



Physical Education Activity Usage Behavior of Students of Ayutthaya Vocational College in the Era of Social Media

Nattapat Watcharapattanakul¹ and Prakrit Hongsaenyatham²

^{1,2}Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand

¹E-mail: sunnattapatsun@gmail.com, ORCID ID:

²E-mail: prakitsport@gmail.com, ORCID ID:

Received 11/05/2025

Revised 13/05/2025

Accepted 21/06/2025

Abstract

Background and Aims: Physical education activities play an important role in developing individuals to become more complete human beings. They can enhance physical, mental, emotional, and social aspects, especially in an era dominated by social media, which influences students' health behaviors. The objectives of this research were to 1) study the behavior of using physical education activities of students of Ayutthaya Vocational College in the era of social media, and 2) compare the behavior of students of Ayutthaya Vocational College of Physical Education in the era of social media classification by level of education.

Methodology: This research is a quantitative study. The population research was students at the level of Professional and Higher Professional Diploma in Ayutthaya Vocational College. The 478 samples were from 297 Professional Diploma and 181 Higher Professional Diploma students by multi-stage sampling; cluster sampling by using the level as a random unit, and simple sampling. The research tool was a questionnaire on the behavior of using physical education activities of students of Ayutthaya Vocational College in the era of social media. The whole questionnaire's reliability is 0.975. The statistics for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Results: The research results found that (1) The overall physical education activity behavior of students was at a high level. The level of physical education activity behavior in all 5 dimensions was at a high level. (2) The results of the comparison of physical education activity usage behavior of the students of Ayutthaya Vocational College in the era of social media, overall, and the behavior of usage of physical education activities in 2 other aspects, namely, recreational activities and miscellaneous games, rhythmic activities, and dancing were significantly different at a statistical level of .05.

Conclusion: The behavior of using physical education activities among students in Ayutthaya Vocational College is overall high in all 5 areas. However, when considering the differences based on educational levels, they differ both in recreational activities and miscellaneous games, as well as rhythmic activities and dancing. Students at both levels exhibit different



behaviors, which may be due to interests according to age and experiences that vary depending on the duration of their studies.

Keywords: Behavior; Physical Education Activities; Vocational Education/Social Media

พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา พระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์

ณัฐภัทร วัชรพัฒนกุล¹ และประกิต หงษ์แสนยาธรรม²

^{1,2}คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: กิจกรรมพลศึกษามีบทบาทสำคัญที่สามารถพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถพัฒนาได้ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ภายใต้ยุคที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษา ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตาม ระดับการศึกษา

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา พระนครศรีอยุธยา จำนวน 1,629 คน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครซีเมอร์แกนได้ นักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 297 คน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงจำนวน 181 คน รวมทั้งสิ้น 478 คนโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) แล้วทำการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยใช้ชั้นปีเป็นหน่วยสุ่มและทำการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาใน ยุคสื่อสังคมออนไลน์ แบ่งเป็น 3 ตอน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.975 สถิติที่ใช้ใน การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test independent)

ผลการวิจัย: 1) พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยระดับพฤติกรรม กิจกรรมพลศึกษาทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด 2) ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษา ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ โดยภาพรวมและพฤติกรรมการใช้ กิจกรรมพลศึกษาอีก 2 ด้านคือกิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นมี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผล: พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมาก แต่ถ้าวัดพิจารณาความแตกต่างตามระดับการศึกษามีความแตกต่างกัน โดย กิจกรรมด้านนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด รวมถึงกิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น นักศึกษาทั้งสองระดับมี พฤติกรรมที่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะความสนใจตามวัยและประสบการณ์ที่อยู่ในวิทยาลัยตามเวลาที่ศึกษาไม่ เท่ากัน

คำสำคัญ : พฤติกรรม; กิจกรรมพลศึกษา; อาชีวศึกษา; สังคมออนไลน์

บทนำ

พลศึกษามีบทบาทสำคัญและเป็นวิชาที่สามารถพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถพัฒนาได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งได้รับการพัฒนาจากการใช้กิจกรรมทางพลศึกษา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้วิชาพลศึกษาได้ถูกบรรจุเข้าเป็นหลักสูตรหนึ่งของการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา กระบวนการจัดการเรียนการสอนทางพลศึกษา ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผนการฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพ ทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองและความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2556)

