

- นัยนา เหล่าสุวรรณ. ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกลอยๆเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- โอบีหมอน, ริชาร์ด. แอล. ข้อเสนอแนะการวิ่งเพื่อสุขภาพ. แปลโดยกิติร์ด วิสารวาจา. กรุงเทพมหานคร. สมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย, 2521.
- ประพันธ์ ภานภาค. โรคเอดส์และตัวท่าน ปี 2534. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โครงการโรคเอดส์ สภาภาษาชาวไทย.
- ประเวศ ปิยะธำภูรณานต์. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคิดสรรและความวิตกกังวลในนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ประเวศ วะสี. บันทึกเวชกรรมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. การให้คำปรึกษาผู้ติดเชื้อ HIV. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 36 (กรกฎาคม - กันยายน 2534). 169-173.
- พวงทิพย์ ชัยพิบาลสุภะดี. "สภาวะจิตสังคมของผู้ติดเชื้อเอดส์." วิทยานิพนธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย AIDS RESEARCH IN THAILAND. สำนักงานประสานงานวิชาการและพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. กระทรวงสาธารณสุข, 2533.
- ลัดดา ลิ้มปเสนีย์. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการรับรู้ความมั่นคงทางวิชาการของตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- วรรณิกา เรืองสัจ. ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ของเยาวชนไทย อายุ 15-24 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ศิริพร จีรวัดน์กุล. ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช. วารสารแนะแนว. 21(เมษายน - พฤษภาคม 2530). 20-29.

- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศูนย์ปรึกษาสุขภาพแอคเซส, นิตยสารรักลูก. ครอบครัวไม่กลัวเอคส์. นิตยสาร
การประชาสัมพันธ์. 35 (มกราคม - กุมภาพันธ์ 2535). 5-10.
- สุจิตต์ สุวรรณชีพ. "โรคเอคส์." วารสารสุขภาพจิตวันนี้. (มีนาคม 2535). 4-8.
- สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์,
2522.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร, จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2535.
- หมอนักข่าว, โลกของเอคส์. ใกล้หมอ. 17 (มกราคม 2536). 23-24.
- อนงค์ ลีละชัยกุล. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของหญิงครรภ์แรกที่มีอายุ ระดับ
การศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อุบล วุฒิสาลักษณ์. กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบ
คัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ภาษาอังกฤษ
- Abadie, Ben Richard. "The Physiological and Psychological Effects
of an Endurance Exercise Program on an Older Adult Population."
Dissertation Abstracts International. 47(April 1987) : 3693-A.
- Abuhalimeh, Eaiq. Husni. "The Effect of Two 10-Week Training Programs
on Self-Concept and Student Attitude Toward Physical Activity
of Male and Female Fordaniar College Physical Education Majors."
Dissertation Abstracts International 47(April 1987) : 3963-A.

Berger, B.G. Stress Reduction Following Swimming. In W.P. Morgan and S.E. Goldston Exercise and Mental Health. Washington D.C. : Hemisphere Publishing Corp, 1983.

Blumenthal, J.A. William, R.S., and Needels I.L Exercise in Healthy Middle Aged Adult. Psychosomatic Medicine. 44(December 1982) : 529-536.

Carney, R.M., Harter, H.R., and Goldberg, A.P. "Exercise Training Reduce Depression and Increase the Performance of Pleasant Activities in Hemodialysis Patients." Nephron. 47(March 1987) : 194-198.

Deffen Bacher, Jerry L. and Suinn, Richard M. "The Self-Control of Anxiety" In Paul Karoly and Frederick H. Hanferself self-Management and Behavior Change from Theory to Practice, pp. 393-442. New York : Pergamon, 1982.

Dehn, Michael M. and Michell, Jere H. "Exercise." Heart book, PP. 68-84. Richard Hurley, New York : E.P. Dutton, 1980.

Endler, Norman S. and Edwards Jean. "Stress and Personality." In Handbook of Stress. PP. 36-40. Edited by Leo Coldberger and Shlomo Brezenita. New York : The Free Press ; A Division of Macmillan Publishing Co. Inc., 1982.

