



วารสาร

สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
Journal of Health, Physical Education and Recreation

ปีที่ 46 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2563

Vol. 46 No. 1 Jane-June 2020

ISSN 0125-2674





ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน
รองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว

รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติโต
รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัทธู
รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย
ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ

ดร.ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ
อาจารย์วิจิตร เกตุแก้ว
อาจารย์พิพิธพร แก้วมุกดา
นายสันติภาพ เตชะวณิช

จุดประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิจัย ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ในทางวิชาการ ด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ
2. เพื่อเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทางวิชาด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ ของคณาจารย์ และนักวิชาการ สถาบันต่างๆ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิต นักศึกษาสถาบันต่างๆ ได้เผยแพร่ผลงานวิชาการ เพื่อให้บริการทางวิชาการแก่สังคมในรูปแบบของวารสารวิชาการ

เจ้าของและผู้จัดการ

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรม อินพรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนนท์ ต้นพานิชย์

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.สาตี สุภภรณ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ศ.ดร.จินตนา ศรายุทธพิทักษ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.กรรวิ บุญชัย	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
รศ.ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.เกษม นครเขตต์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธานีสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผศ.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงาน

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพระราม 1 กรุงเทพมหานคร 10330

โทร.0-2218-1024 โทรสาร 0-2218-1018

<https://www.tci-thaijo.org/index.php/tahper/>

ความคิด ข้อวิพากษ์ในวารสารเป็นสิทธิของผู้เขียน กองบรรณาธิการ

ไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป

เพื่อให้เกิดความหลากหลายในความคิดและสร้างสรรค์

พิมพ์ที่ ห.จ.ก.สามลดา โทร. 0-2462-0303

9/1205 หมู่ 1 ถนนสะแกงาม เขตบางขุนเทียน กทม. 10150

บทบรรณาธิการ

วารสารฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิจัย ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการ ด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทางวิชาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ ของคณาจารย์ และ นักวิชาการ สถาบันต่าง ๆ และยังส่งเสริมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิต นักศึกษาสถาบันต่างๆ ได้เผยแพร่ผลงานวิชาการ เพื่อให้บริการทางวิชาการแก่สังคมในรูปแบบของวารสารวิชาการ โดยมีระยะเวลาการตีพิมพ์เผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

บทความวิจัยและบทความวิชาการในฉบับนี้ประกอบด้วย 27 เรื่อง ซึ่งได้คัดเลือกบทความที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานของวารสารวิชาการทั่วไป

กองบรรณาธิการ วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ (Journal of Health, Physical Education and Recreation) หวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านทุกท่าน และขอขอบคุณที่ท่านผู้อ่านได้ให้ความสนใจติดตามวารสารฯ อย่างต่อเนื่อง

ผศ.ดร.พราหม อินพรม
บรรณาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของ มหาวิทยาลัยบูรพา	1-13
องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย	14-25
ศึกษาการรับรู้ด้านคุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	26-35
Development of Comprehensive Performance Program for Beginner High Jump	36-44
การพัฒนาตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้	45-55
การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	56-64
ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล	65-75
ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็ว และความคล่องแคล่ว ในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน	76-85
ผลของการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีต่อการทรงตัวใน ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน	86-94
การตรวจสอบความเที่ยงตรงโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว	95-104
เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติ)	105-114
การสร้างแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน	115-123
ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก ของเด็กอายุ 3-5 ปี	124-133

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถในการโยนบอล	134-144
พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน	145-154
การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	155-164
ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ	165-175
การใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3	176-186
การบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร	187-199
การประเมินความสามารถของร่างกายนักกีฬายูโดทีมชาติไทย	200-209
สมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์	210-219
ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน	220-227
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี	228-240
การสร้างโปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	241-248
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม ในเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี	249-261

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
การให้บริการของเอเย่นต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย	262-273
การจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรฟุตบอลเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด	274-284

การพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา

ฉัตรชัย สุขสันต์* นภพร ทศนัยนา**

สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ*** เสกสรรค์ ทองคำบรรจง****

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดกลยุทธ์ในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศในมหาวิทยาลัยบูรพาโดยมีขั้นตอนการวิจัย 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ศึกษาสภาพอุปสรรคและความต้องการในการบริหารจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในมหาวิทยาลัยบูรพาด้วยแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรและนิสิต จำนวน 353 คน กำหนดจำนวนแบบสัดส่วนและสุ่มอย่างง่ายแบบเจาะจง 2) วิเคราะห์และจัดลำดับดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI) แล้วนำมาสร้างกลยุทธ์ 3) ตรวจสอบองค์ประกอบกลยุทธ์และความเหมาะสมในการนำไปปฏิบัติด้วย การสนทนากลุ่มของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วยผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬาของมหาวิทยาลัย จำนวน 6 คน ผลของการศึกษาพบว่า กลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา ประกอบด้วย, ด้านการวางแผนมีแผนด้านการปฏิบัติงานที่รัดกุมและตรวจสอบได้, ด้านการจัดองค์กร มีการจัดตั้งคณะกรรมการ การบริหารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัย,ด้านสวัสดิการและงบประมาณ มีการจัดงบประมาณสนับสนุน กีฬาในการแข่งขันและมีให้ทุนการศึกษาแก่นักกีฬาที่มีความสามารถสูง, ด้านการคัดเลือกและสรรหา กำหนดเกณฑ์ที่มาตราฐานและการประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือก, ด้านการพัฒนา มีการจัดอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ให้แก่บุคลากรทางกีฬาอย่างสม่ำเสมอ, ด้านการควบคุมและประเมินผล มีการติดตามประเมินผลการปฏิบัติงาน อย่างต่อเนื่องและมีการเปรียบเทียบผลการดำเนินการ

คำสำคัญ การพัฒนากลยุทธ์, การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ, มหาวิทยาลัยบูรพา

*นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**รองศาสตราจารย์ ดร.คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา

****อาจารย์ ดร.คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อ: ฉัตรชัย สุขสันต์, Chatchai_535@hotmail.com

Developing the Strategies for Improving the Sport for Excellence at Burapha University

Chatchai Suksan* Nopporn Tasnaina**

Santipong Plangsuwan*** Saksan Thongkhambanchong****

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purposes of this research were to form the management strategies to improve the sport for excellence in Burapha University, the research proceeded by 3 steps 1) surveyed the obstacles, problems and need on sport for excellence in Burapha University, the samples were staffs and students sampling by purposive, 2) analyzed the data by priority need indexes (PNI) then form the strategies to improve the management on sports for excellence 3) verified the management strategies by focus group discussion of the 6 stakeholders. The research tool was self-developed questionnaire with validity 0.87 and reliability 0.88. The findings were as follows: The important strategies to improve the sport for excellence in Burapha University consisted of the components as, Planning, should set the specific operational plan. Organization, should set the University Sport Administration Committee Board. Welfare and budgeting, should allocated the budget to support the athletes to participate the competitions or games, set the fund for high performant athletes, Selection and recruitment of athletes, should set the criterion and notified widely in to target athletes. Staff and athletes development, should provide and support to participate in various training course, controlling, and assessment, should be regularly monitored and analyzed to solve the problems and adjust the operations.

Keywords Sport management, Strategies developing, Sport for excellence

*Master's degree student, Faculty of Sport Science, Burapha University

**Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

***Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

****Lecturer, Ph.D., Faculty of Education, Burapha University

Contact: Chatchai Sukson, chatchai_5535@hotmail.com

บทนำ

การกีฬาเป็นส่วนที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพที่ดีมีความพร้อมแบบองค์รวม ทั้งในเรื่องของสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ อีกทั้งยังมีผลต่อการพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคงนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทวีพล ไชยพงษ์, 2555) การพัฒนาศักยภาพและขีดสมรรถนะของนักกีฬาเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาที่ยาวนานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเริ่มตั้งแต่กระบวนการสร้างและผลิตนักกีฬาอย่างเป็นระบบและครบวงจรในทุกขั้นตอนโดยเฉพาะศาสตร์หรือความรู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาจะต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญในการสร้างนักกีฬาอย่างเป็นระบบ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2553)

