวังและค่านิยมอื่นๆ ซึ่งจะให้ผลเกี่ยวพันที่สำคัญคือ ทฤษฎีนี้จะให้ทางเลือกต่อพฤติกรรมสุขภาพ ตัวอย่างเช่น ในกรณีที่ตัวแปรต่างๆ ที่จัดการกับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมนั้น ไม่เพียงพอที่จะจูงใจให้เกิดการป้องกันโรคแล้ว จะต้องให้บุคคลมีความเชื่อในตัวเองเพื่อให้กิจกรรมป้องกันดำเนินไปได้แต่ต้องระลึกไว้ว่า ในทางทฤษฎีความรู้สึกใน

ประสิทธิผลตนเองจะแยกจากองค์ประกอบด้านอุปสรรค แต่ในเชิงปฏิบัติบุคคลที่มีความรู้สึกของประสิทธิผลของตนเองสูงจะช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ (ความไม่สบาย ราคาแพง) เหล่านี้ได้ ในขณะที่บุคคลที่มีความรู้สึกในประสิทธิผลตนเองต่ำ ก็จะถูกอุปสรรคเหล่านี้ ครอบงำประสิทธิผลตนเองมีอิทธิพลไม่เพียงทำให้เกิดการเริ่มต้น การตอบสนองการรับสถานการณ์ แต่ยังเกี่ยวข้องกับพลังที่ใช้และความอดทนของบุคคลเมื่อต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรค

2.3 การส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค

ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้การกระทำมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเกิดการคงอยู่ของพฤติกรรม ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของโรเจอร์ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องความเครียดซึ่งได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อความเครียด การนำแนวคิดของโรเจอร์ มาประยุกต์ใช้เป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียด ในขณะที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมทำกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยและใช้ชีวิตประจำวันอยู่ที่บ้านสามารถทำได้ผ่าน 4 วิธี (S. Prentice-Dunn & R. W. Rogers, 1986; Rogers, 1975; วิชัย สิริวิบูลย์กิตติ, 2553) ดังนี้

2.3.1) การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรงหรือการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรค จะเกิดขึ้นได้เมื่อใช้สื่อกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าการใช้สื่อกระตุ้นตามปกติ แต่การกระตุ้นให้กลัวจะต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสมไม่ควรสูงมากเกินไปมิฉะนั้นจะปิดกั้นการรับรู้ของบุคคลในการประเมินตนเองนั้น โดยผู้วิจัยจัดให้นิสิตนักศึกษาที่มีภาวะความเครียดสูงในระดับปานกลางขึ้นไปได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถวิเคราะห์การจัดกิจกรรมการลดระดับความเครียดได้ดังนี้ คือ กิจกรรมการประเมินตนเอง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการให้คำปรึกษา และกิจกรรมการให้แรงเสริม

2.3.2) การรับรู้โอกาสของความเสียหาย จะขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลว่าการไม่ปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายเฉพาะโรคจะทำให้เกิดความเสียหายต่อโรค ส่วนการจะตัดสินใจได้นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆด้วย เช่น ความรุนแรงของโรค เป็นต้น โดยผู้วิจัยจัดให้นิสิตนักศึกษาที่มีภาวะความเครียดสูงในระดับปานกลางขึ้นไปได้รับความรู้โดยการทำกิจกรรมต่างๆ สามารถวิเคราะห์การจัดกิจกรรมการลดระดับความเครียดได้ ดังนี้ คือ กิจกรรมการประเมินตนเอง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการให้คำปรึกษา และกิจกรรมการให้แรงเสริม

2.3.3) ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง ถ้าบุคคลได้รับทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำแนะนำว่าจะลดความ

รุนแรงของการเกิดโรคได้และเชื่อว่าถ้าให้การสอนโดยเฉพาะเจาะจงเพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้นิสิตเกิดประสบการณ์ในการคาดหวังของการตอบสนองในสิ่งที่ปฏิบัติในการคิด การปฏิบัติตนอย่างไรให้ไม่อยู่ในภาวะความเครียดสูงและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ให้นิสิตเกิดความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ความคิดและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อลดความเครียดและมีร่างกายที่แข็งแรง ดังนี้ คือ กิจกรรมการประเมินตนเอง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการให้คำปรึกษา และกิจกรรมการให้แรงเสริม

การประเมินตนเองเป็นการประเมินที่เกี่ยวข้องกับคุณค่า สมรรถนะ และความสามารถของบุคคล (Judge, Bono, Erez, & Lock, 2005) จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการประเมินตนเองประการหนึ่งคือการเปิดโอกาสให้บุคคลได้กลับไปทบทวน สำรวจ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองเรื่องภาระหน้าที่ การทำกิจกรรมต่างๆ หาสาเหตุอธิบายถึงปัจจัยความสำเร็จหรือล้มเหลวของการทำกิจกรรมที่ผ่านมา ประเมินความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน สะท้อนความคิดเห็นต่อการทำงาน เสาะหาวิธีการและวางแผนพัฒนางาน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดจะดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จึงสรุปได้ว่า การประเมินตนเองเป็นวิธีการของการพัฒนาโดยตรงทำให้เป็นที่ยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในหน่วยงานหรือองค์กรที่มุ่งเป้าหมายเรื่องคุณภาพและต้องการลดความผิดพลาดของการดำเนินงานของบุคคลให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3.4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ประสิทธิภาพของตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงสุดและเป็นพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลปฏิบัติตามโดยแท้จริงแม้บุคคลจะมีความเชื่อสูงว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำจะทำให้เกิดอันตรายน้อยลงแต่ถ้าขาดความมั่นใจในประสิทธิภาพของตนเองในการปฏิบัติก็จะไม่สามารถจูงใจให้เขากระทำได้ โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมการกระตุ้นเตือนให้นิสิตนักศึกษาเกิดความตื่นตัวและตระหนักในการคาดหวังการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดระดับความเครียดโดยการเน้นเด็กให้บันทึกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการแนะนำแนวทางในการปฏิบัติและให้กำลังใจเพื่อให้นิสิตนักศึกษารู้จักการคาดหวังในความสามารถของตนเองหาแนวทางแก้ไขและการปฏิบัติตนในการลดระดับความเครียด สามารถวิเคราะห์การจัดกิจกรรมการลดระดับความเครียดได้ ดังนี้ คือ กิจกรรมการประเมินตนเอง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการให้แรงเสริม

สรุป สาธารณะของการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง 4 องค์ประกอบที่สำคัญคือ 1) การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรงหรือการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรค 2) การรับรู้โอกาสของความเสียหาย 3) ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำในการ

เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง และ 4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และเมื่อนำมาวิเคราะห์เพื่อจัดเป็นกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด พบว่า สามารถจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสาระทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้ดังนี้ 1) กิจกรรมการประเมินตนเอง 2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย 4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา และ 5) กิจกรรมการให้แรงเสริม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556) การเสริมแรงทางบวกนั้น สามารถใช้ได้กับพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา หรือพฤติกรรมพึงประสงค์ เพียงแต่ผู้นำไปใช้จะต้องสามารถเลือกตัวเสริมแรงได้อย่างเหมาะสม

3. ความเครียด

ความเครียด (Holmes & Rahe, 1967; Lazarus & Folkman., 1984; Selye, 1993; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545; มรรยาท รุจิวิทย์, 2548; รุจี ดีอินทร์, 2553) คือ ภาวะการรับรู้ของบุคคลที่ก่อให้เกิดภาวะอารมณ์ความไม่สุขกายสุขใจก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยมีอาการทางกาย เช่น อารมณ์นอนไม่หลับ อาการปวดหัว ความดันโลหิตสูง ส่วนอาการทางจิตใจ ได้แก่ ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย โมโหง่าย หวาดระแวง เป็นต้น นักการศึกษาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้ ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากประสบการณ์ชีวิตที่มีสภาพเหตุการณ์ที่กดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นเรื่องที่หนักหนาเกินที่บุคคลดังกล่าวจะรับมือไหวหรือเกินความสามารถของบุคคลนั้นจะแก้ไขได้จนทำให้เกิดความทุกข์ใจ หนักใจ จนทำให้เสียสมดุลของตนเอง ซึ่งมีแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

3.1 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่านักการศึกษาได้แบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด (Luckman & K.C.Sorenson., 1987; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541; กรองทอง ออมสิน, 2550; รุจี ดีอินทร์, 2553; อังศิรินทร์ อินทรกำแหง, 2551) ไว้ดังนี้

- 1) ปัจจัยด้านพันธุกรรม (Genetic Factor) ได้แก่ ความพิการหรือความผิดปกติตลอดจนโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- 2) ปัจจัยด้านกายภาพและเคมี (Physical and Chemical Factor) เช่น อุณหภูมิ สภาพภูมิอากาศ ความร้อน ความเย็น แสงแดด รังสี ภัยธรรมชาติ
- 3) ปัจจัยด้านจุลินทรีย์และปรสิต (Microorganism and Parasites Factor) เช่น เชื้อโรคต่าง ๆ แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ

4) ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological Factor) ได้แก่ บุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ เช่น เป็นคนใจร้อนเจ้าอารมณ์ เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากเกินไป หรือเป็นคนอ่อนแอไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง ชี้กั้ว เป็นต้น

5) ปัจจัยด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม (Culture Factor) การเปลี่ยนแปลงของสังคมขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนยากเกินการปรับตัวได้ทันจนก่อให้เกิดความเครียด

6) ปัจจัยด้านการเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ (Endure Shock Factor) การเผชิญกับสภาวะอารมณ์คับข้องใจ การสูญเสีย ความเศร้า ความวิตกกังวลที่จะต้องกระทำการใดการหนึ่งต่อไป ด้วยภาวะการณ์ที่ต้องตัดสินใจต่อการกระทำที่ต้องใช้ความคิดเพื่อคัดเลือกหรือตัดสินใจต่อสภาพแวดล้อม

7) ปัจจัยด้านการอพยพ (Migration Factor) การที่ต้องโยกย้ายเปลี่ยนแปลงสถานที่ทำงาน หรือที่พักอาศัย ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ บทบาท หน้าที่ใหม่ ๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้

8) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (Economic Factor) ฐานะการเงินและเศรษฐกิจของประเทศชาติส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อบุคคลในการบริหารจัดการและการดำเนินการของชีวิต

9) ปัจจัยด้านการประกอบอาชีพ (Occupation Factor) ด้านหน้าที่การงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบหรือการแข่งขันสูงก่อให้เกิดภาวะกดดัน รวมถึงความขัดแย้ง การแก่งแย่งชิงดี ความอิจฉาริษยา ภายในที่ทำงานก็ส่งผลกระทบต่อความเครียดโดยตรง

10) ปัจจัยด้านเทคโนโลยีทางสังคม (Technologies and Societies Factor) คือการที่เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าทำมนุษย์ใช้เครื่องทุ่นแรงต่างจนทำให้มนุษย์คิดถึงความสำคัญด้านการบริหารและการออกกำลังกาย จึงก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมี 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ พันธุกรรม จิตใจ ซึ่งเป็นส่วนของบุคลิกหรือนิสัยส่วนตัว ส่วนปัจจัยภายนอกในร่างกาย ได้แก่ อุณหภูมิ สภาพภูมิอากาศ เชื้อโรคต่างๆ รวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม การอพยพ เศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ และการใช้เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกมากเกินไป จนทำให้คนขาดการออกกำลังกาย อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

3.2 ผลกระทบของความเครียด

ได้มีนักการศึกษาได้ศึกษาผลกระทบของความเครียดกับร่างกายไว้หลายด้าน (เกษม ตันติผลาชีวะ, 2544; ญัฐวรรธน์ กิจรัตน์โกศล, 2552; พิมพ์มาตา, 2556; มรรยาท รุจิวิษณุ, 2556; ยอดมนู เบ้าสุวรรณ, 2556; วิโรจน์ ตระการวิจิตร, 2557; สุขนธพันธ์ วีรวรรณ, 2548) ดังนี้

3.2.1 ด้านร่างกาย

ความเครียดมีผลทำให้สภาพร่างกายเสียสมดุลเนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ที่สำคัญจะมี 2 ระบบดังนี้

1) ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) ได้แบ่งออกเป็น 2 ระบบ คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ซึ่งบางครั้งจะทำงานร่วมกัน และบางครั้งก็ทำงานต่อต้านซึ่งกันและกัน โดยระบบประสาทซิมพาเทติกจะเกี่ยวข้องกับระบบพลังงาน การกระทำและความอยู่รอด จะเรียกกันว่า พฤติกรรม/การตอบสนอง/อาการ “สู้หรือหนี” (Fight or Flight) จะมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัวแต่ตามอวัยวะสำคัญจะมีเลือดไปเลี้ยงมากยิ่งขึ้น เช่น หัวใจ ปอด สมอง ส่วนบริเวณลำไส้จะมีความทำงานลดลง และถ้าเกิดความเครียดอยู่เป็นเวลานานหรือมีปัญหาก็จะต้องเผชิญหน้าเกินกว่าที่จะจัดการได้ ระบบประสาทซิมพาเทติกจะเข้ามามีบทบาทส่งผลให้เหงื่อออกมาก (Hyperhidrosis) ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลังมาก ซึ่งทั้ง 2 รูปแบบก็เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม แต่ถ้าเราคงอยู่ในสภาพแบบนี้เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียทำให้ร่างกายไม่สามารถทนได้ และเกิดความเสียหายตามมากับอวัยวะที่อ่อนแอ เช่น เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด ปวดศีรษะแบบไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผล เป็นต้น ดังในตารางที่ 1 จะเป็นการเปรียบเทียบการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทซิมพาเทติก

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและระบบประสาทซิมพาเทติก

ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic)	ระบบประสาทซิมพาเทติก (Parasympathetic)
ม่านตาขยาย (Dilates pupil)	ม่านตาหดตัว (Contracts pupil)
หลอดลมขยายตัว (Relaxes bronchi)	หลอดลมบีบตัว (Constricts bronchi)
อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น (Accelerates heart beat)	อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง (Slows heart beat)
ยับยั้งการย่อยและการดูดซึมอาหาร (Inhibits digestion)	กระตุ้นการย่อยและการดูดซึมอาหาร (Stimulates digestion)
เส้นเลือดฝอยขยายตัว (Contracts vessels)	เส้นเลือดฝอยหดตัว (Dilates vessels)

ที่มา : (มรรยาท รุจิวิษณุ, 2556)

2) ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมวางตัวอยู่เหนือไตเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “Suprarenal gland” โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.1) ต่อมหมวกไตส่วนนอก (Adrenal cortex) สำหรับต่อมหมวกไตชั้นจะประกอบด้วย 3 ชั้นดังนี้

2.1.1) ชั้นนอกสุด (Zona glomerulosa) เป็นชั้นที่เซลล์เรียงตัวกันเป็นกลุ่ม ๆ มีรูปร่างลักษณะทรงกรวย สร้างฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมแร่ธาตุ (Mineralocorticoid hormone) ได้แก่ ฮอร์โมนอัลโดสเตอโรน (Aldosterone) มีหน้าที่รักษาระดับสภาวะสารละลายในร่างกายให้ปกติ ซึ่งจะสร้างมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับของโซเดียม (Na^+) ในเลือด ถ้าระดับของโซเดียมในเลือดต่ำ ปริมาณของฮอร์โมนอัลโดสเตอโรนก็จะถูกสร้างขึ้นมาก มีผลทำให้การดูดซึมโซเดียมที่ท่อไตมากขึ้น และมีการขับโพแทสเซียม (K^+) ทางปัสสาวะมากขึ้น โดยเมื่อเกิดความเครียดขึ้นจะทำให้เกิดการเสียสภาวะสมดุลของสารละลายในร่างกายไป

2.1.2) ชั้นกลาง (Zona fasciculata) เป็นชั้นที่เซลล์เรียงตัวกันมีลักษณะเป็นแถว ๆ สร้างฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการสันดาปแป้ง (Glucocorticoid hormone) โดยฮอร์โมนในกลุ่มนี้จะมี 4 ตัวคือ คอร์ติซอล (Cortisol), คอร์ติโซน (Cortisone), คอร์ติโคสเตอโรน (Corticosterone) และดีไฮโดรคอร์ติโคสเตอโรน (Dehydrocorticosterone) โดยส่วนใหญ่จะพบมากอยู่ในรูปของคอร์ติซอล ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดขึ้นจะทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลหลั่งออกมามากขึ้น ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะทำหน้าที่ยับยั้งการใช้น้ำตาลในกระแสเลือด (Antagonized insulin) มีผลทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในกระแสเลือดสูง (Hyperglycemia) และยังมีส่งผลต่อการย่อยสลาย (Breakdown) ของโปรตีน และกรดอะมิโนจากตับให้กลายเป็นกลูโคส ยิ่งไปกว่านั้นฮอร์โมนคอร์ติซอลที่หลั่งออกมา มากเกินไปจากความเครียดจะดึงแร่ธาตุแคลเซียม (Ca^{2+}) ออกมาจากกระดูกมีผลทำให้กระดูกพรุนได้ นอกจากนี้ฮอร์โมนคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาแล้วยังมีผลทำให้อีโอซิโนฟิลในเม็ดเลือดขาวต่ำ (Eosinopenia) ด้วย

ถ้าความเครียดเกิดขึ้นในระยะยาว ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะทำให้เกิดโรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ในร่างกายได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูง ทำให้เส้นเลือดแข็งขึ้น เป็นโรคหัวใจได้ นอกจากนี้ฮอร์โมนคอร์ติซอลยังสามารถกดระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดการติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งได้ง่ายขึ้น และหมอดารมณทางเพศ นอกจากนี้ฮอร์โมนคอร์ติซอลยังทำให้เซลล์สมองเสื่อม และสูญเสียความทรงจำ เป็นโรคอัลไซเมอร์ รวมไปถึงการสูญเสียวงจรการทำงานเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับสมองอีกด้วย

2.1.3) ชั้นในสุด (Zona reticularis) เป็นชั้นที่เซลล์เรียงตัวกันมีลักษณะเป็นร่างแห มีหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศ (Sex hormone) ในผู้หญิงได้แก่ เอสโตรเจน (Estrogen) และในผู้ชายได้แก่ แอนโดรเจน (Androgen)

2.2) ต่อมหมวกไตส่วนใน (Adrenal medulla) เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ต่อมหมวกไตส่วนในจะหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) การทำงานของฮอร์โมนอะดรีนาลินจะมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดฝอยหดตัว ความดันโลหิตสูง และมีการเผาผลาญน้ำตาลมากขึ้น