Epstein, Seymour. The Nature of Anxiety. In Charles D. Spielberger. Anxiety ; Current Trend in Theory and Research, PP. 291-377. New York : Academic Press, 1972.

Freud, Sigmund. A General Introduction to Psychoanalysis Authorized English Translation of the Revised. New York : Garden City Publishing Company, 1943.

- Holmes, and Roth, D.L. Influence of Physical Fitness in Determining the Impact of Stressful Life Events on Physical and Psychological Health. Psychosomatic Medicine, 47(March-April 1985) : 164-173.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. Bobbs-Merill Company, Inc., N.Y. 1967.
- May Rollo. The Meaning of Anxiety. New York : W.W. Norton and Company, 1977.
- Mirkin, Gabe, and Hoffman, Marshall. The Sports Medicine Book. Sidney : Lans-downs Press, 1979.
- Sevier, Vernon Alvin. "An Administrative Study of the Effects of Aerobic Dancing on Selected Physical Fitness and Personality Variables." Dissertation Abstracts International. 40(May 1979) : 3874-3875-A.
- Silva III, John M. and Weinberg, Robert S. Psychological Foundations of Sport. Champaign Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc., 1984.
- Silvestri, Lynette Rose. "The Effects of Aerobic Dance and Progressive Relaxation on Reducing Anxiety and Improving Physical Fitness in High Schools Girls." Dissertation Abstracts International. 46(May 1985) : 1227-A.
- Spielberger, C.D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966.
- _____. Anxiety : Current Trends in Theory and Research. New York : Academic Press, 1972.

- Spielberger, C.D. The Measurment of State and Trait Anxiety :
Conceptnal and Methodological Issues. In L.Lovi. Emotions ;
Their Parameters and Measurement, New York : Ravon Press, 1975.
- _____. C.D. Gorsuch, R.L. and Luschenc, R.E. STAI Manual
California : Consulting Psychologist Press, 1979.
- Stuart, G.A., and Sundeen, S.U. Principle and Practice of Psyciatric
Nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1979.
- William, D.M ; Frank, J.K. and Victor, L.K. Exercise Physiology (Energy
Nutrition and Human Performance). Philadephia : Lea & Febiger,
1985.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

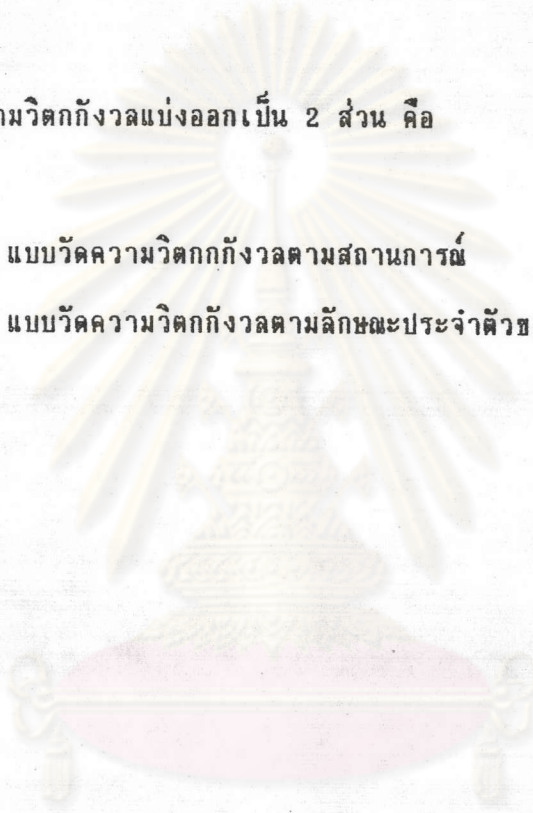
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความวิตกกังวล STAI

แบบวัดความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ส่วนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์



คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้
ลักษณะของแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อความซึ่งจะใช้บรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้
จำนวน 20 ข้อ โดยให้ท่านทำเครื่องหมายกากบาทกับตัวเลข ซึ่งอยู่ทางขวามือของข้อความ
ดังนี้

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก
ของท่าน คือ ไม่เลย

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 2 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก
ของท่านบ้าง

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก
ของท่านค่อนข้างมาก

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก
ของท่านมากที่สุด

ในการพิจารณาเลือกตอบ ท่านไม่ควรใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อใดข้อหนึ่งนาน
เกินควร แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่า บรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ได้ดีจนที่สุด

ศูนย์วิจัยทางจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
วันที่.....