สื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นพื้นที่บนโลกดิจิทัลที่เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปสามารถแบ่งปันข้อมูล ข่าวสาร และสิ่งที่น่าสนใจร่วมกัน ตลอดจนสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างกว้างขวาง โดยมีลักษณะเด่นคือผู้ใช้สามารถเป็นทั้งผู้ผลิตเนื้อหา ผู้เผยแพร่สาร และผู้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อความ ภาพ เสียง หรือวิดีโอ สื่อสังคมออนไลน์จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินกิจกรรมทางสังคมผ่านทางเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต ซึ่งส่งเสริมให้ผู้มีบทบาทเชิงรุกในการสร้างสรรค์เนื้อหาและมีส่วนร่วมในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ตัวอย่างของสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ได้แก่ Facebook, Twitter, Instagram, YouTube และ TikTok (Similarweb, 2024) กำลังเข้ามามีบทบาทสำคัญในวงกว้างต่อระบบการสื่อสารทำให้เราสามารถเชื่อมต่อความสัมพันธ์อย่างกว้างขวาง ไม่จำกัดเวลาสถานที่

วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาเป็นสถาบันอาชีวศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและวิชาชีพชั้นสูง ในหลากหลายสาขาที่มีนักศึกษาในยุคที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากจนเกิดปัญหาต่อการพัฒนาการเรียนรู้และสุขภาพในหลายมิติ ประกอบด้วยสุขภาพกาย สุขภาพจิต ซึ่งส่วนใหญ่ยังใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังกล่าวข้างต้นในเวลาที่มากจนขาดการบริหารจัดการชีวิตในวิทยาลัย เพิกเฉยต่อการทำกิจกรรมทางพลศึกษาซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาร่างกายและอารมณ์ของนักศึกษาในวิทยาลัย จากผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยของวันวิสา ป้อมประสิทธิ์ (2561) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มาฮามะ มะดีเยาะ (2565) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 เมธาพันธ์ ประยงค์พันธ์และสิริชัย ดีเลิศ (2563) ได้ศึกษาผลกระทบของภัยคุกคามทางโลกออนไลน์ที่ส่งผลต่อผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ และโสรัตน์ มงคลมะไฟ (2566) ได้ศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อความสัมพันธ์กับสังคมของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าหากมีการศึกษาพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัย

อาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนานักศึกษาซึ่งเป็นเยาวชนของชาติในระดับอาชีวศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์
- 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตามระดับการศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

พลศึกษาเป็นศาสตร์หนึ่งที่ใช้เพื่อการพัฒนาสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ภายใต้การใช้กฎ กติการายาในการแสดงออกทางกายภาพตามความสามารถ ศักยภาพการเรียนรู้ตามพัฒนาการของวัยต่าง ๆ ไม่ให้ถดถอย เสื่อมสภาพ เพื่อรักษาสมาคมของร่างกายให้สามารถแสดงออกทางกายภาพตามกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้สรุปจากผลการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำไปสู่การกำหนดขอบเขต กิจกรรมพลศึกษา (กิจกรรมทางกาย) ตามลำดับได้แก่ 1) กิจกรรมกีฬาและเกม 2) กิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด 3) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง 4) กิจกรรมทักษะพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวัน ที่กระฉับกระเฉง 5) กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น จึงสรุปนิยามกิจกรรมทางพลศึกษาทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

1) กิจกรรมกีฬาและเกม หมายถึง การทำกิจกรรมทางกายที่มีกฎกติกาบังคับ เล่นเป็นทีม คู่ เดี่ยว อาจจะเพื่อการออกกำลังกายหรือเพื่อการแข่งขัน รวมถึงการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย โดยสามารถเลือกเล่นตามความสนใจหรือสมัครใจ ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เกมยิงปืน เกมชิงบอล เกมวิ่งเปรี๊ยะ เป็นต้น

2) กิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด หมายถึง การทำกิจกรรมทุกอย่างที่ไม่มีกฎกติกา เพื่อความสนุกสนานในการเล่น รวมถึงการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อความสนุกสนานโดยเลือกตามความสนใจ เช่น การดำน้ำ การปีนเขา การเล่นเกมแบบผลัด การวิ่งไล่จับ เป็นต้น

3) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทนแข็งแรง ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทั้งทางกายและจิตใจ ทำให้มีความเชื่อมั่น มีรูปร่างที่ดี เช่น การดึงข้อ การห้อยโหน การลูกหนัง เป็นต้น

4) กิจกรรมทักษะพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวัน ที่กระฉับกระเฉง หมายถึง การทำกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมการทำงานต่างๆ ทั้งที่ได้รับค่าจ้างหรือไม่ได้รับค่าจ้าง การศึกษา ฝึกอบรมหรืองานบ้าน เช่น กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว การประมง รวมถึงการทำงานบ้านแบบต่อเนื่องและไม่ต่อเนื่อง เป็นต้น

5) กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น หมายถึง การทำกิจกรรมทางกายตั้งแต่ทักษะการเคลื่อนไหว การกระโดด การสลับเท้า ตบมือ เล่นเกมพร้อมกับร้องเพลง เคลื่อนไหวไปตามเนื้อเพลงและจังหวะเพลง การเต้นฟ้อนรำพื้นเมือง การเต้นรำสากล รวมทั้งการเต้นรำที่มีความหมายและสร้างสรรค์ เช่น การเต้นแอโรบิก การเต้นโคฟเวอร์ การเต้นลีลาศ การรำวง เป็นต้น

สังคมออนไลน์

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ได้รับความนิยมจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนมากเนื่องจากเป็นช่องทางที่สะดวก รวดเร็วในการติดต่อสื่อสาร นอกจากนี้สื่อสังคมออนไลน์ยังเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่าง หลากหลายของคนทั่วโลกที่สามารถเชื่อมถึงกันและมีปฏิสัมพันธ์กันบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์จึงเข้าไปมีอิทธิพลต่อความคิด ทักษะคิด และพฤติกรรมของผู้บริโภค

การเข้าถึงสื่อออนไลน์ซึ่งเป็นสื่อใหม่ที่มีลักษณะเป็นการสื่อสาร 2 ทาง ทำให้เกิดการเรียนรู้ ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงความรู้ ประสบการณ์ ความคิดรวมถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้หลากหลายและจำนวนมาก ซึ่งสื่อออนไลน์มีประโยชน์และโทษมหาศาลเช่นกัน หากผู้รับและผู้สื่อสารมีเจตนาเปลี่ยนข้อมูลหรือสร้างความเข้าใจ ผิด ซึ่งอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ตามเจตนาของการส่งสารผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งทำให้เกิดวัฒนธรรมแบบ Remix คือ การเลือกเนื้อหามาดัดแปลง ตัดต่อ ประกอบสร้างใหม่โดยที่ผู้รับสารเป็นผู้ เปลี่ยนแปลงเนื้อหา นั้น ซึ่ง Platon, Sarah, and Mark Deuze (2003) อธิบายว่าการใช้สื่อออนไลน์ต้องเลือก การตัดสินใจการใช้สื่อที่แตกต่างให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่จะนำเสนอและมีความเป็นมัลติมีเดีย ต้องคำนึงถึง ช่องทางเครื่องมือที่จะทำให้เกิดการโต้ตอบกับผู้รับสารและมีเครื่องมือให้ผู้รับสารสามารถเลือกรับข่าวสารใน รูปแบบที่ต้องการได้ และต้องคำนึงถึงการเชื่อมโยงข้อมูลทั่วไปสู่ประเด็นหรือฐานข้อมูลอื่น ๆ ผ่าน hyperlink เช่นเดียวกับ Skoler (2009) ที่อธิบายว่าสื่อสังคมเป็นเรื่องของการแบ่งปันและการรับฟังความเห็นของผู้ใช้งาน การสร้างความสัมพันธ์และการรวบรวมความรู้มาจากแหล่งที่หลากหลายรวมถึงมาจากประสบการณ์โดยตรง ดังนั้น การสร้างเครือข่ายผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์คต่าง ๆ และการขยายเครือข่ายเช่นนี้จะมีประโยชน์ทำให้มีติในการเข้าถึง ข้อมูลและการมองหาประเด็นที่เป็นประโยชน์ต่องานสื่อสารมวลชนทำได้กว้างและหลากหลายมากขึ้น จุดเด่น ของสื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดรูปแบบของการสื่อสารการสื่อสารรูปแบบใหม่บนสื่อออนไลน์ จากแนวคิดข้างต้น สะท้อนลักษณะสำคัญของสื่อออนไลน์ในเรื่องของความเร็ว การเป็นเครือข่ายการเชื่อมโยงข้อมูลจำนวนมาก การปฏิสัมพันธ์ และการสร้างพื้นที่การนำเสนอข้อมูลและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อการสื่อสารได้สอพบทาง มากกว่าสื่อประเภทอื่น ๆ โดยอิทธิพลของการสื่อสารบนสื่อออนไลน์ที่มีต่อความคิด ทักษะคิด และพฤติกรรมใน ประเด็นต่าง ๆ จึงส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในบุคคลทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย จึงจำเป็นต้องมีการสร้างความเข้าใจในการใช้สื่อประกอบการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงการพัฒนา พฤติกรรมทางกายอันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มาฮามะ มะดิเยาะ (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาการจัดกิจกรรมพล ศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษา (2) เปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษา ตามตัวแปร เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน และขนาดของสถานศึกษา และ (3) ประมวลข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรม พลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 94 คน เครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้าอิสระ เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขต

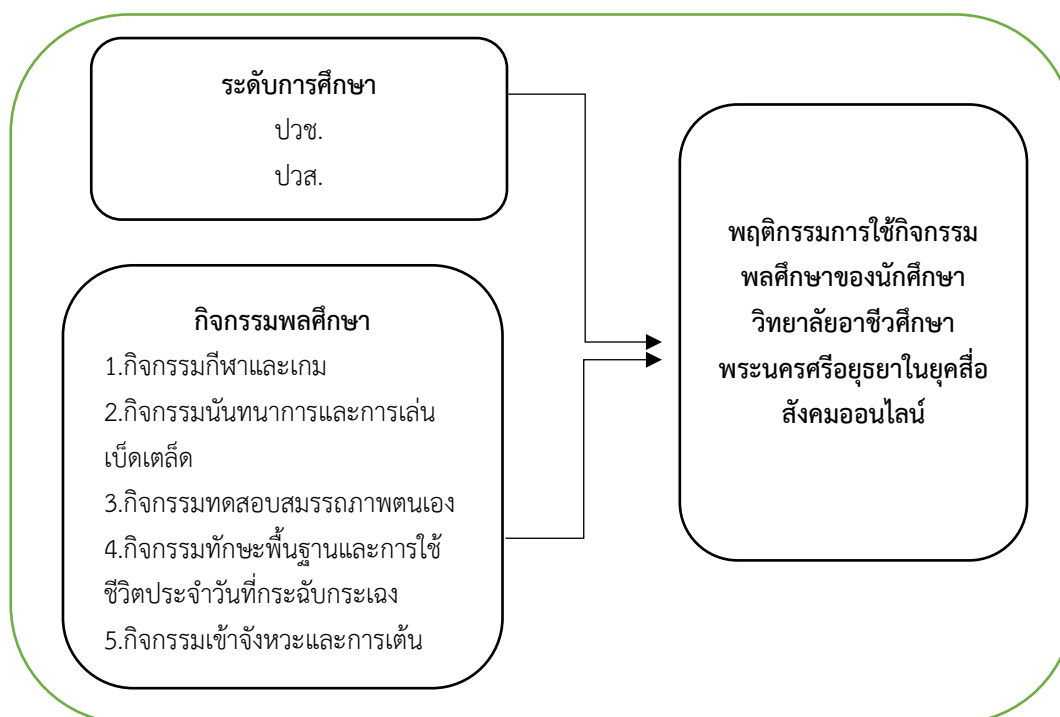
พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปตตานี เขต 2 โดยภาพรวมมีการจัดกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.14) 2) เปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปตตานี เขต 2 ตามตัวแปรเพศ ในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันตามตัวแปรอายุพบว่า ในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ตามตัวแปรประสบการณ์ทำงานพบว่าในภาพรวม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตามตัวแปรขนาดของสถานศึกษาพบว่าในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน 3) แนวทางการพัฒนาการจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปตตานี เขต 2 ในด้านการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนพบว่า ผู้บริหารควรสรรหาครูที่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง ด้านการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนพบว่า ผู้บริหารควรจัดการแข่งขันกีฬาภายในทุกปีเพื่อสร้างความสามัคคีด้านการจัดการแข่งขันกีฬาภายนอกโรงเรียนพบว่า ผู้บริหารควรมีการสนับสนุนงบประมาณการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ด้านการจัดบรรดิการพลศึกษาพบว่า ผู้บริหารควรสรรหาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านทางบรรดิการพลศึกษา และด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการพบว่า ผู้บริหารควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่หลากหลายและมีความบันเทิง สนุกสนาน และบูรณาการกับกลุ่มสาระอื่น ๆ และควรจัดกิจกรรมตามความเหมาะสมและตามบริบทชุมชน

