

ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี
THE EFFECTS OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON STRESS RELIEVING
FOR YOUTH RHYTHMICS GYMNASTS OF NANTASIN CLUB
IN CHONBURI PROVINCE

ทักษิณห์ แก้วทิพยเนตร*

TaksinanKeawtippayanet*

สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์**

SumonrateeNimnatipun**

เทเวศร์ พิริยะพฤษ์***

TawatePiriyapoen***

Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of recreational activities on stress relieving for youth rhythmic gymnasts of Nantasin Club in Chonburi province. Subjects were 20 gymnasts with age 7-12 years. Subjects, took the stress test, were randomly selected and divided them into two groups of ten based on their stress score. A control group did not receive treatment, while the experimental group attended recreational activities on stress relieving 20 minutes a day, two days a week for four weeks. This study used matching control group pretest-posttest design. Data were analysed using mean, standard deviation, and t-test.

The results showed that:

1. Comparison within the experimental group, the mean score of stress of youth rhythmic gymnasts after the 4th weeks were significantly lower than those before training.
2. After the 4th weeks, the mean score of stress of youth rhythmic gymnasts of the experimental group was significantly lower than those the control group.

Keywords :Recreational activities. Rhythmic gymnasts, Stress relieving

* บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

** อาจารย์ ดร. ประจักษ์ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*** รองศาสตราจารย์ ประจักษ์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกลีลารุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลาป์ จังหวัดชลบุรีระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติ กับการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดประกอบการฝึกซ้อมตามปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาหญิงอิมานาสติกลีลารุ่นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 7 - 12 ปี ของสโมสรนนทศิลาป์ โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง (Purposive Sampling) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองและกลุ่มควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิตจากนั้นเรียงลำดับคะแนนความเครียดจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความเครียดมากน้อย จัดเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 10 คน และใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาทีการวิจัยครั้งนี้ ใช้แผนการทดลองแบบ Matching Control Group Pretest - Posttest Design และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T - test dependent sample) และแบบเป็นอิสระต่อกัน (T - test independent sample)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาอิมานาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิลาป์ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักกีฬาอิมานาสติกลีลารุ่นเยาวชน ของสโมสรนนทศิลาป์ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

คำสำคัญ : กิจกรรมนันทนาการ, นักกีฬาอิมานาสติกลีลา, การผ่อนคลายความเครียด

ภูมิหลัง

ทิศทางการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) กำหนดขึ้นบนพื้นฐานการเสริมสร้างทุนของประเทศทั้งทุนทางสังคม ทุนเศรษฐกิจ และทุนทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และอัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อมุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ดังนั้นยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะและสังคมไทยจึงให้ความสำคัญลำดับสูงกับการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจาก “คน” เป็นทั้งเป้าหมายสุดท้ายที่จะได้รับผลประโยชน์และผลกระทบจากการพัฒนา ขณะเดียวกันเป็นผู้ขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ที่ต้องการ จึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณภาพคนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความรู้และทักษะ

ความสามารถ เพื่อให้เพียบพร้อมทั้งด้าน “คุณธรรม” และ “ความรู้” ซึ่งจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์อย่าง “มีเหตุผล” รอบคอบและระมัดระวัง ด้วยจิตสำนึกในศีลธรรมและ “คุณธรรม” ทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและสามารถตัดสินใจโดยใช้หลัก “ความพอประมาณ” ในการดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม ชื่อสัตย์สุจริต อดทน ขยันหมั่นเพียร อันจะเป็น “ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี” ให้คนพร้อมเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นและสังคมที่สงบสันติสุข ขณะเดียวกันเป็นพลังในการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจให้มีคุณภาพ มีเสถียรภาพและเป็นธรรม รวมทั้งการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เป็นฐานการดำรงชีวิตและการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน นำไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (สำนักนายกรัฐมนตรี . 2555 : 149)

จากการประเมินสถานภาพคนและสังคมไทยประกอบกับบริบทการเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลกระทบต่อการพัฒนาในอนาคต ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ จึงมุ่งพัฒนาคนและสังคมไทยครอบคลุม 3 เรื่องหลัก คือ การพัฒนาคนไทยให้มีคุณธรรมนำความรู้ โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต ตั้งแต่วัยเด็กให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต พัฒนาสมรรถนะ ทักษะของกำลังแรงงานให้สอดคล้องกับความต้องการ พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันอย่างมีคุณภาพ สร้างและพัฒนากำลังคนที่เป็นเลิศโดยเฉพาะในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต จัดการองค์ความรู้ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้สมัยใหม่ตั้งแต่ระดับชุมชนถึงประเทศ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม การเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นการพัฒนาาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และการเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข โดยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคมบนฐานของความมีเหตุมีผล ดำรงชีวิตอย่างมั่นคงทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน พัฒนาระบบการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลายและครอบคลุมทั่วถึง สร้างโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทุน ส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีความปลอดภัย น่ายุ่ บนพื้นฐานของความยุติธรรมในสังคม เสริมสร้างกระบวนการยุติธรรมแบบบูรณาการและการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง ควบคู่กับการเสริมสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิและหน้าที่ของพลเมืองและความตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพื่อลดความขัดแย้ง