	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ	(1)	(2)	(3)	(4)
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	(1)	(2)	(3)	(4)
3. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด	(1)	(2)	(3)	(4)
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้ายต่าง ๆ	(1)	(2)	(3)	(4)
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล	(1)	(2)	(3)	(4)
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย	(1)	(2)	(3)	(4)
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
14. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	(1)	(2)	(3)	(4)
16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
17. ข้าพเจ้ากำลังกังวลใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
18. ข้าพเจ้ารู้สึกตระหนก	(1)	(2)	(3)	(4)
19. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเร้าใจเบิกบาน	(1)	(2)	(3)	(4)
20. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส	(1)	(2)	(3)	(4)

แบบวัดความวิตกกังวลประจำตัวของบุคคล

คำชี้แจง

แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของท่าน ลักษณะของแบบสอบถามนี้ ประกอบด้วยข้อความซึ่งจะใช้บรรยายความรู้สึกของท่านในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป จำนวน 20 ข้อ โดยให้ท่านทำเครื่องหมายกากบาทที่ตัวเลข ซึ่งอยู่ทางขวามือของข้อความ ดังนี้

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 1 เมื่อท่านรู้สึกว่า ไม่มีเลย

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 2 เมื่อท่านมีความรู้สึกว่า มีบ้างเป็น

บางครั้ง

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 3 เมื่อท่านมีความรู้สึกว่า มีบ่อย ๆ

ขีดเครื่องหมายกากบาทลงในช่องที่มีหมายเลข 4 เมื่อท่านมีความรู้สึกว่า มีเสมอเป็น

ประจำ

ในการพิจารณาเลือกตอบ ท่านไม่ควรใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อใดข้อหนึ่งนานเกินไป แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่า บรรยายตรงกับความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของท่านได้ชัดเจนที่สุด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	ไม่มีเลข	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
21. ข้าพเจ้ารู้สึกแฉะมึน	(1)	(2)	(3)	(4)
22. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย	(1)	(2)	(3)	(4)
23. ข้าพเจ้ารู้สึกอหิวาต์	(1)	(2)	(3)	(4)
24. ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น	(1)	(2)	(3)	(4)
25. ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาสเพราะตัดสินใจ ช้าเกินไป	(1)	(2)	(3)	(4)
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน	(1)	(2)	(3)	(4)
27. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ	(1)	(2)	(3)	(4)
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือปัสรรคมามากมาย จนทำให้ท้อใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
29. ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ	(1)	(2)	(3)	(4)
30. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข	(1)	(2)	(3)	(4)
31. ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่งเป็นเรื่องจริงจัง	(1)	(2)	(3)	(4)
32. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง	(1)	(2)	(3)	(4)
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต	(1)	(2)	(3)	(4)
34. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า กับความยุ่งยาก	(1)	(2)	(3)	(4)
35. ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง	(1)	(2)	(3)	(4)
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	(1)	(2)	(3)	(4)
37. ข้าพเจ้าถูกรบกวนโดยความคิดที่ไร้สาระ	(1)	(2)	(3)	(4)
38. ข้าพเจ้ามักฝังใจกับความผิดหวัง	(1)	(2)	(3)	(4)
39. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย	(1)	(2)	(3)	(4)
40. ข้าพเจ้ามีความรื่นวาทในชีวิตและตั้งเครียด เมื่อนึกถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกันและสนใจอยู่	(1)	(2)	(3)	(4)

ภาคผนวก ข

กิจกรรมการออกกำลังกาย

1. โปรแกรมการเดิน-วิ่ง (30 นาที)