3.2.2 ด้านอารมณ์

อาการเครียดที่ส่งผลต่ออารมณ์ประกอบด้วยอาการฉุนเฉียวง่าย กลัดกลุ้ม ซึมเศร้า ขาดความต้องการทางเพศ ไม่มีอารมณ์ขัน วิดกกังวล ไม่มีสมาธิในการทำงาน เครื่องบ่งชี้ที่บ่งบอกถึงอาการเครียดที่พบเห็นได้ทั่วไป ได้แก่ อารมณ์รุนแรงเกินกว่าเหตุ หรือมีอาการก้าวร้าวในสถานการณ์ขัดแย้ง การไม่สนใจลักษณะท่าทางของตนเอง ผู้อื่น และเหตุการณ์ในสังคม ขาดสมาธิ หลงลืมง่าย และตัดสินใจไม่ได้ เศร้า รู้สึกผิด เฉื่อยชา เฉยเมย ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้สึกไร้ความสามารถหรือล้มเหลว ซึ่งมักจะมากับการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.3 ด้านพฤติกรรม

เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งมีหลายแบบ เช่น การรับประทานอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเกินควร ความเครียดยังสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ จากคนที่สูบบุหรี่เป็นครั้งคราวเปลี่ยนเป็นการสูบบุหรี่เป็นประจำ หรือจากคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉพาะเวลาเข้าสังคมก็เปลี่ยนเป็นคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำได้ โดยที่ตนเองอาจไม่ทราบหรือไม่ได้สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือพฤติกรรมที่หมกมุ่นมากเกินไปของตนเอง โดยคนเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงานในหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพตนเอง

กล่าวโดยสรุป ผลกระทบของความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ด้านคือ ด้านร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 1) ระบบประสาทอัตโนมัติ และ 2) ต่อมหมวกไต และด้านจิตใจ เช่น ฉุนเฉียวง่าย กลัดกลุ้ม ซึมเศร้า ขาดความต้องการทางเพศ ไม่มีอารมณ์ขัน วิดกกังวล ไม่มีสมาธิในการทำงาน เป็นต้น จึงนำไปสู่พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเกินควร เป็นต้น

3.3 การเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา (Selye, 1993; บุญมา พรชัย, 2551; สุวรรณ อานุสันติ, 2541) หมายถึง การพยายามปรับตัวสู่สภาวะปกติของร่างกายซึ่งการเผชิญปัญหานั้นจะมีความแตกต่างกันไปตามที่บุคคลจะสามารถรับมือ ต่อสู้ แก่ไขกับปัญหาที่ตนเองประสบหรือไม่ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีวิธีการหรือความสามารถในการรับมือได้แตกต่างกันไปโดยมิให้อำนาจหรืออิทธิพลของความเครียดคุกคามจิตใจจนก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่โดย ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียดแบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ คือ

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหาพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหนและหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวนปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนเสียใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการมุ่งมั่นแก้ปัญหา และลงมือแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง

2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การเผชิญปัญหาถือเป็นการปรับตัวให้สามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่คาดฝันจนทำให้เกิดภาวะความเครียดเกิดขึ้นในจิตใจ โดยการเผชิญปัญหาเพื่อจัดการความเครียดจะมี 2 รูปแบบคือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น

3.4 การลดความเครียด

การลดความเครียด หมายถึง วิธีการในการควบคุมป้องกันหรือเปลี่ยนแปลงไม่ให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อจัดการกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยนักการศึกษาได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียด (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2002; กรองทอง ออมสิน, 2550; บุษกุล ศุภอักษร, 2553; ผกาธน์ สุภากรรณ์, 2548; อรุมา อุดมเศรษฐ์, 2550) ดังนี้

1) การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Minimizing the Frequency of Stress-Inducing Situation) เป็นการจัดการกับตัวกระตุ้นหรือจัดการกับสถานการณ์โดยรอบที่ก่อให้เกิดปัญหาความยุ่งยากในใจ ได้แก่

1.1) การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing the Environment) เป็นการจัดการกับสภาพแวดล้อมภายนอก โดยวิธีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือการดำเนินชีวิตที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด เช่น หางานอดิเรกทำ การท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศหรือภาวะแวดล้อมใหม่ๆ หรือการพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ธรรมชาติ เป็นต้น

1.2) การหลีกเลี่ยงหรือการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม (Avoiding Excessive Change) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ความเครียด ที่สามารถทำได้ ได้แก่ การโยกย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนสถานที่ทำงาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการเวลา การวางแผนการล่วงหน้า เช่น การวางแผนออกเดินทางก่อนเวลาในขณะที่เดินทางไปทำงาน เพื่อไม่ก่อให้เกิดความเครียด ในขณะที่ต้องทนเกิดการจรรยาบรรณขัดแย้งส่งผลกระทบต่อการทำงานสายจนก่อให้เกิดความเครียด

2) การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (Increasing Resistance to Stress) เป็นการกระทำหรือประกอบกิจกรรมด้านสุขภาพเพื่อต่อต้านการเกิดความเครียด หรือ การลดความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นการส่งเสริมให้รู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อเพิ่มความอดทนในการรับมือและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือการหาแหล่งช่วยเหลือเมื่อต้องเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

3) การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด (Counter Conditioning to Avoid Physiologic Arousal Resulting from Stress) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดจากภายในโดยการผ่อนคลายร่างกาย ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ฝึกสมาธิทำจิตใจให้สบาย การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกกำหนดลมหายใจ เพื่อหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดความเครียดโดยสาเหตุจากภายใน

นอกจากนี้ นักการศึกษาได้เสนอกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ได้แก่

Kristin S. Vickers Douglas (2007) ได้ยืนยันว่าการออกกำลังกายช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้าได้จริง แม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ใช่วิเศษ แต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นจะเป็นผลดีและช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงยังก่อให้เกิดการหลั่งของสารแห่งความสุข ที่เรียกว่า เอ็นโดรฟิน (Endorphins) จากต่อมใต้สมอง ทำให้อ่อนหลับสบาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรค ซึ่งย่อมส่งผลให้บุคคลมีความสุข มีจิตใจที่เบิกบาน

Schultz and Luthe (1983) การคลายเครียดโดยใช้การโยคะเป็นวิธีคลายเครียดทางจิตวิทยา เป็นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการผ่อนคลายจากใจสู่กาย ซึ่งการคลายเครียดทั้งสองวิธีเป็นกระบวนการที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางใจที่เกิดจากการเผชิญหน้าปัญหาชีวิตในการฝึกโยคะ ขณะฝึกก็ช่วยให้ผู้ฝึกหยุดคิดฟุ้งซ่าน เพราะโยคะต้องอาศัยสมาธิในการทำท่า ต้องอาศัยการทรงตัวเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โยคะและเทคนิคการคลายเครียดจะช่วยลดอาการบางอย่างทางกาย

เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ลดความรู้สึกรุนแรงทางใจ เช่น โกรธและความคับข้องใจ ช่วยเพิ่มสมาธิและเพิ่มความกระฉับกระเฉงทางร่างกาย

ธวัชชัย กลุขณะประกกรกิจ (2552) กล่าวว่า การฝึกสติ-สมาธิ (Meditation) เป็นวิธีสร้างการสนองตอบต่อภาวะผ่อนคลายของร่างกายที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลแน่นอน วิธีฝึกสติสมาธิที่แบบง่าย คือ วิธีรับรู้ลมหายใจ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตใจ โปรแกรมนี้ใช้การฝึกสมาธิเป็นฐาน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) กล่าวว่า การนวดเป็นศิลปะการบำบัด การป้องกันโรค ฟันฟูรักษาโดยใช้ปลายนิ้วมือด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น วิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ เพื่อปลดปล่อยความเครียดที่อยู่ในกล้ามเนื้อ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ และลดการเกิดตะคริว การนวดยังทำให้การหมุนเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น

วัลภา คุณทรงเกียรติ (2555) และบทความจากคอลัมน์ว่าไรตี้เฮลท์ หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ โดยสมาคมโภชนาการสหรัฐอเมริกา พบว่าการที่ร่างกายได้อาหารอย่างครบถ้วนจะช่วยในเรื่องของการรักษาสมดุลของอารมณ์ได้ ทริптоฟาน (Tritophan) เป็นสารเคมีที่สามารถเปลี่ยนสารเคมีในสมองที่เรียกว่า ซีโรโทนิน (Serotonin) ถ้าระดับของซีโรโทนินเพิ่มขึ้นจะรู้สึกผ่อนคลายเป็นสุข ลดความเจ็บปวด และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ถ้าระดับซีโรโทนินลดลงอาจเกิดอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า อาหารที่มี ทริптоฟาน ได้แก่ ไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2555) ได้แนะนำการรักษาด้วยจิตบำบัดหรือรับคำปรึกษา ด้วยวิธีการพูดระบายความรู้สึกเพื่อค้นหาปัญหาหรือสาเหตุความเครียด รวมทั้งเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ยืดหยุ่นขึ้น จะช่วยให้อาการดีขึ้น ผู้รักษาอาจช่วยสะท้อนให้เกิดความเข้าใจตนเอง เพื่อคิดและเสนอวิธีการปฏิบัติต่อตนเองในวิธีการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น

โดยสรุป การจัดการกับความเครียดสามารถแบ่งออกเป็น 3 วิธีการ คือ 1) การลดความถี่ของสถานการณ์ทำให้เกิดความเครียด 2) การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด 3) การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด นอกจากนี้ การจัดการความเครียดยังสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมโยคะ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้คำปรึกษา การบริโภคอาหารอย่างครบถ้วน การฝึกสมาธิ การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นต้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลที่จะเลือกนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้จัดการกับความเครียดตามที่ตนเองสนใจ

3.5 แบบวัดและประเมินความเครียด

แบบวัดและประเมินความเครียดมีดังนี้

3.5.1 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540) แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับ คนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความเครียดของบุคคลว่าอยู่ในระดับใด มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะนำไปสู่การแก้ไข ที่เหมาะสม ในส่วนของการนำไปใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรง กับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบโดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้จะเหมาะกับคนในวัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับการทำงาน จะเปลี่ยนเป็นเรื่องการเรียนแทน)

จะให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความ รู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมาย ✓ ในช่อง นั้น ๆ สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน ของแบบวัดความเครียดสวนปรุง จะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกเครียด	ให้	1	คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ไม่ตอบ	ให้	0	คะแนน

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนไป					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

สำหรับการแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรง 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

3.5.2 แบบประเมินความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหาก

มากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน	0	หมายถึง	แทบไม่มี
คะแนน	1	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน	2	หมายถึง	บ่อยครั้ง
คะแนน	3	หมายถึง	เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

สำหรับการแปลผลแบบประเมินความเครียด ชุด 5 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 15 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

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

3.5.3 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ, 2542) ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ในส่วนของเกณฑ์การให้คะแนน รวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดย จำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า

คะแนน	0	หมายถึง	ไม่เคยเลย
คะแนน	1	หมายถึง	เป็นครั้งคราว
คะแนน	2	หมายถึง	เป็นบ่อยๆ
คะแนน	3	หมายถึง	เป็นประจำ

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	คะแนน			
	0	1	2	3
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				
คะแนนรวม				

สำหรับการแปลผลแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 60 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 - 5	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติความเครียด
คะแนน	6 - 17	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
คะแนน	18 - 25	หมายถึง	มีเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย
คะแนน	26 - 29	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง
คะแนน	30 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก

โดยสรุป จากการศึกษาแบบวัดและประเมินความเครียดในรูปแบบต่างๆ พบว่า แบบวัดความเครียดสวนปรุงมีความเหมาะสมกับบุคคลที่อยู่ในวัย 18 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษาจึงได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นเครื่องมือในการวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

3.6 ระดับของความเครียด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่าระดับความเครียด คือ ความรุนแรงของอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ถูกคุกคามหรือความสามารถต่อการรับมือของความเครียดโดย นักการศึกษาได้แบ่งระดับของความเครียด (Sutterley & Donnelly, 1981; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545; ปรีชา อินท, 2540; สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ไว้ดังนี้

1) ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและรับมือต่อความเครียดนั้นได้ โดยส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจในระยะเวลายันสั้น เช่น การจราจรติดขัด การผัดผ่อนเวลา เป็นต้น

2) ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) คือ ความเครียดที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจมีการกังวลเล็กน้อยถึงปานกลาง อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจบ้าง แต่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหรือผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพมากนักเช่น ความเครียดเรื่องการทำงาน เรื่องชีวิตครอบครัว เป็นต้น

3) ความเครียดในระดับสูง (High Stress) แสดงอาการความเครียดออกมาอย่างชัดเจน เช่น การนอนไม่หลับ ปวดหัว ซึมเศร้า ขาดสมาธิ อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย ท้อถอย ซึ่งยากต่อการบรรเทา และการปรับตัวภายในระยะเวลายานสั้นๆได้ ต้องใช้เวลาในการปรับตัว หากปล่อยไว้โดยไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาจก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง และเกิดโรคต่างๆได้

4) ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลจะรู้สึก ตึงเครียด และได้รับความเดือดร้อนจากปัญหาเป็นความเครียดที่สะสมต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลานานทำให้ยากต่อการปรับตัวจนทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวต่อการปรับตัว บุคคลที่อยู่ในภาวะความเครียดในขั้นรุนแรงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ จิตใจ และพฤติกรรม อย่างเห็นได้ชัด

กล่าวโดยสรุป ระดับของความเครียดจะเป็นเกณฑ์การประเมินความรุนแรงของอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ถูกคุกคามหรือความสามารถต่อการรับมือของความเครียด โดยแบ่งออกเป็นระดับตามความรุนแรง 4 ระดับคือ ความเครียดระดับต่ำและความเครียดระดับปานกลาง สามารถลดลงได้จากการทำกิจกรรมหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด จึงทำให้ไม่เป็นอันตรายกับสุขภาพร่างกายและจิตใจมากเกินไป แต่ความเครียดในระดับสูงและความเครียดในระดับรุนแรงจำเป็นต้อง

ได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนโดยจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เนื่องจากเป็นอันตรายมากกับสุขภาพร่างกายและจิตใจ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

ศรินยา ฉันทะปรีดา (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะต่อความเครียดของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บสมอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม 2550 ถึงวันที่ 28 มีนาคม 2550 จำนวน 40 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการปฐมพยาบาลปกติร่วมกับการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะ เครื่องมือที่ใช้คือโปรแกรมการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมอง แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต ผลการทดลองพบว่า ความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองหลังของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทวัน เทียนแก้ว (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการเต้นแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง ัญบุรี ถนนนครนายกคลอง 5 จังหวัดปทุมธานี อายุเฉลี่ย 30.33 ปี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเต้นแอโรบิกชกมวย กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุมทำกิจวัตรประจำวัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ตั้งแต่เวลา 09:00-11:00 น. เครื่องมือที่ใช้คือโปรแกรมแอโรบิกชกมวย โปรแกรมโยคะ และเครื่องวัดการให้ข้อมูลย้อนหลังคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองที่ 1 เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 2 เทียบกับกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัศมี รักรวงศ์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือ พยาบาลใหม่จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง และการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง รวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลในรูปของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t- test ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง

สตรีเอวา จำปารัตน์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโยคะบำบัดเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน สถาบันธัญญารักษ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยในประจำติดของเนื้อเก้าอี้ ตักโพล ตักโกเมน ตักมรกต ที่ติดยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนขั้นฟื้นฟู (Rehabilitation) สถาบันธัญญารักษ์ ในช่วงเดือนธันวาคม 2550 ถึงเดือนมีนาคม 2551 อายุระหว่าง 18-30 ปีจำนวน 32 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมโยคะบำบัด ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมโยคะบำบัด และแบบวัดความเครียดลักษณะเป็นสัดส่วนประมาณค่าของ Likert 4 ระดับ ผลการทดลองพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่และการบริหารร่างกายแบบโยคะ ต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนี พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลกและวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 72 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 36 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของลาซาร์ส ประกอบด้วยแบบมุ่งแก้ไขปัญหาด้วยกระบวนการคิดแบบอริยสัจสี่ และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยใช้การบริหารร่างกายแบบโยคะจำนวน สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชัย สิริวิบูลย์กิตติ (2553) เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดบ่า ต้นคอและศีรษะ ในสถานพยาบาลแพทย์แผนไทย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีจับคู่ด้วยตัวแปรอาชีพ กลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การประเมินอันตรายต่อสุขภาพ การประเมิน

การเผชิญปัญหา และการประเมินความก้าวหน้า กลุ่มควบคุม 30 คน ให้สุกศึกษาตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนให้โปรแกรมสุขศึกษาและภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา 4 สัปดาห์ด้วยแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การดูแลตนเองและอาการปวดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง 2) ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การดูแลตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุม

สิริกัลยา เติงศิริ (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้แผนที่จุดเสี่ยง ฮีตารี ฮัตโตะ ร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากรถจักรยานยนต์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 84 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน และกลุ่มควบคุม 42 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ประกอบด้วย การบรรยายประกอบสื่อ การประชุมกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่ม การสาธิตและฝึกปฏิบัติ การประชุมเชิงปฏิบัติการในการสร้างแผนที่จุดเสี่ยง การเล่าประสบการณ์ การแจกคู่มือ แผ่นพับ และสติ๊กเกอร์ ระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนน วิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent t-test ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับอุบัติเหตุจราจรและกฎจราจร การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลของการตอบสนองต่อพฤติกรรม การป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากรถจักรยานยนต์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมยิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาหญิงโยมยิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 7 - 12 ปี ของสโมสรนนทศิลา โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง (Purposive Sampling) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและกลุ่มควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จากนั้นเรียงลำดับคะแนนความเครียดจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความเครียดมากน้อยจัดเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 10 คน และใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาที การวิจัยครั้งนี้ใช้แผนการทดลองแบบ Matching Control Group Pretest - Post test Design และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาโยมยิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และนักกีฬาอิมานาสติกลีลาหุ่นยูวชน ของสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ณัฐวดี ฉิมมา (2556) ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจ เพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงเรียนวิชาการ จำนวน 46 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมัน และเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันทานิต้า (Tanita Model : UM-076) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สามารถลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ และน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญชนก บุญจักรศิลป์ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องโยคะส่งผลต่อการทำงานของสมองและลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 25 - 45 ปี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ 1 ไม่เคยฝึกโยคะ 15 คน กลุ่มที่ 2 เคยฝึกโยคะมาก่อน 15 คน โดยทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ กิจกรรมโยคะ เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง Emotiv EEGneuroheadset 14 channel และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test) ของรองศาสตราจารย์ ดร. สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ ผลการทดลอง พบว่า การฝึกโยคะสามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดได้ กลุ่มที่ไม่เคยฝึกโยคะมาก่อนมีระดับความรู้สึกด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีระดับความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มที่เคยฝึกโยคะมาก่อน พบว่า ระดับความรู้สึกด้านลบลดลงแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกับระดับความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Kurlan (2007) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผิวขาวอายุ 10-11 ปี (เกรด 6) จำนวน 14 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นผู้ชายล้วน กลุ่มสองเป็นผู้หญิงล้วน มาจากความสมัครใจ โดยก่อนเข้าร่วมจะมีการวัดความเครียดและความวิตกกังวลก่อน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเครียดทางอารมณ์ของบลัมและเรสนิค คู่มือการจัดการความเครียดโดย Schmitz และ Hipp และแบบแผนการจัดการความเครียด 10 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลารวม 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองทั้งเพศชายและหญิงมีระดับความเครียดลดลงจากก่อนการทดลอง .23 และ .48 ตามลำดับ