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เพื่ อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว (2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระแก้ว จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 14 แผน แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนายุทธ จิตรหาญ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาคลอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างโดยอาสาสมัครของแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา แบบวัดสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและแบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬา เครื่องมือวิจัยมีค่าความตรงของ IOC เท่ากับ 0.90 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย ส่วน

เปรียบเทียบมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่ต่างกัน ขณะที่หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่ต่างกัน ขณะที่หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากร คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา จำนวน 1,629 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครซีเมอร์แกนได้ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 297 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 181 คน รวมทั้งสิ้น 478 คน โดยทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) 1) การสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยใช้ชั้นปีเป็นหน่วยสุ่มแล้วทำการสุ่มอย่างง่าย

3. การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือ

1) กำหนดจุดประสงค์ในการสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์

2) ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษา

3) วางแผนการสร้างแบบสอบถามโดยกำหนดให้มีลักษณะแบบสอบถามชนิดมาตราส่วน

ประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ จำนวน 3 ตอน

4) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของเครื่องมือ โดยวัดค่าการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ (Index of Item Objective Congruence) โดยพิจารณาว่าข้อความของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนน อาจจะเป็น +1 เมื่อแน่ใจว่าได้ตรงในด้านนั้น 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าวัดได้ในด้านนั้น และ -1 เมื่อแน่ใจว่าวัดได้ไม่ตรงในด้านนั้น

5) ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนเป็นรายข้อแล้วคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง แล้วนำค่าที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามได้คือตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งค่าของการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ (Index of Item Objective Congruence) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6 - 1.0

6) แก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคพระนครศรีอยุธยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

7) วิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม โดยคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของ Cronbach (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2560: 125-126) โดยค่าความเชื่อมั่นที่น่าเชื่อถือมีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป ซึ่งค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.975

8) จัดพิมพ์แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ มีลักษณะแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended form)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้ 1) ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยให้นักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา ทั้งระดับ ปวช. และ ปวส. ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 500 ชุด 2) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของ

แบบสอบถามพบว่าแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมามีความสมบูรณ์ครบถ้วนทั้ง 478 ชุด จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามทั้งหมดมาทำการลงรหัสแบบสอบถามในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยและนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ทางสถิติ

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 478 ฉบับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย นักศึกษา ปวช. จำนวน 297 และนักศึกษา ปวส. จำนวน 181 คน ปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	108	22.60
หญิง	370	77.40
รวม	478	100.00
2. อายุ		
15 ปี	17	3.60
16 ปี	83	17.40
17 ปี	119	24.90
18 ปี	92	19.20
19 ปี	86	18.00
20 ปีขึ้นไป	81	16.90
รวม	478	100.00
3. ระดับการศึกษา		
ปวช.1	99	20.70
ปวช.2	99	20.70
ปวช.3	99	20.70
รวมระดับ ปวช	297	62.13
ปวส.1	91	19.00
ปวส.2	90	18.80
รวมระดับ ปวส	181	37.87

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
รวม	478	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 77.40 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 22.60 อายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.90 อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.20 อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.00 อายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.40 อายุ 20 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.90 และอายุ 15 ปีคิดเป็นร้อยละ 3.60 ระดับการศึกษา ปวช.1 คิดเป็นร้อยละ 20.70 ปวช.2 คิดเป็นร้อยละ 20.70 และปวช.3 คิดเป็นร้อยละ 20.70 รวมระดับ ปวช. คิดเป็นร้อยละ 62.13 ปวส.1 คิดเป็นร้อยละ 19.00 และปวส.2 คิดเป็นร้อยละ 18.80 รวมระดับ ปวส. คิดเป็นร้อยละ 37.87

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ปรากฏในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ โดยภาพรวมและรายด้าน

ข้อที่	พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษา	($\bar{x}$)	(S.D.)	แปลผล
1.	กิจกรรมกีฬาและเกม	3.89	0.80	มาก
2.	กิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด	3.82	0.85	มาก
3.	กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง	3.85	0.84	มาก
4.	กิจกรรมพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง	3.90	0.81	มาก
5.	กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น	3.80	0.94	มาก
รวมเฉลี่ย		3.85	0.78	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.85$, S.D. = 0.78) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ กิจกรรมพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง ($\bar{x} = 3.90$, S.D. = 0.81) กิจกรรมกีฬาและเกม ($\bar{x} = 3.89$, S.D. = 0.80) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง ($\bar{x} = 3.85$, S.D. = 0.84) กิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด ($\bar{x} = 3.82$, S.D. = 0.85) และกิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น ($\bar{x} = 3.80$, S.D. = 0.94) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ปรากฏในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย เบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าทีเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกระดับการศึกษา

พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษา	ปวช.		ปวส.		t	Sig.
	($\bar{x}$)	(S.D.)	($\bar{x}$)	(S.D.)		
1. กิจกรรมกีฬาและเกม	3.84	0.79	3.97	0.80	1.760	.079
2. กิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด	3.76	0.86	3.94	0.82	2.261	.024*
3. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง	3.80	0.82	3.94	0.87	1.828	.068
4. กิจกรรมพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวัน ในระดับกระเฉง	3.86	0.79	3.96	0.85	1.228	.220
5. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น	3.71	0.98	3.95	0.86	2.708	.007*
รวม	3.79	0.77	3.95	0.78	2.158	.031*

โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05* ($P \leq .05$)

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ แตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ด้านกิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด และด้านกิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นแตกต่างกันโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล

1) พฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ระดับการใช้กิจกรรมพลศึกษาทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมาก กิจกรรมที่เป็นพฤติกรรมนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา มากที่สุด ได้แก่ การฝึกทักษะพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวันในระดับกระเฉง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬาและเกม อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมพลศึกษาในระดับอาชีวศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการมีปรากฏอยู่ในหลักสูตร และกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จำเป็นต้องพัฒนาผู้เรียนทุกระดับให้มีพัฒนาการที่สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงทำให้ผู้เรียนส่วนมากปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เสมือนหนึ่งว่าเป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิรวรรณ วงศ์ชมพู (2562:10) ที่ว่าพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการแบบองค์รวม คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญาและด้านสังคมโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้คัดเลือกแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ผู้วิจัยจึงอภิปรายผลจำแนกเป็นกิจกรรม 5 ด้านดังนี้

กิจกรรมกีฬาและเกมเป็นพฤติกรรมนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาที่มีระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมที่สูงและความนิยมในกิจกรรมเหล่านี้ในกลุ่มนักศึกษาอาชีวศึกษา ระดับ ปวช. และ ปวส. การเล่นเกมไม่ได้เป็นเพียงการทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน การเล่นเกมช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพในระยะยาว นอกจากนี้ยังช่วยปรับสมดุลทางจิตใจ ลดความเครียด และเพิ่มความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับมณีนุช นิติสุข. (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมนำไปสู่กีฬาที่มีผลต่อสมรรถภาพกลไกของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกลไกหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสมรรถภาพทางกลไกหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกประกอบด้วย ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ปฏิกริยาตอบสนอง และการประสานสัมพันธ์

กิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ด เป็นพฤติกรรมนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาที่มีระดับมาก แสดงให้เห็นถึงความนิยมในการทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการฝึกฝนหรือแข่งขันอย่างจริงจัง โดยการทำกิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวันได้ แม้ว่าอาจจะไม่เห็นผลลัพธ์ที่เข้มข้นเท่ากับการออกกำลังกายที่มีการฝึกฝนเป็นประจำ การทำกิจกรรมนันทนาการเช่น การดูหนัง การฟังเพลง หรือการทำงานอดิเรกอื่น ๆ สามารถช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียดจากการเรียนหรือชีวิตประจำวันได้ ช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมหลุดพ้นจากความเครียดที่เกิดจากการเรียนหรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของมาฮามะ มะดิเยาะ. (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 2 พบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับมาก โดยตัวแปรด้านอายุและประสบการณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการและการเล่นเบ็ดเตล็ดของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน โดยงานวิจัยเสนอแนะการจัดกิจกรรมนันทนาการควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่หลากหลายมีความบันเทิง สนุกสนาน และบูรณาการกับกลุ่มสาระอื่น ๆ และควรจัดกิจกรรมตามความเหมาะสมและตามบริบทชุมชน

