

## ผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

ยุพดี ชิตเดือน\*  
ผศ.ดร.ธีระศักดิ์ อุ่ นอารมย์เลิศ\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยเพื่อครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดและเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนที่มีต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในการจัดรูปแบบโปรแกรมเพื่อลดความเครียด 2) โปรแกรมเพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย แบบประเมินทักษะชีวิต การตรวจวัดระดับความดันโลหิต การออกกำลังกายแบบโยคะ และออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง 3) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 4) แบบประเมินความคิดเห็น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่แบบรายคู่ (Paired-samples t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1) โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนทำให้ความเครียดของเด็กและ เยาวชนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) โปรแกรมลดความเครียด การเคลื่อนไหวในตาราง 9 ช่อง และการออกกำลังกายแบบโยคะ สามารถลดความเครียดได้ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ประเมินความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน ที่มีต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก

คำสำคัญ: ความเครียด โยคะ ตาราง 9 ช่อง เด็กและเยาวชน

\* นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

\*\* อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร

**Abstract**

The purposes of this research are: to study the stress reducing program, to reduce the stress of children and youth in the Nakhonpathom Juvenile Detention Home and to study the opinions of children and youth toward the stress reducing program for children and youth in the Nakhonpathom Juvenile Detention Home. The sample group of this research is 30 The materials of this research are: 1) the questionnaires for the specialists in stress reducing program arrangement 2) the stress reducing program which are life skill evaluation form, blood pressure examination, yoga and nine squares table exercise 3) stress self-assessment evaluation and stress analysis of the Department of Mental Health, the Ministry of Public Health 4) the questionnaires. The statistics of this data analysis are: the mean, the standard deviation and the paired-samples t-test. From this research, were found that: 1) The stress of children and youth reduced from the stress reducing program, the statistic consequence is at 0.05 2) The nine squares table and yoga program can reduce the stress not deference, the statistic consequence is at 0.05 3) The score from satisfaction evaluation of the Nakhonpathom Juvenile Detention Home toward the stress reducing program is in “very satisfaction” level.

**Keyword:** Stress/ Yoga/ Nine Squares Table/ Juvenile

**บทนำ**

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม เป็นหน่วยงานหนึ่งที่รองรับ เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดเมื่อถูกจับกุมจากเจ้าหน้าที่ตำรวจซึ่งบางรายก็จะได้รับการประกันตัวชั่วคราวจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง แต่ในบางรายเมื่อไม่มีการประกันตัวชั่วคราวออกไปก็จะต้องถูกควบคุมตัวให้อยู่ในความดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม หรือจังหวัดอื่น ๆ ที่เด็กและเยาวชนเหล่านั้นกระทำความผิด เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดเหล่านี้ล้วนมาจากปัญหาต่าง ๆ มากมายในสังคมที่เกิดขึ้น และเป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้มีการกระทำความผิดขึ้น เด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุมตัวอยู่ภายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จะต้องอยู่รวมกันกับเด็กและเยาวชนอื่น ๆ ที่กระทำความผิดมาเช่นกันอีกจำนวนมาก ซึ่งอาจทำให้สถานที่เกิดความแออัดจากการอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังมีพื้นที่หรือสถานที่ที่จำกัดไปด้วยขอบเขต กฎกติกา และระเบียบในความเป็นอยู่ที่เคร่งครัด ซึ่งเพิ่มขึ้นมาจากกฎระเบียบทางสังคมที่เป็นอยู่ การมีรั้วรอบขอบชิด มีผลทำให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้มีความรู้สึกอึดอัด อึดอัดไปถึงการที่เด็กและเยาวชนต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัวของตนเอง และในบางกรณีที่เด็กและเยาวชนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนที่ถูกควบคุมตัวอยู่ในด้วยกันได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กและเยาวชนเข้ามาสู่ภายใน

ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจนกลายเป็นภาวะของความเครียดทางด้านของสภาพจิตใจ และอาจส่งผลสืบเนื่องไปทางด้านของสภาพร่างกายที่ไม่ได้รับการผ่อนคลายในช่วงระยะเวลาหนึ่งได้เช่นกัน เมื่อเกิดภาวะที่สะสมจนกลายเป็นระยะของการซึมเศร้า และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีเด็กและเยาวชนจำนวนมากไม่น้อยสร้างพฤติกรรมความวุ่นวายให้ภายในสถานพินิจและคุ้มครองตัวได้ อาทิ การพยายามคิดหรือกระทำการอันไม่พึงประสงค์เพื่อหลบหนีออกจากสถานที่ควบคุม การก่อเหตุความวุ่นวายภายในกับเพื่อนเยาวชนด้วยกันจนอาจนำไปสู่เหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ได้ในที่สุด

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนที่ต้องหาว่ากระทำความผิดหรือถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิด และอยู่ในความดูแลและควบคุมตัวของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม เพื่อรอการพิจารณาคดีจากศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครปฐม ซึ่งคาดว่าจะการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดจะเป็นประโยชน์สำหรับการนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการบำบัด แก้ไข และฟื้นฟูให้กับเด็กและเยาวชนในการลดความเครียด และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะทำให้เด็กและเยาวชนมีการฝึกสมาธิ การได้ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากสภาวะที่ทำให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้เกิดความเครียดทั้งทางกายและทางใจ เด็กและเยาวชนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่อาจเกิดขึ้นในตัวเด็กและเยาวชนลงได้ และทำให้การดูแลเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ ของคณะเจ้าหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้น เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่ก้าวพลาดนั้นได้กลับไปใช้ชีวิตในสังคมโดยปกติสุข เป็นอนาคตที่ดีของชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมจากการออกกำลังกายด้วยโยคะและตาราง 9 ช่องของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด
4. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน ที่มีต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนด้วยโปรแกรมการในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

### สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กและเยาวชนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะและตาราง 9 ช่อง จากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม มีความเครียดที่ลดลง
2. เด็กและเยาวชนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะและตาราง 9 ช่อง จากการเข้าร่วมโปรแกรม มีความเครียดที่แตกต่างกัน
3. เด็กและเยาวชนมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม อยู่ในระดับมาก

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุมและดูแลอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จำนวน 30 คน โดยวิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ
  - 3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมจากการออกกำลังกายแบบโยคะและตาราง 9 ช่อง เพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม
  - 3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ
    - 3.2.1 ความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมที่วัดจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
    - 3.2.2 ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยศึกษาเด็กและเยาวชนภายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยมีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ในการจัดรูปแบบโปรแกรมเพื่อลดความเครียดเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มทดลอง
2. โปรแกรมเพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต 2) การตรวจวัดระดับความดันโลหิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อน

และหลังกิจกรรม 15 นาที 3) การออกกำลังกายแบบการฝึกโยคะ 4) การเคลื่อนไหวในตาราง 9 ช่อง และ 5) แบบประเมินความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน

3. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ก่อนกิจกรรมและหลังกิจกรรม (Pretest and Posttest)

4. แบบประเมินความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนที่มีต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียด

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการวิจัยผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ปรากฏผลเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ได้จากการสรุปจากผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการจัดรูปแบบกิจกรรมในแบบต่าง ๆ 5 ท่าน สามารถสรุปข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่นำไปปรับปรุงในการจัดโปรแกรมได้ตั้งนี้ระยะเวลาในการทดลองสั้นเกินไป ผลของคำตอบที่ได้ไม่แน่ใจว่าเกิดจากการใช้โปรแกรมจริงหรือไม่ หรือเป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นทำให้เข้าใจผิดได้ รูปแบบการฝึกโยคะบางท่า อาจยากเกินไปสำหรับเด็กและเยาวชนหรือไม่ ควรใช้ที่ยึดเหยียดแทนได้หรือไม่ และจะอย่างไรให้เด็กและเยาวชนตอบแบบประเมินจากความรู้สึกที่แท้จริง และอาจมีการเพิ่มการทำ Self-report เพื่อเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างออกจากการทดลองเพราะได้รับการประกันตัว การปรับความเครียดให้เป็นมาตรฐานวัด 10 ระดับ อาจเพิ่มการจินตภาพหรือการพูดในเชิงบวกเพื่อช่วยในการลดความเครียดและการเห็นคุณค่าแห่งตน ซึ่งจากการสรุปจากผู้เชี่ยวชาญทั้งห้าท่านแล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องในรูปแบบโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมอยู่ที่ระหว่าง 0.6 - 1.00

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม คะแนนเฉลี่ยของผลของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ในรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ และการเคลื่อนไหวในตาราง 9 ช่อง ซึ่งมีการทดลองในรูปแบบกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน อย่างละ 4 วัน และมีการวัดระดับความดันโลหิต และวัดโดยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกรมสุขภาพจิต และในระดับความดันโลหิตของเด็กปรากฏว่ามีระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติเหมาะสม ในส่วนของรูปแบบการวัดมี ระดับความเครียดหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่ารูปแบบการออกกำลังกายทั้งสองแบบนี้สามารถลดความเครียดให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมได้

วารสารวิทยบริการ  
ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖

ผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กๆ  
ยุพดี ชิตเดือน และผศ.ดร.ธีระศักดิ์ อุ่่นอารมย์เลิศ

ตารางที่ 1 แสดงผลการทดลอง จากการทดลองโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จำนวน 30 คน ด้วยการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยทำการวัดผลการทดสอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับความ เครียด	ค่าสถิติพื้นฐาน										t
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		รวม		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนการ ทดลอง	19.17	9.77	17.03	9.73	16.50	9.55	15.07	9.51	17.10	9.60	9.39*
หลังการ ทดลอง	14.53	8.18	14.33	8.94	14.07	8.90	13.63	8.69	14.14	8.58	

\*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 2 แสดงผลการทดลอง จากการทดลองโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จำนวน 30 คน ด้วยการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง โดยทำการวัดผลการทดสอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับ ความเครียด	ค่าสถิติพื้นฐาน										t
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		รวม		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนการ ทดลอง	13.27	7.32	11.20	7.22	9.97	7.52	9.50	7.08	10.98	7.34	7.80*
หลังการ ทดลอง	9.77	6.12	9.13	6.42	8.37	5.73	8.37	7.01	8.91	6.29	

\*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมจากการออกกำลังกายด้วยโยคะและตาราง 9 ช่อง ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด พบว่า การออกกำลังกายแบบโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 2.08

ส่วนของการเคลื่อนไหวในตาราง 9 ช่อง มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 2.96 คะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายในทั้งสองแบบไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งแสดงว่าการออกกำลังกายทั้งการออกกำลังกายแบบโยคะ และตาราง 9 ช่องของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดสามารถลดความเครียดให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กและเยาวชนได้ ซึ่งจะพบว่าการออกกำลังกายทั้งสองโปรแกรมนั้นทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับนั้นมีสติ สมาธิ การผ่อนคลายความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและสภาวะทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงการได้พัฒนาระบบประสาทของผู้ฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ในส่วนที่ทำให้ความเครียดที่ลดลงไม่เท่ากันนั้นอาจเป็นผลมาจากว่าการออกกำลังกายทั้งสองแบบนี้แตกต่างกันในส่วนของการเคลื่อนไหวของร่างกายในแบบช้าและเร็วรวมถึงการใช้ความจำท่าทางการฝึกของแต่ละท่าทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง ซึ่งการออกกำลังกายแบบโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบช้า ๆ คลายการยึดเหยียด มีสมาธิและสติตลอดการปฏิบัติ ในส่วนของการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่องเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ระบบประสาทในการช่วยจดจำการมีสมาธิ และมีการเพิ่มระดับความเร็วในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และมีความสุขสนาน