มหาวิทยาลัยบูรพาได้มีกำหนดแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อการพัฒนามหาวิทยาลัยสู่ความเป็นเลิศ ฉบับปรับปรุงปีงบประมาณพ.ศ.2559 – 2563 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำ แผนปฏิบัติการประจำปีและการกำหนดกิจกรรมการพัฒนามหาวิทยาลัยในด้านต่างๆอย่างบูรณาการ, เป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการการปรับปรุงและเสริมสร้างปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนามหาวิทยาลัยและใช้เป็นแนวทางในการสร้างความเข้าใจและความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาร่วมกันระหว่างบุคลากรของมหาวิทยาลัย (สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา, 2558) กองกีฬาและนันทนาการจึงถือเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบขององค์กรในมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและนิสิตโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ โดยกำหนดยุทธศาสตร์ของกองกีฬาและนันทนาการขึ้น 2 ด้านดังนี้ ยุทธศาสตร์ที่ 1 พัฒนานิสิตและบุคลากรสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา, ยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนานิสิตและบุคลากรให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นิสิตบุคลากร และประชาชนทั่วไปได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการใช้กีฬาเป็นสื่อ นอกจากนี้ยังส่งเสริมและพัฒนานักกีฬาให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศมีการแข่งขันในระดับชาติและระดับนานาชาติและได้มีการนำเอาองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการพัฒนาความสามารถด้านกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (กองกีฬาและนันทนาการ, 2554) ในการดำเนินงานการพัฒนาทีมกีฬาสู่ความเป็นเลิศจึงต้องอาศัยปัจจัยและองค์ประกอบหลายอย่างเพื่อที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยมีมณฑล แฝงสาเคน, (2531) ได้กล่าวว่าการเตรียมทีมกีฬานั้นจำเป็นต้องมีการร่วมมือจากหลายฝ่ายและหลายภาคส่วน โดยเฉพาะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงในงานทางด้านกีฬา ได้แก่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา บุคลากร และตัวนักกีฬาเอง การเตรียมทีมกีฬาที่จะประสบความสำเร็จได้มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายๆ ด้าน โดยในการเตรียมทีมหรือการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังที่ ศักดิ์ชัย พิทักษ์วงศ์, (2551) และอัส แสนภักดี, (2558) ได้กล่าวว่า กระบวนการในการพัฒนาทีมกีฬาสู่ความเป็นเลิศจะต้องอาศัยปัจจัยและองค์ประกอบในการพัฒนาดังนี้ 1.ทรัพยากรในการบริหารจัดการ(4M's) 2.หน้าที่ทางการจัดการ (POLC) 3.ระบบการสรรหาและคัดเลือกนักกีฬา 4.ระบบการจัดหลักสูตรและการพัฒนา 5.ระบบการจัดสวัสดิการ สาโรจน์ สิงห์ชม, (2557) กล่าวว่า การนำความรู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาจะ

ต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญในการสร้างนักกีฬาอย่างเป็นระบบตั้งแต่กระบวนการวิจัยและพัฒนานักกีฬาในรายชนิดกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการพัฒนาส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในมหาวิทยาลัยนั้นจะต้องอาศัยปัจจัยในหลายๆด้านทั้งในเรื่องของการกำหนดกลยุทธ์ในการดำเนินงาน เนื่องจากทีมกีฬาในมหาวิทยาลัยนั้นจากการศึกษาสภาพปัญหาพบว่า มีระยะเวลาการเตรียมทีมเก็บตัวฝึกซ้อมมีน้อยขาดการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมกับการฝึกซ้อมอีกทั้งในเรื่องสวัสดิการในการฝึกซ้อมและการแข่งขันนั้นยังมีงบประมาณที่จำกัดอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขันอยู่ในสภาพที่ชำรุด ความไม่เพียงพอของสนามกีฬาที่ใช้ฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับ ครรชิต ดอกไม้คี่, (18 สิงหาคม 2559) ได้ให้ความเห็นในการสัมภาษณ์ด้านสภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาของมหาวิทยาลัยบูรพาไว้ว่าปัญหาในเรื่องของการวางแผนในด้านการบริหารทางกีฬา "การจัดตั้งคณะกรรมการบริหารทางกีฬา" เพื่อพัฒนาและจัดตั้งกองทุนทางกีฬาและรวมถึงการมีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดการกิจกรรมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ, ความต่อเนื่องในการพัฒนาทั้งบุคลากรทางกีฬา และนักกีฬา, สนามกีฬาที่มีจำนวนจำกัดต่อการฝึกซ้อมและวัสดุ อุปกรณ์ในการฝึกซ้อมที่มีความชำรุด, การจัดสวัสดิการในการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการพัฒนา

ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมทีมนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันในระดับต่างๆ การพัฒนากีฬาก้าวสู่ความเป็นเลิศได้นั้นจำเป็นต้องมีแบบแผนในการบริหารจัดการทีมกีฬาอย่างชัดเจนและมีการดำเนินปฏิบัติอย่างต่อเนื่องซึ่งปัจจุบันพบว่าแผนกลยุทธ์ในการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพานั้นได้มีการกำหนดร่วมกันระหว่างการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการพัฒนานิสิตและบุคลากรให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง จึงอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้มีแนวทางในการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นที่ยั่งยืนชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนา กำหนดกลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อเป็นแผนในการเตรียมทีมกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและเป็นแนวทางในการพัฒนาทีมกีฬาและนักกีฬาให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศต่อไป

วัตถุประสงค์

1. วัตถุประสงค์หลัก

- 1.1. เพื่อกำหนดกลยุทธ์ในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศในมหาวิทยาลัยบูรพา

2. วัตถุประสงค์ย่อย

- 2.1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา
- 2.2. เพื่อสำรวจความคิดเห็นในการจัดการด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศตามสภาพจริงและสภาพที่คาดหวังและนำมาเคราะห์ดัชนีความต้องการ
- 2.3. เพื่อสร้างกลยุทธ์การจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศที่สอดคล้องความต้องการจำเป็น
- 2.4. เพื่อประเมินความเหมาะสมในการนำกลยุทธ์ไปใช้

วิธีดำเนินการวิจัย

1.ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากลยุทธ์ส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพาโดยศึกษาตามทฤษฎี ดังนี้

1.1 ทฤษฎีทางด้านหน้าที่การบริหารจัดการ (Management functions) ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การนำไปปฏิบัติการ (Implementing) และการควบคุม (Controlling) (Bridges & Roquemore, 2001) ทรัพยากรทางด้านการบริหาร (4M's) ได้แก่ บุคลากร (Man) การเงิน (Money) งบประมาณสถานที่วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก (Material) และการจัดการ (Management) (สมคิด บางโม, 2553)

1.2 องค์ประกอบในการพัฒนากีฬาเป็นเลิศ มีองค์ประกอบด้วย ระบบการสรรหาและคัดเลือกนักกีฬา, ระบบการจัดหลักสูตรและการพัฒนา, ระบบการจัดสวัสดิการ, ประสิทธิภาพการบริหารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ, ระบบควบคุม (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์, 2551, อัช แสนภักดี, 2558) โดยศึกษาตามกรอบทฤษฎีทรัพยากรทางด้านการบริหาร (4M's) และหน้าที่ทางด้านการบริหาร (POLC)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 การเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างในการสำรวจด้วยแบบสอบถามมีจำนวนรวมทั้งหมด 353 คน ประกอบด้วย บุคลากรทางกีฬาจำนวน 67 คน เป็นผู้บริหารทางด้านกีฬา 5 คน ผู้ปฏิบัติงานกองกีฬาและนันทนาการ 6 คน, ผู้จัดการทีมกีฬา 28 คน, ผู้ฝึกสอนกีฬา 28 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นิสิตและนักกีฬา จำนวน 286 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เป็นนักกีฬา 186 คน และนิสิตที่ใช้สนามกีฬาในการดำเนินกิจกรรมด้านกีฬาในสนามกีฬาต่างๆ ของมหาวิทยาลัยบูรพา ในช่วงเวลาตอนเย็น 100 คน

2.2 การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์การวิจัยครั้งนี้เป็นรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต, ผู้อำนวยการกองกีฬาและนันทนาการ, ที่ปรึกษาชมรมและประธานชมรม (5 ชมรม) จำนวน 5 คน โดยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

2.3 การสนทนากลุ่ม กลุ่มผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 6 ท่านโดยมีคุณสมบัติดังนี้ผู้จัดการทีมกีฬา จำนวน 3 ท่าน, ผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 3 ท่าน

3.การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1.แบบสอบถามวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ย (\bar{X}), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.), ร้อยละ (Percentage) การแปลค่ามาตรฐานประมาณค่าด้วยค่ามัธยฐาน 3.50 ขึ้นไป (วิเชียร เกตุสิงห์, 2543) และเปรียบเทียบสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวังในการพัฒนากลยุทธ์ส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพาโดยใช้วิธี Modified Priority needs index (PNI) = (I - D) / D (สุวิมล ว่องวานิช, 2548)