มีขั้นตอนในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. สวม Pluse Meter ที่นิ้วมือ
2. เริ่มออกเดินเร็ว แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็นการวิ่งเหยาะ
3. เมื่อชีพจรถึงเป้าหมาย ให้พยายามรักษาระดับการวิ่งไว้
4. แต่ถ้าชีพจรเกินเป้าหมายที่กำหนดไว้ ให้เปลี่ยนเป็นเดินเร็วแทน สลับไปเรื่อย ๆ

โดยชีพจรเป้าหมายเป็นหลัก

5. เมื่อครบ 30 นาที ให้หยุดวิ่ง

2. โปรแกรมการขี่จักรยานแบบอยู่กับที่

โดยใช้จักรยานวัดงานแบบโมนาร์ค (Monark Bicycle Ergometer) ในการฝึก
ออกกำลังกาย ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้เข้ารับการทดลองอบอุ่นร่างกาย 5-7 นาที
2. ปรับเบาะให้พอเหมาะ แล้วขึ้นนั่งบนที่นั่งเท้าวางบันไดกับ
3. ให้เริ่มขี่จักรยานด้วยความเร็วคงที่ 50 รอบ/นาที เป็นการวอร์มอัพ 1-2 นาที
เช่น การหมุนข้อต่อคอ ไหล่ เข่า ข้อเท้า เพื่อเตรียมระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบหายใจ
4. ปรับความหนักของงานเริ่มจาก 1.5 กิโลปอนด์ ซึ่งจนถึงชีพจรเป้าหมายปรับความ
หนักของงานขึ้นทีละ 0.5 กิโลปอนด์ โดยใช้ชีพจรเป้าหมายเป็นหลัก
5. ครบ 10 นาที ก็ปรับความหนักของงานเป็น 0 กิโลปอนด์ โดยใช้จักรยานด้วย
ความเร็วคงที่ 50 รอบ/นาที 1-2 นาที
6. ให้ลดความเร็ว 5-7 นาที เพื่อให้ร่างกายได้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
เช่น ยึดกล้ามเนื้อขา, ยึดกล้ามเนื้อหลัง

ภาคผนวก ค

การคำนวณชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย

สูตรสำหรับคำนวณชีพจรสูงสุด (HR_{max})

$$220 - \text{อายุ (ปี)} = HR_{max}$$

สูตรสำหรับคำนวณชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย (HR_{max})

$$\frac{HR_{max} \times \% \text{ ความหนักของงาน}}{100} = HR_{max} \text{ ครั้ง/นาที}$$

(William, Frank and Victor, 1985)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางเทียบปีจบสูงสุดและปีจบเป้าหมาย

<u>อายุ</u>	<u>ปีจบสูงสุด</u>	<u>ปีจบเป้าหมาย (70%)</u>
17	200	140
18	200	140
19	200	140
20	200	140
21	199	139
22	198	139
23	197	138
24	196	137
25	195	137
26	194	136
27	193	136
28	192	134
29	191	134
30	190	134
31	189	132
32	188	132
33	187	131
34	186	130
35	185	130
36	184	129
37	183	128
38	182	127
39	181	127
40	180	126

ภาคผนวก ง

โปรแกรมบันทึกผลการ

ตัวอย่างเกมนันทนาการ1. ยิงปืน

สถานที่เล่น เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง

วิธีเล่น จัดผู้เล่นให้นั่งหรือยืนเป็นวงกลม ผู้นำเกมส์ชี้คนหนึ่งคนใดในวงกลม คนที่ถูกทำ
ทำยิงปืนพร้อมกับบอกเสียงให้ดังว่า โป๊ย ส่วนอีก 2 คนที่อยู่ข้าง ให้เอามือ
ข้างที่ติดกับผู้เล่นยิงปืนบ่งชี้แล้วร้องว่า อ้ายยา พร้อมกับสิ้นศึระ หากใครทำผิด
จะกลายเป็นผู้นำเกมส์ คอยชี้ต่อไป

