

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*

HEALTH PROMOTING BEHAVIOR AND RETIREMENT PREPARATION OF PROFESSIONAL BOXERS IN BANGKOK AND METROPOLITAN AREA

อรมน ปั่นทอง¹, ชนินทร์ จักรภพโยธิน², วิไลลักษณ์ เรืองสม^{3*}

Orramon Panthong¹, Chanin Chakrapopyodhin², Wilailuk Ruangsom^{3*}

¹คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

¹Faculty of Management Science, Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand

²คณะพยาบาลศาสตร์อัครราชกุมารี ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

²Agarajakumari Faculty of Nursing, Chulabhorn Royal Academy, Bangkok, Thailand

³คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปทุมธานี ประเทศไทย

³Faculty of Humanities and Social Sciences, Valaya Alongkorn Rajabhat University Under the Royal Patronage, Pathum Thani, Thailand

*Corresponding author E-mail: wilailuk@vru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักมวยและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพและปริมณฑล และ 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์การชกมวย การวิจัยใช้วิธีเชิงปริมาณ ประชากร คือ นักมวยอาชีพที่จดทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทยในพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล 1,317 คน สุ่มตัวอย่างแบบผสมผสานระหว่างแบบเจาะจงและตามสะดวก โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักมวยอาชีพไม่น้อยกว่า 1 ปี ซึ่งสังกัดค่ายมวยในเขตกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 252 คน ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล สถิติเชิงพรรณนาที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอ้างอิงที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยค่าทดสอบเอฟ และวิธีการเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีแอลเอสดี ผลการวิจัยพบว่า นักมวยอาชีพมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพค่อนข้างมาก มีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุอยู่ในระดับน้อย ผลการเปรียบเทียบ พบว่านักมวยที่มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักมวยที่มีการศึกษาต่ำ นักมวยที่มีการศึกษาสูงมีสมาชิกในครอบครัวมาก มีคำตอบแทนจากการชกมวยสูง มีการชกแข่งขันจำนวนมาก มีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ข้อเสนอแนะจากการศึกษา คือ หน่วยงานรัฐด้านสาธารณสุข ด้านการกีฬา รวมถึงค่ายมวยควรสำรวจปัญหาต่าง ๆ ที่นักมวยเผชิญอยู่ ผู้บริหารค่ายมวยควรสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุให้นักมวย

คำสำคัญ: พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การเตรียมพร้อมเกษียณอายุ, นักมวยอาชีพ



Abstract

The study on health promoting behavior and retirement preparation of professional boxers in Bangkok and metropolitan area aimed to 1) Examine health promotion behaviors and retirement preparation among professional boxers in Bangkok and metropolitan area and 2) Compare health promotion behaviors and retirement preparation across personal characteristics and boxing. This research conducted quantitative method. The populations were 1,317 registered professional boxers with Ministry of Tourism and Sports. The sample consisted of 252 professional boxers with at least one year of experience from boxing camps in Bangkok and metropolitan area. The questionnaires were used as an instrument to collect the data. The descriptive statistics used in the analysis consisted of frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation. The inference statistics used in the analysis consisted of F-test and Least Significant Difference. The results revealed that professional boxers exhibited relatively high levels of health promotion behaviors but low retirement preparation levels. Comparative analysis showed that boxers with higher education levels demonstrated better health promotion behaviors than those with lower education levels. Additionally, boxers with higher education levels, larger family sizes, higher boxing compensation, and more competitive matches showed greater retirement preparation compared to other groups. The suggestion from this study was that government agencies in the fields of public health, sports, and boxing camps should investigate the problems that boxers encounter. The collaboration with relevant sectors should be established to enhance knowledge about retirement preparation for boxers.

Keywords: Health Promotion Behaviors, Retirement Preparation, Professional Boxers

บทนำ

การชกมวยเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในประเทศไทย อย่างไรก็ตามนักมวยต้องใช้ร่างกายในการต่อสู้ ใช้พลังกำลังและอวัยวะในร่างกายเป็นอาวุธในการต่อสู้ มีการปะทะและบาดเจ็บอยู่เสมอ ต้องฝึกซ้อมอย่างหนักและลดน้ำหนักให้อยู่ในพิกัดน้ำหนักที่ขึ้นชก ดังที่ พงศ์ธร แสงวิภาค และ ณัฐวุฒิ สิทธิชัย กล่าวว่า นักมวยต้องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในพิกัดรุ่นที่จะชก จึงส่งผลต่อการรับประทานอาหาร เช่น ต้องอดในบางมื้อ (พงศ์ธร แสงวิภาค และณัฐวุฒิ สิทธิชัย, 2567) และการเข้าสู่อาชีพนักมวยต้องอาศัยความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจความสนใจเฉพาะตัวบุคคลอย่างไรก็ตามบางคนเลือกเป็นนักมวยตั้งแต่เด็กเพราะต้องการหารายได้เพื่อชีวิตตนเอง เพราะครอบครัวมีฐานะยากจน (ศราวุธ สิงห์มณี และคณะ, 2563) ทั้งนี้ นักมวยต้องเผชิญความกดดันในการแข่งขันเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ หากพ่ายแพ้อยู่ครั้งก็ทำให้เสียโอกาสที่จะได้รับเลือกให้ขึ้นชกแข่งขัน การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักมวย ดังการศึกษาของ ฉัตรกมล สิงห์น้อย ที่กล่าวว่าในการแข่งขันนักกีฬาต้องฝึกทักษะทางจิตใจต้องมีสมาธิ มีสติ และจัดการกับอารมณ์ได้ สามารถแสดงความสามารถได้อย่างสูงสุดภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2567) แม้ว่าจะมีกฎหมายเกี่ยวกับกีฬามวยได้แก่ พระราชบัญญัติกีฬามวย พ.ศ. 2542 เพื่อให้เกิดการจัดระเบียบและกำหนดหลักเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพนักมวย แต่นักมวยยังไม่ได้รับการดูแลด้านสวัสดิภาพในการประกอบอาชีพและไม่มีหลักประกันที่มั่นคงในการทำงาน (วิจิต ตันทัพไทย, 2555)

นอกจากนี้การเกษียณอายุของนักมวยยังมีความไม่แน่นอน ดังการศึกษาของ ชัยภูมิ อุดมมาลัย และ วิชิต อุ๋อัน ที่กล่าวว่า กลุ่มนักกีฬาเป็นหนึ่งในอาชีพที่มีความเสี่ยงในการเกษียณอายุก่อนกำหนดเนื่องจากต้องใช้ร่างกายอย่างหนัก ซึ่งพบว่า ร้อยละ 26 ของนักกีฬาไม่มีการวางแผนสำหรับชีวิตหลังการแข่งขัน (ชัยภูมิ อุดมมาลัย และ วิชิต อุ๋อัน, 2561) ทำให้เผชิญกับความยากลำบาก จากการศึกษาของนักวิชาการ พบว่า การเตรียมพร้อมเกษียณอายุสามารถทำได้หลายด้าน เช่น ด้านความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ด้านการเงินหรือเศรษฐกิจ (อินทข อนันต์นาวิสูตรณ์, 2564) ประกอบกับพระราชบัญญัติกีฬามวย พ.ศ. 2542 หมวด 2 การส่งเสริมและการคุ้มครองที่ให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมและการคุ้มครองในเรื่องการส่งเสริมและคุ้มครอง เช่น การให้ทุนในกรณีประสบอุบัติเหตุ เจ็บป่วยจากการแข่งขันกีฬามวย การมีมาตรการเพื่อความปลอดภัยสำหรับนักมวย เช่น จัดให้แพทย์แผนปัจจุบันตรวจสอบสุขภาพของนักมวยก่อนและระหว่างการแข่งขัน จัดให้มีการประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคลอันเนื่องมาจากการแข่งขันกีฬามวย (วิกรณ์ รักษ์ปวงชน, 2550) แต่ก็ยังมีลักษณะของส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพที่ไม่ครอบคลุม เหมาะสมและเพียงพอ

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพใน 2 มิติ ประกอบด้วย ด้านการเงินและทรัพย์สิน และด้านการประกอบอาชีพ เนื่องจากนักมวยส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจนขาดโอกาสได้รับการศึกษาที่ดี เพราะครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอ (พงศ์ธร แสงวิภาค และ ณัฐวุฒิ สิทธิชัย, 2567) แหล่งรายได้หลักของนักมวยอาชีพมีความไม่แน่นอนและไม่ยั่งยืน ดังนั้น การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ของวิถีชีวิตนักมวย และได้ข้อค้นพบจากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ช่วยนำไปกำหนดมาตรการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของนักมวยทั้งที่ยังประกอบอาชีพอยู่และกลุ่มที่เลิกประกอบอาชีพแล้ว รวมถึงนำเสนอแนวทางในการส่งเสริมให้นักมวยมีวิถีการดำเนินชีวิต มีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม นอกจากนี้จะนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของนักมวยไทย ทำให้ยังคงประกอบอาชีพและดำรงรักษาศิลปะมวยไทยไว้ได้ในขณะที่มีความสมดุลของคุณภาพชีวิตหลังการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักมวยและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพและปริมณฑล
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์การชกมวย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงสำรวจ โดยการสำรวจข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่มีทั้งคำถามปลายปิดและปลายเปิด โดยก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์กับคณะกรรมการจริยธรรมในคน สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ และได้รับรองโครงการเลขที่ EC 009/2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักมวยอาชีพที่จดทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทยในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล 1,317 คน การกำหนดขนาดตัวอย่างใช้โปรแกรม G*Power โดยกำหนดค่าสถิติทดสอบ ได้แก่ ค่าทดสอบเอฟ (F-test) ค่าอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.25 ค่าความน่าจะเป็นของความคลาดเคลื่อน (Significance level) ในการทดสอบชนิดที่ 1 (Type 1 error) เท่ากับ 0.05 (สิทธิพร สุนทร และคณะ, 2562) ได้ขนาดตัวอย่างที่ต้องเลือกมาทำการศึกษา จำนวน 252 ราย การเลือกตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบผสมผสานระหว่างการสุ่มแบบเจาะจงและการสุ่มตามสะดวก โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นนักมวยอาชีพไม่น้อยกว่า 1 ปี



เครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 เป็นคำถามข้อมูลลักษณะพื้นฐานส่วนบุคคลและประสบการณ์การชกมวย โดยมีรายการให้เลือกตอบ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีลักษณะการวัดเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ประกอบด้วย ปฏิบัติมาก ปฏิบัติค่อนข้างมาก ปฏิบัติค่อนข้างน้อย และปฏิบัติน้อย ซึ่งดัดแปลงมาจาก Health-Promoting Lifestyle Profile II (Walker, S. et al., 1995) ส่วนที่ 3 เป็นคำถามการเตรียมพร้อมเกษียณอายุ มีลักษณะเป็นการวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ส่วนที่ 4 เป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ คนที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬามวย อาจารย์ด้านกีฬา อดีตนักมวยอาชีพและนักมวยทีมชาติ คนที่ 2 อาจารย์ด้านการกีฬาและเจ้าของค่ายมวย คนที่ 3 ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ ตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้และความตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) โดยข้อที่ผ่านเกณฑ์ ต้องมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (วิระยุทธ พรพจน์ธนาศ, 2565) ทั้งนี้ จากการตรวจสอบข้อคำถามในแบบสอบถามได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) จำนวน 30 ชุด เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach Alpha Reliability) ซึ่งเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป คือ ค่าความเชื่อมั่นระหว่าง .70 - .80 ถือว่ายอมรับได้ ค่าความเชื่อมั่นระหว่าง .80 - .90 ถือว่าอยู่ในระดับดี (มณีรัศม์ พัฒนสมบัติสุข, 2564) ผลจากการทดลองใช้ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคำถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกายเท่ากับ 0.756 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพใจเท่ากับ 0.732 การเตรียมพร้อมด้านการเงินและทรัพย์สิน เท่ากับ 0.762 การเตรียมพร้อมด้านการประกอบอาชีพเท่ากับ 0.933 และมีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.830 ถือว่าอยู่ในระดับดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับค่ายมวยต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลและทำหนังสือขออนุญาตการเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักมวยในค่ายมวย โดยกำหนดเงื่อนไขพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นนักมวยอาชีพมาไม่น้อยกว่า 1 ปี จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face) โดยการสนทนาตามประเด็นคำถามในแบบสอบถาม ได้ตัวอย่างที่ให้ข้อมูลเป็นจำนวน 252 ราย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานส่วนบุคคลและประสบการณ์การชกมวย ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ส่วนข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุ ใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์การชกมวย ใช้สถิติวิเคราะห์ ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยค่าทดสอบเอฟ (F-test) ในการวิเคราะห์กรณีที่ตัวแปรต้นมีค่ามากกว่า 2 ค่า เพื่อทดสอบอิทธิพลของตัวแปรต้นต่อตัวแปรตาม หากพบว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.5 จะทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มโดยวิธีการเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีแอลเอสดี (อุทัยวรรณ สายพัฒนา, 2567)

ผลการวิจัย

ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ของนักมวยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

นักมวยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 - 25 ปี จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 74.2 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุด จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 ส่วนใหญ่ได้รับค่าตอบแทนจากการแข่งขันโดยเฉลี่ยต่อครั้งในรอบปีที่ผ่านมา น้อยกว่า 20,000 บาท จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 48.4 นักมวยส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด จำนวน 109 คน คิดเป็น ร้อยละ 43.3 ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ 3 - 4 คน จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 ในส่วนของประสบการณ์การชกมวย ส่วนใหญ่เป็นนักมวยอาชีพมาเป็นระยะเวลา 11 - 15 ปี จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 สำหรับการแข่งขันชกมวย ส่วนใหญ่แข่งขันชกมวยมาแล้ว 51 - 100 ครั้ง จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักมวยและการเตรียมพร้อมเกียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตารางที่ 1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพกาย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย	$\bar{X}$	S.D.	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย	$\bar{X}$	S.D.
1. แจ้งถึงอาการผิดปกติของร่างกายกับแพทย์ทันที	2.14 ค่อนข้างน้อย	0.87	2. นอนหลับสนิท ไม่ตื่นตอนกลางคืน	2.82 ค่อนข้างมาก	0.90
3. นอนหลับอย่างเพียงพอ 6 - 8 ชั่วโมง	3.48 มาก	0.74	4. ตรวจสุขภาพประจำปี ๑ ละ 1 ครั้ง	2.20 ค่อนข้างน้อย	1.04
5. อ่านหนังสือด้านการดูแลสุขภาพ	2.38 ค่อนข้างน้อย	0.85	6. พบแพทย์และทานยาสม่ำเสมอ	2.88 ค่อนข้างมาก	0.91
7. ทาเวลาจับหลักในช่วงกลางวัน	3.09 ค่อนข้างมาก	0.87	8. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ดื่มแอลกอฮอล์	2.91 ค่อนข้างมาก	1.04
9. ขอความเห็นด้านสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญคนที่สอง	1.90 ค่อนข้างน้อย	0.78	10. รับประทานอาหารไขมันต่ำ/คลอเลสเทอรอลต่ำ	2.12 ค่อนข้างน้อย	0.77
11. ปรีกษาความกังวลใจด้านสุขภาพกับผู้เชี่ยวชาญ	2.02 ค่อนข้างน้อย	0.82	12. ควบคุมปริมาณน้ำตาลในอาหาร	2.20 ค่อนข้างน้อย	0.90
13. สังเกตความผิดปกติของร่างกายเป็นประจำ	3.09 ค่อนข้างมาก	0.86	14. ทานอาหารประเภทแป้ง	2.51 ค่อนข้างมาก	1.00
15. สอบถามถึงวิธีดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญ	2.21 ค่อนข้างน้อย	0.85	16. ทานผลไม้ที่มีกากใย	2.97 ค่อนข้างมาก	0.80
17. อ่านข้อมูลโภชนาการอาหารที่รับประทาน	2.39 ค่อนข้างน้อย	0.90	18. ทานอาหารประเภทผัก	3.10 ค่อนข้างมาก	0.84
19. การหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	1.71 น้อย	0.87	20. ทานอาหารประเภทนมหรือโยเกิร์ต	2.86 ค่อนข้างมาก	0.91
21. ทานอาหารเข้าเป็นประจำอย่างเพียงพอ	3.60 มาก	0.70	22. ทานอาหารประเภทโปรตีน	3.34 ค่อนข้างมาก	0.78
รวม				2.75 ค่อนข้างมาก	0.36

จากตารางที่ 1 ภาพรวมนักมวยมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 2.75$) โดยมีพฤติกรรมทานอาหารเข้าเป็นประจำทุกวันอย่างเพียงพอสูงกว่าพฤติกรรมอื่น โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.60$) พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยกว่าประเด็นอื่น ได้แก่ การหาความรู้เกี่ยวกับการดูแล



สุขภาพอยู่ในระดับน้อยมาก ($\bar{X} = 1.71$)