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดลอง จากการทดลองโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จำนวน 30 คน ด้วยการออกกำลังกายตามโปรแกรมเพื่อลดความเครียดฯ ทั้งการออกกำลังกายแบบโยคะและการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง

ระดับความเครียด	ค่าสถิติพื้นฐาน										t
	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		รวม		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
หลังการทดลอง (โยคะ)	4.63	4.40	2.70	3.12	2.43	3.28	2.07	2.89	2.96	3.45	2.24
หลังการทดลอง (ตาราง 9 ช่อง)	3.50	3.22	2.07	2.57	1.60	2.71	1.13	1.96	2.08	2.91	

4. การศึกษาความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดลดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม สรุปแล้วเด็กและเยาวชนมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองมีความคิดเห็นคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.40 ในด้านของความมั่นคงทางด้านจิตใจและร่างกายรวมถึงไปถึงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างได้ผ่อนคลายความเครียดลดความวิตกกังวล และความกระวนกระวายใจ



### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ครั้งนี้ ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ตั้งไว้  
วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนใน  
สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

ผลการศึกษาพบว่าวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ได้รับการสนับสนุนและสามารถอภิปรายได้ ดังนี้  
จากการศึกษาแบบการออกกำลังการพัฒนารูปแบบโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและ  
เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ผู้เชี่ยวชาญได้มีคำแนะนำและข้อ  
เสนอแนะเพื่อการปรับเปลี่ยนให้กิจกรรมสามารถลดความเครียดให้กับเด็กและเยาวชนที่เข้า  
ร่วมกิจกรรม ในส่วนของระยะเวลาในการทดลองสั้นเกินไป ผลของคำตอบที่ได้ไม่แน่ใจว่าเกิดจาก  
การใช้โปรแกรมจริงหรือไม่ หรือเป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นอาจทำให้เข้าใจผิดได้, รูปแบบการฝึกโยคะ  
บางท่า อาจยากเกินไปสำหรับเด็กและเยาวชนที่เริ่มการฝึกใหม่ อาจใช้ท่าทางการยืดเหยียดแทนก็  
ได้ จะทำอย่างไรเพื่อให้เด็กและเยาวชนนั้นตอบแบบประเมินมาจากความรู้สึกที่เป็นจริง อาจมีการ  
ปรับระดับแบบวัดความเครียดให้เป็นมาตรวัด 10 ระดับและมีการทำ Self-Report เพื่อเป็นข้อมูล  
เชิงคุณภาพในกรณีที่กลุ่มตัวอย่าง และอาจเพิ่มการจินตภาพหรือการพูดในทางบวกเพื่อช่วยในการ  
ลดความเครียดและการเห็นคุณค่าแห่งตน ควรเพิ่มเติมกิจกรรมที่มีการปฏิบัติร่วมกับเพื่อน เพื่อช่วย  
ให้เด็กและเยาวชนมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ และมีทักษะทางสังคม และรูปแบบการออกกำลังกาย  
แบบโยคะ และการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง รวมกับแนวคิดของฟาร์มเมอร์ (Farmer et al,  
1984) ที่เป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนที่อยู่ในสถานควบคุมเกิดความเครียดได้ 1)  
สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุหลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว เพื่อน  
สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ตัวพร้อมกัน 2) ผลของ  
ความเครียด (Effect) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ซึมเศร้า ความวิตกกังวล  
ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้  
เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ 3) พฤติกรรม  
(Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดเป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเบื่อ  
หน่าย(ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน(สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอน  
มาก(พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ 4) สุขภาพ  
(Health) ในที่นี้หมายถึง ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียด  
นั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือพฤติกรรม  
ทางลบ ซึ่งจะกำหนดสาเหตุและผลของความเครียดเป็นวงจรต่อไป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและ  
เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