หมายเหตุ ผู้กระทำความผิด เช่น

1. ร้องอ้ายยาก่อนเสียงปืน
2. เอามือที่ไม่ติดกับคนยิงปืนบ่งชี้ ฯลฯ

2. เกมส์บอกชื่อ

สถานที่เล่น เล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง

วิธีเล่น จัดผู้เล่นให้นั่งหรือยืนในรูปใดก็ได้ ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือกมา ถามผู้ร่วมเล่นอื่น
ถึงสัตว์บก สัตว์น้ำ และอากาศ เมื่อผู้นำเกมส์ชี้ผู้ร่วมเล่นพร้อมกับพูดว่า
สัตว์บก ผู้เล่นที่ถูกชี้จะต้องบอกทันทีว่า เช่น บอกชื่อว่า ควาย วัว ช้าง หมา
ฯลฯ ถ้าถามว่าสัตว์น้ำต้องบอกทันทีว่า ปลา กุ้ง ปลาช่อน ฯลฯ ถ้าถามว่าอากาศ
ต้องบอกสัตว์ที่บินได้ทันที เช่น นกแก้ว กา นกเอี้ยง

หมายเหตุ ผู้เล่นที่ถูกชี้จะต้องบอกชื่อภายใน 5 วินาที หรือ 10 วินาที แล้วแต่กำหนด
หากไม่สามารถบอกได้ภายในเวลาที่กำหนด ก็กลายเป็นผู้นำเกมส์ต่อไป

3. เกมส์ทำท่าตรงข้าม

สถานที่เล่น เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง

วิธีเล่น จัดผู้เล่นนั่งหรือยืนในรูปใดก็ได้ ผู้นำเกมส์ที่ถูกเลือกมา ซึ่งผู้ร่วมเล่นอื่นพร้อม กับพูดว่า เล็กใหญ่ สูง เตี้ย ผู้ที่ถูกชี้จะต้องทำตาม แต่ให้เอามือทั้งสองทำ เป็นรูปตรงกันข้าม เช่น ถ้าใหญ่ ก็ให้ทำมือเป็นรูปเล็ก สูงทำเป็นรูปเตี้ย เป็นต้น หากทำผิดให้ออกจากการเล่นหรือกลายเป็นผู้นำเกมส์ต่อไป

4. เกมส์ปากขวด

สถานที่เล่น เล่นในที่ร่ม

แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ทั้งสองยืนเป็นแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหากัน ห่างประมาณ 3-4 เมตร ผู้นำเกมส์จะหมุนขวด เมื่อขวดหยุด หากปากขวดหัน ไปทางแถวไหน แถวนั้นจะแพ้ ก่อนที่ผู้นำจะหมุนขวด จะต้องกำหนดให้ผู้แพ้ทำ อะไรก็ได้ เช่น ผู้แพ้จะพ้นจากการแตะก็ต่อเมื่อนั่งคุกเข่าประนมมือแล้วก็ หมุนขวด ฝ่ายแพ้ก็ต้องนั่งคุกเข่าประนมมือทันที ฝ่ายชนะต้องรีบไปแตะตัว แล้วหากฝ่ายแพ้ไม่ทำตามคำสั่ง ฝ่ายชนะก็คงยังต้องแตะอยู่ จนกว่าจะได้ รับคำสั่งอย่างอื่น

5. เกมส์ต่อคำ

สถานที่เล่น เล่นในที่ร่มและกลางแจ้ง

วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 5 กลุ่ม ผู้นำเกมส์กำหนดให้กลุ่ม 1 ใคร กลุ่ม 2 ทำอะไร กลุ่ม 3 กับใคร กลุ่มที่ 4 ที่ไหน กลุ่ม 5 เมื่อไหร่ เมื่อเริ่มเล่นแต่ละกลุ่ม เขียนลงในกระดาษ แล้วก็ให้อ่านคำที่เขียนต่อไปตามลำดับ จาก 1-5 ซึ่งการ ต่อคำอาจจะได้ความเป็นเรื่อง หรือข้อความอาจไม่ได้เรื่องก็ได้ เช่น กลุ่ม 1-5 เมื่อต่อคำแล้วอาจได้ดังนี้ "นาย ก กับหญิงแก่ที่คาดฟ้า เมื่อ 6 โมงเช้า"