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 370) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิตไว้ว่า การกีฬาและนันทนาการสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ในด้านสุขภาพ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย และช่วยพัฒนาเด็กและเยาวชนได้ การเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านต่าง ๆ กีฬาที่เป็นที่นิยมมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน โดยหนึ่งในกีฬาเหล่านั้นคือ กีฬายิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) ซึ่งเป็นกีฬาที่นิยมอย่างมากทั้งในประเทศและต่างประเทศ และนิยมเล่นในเพศหญิง เป็นกีฬาที่ใช้ความอ่อนตัวสูง ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยเทคนิคขั้นสูงและการเต้นรำรูปแบบต่างๆประกอบด้วย 5 ชนิด คือ เชือก (Rope) ห่วง (Hoop) บอล (Ball) คทา (Club) ริบบิ้น (Ribbon) ซึ่งในการแสดงทำชุดอุปกรณ์แต่ละครั้งในประเภทบุคคล (Individual Exercise) นักกีฬาก็จะแสดงทำชุดอุปกรณ์ 1 อย่างประกอบ

เสียงดนตรีตั้งแต่เวลา 1.15 – 1.30 นาที โดยเคลื่อนไหวร่างกายอ่อนช้อย งดงาม มีทักษะลีลาการเต้นรำรูปแบบต่าง ๆ บนพื้นพรมราบเรียบรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดกว้าง 13 เมตร ยาว 13 เมตร หรือประเภทกลุ่ม (Group Exercise) ที่มีนักกีฬาจำนวน 5 คน แสดงท่าชุดอุปกรณ์ตั้งแต่ 1 อย่าง หรือ 2 อย่างตามระเบียบที่สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติหรือ FIG (The International Gymnastics Federation) ได้กำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว โดยแสดงท่าชุดอุปกรณ์ประกอบดนตรีตั้งแต่เวลา 2.15 – 2.30 นาที (Code of Point Rhythmic Gymnastics . 2009 – 2012)

กีฬายิมนาสติกลีลา เป็นกีฬาที่มีรูปแบบการแสดง การแข่งขัน และการฝึกซ้อมเฉพาะด้านซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากกีฬานิดอื่นทั่วไป นักกีฬาต้องอาศัยทั้งพรสวรรค์และเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกซ้อมเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคการแสดงออกของร่างกายชั้นสูง ประสาทสัมผัสที่ดี ใช้ความอ่อนตัวสูง ต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีพื้นฐานของการเต้นบัลเลต์แจ๊สแดนซ์และครีเอทีฟมูฟเมนต์ ประกอบกับความชำนาญและความแม่นยำในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักและสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นประจำเพื่อให้เกิดความชำนาญและแม่นยำ การฝึกซ้อมอย่างหนักและทำแบบฝึกซ้ำ ๆ กันบ่อย ประกอบกับความกดดันต่าง ๆ ทั้งในเรื่องของสภาพร่างกาย ความยากง่ายของท่าชุด แรงกดดันจากผู้ฝึกสอน สภาพแวดล้อมของการฝึกซ้อม ตลอดจนสภาวะเศรษฐกิจและสังคมต่าง ๆ อาจส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

สุพัตรา สุภาพ (2540 : 35) กล่าวว่า ความเครียดมีผลอยู่บ้างต่อการกระตุ้นแรงจูงใจให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น ความเครียดเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อจิตใจของบุคคลโดยเฉพาะนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งอาจจะเกิดความเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การคาดคะเนว่าตนเองไม่สมหวังทำให้ต้องคิดหาหนทางแก้ปัญหา ถ้าหากหาทางออกไม่ได้ หรือควบคุมตนเองไม่ได้ก็จะฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ลำบาก หากเป็นนักกีฬาก็เล่นได้ไม่มีข้อผิดพลาดบ่อย ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งกานต์ จริยาภิรัต (2549 : 3) กล่าวถึง ประเด็นการศึกษาความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬานั้นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน คือ การฝึกซ้อมอย่างหนักที่ก่อให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บ ความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การควบคุมน้ำหนัก การแบ่งเวลา การศึกษา พื้นฐานทางครอบครัว และปัญหาจากสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่าง ๆ ดังนั้น การใช้เวลาว่างของนักกีฬาในการประกอบกิจกรรมนันทนาการ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาความเครียดและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มีมาตรฐานที่สูงขึ้นได้

ในฐานะที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิชาการทางด้านนันทนาการ เป็นอดีตนักกีฬายิมนาสติกลีลา เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกลีลาของสโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี และเป็นผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติกลีลาของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย จากประสบการณ์การเป็นทั้งนักกีฬา ทั้งผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติกลีลามาเป็นระยะเวลานาน ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นสภาพปัญหาความเครียดต่าง ๆ ของนักกีฬา ผู้วิจัยจึงเกิดแนวความคิดที่จะจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้แก่นักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรีขึ้น โดยมุ่งหวังให้นักกีฬาได้คลายเครียดจากการฝึกซ้อม สนุกกับการเล่นกีฬาและเรียนรู้อย่างมีความสุข มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง มีคุณธรรมจริยธรรมที่งดงาม มี

ความสามัคคี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ อีกทั้งยังได้สนุกสนานและได้ใช้ปฏิภาณไหวพริบกับการเล่นเกม เป็นการใช้ประโยชน์จากนั้นทางดาราศาสตร์ในการพัฒนาอารมณ์สุขให้กับนักศึกษา ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงประโยชน์ของผลการวิจัยในครั้งนี้ อันจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกสอนในการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬายิมนาสติกลีลาในรุ่นเยาวชน และประชาชน ของสโมสรต่างๆในประเทศไทย ตลอดจนนักกีฬายิมนาสติกทุกประเภท และนักกีฬาชนิดอื่นๆต่อไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นเยาวชน ของสโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี

ความสำคัญของงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดให้นักกีฬายิมนาสติกลีลา และทราบผลการเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกลีลา ในสโมสรต่างๆทั่วประเทศนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับนักกีฬายิมนาสติกลีลา เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการฝึกซ้อม ให้นักกีฬายิมนาสติกลีลาฝึกซ้อมอย่างมีความสุข สนุกสนาน เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข เสริมสร้างควมมีระเบียบวินัยของนักกีฬาที่ดี สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในหมู่คณะ อันจะช่วยพัฒนาศักยภาพของนักกีฬายิมนาสติกลีลา รุ่นเยาวชนของสโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี ให้ก้าวหน้าทัดเทียมในระดับสากลต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

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

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชนของสโมสรนันทศิลป์จังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health, Ministry of Public Health.)

2. โปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด รายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬายิมนาสติกลีลา ประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (พูด อ่าน เขียน)

2.1.2 สร้างโปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการผ่อนคลายความเครียด โดยเป็นกิจกรรมที่พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน กระตุ้นบรรยากาศการเรียนรู้ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย กิจกรรมเกมกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมพัฒนาจิตใจ และอารมณ์สุข กิจกรรมการวาดภาพ กิจกรรมการพูดและการอ่าน โดยนักกีฬายิมนาสติกลีลานั้นนักกีฬายิมนาสติกลีลา กลุ่มทดลองเข้าร่วม สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาที แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกก่อนการฝึกซ้อม 10 นาที ช่วงที่สองหลังการฝึกซ้อม 10 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ 8 ครั้ง นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการจำนวน 5 คน ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา (Content validity) และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปโปรแกรมที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไป ทดลอง (Try out) กับนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อความเหมาะสมของกิจกรรมและนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข และจึงนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วนั้นใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปแสดงต่อประธานสโมสร เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวม
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง
 - 3.1 ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากประธานสโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี เพื่อทำการประเมินผลความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา เป็นการประเมินก่อนทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบประเมินความเครียด ST-5 ของกรมสุขภาพจิต
 - 3.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้กับนักกีฬาโยมนาสติกลีลาที่เป็นกลุ่มทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว
 - 3.3 ขั้นหลังจากการทดลอง การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบ 4 สัปดาห์แล้วทำแบบประเมินความเครียด เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)
4. รวบรวมข้อมูลและจัดระบบข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา รุ่นเยาวชน และเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลประเมินความเครียด ก่อน – หลัง การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของนักกีฬาโยมนาสติกลีลากุ่มทดลองและนักกีฬาโยมนาสติกลีลากุ่มควบคุม
2. การเปรียบเทียบผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา
3. การเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของผลการประเมินความเครียดของนักกีฬาโยมนาสติกลีลา โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับนักกีฬาโยมนาสติกลีลาที่ฝึกซ้อมตามปกติ
4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาโยมนาสติกลีลากุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มเดียวกัน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลากรุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของนักกีฬายิมนาสติกลีลากรุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