ผลการศึกษาพบว่าวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ได้รับการสนับสนุนและสามารถอภิปรายได้ตั้งนี้ จาก  
การนำรูปแบบโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ



เยาวชนจังหวัดนครปฐม พบว่าเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำการออกกำลังกายแบบโยคะ มีระดับความเครียดที่ลดลงโดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองอยู่ที่ 17.10 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง อยู่ที่ 14.14 จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรวิทย์ ธาราวิทย์ (2547 : 36)

เรื่องผลการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด พบว่า ผลการฝึกโยคะช่วยผู้ฝึกลดความเครียดลงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งนี้การฝึกโยคะจะช่วยให้ผู้ฝึกลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้ออัตรการหายใจลดลง ความดันโลหิตต่ำลงเนื่องจากอัตรการเต้นของหัวใจลดลง และระดับฮอร์โมนนอร์ออดรีนาลีน (Noradrenaline) ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการสู้หรือถอยลดลง (Payne & Usatine, 2002 : 17) นอกจากนี้การฝึกในท่าศพยังช่วยให้จิตใจและร่างกายอยู่ในอารมณ์สงบ การฝึกการหายใจยังช่วยให้รับรู้ถึงความกลัวและอารมณ์โกรธ ซึ่งจะไปยังยังการทำงานของฮอร์โมนนอร์ออดรีนาลีนได้ เฟชแบค (Feshback, 1956 : 257; cited by Goldstein, 1975 : 26) กล่าวว่าความก้าวร้าว คือการระบายความเครียด และวิธีลดความก้าวร้าวกระทำได้โดยการผ่อนคลายและการใช้สติควบคุมตนเอง โยคะอาสนะทำให้ร่างกายของผู้ฝึกผ่อนคลาย เมื่อร่างกายผ่อนคลายระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nerve) ลดลง การทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (parasympathetic nerve) เพิ่มขึ้น เป็นผลให้ร่างกายและจิตใจสงบลงจากภาวะที่ถูกกระตุ้น และจากการศึกษาของอาร์ลอร์คกี (Arlorki, 1996 : 11) ยังพบว่าการฝึกหายใจแบบโยคะจะทำให้ความวิตกกังวล และความคับข้องใจลดลง เมื่อความวิตกกังวลลดลง ย่อมทำให้ความก้าวร้าวลดลงไปด้วยนอกจากนี้วิธีการหายใจแบบโยคะจะทำให้จิตใจของผู้ฝึกสงบลงและร่างกายผ่อนคลาย งานวิจัยของ เชลล์ และคณะ (Schell, et al, 1994 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการฝึกหะระโยคะที่มีต่อร่างกายและสภาพจิตใจของผู้หญิง พบว่าการฝึกโยคะส่งผลให้อัตรการเต้นของชีพจรลดลง และสามารถควบคุมอารมณ์ในแง่ของความตื่นตัวต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความก้าวร้าว การปรับตัวเข้ากับสังคม และสภาพทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถลดความเครียดในชีวิตประจำวันลงได้ และยังสอดคล้องกับ เกียรติศักดิ์ อองกุลณะ (2550 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่ และการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่าโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่ และการบริหารร่างกายแบบโยคะ มีประสิทธิผลทำให้ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลลดลง และนักศึกษามีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองดีขึ้นจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาอื่นหรือวัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนต่อไปสอดคล้องกับ นันทวัน เทียนแก้ว (2550) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการเต้นแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง พบว่าการเต้นแอโรบิกกับการฝึกโยคะมีผลต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง และสอดคล้องกับ ศรีนยา ฉันทะปรีดา (2549) ศึกษาเรื่องผลการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะต่อความเครียดของผู้ดูแลในครอบครัวผู้บาดเจ็บสมองกล่าวว่าความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บสมองหลังจากได้รับการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะน้อยกว่าก่อน