ฯลฯ

6. เกมส์ฉันทเป็นใคร

ให้เตรียมป้ายชื่อไว้ให้เท่ากับจำนวนคนที่เล่นเกมส์ แผ่นป้ายนั้นเขียนชื่อบุคคลสำคัญที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย อาจจะเป็นชื่อดารา นักกีฬา นักวิทยาศาสตร์ ชื่อนักการเมือง เป็นต้น ใช้เข็มกลัดติดที่ด้านหลังของทุกคน ซึ่งแต่ละคนจะไม่ทราบว่าจะติดชื่ออะไร แต่จะเห็นชื่อของคนอื่น เช่น หากเราติดชื่อไว้ข้างหลังว่า "มหาจำลอง" คนอื่นก็จะมาทักเราว่า สวัสดีครับท่านมหาจำลอง ท่านมีโครงการใหม่ในการพัฒนา กทม.อย่างไรบ้าง ตอนนั้นเราก็จะทราบได้ทันทีว่าเราชื่อท่านมหาจำลอง เราก็จะสวมบทบาทเป็นท่านมหาจำลองตอบปัญหานั้นไป เป็นต้น ขณะเดียวกันเราก็จะทักเพื่อนคนอื่นที่มีชื่อต่าง ๆ กันปิดไว้ที่หลัง แรก ๆ แต่ละคนจะไม่รู้ว่าตนเองนั้นชื่ออะไร เป็นใคร แต่พอคนนั้นคนนั้นมาทักหลายคนเข้า แต่ละคนก็จะทราบว่าตนเองนั้นชื่ออะไร และทำให้คนรู้จักชื่อจริงของกันและกันต่อไป

7. กลิ่นอะไร

หาถ้วยใบเล็ก ๆ มาหลาย ๆ ใบ จำนวนเท่าไรก็ได้แล้ว หาผ้าสีหลากหลายที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผ้าสีหลากหลายเหล่านี้ใช้กับกลิ่นต่าง ๆ จะเป็นกลิ่นอะไรก็ได้แต่ต้องเป็นกลิ่นที่ดี ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่น่ารังเกียจ กลิ่นนั้นอาจจะเป็น กาแฟ น้ำหอม กลิ่นธูป กลิ่นกระเทียม กลิ่นแป้ง กลิ่นยาสีฟัน กลิ่นสบู่ เป็นต้น แล้วนำผ้าสีหลากหลายเหล่านั้นมาวางไว้ในถ้วยที่ตั้งไว้เป็นแถว แล้วผู้เล่นเกมส์จะลองดมดู แล้วให้เขาจำไว้ว่ามีกลิ่นอะไรบ้างมันน่าแปลกที่ว่าเมื่อจมูกของเราดมกลิ่นดู ๆ สมองครั้งแรกเราจะทราบว่ามันเป็นกลิ่นอะไร แต่พอดมไปเรื่อย ๆ จะเกิดอาการมึนงงแล้วบอกไม่ถูกว่าเป็นกลิ่นอะไร ใครที่จดชื่อของกลิ่นต่าง ๆ ได้มากที่สุด ถูกต้องที่สุด เป็นผู้ชนะ

8. คู่กรรม

นั่งล้อมเป็นวงกลมแล้วนับเริ่มตั้งแต่ 1 จนกระทั่งครบทุกคน และให้แต่ละคนจับสลากซึ่งเป็นหมายเลขที่ท้าวไว้ เปิดดูว่าได้เบอร์อะไร อย่าไปบอกใคร ข้อแม้มีอยู่ว่าต้องรู้ว่าเจ้าของหมายเลขคือใคร จากนั้นแจกกระดาษและดินสอให้ทุกคนบรรยายลักษณะท่าทาง หน้าตา การแต่งตัวหรืออะไรก็ได้ของเบอร์คู่กรรมที่เราเลือกได้ เมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้วก็ให้ส่งมารวมกันตรงกลางวง แล้วคืนให้เจ้าตัวอ่าน อ่านออกม้าง ๆ

ประวัติผู้เขียน

นางสาว ภาสวรรณ พันธุ์บำรุง เกิดเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2510
ที่กรุงเทพมหานคร ได้รับปริญญาครุศาสตรบัณฑิตจากภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2533 และได้ศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษาที่ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2534



ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย