

ผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายและระดับความเครียดของเยาวชน The Effects of Isan Recreational Folk Game Program on Youths' Physical Fitness and Stress Level



ปริวัตร ปาโส¹, พนิดา ชูเวช²

Pariwatr Paso¹, Panida Chuwet²

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Faculty of Liberal Arts and Science, Roi Et Rajabhat University

Corresponding Author, E-mail: manratree@hotmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยกึ่งทดลองนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียดของเยาวชนในจังหวัดร้อยเอ็ด ประชากรเป็นอาสาสมัครเยาวชนชายที่มีสุขภาพดี อายุ 7-18 ปี จำนวน 78 คน ใช้โปรแกรมจิสตาร์เพาเวอร์เพื่อกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน ใช้การสุ่มแบบเจาะจงเลือกผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลาง-มาก เยาวชนเหล่านี้เข้าร่วมโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการระยะเวลา 8 สัปดาห์ ใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชน เก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที กำหนดระดับมีนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัย พบว่า หลังจาก 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นหัวใจ ความจุปอด แรงเหยียดขา และแรงเหยียดหลังของเยาวชนดีขึ้น มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ความเครียดของเยาวชนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมนี้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและช่วยลดระดับความเครียดของเยาวชน องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ การได้โปรแกรมเจ็ดเกมนันทนาการพื้นบ้านอีสานต้านเครียด เป็นโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายและลดความเครียด



ของเยาวชนระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยนำ 7 การเล่นเกมพื้นบ้านที่สนุกสนานของอีสาน มาใช้ประโยชน์เชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของเยาวชน

คำสำคัญ: การเล่นเกมอีสานพื้นบ้าน; การนันทนาการ; สมรรถภาพทางกาย; ความเครียด; เยาวชน

Abstract

The purpose of quasi experimental research is to study and compare the effects of Isan recreational folk game program on youths' physical fitness and stress level in Roi Et Province. The population consists of healthy 78 male youths, aged 7-18 years old. The G*Power program is used to determine the sample size of 45. The purposive sampling is used to select the youths who have a moderate to high stress level. These youths attend the Isan recreational folk game program for 8 weeks. The Stress Assessment Form and the Youths' Physical Fitness Test are used. Data collection is conducted before and after attending the program. Mean, standard deviation, and t-test are used for data analyzing. The statistical significance at the 0.05 level is determined.

Findings of the study reveal that after 8 weeks the youths' heart rate, lung capacity, leg dynamic, and back dynamic are better. The statistical significance is at the 0.05 level. Their stress level is decreased. The statistical significance is at the 0.05 level. In conclusion, this program can improve youths' physical fitness and decrease their stress level. The body of knowledge indicates that the program, namely "Seven Isan Recreational Folk Games against Stress" is gained. It is an 8 week recreational activities for youths. This program is created with the 7 fun Isan folk games for recreational benefits of youths' physical fitness and decrease of their stress level.

Keywords: Isan Folk Game; Recreation; Physical Fitness; Stress; Youths

บทนำ

การเล่นพื้นบ้านอีสานเป็นหนึ่งในกิจกรรมเกมนันทนาการซึ่งแสดงออกถึงลีลาท่าทางที่มีความหมายในเชิงความสวยงามและความดี ลักษณะและพฤติกรรมที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของคนในยุคก่อน รวมถึงการเรียนรู้และใช้ประโยชน์สืบทอดกันมายาวนาน การเล่นพื้นบ้านเป็นช่องทางหนึ่งของการถ่ายทอดภูมิปัญญา เป็นกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินและเล่นในยามว่างของเด็กแต่ละท้องถิ่น เป็นวิธีการสร้างประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้ เกิดความเข้าใจและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ การเล่นพื้นบ้านยังเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบ ความกลมเกลียว ความสามัคคี การมีศีลธรรมอันดีงาม และเป็นวิถีชีวิตของคนไทยทุกภาคส่วน (มาลี กาบมาลา, 2561) ทั้งนี้ กนกวรรณ ทองคำสิง และคณะ (2561) ได้กล่าวถึงการเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการว่า เป็นการก่อให้เกิดอารมณ์ความสุข เพราะขณะที่เล่นนอกจากจะได้ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพละกายให้สมบูรณ์แล้ว ยังได้ใช้สติปัญญาในการคิด การสังเกตและการใช้ไหวพริบในการแก้ปัญหา อันส่งผลให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ ทำให้ปรับตัวเข้ากับหมู่คณะได้ ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้เด็กมีคุณธรรมในการเป็นพลเมืองที่ดี

การเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมเป็นสื่อโดยสมัครใจในเวลาว่าง (Leisure) เพื่อพัฒนาอารมณ์ความสุข โดยเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า ก่อให้เกิดการพัฒนาองค์รวม ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นการเล่นหรือประกอบกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นเกม (Game) ใช้กิจกรรมการเล่นหรือแข่งขันเพื่อชัยชนะ มีกฎระเบียบสั้นและเรียบง่าย เป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายอารมณ์ มีลักษณะคล้ายคลึงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Play ซึ่งใช้ในลักษณะการพักผ่อน (Rest) ทำให้เกิดความบันเทิง ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เป็นงานหรือกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างหลังจากทำงานประจำตามความพอใจของบุคคล โดยเกิดขึ้นในเวลาว่าง (Free Time) ที่ไม่ได้ใช้ในการประกอบกิจกรรมของร่างกายเพื่อการดำรงชีวิตหรือเพื่อการหาเลี้ยงชีพ โดยผลจากการประกอบกิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและความเพลิดเพลินยินดี อาจมีลักษณะเป็นกีฬา (Sports) หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย (Exercise) (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2551; กรมพลศึกษา, 2555; กรมพลศึกษา, 2557) ทั้งนี้ สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543) ได้สรุปความหมายของเกมว่า เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และพัฒนาการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและองค์กร ขณะที่สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2545) ได้จัดประเภทของเกมตามลักษณะการ

เล่น อุปกรณ์และรูปแบบการเล่นไว้ 10 ประเภทหลัก ได้แก่ เกมเบ็ดเตล็ด เกมเล่นเป็นนินยา เกมประเภทสร้างสรรค์ เกมประเภทชิงที่หมายไล่จับ เกมประเภทรายบุคคล เกมแบบหมู่หรือผลัด เกมพื้นบ้าน เกมละลายพฤติกรรม เกมนันทนาการ เกมเพื่อประสบการณ์การเรียนรู้ เกมจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งในกิจกรรมทางพลศึกษา ดังนั้น หากแบ่งขอบข่ายของเกมตามลักษณะของการเล่น สามารถจัดแบ่งตามลักษณะรูปแบบการเล่นออกได้ 3 รูปแบบใหญ่ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ม.ป.ป.) คือ การเล่นที่ใช้ทักษะ (Motor Skill) การเล่นที่ใช้ประสาทสัมผัส (Sensory Perceptual) และการเล่นที่ใช้สติปัญญา (Intellectual) จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวกับเกมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการของกรมพลศึกษา (2561) มนตรี อารีย์ (2562) และวรรณวิสา บุญมาก (2561) ทำให้ทราบถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมเกมนันทนาการที่ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตดีขึ้น เนื่องจากเกมนันทนาการเน้นพัฒนาอารมณ์ความสุขที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การสร้างความสามัคคี การได้พบเพื่อนใหม่ การละลายพฤติกรรม และการฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้ ยังสามารถนำเกมไปสร้างเป็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ได้ในทุกโอกาส ทุกสถานที่ และใช้ได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย มาลี กาบมาลา (2561) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการในภาคอีสาน โดยแบ่งได้ดังนี้ 1) คุณค่าต่อผู้เล่น ประกอบด้วย 12 กลุ่มความรู้ย่อย ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านความมีระเบียบวินัย ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามัคคี ด้านความเสียสละ ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำและผู้ตาม ด้านความเห็นอกเห็นใจ และด้านการศึกษา 2) คุณค่าทางสังคม 4 กลุ่มความรู้ย่อย ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว การประกอบอาชีพ ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย และค่านิยม เพราะการละเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการในภาคอีสานเป็นการนำภูมิปัญญาการละเล่นพื้นบ้านมาสร้างเป็นกิจกรรมทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรม เช่น การส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การปรึกษาหารือและตกลงวิธีการเล่นหรือกติกาก่อนการละเล่น การจัดหาอุปกรณ์ และค้นหา ดัดแปลงวิธีการเล่นแปลก ๆ ที่เหมาะสมเพิ่มเติม เป็นการฝึกให้ได้รู้จักคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงาม สอดคล้องกับผลการวิจัยของจักรี อย่าเสียสัตย์ (2556) ได้นำเสนอผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า การใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา สอดคล้องกับวัลลภา อันดารา และคณะ (2558) ที่กล่าวว่า การใช้กิจกรรมนันทนาการ

เพื่อการบำบัด เป็นแนวทางการบำบัดช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพในการบรรเทา และ จัดความตึงเครียด ความวิตกกังวลหรือความทุกข์ใจ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการบำบัด เป็นส่วนส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย นอกจากนี้ การช่วยเหลือและให้กำลังใจ ซึ่งกันและกันระหว่างการทำกิจกรรม ส่งผลให้อารมณ์สดชื่นแจ่มใส เกิดความ สนุกสนาน นอกจากนี้ รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการบำบัดแบบให้ความรู้ที่เน้นการ แบ่งปันประสบการณ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้รับความรู้เพิ่มเติม และเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนที่มีต่อความเครียด ตลอดจนมี วิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมซึ่งเป็นการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธี หนึ่ง ดังนั้น การใช้การละเล่นพื้นบ้านอีสานในรูปแบบของเกมที่รู้จักและนิยมเล่นในหมู่ เด็กและเยาวชน เช่น เกมกระโดดยาง (เชือก) เกมขี่ม้าส่งเมือง เกมกระต่ายขาเดียว เกมตีจับ เกมกาฟักไข่ เกมเสือไล่วัว เกมงูกินหาง โดยนำกิจกรรมการละเล่นเหล่านี้มา ประยุกต์ใช้เพื่อเป็นกิจกรรมนันทนาการในการลดและผ่อนคลายความเครียด รวมถึง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เล่นได้อีกด้วย

ในปัจจุบันความเครียดเกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ในสังคม ไม่เว้นแม้แต่การเกิด ภาวะความเครียดในเด็กและเยาวชน โดยสาเหตุมาจากการใช้ชีวิตประจำวันแบบ แข่งขัน ความเร่งรีบในภารกิจ หน้าที่การงาน หรือแม้ในกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งนี้ ความหมายของความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพที่ก่อให้เกิดความลำบากในการ ตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคน ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอน ของสถานการณ์ หรือความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2548) ความเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) สาเหตุทางจิตใจ 2) สาเหตุที่เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงในชีวิต และ 3) สาเหตุที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วย เจนิส (Janis, 1952) แบ่งความเครียดไว้ 3 ระดับ คือ 1) ระดับความเครียดต่ำ เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวันมีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย 2) ระดับ ความเครียดปานกลาง ความเครียดระดับนี้อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง และ 3) ความเครียดระดับรุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่เป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด

ดังนั้น กองสุศึกษา (2558) จึงได้เสนอวิธีการจัดการความเครียด โดยการ ออกกำลังกายคลายเครียดซึ่งช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้า การใช้กิจกรรม นันทนาการ การนั่งสมาธิ การนวดไทย การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน ซึ่งส่งผลดี ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น ร่างกายมีความอบอุ่น ตื่นตัว การทำงานของสมองดี

ความคิดอ่านดี การมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น อารมณ์ที่ดี การมองโลกในแง่ดี การคิดเชิงบวก การลดและป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้า และกลุ่มโรคเรื้อรัง จากการทบทวนงานวิจัยของเกรียงไกร ยาม่วง (2554) ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554) และเสริมศักดิ์ นาริน (2559) ได้แสดงให้เห็นผลของการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลได้ ทั้งนี้ เยนเนอร์ และคณะ (Yener, et al., 2017) ได้เสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับผลของกิจกรรมนันทนาการและกีฬาที่มีต่อระดับจิตวิทยาของเยาวชนอายุ 11-13 ปี พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการระยะ 13 สัปดาห์ มีความซึมเศร้าตามทฤษฎีของเบค (Beck, 1967) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .005$ ซึ่งสรุปได้ว่า การเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการมีผลในการช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางใจ โดยเฉพาะความสุขด้านจิตใจ อารมณ์ การลดความวิตกกังวล การลดความก้าวร้าว และการช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

การเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการ นอกจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยถ่ายทอดอัตลักษณ์ความเป็นตัวตนของชาวอีสานแล้ว ยังเป็นการสืบสานวัฒนธรรมการเล่นของท้องถิ่น จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา การเล่นพื้นบ้านช่วยส่งเสริมการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ข้อมูลผลการวิจัยหลายเรื่องยังแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการอีกด้วย จากความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเพื่อนันทนาการข้างต้น สามารถทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมจะพึงได้รับผลที่ดีต่อสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำเกมนันทนาการพื้นบ้านที่เป็นมรดกอันทรงคุณค่าของท้องถิ่น เป็นการเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยมาพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเยาวชนผู้เข้าร่วมที่ถือเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียด ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียด ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test and Post-test Design) ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เอกสารรับรองเลขที่ 017/2562 วันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2562

1. แผนการวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นอาสาสมัคร เยาวชนชายที่มีสุขภาพดี จำนวน 78 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power (3.1.9.4) กำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size=0.5) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน ($\alpha=0.05$) กำหนดค่าอำนาจในการทดสอบ (Power=0.95) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 45 ตัวอย่าง จากอาสาสมัคร 78 คน ทำการทดสอบระดับความเครียดด้วยแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ST5) คัดเอาเฉพาะผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลางถึงระดับความเครียดมาก (5-9 คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน) จำนวน 45 คน กำหนดเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ เยาวชน อายุ 7-18 ปี ที่มีความเครียดที่ประเมินด้วยแบบประเมินความเครียด ST5 ระหว่าง 5-9 คะแนน ไม่มีอาการบาดเจ็บที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัย และกำหนดเกณฑ์คัดออกจากการวิจัย ได้แก่ ผู้ที่มีความเครียดน้อยกว่า 5 และมากกว่า 9 คะแนน (คะแนนเต็ม 15 คะแนน) มีจำนวนการเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่า ร้อยละ 80 และอาสาสมัครสมัครใจออกจากการศึกษา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

2.1 แบบประเมินความเครียด พัฒนาโดยอรรณพ ศิลปกิจ (2551) จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด เท่ากับ 0.86 (กรมสุขภาพจิต, 2558)

2.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (กรมพลศึกษา, 2562) เป็นการประเมินความแข็งแรงของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ โดยเลือกเอาเฉพาะการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก วัดความจุปอด วัดแรงเหวี่ยง และวัดแรงเหวี่ยงหลัง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

2.3 โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียด ระยะเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรม ดังนี้

2.3.1 คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการจัดโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการ

2.3.2 คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สำรวจเกมนันทนาการพื้นบ้านพบว่า เกมที่นิยมและมีการเล่นมากที่สุดจำนวน 7 เกม ได้แก่ เกมกระโดดยาง (เชือก) เกมขี่ม้าส่งเมือง เกมกระต่ายขาเดียว เกมตีจับ เกมกาปักไข่ เกมเสือไล่วัว เกมงูกินหาง จากนั้นกำหนดโปรแกรมการเล่น โดยระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ก่อนและหลังการเล่นจะมีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกาย 15 นาที

2.3.3 คณะผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 จากนั้น นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มทดลอง

3. วิธีการดำเนินวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ก่อนการดำเนินการวิจัย คณะผู้วิจัยได้อธิบายขั้นตอนการวิจัย รายละเอียดการปฏิบัติตัว ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นแก่กลุ่มทดลอง ซึ่งสมาชิกในกลุ่มทดลองทุกคนจะได้ลงชื่อในใบยินยอมอาสาสมัครและสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา

3.2 คณะผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแบบประเมินความเครียด (ST5) ก่อนการทดลอง (Pre-test)

3.3 คณะผู้วิจัยสาธิตวิธีการเล่นเกม นันทนาการ รวมทั้งอธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมในโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการ ช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) ในช่วงเวลา 17.30-18.30 น.

3.4 หลังจากผ่านระยะเวลา 8 สัปดาห์ จัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแบบประเมินความเครียด (ST5) หลังการทดลอง (Post-test) สำหรับกลุ่มทดลอง

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียดก่อนและหลังทดลอง ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 การใช้การทดสอบการแจกแจงปกติ (Normal Distribution) วิเคราะห์การแจกแจงข้อมูลพบว่า ทุกชุดข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติ จึงใช้สถิติกลุ่มพาราเมตริกในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย ระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการ ใช้สถิติแบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-Test Dependent) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์การวิจัยทั้งสองข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียด ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียด ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียดในเยาวชน พบว่า ด้านสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ด้านความเครียดหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ลดลงแตกต่างกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถนำเสนอข้อมูลแบบตารางประกอบความเรียง ดังนี้

สมรรถภาพ	ระยะการทดลอง	ผลการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	S.D.		
อัตราการเต้นของหัวใจ	ก่อนทดลอง	77.46	5.69	6.731	.001*
	หลังทดลอง	72.95	4.14		
ความจุปอด	ก่อนทดลอง	2768.88	255.68	-9.214	.001*
	หลังทดลอง	3406.66	440.76		
แรงเหยียดขา	ก่อนทดลอง	110.29	8.68	-8.607	.001*
	หลังทดลอง	131.06	17.90		
แรงเหยียดหลัง	ก่อนทดลอง	83.40	6.32	-10.948	.001*
	หลังทดลอง	98.77	11.05		
ระดับความเครียด (ST5)	ก่อนทดลอง	6.48	1.30	11.236	.001*
	หลังทดลอง	3.40	1.43		

ตาราง 1 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

จากตาราง 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสาน เพื่อนันทนาการพื้นบ้าน สมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ หลังการทดลองระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้ ประการที่ 1 การศึกษาผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งในแต่ละด้านพบรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนทดลอง ($\bar{X}$ = 77.46; S.D.=5.69) หลังทดลอง (=72.95; S.D.=4.14) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากกิจกรรมเกมนันทนาการที่ใช้ในโปรแกรมการทดลองมีลักษณะเป็นเกมการออกกำลังกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองได้ออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนเลือดเกิดการพัฒนาดังดีขึ้น สอดคล้องกับปนิษฐา เรื่องปัญญาภูมิ และสุนะ ดิงศรัทีย (2557) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีผลต่อการพัฒนาความอ่อนตัว และความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายสามารถใช้เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพได้ อีกทั้งในขณะที่เล่นเกม กลุ่มทดลองได้รับความสุขจากการเล่นเกมที่มีความสนุกสนาน เกิดการผ่อนคลาย สอดคล้องกับสุภาภรณ์ ทนเถื่อน (2553) กล่าวว่า อาการของความเครียดจะแสดงออกได้หลายทาง ซึ่งสังเกตและประเมินได้ คือ ด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมี ดังข้อค้นพบที่ว่า บุคคลที่มีภาวะเครียดอาจแสดงออกด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออกมาก แขนขาหรือมีอาการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย มือเท้าเย็น (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2537) ดังนั้น เมื่อกลุ่มทดลองได้ใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการ จึงเกิดการพัฒนาดังทั้งทางกายและทางจิตใจ จึงส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจในกลุ่มทดลองลดลง

2) ด้านความจุปอดพบว่า ก่อนทดลองมีความจุปอด ($\bar{X}$ = 2768.88; S.D. = 255.68) หลังทดลอง ($\bar{X}$ = 3406.66; S.D. = 440.76) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากลักษณะของการเล่นเกมนันทนาการหลาย ๆ เกม มีจุดมุ่งหมายให้กลุ่มทดลองได้มีกิจกรรมการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยาภรณ์ สุนทองหัว และวรรณพร ทองตะโก (2562) ได้วิจัยเรื่องผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจที่มีต่อสมรรถภาพปอดและความสามารถในการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำ ในนักกีฬาฟุตบอล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การวิ่งด้วยความเร็วแบบซ้ำ ๆ สามารถพัฒนาความสามารถของร่างกายด้านความจุปอดให้ดีขึ้น เพราะในขณะที่ร่างกายวิ่งเร็วแบบซ้ำ ๆ จะส่งผลให้อัตราการระบายอากาศสูงขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของความถี่และความลึกในการหายใจ ซึ่งเป็นการเพิ่มงานของการหายใจและทำให้เกิดการหายใจลำบาก การเพิ่มการหายใจที่หนักขึ้นตามกิจกรรมของการวิ่งขณะเล่นเกมที่มีการแข่งขันที่ความหนักสูงและช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ร่างกายต้องการออกซิเจนจำนวนมากเพื่อไปสันดาปให้เป็นพลังงาน และยิ่งปริมาณอากาศที่สามารถหายใจเข้าได้มากในระหว่างการออกกำลังกายจะมีปริมาณออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งสามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้มากขึ้น ดังนั้น การพัฒนากล้ามเนื้อหายใจให้มีความแข็งแรง จะส่งผลให้ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซทำได้ดีขึ้น อัตราการหายใจต่ำลง ทำให้ปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

3) ด้านแรงเหยียดขาพบว่า กลุ่มทดลองมีแรงเหยียดขาก่อนทดลอง ($\bar{X}$ = 110.29; S.D. = 8.68) หลังทดลองมีแรงเหยียดขา ($\bar{X}$ = 131.06; S.D. = 17.90) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีสาเหตุจากโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการพื้นบ้านมีเกมที่เน้นให้กลุ่มทดลองได้ใช้สมรรถภาพกล้ามเนื้อขา มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการแบกเพื่อนเพื่อเล่นเกม เช่น เกมขี่ม้าส่งเมือง เกมกระโดดเชือก (ยาง) เพราะเกมเหล่านี้มีลักษณะการประกอบกิจกรรมที่คล้ายคลึงกับการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นแรงต้าน และการฝึกแบบพลัยโอเมตริก (Plyometric Training) จึงส่งผลให้สมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของประกอบชัย ถมเพชร และพีระพงศ์ บุญศิริ (2560) กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายได้รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ เกมนำ การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ภายหลังจากฝึก 10 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ความคล่องแคล่วว่องไว

ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต เพิ่มขึ้นแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการวิจัยของวรรณวิสา บุญมาก (2561) ที่ได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง และความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ด้านแรงเหยียดหลังพบว่า ก่อนทดลองกลุ่มทดลองมีแรงเหยียดหลัง ($\bar{x}$ = 83.40; S.D.=6.32) หลังทดลอง ($\bar{x}$ =98.77; S.D.=11.05) เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากกิจกรรมเกมนันทนาการที่คณะผู้วิจัยใช้ในการทดลองมุ่งเน้นให้กลุ่มทดลองได้ใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนในการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว ทั้งในรูปแบบการวิ่ง การกระโดด การเกร็ง การแบก เพื่อนร่วมทีมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการฝึกด้วยน้ำหนักแบบทั่วร่างกาย ซึ่งกลุ่มทดลองต้องออกแรงต้านกับน้ำหนัก การเกร็งของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ทั้งนี้ กิจกรรมเกมนันทนาการพื้นบ้านอีสานที่ใช้ในการทดลอง ยังเป็นออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาส่วนหน้า กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อก้น และกล้ามเนื้อน่อง ซึ่งเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วทั้งร่างกาย อันส่งผลให้สมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดหลังของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของยุพิน สีแก่ (2555) เรื่องการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับปฐมวัย ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเล็กน้อยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง สูงขึ้นหลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 สอดคล้องกับศักดิ์ชัย ศรีสุข และคณะ (2561) กล่าวว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจมีพัฒนาการดีขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของณัด บุญอิสสระเสรี และคณะ (2558) พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านในช่วงเวลาพักมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้าน

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในแต่ละกิจกรรมต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ประการที่ 2 การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อระดับความเครียด ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 สามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

ระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ภายหลังระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระดับความเครียดก่อนทดลอง ($\bar{x}$ = 6.48; S.D.=1.30) และหลังทดลอง ($\bar{x}$ = 3.40; S.D.=1.43) เป็นผลมาจากในโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นการเล่นที่เยาวชนรู้จักเป็นอย่างดี การเล่นที่เป็นอัตลักษณ์ของคนอีสานโดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวในเกมที่สนุกสนาน กติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทั้งยังมีรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการเพื่อการแข่งขัน โดยเป็นการแข่งขันกีฬาพื้นบ้านอีสานเพื่อประโยชน์ทางนันทนาการ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ความสุข สอดคล้องกับผลการวิจัยของเสริมศักดิ์ นาริน (2559) ได้แสดงผลการวิจัยว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดลดลง มีค่าสถิติการทดสอบที่เท่ากับ 15.95 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของเทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551) ที่กล่าวว่า กิจกรรมเกมกีฬา การเล่นและกิจกรรมนันทนาการ สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำลายความสามารถผู้เล่น ซึ่งใช้ร่างกายเป็นสื่อแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมเกมนันทนาการพื้นบ้าน ส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นประยุต์การเล่นพื้นบ้านในภาคอีสานที่มีความหลากหลายมาจัดเรียงเป็นชุดโปรแกรม เกมการเล่นพื้นบ้านเพื่อประโยชน์เชิงนันทนาการ โดยมีตัวแปรสำคัญ คือ ด้านสมรรถภาพทางกาย และระดับความเครียดในเด็กและเยาวชน องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยสามารถสรุปได้เป็นประเด็นดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ทั้งก่อนและหลังการทดลองพบว่า สมรรถภาพทางกาย ด้านอัตราการเต้นของหัวใจ ความจุปอด แรงแหียดขาและแรงแหียดหลังดีขึ้น แสดงให้เห็นว่า การนำกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านในภาคอีสานมาใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ ควรใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีความหลากหลายมาเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ หรือใช้เป็นกิจกรรมทางพลศึกษา เพื่อเป็นเกมนำกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย กิจกรรมก่อนบทรียนทางกีฬา สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เล่น กระตุ้นความสนใจ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับเด็กและเยาวชนและผู้สูงอายุได้

2. จากการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมที่มีต่อระดับความเครียด ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานสามารถลดระดับความเครียดของกลุ่มทดลองได้ ดังนั้น ในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีความเครียดในระดับปานกลางขึ้นไป สามารถใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงนันทนาการ สามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นักกิจกรรมบำบัด นักนันทนาการ สามารถประยุกต์ใช้การเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อลดและคลายความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน หรือในบุคคลที่ต้องการกิจกรรมการเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันได้

3. โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยการเล่นพื้นบ้านจำนวน 7 เกม ได้แก่ เกมกระโดดยาง (เชือก) เกมขี่ม้าส่งเมือง เกมกระต่ายขาเดียว เกมตีจับ เกมกาฟักไข่ เกมเสือไล่วัว เกมงูกินหาง สามารถพัฒนาได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ยกกระดับคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้ดีขึ้นได้ ดังนั้น ผู้สนใจใช้การเล่นพื้นบ้านสามารถนำการเล่นพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทยมาใช้เพื่อเป็นโปรแกรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตได้

สรุป

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานที่มีต่อระดับความเครียด ก่อนและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านอีสานสามารถช่วยพัฒนาระดับสมรรถภาพทางกาย ด้านอัตราการเต้นของหัวใจ ความจุปอด แรงแหียดขา และแรงแหียดหลังของเยาวชนให้ดีขึ้นได้ อีกทั้งช่วยลดระดับความเครียดของ

เยาวชนให้ลดลงได้ ดังคำกล่าวที่ว่า จิตใจที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง การละเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการมีหลายประเภทและมีประโยชน์หลายประการ การเข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับเงื่อนไข เช่น การเข้าร่วมตามความสมัครใจ ปราศจากการบังคับเกิดขึ้นในเวลาว่างหรือเวลาอิสระ ไม่เป็นอาชีพประจำ กระทำเพื่อพัฒนาความสุขทางจิตใจและร่างกาย มีความสนุกสนานร่าเริงและมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ ในประเด็นการจัดการกับความเครียดสามารถนำการเล่นพื้นบ้านอีสานเพื่อนันทนาการไปส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมได้เกิดคุณลักษณะที่ดีในการเป็นพลเมืองของประเทศชาติ และสังคมโลกที่มีคุณภาพ ดังนั้น นักกิจกรรมบำบัด นักนันทนาการ ครู อาจารย์ นักพลศึกษานักวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำการเล่นพื้นบ้านของเด็กและเยาวชนที่มีอยู่หลากหลายในทั่วทุกภาคของไทยมาประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและระดับความเครียดเพื่อประโยชน์เชิงนันทนาการของเด็กและเยาวชนได้

เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุกคะ. (2537). ความเครียด-คลายเครียด. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 25 (1), 7-15.
- กนกวรรณ ทองคำสิงห์ และคณะ. (2561). การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาการเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยภาคเหนือ. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*. ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. 11 (1), 1320-1336.
- กรมพลศึกษา. (2555). ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2557). คู่มือผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2561). นันทนาการอย่างสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร: สำนักนันทนาการกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- _____. (2562). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี). กรุงเทพมหานคร: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

- กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2558). *แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง) ฉบับปรับปรุง*. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.
- กองสุขศึกษา. (2558). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน*. นนทบุรี: กองสุขศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). *ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จักรี ออย่าเสียสัตย์. (2556). *ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัด บุญอิสระเสรี และคณะ. (2558). *ผลของชุดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*. 5 (2), 101-112.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2551). *เอกสารคำสอนรายวิชา 3906303 การเป็นผู้นำนันทนาการ*. กลุ่มวิชานันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาภูมิ และสุนะ ดิงศักดิ์. (2557). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา*. *An Online Journal of Education*. 9 (2), 100-114.
- ประกอบชัย ถมเพชร และพีระพงศ์ บุญศิริ. (2560). *ผลการใช้กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่. การประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17*.



มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. วันที่ 21 กรกฎาคม. หน้า 891-901.

ปิยาภรณ์ สุนทองห้าว และวรรณพร ทองตะโก. (2562). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อหายใจที่มีต่อสมรรถภาพปอดและความสามารถในการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอล. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. 20 (2), 40-56.

มนตรี อารีย์. (2562). การศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เกมและเกมนำเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์*. 3 (2), 52-61.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (ม.ป.ป.). *ทฤษฎีเกมและการประยุกต์ใช้ในทางเศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศ, ประเภทของเกม*. สืบค้นเมื่อ 19 มิถุนายน 2563, จาก [https://www.stou.ac.th/Study/Services/Sec/60340\(2\)/Game2.html](https://www.stou.ac.th/Study/Services/Sec/60340(2)/Game2.html)

มาลี กาบมาลา. (2561). การพัฒนาออนไลน์ปัญหาการละเล่นพื้นบ้านของเด็กอีสานด้วยแนวทางวิเคราะห์-สังเคราะห์. *วารสารสารสนเทศศาสตร์*. 36 (2), 75-116.

ยุพิน สีแก่. (2555). การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเล็กน้อยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย. *วารสารวิจัย มสค สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 1 (5), 61-70.

วรรณวิสา บุญมาก. (2561). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 11 (1), 2137-2147.

วัลลภา อันดารา และคณะ. (2558). ผลของกิจกรรมบำบัดต่อความเครียดของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรง. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 7 (1), 141-152.

ศักดิ์ชัย ศรีสุข และคณะ. (2561). ผลของโปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนยานาง จังหวัดนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*. 8 (3), 1-8.

- สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2543). *เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2545). *วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด*. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์
- เสริมศักดิ์ นาริน. (2559). *ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.
- อรรวรรณ ศิลปกิจ. (2551). *แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 16 (3), 177-185.
- Beck, A. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Hoeber Medical Division.
- Janis, I. (1952). *Psychological Stress*. New York: John Wiley & Son.
- Yener, A., et al. (2017). The Effects of Recreational and Sports Activities on Psychological Status in Young People Aged 11-13 Years. *Universal Journal of Public Health*. 5 (5), 217-221. DOI: 10.13189/ujph.2017.050503