ได้รับการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะและความเครียดของผู้ดูแลผู้บาดเจ็บสมองกลุ่มได้รับการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ นอกจากนี้โยคะยังใช้หลักในการบริหารร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับจิต การฝึกอาสนะถือได้ว่าเป็นการบริหารร่างกายที่ใช้ลมหายใจและจิตที่สงบนิ่งควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีจิตใจที่แข็งแกร่ง ความตึงเครียดผ่อนคลายลง เกิดความสงบทางจิตใจ ลดการปลุกเร้าการทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติก ลดการหลั่งแคทีโกลามีนและคอร์ติซอล มีผลให้ความเครียดลดลง และในส่วนของ การออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 10.98 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง = 8.91 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระดับความเครียดของเด็กและเยาวชนมีระดับความเครียดที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2550 : 72-95) ที่ว่าตาราง 9 ช่องเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กมีใจจดจ่ออยู่กับความคิดสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหว ควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นระบบ ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา และตาราง 9 ช่องยังช่วยเสริมสร้างทั้งสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด ลดความกดดัน พัฒนาการรับรู้เรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะกลไกการเคลื่อนไหว รวมทั้งบุคลิกภาพและสุขภาพร่างกายที่ดีให้กับเด็ก ๆ และบุคคลทุกเพศทุกวัย ในการฝึกหรือออกกำลังกาย และกฤษฎา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ได้กล่าวว่าตาราง 9 ช่อง เป็นการออกกำลังกายที่สร้างสรรค์ในพื้นที่จำกัด คือ ใช้สถานที่ไม่เกิน 1 ตารางเมตร ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ช่วยประสานความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ปรับความสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย และยังช่วยพัฒนาระบบการไหลเวียนเลือด และระบบหายใจอีกด้วย ที่สำคัญคือช่วยเสริมสร้างสมาธิ พัฒนาทักษะการคิดอย่างเป็นระบบ ผ่อนคลายความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และ หมันท์ ครุฑกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและโภชนาวิทยาคลินิก รพ.รามมาฯ กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเป็นเรื่องที่สำคัญ การนำตาราง 9 ช่อง มาใช้ในการออกกำลังกาย จึงถือว่ามีประโยชน์หลายด้าน เช่น ช่วยฝึกการหายใจ เป็นการออกกำลังกายคู่กับการออกกำลังกายสมอง เพราะเป็นอุปกรณ์ที่ฝึกปฏิภริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ตลอดจนการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทำให้ความจำแม่นยำยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายสมองและคลายเครียดได้ดี (จินตนา อยู่อำไพ) กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง เมื่อเด็กออกกำลังกายพร้อมกันแล้ว จะเกิดความพร้อมเพรียงเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นแล้ว ก็เพื่อเป็นการปลุกให้สมองตื่นตัวเพื่อเตรียมความพร้อม ความกระฉับกระเฉง ก่อนเข้าห้องเรียน ไม่ให้เด็กเกิดความเครียด และเข้าห้องเรียนได้อย่างมีความสุข ที่สำคัญเป็นเหมือนการสักระหว่างพลังของเด็กที่มักจะมีความซุกซนอยู่ในตัวเอง ทำให้พฤติกรรมเด็กเปลี่ยนจากที่เด็กเคยก้าวร้าวกลับนิ่งและมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งก็สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เด็กและเยาวชนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม หลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความเครียดที่ลดลง วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมจากการออกกำลังกายด้วยโยคะและ