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง เป็นพฤติกรรมนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาที่มีระดับมาก แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีการประเมินและตรวจสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ การทดสอบสมรรถภาพตนเอง เช่น การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทดสอบความยืดหยุ่นของร่างกายหรือการประเมินความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ช่วยให้ผู้เรียนมีข้อมูลในการติดตามและปรับปรุงสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง ช่วยเพิ่มความตระหนักในการรักษาสุขภาพ ตระหนักการฝึกฝนสมรรถภาพตามความจำเป็น การตรวจสอบสมรรถภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการพัฒนาร่างกายและสุขภาพในระยะยาว เช่น การเพิ่มความแข็งแรงหรือการพัฒนาความยืดหยุ่นให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ณัฐภัทร์ ไชยจักร ขจร ตรีโสภณกร พรเทพ ลีทองอิน. (2562) ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปางประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านกลยุทธ์ ด้านโครงสร้าง ด้านรูปแบบ ด้านระบบ ด้านบุคลากร ด้านทักษะ และด้านค่านิยมร่วม ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพ ช่วยเพิ่มความตระหนักในการรักษาสุขภาพของนักศึกษาอาชีวศึกษาในระยะยาว ซึ่งอาจอาศัยรูปแบบตามองค์ประกอบ 7 ด้านข้างต้น

กิจกรรมพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง เป็นพฤติกรรมนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาที่มีระดับมาก ซึ่งสะท้อนถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่สามารถ

ทำได้ในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาและทรัพยากรมาก การทำกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การเดิน การทำงานบ้าน หรือการทำงานที่ต้องใช้แรงกาย เช่น การยกของ การทำสวน หรือการทำอาหาร เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมที่กระฉับกระเฉงในชีวิตประจำวันมีความสำคัญในการรักษาสุขภาพในระยะยาว เพราะสามารถช่วยเผาผลาญแคลอรี ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวและเสริมสร้างสุขภาพได้ดีในระยะยาว นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการพัฒนาทักษะการจัดการเวลาในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวาสนา คุณาภิสิทธิ์(2558) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายโดยกล้ามเนื้อและกระดูกที่ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ครอบคลุมถึงการประกอบกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน โดยมีทางเลือกของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีการปฏิบัติทั้งในสถานศึกษา บ้าน หรือที่ทำงาน อาจมีการมอบหมาย หรือทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นเพื่อการพัฒนาสุขภาพกายจึงควรทำกิจกรรมพื้นฐานอย่างกระฉับกระเฉงให้เป็นนิสัยอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้น เป็นพฤติกรรมนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยาที่มีระดับมาก ซึ่งสะท้อนถึงความนิยมและความสำคัญของการเต้นในกลุ่มนักศึกษาอาชีวศึกษาทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ แม้ว่าคะแนนจะเป็นระดับที่ต่ำที่สุดจากทั้ง 5 ด้าน แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเต้นมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา การเต้นเป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกฝนทั้งความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ การเต้นยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเองซึ่งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตใจ เนื่องจากการเต้นมักเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ การเต้นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเต้นแอโรบิก หรือการเต้นสมัยใหม่ยังเป็นวิธีการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเพลิดเพลินและรักษาสุขภาพไปพร้อมกัน รวมทั้งยังสามารถใช้เทคโนโลยีในยุคดิจิทัลมาช่วยเพิ่มความสนุกสนานตรงตามความต้องการของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนิชกุล เสนาวงษ์. (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซต ในยุค New Normal ในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อสื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซต ในยุค New Normal อยู่ในระดับมาก ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้มีอายุระหว่าง 16-24 ปี โดยเป็นวัยเดียวกับนักศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. ที่มีทัศนคติต่อการใช้งานที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่อยู่ในยุคนี้จำเป็นต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้เป็นไปตามพฤติกรรมทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นต้องปรับเปลี่ยนตามยุคและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง

2) ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้กิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา ระหว่างระดับการศึกษา ปวช. และ ปวส. ภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. มีวัยที่ต่างกัน กล่าวคือระดับ ปวช. ยังเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนระดับ ปวส. ถือเป็นวัยที่เข้าสู่ผู้ใหญ่ จึงทำให้ความสนใจและระยะเวลาที่ศึกษามากกว่าส่งผลให้พฤติกรรมใช้กิจกรรมพลศึกษาแตกต่างกันโดยนักศึกษา ระดับ ปวส. อาจมุ่งเน้นสู่การทำงานมากกว่านักศึกษา