ตารางที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพใจ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพใจ	$\bar{X}$	S.D.	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพใจ	$\bar{X}$	S.D.
1. ยอมรับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้	2.69 ค่อนข้างมาก	0.99	2. เห็นว่าในชีวิตมีความท้าทายและน่าสนใจ	2.82 ค่อนข้างมาก	0.86
3. มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์แจ่มใส และสุขสงบในจิตใจ	3.31 มาก	0.78	4. เปิดรับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ ๆ	2.86 ค่อนข้างมาก	0.88
5. มีวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง	2.96 ค่อนข้างมาก	0.89	6. ฝึกตนเองให้เป็นคนที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	3.17 ค่อนข้างมาก	0.80
7. ฝึกตนเองให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง	3.16 ค่อนข้างมาก	0.75	8. ตระหนักถึงเรื่องสำคัญในชีวิต เช่น การเงิน การศึกษา การงานในอนาคต การดูแลครอบครัว เป็นต้น	3.44 มาก	0.70
9. ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา	2.76 ค่อนข้างมาก	0.86			
รวม				3.02 ค่อนข้างมาก	0.47

จากตารางที่ 2 ภาพรวมนักมวยมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพใจอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 3.02$) โดยมีพฤติกรรมตระหนักถึงเรื่องสำคัญในชีวิตสูงกว่าพฤติกรรมอื่น โดยปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.44$) พฤติกรรมที่มีระดับการปฏิบัติต่ำกว่าประเด็นอื่น ได้แก่ การยอมรับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ โดยปฏิบัติอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($\bar{X} = 2.69$)

ตารางที่ 3 การเตรียมพร้อมเกษียณอายุ

การเตรียมพร้อมเกษียณอายุ	$\bar{X}$	S.D.	การเตรียมพร้อมเกษียณอายุ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการเงินและทรัพย์สิน			ด้านการประกอบอาชีพ		
1. มีการแบ่งรายได้บางส่วนไปเป็นเงินออม	2.46 น้อย	1.12	1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการลงทุนหรือการทำธุรกิจ	2.52 น้อย	1.13
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่าใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็น	2.48 น้อย	1.01	2. เพิ่มพูนความรู้ด้านอาชีพอื่น ๆ	2.47 น้อย	1.10
3. ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย และสำรวจสภาพทางการเงินของตนเอง	2.27 น้อย	1.12	3. หางานพิเศษอื่นเพื่อให้มีรายได้มากขึ้น	2.57 น้อย	1.20
4. ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์หรือ สหกรณ์ทรัพย์	2.36 น้อย	1.11			
รวม				2.45 น้อย	0.84

จากตารางที่ 3 พบว่า การเตรียมความพร้อมโดยรวมของนักมวยอยู่ในระดับอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.45$) โดยมีการเตรียมพร้อมด้านการเงินและทรัพย์สินอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ การเตรียมพร้อมในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่าใช้จ่ายและซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นมากกว่าประเด็นอื่น ($\bar{X} = 2.48$) ส่วนการเตรียมพร้อมด้านการประกอบอาชีพอยู่ในระดับน้อยเช่นกัน โดยมีการหางานพิเศษอื่น ๆ เพื่อให้มีรายได้มากขึ้นมากกว่าประเด็นอื่น ($\bar{X} = 2.57$)

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวย
จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์การชกมวย

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุจำแนกตามอายุ
ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล ค่าตอบแทนที่ได้จากการชกมวย ระยะเวลาที่เป็นนักมวย
และจำนวนครั้งที่ชกแข่งขัน

ลักษณะส่วนบุคคลและ ประสบการณ์แข่งขัน	F-test and p-value	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ		การเตรียมพร้อมเกษียณอายุ	
		สุขภาพกาย	สุขภาพใจ	การเงินและ ทรัพย์สิน	การประกอบ อาชีพ
อายุ	F	1.39	0.24	1.86	1.28
	p-value	0.25	0.86	0.14	0.28
ระดับการศึกษา	F	2.15	2.93	2.25	2.06
	p-value	0.05*	0.01**	0.04*	0.06
จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ ต้องดูแล	F	1.33	2.81	3.05	0.05
	p-value	0.26	0.04*	0.03*	0.99
ค่าตอบแทนจากการชกมวย	F	1.08	0.26	23.30	0.72
	p-value	0.36	0.86	0.00**	0.54
ระยะเวลาที่เป็นนักมวย	F	0.37	0.42	1.19	0.49
	p-value	0.83	0.79	0.31	0.74
จำนวนครั้งที่ชกแข่งขัน	F	0.63	2.18	3.02	2.31
	p-value	0.67	0.06	0.01**	0.05*

จากตารางที่ 4 พบว่า นักมวยที่มีอายุ ค่าตอบแทนที่ได้จากการชกมวย ระยะเวลาที่เป็นนักมวย และ
จำนวนครั้งที่ชกแข่งขันแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน แต่นักมวยที่มี
ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ด้านสุขภาพกาย และด้านสุขภาพใจ แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเมื่อได้ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ LSD พบว่า นักมวยที่มี
ระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักมวยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า นอกจากนั้น ยังพบว่า
นักมวยที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพใจ
แตกต่างกัน ซึ่งจากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ LSD พบว่า นักมวยที่มีจำนวนสมาชิกครอบครัวเป็น
จำนวนมาตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพใจมากกว่านักมวยที่มีจำนวนสมาชิก
ครอบครัว 1 - 2 คน

ในส่วนของการเตรียมพร้อมเกษียณอายุ พบว่า นักมวยที่มีอายุและระยะเวลาที่เป็นนักมวยแตกต่างกัน
มีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน แต่นักมวยที่มีระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแล
ค่าตอบแทนจากการชกมวย และจำนวนครั้งที่ชกแข่งขันแตกต่างกันมีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุโดยรวมแตกต่าง
กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณารายได้ จะเห็นว่า มีการเตรียมพร้อมด้านการเงินและด้านทรัพย์สินแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งเมื่อทำการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีการ LSD พบว่า นักมวยที่มีระดับการศึกษาสูง มีจำนวน
สมาชิกในครอบครัวจำนวนมาก ได้รับค่าตอบแทนจากการชกมวยสูง และมีจำนวนครั้งที่ชกแข่งขันจำนวนมาก
จะมีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุมากกว่านักมวยกลุ่มอื่น ๆ เพราะการศึกษาที่สูง กับการรายได้จากการชกมวย
มาก จะส่งผลให้ตัวแปรการวางแผนอาชีพและรายได้ดีกว่า



อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักมวยและการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพในเขตกรุงเทพและปริมณฑล พบว่า นักมวยอาชีพมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพค่อนข้างมากทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยด้านสุขภาพกายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการทานอาหารเข้าเป็นประจำ ทานอาหารประเภทโปรตีนและผัก รวมทั้งการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ขณะที่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพใจนักมวยส่วนใหญ่ตระหนักถึงเรื่องสำคัญในชีวิต เช่น มองโลกในแง่ดี ฝึกตนเองให้ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์และยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งนี้ นักมวยอาชีพจำเป็นต้องมีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะต้องใช้ร่างกายในการต่อสู้และต้องมีจิตใจมุ่งมั่นเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศราวุธ สิงห์มณี และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตนักกีฬามวยไทยอาชีพ ที่พบว่า วิถีชีวิตของนักมวยอาชีพจำเป็นต้องมีระเบียบวินัยในการดูแลตนเองเป็นอย่างมาก โดยต้องมีวินัยในการฝึกซ้อมและฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและต้องมีการคุมน้ำหนักให้อยู่ในรุ่นที่ทำการแข่งขัน นอกจากนี้ นักมวยส่วนใหญ่จะพักอาศัยและใช้ชีวิตอยู่ในค่ายมวย (ศราวุธ สิงห์มณี และคณะ, 2563) ซึ่งจะมีการดูแลจัดเตรียมทั้งในเรื่องอาหารที่พักหลับนอนและมีการให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพแก่นักมวย จากสภาพดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ นักมวยมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ รุ่งวิวรรธน์ สิงห์พรหม และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการให้นักกีฬาโอลิมปิกของประเทศไทย พบว่า นักกีฬาโอลิมปิกของประเทศไทยมีความต้องการได้รับการดูแลสุขภาพและพลาสมาให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม โดยต้องการสวัสดิการเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี การให้ความช่วยเหลือด้านค่ารักษาพยาบาล การให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย (รุ่งวิวรรธน์ สิงห์พรหม และคณะ, 2564) ในส่วนการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของนักมวยอาชีพ พบว่า นักมวยส่วนใหญ่มีการเตรียมพร้อมทั้งในด้านการเงินทรัพย์สินและการประกอบอาชีพอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ จากข้อมูลปัจจัยพื้นฐานของนักมวยจะเห็นได้ว่า นักมวยกว่าร้อยละ 80 มีอายุไม่เกิน 30 ปี นอกจากนี้ กว่าร้อยละ 60 มีระดับการศึกษาไม่เกินมัธยมศึกษาตอนปลาย อีกทั้งมีภาระครอบครัวโดยมีสมาชิกครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบประมาณ 1 - 4 คน ผู้ที่ตัดสินใจมาสู่เส้นทางความเป็นนักมวยอาชีพส่วนใหญ่จึงยังอยู่ในช่วงวัยเรียนแต่ต้องมาทำงานหาเงินเลี้ยงตนเองและครอบครัวไปพร้อม ๆ กัน จึงอาจทำให้ยังขาดการวางแผนอนาคตของตนเอง สอดคล้องกับที่ พงศ์ธร แสงวิภาค และ ญัฐวุฒิ สิทธิชัย ได้กล่าวไว้ว่า นักมวยส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน ขาดโอกาสได้รับการศึกษาที่ดีเพราะครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอ จึงนำมาซึ่งการชกมวยเพื่อหารายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว และชีวิตการชกมวยสามารถเริ่มได้ตั้งแต่อายุยังน้อย (พงศ์ธร แสงวิภาค และญัฐวุฒิ สิทธิชัย, 2567) นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นนักมวยส่วนใหญ่ไม่ได้มีเงินเดือนประจำหรือมีสวัสดิการตามระบบประกันสังคมดังเช่นแรงงานในระบบทั่วไป จึงเสมือนเป็นแรงงานนอกระบบประกันสังคม การเตรียมพร้อมเกษียณด้านการเงิน ทรัพย์สิน หรืออาชีพหลังเลิกชกมวย จึงต้องมาจากความตระหนักและแรงผลักดันภายในตนเองเป็นสำคัญ ดังเช่นผลการศึกษาของ ธิญวรัตน์ สุวรรณะ ที่ศึกษาการเตรียมความพร้อมทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของแรงงานนอกระบบในกรุงเทพฯและปริมณฑล พบว่า แรงงานนอกระบบ มากกว่าร้อยละ 80 ไม่เคยวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ ไม่ทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายและมีพฤติกรรมในการออมเงินเมื่อมีเงินเหลือหลังหักค่าใช้จ่ายเท่านั้น (ธิญวรัตน์ สุวรรณะ, 2564)

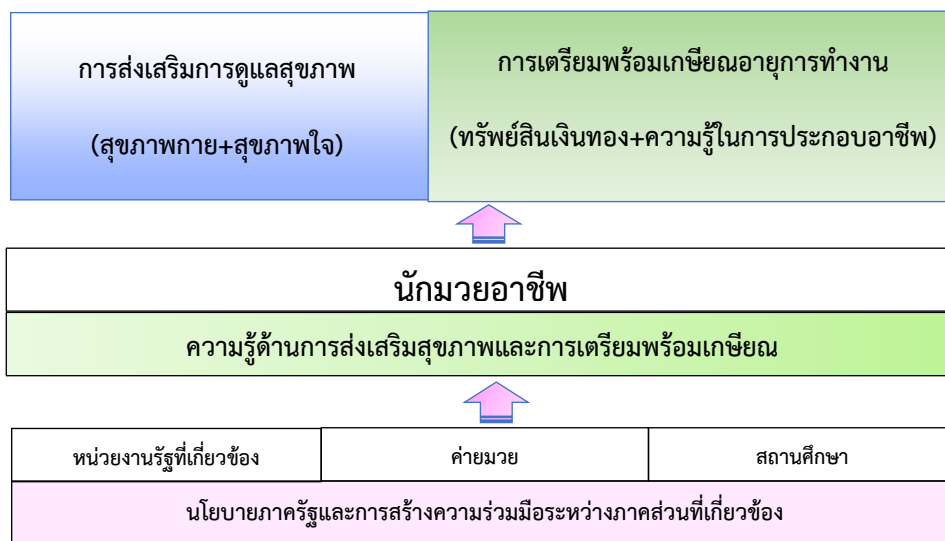
ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า นักมวยที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ด้านสุขภาพกาย และด้านสุขภาพใจ แตกต่างกัน โดยผู้ที่ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักมวยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ กุลธิดา กุลประทีปปัญญา และคณะ ที่กล่าวว่า การศึกษาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์เพราะการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ การที่ระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของแต่ละบุคคลเพราะ

การศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้องในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ (กุลธิดา กุลประทีปปัญญา และคณะ, 2562) เช่นเดียวกับที่ โชติกา ลักษณะพุกก์ และคณะ ได้กล่าวไว้ว่า ระดับการศึกษามีผลต่อการรู้คิด โดยในกลุ่มของผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง สมอจะมีศักยภาพเกี่ยวกับทักษะกระบวนการรู้คิดในการประมวลผลต่าง ๆ แล้วนำมาเปลี่ยนเป็นความเข้าใจของแต่ละบุคคล (โชติกา ลักษณะพุกก์ และคณะ, 2564) ในส่วนของการเตรียมพร้อมเกษียณอายุ นักมวยที่มีระดับการศึกษา มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ มีค่าตอบแทนจากการชกมวย และมีจำนวนครั้งที่ชกแข่งขันที่แตกต่างกัน มีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุแตกต่างกัน สามารถอภิปรายผลได้ว่า นักมวยที่มีระดับการศึกษาสูงมีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมพร้อมด้านการเงินและทรัพย์สินมากกว่านักมวยที่มีระดับการศึกษาต่ำ ทั้งนี้เพราะระดับการศึกษามีผลต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและวุฒิภาวะของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจทำให้เห็นความสำคัญในแต่ละเรื่องแตกต่างกันไป การเตรียมพร้อมเกษียณอายุเป็นการมองอนาคตและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่บุคคลอาจต้องเผชิญในวันข้างหน้า อาชีพนักมวยเป็นอาชีพที่ไม่มั่นคงและมีอายุงานไม่ยาวนาน การเตรียมพร้อมด้านทรัพย์สินเงินทองไว้จึงเสมือนเป็นหลักประกันที่จะช่วยให้ใช้ชีวิตต่อไปได้หลังเลิกชกมวย นอกจากนั้น นักมวยหลายคนยังเล็งเห็นความสำคัญของความรู้และคุณวุฒิทางการศึกษาที่สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพอื่นได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พงศ์ธร แสงวิภาค และณัฐวุฒิ สิทธิชัย เกี่ยวกับวิถีชีวิตของนักมวยที่กล่าวว่า นักมวยที่มองไปถึงอนาคตวันข้างหน้า จะชกมวยพร้อมกับวางแผนเรื่องการเรียนเพื่อให้ได้ความรู้และวุฒิการศึกษาเพื่อจะได้เอาไปใช้สมัครงานในอนาคตได้ นักมวยที่มีความรู้ไม่สูงมากนักอาจจะไม่มีโอกาสเลือกงาน และอาจได้รับค่าตอบแทนที่ไม่เพียงพอกับการเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว (พงศ์ธร แสงวิภาค และณัฐวุฒิ สิทธิชัย, 2567) ประเด็นด้านจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ พบว่า นักมวยที่มีสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบเป็นจำนวนมากมีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุมากกว่านักมวยที่มีสมาชิกในครอบครัวจำนวนน้อย ทั้งนี้จากข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลพบว่านักมวยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดและไม่ได้ฐานะร่ำรวย ต้องดิ้นรนต่อสู้ชีวิตโดยมาเป็นนักมวยเพื่อหารายได้และส่งเงินกลับไปให้ครอบครัวที่ต่างจังหวัด หากเกษียณอายุการทำงานย่อมทำให้ขาดรายได้ที่จะช่วยเหลือสนับสนุนความเป็นอยู่ของครอบครัว จึงทำให้ผู้ที่มีการรับผิดชอบต้องดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกครอบครัวหลายคน ต้องเตรียมพร้อมทรัพย์สินเงินทองและการทำอาชีพภายหลังเลิกชกมวยไปแล้ว เช่นที่ สุภาวรรณ เปรมชื่น ได้กล่าวไว้ในการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของภาระการรับผิดชอบที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มแซนด์วิช เจเนอเรชันว่า ครอบครัวสมัยใหม่ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งขนาดครอบครัวที่เล็กลง การใช้จ่ายเงินในครอบครัว ภาระการเลี้ยงดูเด็กและคนชรา (สุภาวรรณ เปรมชื่น, 2560) การมีค้ายังชีพที่สูงขึ้น กลุ่มแซนด์วิช เจเนอเรชันเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับประชากรต่างรุ่น ได้แก่ รุ่นที่ 1 เป็นประชากรที่มีอายุมากกว่า เช่น ปู่ย่าตายาย รุ่นที่ 2 เป็นประชากรที่มีสถานภาพเป็นพ่อแม่ และรุ่นที่ 3 เป็นประชากรที่มีสถานภาพเป็นบุตรหลาน ผู้ที่มีชีวิตอยู่ระหว่างประชากร 2 รุ่น หรือรุ่นถูกประกบ (Sandwich Generation) จึงต้องดูแลวัยรุ่นหรือเด็กที่ยังเยาว์วัย ขณะเดียวกันก็ต้องดูแลบิดามารดาที่มีอายุมากด้วย จึงมีการรับผิดชอบที่ต้องให้ความช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทั้งในรูปแบบที่เป็นตัวเงินและไม่เป็นตัวเงิน ประเด็นด้านค่าตอบแทนจากการชกมวยและจำนวนครั้งที่ชกมวย พบว่า นักมวยที่ได้รับค่าตอบแทนจากการชกมวยสูงและมีประสบการณ์จำนวนครั้งที่ชกมวยมากครั้ง จะมีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุมากกว่านักมวยที่ได้รับค่าตอบแทนจากการชกมวยต่ำและมีจำนวนครั้งที่ชกมวยน้อยครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากค่าตอบแทนที่ได้รับจากการชกมวยมีความไม่แน่นอนและอาจไม่ต่อเนื่อง จำนวนครั้งที่ได้ขึ้นแข่งขันชกมวยทำให้นักมวยมีรายได้และมีประสบการณ์ในการแข่งขันมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ที่มิประวัติดูแลจำนวนมาทย่อมมีโอกาสได้รับค่าตอบแทนสูง เพราะมีเงินรางวัลพิเศษที่จะได้รับเพิ่มจากเงินค่าตัวแต่ละครั้ง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Murari, K. et al. ที่พบว่า ปัจจัยลักษณะประชากรศาสตร์ในเรื่องของระดับรายได้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการวางแผนเกษียณอายุของลูกจ้างในรัฐสิกขิมของ



ประเทศอินเดีย โดยผู้ที่มีระดับรายได้สูงมีแนวโน้มพฤติกรรมการวางแผนเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่มีระดับรายได้ต่ำ (Murari, K. et al., 2021) และผลการศึกษาของ พัชรีย์ สุขโชค และวิไลลักษณ์ อยู่สำราญ ที่พบว่า ความเพียงพอของรายได้มีความสัมพันธ์กับการวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มเจนเนอเรชันวาย โดยผู้ที่มีรายได้เพียงพอแต่ไม่มีเงินเก็บ กับผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอและต้องกู้ยืมเพิ่ม มีระดับการเตรียมพร้อมวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยเกษียณน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอและมีเงินเก็บ (พัชรีย์ สุขโชค และวิไลลักษณ์ อยู่สำราญ, 2564)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 นโยบายภาครัฐและการสร้างความร่วมมือระหว่างภาคส่วน

สภาพการณ์ปัจจุบันผู้ที่เป็นนักมวยอาชีพยังมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่มากอย่างที่นักกีฬาอาชีพควรจะเป็น โดยเหตุปัจจัยที่สำคัญส่วนหนึ่งเป็นเพราะการขาดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้อง ดังจะเห็นได้จากการที่นักมวยที่มีระดับการศึกษาสูงมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ในทำนองเดียวกันกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุที่นักมวยส่วนใหญ่ยังคงมีการเตรียมพร้อมอยู่ในระดับน้อย การสร้างความตระหนักและความรู้ให้แก่นักมวยเพื่อให้เห็นความสำคัญของเรื่องดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ควรมีการดำเนินการ ทั้งนี้ การเสริมสร้างความรู้ดังกล่าวไม่ได้มาจากการศึกษาในระบบเพียงทางเดียวเท่านั้น แต่ควรต้องมาจากภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นค่ายมวย หน่วยงานรัฐด้านการกีฬาและด้านการสาธารณสุขที่ควรร่วมมือกันเพื่อให้นักมวยมีสมรรถนะและศักยภาพที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์สำหรับการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างยั่งยืน

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า นักมวยอาชีพส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเข้าเป็นประจำสูงสุด แต่มีพฤติกรรมการหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพต่ำที่สุด ส่วนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจจะเน้นเรื่องการตระหนักถึงเรื่องสำคัญในชีวิตสูงสุด แต่มีพฤติกรรมการยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ต่ำที่สุด การเตรียมพร้อมเกษียณอายุ พบว่า นักมวยอาชีพส่วนใหญ่มีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุด้านการเงินและทรัพย์สินในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่ายซื้อเฉพาะสิ่งจำเป็นเท่านั้นสูงสุด แต่มี

การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายและสำรวจสภาพการเงินของตนเองต่ำที่สุด ส่วนการเตรียมพร้อมด้านการประกอบอาชีพ มีการหางานพิเศษเพื่อเพิ่มรายได้สูงที่สุด แต่มีการเพิ่มพูนความรู้ในการประกอบอาชีพต่ำที่สุด นักมวยอาชีพที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า และนักมวยที่มีระดับการศึกษาสูง มีสมาชิกในครอบครัวที่ต้องดูแลจำนวนมาก ได้รับค่าตอบแทนจากการชกมวยมาก และจำนวนครั้งที่ชกแข่งขันมากกว่ามีการเตรียมพร้อมเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกีฬามวย เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการกีฬามวย ควรมีการสำรวจปัญหาต่าง ๆ ที่นักมวยอาชีพเผชิญอยู่ และความต้องการให้มีการสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักมวยอาชีพให้ดียิ่งขึ้น 2) หน่วยงานด้านสาธารณสุข ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับแก่นักมวยอาชีพ รวมไปถึงผู้บริหารค่ายมวยเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่นักมวยอาชีพ เพื่อจะได้มีแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมในการดูแลสุขภาพของนักมวย 3) ผู้บริหารค่ายมวยควรมีการจัดสวัสดิการเกี่ยวกับบริการตรวจสุขภาพประจำปีให้แก่ นักมวยเพื่อส่งเสริมให้นักมวยมีสุขภาพที่ดี อันจะเป็นการช่วยป้องกันหรือบรรเทาความรุนแรงของปัญหาสุขภาพที่นักมวยอาจประสบในอนาคต 4) ควรมีการสร้างความร่วมมือกันระหว่างภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานด้านกีฬามวย สถาบันการศึกษา ผู้ประกอบธุรกิจค่ายมวย จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินและความรู้ด้านการประกอบอาชีพอื่น ๆ ให้แก่นักมวยอาชีพเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตในอนาคตของนักมวยหลังจากที่เลิกชกไปแล้ว เพื่อให้มีเงินทุน ทรัพย์สิน รวมทั้งความรู้ความสามารถที่พึ่งพาตนเองได้เพื่อเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป 1) ควรศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของนักมวย เพื่ออธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลในเชิงลึกและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น 2) ควรศึกษาถึงเรื่องการแก้ไข/เพิ่มเติมกฎหมายกีฬามวยเกี่ยวกับการส่งเสริมสวัสดิการต่าง ๆ แก่นักมวย อาทิ สุขภาพ การรักษาพยาบาล การชดเชย รวมถึงสวัสดิการหลังเกษียณอายุ 3) ควรขยายการศึกษาไปยังประชากรกลุ่มอื่น เช่น นักกีฬาประเภทอื่น ๆ อันจะทำให้ทราบถึงข้อคล้ายคลึงและข้อแตกต่างที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ (ทุนสนับสนุนวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม มูลฐาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์และนวัตกรรม (FRB60044/0240 รหัสโครงการ 180858)

เอกสารอ้างอิง

- กุลธิดา กุลประทีปปัญญา และคณะ. (2562). ปัจจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย: การทบทวนวรรณกรรมแบบบรรยาย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, 16(1), 295-305.
- ฉัตรมงคล สิงห์น้อย. (2567). แนวทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการพัฒนา นักกีฬาระยะยาว. Journal of Education and Innovation, 26(2), 448-459.
- ชัยภูมิ อุดมมาลัย และวิจิต อู่อ้น. (2561). แบบจำลองการวางแผนเกษียณอายุของนักกีฬาทีมชาติไทย. วารสารมหาวิทยาลัยวิชาการ, 8(1), 350-367.
- โชติกา ลักษณะพุก และคณะ. (2564). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรู้คิดและสมรรถภาพทางกายต่อความแม่นยำในการตบลูกของนักกีฬาวอลเลย์บอลมหาวิทยาลัยรังสิต. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยรังสิต.



- ธัญวรัตน์ สุวรรณะ. (2564). การเตรียมความพร้อมทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของแรงงานนอกระบบ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(2), 58-72.
- พงศ์ธร แสงวิภาค และณัฐวุฒิ สิทธิชัย. (2567). วิถีชีวิตนักรบยกรณศึกษา: เพชรสุขุมวิท บอยบางนา. วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์, 5(2), 48-60.
- พัชรี สุขโชค และวิไลลักษณ์ อยู่สำราญ. (2564). การเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตเพื่อการเกษียณของพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มเจนเนอเรชั่นวาย. Journal of Social Synergy มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 12(2), 16-31.
- มนิรัตน์ พัฒนสมบัติสุข. (2564). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาลและสังคมศาสตร์. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 8(2), 329-343.
- รุ่งวิวรรธน์ สิงพรหม และคณะ. (2564). การจัดสวัสดิการให้นักกีฬาโอลิมปิกของประเทศไทย. วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย, 15(2), 1-25.
- วิกรม รักษ์ปวงชน. (2550). แนะนำกฎหมายใหม่ พระราชบัญญัติกักขัง พ.ศ. 2542. วารสารกฎหมายสุโขทัยธรรมมาธิราช, 19(2), 122-128.
- วิจิต ตันทัพไทย. (2555). ปัญหาทางกฎหมายในการจัดสวัสดิการนักกีฬามวยของไทย. วารสารรามคำแหง ฉบับนิติศาสตร์, 1(2), 115-139.
- วีระยุทธ พรพจน์ธนาศ. (2565). การศึกษาเปรียบเทียบการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยด้วยเทคนิค IOC, CVR และ CVI. รังสิตสารสนเทศ, 28(1), 169-192.
- ศราวุธ สิงห์มณี และคณะ. (2563). วิถีมวยไทย: เส้นทางชีวิตของนักกีฬามวยไทยอาชีพ กรณีศึกษาค่ายมวย ช. สุขมายิมส์ หมู่ที่ 9 ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 4(2), 64-80.
- สิทธิพร สุนทร และคณะ. (2562). แนวคิด และกระบวนการตัดสินใจในการกำหนดขนาดตัวอย่างด้วย G*Power. วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา, 8(1), 29-39.
- สุภาวรรณ เปรมชื่น. (2560). ผลกระทบของภาระความรับผิดชอบที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มแซนด์วิชเจนเนอเรชัน. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสถิติประยุกต์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อินทัช อนันต์นาวิณุสรณ์. (2564). การเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้ประกอบการหลังเกษียณของข้าราชการครูภาคตะวันออก. ใน วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการและการท่องเที่ยว. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุทัยวรรณ สายพัฒนา. (2567). การทดสอบภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ, 13(2), 19-31.
- Murari, K. et al. (2021). Do psychological social and financial perceptions of post-retirement planning behaviour. Journal of Social Economics, 48(11), 1545-1566.
- Walker, S. et al. (1995). Health Promotion Model - Instruments to Measure Health Promoting Lifestyle: Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version). Retrieved July 3, 2022, from <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/85349>