อภิปรายผล

นักกีฬายิมนาสติกลีลากรุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มเดียวกันก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นผลจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมเป็นแนวทางในการสื่อสารและผ่อนคลายความเครียดจากการฝึกซ้อมกีฬา เกิดความสนุกสนานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อม สอดคล้องกับผลงานวิจัยของอาครประมงค์ ที่ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษในค่ายสุดสัปดาห์ โรงเรียนอนุบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษมีการกล้าแสดงออกทางด้านสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความมั่นใจ ความกล้าแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการมากขึ้นทุกพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักกีฬายิมนาสติกลีลากรุ่นเยาวชน สโมสรนนทศิลา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินความเครียดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยคะแนนของนักกีฬายิมนาสติกลีลากรุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ อาจเป็นผลมาจากการที่นักกีฬายิมนาสติกลีลากรุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมไม่ได้ผ่อนคลายความเครียดขณะฝึกซ้อม จึงทำให้หลังการฝึกซ้อมไม่สนุกสนานและรู้สึกเบื่อหน่ายเพราะไม่มีกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของธนธร เจริญราช (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทักษะทางสังคมและความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทักษะทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะสูงชันอย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หลังจากการจัดกิจกรรมศิลปะลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ แสงเดือน โอทาน (2546 : 63 – 64) ได้ศึกษาเรื่องกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้กลยุทธ์และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ขณะที่อยู่ในการแข่งขันในระหว่างการแข่งขันที่มีความเครียดและความกดดันมากขึ้น นักกีฬามีอัตราการใช้กลยุทธ์ต่างๆที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าสนใจ ส่วนกลยุทธ์ที่เลือกใช้ระหว่างการแข่งขัน มีลำดับความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ระหว่างแข่งขันไม่มีความแตกต่าง สรุป การใช้กลยุทธ์โดยรวมที่นักกีฬาเลือกใช้มากที่สุดไปสู่น้อยที่สุดมีดังนี้ (1) ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ (2) เทคนิคทาง

จิตวิทยาการศึกษา (3) การสนับสนุนทางสังคม (4) ยุทธวิธีการฝึก / แทกติก เทคนิค (5) กิจกรรมนันทนาการ (6) การใช้สารอื่นๆ และ(7) ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งกานต์ จริยาภิวัด (2549: 92) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในกิจกรรมนันทนาการโดยรวมอยู่ในระดับกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาอิมานาสติกส์ลีลา มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก นันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลงอยู่ในระดับมาก นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง นันทนาการประเภทกีฬาและเกม และนันทนาการประเภทวรรณกรรม (อ่าน พุด เขียน) อยู่ในระดับปานกลางและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปฐมพร บำเรอ (2554 : 66) ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเลต์ ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี พบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีผลต่อทักษะบัลเลต์สามารถพัฒนาทักษะบัลเลต์ในเด็กอายุ 7-10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์กลุ่มทดลองให้มีการพัฒนาทักษะทางบัลเลต์ได้เร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนแบบการเรียนการสอนตามปกติ เนื่องจากความพร้อมในการเรียนนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี เข้าใจในบทเรียนอย่างรวดเร็วและเกิดความสนุกสนาน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. สโมสร หรือผู้ฝึกสอนควรวางนโยบายในการเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ ในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายความเครียด และสนองความต้องการของนักกีฬา
2. สโมสรควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของนักกีฬา และให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความต้องการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาในแต่ละสโมสร เพื่อจัดหากิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬา
2. ควรมีการศึกษาความต้องการด้านนันทนาการของผู้ฝึกสอนเพื่อความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษาถึงความพึงพอใจของนักกีฬาในกิจกรรมนันทนาการที่แต่ละสโมสรมีอยู่เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนากิจกรรมให้นักกีฬามีความพึงพอใจสูงสุด และเป็นแนวทางจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพิ่มเติมต่อไป
4. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาประเภทอื่นๆและสโมสรอื่นๆด้วย

เอกสารอ้างอิง

- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533). การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. เอกสารคำสอนมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปฐมพร บำเรอ. (2554). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี ของสถาบันบางกอกเด็นซ์. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งกานต์ จริยาภีรัต. (2549). ความต้องการการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักกีฬาอีสโตนิกลีลาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แสงเดือน โอทาน.(2546). กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สุพัตรา สุภาพ. (2540). บริหารงานมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาการบริหารธรรมนิติ.
- ธนธร เจริญราช. (2546). การศึกษาทักษะทางสังคม และความเครียดของนักเรียนที่มีต่อความสามารถพิเศษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากการวัดกิจกรรมศิลปะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.