Vogtmann (2009) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกโยคะต่อการรับรู้ความเครียดด้วยตนเองและความสามารถในการเผชิญความเครียดของเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ของโรงเรียนประถมศึกษาในเมือง จำนวน 27 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมินการรับรู้ระดับความเครียดของตนเอง แบบประเมินทักษะการจัดการความเครียด และ โปรแกรมฝึกโยคะ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และใช้วิธีการวัดซ้ำ ผลการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ระดับความเครียดของตนเองและการประเมินทักษะการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง โดยที่ก่อนการทดลองมีค่าร้อยละ 41.8 และหลังการทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 77.8

Mastura, Omar Fauzee, Bahaman, Rashid, and Somchit (2012) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการเดินแอโรบิก แบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสุขภาพจิต (ความเครียด) ในผู้หญิงที่ทำงานประจำในประเทศมาเลเซีย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงทำงานประจำในประเทศมาเลเซียที่มีอายุ 40-55 ปี และมีค่า BMI มากกว่า 25 จำนวน 40 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้การฝึกการเดินแอโรบิก แบบ aero-mass กลุ่มควบคุมใช้การฝึกการเดินแอโรบิกปกติ เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบ aero-mass และโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบปกติ และแบบวัดความเครียด ระยะเวลารวม 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์) ครั้งละ 50 นาที ผลการทดลองพบว่า ระดับคะแนนความเครียดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 นอกจากนี้ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มกับคะแนนความเครียดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ 1 มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Ungar, Sieverding, Weidner, Cornelia, and Wiskemann (2015) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้การควบคุมตนเองเป็นฐานในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการรักษาอยู่ในปัจจุบัน (ไม่ว่าจะเป็นได้รับการรักษาแบบเฉียบพลันหรือ

การรักษาแบบระยะยาว) ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การจัดการความเครียด โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ช่วงเวลา ช่วงเวลาแรก (T1) จะเป็นช่วงการให้คำปรึกษาส่วนบุคคลผ่านทางโทรศัพท์เป็นเวลา 1 ชั่วโมงระยะเวลา 3 สัปดาห์ ช่วง (T2) ผู้ป่วยได้ทำแบบสอบถามและได้รับการใช้โปรแกรมการตรวจการเคลื่อนไหวและติดตามผลการเคลื่อนไหว 10 สัปดาห์ (T3) กลุ่มทดลองถูกสุ่มให้ได้ทั้งการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด โดยการออกกำลังกายที่เน้นกลยุทธ์การดูแลตนเอง (เช่นการกระทำและการเผชิญการวางแผนและการตรวจสอบตนเอง) ในส่วนของการจัดการความเครียดประกอบด้วยการเล่นโยคะและเทคนิคการผ่อนคลาย โดยสรุปผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกคนที่ได้รับโปรแกรมจะมีความเครียดลดลงจากกิจกรรมทางกายและการจัดการความเครียด

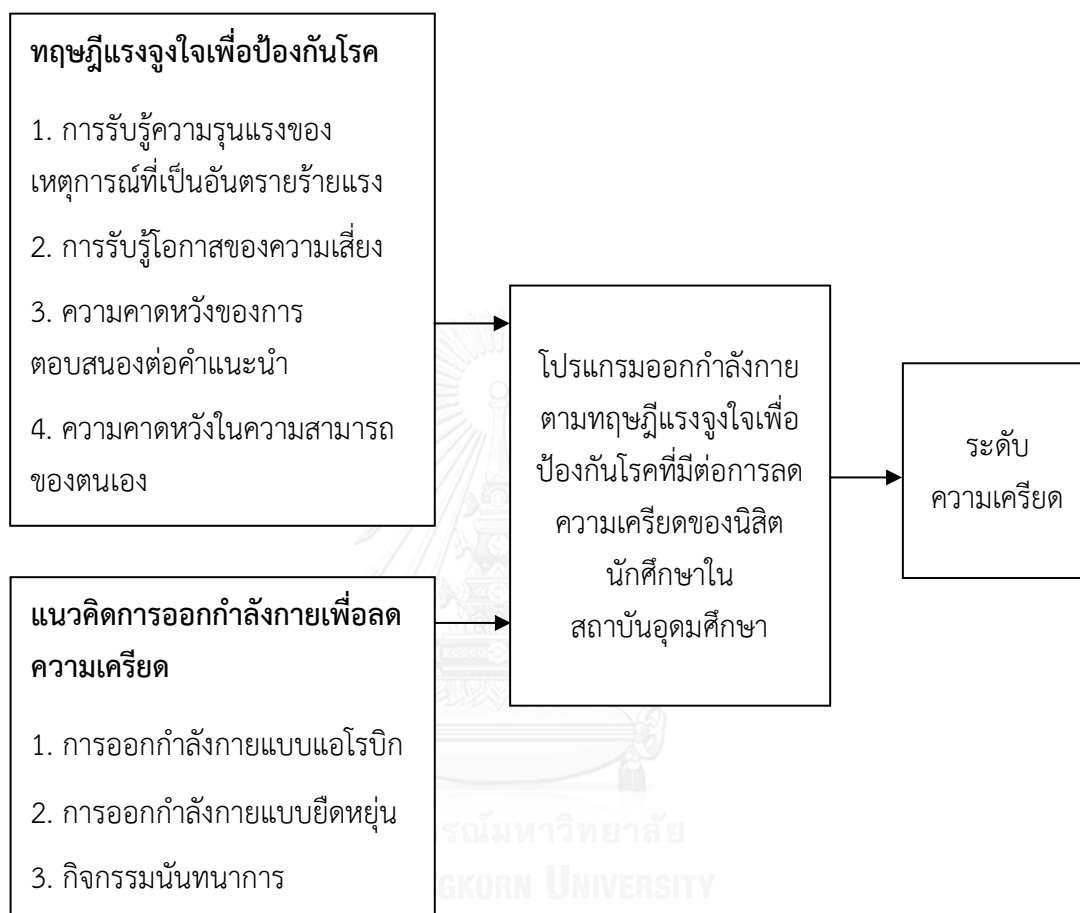
Yaser et al. (2016) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเชื่อและความรู้เกี่ยวกับความเครียดหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนใจของกลุ่มผู้ลี้ภัยชาวอัฟกานิสถานในประเทศออสเตรเลีย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ลี้ภัยชาวอัฟกานิสถานที่อาศัยอยู่ในเมืองแอดิเลด เซาท์ออสเตรเลียจำนวน 150 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้คือ ชุดของคำถามที่อยู่ในความรู้ของผู้เข้าร่วมและความเข้าใจในธรรมชาติและการรักษาปัญหาของโรคเครียดหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนใจที่อธิบายไว้ ผลการวิจัยพบว่า 31% ของผู้ตอบแบบสอบถามระบุปัญหาที่ปรากฏในบทความที่เป็นพล็อตในขณะ 26% เชื่อว่าปัญหาหลักคือ ความกลัว และอีก 18% ของผู้เข้าร่วมที่เชื่อกันว่า ‘การออกไปเที่ยวหรือพบปะผู้คนและการหางานอดิเรกใหม่’ จะเป็นรูปแบบที่เป็นประโยชน์มากที่สุดของการรักษาปัญหาที่อธิบายไว้ตามด้วย ‘โภชนาบำบัด’ และ ‘การออกกำลังกายมากขึ้น’ 16%

Sanches, Costa, Marcondes, and Cunha (2016) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด, ซึมเศร้า, โรคหัวใจและหลอดเลือด และการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญอาหารและการออกกำลังกาย โดยมีจุดมุ่งหมายของการตรวจสอบนี้คือการหาหรือเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด, ซึมเศร้า, โรคหัวใจและหลอดเลือดและการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญและเน้นความสำคัญของการออกกำลังกายในการป้องกันและรักษาความผิดปกติที่เกิดขึ้น วิจัยโดยการค้นหาจากหนังสือ MEDLINE และ SCIELO จากปี 2000 ถึง 2012 โดยใช้เงื่อนไขความเครียดเรื้อรัง, โรคอารมณ์ซึมเศร้า, การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดหัวใจและการเผาผลาญอาหารและการออกกำลังกาย ผลการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่ของการศึกษาที่พบในการค้นหาวรรณกรรมของเราได้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถลดทอนและ หรือให้ผลย้อนกลับของอันตรายของความเครียดเรื้อรังได้สรุป การออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นประโยชน์ในการรักษาสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการปรับปรุงและอารมณ์ความเครียดทางจิตใจ

สรุป จากการศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ส่วนใหญ่จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการออกกำลังกาย จะส่งผลให้ระดับความเครียดลดลงได้ นอกจากกิจกรรมออกกำลังกายแล้ว การประเมินตนเอง การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริมในการทำกิจกรรม ก็ส่งผลทำให้ระดับความเครียดลดลงได้

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
 - 1.3.2 การพัฒนาแบบวัดความเครียด

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

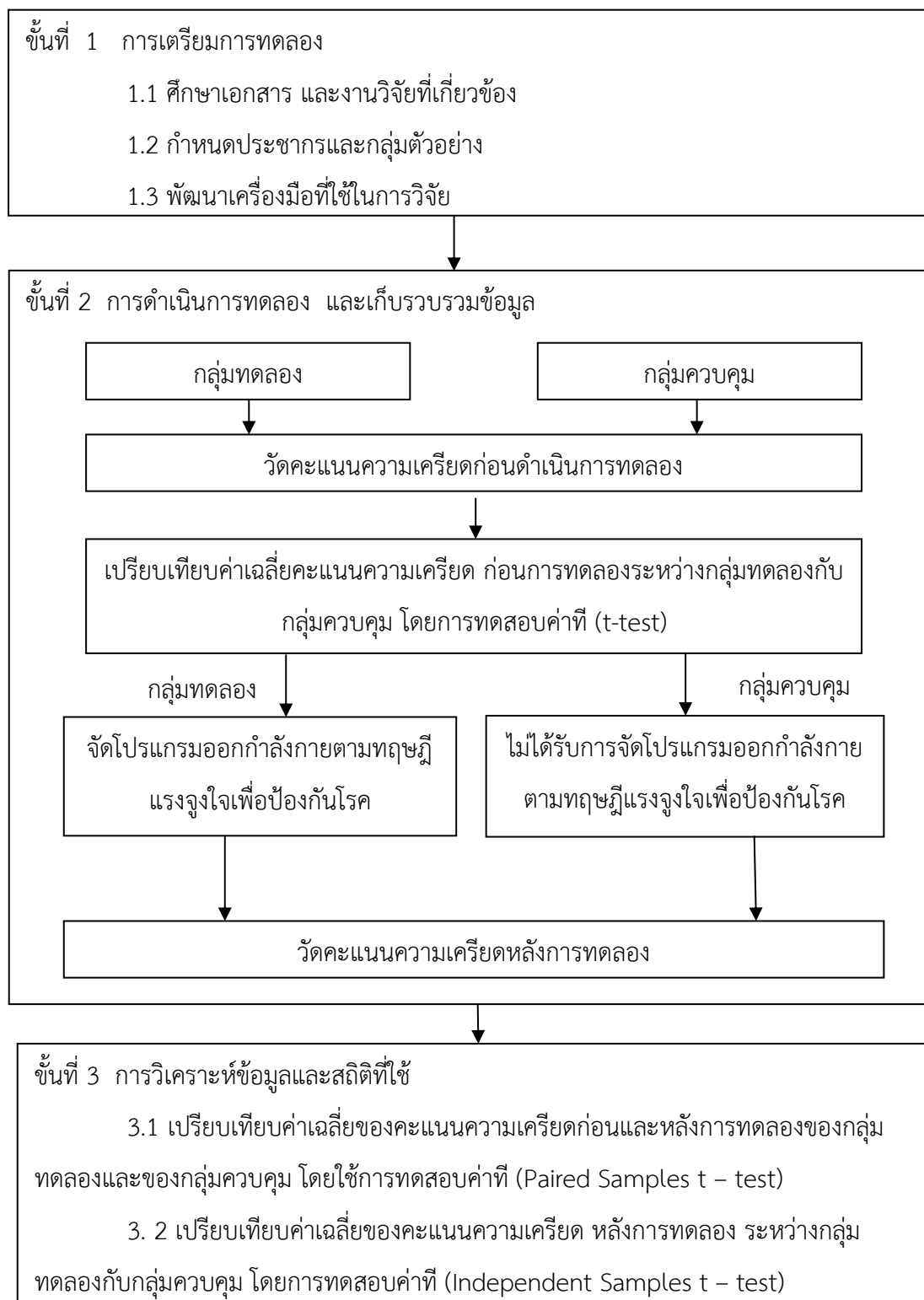
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนในการดำเนินวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 2

แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดความเครียด

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา สังกัดงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 1,745,691 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สังกัดงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 50 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.2.1 การเลือกสถาบันอุดมศึกษา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เพื่อให้ นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสะดวกในการทำกิจกรรมและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างสม่ำเสมอ

1.2.2 การจัดนิสิตนักศึกษา เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

1) รับสมัครนิสิตนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา โดยผู้วิจัยได้ติดประกาศการรับสมัครตามคณะวิชาต่าง ๆ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2) ใช้แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงกับนิสิตนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เพื่อวัดระดับความเครียดของนิสิตนักศึกษา

3) เลือกนิสิตนักศึกษาที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ระดับคะแนนอยู่ที่ 25-42 คะแนน ตามเกณฑ์ระดับความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ผลการเลือกได้นิสิตนักศึกษาจำนวน 50 คน

4) ทำการสุ่มนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 25 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรง

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษารูปแบบโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค และกิจกรรมที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) ดำเนินการสังเคราะห์กิจกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ผลการสังเคราะห์กิจกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ได้กิจกรรม 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการประเมินตนเอง 2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย 4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา และ 5) กิจกรรมการให้แรงเสริม นำกิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์ไปกำหนดเป็นแบบแผนในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ดังตารางที่ 3

3) นำโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ดังตารางที่ 3 ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา นำผลการพิจารณามาหาค่าดัชนีความ

สอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.80

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไปทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

ตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด

ทฤษฎีแรงจูงใจ เพื่อป้องกันโรค	กิจกรรม				
	กิจกรรมการ ประเมิน ตนเอง	กิจกรรม การรับรู้ ข้อมูล	กิจกรรมการ ออกกำลัง กาย	กิจกรรมการ ให้คำปรึกษา	กิจกรรม การให้แรง เสริม
การรับรู้ความ รุนแรงของ เหตุการณ์ที่เป็น อันตรายร้ายแรง	✓	✓		✓	✓
การรับรู้โอกาสของ ความเสี่ยง	✓	✓		✓	✓
ความคาดหวังของ การตอบสนองต่อ คำแนะนำ	✓	✓	✓	✓	✓
ความคาดหวังใน ความสามารถของ ตนเอง	✓	✓	✓		✓

จากตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค เพื่อนำมากำหนดแบบแผนในโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด พบว่า มี 5 กิจกรรมที่ส่งผลสอดคล้องกับสาระสำคัญทั้ง 4 องค์ประกอบของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ดังนี้ 1) กิจกรรมการประเมินตนเอง สอดคล้องกับการรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง การรับรู้โอกาสของความเสี่ยง ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล สอดคล้องกับการรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง การรับรู้โอกาสของความเสี่ยง ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 4) กิจกรรมให้คำปรึกษา สอดคล้องกับการรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง การรับรู้โอกาสของความเสี่ยง และความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และ 5) กิจกรรมการเสริมแรง สอดคล้องกับการรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรง การรับรู้โอกาสของความเสี่ยง ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำ และความคาดหวังในความสามารถของตนเอง

ตารางที่ 3 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด

สัปดาห์ที่	วัน	กิจกรรม				
		กิจกรรมการประเมินตนเอง (10 นาที)	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล (10 นาที)	กิจกรรมการออกกำลังกาย (40 นาที)	กิจกรรมการให้คำปรึกษา (10 นาที)	กิจกรรมการให้แรงเสริม (10 นาที)
1	วันจันทร์	✓		✓		✓
	วันพุธ		✓	✓		✓
	วันศุกร์			✓	✓	✓
2	วันจันทร์	✓		✓		✓
	วันพุธ		✓	✓		✓
	วันศุกร์			✓	✓	✓
3	วันจันทร์	✓		✓		✓
	วันพุธ		✓	✓		✓
	วันศุกร์			✓	✓	✓

ตารางที่ 3 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	กิจกรรม				
	กิจกรรมการ ประเมินตนเอง (10 นาที)	กิจกรรม การรับรู้ข้อมูล (10 นาที)	กิจกรรมการ ออกกำลังกาย (40 นาที)	กิจกรรมการ ให้คำปรึกษา (10 นาที)	กิจกรรมการ ให้แรงเสริม (10 นาที)
4	✓		✓		✓
วันจันทร์					
วันพุธ		✓	✓		✓
วันศุกร์			✓	✓	✓
5	✓		✓		✓
วันจันทร์					
วันพุธ		✓	✓		✓
วันศุกร์			✓	✓	✓
6	✓		✓		✓
วันจันทร์					
วันพุธ		✓	✓		✓
วันศุกร์			✓	✓	✓
7	✓		✓		✓
วันจันทร์					
วันพุธ		✓	✓		✓
วันศุกร์			✓	✓	✓
8	✓		✓		✓
วันจันทร์					
วันพุธ		✓	✓		✓
วันศุกร์			✓	✓	✓

จากตารางที่ 3 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด รวม 24 ครั้ง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ 1) กิจกรรมการประเมินตนเอง 8 ครั้ง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 8 ครั้ง กิจกรรมการออกกำลังกาย 24 ครั้ง กิจกรรมการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง และกิจกรรมการเสริมแรง 24 ครั้ง

1.3.2 การพัฒนาแบบวัดความเครียด

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความเครียด พบว่า แบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิตมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ระบุให้ใช้กับผู้ที่มีช่วงอายุ 18 ปีขึ้นไป

2) พัฒนาแบบวัดความเครียดจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างยิ่งขึ้น ได้แบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

2.1) แบบวัดความเครียดเป็นแบบวัดมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มี 6 ระดับคือ

ไม่เคยเกิดเหตุการณ์ในเรื่องนี้

ไม่รู้รู้สึกเครียด

เครียดเล็กน้อย

เครียดปานกลาง

เครียดมาก

เครียดมากที่สุด

2.2) แบบวัดความเครียด มี 20 ข้อ คะแนน รวม 100 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนความเครียดในแต่ละข้อความในแบบวัดความเครียดดังนี้

ตอบไม่เคยเกิดเหตุการณ์ในเรื่องนี้ ให้ 0 คะแนน

ตอบไม่รู้รู้สึกเครียด ให้ 1 คะแนน

ตอบเครียดเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน

ตอบเครียดปานกลาง ให้ 3 คะแนน

ตอบเครียดมาก ให้ 4 คะแนน

ตอบเครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

2.3) เกณฑ์การตัดสินความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้

0-24 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับต่ำ

25-42 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง

43-62 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับสูง

63 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดระดับรุนแรง

3) นำแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบวัดความเครียดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขภาพหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

พิจารณาตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.98

5) นำแบบวัดความเครียดที่ไปทดลองใช้กับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient กำหนดค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.8 ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.86

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง แผนภาพที่ 3

แผนภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

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

- E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกาย
- C = กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกาย
- O₁ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- O₃ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
- O₂ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดที่วัดได้หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- O₄ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดที่วัดได้หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
- X = โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ซึ่แจ่งวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง

2.2.2 ซึ่แจ่ง ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่กลุ่มตัวอย่าง และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การใช้โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียด

2.3.1.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้นก่อนการทดลอง

2.3.1.2 นำผลการทดสอบคะแนนความเครียดของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันหรือไม่ ปรากฏผล ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองระหว่าง นิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง				
	n	\bar{X}	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	25	35.52	5.65		
กลุ่มควบคุม	25	35.60	4.82	0.05	0.95

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.52 ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.60 ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

2.3.2 การดำเนินการทดลองโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดให้กับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดโปรแกรมใด ๆ

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทดสอบวัดความเครียด หลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้นฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1.1. วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.1.2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้นำ เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและของนิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไปและลักษณะทางกายภาพของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=50)	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
	(คน)		(คน)		(คน)	
1. คณะ						
คณะครุศาสตร์	17	68	15	60	32	64
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	7	28	4	16	11	22
คณะวิทยาศาสตร์	0	0	4	16	4	8
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1	4	0	0	1	2
คณะทันตแพทยศาสตร์	0	0	2	8	2	4
รวม	25	100	25	100	50	100

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=50)	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
	(คน)		(คน)		(คน)	
2. ระดับการศึกษา						
ชั้นปีที่ 2	13	52	4	16	17	34
ชั้นปีที่ 3	12	48	6	24	18	36
ชั้นปีที่ 4	0	0	15	60	15	30
รวม	25	100	25	100	50	100
3. เพศ						
ชาย	13	52	14	56	25	50
หญิง	12	48	11	44	25	50
รวม	25	100	25	100	50	100

จากตารางที่ 5 พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองส่วนใหญ่สังกัดอยู่ในคณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 68 ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่สังกัดอยู่ในคณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 60 นิสิตกลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 52 และนิสิตกลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 60 และนิสิตกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52 และนิสิตกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 56

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและของนิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 6, 7, 8 และแผนภาพที่ 4

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
ของนิสิตกลุ่มทดลองและนิสิตกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	25	35.52	5.65	22.92	4.23	8.91	0.01*
กลุ่มควบคุม	25	35.60	4.82	34.96	5.98	0.41	0.12

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 22.92 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.60 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
ของนิสิตกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 25		n = 25			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด	2.68	0.94	1.80	0.95	3.46	0.00*
2	นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	2.96	0.84	2.20	1.15	2.85	0.01*
3	ครอบครัวของนิสิตมีความขัดแย้งกัน ในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.68	0.94	1.12	0.97	1.77	0.09
4	นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.72	0.79	1.24	0.96	1.90	0.07

* $p < .05$

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 25		n = 25			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
5	นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น	0.84	0.62	0.68	0.62	6.36	0.00*
6	นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย	2.68	0.74	1.00	0.81	7.58	0.00*
7	นิสิตมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.20	0.91	1.20	1.08	0.00	1.00
8	นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด	2.84	1.06	1.04	0.67	4.55	0.00*
9	นิสิตมีอาการปวดหลัง	0.96	0.73	0.84	0.80	0.59	0.56
10	นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น, น้อยลง)	1.52	1.12	1.00	0.86	2.06	0.05*
11	นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	2.32	0.94	1.08	0.90	1.07	0.29
12	นิสิตรู้สึกวิตกกังวล	1.68	0.94	1.16	0.80	2.11	0.04*
13	นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ	1.76	0.77	1.04	0.73	3.67	0.00*
14	นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย	1.88	1.01	1.00	0.70	3.77	0.00*
15	นิสิตรู้สึกเศร้า	1.36	0.70	1.20	0.57	0.81	0.42
16	นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี	2.04	0.93	1.08	0.75	3.86	0.00*
17	นิสิตมีอาการสับสน	1.28	0.79	1.12	0.72	0.89	0.38
18	นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก	1.72	0.97	1.08	0.75	3.08	0.00*
19	นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย	1.40	0.91	1.04	0.73	1.61	0.11
20	นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ	1.00	0.64	1.00	0.70	0.00	1.00
รวม		35.52	5.65	22.92	4.23	8.91	0.01*

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 22.92 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16 และ 18

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 25		n = 25			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด	2.32	0.85	1.96	0.88	1.73	0.95
2	นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	2.68	0.94	2.44	0.91	1.06	0.29
3	ครอบครัวของนิสิตมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.40	1.19	1.84	1.02	1.46	0.15
4	นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.68	1.10	1.88	0.88	0.67	0.50
5	นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น	2.20	1.04	1.96	0.93	0.82	0.41
6	นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย	1.96	1.05	1.72	1.06	0.74	0.46
7	นิสิตมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.68	1.02	1.64	1.03	0.14	0.88
8	นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด	1.48	1.00	1.72	1.06	1.03	0.31
9	นิสิตมีอาการปวดหลัง	1.68	1.10	1.92	1.18	0.69	0.49
10	นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น, น้อยลง)	1.64	1.25	1.64	1.11	0.00	1.00
11	นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	1.52	0.96	1.44	1.12	0.28	0.77
12	นิสิตรู้สึกวิตกกังวล	1.76	0.77	1.68	0.98	0.31	0.75
13	นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ	1.64	0.90	1.72	0.73	0.28	0.77
14	นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย	1.56	0.91	2.00	0.91	1.43	0.16

* $p < .05$

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		n = 25		n = 25			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
15	นิสิตรู้สึกเศร้า	1.76	0.83	1.60	1.04	0.62	0.53
16	นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี	1.68	0.80	1.56	1.04	0.41	0.68
17	นิสิตมีอาการสับสน	1.64	0.90	1.56	1.12	0.31	0.75
18	นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก	1.48	0.87	1.44	1.00	0.14	0.88
19	นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย	1.28	0.84	1.56	1.08	1.09	0.28
20	นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ	1.56	0.91	1.68	1.24	0.36	0.71
รวม		35.60	4.82	34.96	4.23	0.41	0.12

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.60 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า คะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง ระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษากับนิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 9, 10 และ แผนภาพที่ 4

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง และของนิสิตกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	25	22.92	4.23	8.21	0.03*
กลุ่มควบคุม	25	34.96	5.98		

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง ลดลงกว่าของนิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองเท่ากับ 22.92 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง และของนิสิตกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 25		n = 25			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด	1.80	0.95	1.96	0.88	0.61	0.27
2	นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	2.20	1.15	2.44	0.91	0.81	0.21
3	ครอบครัวของนิสิตมีความขัดแย้งกัน ในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.12	0.97	1.84	1.02	2.54	0.01*
4	นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.24	0.96	1.88	0.88	2.44	0.01*
5	นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขัน หรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น	1.04	0.67	1.96	0.93	3.98	0.00*
6	นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย	1.00	0.81	1.72	1.06	2.68	0.00*
7	นิสิตมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.20	1.08	1.64	1.03	1.47	0.07
8	นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึง เครียด	1.08	0.90	1.72	1.06	2.29	0.01*

* $p < .05$

ตารางที่ 10 (ต่อ)

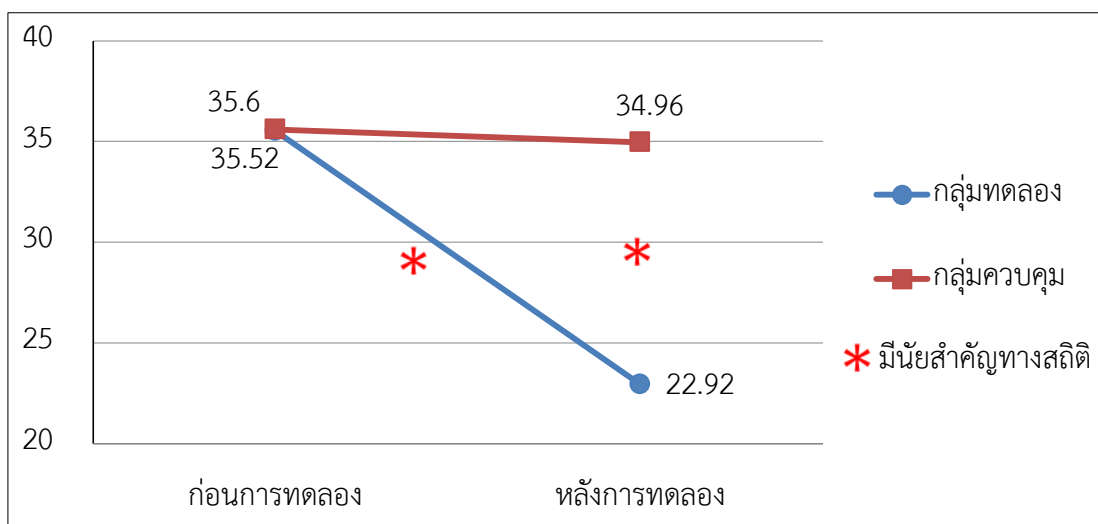
ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		n = 25		n = 25			
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
9	นิสิตมีอาการปวดหลัง	0.84	0.80	1.92	1.18	3.77	0.00*
10	นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น, น้อยลง)	1.00	0.86	1.64	1.11	2.26	0.01*
11	นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	0.68	0.62	1.44	1.12	2.95	0.00*
12	นิสิตรู้สึกวิตกกังวล	1.16	0.80	1.68	0.98	2.04	0.02*
13	นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ	1.04	0.73	1.72	0.73	3.26	0.00*
14	นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย	1.00	0.70	2.00	0.91	4.33	0.00*
15	นิสิตรู้สึกเศร้า	1.20	0.57	1.60	1.04	1.68	0.05*
16	นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี	1.08	0.75	1.56	1.04	1.85	0.03*
17	นิสิตมีอาการสับสน	1.12	0.72	1.56	1.12	1.64	0.06
18	นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก	1.08	0.75	1.44	1.00	1.43	0.08
19	นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย	1.04	0.73	1.56	1.08	1.98	0.02*
20	นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ	1.00	0.70	1.68	1.24	2.36	0.01*
รวม		22.92	4.23	34.96	5.98	8.21	0.03*

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองต่ำกว่าของนิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองเท่ากับ 22.92 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19 และ 20

แผนภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 22.92 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.60 คะแนน ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าของนิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองเท่ากับ 22.92 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังจากการทดลองของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและของนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมและ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองกับนิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สังกัดงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 50 คน ที่มีภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยใช้เกณฑ์จากคะแนนของแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้นจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต คือมีคะแนนความเครียดจะอยู่ในช่วงคะแนน 25-42 คะแนน จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน โดยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก ใช้เวลาดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการประเมินตนเอง 2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย 4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา และ 5) กิจกรรมการเสริมแรง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถสรุปผลวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองและของนิสิตกลุ่มควบคุม

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 35.52

คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 22.92
คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, และ 18

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.60 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 34.96 คะแนน คือ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า คะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง ลดลงกว่าของนิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองเท่ากับ 22.92 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.96 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 และ 20

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของนิสิตกลุ่มทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองหลังการทดลองลดลงกว่า

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็น ดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมการประเมินตนเอง

กิจกรรมการประเมินตนเอง เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้มีการประเมินหาความเครียดของตนเองและบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นทุกสัปดาห์ นิสิตจึงสามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงของความเครียดของตนเองในทุกสัปดาห์ และประเมินได้ว่าตนเองมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับใด ทำให้นักสิตเกิดความสนใจในกิจกรรมที่จะทำในทุกครั้งและมีความตั้งใจในการที่จะลดความเครียดลง ส่งผลให้คะแนนคะแนนความเครียดลดลง สอดคล้องกับแนวคิดของ S. Prentice-Dunn and W. R. Rogers (1986) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมตามคำแนะนำในการลดความรุนแรงของการเกิดโรค และเชื่อว่าถ้าให้ความรู้ โดยเฉพาะเพื่อให้บุคคลกระทำพฤติกรรมตามคำแนะนำ จะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจังได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิชัย สิริวิบูลย์กิตติ (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดบ่า ต้นคอและศีรษะ ในสถานพยาบาลแพทย์แผนไทย อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การประเมินอันตรายต่อสุขภาพ การประเมินการเผชิญปัญหา และการประเมินความก้าวหน้า ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดูแลตนเองและอาการปวดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง 2) ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดูแลตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุม

2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดประสบการณ์นิสิตเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียด และวิถีจัดการกับความเครียดผ่านกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลทั้งหมด 8 กิจกรรม คือ 1) ความเครียดคืออะไร? เป็นกิจกรรมที่นิสิตจะได้เรียนรู้และเข้าใจว่าความเครียดคืออะไร 2) ความเครียดเกิดจากอะไร? เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักสิตได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุความเครียด และสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ 3) ภัยจากความเครียด เป็นกิจกรรมที่ให้นักสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเครียด และยังให้นักสิตสามารถวิเคราะห์ตนเองว่ามีปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่เกิดจากความเครียดเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง 4) การออกกำลังกายลดความเครียดได้อย่างไร? เป็นกิจกรรมที่ให้นักสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด

ต่อมาเพื่อให้นิสิตมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกลไกของร่างกายเมื่อออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด นอกจากนี้ ยังทำให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายและ กิจกรรมทางกายเพื่อลดความเครียด 5) การเต้นแอโรบิกพิชิตความเครียดได้อย่างไร? เป็นกิจกรรมที่ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก เกิดความเข้าใจใน กิจกรรมการเต้นแอโรบิกว่าสามารถลดความเครียดได้อย่างไร ทั้งยังทำให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดี เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเต้นแอโรบิกเพื่อลด ความเครียด ส่งผลให้นิสิตอยากเข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น 6) โยคะบำบัดความเครียด ทำให้นิสิตเกิด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ และเข้าใจว่าทำไมการฝึกโยคะถึงลด ความเครียดลงได้ และยังทำให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมการฝึกโยคะเพื่อลดความเครียด ส่งผลให้นิสิตอยากเข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น 7) สิ่ง ที่เรียกว่าความสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้นิสิตได้ตระหนักถึงความสุขที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต ตั้งแต่เราเกิดมา จนถึงปัจจุบัน เพื่อให้นิสิตเกิดความสุขจากกิจกรรมได้ เนื่องจากความสุขเกิดจากความคิดและจิตใจ ของเราเอง และ 8) คินความสุขให้ตัวเอง เป็นกิจกรรมที่จะทำให้นิสิตได้ตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เรา เกิดความสุขขึ้นมาว่าเกิดจากสิ่งใดได้บ้าง และนิสิตได้ทำกิจกรรมเหล่านั้นไปบ้างหรือยัง สอดคล้องกับ แนวคิดของ Rogers (1975) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายร้ายแรงหรือ การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคและการรับรู้โอกาสของความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือสิ่งที่กำลัง คุกคามจะขึ้นกับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลว่าการไม่ปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายเฉพาะโรคจะ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรค จะเห็นได้ว่า กิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมทำให้นิสิตตระหนักถึงความรุนแรง ของความเครียดที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ได้รับรู้ถึงสาเหตุและแนวทางการแก้ไขเพื่อลดความเครียด รวมไปถึงแนวทางลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคามต่อนิสิตที่มีความเครียดส่งผลต่อ การปฏิบัติของนิสิตที่เป็นเชิงบวกในการลดความเครียด ได้แก่ การออกกำลังกาย การลดความเครียด ด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นต้น และส่งผลต่อการปฏิบัติของนิสิตที่เป็นเชิงลบในการลดความเครียด ได้แก่ ทำให้ เกิดการกระตุ้นต่อความกลัวของสิ่งที่จะเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ส่งผลทางอ้อมต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพในด้านลบให้ไม่เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อ สุขภาพอีกต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริกัลยา เต็กศิริ (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องการ ประยุกต์ใช้แผ่นที่จุดเสียด ฮิยาริ ฮัตโตะร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ จราจรจากรถจักรยานยนต์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับอุบัติเหตุจราจรและกฎจราจร การรับรู้ ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลของ การตอบสนองต่อพฤติกรรม การป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากรถจักรยานยนต์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

3) กิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นิสิตได้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น เพิ่มโอกาสในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้มากขึ้น เป็นกิจกรรมที่ทำให้ นิสิตมีความเครียดลดลงได้ เกิดความสนุกสนาน มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย และประสบการณ์ที่ดีในการออกกำลังกาย สามารถนำประสบการณ์ไปใช้เพื่อออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ กิจกรรมการเต้นแอโรบิก พิซิตแคเรียด การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น คือ กิจกรรมคลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น กิจกรรมแบดมินตันฮาเฮ กิจกรรมฟุตบอลผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด กิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล กิจกรรมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด กิจกรรมสนุกกับเกมเตะแล้ววิ่ง กิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล และกิจกรรมฟังแล้วเต้น เน้นลีลา โดยทุกกิจกรรมจะให้นิสิตทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ ผู้วิจัยสังเกตว่า นิสิตจะชอบออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเต้นแอโรบิก กิจกรรมแบดมินตันฮาเฮ กิจกรรมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด ซึ่งนิสิตหลายคนบอกว่าได้นำกิจกรรมออกกำลังกายไปใช้กับเพื่อน ๆ ตอนเวลาว่างและนำไปใช้กับบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้คะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Schultz and Luthe (1983) ได้กล่าวว่า การคลายเครียดโดยใช้การโยคะเป็นวิธีคลายเครียดทางจิตวิทยา เป็นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการผ่อนคลายจากใจสู่กาย ซึ่งการคลายเครียดทั้งสองวิธีเป็นกระบวนการที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางใจที่เกิดจากการเผชิญหน้าปัญหาชีวิตในการฝึกโยคะ ขณะฝึกก็ช่วยให้ผู้ฝึกหยุดคิดฟุ้งซ่าน เพราะโยคะต้องอาศัยสมาธิในการทำท่า ต้องอาศัยการทรงตัวเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โยคะและเทคนิคการคลายเครียดจะช่วยลดอาการบางอย่างทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ลดความรู้สึกรุนแรงทางใจ เช่น โกรธและความคับข้องใจ ช่วยเพิ่มสมาธิและเพิ่มความกระฉับกระเฉงทางร่างกายได้ สอดคล้องกับ บรรลุ ศิริพานิช (2550) ที่ได้ระบุเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น การออกกำลังกายด้วยขนาดที่เหมาะสม ร่างกายจะขับสารเอนดอร์ฟินออกมา สารนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกายและทำให้จิตใจสดชื่น และยังทำให้ทำให้อ่อนหลับดีขึ้นอีกด้วย ส่งผลให้ความเครียดลดลง คนที่นอนหลับยากหรือนอนไม่ค่อยหลับ เมื่อได้ออกกำลังกายจะหลับได้สนิทและสบายขึ้นโดยไม่ต้องใช้ยาช่วยแต่ประการใด และสอดคล้องกับงานวิจัยของทักสินันท์ แก้วทิพยเนตร (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นยุวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม

นันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญชนก บุญจักรศิลป์ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องโยคะส่งผลต่อการทำงานของสมองและลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 25 – 45 ปีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ 1 ไม่เคยฝึกโยคะ 15 คน กลุ่มที่ 2 เคยฝึกโยคะมาก่อน 15 คนทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ กิจกรรมโยคะ เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง Emotiv EEGneuroheadset 14 channel และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai stress test) ของ รองศาสตราจารย์ ดร. สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ ผลการทดลอง พบว่า การฝึกโยคะสามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดได้ กลุ่มที่ไม่เคยฝึกโยคะมาก่อนมีระดับความรู้สึกด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีระดับความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มที่เคยฝึกโยคะมาก่อน พบว่า ระดับความรู้สึกด้านลบลดลงแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกับระดับความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vogtman (2009) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกโยคะต่อการรับรู้ความเครียดด้วยตนเองและความสามารถในการเผชิญความเครียดของเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ของโรงเรียนประถมศึกษาในเมือง จำนวน 27 คน ผลการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีการรับรู้ระดับความเครียดของตนเองและการประเมินทักษะการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้นจากการทดลอง โดยที่ก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับร้อยละ 41.8 และหลังการทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 77.8

4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา

กิจกรรมการให้คำปรึกษา เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษากับนิสิตที่ประสบปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในช่วงการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า เมื่อผู้วิจัยได้รับรู้ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นของนิสิตแต่ละคน เช่น มีปัญหากับเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ คนรักสภาพร่างกาย ความกังวลในรูปร่างหน้าตา ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียน เรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้วิจัยได้หาแนวทางแก้ไขปัญหของนิสิตแต่ละคน โดยการพูดคุย สอบถามข้อมูลทั่วไปและสาเหตุของปัญหา เพื่อร่วมวิเคราะห์กับนิสิตถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ส่งผลให้นิสิตสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความเครียดเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ยังได้ให้แนวทางในการเผชิญปัญหาอีกด้วย สอดคล้องกับคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาสุขภาพจิต (2555) ที่ได้กล่าวถึง การรักษาด้วยจิตบำบัดหรือรับคำปรึกษา ด้วยวิธีการพูดระบายความรู้สึกเพื่อค้นหาปัญหาหรือสาเหตุความเครียด รวมทั้งเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหที่ยืดหยุ่นขึ้น จะช่วยให้อาการดีขึ้น ผู้รักษาอาจช่วยสะท้อนให้เกิดความเข้าใจตนเอง เพื่อ

คิดและเสนอวิธีการปฏิบัติต่อตนเองในวิธีการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมี รัทวงศ์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือ พยาบาลใหม่จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง

5) กิจกรรมการเสริมแรง

กิจกรรมการเสริมแรง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นิสิตมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความเครียดลดลง และการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่จะทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น โดยการเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากผู้วิจัยทั้งในเวลาทดลองและนอกเวลาทดลอง ในด้านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการเสริมแรงนั้นเป็นการกระตุ้นและให้แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และผู้วิจัย ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556) ที่กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวกนั้น สามารถใช้ได้กับพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาหรือพฤติกรรมพึงประสงค์ เพียงแต่ผู้นำไปใช้จะต้องสามารถเลือกตัวเสริมแรงได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นกิจกรรมที่เป็นตัวกระตุ้นและเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยต้องการสร้างแรงบันดาลใจให้กับนิสิตมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ และเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นิสิตเกิดทัศนคติที่ดีซึ่งส่งผลต่อการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดอย่างต่อเนื่องมากขึ้น

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1) นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด 2) นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ 5) นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 6) นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย 8) นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด 10) นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น, น้อยลง) 12) นิสิตรู้สึกวิตกกังวล 13) นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ 14) นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย 16) นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี และ 18) นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก เนื่องจากโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษา มีกิจกรรมที่ส่งผลให้ระดับความเครียดในแต่ละข้อลดลงได้ ได้แก่ ข้อที่ 1) นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด 2) นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ 5) นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 6) นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย มีกิจกรรมที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่ลดลง คือ กิจกรรมการให้คำปรึกษา และข้อที่ 8) นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึง

เครียด 10) นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น, น้อยลง) 12) นิสิตรู้สึกวิตกกังวล 13) นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ 14) นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย 16) นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี และ 18) นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก มีกิจกรรมที่ส่งผลต่อระดับความเครียดที่ลดลง คือ กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการให้คำปรึกษา เนื่องจากกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลจะแสดงให้เห็นถึงข้อเสียหรืออาการของความเครียด ทำให้เกิดความกลัวต่อความเครียดและทำให้อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย นอกจากนี้กิจกรรมการให้คำปรึกษาก็ยังส่งผลถึงการลดความเครียดในหัวข้อที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการเผชิญและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา สอดคล้องกับคำกล่าวของ Selye (1993) สุวรรณ อนุสันติ (2541) และ บุญมา พรชัย (2551) ที่กล่าวถึงการเผชิญปัญหานั้นจะเป็นการพยายามปรับตัวสู่สภาวะปกติของร่างกายซึ่งการเผชิญปัญหานั้นจะมีความแตกต่างกันไปตามที่บุคคลจะสามารถรับมือ ต่อสู้ แก้ไขกับปัญหาที่ตนเองประสบหรือไม่ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีวิธีการหรือความสามารถในการรับมือได้แตกต่างกันไป แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ในส่วนของข้อที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่มีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ข้อที่ 3) ครอบครัวยังของนิสิตมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน 4) นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน 9) นิสิตมีอาการปวดหลัง 11) นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว 15) นิสิตรู้สึกเศร้า 17) นิสิตมีอาการสับสน และ 19) นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย อาจเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาไม่ต่อเนื่องพอ เป็นผลทำให้โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาผลให้ความเครียดลดลงเล็กน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริกัลยา เติงศิริ (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้แผนที่จุดเสี่ยง อียาริ ฮัตโตะร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากรถจักรยานยนต์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ที่มีระยะเวลาถึง 12 สัปดาห์ จะเห็นได้ว่าระยะเวลาและความต่อเนื่องมีผลต่อการใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคในการลดความเครียด

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองกับนิสิตกลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าของนิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

ข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมการประเมินตนเอง

กิจกรรมการประเมินตนเอง เป็นกิจกรรมที่นิสิตกลุ่มทดลองได้ประเมินตนเองจากการทำใบงานและแบบประเมินความเครียด ทำการบันทึกและเปรียบเทียบกับกราฟแสดงแนวโน้มของคะแนนความเครียด และระบุสาเหตุของความเครียดที่นิสิตกลุ่มทดลองกำลังเผชิญอยู่ ทำให้นิสิตมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติกิจกรรม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดลง นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในกิจกรรมการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดำเนินการควบคู่ไปกับกิจกรรมการประเมินตนเอง ทำให้นิสิตสามารถวิเคราะห์ที่มาของสาเหตุและปัญหาของความเครียดที่เกิดขึ้นตนเองและเข้าใจวิธีการปรับปรุงพฤติกรรม การปฏิบัติของตนเองเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้ความเครียดของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Judge et al. (2005) กล่าวว่า การประเมินตนเองเป็นการประเมินที่เกี่ยวข้องกับคุณค่า สมรรถนะและความสามารถของบุคคล จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการประเมินตนเองประการหนึ่ง คือ การเปิดโอกาสให้บุคคลได้กลับไปทบทวน สืบค้น ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง เรื่องภาระหน้าที่ การทำกิจกรรมต่างๆ หาสาเหตุอธิบายถึงปัจจัยความสำเร็จหรือล้มเหลวของการทำกิจกรรมที่ผ่านมา ประเมินความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน สะท้อนความคิดเห็นต่อการทำงาน เสาะหาวิธีการและวางแผนพัฒนางาน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดจะดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จึงสรุปได้ว่า การประเมินตนเองเป็นวิธีการของการพัฒนาโดยตรงทำให้เป็นที่ยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในหน่วยงานหรือองค์กรที่มุ่งเป้าหมายเรื่องคุณภาพ และต้องการลดความผิดพลาดของการดำเนินงานของบุคคลให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ ประสบการณ์และมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดผ่านกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลทั้งหมด 8 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมเป็นการให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ เรียนรู้ประสบการณ์และสร้างเจตคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของความเครียด เมื่อนิสิตมีความรู้และความเข้าใจ เห็นประโยชน์และผลลัพธ์ที่ดีที่จะเกิดขึ้น จึงส่งผลให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของความเครียดและการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด สามารถสังเกตจากการที่นิสิตนำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การออกกำลังกายเวลาเกิดความเครียด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ (S.

Prentice-Dunn & R.W. Rogers, 1986) ที่กล่าวว่า ความคาดหวังของการตอบสนองต่อคำแนะนำและความคาดหวังในความสามารถของตนเอง กระบวนการรับรู้ทั้ง 2 ข้อนี้จะได้รับอิทธิพลจากแหล่งข้อมูลข่าวสารจากสิ่งแวดล้อม การพูดชักชวน การเรียนรู้จากการสังเกตและลักษณะของบุคคล ทำให้เกิดความตั้งใจจะปฏิบัติและนำไปสู่การปฏิบัติ การประเมินความน่ากลัวต่อสุขภาพเป็นการประเมินปัจจัยที่เพิ่มหรือลดความน่าจะเป็นในการทำให้เกิดการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีนยา ฉันทะปรีดา (2549) ได้ทำการศึกษาผลของการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโดยสะท้อนต่อความเครียดของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บสมอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม 2550 - 28 มีนาคม 2550 จำนวน 40 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน ผลการทดลอง พบว่า ความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองหลังของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่และการบริหารร่างกายแบบโยคะ ต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนี พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลกและวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 72 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 36 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการจัดการความเครียดของลาซาร์ส ประกอบด้วยแบบมุ่งแก้ไขปัญหาด้วยกระบวนการคิดแบบอริยสัจสี่ และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยใช้การบริหารร่างกายแบบโยคะ ผลการทดลอง พบว่า หลังการทดลองพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) กิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกาย เกิดเจตคติและประสบการณ์ที่ดีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เกิดความสนุกสนานและสามารถนำเกม กิจกรรม กีฬาไปใช้ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง โดยกิจกรรมการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ได้แก่ 1) กิจกรรมการเดินแอโรบิกพิชิตเครียด 2) กิจกรรมคลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ 3) กิจกรรมแบดมินตันฮาเฮ 4) กิจกรรมฟุตซอลผ่อนคลายความเครียด

5) กิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด 6) กิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล 7) กิจกรรมลึงชิงบอล
 ทอนความเครียด 8) กิจกรรมสนุกกับเกมแตะแล้วนิ่ง 9) กิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล และ
 10) กิจกรรมฟังก้าวเต้น เน้นลีลา ซึ่งนิสิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่หันมาออกกำลังกายมากขึ้น ผู้วิจัย
 วิเคราะห์จากการสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตกลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วม
 กิจกรรมในแต่ละครั้ง และได้มีการชักชวนเพื่อน ๆ นิสิตที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อลด
 ความเครียดมาออกกำลังกายด้วยกัน รวมไปถึงบุคคลในครอบครัวด้วย เป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย
 ความเครียดลงได้ สอดคล้องกับ Kristin Vickers-Douglas (2007) กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยใน
 เรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้าได้จริง แม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ใช่วิธีพิเศษ แต่การเพิ่มการ
 ขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นจะเป็นผลดีและช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้นด้วยการออก
 กายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงยังก่อให้เกิดการหลั่งของสารแห่งความสุข
 ที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) จากต่อมใต้สมอง ทำให้อ่อนหลับสบาย ช่วยให้ระบบย่อย
 อาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรค ซึ่งย่อมส่งผลให้บุคคลมีความสุข มีจิตใจที่เบิก
 บาน สอดคล้องกับ Schultz and Luthe (1983) กล่าวว่า การคลายเครียดโดยใช้การโยคะเป็นวิธีคลาย
 เครียดทางจิตวิทยา เป็นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการผ่อนคลายจากใจสู่กาย ซึ่งการคลาย
 เครียดทั้งสองวิธีเป็นกระบวนการที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางใจที่เกิดจากการเผชิญหน้าปัญหาชีวิต
 ในการฝึกโยคะ ขณะฝึกก็ช่วยให้ผู้ฝึกหยุดคิดฟุ้งซ่าน เพราะโยคะต้องอาศัยสมาธิในการทำท่า ต้อง
 อาศัยการทรงตัวเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โยคะและเทคนิคการคลายเครียดจะช่วยลด
 อาการบางอย่างทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ลดความรู้สึกรุนแรงทางใจ เช่น โกรธและความคับ
 ขังใจ ช่วยเพิ่มสมาธิและเพิ่มความกระฉับกระเฉงทางร่างกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของนันทวัน
 เทียนแก้ว (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อระดับ
 ความเครียดของผู้ต้องขังหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิงธัญบุรี ถนน
 นครนายกคลอง 5 จังหวัดปทุมธานี อายุเฉลี่ย 30.33 ปี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่ม
 ละ 10 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเดินแอโรบิกชกมวย กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุมทำ
 กิจกรรมประจำวัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2
 มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองที่ 1
 เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 2 เทียบกับกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดแตกต่างกัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่ม
 ทดลองที่ 2 มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมี
 ระดับความเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของสตรีเอวา
 จำปารัตน์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโยคะบำบัดเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่ม
 แอมเฟตามีน สถาบันธัญญารักษ์ ผลการทดลองพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำ

กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา

กิจกรรมการให้คำปรึกษา เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาแก่นิสิตแต่ละคนตามปัญหาที่นิสิตประสบในช่วงการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดควบคู่กับกิจกรรมการประเมินตนเองพบว่า เมื่อผู้วิจัยได้รับรู้ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นของนิสิตแต่ละคน เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ คนรัก สภาพร่างกาย ความกังวลในรูปร่างหน้าตา ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียน เรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้วิจัยได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาของนิสิตแต่ละคน โดยการพูดคุย สอบถามข้อมูลทั่วไปและสาเหตุของปัญหา เพื่อร่วมวิเคราะห์กับนิสิตว่าสาเหตุของปัญหาหรือสิ่งใดที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญหาขึ้น ส่งผลให้นิสิตสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความเครียดเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ยังได้ให้แนวทางในการเผชิญปัญหาอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ Rogers (1975) ที่กล่าวว่า ความคาดหวังในประสิทธิผลการตอบสนองเป็นการเสนอข้อมูลข่าวสารเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ถ้าบุคคลได้รับทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากปฏิบัติตามคำแนะนำว่าจะลดความรุนแรงของการเกิดโรคได้และเชื่อว่าถ้าให้การสอนโดยเฉพาะเจาะจงเพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการจะเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kurlan (2007) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผิวขาวอายุ 10-11 ปี (เกรด 6) จำนวน 14 คนโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักเรียนชายทั้งหมด กลุ่มสองเป็นนักเรียนหญิงทั้งหมด มาจากความสมัครใจ โดยก่อนเข้าร่วมจะมีการวัดความเครียดและความวิตกกังวลก่อน ผลการทดลอง พบว่า หลังการทดลองทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีระดับความเครียดลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) กิจกรรมการเสริมแรง

กิจกรรมการเสริมแรง เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นและให้แรงสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม เพื่อน บุคคลในครอบครัวทั้งในด้านบวกและด้านลบ การเสริมแรงในด้านบวก เช่น การออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวเมื่อมาออกกำลังกายด้วยกัน รวมไปถึงการที่มีสถานที่หรือมีความสะดวกในการออกกำลังกาย เป็นต้น การเสริมแรงในด้านลบ เช่น กระตุ้นให้เห็นถึงความเสี่ยงและความรุนแรงของความเครียด เป็นต้น เมื่อนิสิตได้รับการเสริมแรงทั้งในด้านบวกและในด้านลบแล้ว พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนทั้งในด้านบวกและในด้านลบไปในแนวทางที่ดีขึ้น โดยนิสิตมีความสนใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นทั้งในเวลากิจกรรม

และนอกเวลากิจกรรม นอกจากนี้วิธีนี้ยังมีผลต่อความเครียดที่นิสิตกำลังเผชิญอยู่ ส่งผลให้นิสิตหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความเครียดเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐวุฒิ ฉิมมา (2556) ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สามารถลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ และน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองลดลงกว่าของนิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 3) ครอบครัวยังมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน 4) นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน 5) นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 6) นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย 8) นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด 9) นิสิตมีอาการปวดหลัง 10) นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น,น้อยลง) 11) นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว 12) นิสิตรู้สึกวิตกกังวล 13) นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ 14) นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย 15) นิสิตรู้สึกเศร้า 16) นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี 19) นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย และข้อที่ 20) นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ จากการสังเคราะห์โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดความเครียดของนิสิตในข้อที่ 3) ครอบครัวยังมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน 4) นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน 5) นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 6) นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย 12) นิสิตรู้สึกวิตกกังวล 13) นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ 14) นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย และข้อที่ 15) นิสิตรู้สึกเศร้า คือ กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล และกิจกรรมการให้คำปรึกษา เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่จะให้คำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาหรือเป็นความเสี่ยงต่อความเครียดของนิสิตแต่ละบุคคล ทำให้ระดับความเครียดลดลง สำหรับข้อที่ 8) นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด 9) นิสิตมีอาการปวดหลัง 10) นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น,น้อยลง) 11) นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว 6) นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี 19) นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย และข้อที่ 20) นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ กิจกรรมที่ส่งผลให้ระดับความเครียดลดลงคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากในแต่ละข้อจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของนิสิต ทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยแก้ไข