2.การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยเน้นที่องค์ประกอบความเป็นระบบและกรอบแนวคิดทฤษฎี

3.การทดสอบความเหมาะสมในการปฏิบัติจากผู้ปฏิบัติงานในด้านกีฬามหาวิทยาลัยบูรพาโดยใช้เทคนิคสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อจัดเรียงลำดับความจำเป็นในการปฏิบัติโดยจัดเรียงลำดับความสำคัญของแต่ละหมวดโดยวัดลำดับความสำคัญของแต่ละหมวดเรียงตามคะแนนในการลงความเห็น

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยระยะที่ 3 ตรวจสอบกลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพาด้วยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) พบว่า กลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพาประกอบด้วยกลยุทธ์ 6 ด้าน ดังต่อไปนี้



ภาพที่1 กลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา

1.ด้านการวางแผน มี 8 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.มีแผนการส่งเสริม และพัฒนาแผนระยะสั้น, ระยะกลาง, ระยะยาว ด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัย 2.มีแผนการปฏิบัติงานของกองกีฬาและนันทนาการที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ขององค์กรและนโยบายของมหาวิทยาลัยในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ 3.มีแผนการปฏิบัติงานด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆและระบบการบริหารจัดการที่เหมาะสม 4.มีการบูรณาการแผนปฏิบัติงานประจำปีของส่วนงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กองกีฬา, ชมรมกีฬา, บุคลากรกีฬาของมหาวิทยาลัย 5.มีแผนการประเมินผลการดำเนินงานโครงการต่างๆพร้อมนำผลการประเมินไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม 6.ตั้งเป้าหมายในการเตรียมทีมบุคลากรทางกีฬา และนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมแข่งขันใน

รายการต่างๆ 7.มีแผนพัฒนากีฬาด้วยการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรกีฬาหรือหน่วยงานภายนอกต่างๆ
8.มีแผนการพัฒนากีฬาอย่างเป็นระบบโดยแบ่งกลุ่มชนิดกีฬา กลุ่มกีฬาคาดหวัง กลุ่มกีฬาดาวรุ่ง กลุ่มกีฬานโยบาย

2.ด้านการจัดองค์กร มี 7 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.กำหนดโครงสร้างและพันธกิจของผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน และสัมพันธ์กับหน่วยงาน 2.กำหนดแผนดำเนินงานของชมรมกีฬาต่างๆให้สอดคล้องกับแผนงานพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัย 3.มีการมอบอำนาจหน้าที่ให้แก่ผู้รับผิดชอบต่างๆอย่างเป็นทางการทั้งการปฏิบัติงานเป็น ครั้งคราวและงานตามหน้าที่ประจำ 4.จัดทำระบบและกระบวนการพัฒนากีฬาที่มุ่งเน้นในด้านดำเนินการให้นักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันและพัฒนาความสามารถตนเองอยู่เสมอ 5.จัดตั้งงบประมาณในการส่งเสริมกีฬาด้านความเป็นเลิศอย่างเหมาะสม 6.จัดตั้งคณะกรรมการการบริหารจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัย 7.คณะกรรมการประเมินผลด้านแผนงานและโครงการอย่างต่อเนื่อง

3.ด้านสวัสดิการและงบประมาณ มี 7 กิจกรรมประกอบด้วย 1.จัดทำระบบและกลไกการสนับสนุนงบประมาณเพื่อเตรียมความพร้อมแก่นักกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขันและสำหรับสนับสนุนชมรมกีฬาที่มีความเหมาะสมและเพียงพอในการดำเนินกิจกรรมของชมรม 2.จัดทำระเบียบและกลไกในการสนับสนุนนักกีฬาที่มีความสามารถสูง เช่น ทุนการศึกษาการงดเว้นค่าเทอมและสวัสดิการทางด้านต่าง ๆ 3.จัดทำระบบและกลไกจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีและการของบประมาณจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ใช้ในการฝึกซ้อม 4.การเชิดชูเกียรติให้นักกีฬาและบุคลากรที่สร้างผลงานให้แก่มหาวิทยาลัย 5.การจัดสวัสดิการเสริมเพื่อเป็นแรงจูงใจแก่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ 6.ควบคุมการใช้งบประมาณในฝ่ายต่างๆอย่างรัดกุม

4.ด้านสรรหาและคัดเลือก มี 7 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.มีการแต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือกนักกีฬาและเตรียมการฝึกซ้อมของนักกีฬาอย่างเหมาะสม 2.มีโครงการพัฒนากีฬาด้วยการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสมาคมและสโมสรกีฬาหรือหน่วยงานอื่นๆรองรับนักกีฬา 3.มีโครงการการดำเนินงานเชิงรุกเพื่อให้ได้นักกีฬาเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมากขึ้น 4.มีการประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกตัวนักกีฬาอย่างกว้างขวางชัดเจน 5.มีทุนการศึกษาและโควตาในการรับนักกีฬาเข้ารับการศึกษามหาวิทยาลัย 6.มีระบบและกลไกในการทดสอบความสามารถทางด้านกีฬาเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการคัดเลือก 7.มีการประสานงานกับคณะและหน่วยงานในมหาวิทยาลัยรับรู้เพื่อสะดวกต่อการรับนักกีฬาเข้าในการศึกษาต่อในคณะต่างๆ และสะดวกต่อการขอตัวในการส่งแข่งขัน เช่น โครงการ 1 คณะ 1 ทุนกีฬา

5.ด้านการพัฒนา มี 7 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.มีระบบและกลไกในการส่งบุคลากรกีฬาเข้าอบรมในหลักสูตรต่างๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในการเตรียมทีมกีฬาสู่ความเป็นเลิศอย่างต่อเนื่อง 2.นำองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อสนับสนุนการฝึกซ้อมและพัฒนาสมรรถภาพนักกีฬาให้มีความสามารถมากยิ่งขึ้น 3.พัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาในแต่ละชนิดกีฬาให้มีความรู้ความสามารถที่ตรงตามชนิดกีฬา 4.มีระบบการช่วยเหลือด้านการเรียนให้นักกีฬาเช่นการจัดให้มีโปรแกรมการเรียนพิเศษสำหรับนักกีฬา 5.จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อบริการให้กับนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยอย่างเป็นระบบ 6.มีการส่งเสริมการจัดแข่งขันกีฬา

ในมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นการเตรียมทีมกีฬาในแต่ละชนิดกีฬาต่างๆ 7.จัดทำระเบียบและข้อปฏิบัติการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬาอย่างมีระบบ

6.ด้านการควบคุมและประเมินผล มี 7 กิจกรรม ประกอบด้วย 1.มีระบบและกลไกในการประเมินผลการดำเนินงานเพื่อนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อไป 2.มีระบบและกลไกในการกำหนดมาตรฐานการปฏิบัติงานในด้านต่างๆของหน่วยงานกีฬาเพื่อความเป็นเลิศมหาวิทยาลัย 3.มีระบบและกลไกในการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ 4.มีการกำหนดดัชนีชี้วัดการบริหารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศที่ชัดเจน 5.มีการตรวจสอบความพร้อมของสนามและอุปกรณ์กีฬาในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ 6.มีระบบและกลไกในการทดสอบและประเมินศักยภาพของนักกีฬา, ผู้ฝึกสอนอย่างเป็นระยะ เช่น ช่วงการเตรียมทีม ช่วงการแข่งขันและช่วงหลังการแข่งขัน 7.มีการจัดทำวิจัยประเมินผลและนำมาใช้พัฒนาการบริหารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพาโดยได้มีการศึกษากลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาของมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีอยู่เดิมและจากการประมวลเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้นำเสนอไว้ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดและผลการศึกษาวิจัยมาสังเคราะห์ แล้วนำมาเทียบเคียงและประยุกต์ใช้กับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา นอกจากนี้ ยังใช้การศึกษารายกรณีโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อยืนยันศึกษาข้อมูลตามสภาพความเป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง และใช้การสนทนากลุ่มเพื่อตรวจสอบกลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา จากงานวิจัยพบว่า กลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพาประกอบด้วยดังนี้ ด้านการวางแผน, ด้านการจัดองค์กร, ด้านสวัสดิการและงบประมาณ, ด้านการสรรหาและคัดเลือก, ด้านการพัฒนา, ด้านการควบคุมและประเมินผล ผลการวิเคราะห์กลยุทธ์การส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า