ตาราง 9 ช่องของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด

ผลการศึกษาพบว่าวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การออกกำลังกายแบบโยคะ มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 2.08 ส่วนของการเคลื่อนไหวในตาราง 9 ช่อง มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 2.96 คะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายในทั้งสองแบบไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเมื่อมีการเปรียบเทียบคะแนนพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของการออกกำลังกายแบบโยคะ และการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่องมีระดับความเครียดที่ลดลง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ คือการออกกำลังกายทั้งการออกกำลังกายแบบโยคะ และตาราง 9 ช่องของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดสามารถลดความเครียดให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กและเยาวชนได้ ซึ่งจะพบว่าการออกกำลังกายทั้งสองโปรแกรมนั้นทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับนั้นมีสติ สมาธิ การผ่อนคลายความเครียดทั้งทางด้านร่างกายและสภาวะทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงการได้พัฒนาระบบประสาทของผู้ฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ในส่วนที่ทำให้ความเครียดที่ลดลงไม่เท่ากันนั้นอาจเป็นผลมาจากว่าการออกกำลังกายทั้งสองแบบนี้แตกต่างกันในส่วนของท่าเคลื่อนไหวของร่างกายในแบบช้าและเร็วรวมไปถึงการใช้ความจำท่าทางการฝึกของแต่ละท่าทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง ซึ่งการออกกำลังกายแบบโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบช้า ๆ คลายการยึดเหยียด มีสมาธิ และสติตลอดการปฏิบัติ ในส่วนของการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่องเป็นการเคลื่อนไหวและต้องใช้ระบบประสาทในการช่วยจดจำการมีสมาธิ และมีการเพิ่มระดับความเร็วในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และมีความสนุกสนาน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 การศึกษาความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม มีความคิดเห็นต่อโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 4.23 ซึ่งแสดงว่าการทดลองของโปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม จัดอยู่ในระดับมาก ซึ่ง 3 ลำดับแรก คือ 1) ความมั่นคงทางด้านจิตใจและร่างกายรวมไปถึงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และความกระวนกระวายใจ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.40 2) การฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมมาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 3) การพัฒนาสมาธิจากการที่จิตใจจดจ่ออยู่กับรูปแบบการเคลื่อนไหวและผ่อนคลายความเครียดทั้งทางสภาพร่างกายและจิตใจ, มีสมาธิและจิตใจมีความสงบมากขึ้นในขณะปฏิบัติกิจกรรมโยคะ, การฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมทำให้ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่หลากหลายขึ้นและจากการปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมทำให้ท่าน

ลดความเครียดในสถานที่ควบคุมได้เป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน 4.33 ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ขณะที่ท่านฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมทำให้ท่านรู้สึกมีสมาธิและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 4.07 จากผลการประเมินความคิดเห็นดังกล่าวของเด็กและเยาวชนในการวิจัยครั้งนี้พบว่าเด็กและเยาวชนมีความคิดเห็นในส่วนของความมั่นคงทางด้านจิตใจและร่างกายรวมถึงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายได้ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และความกระวนกระวายใจ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.40 ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 และในส่วนข้อเสนอนั้นอื่น ๆ ที่เด็กและเยาวชนได้เพิ่มเติม คือ กิจกรรมทำให้ไม่ต้องคิดมาก และไม่เครียด มีสมาธิ และสติมากขึ้น, กิจกรรมทำให้มีความสุขและได้ผ่อนคลายความเครียด, และเด็กและเยาวชนต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก เพราะทำให้ไม่น่าเบื่อและได้ออกกำลังกาย, ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมต่อไป อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน

#### ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม เพื่อช่วยให้ความเครียดของเด็กและเยาวชนลดลง จึงควรให้มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับด้านออกกำลังกายคู่กับการพัฒนาด้านสมาธิไปพร้อม ๆ กัน เช่น การเล่นฟุตบอล ฟุตซอล การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2. ควรมีช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็นในรูปแบบกิจกรรมและเด็กและเยาวชนสามารถปฏิบัติได้ในทุก ๆ คนเพื่อลดความแตกต่างกันระหว่างพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

3. มีเจ้าหน้าที่ ที่มีความรู้และความสามารถในการแนะนำรูปแบบการออกกำลังกายแบบใหม่ๆ เพื่อเพิ่มความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรม และสอดแทรกทักษะในการดำเนินชีวิตโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลางในสังคมกับเด็กและเยาวชนไปพร้อม ๆ กันเพื่อเป็นส่วนเสริมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่ก้าวพลาดของประชากรไทยของเรา

4. จากแบบประเมินทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนค่อนข้างมีทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ในระดับที่ต่ำกว่าปกติ จึงควรมีกิจกรรมที่มุ่งเน้นด้านความคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาการด้านความรู้ ความคิด และการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีปรับตัวและอยู่รอดในสังคมได้อย่างปกติสุข

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการลดความเครียดให้กับเด็กและเยาวชนหรือผู้ด้อยโอกาสและเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดอื่น ๆ ต่อไป

2. ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดพัฒนาขบวนการคิด และฝึกสมาธิให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดหรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนครั้งต่อไป

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

4. ควรมีการศึกษาถึงความต้องการพื้นฐานของเด็กและเยาวชนที่อยู่ภายในสถานพินิจหรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในการพัฒนาตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการกระทำผิด ซึ่งอาจประกอบไปด้วย 3 อ. คือ อาหาร อารมณ์และออกกำลังกาย

#### เอกสารอ้างอิง

เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ. (2550). *ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแบบอริยสัจสี่ และการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนพยาบาล*. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). *ตาราง 9 ช่งกับการพัฒนาสมอง*. กรุงเทพฯ: สิ้นธนาโก้ปีเซ็นเตอร์.   
นันทวัน เทียนแก้ว. (2550). *ผลของการเต้นแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง*. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์กีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วรวุฒิ ธาธาวุฒิ. (2547). *ผลการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด*. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรินยา ฉันทะปรีดา. (2549). *ผลของการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะต่อความเครียดของผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บสมอง*. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *ขยับง่าย ๆ ด้วย “ ตาราง 9 ช่ง*. เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก [http://www.thaihealth.or.th/partner/arti\\_partner/24041](http://www.thaihealth.or.th/partner/arti_partner/24041)

Arloski, Michael. (1996). *Managing Streejul Change : A Holistic Approach*. Corolado : Northern Corolado’s University.

Farmer,Richard E.et al. (1984). *Stress Management For Human Service*. New bery Park. CA : Sage Publication.

Goldstein, J. H. (1975). *Aggression and Crimes of Violence*. New York : Oxford University Press.

Payne, Larr & Usatine,Rechard. (2002). *Yoga Rx*. New York : Broadway books.

วารสารวิทยบริการ  
ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖

ผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กๆ  
ยุพดี ชิตเดือน และผศ.ดร.ธีระศักดิ์ อุ่่นอารมย์เลิศ

### ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางสาวยุพดี ชิตเดือน  
ที่อยู่ปัจจุบัน 63 หมู่ 1 ตำบลดอนยายหนู อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77150  
สถานที่ทำงาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม เลขที่ 13 หมู่ 13 ตำบลทุ่งลูกนก อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม 73140

ประวัติการศึกษา  
พ.ศ. 2532 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดดอนยายหนู อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์  
พ.ศ. 2538 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนกุยบุรีวิทยา อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์  
พ.ศ. 2543 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (วท.บ.)  
ศึกษาศาสตร์-พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
พ.ศ. 2551 ศึกษาต่อระดับปริญญาโทบริหาร (ศษ.ม.)  
สาขาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

ประวัติการทำงาน  
พ.ศ. 2543-2545 ทำงานที่บริษัท ซี อาร์ ซี สปอร์ต จำกัด  
ในตำแหน่งผู้ช่วยผู้จัดการร้าน (รักษาการผู้จัดการร้าน ซี อาร์ ซี สปอร์ต จำกัด)  
พ.ศ. 2545 - ปัจจุบัน รับราชการตำแหน่งนักวิชาการอบรม  
และฝึกวิชาชีพชำนาญการ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน  
กระทรวงยุติธรรม

\*\*\*\*\*