ระดับ ปวช. ที่ยังมุ่งเน้นการเรียนรู้และความสนุกสนานตามความสนใจของตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ในบางด้านและไม่มีความแตกต่างกันในบางด้าน ซึ่งกิจกรรมกีฬาและเกม กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเองและกิจกรรมพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง โดยกิจกรรมเหล่านี้ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจสะท้อนถึงความสำคัญของกิจกรรมเหล่านี้ในทุกระดับการศึกษา การทำกิจกรรมกีฬาและเกม หรือการดูแลสมรรถภาพตนเองเป็นสิ่งที่นักศึกษาในทุกระดับการศึกษาควรให้ความสำคัญ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีความแตกต่างตามระดับการศึกษา แต่เป็นการทำในชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน การไม่มี ความแตกต่างในกิจกรรมพื้นฐานและการใช้ชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง อาจเกิดจากพฤติกรรมเดียวกันของ นักศึกษาทุกระดับ เช่น การเดิน หรือการทำงานบ้านเป็นสิ่งที่ควรทำในชีวิตประจำวันเพื่อรักษาสุขภาพให้ แข็งแรง เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬาและเกมที่มีความนิยมในทุกช่วงวัยเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในทุก สถานการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของมาฮามะ มะดิเยาะ. (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมพลศึกษา ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 2 ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรเพศ อายุ และประสบการณ์ ไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ณิกุล เสนาวงษ์. (2564) ได้ทำการวิจัย เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซด ในยุค New Normal ใน กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษาและอาชีพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการ ใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซด ในยุค New Normal อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ควรส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการเรียนรู้โดยการจัดกิจกรรม นันทนาการที่เหมาะสมในสถานศึกษา เช่นการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือ การใช้สื่อออนไลน์ในการทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เข้ากับยุคสมัยที่นักศึกษาคุ้นเคย
- 2) ควรจัดให้มีกิจกรรมการเดินหรือกิจกรรมที่เน้นความร่วมมือในกลุ่มเพื่อเพิ่มความสุขสนุกสนานและ การออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา ทั้งนี้ควรใช้สื่อออนไลน์เพื่อดึงดูดนักศึกษาให้เข้าร่วมกิจกรรม
- 3) สถาบันควรส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในระดับ ปวช. และ ปวส. เช่น การ จัดการแข่งขันกีฬา หรือการจัดทำชมรมด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย
- 4) ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของการ ดูแลสุขภาพของตัวเอง
- 5) ควรกระตุ้นให้นักศึกษาให้ความสำคัญกับกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การเดิน การทำงานบ้าน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพและฟิตเนสในการส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษา อาชีวศึกษาในยุคดิจิทัล

- 2) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และกิจกรรมพลศึกษาผ่านสื่อดิจิทัลในนักศึกษาอาชีวศึกษา
- 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาอาชีวศึกษา
- 4) สำรวจพฤติกรรมการใช้แอปพลิเคชันเกมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาอาชีวศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- จิรวัดน์ วงศ์ชมพู. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลและการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐภัทร์ ไชยจักร, ขจร ตรีโสภณกร, & พรเทพ ลีทองอิน. (2562). รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 18(1), 113–125.
- ณิซกุล เสนาวงษ์. (2564). การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซดในยุค New Normal ในกรุงเทพมหานคร (การค้นคว้าอิสระระดับมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสยาม.
- ธนายุทธ จิตรหาญ. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ ค.ม.). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2560). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7). สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มณิษฐา นิตยสุข. (2563). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมนำไปสู่กีฬาที่มีต่อสมรรถภาพพลไกของนักเรียนประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาฮามะ มะดีเยาะ. (2565). การจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 (การค้นคว้าอิสระ). มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- เมธพันธ์ ประยงค์พันธ์, & สิริชัย ดีเลิศ. (2563). ผลกระทบของภัยคุกคามทางโลกออนไลน์ที่ส่งผลต่อผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วันวิสา ป้อมประสิทธิ์. (2561). ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2556). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, 39(1), 16–39.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2558). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย (รายงานการวิจัย). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.



- โสรัตน์ มงคลมะไฟ. (2566). การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อความสัมพันธ์กับสังคมของนักศึกษาคณะ
บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล. *วารสารบริหารและ
การจัดการนวัตกรรม*, 11(2), 25–36.
- Platon, S., & Deuze, M. (2003). Indymedia journalism: A radical way of making, selecting and
sharing news. *Journalism: Theory, Practice, Criticism*, 4(3), 336–355.
- Similarweb. (2024). *Thailand Top Websites Ranking*. Retrieved from
<https://www.similarweb.com/top-websites/thailand/>
- Skoler, M. (2009). Why the News Media Became Irrelevant—And How Social Media Can Help.
Nieman Reports, Fall, 38–40. Retrieved from
<http://www.nieman.harvard.edu/assets/pdf/Nieman%20Reports/backissues/Fall2009.pdf>