ปัญหาสุขภาพของนิสิตได้ สอดคล้องกับ Kristin Vickers-Douglas (2007) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีส่วนช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้าได้จริง แม้ว่าการออกกำลังกายจะไม่ใช่วิยาพิเศษ แต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นจะเป็นผลดีและช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงยังก่อให้เกิดการหลั่งของสารแห่งความสุข ที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) จากต่อมใต้สมอง ทำให้อ่อนหลับสบาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรค ซึ่งย่อมส่งผลให้บุคคลมีความสุข มีจิตใจที่เบิกบาน สอดคล้องกับ Schultz and Luthe (1983) ที่กล่าวว่า การคลายเครียดโดยใช้การโยคะเป็นวิธีคลายเครียดทางจิตวิทยา เป็นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการผ่อนคลายจากใจสู่กาย ซึ่งการคลายเครียดทั้งสองวิธีเป็นกระบวนการที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางใจที่เกิดจากการเผชิญหน้าปัญหาชีวิตในการฝึกโยคะ ขณะฝึกก็ช่วยให้ผู้ฝึกหยุดคิดฟุ้งซ่าน เพราะโยคะต้องอาศัยสมาธิในการทำท่า ต้องอาศัยการทรงตัวเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โยคะและเทคนิคการคลายเครียดจะช่วยลดอาการบางอย่างทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ลดความรู้สึกรุนแรงทางใจ เช่น โกรธและความคับข้องใจ ช่วยเพิ่มสมาธิและเพิ่มความกระฉับกระเฉงทางร่างกาย สอดคล้องกับ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาสุขภาพจิต (2555) ได้กล่าวว่า การรับคำปรึกษาด้วยวิธีการพูดระบายความรู้สึกเพื่อค้นหาปัญหาหรือสาเหตุความเครียด รวมทั้งเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหายืดหยุ่นขึ้น จะช่วยให้อาการดีขึ้น ผู้รักษาอาจช่วยสะท้อนให้เกิดความเข้าใจตนเอง เพื่อคิดและเสนอวิธีการปฏิบัติต่อตนเองในวิธีการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมี รักรวงศ์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือ พยาบาลใหม่จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง และการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง รวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลในรูปของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t- test ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง จะเห็นได้ว่า กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการให้คำปรึกษามีส่วนช่วยให้ระดับความเครียดลดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Andrea and other (2016) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด, ซึมเศร้า, โรคหัวใจและหลอดเลือด และการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญอาหารและการออกกำลังกาย โดยมีจุดมุ่งหมายของการตรวจสอบนี้คือการหาหรือเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด, ซึมเศร้า, โรคหัวใจและหลอดเลือดและการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญและเน้นความสำคัญของการออกกำลังกายในการป้องกันและรักษาความผิดปกติที่เกิดขึ้น วิจัยโดยการค้นหาจากหนังสือ MEDLINE และ SCIELO จากปี 2000 ถึง 2012 โดยใช้เงื่อนไขความเครียดเรื้อรัง, โรคอารมณ์ซึมเศร้า, การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดหัวใจและการเผาผลาญอาหารและการออกกำลังกาย ผลการวิจัย พบว่า

ส่วนใหญ่ของการศึกษาที่พบในการค้นหาวรรณกรรมของเราได้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถลดทอนและ หรือให้ผลย้อนกลับของอันตรายของความเครียดเรื้อรังได้ สรุป การออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นประโยชน์ในการรักษาสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการปรับปรุงและอารมณ์ความเครียดทางจิตใจ ในส่วนของข้อที่ค่าเฉลี่ยของของคะแนนความเครียดหลังการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองต่ำกว่านิสิตกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่มีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ข้อที่ 1) นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด 2) นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ 7) นิสิตมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด 17) นิสิตมีอาการสับสน และข้อที่ 18) นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก อาจเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่มีระยะเวลาไม่เพียงพอที่จะส่งผลถึงปัญหาสุขภาพหรือปัจจัยเสี่ยงของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนิสิต เป็นผลทำให้โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาผลให้ความเครียดลดลงเล็กน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ungar and other (2015) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้การควบคุมตนเองเป็นฐานในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการรักษาอยู่ในปัจจุบัน(ไม่ว่าจะเป็นได้รับการรักษาแบบเฉียบพลันหรือการรักษาแบบระยะยาว) ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การจัดการความเครียด โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ช่วงเวลา ช่วงเวลาแรก (T1) จะเป็นช่วงการให้คำปรึกษาส่วนบุคคลผ่านทางโทรศัพท์เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 3 สัปดาห์ ช่วง (T2) ผู้ป่วยได้ทำแบบสอบถามและได้รับการใช้โปรแกรมการตรวจการเคลื่อนไหวและติดตามผลการเคลื่อนไหว 10 สัปดาห์ (T3) กลุ่มทดลองถูกสุ่มให้ได้ทั้งการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด โดยการออกกำลังกายที่เน้นกลยุทธ์การดูแลตนเอง (เช่น การกระทำและการเผชิญการวางแผนและการตรวจสอบตนเอง) ในส่วนของการจัดการความเครียด ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาและเทคนิคการผ่อนคลาย โดยสรุปผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกคนที่ได้รับโปรแกรมจะมีความเครียดลดลงจากกิจกรรมทางกายและการจัดการความเครียด จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ใช้จะใช้เวลามากกว่า 8 สัปดาห์ มีผลทำให้ระดับความเครียดลดลงเล็กน้อยอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) กิจกรรมประเมินตนเองควรประเมินตนเองในด้านอื่น ๆ นอกจากความเครียดของนิสิต เช่น ประเมินความสุข ประเมินความพึงพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมด้วย

2) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูลควรใช้สื่อการสอนที่หลากหลายเพื่อให้นิสิตมีความสนใจในการรับรู้ข้อมูลมากยิ่งขึ้น

3) กิจกรรมออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พึงพอใจ ได้แก่ กิจกรรมการเดินแอโรบิก พิชิตเครียด กิจกรรมแบดมินตันฮาเฮ กิจกรรมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด ผู้วิจัยวิเคราะห์จากความสนใจและความสนุกสนานของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

4) กิจกรรมออกกำลังกาย ควรจัดให้เหมาะสมกับเพศและวัยของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชายเหมาะสมกับกิจกรรมฟุตบอลผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล และกิจกรรมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด เป็นต้น นิสิตหญิงเหมาะสมกับกิจกรรมการเดินแอโรบิกพิชิตเครียด กิจกรรมคลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ กิจกรรมแบดมินตันฮาเฮ กิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด กิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล และ กิจกรรมฟังแล้วเดิน เน้นลีลา เป็นต้น

5) กิจกรรมการให้คำปรึกษา ควรเลือกใช้สถานที่ที่เหมาะสมกับกิจกรรม ควรเป็นสถานที่ที่เงียบสงบ และควรมีการให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม เนื่องจากทำให้นิสิตมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือสาเหตุของความเครียดระหว่างกัน รวมไปถึงการแก้ไขปัญหาของแต่ละคน และผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์แล้วสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดของแต่ละบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้องทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล

6) กิจกรรมการเสริมแรง ควรให้นิสิตร่วมกันกำหนดชนิดหรือประเภทของรางวัลที่อยากได้ หากตนเองสามารถปฏิบัติตนได้ตามเป้าหมาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นิสิตมีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมาร่วมกิจกรรมได้ครบทุกครั้งที่ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

7) กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดความเครียดมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายและ กิจกรรมให้คำปรึกษา กิจกรรมออกกำลังกายลดความเครียดได้มากที่สุด เนื่องจากประโยชน์ของการออกกำลังกายคือสามารถลดความตึงเครียดของจิตใจ สุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยขนาดที่เหมาะสม ร่างกายจะหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่าเอนดอร์ฟินออกมา สารนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกายและทำให้จิตใจสดชื่น รวมถึงการลดความเครียด วิตกกังวล ลดอารมณ์ซึมเศร้า และยังทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ลดความเครียดได้มากที่สุด และกิจกรรมให้คำปรึกษาลดความเครียดได้มากที่สุด เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตได้ระบายสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ และสาเหตุของความเครียด เมื่อได้ระบายออกมานิสิตก็จะมี ความสบายใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้รับคำปรึกษาจากผู้วิจัยเกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหาเรื่องความเครียดของตนเอง เป็นผลทำให้ลดความเครียดได้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเพื่อลดความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น บุคคลทำงานออฟฟิศ บุคคลที่ทำงานตามโรงงานอุตสาหกรรมหรือบุคคลในวัยสูงอายุ เป็นต้น
- 2) ควรมีการศึกษาผลของการใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิต ความวิตกกังวล เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก เป็นต้น
- 3) ควรมีการติดตามผล หลังการปฏิบัติกิจกรรมจากเพื่อนหรือคนรู้จักของนิสิตกลุ่มทดลองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการออกกำลังกายและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่
- 4) ควรมีการลองแยกกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองแรกได้รับโปรแกรมออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค กลุ่มทดลองที่สองได้รับโปรแกรมออกกำลังกายอย่างเดียว และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลของการลดความเครียดของแต่ละกลุ่มทดลองว่ากลุ่มใดลดความเครียดได้มากกว่ากัน
- 5) ควรมีการควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนที่อาจส่งผลต่อการวิจัย เช่น ฐานะทางครอบครัวของกลุ่มทดลอง เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์ คอนดั๊กชั่น.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). สถานการณ์และแนวโน้มความเจ็บป่วยทางจิตของคนไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/trend.asp> [10 ตุลาคม 2558].
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). คู่มือการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). โรคกังวล/โรคประสาทกังวล (Anxiety neurosis - Anxiety reaction). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=93> [10 ตุลาคม 2558].
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). แนวทางในการจัดการกับความเครียด. กรุงเทพมหานคร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). แบบประเมินความเครียด (ST5) - กรมสุขภาพจิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/test/qttest5/> [10 ตุลาคม 2558].
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2556). กรมสุขภาพจิต ชวนคนไทย สร้างสุขด้วยตัวเอง เน้นการทำกิจกรรมคือวิธีง่ายๆ. กรุงเทพมหานคร.
- กรองทอง ออมสิน. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์.
- เกษม ดันติผลาชีวะ. (2544). การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สนุกอ่าน.
- เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียด โดยการใช้การคิดแผนอริยสัจสี่ และการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และระดับ

- ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ขวัญชนก บุญจักรศิลป์. (2557). การศึกษาโยคะส่งผลต่อการทำงานของสมองและลดความเครียด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2555). รอบรู้เรื่องสุขภาพจิต/วิตกกังวล. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.cumentalhealth.com> [10 ตุลาคม 2558].
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2534). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- ฉกาจ ผ่องอักษร. (2548). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในผู้เป็นโรคเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ชาญชัย ขอบธรรมสกุล. (2552). พลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ณัฐวรรณ กิจรัตน์โกศล. (2552). กลวิธีการจัดการความเครียดสำหรับผู้ผู้นำ. กรุงเทพมหานคร: เอ็กชเพอร์เน็ท.
- ณัฐฉิ ฉิมมา. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร. (2555). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน สโมสรนนท์ศิลป์ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2552). สมาธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทวัน เทียนแก้ว. (2550). ผลของการเดินแอโรบิกขมว้ยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา), สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นัยนา เหลืองประวดี. (2547). ผลการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). คู่มือผู้สูงอายุ : ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ(เตรียมตัวก่อนเกษียณการงาน). กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- บุญมา พรชัย. (2551). ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษกุล ศุภอักษร. (2553). ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อการทำหน้าที่ของผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา อินโท. (2540). ความเครียดและวิถีคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ปิยะฉัตร นาคประสงค์. (2550). ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผการัตน์ สุภาภรณ์. (2548). ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของหัวหน้าหอผู้ป่วย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์มาดา. (2556). 101 วิธีกำจัดความเครียด. กรุงเทพมหานคร: กู๊ดไลฟ์ พับลิชชิง.
- มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินต์ติ้ง เฮาส์.
- มรรยาท รุจิวิชัย. (2556). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เมลดา กลิ่นมาลี. (2554). นักศึกษา กับปัญหาความเครียด. วารสารการอาชีวและเทคนิคศึกษา, 1(มกราคม-มิถุนายน 2554), 64-70.
- ยอดมณู เป้าสุวรรณ. (2556). พิชิตความเครียด แบบบูรณาการ. เชียงใหม่: แสบปั๊บุ๊ค พับลิชชิง จำกัด.
- ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ. (2548). คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. ใน การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 เรื่องสุขภาพจิตกับภัยพิบัติ, หน้า 83. 6-8 กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมปรีนซ์พาลาส กรุงเทพมหานคร.

- รอฮานี เจอะอาแซ. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- รัศมี รักรวงศ์. (2550). การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน , สำนักงาน,. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- รุจี ดีอินทร์. (2553). การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2558). ประมวลบทความผลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัลภา คุณทรงเกียรติ. (2555). อาหารคลายเครียด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://csc.kbu.ac.th/pdf/doc011112.pdf> [10 ตุลาคม 2558].
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย. (2548).
- วิชัย สิริวิบูลย์กิตติ. (2553). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดบ่า ต้นคอ และศีรษะ ในสถานพยาบาลแพทย์แผนไทยอำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2557). เครียดอย่างฉลาดและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ดีเอ็มจี บุ๊คส์.
- วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์. (2554). สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.anamai.moph.go.th/ocmed/indexarticle_exercise.htm [10 ตุลาคม 2558].

- ศรินยา ฉันทะปรีดา. (2549). ผลของการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะต่อความเครียดของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียดและวิธีการแก้ความเครียด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด> [10 ตุลาคม 2558].
- สตรีเอวา จำปารัตน์. (2550). ผลของโยคะบำบัดเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน สถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนามนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ. (2542). การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรปราการ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (Theories and Techniques in Behavior Modification). พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2545). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2543). เสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล. กรุงเทพมหานคร.
- สิทธา พงษ์พิบูลย์. (2556). การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมควบคุมป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สิริกัลยา เคิกศิริ. (2553). การประยุกต์ใช้แผนที่จุดเสี่ยง ฮิยาริ ฮัตโตะ ร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรคเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุข มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุคนธ์พันธุ์ วีรวรรณ. (2548). พิชิตความเครียดด้วยวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: แบร์ พับลิชซิง.
- สุนันทา กระจ่างแดน. (2550). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการพยาบาล, 9(มกราคม-มิถุนายน 2550), 12-23.
- สุภาพรณ จันท์เรือง. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวรรณ อนุสันติ. (2541). รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต, สาขาวิชาอุดมศึกษาพยาบาลศาสตร์ ภาควิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล และคณะ. (2540). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

อนงค์ บุญอตุลยรัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

อรอุมา อุดมเศรษฐ์. (2550). ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา. สารนิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2551). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 14(กันยายน 2551), 135-150.

ภาษาอังกฤษ

American College of Sports Medicine. (2006). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2009a). ACSM's exercise is medicine a clinician's guide to exercise prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2009b). Exercise and physical activity for older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1510-1530.

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice.

Cambridge Dictionaries Online. (2015). The definition of 'Program'. [online]. Retrieve from: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-thai/programme?q=program>. [2015, October 6].

Catanzaro, S.J., & Laurent, J. (2004). Perceived Family Support, Negative Mood, Regulation Expectancies, Coping, and Adolescents Alcohol Use: Evidence of Mediation and Moderation Effects. Addictive Behaviors, 29(January 2005), 1779-1797.

- Frydenber, E. (1997). Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. US: Routledge.
- Holmes, T. , & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychomatic Research, 11, 213.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Lock, E. A. (2005). Core self-evaluation and job satisfaction : The role of self-concordance and goal attainment. Journal of Applied Psychology, 90, 257-268.
- Kristin S. Vickers Douglas. (2007). Depression and Anxiety : Exercise Eases Symptoms: Mayo Clinic.
- Kurlan, M. I. (2007). The Effects of Group Counseling on Adolescent Stress. Counselor Education Master's Theses.
- Lazarus, R.S., & Folkman. (1984). Stress Appraisal and Coping. New York: Springer.
- Luckman, J. , & K.C.Sorenson. (1987). Medical-Surgical Nursing: A Psychological Approach. Philadelphia: W.B.Saunders Co.
- Mastura, J., Omar Fauzee, M.S., Bahaman, A.S., Rashid, S. Abd., & Somchit, M.N. . (2012). Effect of Low-Impact Aerobic Dance Exercise on Psychological Health (Stress) Among Sedentary Women in Malaysia. Biology of Sport, 29(1), 63-69.
- Norman, P. , Boer, H., & Seydel, E.R. (2005). Protection Motivation Theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.). Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models, 81-126.
- Oxford Advanced Learner's Dictionaries Online. (2015). The definition of 'Program'. [online] Retrieve from: http://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/English/program_1?q=program. [2015, October 6].
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2002). Health Promotion in Nursing Practice. 4th (ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Prentice-Dunn, S., & Rogers, R. W. (1986). Protection Motivation Theory and preventive health: Beyond the Health Belief Model. Health Education Research, 1, 153-161.
- Prentice-Dunn, S., & Rogers, R.W. (1986). Protection Motivation Theory and preventive health: beyond the Health Belief Model. [Online]. Retrieved from

http://her.oxfordjournals.org/content/1/3/153.abstract?ijkey=250de1fd7e51c80213e6e580ac903b20f94ab860&keytype=tf_ipsecsha [2013, July 10]

- Prentice-Dunn, Steven. , & Rogers, W. Ronald. . (1986). Protection Motivation Theory and preventive health: beyond the Health Belief Model. Health Education Research, 1(3), 153-161.
- Rice, F.p. (1996). An adolescent: Development, Relationships, and Culture (8nded.). Massachusetts Allyn & Bacon.
- Rogers, R. W. (1975). A Protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude Change. Journal of Psychology, 91(1), 93-114.
- Sanches, A., Costa, R., Marcondes, F.K., & Cunha, T.S. (2016). Relationship Among Stress, Depression, Cardiovascular and Metabolic Changes and Physical Exercise. Fisioterapia em Movimento, 29(1), 23-36.
- Schultz, J.H. , & Luthe, W. (1983). Les Techniques Autogenes: Decarie/Vigot.
- Selye, H. (1993). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Sutterley, D.C. , & Donnelly, G.F. (1981). Coping with Stress : A Nursing Perspective. London: An Aspen Publication.
- Ungar, N., Sieverding, M., Weidner, G., Cornelia, M. U. , & Wiskemann, J. . (2015). A Self-Regulation-Based Intervention to Increase Physical Activity in Cancer Patients. Psychology, Health & Medicine, 21(2), 163-175.
- Valsiner. (2000). Handbook of Developmental Psychology: SAGE Publications L.td.
- Vogtmann, S. H. (2009). The Effects of Yoga on Children's Self-Perceived Stress and Coping Abilities. Master's Theses and Doctoral Dissertations.
- Yaser, A., Slewa-Younan, S., Smith, C. A., Olson, R. E., Guajardo, M. G. U., & Mond, J. (2016). Beliefs and Knowledge about Post-Traumatic Stress Disorder Amongst Resettled Afghan Refugees in Australia. International Journal of Mental Health Systems, 31(10), 1-9.



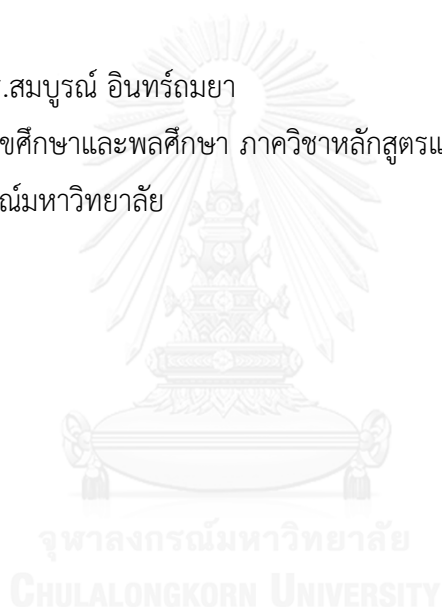
ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน
อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์
อาจารย์ประจำ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเครียดที่พัฒนาจากแบบวัดความเครียดของสวณปรุง กรมสุขภาพจิต
2. ตารางแสดงการกำหนดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
4. แผนการดำเนินกิจกรรม 5 กิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา



1. แบบวัดความเครียดที่พัฒนาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวนิสิตบ้าง พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

คำชี้แจง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับนิสิตให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับ นิสิตเองให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที นิสิตประเมินโดย

คะแนนความเครียด 0 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยเกิดเหตุการณ์ในเรื่องนี้
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

ชื่อ.....นามสกุล.....คณะ.....ชั้นปี.....เบอร์โทรติดต่อ.....

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนนความเครียด					
		0	1	2	3	4	5
1	นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด						
2	นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้						
3	ครอบครัวของนิสิตมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน						
4	นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน						
5	นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ ผู้อื่น						
6	นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย						
7	นิสิตมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
8	นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด						
9	นิสิตมีอาการปวดหลัง						

1. แบบวัดความเครียดที่พัฒนาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต (ต่อ)

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนนความเครียด					
		0	1	2	3	4	5
10	นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น,น้อยลง)						
11	นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว						
12	นิสิตรู้สึกวิตกกังวล						
13	นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ						
14	นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย						
15	นิสิตรู้สึกเศร้า						
16	นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี						
17	นิสิตมีอาการสับสน						
18	นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก						
19	นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย						
20	นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ						

2. ตารางแสดงการกำหนดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

สัปดาห์ที่		1. กิจกรรมการ ประเมินตนเอง (10 นาที)	2. กิจกรรมการ รับรู้ข้อมูล (10 นาที)	3. กิจกรรมการ ออกกำลังกาย (40 นาที)	4. กิจกรรมการ ให้คำปรึกษา (10 นาที)	5. กิจกรรมการ ให้แรงเสริมและ นัดหมายครั้ง ถัดไป (10 นาที)
1	วัน จันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เดินแอโรบิก พิชิตเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันพุธ		✓ ความเครียด คืออะไร?	✓ แบดมินตันฮา เฮ		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียด ด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบาย ทุกข์สร้าง ความสุข	✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
2	วัน จันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เดินแอโรบิก พิชิตเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันพุธ		✓ ความเครียด เกิดจากอะไร?	✓ ฟุตซอลผ่อน ความเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียด ด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบาย ทุกข์สร้าง ความสุข	✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
3	วัน จันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เดินแอโรบิก พิชิตเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันพุธ		✓ ภัยจาก ความเครียด	✓ วิ่งสลับเดินเบิร์ นความเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียด ด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบาย ทุกข์สร้าง ความสุข	✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
4	วัน จันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เดินแอโรบิก พิชิตเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์

2. ตารางแสดงการกำหนดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์ที่		1. กิจกรรมการประเมินตนเอง (10 นาที)	2. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล (10 นาที)	3. กิจกรรมการออกกำลังกาย (40 นาที)	4. กิจกรรมการให้คำปรึกษา (10 นาที)	5. กิจกรรมการให้แรงเสริมและนัดหมายครั้งถัดไป (10 นาที)
วัน						
4	วันพุธ		✓ การออกกำลังกายลดความเครียดได้อย่างไร?	✓ สนุกด้วยบาสเกตบอล		✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบายทุกข์สร้างความสุข	✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
5	วันจันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ ลิงชิงบอลทอนความเครียด		✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันพุธ		✓ เต็มแอโรบิกพิชิตเครียดได้อย่างไร	✓ เต็มแอโรบิกพิชิตเครียด		✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบายทุกข์สร้างความสุข	✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
6	วันจันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เต็มแอโรบิกพิชิตเครียด		✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันพุธ		✓ โยคะบำบัดความเครียด	✓ คลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ		✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ สนุกกับเกมเตะแล้วนั่ง	✓ คุยระบายทุกข์สร้างความสุข	✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์
7	วันจันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เต็มแอโรบิกพิชิตเครียด		✓ เราทำได้สบายใจ ไร้ทุกข์

2. ตารางแสดงการกำหนดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์ที่		1. กิจกรรมการ ประเมินตนเอง (10 นาที)	2. กิจกรรมการ รับรู้ข้อมูล (10 นาที)	3. กิจกรรมการ ออกกำลังกาย (40 นาที)	4. กิจกรรมการ ให้คำปรึกษา (10 นาที)	5. กิจกรรมการ ให้แรงเสริมและ นัดหมายครั้ง ถัดไป (10 นาที)
7	วันพุธ		✓ สิ่งที่เราเรียกว่า ความสุข	✓ คลายเครียด ด้วยวอลเลย์บอล		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียด ด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบาย ทุกข์สร้าง ความสุข	✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
8	วัน จันทร์	✓ วัดความสุขใน 1 สัปดาห์		✓ เต้นแอโรบิก พิชิตเครียด		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันพุธ		✓ คินความสุข ให้ตัวเอง	✓ ฟังแล้วเต้น เน้นลีลา		✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์
	วันศุกร์			✓ คลายเครียด ด้วยการฝึกโยคะ	✓ คุยระบาย ทุกข์สร้าง ความสุข	✓ เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/1	1. กิจกรรมการประเมินตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และทำการแจกสมุดกิจกรรม 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 4) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเต้นแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
1/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : ความเครียดคืออะไร? (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “ความเครียดคืออะไร?” จากผู้วิจัย 3) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “ความเครียดคืออะไร?” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/2 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : แอควาแอโรบิก (40 นาที)	1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎกติกากิจกรรมแอควาแอโรบิก 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 4) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายเป็นกลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมแอควาแอโรบิก
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
1/3	1. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้างความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามาปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาความเครียด
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วยโยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายเป็นกลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/1	1. กิจกรรมการประเมินตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิซิดเครียด (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิซิดเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 4) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมเต้นแอโรบิกพิซิดเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเต้นแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
2/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : ความเครียดเกิดจากอะไร? (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “ความเครียดเกิดจากอะไร?” จากผู้วิจัย 3) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “ความเครียดเกิดจากอะไร?” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ผล 4) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “ความเครียดเกิดจากอะไร?” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/2 (ต่อ)	2) กิจกรรมการออกกำลังกาย : ฟุตซอลผ่อน ความเครียด (40 นาที)	1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมฟุตซอลผ่อน ความเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-2 เพื่อแบ่งเป็น 2 ทีม 4) ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนผู้เล่นตามความเหมาะสม 5) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 6) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฟุตซอลผ่อน ความเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
2/3	1. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้างความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาคความเครียด
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วยโยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น ด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/3 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วยโยคะ (40 นาที)(ต่อ)	4) สรุปรประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
3/1	1. กิจกรรมการประเมินตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเต้นแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
3/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : ภัยจากความเครียด? (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “ภัยจากความเครียด” จากผู้วิจัย

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/2 (ต่อ)	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : ภัยจากความเครียด? (10 นาที) (ต่อ) 2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : วิ่งสลับเดินเบิร์นคความเครียด (40 นาที)	3) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “ภัยจากความเครียด” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ผล 4) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “ภัยจากความเครียด” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้ 1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-3 เพื่อแบ่งเป็น 3 แถว 4) ให้นิสิตแบ่งออกเป็น 3 แถวตอน หลังจากนั้นให้เริ่มเดินรอบสนาม และเพิ่มความเร็วขึ้น 5) ให้นิสิตที่อยู่ท้ายแถววิ่งสลับขึ้นมาขึ้นมาอยู่หน้าแถว 6) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายเป็นกลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 7) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
3/3	1. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้างความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาความเครียด

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/3 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วยโยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
4/1	1. กิจกรรมการประเมินตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 4) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/1 (ต่อ)	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเต้นแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
4/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : การออกกำลังกายคลายเครียดได้อย่างไร? (10 นาที) 2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : สนุกด้วยบาสเกตบอล (40 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “การออกกำลังกายคลายเครียดได้อย่างไร” จากผู้วิจัย 3) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “การออกกำลังกายคลายเครียดได้อย่างไร?” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้ 1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-2 เพื่อแบ่งเป็น 2 แถว 4) ให้นิสิตทั้ง 2 แถวเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแข่งกันโดยมีการวางเป็นจุดเริ่มต้น และจุดสิ้นสุด 5) ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนผู้เล่นตามความเหมาะสม 6) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 7) สรุปประโยชน์ของการลดความเครียดด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/3	1. การให้คำปรึกษา : คุุยระบายทุกข์สร้าง ความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาความเครียด
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วย โยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วย กิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความ ยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เรา ทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของ สิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
5/1	1. กิจกรรมการประเมิน ตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ ประโยชน์อะไร
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : ลิงชิงบอลทอน ความเครียด (40 นาที)	1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ กติกาเกมชิงบอลทอน ความเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/1 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : ลิงชิงบอลทอน ความเครียด (40 นาที) (ต่อ)	3) ผู้วิจัยให้นิสิตยืนเป็นวงกลม หลังจากนั้นให้จับฉลากว่าใครเป็นลิง 4) ให้นิสิตที่เป็นลิงแย่งลูกบอลจากนิสิตที่ถือลูกบอลให้ได้ 5) ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนกติกาได้เช่น เพิ่มจำนวนลูกบอล จำนวนนิสิตที่เป็นลิง 6) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 7) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกมลิงชิงบอลทอนความเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
5/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : เต็มแ้วโรบิกพิชิตเครียด ได้อย่างไร (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “เต็มแ้วโรบิกพิชิตเครียดได้อย่างไร” จากผู้วิจัย 3) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “เต็มแ้วโรบิกพิชิตเครียดได้อย่างไร” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้ 4) ให้นิสิตลองคิดทำเต็มแ้วโรบิกง่ายๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนกิจกรรมการออกกำลังกายในวันนี้
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต็มแ้วโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายแบบเต็มแ้วโรบิกด้วยกิจกรรมเต็มแ้วโรบิกพิชิตเครียด 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/2 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที) (ต่อ)	4) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเต้นแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
5/3	2. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้างความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาความเครียด
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วยโยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/1	1. กิจกรรมการประเมินตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เดินแอโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที)	1) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่านคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเดินแอโรบิกพิชิตเครียด
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเดินแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
6/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : โยคะบำบัดความเครียด (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “โยคะบำบัดความเครียด” จากผู้วิจัย 3) ลองให้นิสิตวิเคราะห์พฤติกรรมออกกำลังกายของตนเองว่านิสิตมีการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายมากน้อยแค่ไหนในแต่ละสัปดาห์ 4) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “โยคะบำบัดความเครียด” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/2 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วยโยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ່อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
6/3	1. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้างความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาความเครียด
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : สนุกกับเกมแตงแล้วนี่ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา และพื้นที่กิจกรรมสนุกกับเกมแตงแล้วนี่ 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยให้นิสิตยืนเป็นวงกลม หลังจากนั้นให้จับฉลากว่าใครเป็นคนแตง 4) ให้นิสิตที่เป็นคนแตงวิ่งไล่แตงเพื่อนนิสิตที่จะคอยวิ่งหนี 5) ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนกติกาได้เช่น เพิ่มจำนวนคนแตง ลดพื้นที่กิจกรรม 6) ผู้วิจัยนำนิสิตผ່อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/3 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : สนุกกับเกมแตะแล้วนั่ง (10 นาที) (ต่อ) 3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	7) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสนุกกับเกมแตะแล้วนั่ง 1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
7/1	1. กิจกรรมการประเมินตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที) 2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิชิตเครียด (40 นาที) 3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์ 1) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด 1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเต้นแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : สิ่งที่เรียกว่าความสุข (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “สิ่งที่เรียกว่าความสุข” จากผู้วิจัย 3) ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “สิ่งที่เรียกว่าความสุข” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วย วอลเลย์บอล (40 นาที)	1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา และพื้นที่กิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-4 จากนั้นให้นิสิตแบ่งกลุ่ม 4) ให้นิสิตตั้งแถวเป็นวงกลมแล้วเริ่มเกมตีลูกวอลเลย์บอล 5) ให้ตีลูกวอลเลย์บอลส่งให้เพื่อน ๆ ภายในวงไปเรื่อย ๆ ห้ามทำลูกวอลเลย์บอลตกพื้น ถ้าทำลูกวอลเลย์บอลตกพื้นให้ถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ 6) ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสิน และมีบทลงโทษที่สนุกสนาน เช่น กระโดดตบ 7) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่านคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8) สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล
	3. การให้แรงเสริม : เราทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อยของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/3	1. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้าง ความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาคความเครียด
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : คลายเครียดด้วย โยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น ด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความ ยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เรา ทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อย ของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
8/1	1. กิจกรรมการประเมิน ตนเอง : วัดความสุขใน 1 สัปดาห์ (10 นาที)	1) ทำการแจกสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” 2) ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ 3) สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ ประโยชน์อะไร 4) นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำ เป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์
	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เต้นแอโรบิกพิชิต เครียด (40 นาที)	1) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2) ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/1 (ต่อ)	2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : เดินแอโรบิกพิชิต เครียด (40 นาที) (ต่อ) 3. การให้แรงเสริม : เรา ทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	4) สรุประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเดิน แอโรบิกพิชิตเครียด 1) ผู้วิจัยให้กำลังใจนิสิตที่พยายามเดินแอโรบิกทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อย ของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป
8/2	1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล : คี้นความสุขให้ตัวเอง (10 นาที) 2. กิจกรรมการออกกำลังกาย : ฟังแล้วเดิน เน้นลีลา (40 นาที) 3. การให้แรงเสริม : เรา ทำได้ สบายใจ ไร้อุปสรรค (10 นาที)	1) ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน 2) ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “คี้นความสุขให้ตัวเอง” จากผู้วิจัย 3) ผู้วิจัยสรุปรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม “คี้นความสุขให้ ตัวเอง” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้ 1) ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมฟังแล้วเดิน เน้นลีลา 2) ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) ผู้วิจัยให้นิสิตเข้าแถวหน้ากระดาน 4) ผู้วิจัยเปิดเพลงแล้วให้นิสิตแต่ละคนนี้ทำท่าเต้น โดยให้ เต้นนำแล้วให้เพื่อน ๆ เต้นตาม 5) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 6) สรุประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฟัง 1) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อย ของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไป

3. ตารางแสดงกิจกรรมของโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/3	1. การให้คำปรึกษา : คุยระบายทุกข์สร้าง ความสุข (10 นาที)	1) ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับ คำปรึกษา 2) เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย 3) ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 4) ติดตามผลการให้คำปรึกษา 5) ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาคความเครียด
	2. กิจกรรมการออก กำลังกาย : คลายเครียด ด้วยโยคะ (40 นาที)	1) แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น ด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ 2) ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต 3) ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความ ยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
	3. การให้แรงเสริม : เรา ทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์ (10 นาที)	1) ผู้วิจัยสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมโยคะโดยรวม และให้ กำลังใจนิสิตที่พยายามฝึกโยคะทุกคน 2) ผู้วิจัยให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความเรียบร้อย ของสิ่งของต่าง ๆ 3) ผู้วิจัยทำการนัดหมายในครั้งถัดไปว่าจะมีกิจกรรมอะไร ที่ไหน เวลาใด

4. แผนการดำเนินงานกิจกรรม 5 กิจกรรมในโปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

กิจกรรมที่	1	การประเมินตนเอง
ชื่อกิจกรรม	1.1	วัดความสุขใน 1 สัปดาห์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้มีการสำรวจและประเมินตนเองว่าอยู่ในภาวะความเครียดสูงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากกิจกรรมนี้ ไปใช้ในการให้คำปรึกษาต่อไป

ขั้นตอนในการดำเนินงานกิจกรรม

1. อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และทำการแจกสมุดกิจกรรม
2. ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์
3. สรุปผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” ว่าได้ประโยชน์อะไร
4. นำผลของกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์” มาทำเป็นกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์

ระยะเวลาของกิจกรรม 10 นาที

สื่อที่ใช้

1. สมุดกิจกรรม “วัดความสุขใน 1 สัปดาห์”

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการเขียนหรือร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากคำตอบที่เขียนในใบงานของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.1	ความเครียดคืออะไร?

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “ความเครียดคืออะไร?” จากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “ความเครียดคืออะไร?” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการเขียนหรือร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.2	ความเครียดเกิดจากอะไร?

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุความเครียด
2. เพื่อให้นิสิตสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “ความเครียดเกิดจากอะไร?” จากผู้วิจัย
3. ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “ความเครียดเกิดจากอะไร?” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ผล
4. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “ความเครียดเกิดจากอะไร?” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด
2. สมุดรวมกิจกรรม “สาเหตุของความเครียด?”

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการเขียนหรือร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.3	ภัยจากความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเครียด
2. เพื่อให้นิสิตสามารถวิเคราะห์ตนเองว่ามีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเครียดเกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “ภัยจากความเครียด” จากผู้วิจัย
3. ให้นิสิตบันทึกลงในสมุดกิจกรรม “ภัยจากความเครียด” และส่งคืนให้ผู้วิจัยมาวิเคราะห์ผล
4. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “ภัยจากความเครียด” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเครียด
2. สมุดรวมกิจกรรม “ภัยจากความเครียด”

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการเขียนหรือร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.4	การออกกำลังกายลดความเครียดได้อย่างไร?

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด
2. เพื่อให้นิสิตมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกลไกของร่างกายเมื่อออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด
3. เพื่อให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “การออกกำลังกายคลายเครียดได้อย่างไร” จากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “การออกกำลังกายคลายเครียดได้อย่างไร?” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับแบบวัดและระดับของความเครียด

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการเขียนหรือร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.5	เต้นแอโรบิกพิชิตเครียดได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก
2. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลดความเครียดโดยการการเต้นแอโรบิก
3. เพื่อให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายและ
กิจกรรมทางกายเพื่อลดความเครียด
4. เพื่อให้นิสิตเกิดความคิดที่อยากจะการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “เต้นแอโรบิกพิชิตเครียดได้อย่างไร” จากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “เต้นแอโรบิกพิชิตเครียดได้อย่างไร” ว่าได้ประโยชน์
อะไรจากกิจกรรมนี้
4. ให้นิสิตลองคิดท่าเต้นแอโรบิกง่าย ๆ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนกิจกรรมเต้นแอโรบิก
พิชิตเครียดในวันนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับแบบวัดและระดับของความเครียด

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการเขียนหรือร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.6	โยคะบำบัดความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกโยคะ
2. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจการลดความเครียดโดยการฝึกโยคะ
3. เพื่อให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและ
กิจกรรมทางกายเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “โยคะบำบัดความเครียด” จากผู้วิจัย
3. ลองให้นิสิตวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองว่านิสิตมีการออกกำลังกาย
หรือกิจกรรมทางกายมากน้อยแค่ไหนในแต่ละสัปดาห์
4. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “โยคะบำบัดความเครียด” ว่าได้ประโยชน์อะไรจาก
กิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกโยคะบำบัดความเครียด

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.7	สิ่งที่เรียกว่าความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข
2. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจกลไกของร่างกายเมื่อเกิดความสุข

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “สิ่งที่เรียกว่าความสุข” จากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “สิ่งที่เรียกว่าความสุข” ว่าได้ประโยชน์อะไรจาก

กิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรม “โยคะบำบัดความเครียด”

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	2	กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล
ชื่อกิจกรรม	2.8	คืนความสุขให้ตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสุขให้ตนเองเพื่อลดความเครียด
2. เพื่อให้นิสิตเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายและ กิจกรรมทางกายเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารและใบความรู้ให้กับนิสิตทุกคน
2. ให้นิสิตฟังการบรรยายเรื่อง “คืนความสุขให้ตัวเอง” จากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม “คืนความสุขให้ตัวเอง” ว่าได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารและใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรม “การเดินแอโรบิกเพื่อลดความเครียด”

การประเมินผล

1. ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.1	เต้นแอโรบิกพิชิตเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิก และสามารถนำกลับไปใช้ที่บ้านได้
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. แนะนำวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นิสิตปฏิบัติไปพร้อมกัน
4. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
5. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิกพิชิตเครียด

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. เครื่องเสียงขนาดเล็ก
2. CD เพลงกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.2	คลายเครียดด้วยการฝึกโยคะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมโยคะ และสามารถนำกลับไปใช้ที่บ้านได้
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด และฝึกสมาธิจากการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ
2. ผู้วิจัยสาธิต และปฏิบัติไปพร้อมกับนิสิต
3. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
4. สรุปประโยชน์ของวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยโยคะ

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. เสื่อโยคะ
2. ใบงานกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมโยคะแบบง่าย ๆ

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.3	แบดมินตันฮาเฮ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาแบดมินตัน
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี
4. เพื่อพัฒนานิสิตผู้เข้าร่วมในด้านการมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมกีฬาแบดมินตันฮาเฮ
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยสาธิต นำปฏิบัติ และให้นักศึกษาปฏิบัติไปพร้อมกัน
4. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
5. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมกีฬาแบดมินตันฮาเฮ

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. ไม้แบดมินตัน+ลูกแบดมินตัน
2. นกหวีด

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมแบดมินตันฮาเฮ

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.4	ฟุตบอลผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกม กีฬา
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี
4. เพื่อพัฒนานิสิตผู้เข้าร่วมในด้านการมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรม กีฬา ฟุตบอล
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-2 เพื่อแบ่งเป็น 2 ทีม
4. ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนผู้เล่นตามความเหมาะสม
5. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
6. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วย

กิจกรรมฟุตบอล ผ่อนคลายความเครียด

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. ลูกฟุตบอลบอล
2. นกหวีด

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาฟุตบอล

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.5	วิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการวิ่งสลับเดิน
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-3 เพื่อแบ่งเป็น 3 แถว
4. ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 3 แถวตอน หลังจากนั้นให้เริ่มเดินรอบสนาม และเพิ่มความเร็วขึ้น
5. ให้นักศึกษาที่อยู่ท้ายแถววิ่งนำขึ้นมาอยู่หน้าแถวสลับไปเรื่อยๆ
6. ผู้วิจัยนำนักศึกษาค่อยๆยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
7. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วย

กิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมการวิ่งสลับเดิน

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.6	สนุกด้วยบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี
4. เพื่อพัฒนานิสิตผู้เข้าร่วมในด้านการมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ กฎ กิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-2 เพื่อแบ่งเป็น 2 แถว
4. ให้นักศึกษาทั้ง 2 แถวเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแข่งกันโดยมีกรวยวางเป็นจุดเริ่มต้น และจุดสิ้นสุด
5. ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนผู้เล่นตามความเหมาะสม
6. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
7. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วย

กิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอล

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. ลูกบาสเกตบอล
2. นกหวีด

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.7	ลิ่งชิงบอลทอนความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกมลิ่งชิงบอล
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี
4. เพื่อพัฒนานิสิตผู้เข้าร่วมในด้านการมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมเกมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นิสิตยืนเป็นวงกลม หลังจากนั้นให้จับฉลากว่าใครเป็นลิ่ง
4. ให้นิสิตที่เป็นลิ่งแย่งลูกบอลจากนิสิตที่ถือลูกบอลให้ได้
5. ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนกติกาได้เช่น เพิ่มจำนวนลูกบอลจำนวนนิสิตที่เป็นลิ่ง
6. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
7. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. ลูกบาสเกตบอล
2. นกหวีด

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.8	สนุกกับเกมเตะแล้วนั่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเกมเตะแล้วนั่ง
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี
4. เพื่อพัฒนานิสิตผู้เข้าร่วมในด้านการมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา และพื้นที่กิจกรรมสนุกกับเกมเตะแล้วนั่ง
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นิสิตยืนเป็นวงกลม หลังจากนั้นให้จับฉลากว่าใครเป็นคนเตะ
4. ให้นิสิตที่เป็นคนเตะวิ่งไล่เตะเพื่อนนิสิตที่จะคอยวิ่งหนี
5. ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสินและสามารถเปลี่ยนกติกาได้เช่น เพิ่มจำนวนคนเตะลดพื้นที่กิจกรรม
6. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
7. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสนุกกับเกมเตะแล้วนั่ง

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.9	คลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี
4. เพื่อพัฒนานิสิตผู้เข้าร่วมในด้านการมีน้ำใจนักกีฬา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา และพื้นที่กิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-4 แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม
4. ให้นักศึกษาตั้งแถวเป็นวงกลมแล้วเริ่มเกมตีลูกวอลเลย์บอล
5. ให้ตีลูกวอลเลย์บอลส่งให้เพื่อน ๆ ภายในวงไปเรื่อย ๆ ห้ามทำลูกวอลเลย์บอลตกพื้น ถ้าทำลูกวอลเลย์บอลตกพื้นให้ถือว่าเป็นฝ่ายแพ้
6. ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นกรรมการตัดสิน และมีบทลงโทษที่สนุกสนาน เช่น กระโดดตบ
7. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
8. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกวอลเลย์บอล

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	3	กิจกรรมการออกกำลังกาย
ชื่อกิจกรรม	3.10	ฟังแล้วเต้น เน้นลีลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเต้นตามเพลงที่ได้ยิน
2. เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียด เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา กิจกรรมฟังแล้วเต้น เน้นลีลา
2. ผู้วิจัยนำการอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยให้นิสิตเข้าแถวหน้ากระดาน
4. ผู้วิจัยเปิดเพลงแล้วให้นิสิตแต่ละคนนึกท่าเต้น โดยให้เต้นนำแล้วให้เพื่อน ๆ เต้นตาม
5. ผู้วิจัยนำนิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
6. สรุปประโยชน์ของวิธีการจัดการความเครียดโดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฟังแล้วเต้น เน้นลีลา

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 40 นาที

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด
2. เครื่องเสียง

การประเมินผล

1. ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่	4	กิจกรรมให้คำปรึกษา
ชื่อกิจกรรม	4.1	คุยระบายทุกข์สร้างความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้รับคำแนะนำ คำปรึกษา หรือการช่วยเหลือด้านข้อมูลในการลดความเครียด
2. เพื่อให้นิสิตมีเจตคติที่ดีต่อการลดความเครียดโดยการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้เข้ามารับคำปรึกษา
2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคลกับผู้วิจัย
3. ให้นิสิตนำคำปรึกษาที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
4. ติดตามผลการให้คำปรึกษา
5. ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาความเครียด

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

สื่อที่ใช้

1. สมุดบันทึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

การประเมินผล

1. นิสิตรู้แนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองจากคำปรึกษา
2. นิสิตมีกำลังใจ มุ่งมั่น ในการแก้ไขปัจจัยเรื่องความเครียดของตนเอง
3. นิสิตมีความตั้งใจและต้องการที่จะแก้ไขปัจจัยเรื่องความเครียดของตนเอง

กิจกรรมที่	5	กิจกรรมการให้แรงเสริมและนัดหมายครั้งถัดไป
ชื่อกิจกรรม	5.1	เราทำได้ สบายใจ ไร้ทุกข์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมแรงในการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน พ่อแม่ ในการลดความเครียด โดยการออกกำลังกาย
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการลดความเครียดโดยการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้บัณฑิตมีเจตคติที่ดีต่อการลดความเครียดโดยการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเสริมแรงโดยการกำหนดเงื่อนไขในการร่วมกิจกรรมว่า ถ้าบัณฑิตท่านใดสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง และมีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจะมีการแจกรางวัล 2 ครั้งคือครั้งแรกเมื่อระยะเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ตามลำดับ
2. ผู้วิจัยตรวจสอบสมุดรวมกิจกรรมของนิสิตทุก 2 สัปดาห์เพื่อให้การเสริมแรง กำลังใจ เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้
3. ให้นิสิตบันทึกผลของการนำคำปรึกษาที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ลงในสมุดรวมกิจกรรม
4. ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมในทุกครั้งที่จบกิจกรรม

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 10 นาที

สื่อที่ใช้

1. สมุดรวมกิจกรรม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากสมุดบันทึกว่านิสิตมีความตั้งใจในการเขียนและแก้ไขปัญหาเรื่องความเครียดของตนเอง
2. ประเมินผลจากการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
3. นิสิตมีความตั้งใจและต้องการที่จะแก้ไขปัจจัยเรื่องความเครียดของตนเอง
4. นิสิตมีความตั้งใจที่จะมาร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง

ภาคผนวก ค
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1. คุณภาพของแบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง
2. ตารางแสดงค่า IOC แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง
3. ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา



1. คุณภาพของแบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง

Reliability

[DataSet1] C:\Users\PointKung\Desktop\Reliability.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	20

CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. ตารางแสดงค่า IOC แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผลรวม	ค่า IOC	การแปรผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. นิสิตกลัวที่จะทำงานผิดพลาด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. นิสิตรู้สึกไปไม่ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
3. ครอบครัวของนิสิตมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
4. นิสิตเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5. นิสิตมีความเครียดเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6. นิสิตมีปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
7. นิสิตมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8. นิสิตมีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9. นิสิตมีอาการปวดหลัง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10. นิสิตมีความอยากอาหารเปลี่ยนไป (กินมากขึ้น, น้อยลง)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
11. นิสิตมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12. นิสิตรู้สึกวิตกกังวล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13. นิสิตมีความรู้สึกคับข้องใจ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14. นิสิตรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15. นิสิตรู้สึกเศร้า	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
16. นิสิตมีปัญหาความจำไม่ดี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17. นิสิตมีอาการสับสน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18. นิสิตรู้สึกตั้งสมาธิลำบาก	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19. นิสิตรู้สึกเหนื่อยง่าย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20. นิสิตมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

3. ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลด
ความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

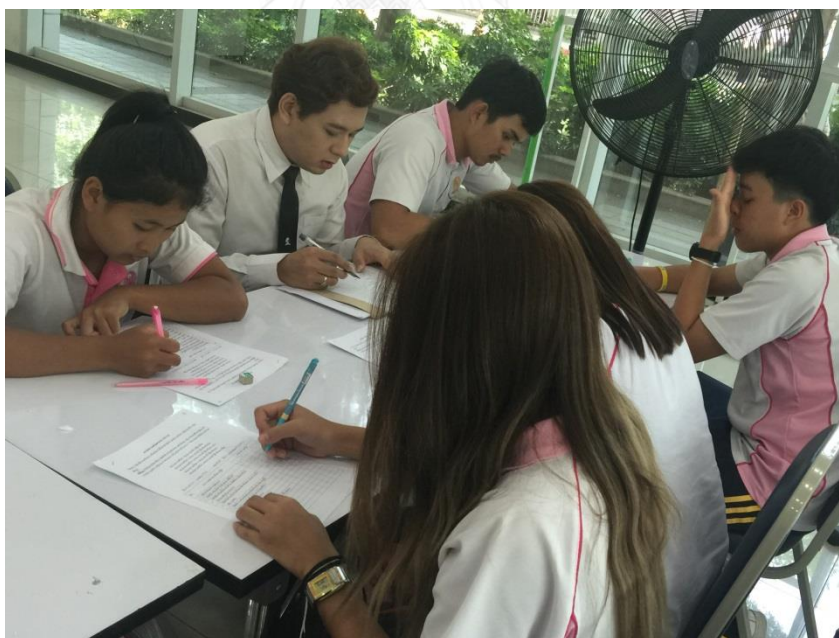
กิจกรรมการ เรียนรู้	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผล รวม	ค่า IOC	การ แปร ผล
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
1. กิจกรรมการ ประเมินตนเอง 8 ครั้ง	- ชื่อกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- ระยะเวลาของกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- สื่อที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. กิจกรรมการ รับรู้ข้อมูล 8 ครั้ง	- ชื่อกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- วัตถุประสงค์	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- ระยะเวลาของกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- สื่อที่ใช้	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- การประเมินผล	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
3. กิจกรรมการ ออกกำลังกาย 24 ครั้ง	- ชื่อกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- วัตถุประสงค์	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- ระยะเวลาของกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- สื่อที่ใช้	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- การประเมินผล	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้

3. ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมออกกำลังกายตามทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคที่มีต่อการลด
ความเครียดของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

กิจกรรมการ เรียนรู้	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)			ผล รวม	ค่า IOC	การ แปร ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. กิจกรรมการให้ คำปรึกษา 8 ครั้ง	- ชื่อกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- ระยะเวลาของกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- สื่อที่ใช้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	- การประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5. กิจกรรมการให้ แรงเสริม	- ชื่อกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- วัตถุประสงค์	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- ระยะเวลาของกิจกรรม	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- สื่อที่ใช้	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้
	- การประเมินผล	+1	+1	0	2	0.6	ใช้ได้



กิจกรรมการประเมินตนเอง



ผู้วิจัยทำการแจกสมุดกิจกรรมและกระดาษประเมินความเครียด

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล



ผู้วิจัยอธิบาย แนะนำ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายลดความเครียดได้อย่างไร

กิจกรรมการออกกำลังกาย



ผู้วิจัยนำนิสิตทำการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย เต้นแอโรบิกพิชิตความเครียด และกิจกรรมฟังแล้วเต้น เน้นลีลา



กิจกรรมการออกกำลังกาย คลายเครียดด้วยโยคะ และกิจกรรมแบดมินตันทรรษา



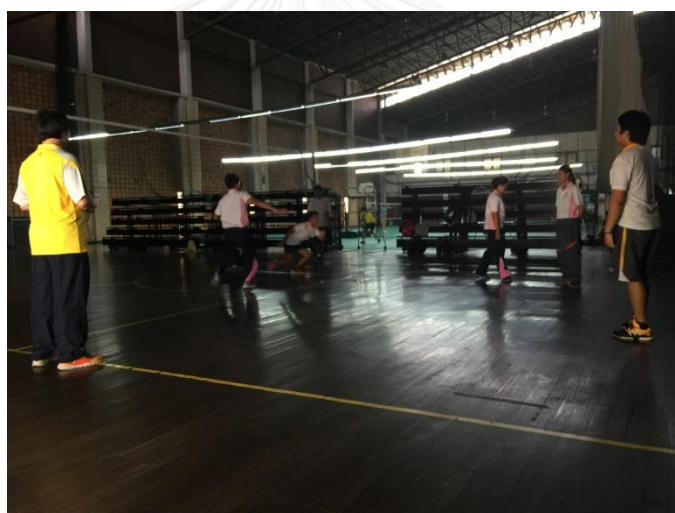
กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมฟุตบอลผ่อนคลายความเครียดและกิจกรรมวิ่งสลับเดินเบิร์นความเครียด



กิจกรรมออกกำลังกายกิจกรรมสนุกด้วยบาสเกตบอลและกิจกรรมลิ่งชิงบอลทอนความเครียด



กิจกรรมออกกำลังกายกิจกรรมสนุกกับเกมเตะแล้วนั่งและกิจกรรมคลายเครียดด้วยวอลเลย์บอล



กิจกรรมการให้คำปรึกษาและกิจกรรมการให้แรงเสริม



ผู้วิจัยให้คำปรึกษารายกลุ่มกับนิสิตที่มีความเครียด



ผู้วิจัยพูดคุยและให้กำลังใจหลังจากปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายเสร็จ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายสิริชัช จันทรรักษ์มี เกิดวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ.2533 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เมื่อปีการศึกษา 2552 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557