1. ด้านการวางแผน จากผลการวิจัย พบว่า ควรมีการกำหนดจัดทำแผนการส่งเสริม และแผนพัฒนาระยะสั้น, ระยะกลาง, ระยะยาว ให้สอดคล้องกับแผนการปฏิบัติงานด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และระบบการบริหารจัดการของกองกีฬาและนันทนาการในด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สอดคล้อง อนิวัช แก้วจำนงค์, (2552) กล่าวว่า การวางแผนที่ดี นอกจากจะสามารถคาดคะเนปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ได้จากความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาจะยังช่วยลดความไม่แน่นอนของการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ช่วยให้การทำงานเป็นไปตามขั้นตอนบุคลากรได้รับรู้ถึงหน้าที่และความรับผิดชอบเพื่อให้การปฏิบัติงานนั้นบรรลุวัตถุประสงค์เดียวกัน เพราะงานทุกอย่างได้มีการวิเคราะห์เป็นอย่างดีเป็นขั้นเป็น และจัดทำแผนด้านการประเมินผล การตั้งเป้าหมายในการเตรียมทีมบุคลากรทางกีฬา และนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมแข่งขันในรายการต่างๆ และมีแผนพัฒนากีฬาด้วยการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรกีฬาหรือหน่วยงานภายนอก ดังที่ (ณัฐพันธ์ เขจรนันท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ, 2547, สารโรจน์ สิงห์ชม, 2557) กล่าวถึงความสำคัญของการวางแผนว่า การวางแผนเป็น

กระบวนการที่สำคัญในการดำเนินงานขององค์กรทำให้ลดความเสี่ยงในการดำเนินงาน และสร้างความชัดเจนในการดำเนินงานในฝ่ายต่างๆ การวางแผนที่ดีนั้นจะช่วยลดระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมต่างสะดวกและง่ายต่อการดำเนินการ ลดความซ้ำซ้อนในการปฏิบัติงาน และควบคุม และสอดคล้องกับ โกลด์ รอดมา, (2557) ศึกษาเรื่อง "ยุทธศาสตร์ของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันการพลศึกษา" พบว่า นโยบายการบริหารงานของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ จำเป็นต้องมีการกำหนดแผน เพื่อให้การดำเนินงานของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ด้านการจัดองค์กร จากผลวิจัย พบว่า ควรมีการกำหนดโครงสร้างและพันธกิจของผู้รับผิดชอบที่ชัดเจนและสัมพันธ์กับหน่วยงาน และมอบอำนาจหน้าที่ให้แก่ผู้รับผิดชอบต่างๆ อย่างเป็นทางการทั้งการปฏิบัติงานเป็นครั้งคราวและงานตามหน้าที่ประจำควรจัดตั้งคณะกรรมการการบริหารและการประเมินผลกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนานักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันและพัฒนาความสามารถตนเองอยู่เสมอตามที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, (2545), อापัทธ์ เทียวตระกูล, (2548) กล่าว การจัดองค์กรมีความจำเป็น และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริหารสามารถติดตามแก้ไขได้ง่ายการมอบอำนาจทำได้ง่าย สอดคล้องกับ สาโรจน์ สิงห์ชม, (2557) ได้กล่าวว่า การจัดองค์กร หมายถึงการจัดระเบียบภายในองค์กร โดยมีการจำแนกงาน การประสานงานให้เหมาะสมกับทรัพยากรและสถานการณ์ขององค์กรนั้นเพื่อให้ บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด สอดคล้องกับ อำพร ศรียาภัย และคณะ (2557) ที่กล่าวว่า ควรมีการจัดทำระบบชมรมกีฬา โดยบริหารจัดการและดูแลรับผิดชอบด้วย ภายใต้การให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาชมรม ส่วนงานพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศให้มีคณะกรรมการแยกออกมา โดยขึ้นตรงต่อผู้บริหารสูงสุดจัดให้มีฝ่ายพัฒนาโดยมอบหมายงานให้มีผู้รับผิดชอบที่มีความรู้ความชำนาญตามชนิดกีฬาที่สถาบันการศึกษากำหนด

3. ด้านสวัสดิการและงบประมาณ จากการวิจัย พบว่า จัดให้มีระบบและกลไกการสนับสนุนงบประมาณเพื่อเตรียมความพร้อมแก่ชมรมกีฬา กิจกรรมกีฬา และนักกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีระเบียบและกลไกในการสนับสนุนนักกีฬาที่มีความสามารถสูง เช่น ทุนการศึกษาการงดเว้นค่าเทอมและสวัสดิการทางด้านต่างๆ การของบประมาณจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ใช้ในการฝึกซ้อม การเชิดชูเกียรติแก่นักกีฬาและบุคคลากรที่สร้างผลงาน และมีระบบในการควบคุมการใช้งบประมาณในฝ่ายต่าง ๆ อย่างรัดกุม ดังที่ อापัทธ์ เทียวตระกูล, 2548 (อ้างถึงใน อัย แซนภักดี, 2558) กล่าวว่า งบประมาณเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้องค์กรกีฬาสามารถปฏิบัติหน้าที่ดำเนินการในด้านต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์, (2551) ศึกษาเรื่อง "การจัดทำแผนและระบบการพัฒนากีฬาเป็นเลิศ : รูปแบบ (Model) การพัฒนากีฬาเป็นเลิศ ๔ รูปแบบ" พบว่า ระบบการจัดสวัสดิการควรต้องมีการสวัสดิการสนับสนุนงบประมาณในการพัฒนากีฬาในแต่ละสมาคม ด้านการศึกษาสวัสดิการด้านการศึกษาจึงมีความจำเป็นเพื่อให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ทั้งด้านการศึกษาและการศึกษาซึ่งควรจะต้องมีการพิจารณาเป็นสิ่งสำคัญและวรรณพร ทองตะโก, (2551) กล่าวว่า นอกจากการได้รับงบประมาณภายในแล้ว ควรจัดหางบประมาณจากภาคเอกชนหรือส่วนงานต่างๆ เพื่อให้การดำเนินการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ด้านการสรรหาและคัดเลือก จากการวิจัย พบว่า จัดให้มีแผนพัฒนาบุคลากรกีฬาอย่างต่อเนื่องแต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือกนักกีฬา และเตรียมการฝึกซ้อมของนักกีฬาอย่างเหมาะสม โครงการดำเนินงานเชิงรุกเพื่อให้ได้นักกีฬาเข้ามาศึกษา โครงการพัฒนากีฬาด้วยการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสมาคม และสโมสรกีฬา หรือหน่วย

งานอื่นๆ รองรับนักกีฬา และประชาสัมพันธ์ในการคัดเลือกตัวนักกีฬาอย่างกว้างขวางชัดเจน ดังที่ เนตรพัฒนา ยาวีราช, (2546) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่คัดเลือก เพื่อให้ได้บุคลากรที่ดี มีคุณสมบัติเหมาะสมถูกต้องตรงคุณลักษณะเฉพาะของงาน สอดคล้องกับรัฐวัลย์ เฮงคราวิทช์ และคณะ , 2557 (อ้างอิงใน อัส แสนภักดี, 2558) กล่าวว่ากระบวนการการคัดเลือกควรกำหนดให้ทุนการศึกษาผู้มีผลงานดีเด่นและมีหลักประกันการส่งต่อนักกีฬาเข้าเรียนในระดับที่สูงขึ้นต่อไป นอกจากนี้มหาวิทยาลัยควรทำความเข้าใจกับอาจารย์ผู้สอน เพื่อทำให้เกิดการช่วยเหลือแก่นิสิตหรือนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มีระบบและกลไกในการทดสอบความสามารถทางด้านกีฬาเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการคัดเลือก มีการแจ้งให้คณะและหน่วยงานในมหาวิทยาลัยรับรู้เพื่อสะดวกต่อการรับนักกีฬาเข้าในการศึกษาต่อในคณะต่างๆ สอดคล้องกับ (Samual and Trevis, 2006 และเนตรพัฒนา ยาวีราช, 2546 อ้างอิงใน อัส แสนภักดี, 2558) กล่าวว่า ระบบการกลั่นกรองบุคลากร กำหนดคุณสมบัติ คุณสมบัติทางการศึกษาและประสบการณ์การทำงาน และการคัดเลือกจากการสอบคัดเลือก สอดคล้องกับ ศักดิ์ชาย พัทธ์ชัยวงศ์ (2551) ศึกษาเรื่อง "การจัดทำแผนและระบบการพัฒนากีฬาเป็นเลิศ : รูปแบบ (Model) การพัฒนากีฬาเป็นเลิศ 4 รูปแบบ" พบว่า การได้มาซึ่งนักกีฬาเป็นเลิศ ควรมีการกำหนดให้มีการคัดเลือกอย่างเป็นทางการ การจัดการแข่งขันเพื่อคัดเลือกนักกีฬา ขั้นตอนที่สำคัญในการคัดเลือกนักกีฬาเป็นเลิศของสมาคมกีฬาควรมีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกที่ชัดเจนเปิดกว้างและเป็นธรรม การกำหนดวิธีการคัดเลือก การประชาสัมพันธ์การคัดเลือกให้ทั่วถึงและมีเวลาเพียงพอ

5.ด้านการพัฒนา จากการศึกษา พบว่า ควรจัดให้มีการส่งบุคลากรกีฬาเข้าอบรมในหลักสูตรต่างๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในการเตรียมทีม มีการนำองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อสนับสนุนการฝึกซ้อมและพัฒนาสมรรถภาพนักกีฬาให้มีความสามารถมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย, (2553) กล่าวว่า การประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาใช้ในการฝึกสอนกีฬาการเก็บรวบรวมสถิติข้อมูลการแข่งขันกีฬาทั้งของตัวเองและนักกีฬาของประเทศคู่แข่งในในแต่ละชนิดกีฬาเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์พยากรณ์โอกาสแพ้ชนะในการแข่งขันกีฬานั้นๆ และควรมีระบบการช่วยเหลือด้านการเรียนให้นักกีฬา สอดคล้องกับ รัฐวัลย์ เฮงคราวิทช์ และคณะ (2557) ที่กล่าวว่าสถานศึกษา ควรมีนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับนักกีฬา เช่น การรับนักกีฬาเข้าศึกษาควรรับนักกีฬาที่เป็นกลุ่มกีฬาที่สถาบันมีความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน และจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนของนักกีฬา มีการระเบียบวิธีการใช้สนามและอุปกรณ์กีฬาอย่างมีระบบ สอดคล้องกับ (ศักดิ์ชาย พัทธ์ชัยวงศ์, 2551, อัส แสนภักดี, 2558) พบว่า การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ควรมีการพัฒนาควบคู่ไปพร้อมๆกับด้านการศึกษา ในขณะที่มีส่งเสริมความเป็นเลิศทางกีฬา จะต้องรักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ทางวิชาการ เพื่อให้คงไว้ซึ่งคุณค่าของวิชาการและกีฬา มีการจัดอบรมให้แก่บุคลากรทางกีฬา ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเพื่อเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ๆ มีการนำเอาอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาใช้ในการฝึกซ้อมและเตรียมทีม สถาบันได้มีการศึกษาวิธีการและแนวทางต่าง ๆ ในการพัฒนาชมรมกีฬา เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาไปพัฒนาดตนเองอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย, (2553), ประภฏ ศศิประภา และพะยอม วงศ์สารศรี.(2554) กล่าวว่า การพัฒนากีฬาเป็นเลิศ เป็นกระบวนการปฏิบัติในการพัฒนากีฬาทางการกีฬา

ประกอบด้วย การฝึกอบรม การฝึกปฏิบัติ การสอบเลื่อนระดับ และการฝึกประสบการณ์ ต่าง ๆ ต่อการพัฒนากีฬา เพื่อความเป็นเลิศและเป็นฐานในการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาเพื่อการอาชีพต่อไป

6.ด้านการควบคุมและประเมิน จากการศึกษา พบว่า ควรมีระบบในการประเมินผลการดำเนินงานเพื่อนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงาน กำหนดมาตรฐานการปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ ของหน่วยงาน และเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยกำหนดดัชนีชี้วัดการบริหารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศที่ชัดเจน สอดคล้องกับอาพร ศรียาภัย และคณะ, (2557) ที่กล่าวว่าสิ่งสำคัญที่ควรทำปฏิบัติการด้านการควบคุม คือ การยึดนโยบาย ยึดผู้รับบริการและยึดข้อมูลจริงเป็นหลัก มีการวิเคราะห์สภาพต่างๆ ในการประเมิน ควรมีการตรวจสอบความพร้อมของสนามและอุปกรณ์กีฬาในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน มีระบบและกลไกในการทดสอบและประเมินศักยภาพของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนอย่างเป็นระยะ เช่น ช่วงการเตรียมทีม ช่วงการแข่งขันและช่วงหลังการแข่งขัน สอดคล้องกับ อาพัทธ์ เดียวตระกูล, (2548) ได้กล่าวว่า วัสดุ อุปกรณ์ซึ่งนับรวมถึงอาคารสถานที่เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การบริหารประสบผลสำเร็จได้ผลสมบูรณ์ เป็นการบริหารอย่างแท้จริง และมีการจัดทำวิจัยประเมินผลและนำมาใช้พัฒนาการบริหารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สอดคล้องกับ ทศนีย์ ตั้งบุญเกษม, (2551) อ้างถึงใน สุพัตรา ศรีอาจ, (2559) กล่าวว่า การควบคุม การประเมินผลนั้นจำเป็นต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเพื่อที่เป็นการทราบถึงโอกาส และอุปสรรคที่เกิดจากสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อสร้างความแน่ใจในการใช้ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ตลอดจนการปฏิบัติงานของพนักงานทั้งองค์กรจะไปในทิศทาง ที่กำหนดไว้ และมีประสิทธิภาพ ดังที่สาคร สุขศรีวงศ์, (2551) และเสนาะ ตีแยว, (2546) กล่าวไว้ว่า การควบคุม การประเมิน เป็นกระบวนการตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติงานให้ตรงตามแผนงานที่กำหนดไว้เป็นการวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหา อุปสรรค และโอกาสที่จะเกิดขึ้นในขั้นตอนการดำเนินการ และทำให้สามารถแก้ไขเพื่อให้งานเป็นไปตามที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1.การดำเนินการตามกลยุทธ์ที่ได้จากการวิจัยครั้งควรส่งเสริมให้มีมีส่วนร่วมของคณะวิชาและหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยมีโครงการในการรับนิสิตเข้าศึกษา เช่น โครงการ 1 คณะ 1 ทุนกีฬา เพื่อเป็นการขยายเครือข่ายทางด้านกีฬาภายในมหาวิทยาลัย

2.ผลพบว่าการส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในมหาวิทยาลัยนั้น ควรมีการจัดตั้งคณะกรรมการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ เพื่อเป็นหน่วยงานในการพัฒนากีฬา และมีการแบ่งกลุ่มชนิดกีฬาเพื่อง่ายต่อการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุน เช่น กลุ่มกีฬาความคาดหวัง กลุ่มกีฬาดาวรุ่ง กลุ่มกีฬานโยบาย

3.มหาวิทยาลัยควรมีการสร้างเครือข่ายร่วมกับหน่วยงานทางด้านกีฬา สมาคมกีฬา สโมสรหรือหน่วยงานภาคเอกชนในการสนับสนุนทีมกีฬา และมีการจัดอบรมในหลักสูตรต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาองค์ความรู้แก่บุคลากรทางกีฬาของมหาวิทยาลัย และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศของมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาด้านปัจจัยในด้านสภาพแวดล้อม หรือความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการเข้ารับการศึกษาในกลุ่มนักกีฬาที่มีความสามารถสูง
2. ควรมีการศึกษาในด้านทรัพยากรในการบริหารจัดการที่ส่งผลต่อ การปฏิบัติงานของบุคลากรต่อการพัฒนา กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยมีการเลือกตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตามแนวคิด และทฤษฎีต่างๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในมหาวิทยาลัยบูรพา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้อุดหนุนทุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาในการทำวิทยานิพนธ์นี้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.(2553).แผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ (พ.ศ.2553 – 2559).กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสศ
- กองกีฬาและนันทนาการ.(2556).รายงานการประเมินตนเองกองกีฬาและนันทนาการ (1 มิถุนายน 2556-31 พฤษภาคม 2557).สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา.ประจำปีการศึกษา 2556
- โกศล รอดมา.(2557).ยุทธศาสตร์ของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันการพลศึกษา, สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์
- ณัฐพันธุ์ เขจรนันท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ.(2547).การจัดการ.กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ทวีพล ไชยพงษ์, (2555).แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ณ สวนพุทธอุทยาน น้ำตกเขาไธสงจังหวัดปราจีนบุรี.สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เนตร์ พัฒนยาวิราช.(2546).การจัดการสมัยใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 2).กรุงเทพฯ: เซ็นทรัลเอ็กซ์พลอส.
- ปรภฏ ศศิประภา และพะยอม วงศ์สารศรี.(2554).ยุทธศาสตร์การนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬาทิมชาติ, วารสารคณะพลศึกษาปีที่ 14 เล่มที่ 2
- พลฤกษ์ศาสตร์ ลำพุทธา.(2558).แนวทางการพัฒนาการบริหารจัดการกีฬาจักรยานเพื่อความเป็นเลิศของสมาคมกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา
- มงคล แฝงสาเคน.(2531).ยุทธศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา.มหาสารคาม : ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการคณะครุศาสตร์สหวิทยาลัยอิสานเหนือวิทยาลัยครูมหาสารคาม

- รัฐวัลย์ เองคราวิทย์, กมลมาลย์ พลโยธา, รัตนาภรณ์ ทรงพระนาม, นาคิน คำศรี และวิจิต ตงศิริกุล. (2557, พฤษภาคม-สิงหาคม). **นักกีฬาเป็นเลิศความสำเร็จด้านกีฬากับการเรียนสามารถไปด้วยกันได้จริงหรือไม่**.วารสารสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย, 4 (1), 74-82.
- วิเชียร เกตุสิงห์.(2543).**คู่มือการวิจัย: การวิจัยเชิงปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 4)**.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทาบก เจริญ ผล .
- วรรณพร ทองตะโก.(2551).**การศึกษาการบริหารกิจกรรมกีฬาของสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ**.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศักดิ์ชาย พัทธ์ชัยวงศ์.(2551).**การจัดทำแผนและระบบการพัฒนากีฬาเป็นเลิศ : รูปแบบ (Model) การ พัฒนากีฬาเป็นเลิศในรูปแบบ**.คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา.(2558).
- สาโรจน์ สิงห์ชม.(2557).**กลยุทธ์การบริหารงานกีฬาตามแนวคิดการพัฒนาและการบริหารและการจัดการภาครัฐ.คุณวินิพนธ์**.สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา.มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมคิด บางโม.(2553).**องค์การและการจัดการ (พิมพ์ครั้งที่ 5)**.กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- สมชาย วรกิจเกษมสกุล.(2553).**ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**.พิมพ์ครั้งที่ 2.อุดรธานี : อักษรศิลป์การพิมพ์.
- สมพงษ์ เกษมสิน.(2526).**การบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 7)**.กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภัตรา ศรีอาจ.(2559).**การพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานสำหรับนิสิตและบุคลากรที่พักอาศัยภายในมหาวิทยาลัยบูรพา**.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา,คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เสนาะ ดีเยาว์.(2546).**หลักการบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 3)**.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สาคร สุขศรีวงศ์.(2551).**การจัดการ: จากมุมมองของนักบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 4)**.กรุงเทพฯ: จี.พี.ไซเบอร์พริ้นท์.

องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

ภักดิ์วัฒน์ เชิดพุทธ* ศักดิ์ชัย พิทักษ์วงศ์** เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย โดยการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ประธานสโมสร ผู้บริหารฝ่ายการตลาดและสิทธิประโยชน์ ผู้บริหารฝ่ายการประชาสัมพันธ์ ผู้บริหารฝ่ายการเงิน ผู้บริหารฝ่ายการบริหารทรัพยากรบุคคล ผู้จัดการทีม และผู้ฝึกสอน จำนวนทั้งสิ้น 273 คน จากไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก จำนวน 5 สโมสร ทีมจากไทยแลนด์ลีก ดิวิชั่น 1 จำนวน 5 สโมสร และไทยแลนด์ลีก ดิวิชั่น 2 จำนวน 29 สโมสร รวมทั้งสิ้น 39 สโมสร ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ 3 ด้าน ได้แก่ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ และส่วนประสมทางการตลาด และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) โดย Mplus Editor ผลการวิจัยพบว่า โมเดลสมมุติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจากค่าสถิติไค-สแควร์ เท่ากับ 105.297 ค่า df เท่ากับ 70 ค่า p เท่ากับ 0.0306 ค่าดัชนี RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.012 ตัวแปรทั้งหมดในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนและแสดงผลการทดสอบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ ได้แก่ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ และส่วนประสมทางการตลาด ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ ได้แก่ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ องค์ประกอบ, สโมสรฟุตบอลอาชีพ, วิเคราะห์เส้นทาง

*นิสิตหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยอธิการบดี ดร. มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

***รองศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ติดต่อ: ภักดิ์วัฒน์ เชิดพุทธ, magma_khom@hotmail.com, 083-0387817

Key Factors in the Evolution of Thai Professional Football Club

Pakkawat Sertbudra* Sakchai Pitakwong ** Teamjan Parnichparinchai***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The objective of this research was to study the factors influencing the evolution of Thai professional football clubs by studying causal relation effected the clubs' evolution. With multi-stage random sampling professional football clubs in Thailand resulted in 5 clubs from Thailand Premier League, 5 clubs from Thailand League First Division and 29 clubs from Thailand League Second Division in total of 39 teams. For each club, chairman, marketing director, public relation director, financial director, human resource director, team manager and coach are selected to do the questionnaire which covering areas of studying clubs' management function, resource management and marketing mix. Data were then analyzed in term of means, standard deviation and Path analysis afterwards by Mplus Editor. The results indicated that the hypothetical model was consistent with the empirical data as demonstrated by the following fit measures: chi-square test = 105.297, df = 80, p = 0.0306, RMSEA = .0012. All variables in the model accounted in which showed the evolution of Thai professional football clubs was directly influenced by clubs' management function, resources management and the marketing mix. The evolution was also indirectly influenced by management process at 0.01 level of significance.

Keywords Key factors, Thai professional football clubs, Path analysis

*Ph.D. students Faculty of Sport Sciences, Burapha University

**Assistant to the President Rattana Bundit University

***Associate professor, Faculty of Education, Naresuan University

Contact: Pakkawat Sertbudra, magma_khom@hotmail.com, 083-0387817

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมของคนทั่วโลก โดยมียอดผู้ชมสูงสุดเหนือการแข่งขันรถสูตรหนึ่ง หรือการแข่งขันชิงแชมป์อเมริกันฟุตบอล (Super Bowl) หรือแม้กระทั่งกีฬาโอลิมปิกเกมส์ โดยเฉพาะการแข่งขันฟุตบอลโลก (FIFA World Cup) และการแข่งขันฟุตบอลในลีกประเทศต่างๆ และในปัจจุบันฟุตบอลได้แปรสถานะเป็นธุรกิจอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งรายได้และผลประโยชน์มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อเกมการแข่งขัน ประเทศที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตบอลระหว่างประเทศ และสามารถพัฒนาการจัดการแข่งขันฟุตบอลอาชีพภายในประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมจะส่งผลประโยชน์ต่อประเทศเหล่านั้น (นนชัย ศานติบุตร, 2550) การแข่งขันกีฬาฟุตบอลนับว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดชนิดหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งในอดีตผู้ชมกีฬามักจะติดตามเฉพาะฟุตบอลต่างประเทศ หรือระดับในประเทศก็จะเป็นการติดตามเฉพาะฟุตบอลทีมชาติไทย จนกระทั่งเมื่อปี พ.ศ. 2550 การแข่งขันฟุตบอลระดับสโมสรในประเทศไทยได้รับความสนใจมากยิ่งขึ้น เมื่อการแข่งขันถูกพัฒนาให้มีระบบที่เป็นมืออาชีพ ซึ่งฐานแฟนฟุตบอลเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนให้สโมสรนั้นสามารถดำรงอยู่ได้ สังเกตได้จากสถิติจำนวนผู้เข้าชมในสนามเฉลี่ยต่อนัดที่เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นถึงโอกาสทางธุรกิจที่มีมากขึ้น โดยสมชาย ภคภาสน์วิวัฒน์ และพิชัย ศิริจันทน์ (2542) ได้กล่าวว่สมัยก่อนกีฬาฟุตบอลเป็นเพียงเกมกีฬาที่มีคนติดตามกันอย่างคลั่งไคล้ แต่หลังจากที่ระบบการสื่อสารโทรคมนาคมพัฒนามากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้กีฬาฟุตบอลได้แปรสภาพเป็นเกมธุรกิจ เพราะรายได้จากกีฬาฟุตบอลได้เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมหาศาล กีฬาฟุตบอลได้แปรเปลี่ยนเป็นสินค้า ยิ่งไปกว่านั้นการดำเนินการของทีมฟุตบอลในภูมิภาคเอเชียต้องเป็นไปตามกฎข้อบังคับของสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (Asian Football Confederation) ซึ่งมีข้อกำหนดเกี่ยวกับการดำเนินการ ทีมที่ไม่สามารถทำตามกฎเกณฑ์หลังจากการประเมินได้ จะไม่สามารถเข้าแข่งขันฟุตบอลรายการระดับทวีป ยกตัวอย่างเช่น AFC Champions league (ณัฐวุฒิ จงกิตติพงศ์, 2555) ซึ่งเป็นการแข่งขันชิงถ้วยรางวัลของสโมสรที่มีอันดับต้นๆ ในแต่ละลีกของแต่ละประเทศในเอเชีย ซึ่งการได้เข้าร่วมนั้นหมายถึงรายได้ที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะค่าลิขสิทธิ์การถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ที่ได้รับเพิ่มมากยิ่งขึ้น การเพิ่มมูลค่าของโฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสโมสร โดยการเป็นสปอนเซอร์ หรือจำนวนนัดที่ลงเตะมากยิ่งขึ้น ทำให้ได้รับรายได้ในแต่ละนัดเพิ่มขึ้นด้วย (Buhler and Nufer, 2010) ฉะนั้นการดำเนินการบริหารจัดการสโมสรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ปัจจุบันสโมสรฯ มีการแข่งขันค่อนข้างสูง ดังนั้นสโมสรฟุตบอลมีการแข่งขันที่ค่อนข้างสูงจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริหารจะต้องมีการบริหารจัดการที่ดี หรือมีความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อการแข่งขันที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในองค์กร ช่วยกำหนดแนวทางและองค์ประกอบที่เหมาะสมในการพัฒนาสโมสรฯ เพื่อที่จะนำไปประยุกต์ปฏิบัติควบคุม และประเมินผลการดำเนินงานของสโมสรฯ ซึ่งการพัฒนาฟุตบอลอาชีพยังมีองค์ประกอบหลายๆ ด้านในการพัฒนาสโมสรฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบหลัก ความสำเร็จของฟุตบอลอาชีพและหน้าที่การบริหารจัดการสโมสรฯ ถ้าหากละเลยองค์ประกอบเหล่านั้นอาจทำให้การพัฒนาสโมสรฯไม่เป็นระบบและขาดเป้าหมายทิศทางการพัฒนา ไม่ได้มาตรฐาน และไม่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลของประเทศ ประเด็นปัญหาดังกล่าว แสดง

ให้เห็นถึงความจำเป็นที่ต้องมีการวิเคราะห์องค์ประกอบในการพัฒนาสโมสรฯ อย่างถี่ถ้วน เป็นแบบแผนที่สอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมฟุตบอลอาชีพของประเทศ รวมทั้งการพัฒนาให้เป็นที่ไปตามมาตรฐานสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย (นนชัย ศานติบุตร, 2550)

โดยในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลถือว่าเป็นหนึ่งในการนำมาซึ่งการพัฒนาเศรษฐกิจให้กับชาติต่างๆ ตลอดจนองค์กรภาครัฐและเอกชน โดยสามารถเห็นได้จากการที่บางประเทศที่ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพฟุตบอลแมตช์สำคัญ โดยเฉพาะฟุตบอลโลก ฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป หรือยูโร หรือฟุตบอลชิงแชมป์ในทวีปต่างๆ รวมไปถึงฟุตบอลลีกอาชีพในประเทศต่างๆ ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งสิทธิ์ประโยชน์ต่างๆ โดยประมาณค่ามิได้ (รัฐพงศ์ บุญญานวัตร, 2558) แต่จากการพัฒนาสโมสรฯ ในประเทศไทยทั้งทางด้านการบริหารจัดการและด้านนโยบายที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาให้เป็นมาตรฐาน จึงทำให้การดำเนินงานพัฒนากีฬาฟุตบอลอาชีพ ยังไม่เป็นที่พอใจอย่างแท้จริง เกิดปัญหาในการดำเนินการและขาดประสิทธิภาพในการดำเนินงาน ทำให้ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นอย่างยิ่งว่าต้องมีการบริหารจัดการกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยให้เป็นมาตรฐานและเป็นกีฬาอาชีพอย่างแท้จริง จึงเป็นเหตุผลให้ผู้วิจัยทำการศึกษารื่อง “องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย” ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและพัฒนาสโมสรฯ ของประเทศไทย ยกกระดับคุณภาพสโมสรฯ ในประเทศไทยให้ทัดเทียมกับสโมสรฯ ในระดับนานาชาติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทางตรง องค์ประกอบทางอ้อม และองค์ประกอบรวม ต่อการพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประธานสโมสร ผู้บริหารฝ่ายการตลาดและสิทธิประโยชน์ ผู้บริหารฝ่ายการประชาสัมพันธ์ ผู้บริหารฝ่ายการเงิน ผู้บริหารฝ่ายการบริหารทรัพยากรบุคคล ผู้จัดการทีม และผู้ฝึกสอน ของสโมสรฯ ในประเทศไทย 3 ดิวิชั่น คือ พรีเมียร์ลีก ดิวิชั่น 1 และดิวิชั่น 2 ที่ทำการแข่งขันปี 2559-2560 จำนวน 130 สโมสร จำนวน 910 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณจำนวนตัวแปรต่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 1:15 (สุวิมล ว่องวาวิช, 2546 หน้า 121) ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวนตัวแปรหรือจำนวนตัวแปรที่จะศึกษาทั้งหมด 16 ตัวแปร ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างจึงเท่ากับ 240 ชุด ในการนี้ผู้วิจัยใช้

เกณฑ์ ร้อยละ 30 ได้สโมสรกีฬาฟุตบอลอาชีพเป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ พรีเมียร์ลีก เท่ากับ 5 สโมสร ดิวิชั่น 1 เท่ากับ 5 สโมสร และดิวิชั่น 2 เท่ากับ 29 สโมสร รวมทั้งสิ้น 39 สโมสร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่ส่งต่อการพัฒนาสโมสรฯในประเทศไทย ประกอบด้วยกระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ และส่วนประสมทางการตลาด

3. การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบเครื่องมือ

3.1. ศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสร้างเป็นแบบสอบถามประเมินความต้องการจำเป็น และ นำแบบสอบถามมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้

3.2. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่า IOC มีค่าอยู่ระหว่าง .80 – 1.00

3.3. ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น และค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ จำนวน 30 คน โดยค่าความเชื่อมั่นใช้วิธีการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง .896 ถึง .958 และค่าอำนาจจำแนกพบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .300 ถึง .872

3.4. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม และนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

4.1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อให้ทราบสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการแจกแจงความถี่ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ

4.2. วิเคราะห์ระดับการพัฒนาสโมสรฯ และระดับองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฯ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

4.3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

4.4. วิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างและความเหมาะสมในการเป็นตัวแทนการวัดของตัวแปรสังเกตได้ในชุดตัวแปรแฝง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ

4.5. วิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลและวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล ระหว่างตัวแปรในโมเดลความสัมพันธ์เชิงเหตุผลขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฯกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) โดย Mplus Editor

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานข้อมูลเบื้องต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงของตัวแปร และระดับองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฯ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

1.1. ค่าความเบ้ มีค่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คือ มีค่าน้อยกว่า 2 โดยผลการวิเคราะห์ค่าความเบ้ พบว่า ติดลบเป็นส่วนใหญ่ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบอยู่ในระดับที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายความว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีการกระจายมาก โดยองค์ประกอบที่มีค่าความโด่งมากที่สุดคือ องค์ประกอบส่วนประสมทางการตลาดมีค่าความโด่งเท่ากับ 0.58 องค์ประกอบที่มีค่าความโด่งน้อยที่สุดคือ องค์ประกอบกระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอล มีค่าความโด่งเท่ากับ 0.41

1.2. ผลการวิเคราะห์ระดับขององค์ประกอบที่มีต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอล พบว่า กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอล ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอล ส่วนประสมทางการตลาด และการพัฒนาสโมสรฟุตบอล อยู่ในระดับมาก

1.3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรสังเกตได้ เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดล และใช้เป็นข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ความสอดคล้องโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เมื่อพิจารณาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่อยู่ภายใต้ตัวแปรแฝงเดียวกัน พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงกระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ ที่มีค่าสูงสุดคือการวางแผน กับ การจัดการองค์การ มีค่าเท่ากับ 0.634 ตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงทรัพยากรการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ ที่มีค่าสูงสุดคือ การเงินและงบประมาณ กับ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเท่ากับ 0.904 ตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงส่วนประสมทางการตลาด ที่มีค่าสูงสุดคือ ด้านราคา กับ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย มีค่าเท่ากับ 0.667 ตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ ที่มีค่าสูงสุดคือ ชื่อเสียง กับ ความสำเร็จ มีค่าเท่ากับ 0.834 ดังตารางที่ 1

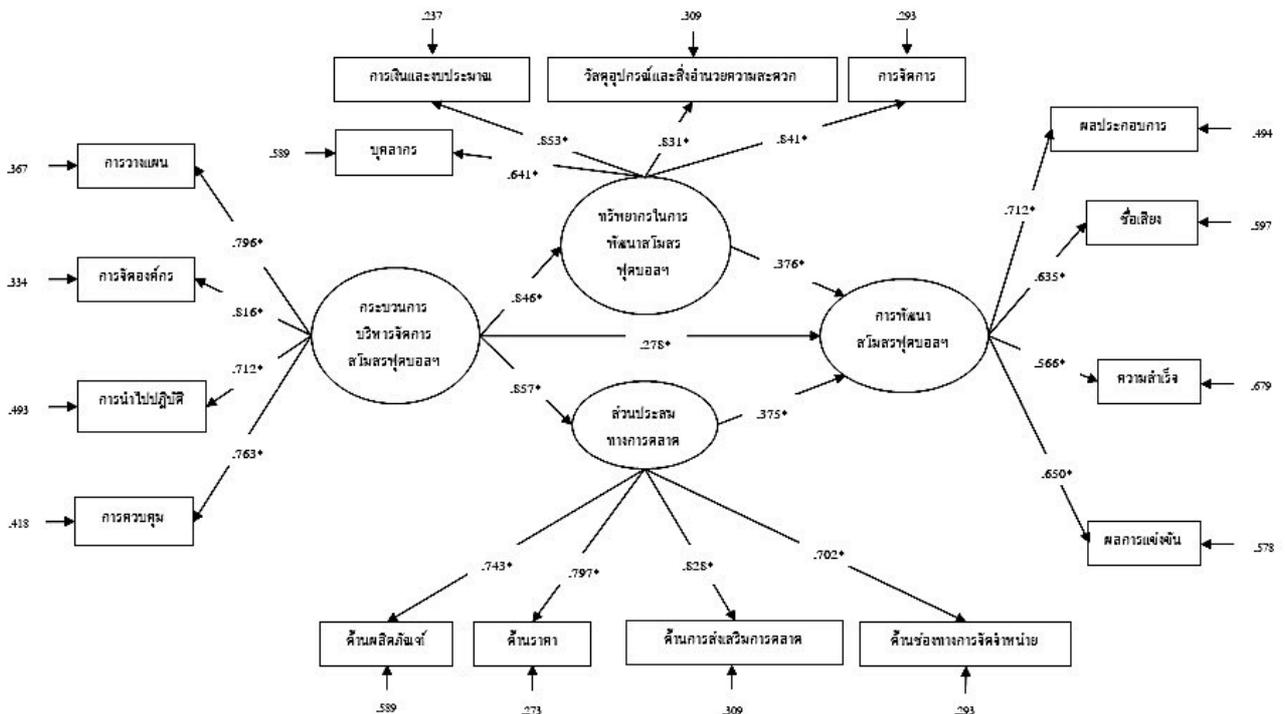
4. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลตามสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี รวมทั้งมีความสอดคล้องมากกว่าโมเดลตามสมมติฐานการวิจัย และมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย เท่ากับ 96.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย สามารถอธิบายองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย และสามารถทำนายองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ ได้ร้อยละ 96.70 ผลการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย พบว่า องค์ประกอบที่ส่งผลต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสร

ฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ประกอบด้วยกระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ และส่วนประสมทางการตลาด แสดงดังภาพที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

	Plan	Organ	Lead	Control	Man	Money	Mater	Manage	Product	Price	Place	Promo	Profit	Fame	Achieve	Score
Plan	1															
Organ	.634 ^{**}	1														
Lead	.628 ^{**}	.596 ^{**}	1													
Control	.453 ^{**}	.516 ^{**}	.526 ^{**}	1												
Man	.418 ^{**}	.457 ^{**}	.353 ^{**}	.445 ^{**}	1											
Money	.576 ^{**}	.598 ^{**}	.512 ^{**}	.530 ^{**}	.596 ^{**}	1										
Mater	.585 ^{**}	.607 ^{**}	.511 ^{**}	.502 ^{**}	.519 ^{**}	.904 ^{**}	1									
Manage	.541 ^{**}	.618 ^{**}	.485 ^{**}	.528 ^{**}	.451 ^{**}	.722 ^{**}	.738 ^{**}	1								
Product	.514 ^{**}	.547 ^{**}	.448 ^{**}	.502 ^{**}	.380 ^{**}	.669 ^{**}	.602 ^{**}	.598 ^{**}	1							
Price	.593 ^{**}	.544 ^{**}	.499 ^{**}	.531 ^{**}	.468 ^{**}	.657 ^{**}	.612 ^{**}	.558 ^{**}	.569 ^{**}	1						
Place	.570 ^{**}	.567 ^{**}	.491 ^{**}	.532 ^{**}	.541 ^{**}	.633 ^{**}	.594 ^{**}	.586 ^{**}	.473 ^{**}	.667 ^{**}	1					
Promo	.398 ^{**}	.472 ^{**}	.317 ^{**}	.416 ^{**}	.413 ^{**}	.541 ^{**}	.460 ^{**}	.539 ^{**}	.514 ^{**}	.565 ^{**}	.599 ^{**}	1				
Profit	.390 ^{**}	.554 ^{**}	.372 ^{**}	.485 ^{**}	.454 ^{**}	.562 ^{**}	.560 ^{**}	.568 ^{**}	.541 ^{**}	.473 ^{**}	.554 ^{**}	.619 ^{**}	1			
Fame	.314 ^{**}	.408 ^{**}	.367 ^{**}	.468 ^{**}	.457 ^{**}	.512 ^{**}	.467 ^{**}	.561 ^{**}	.415 ^{**}	.545 ^{**}	.452 ^{**}	.502 ^{**}	.430 ^{**}	1		
Achieve	.352 ^{**}	.366 ^{**}	.382 ^{**}	.414 ^{**}	.361 ^{**}	.446 ^{**}	.410 ^{**}	.513 ^{**}	.397 ^{**}	.494 ^{**}	.457 ^{**}	.451 ^{**}	.405 ^{**}	.834 ^{**}	1	
Score	.514 ^{**}	.539 ^{**}	.567 ^{**}	.472 ^{**}	.310 ^{**}	.496 ^{**}	.512 ^{**}	.515 ^{**}	.392 ^{**}	.481 ^{**}	.438 ^{**}	.394 ^{**}	.481 ^{**}	.373 ^{**}	.345 ^{**}	1

ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ได้แก่ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ และส่วนประสมทางการตลาด ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ได้แก่ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอลฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01



ภาพที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

5. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลระหว่างตัวแปรโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ตัวแปรแฝงในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอล (MANFUC) ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอล (MANRES) และส่วนประสมทางการตลาด (MARMIX) ทุกตัวแปรส่งผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย โดยตัวแปรที่ส่งผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย สูงสุด คือ กระบวนการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอล (MANFUC) มีค่าอิทธิพลรวม (TE) เท่ากับ 0.918 รองลงมา คือ ส่วนประสมทางการตลาด (MARMIX) มีค่าอิทธิพลรวม (TE) เท่ากับ 0.376 และ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอล (MANRES) มีค่าอิทธิพลรวม (TE) น้อยที่สุดเท่ากับ 0.375 ตัวแปรดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

ตัวแปรผล ตัวแปรเหตุ	ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสร ฟุตบอล			ส่วนประสมทางการตลาด			องค์ประกอบการพัฒนาสโมสร ฟุตบอล		
	TE	IE	DE	TE	IE	DE	TE	IE	DE
กระบวนการ	0.846**	-	0.846**	0.857**	-	0.857**	0.918**	0.640**	0.278**

บริหารจัดการ	(0.030)	-	(0.030)	(0.026)	-	(0.026)	(0.034)	(0.107)	(0.126)
สโมสรรฟุตบอลฯ	28.078	-	28.078	32.686	-	32.686	26.766	5.965	2.197
ทรัพยากรในการพัฒนา	-	-	-	-	-	-	0.375**	-	0.375**
สโมสรรฟุตบอลฯ	-	-	-	-	-	-	(0.160)	-	(0.160)
ส่วนประสมทางการตลาด	-	-	-	-	-	-	0.376**	-	0.376**
	-	-	-	-	-	-	(0.165)	-	(0.165)
	-	-	-	-	-	-	2.273	-	2.273
ตัวแปรสังเกตได้	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	
R-square	0.411	0.727	0.691	0.707	0.552	0.636	0.686	0.493	
ตัวแปรสังเกตได้	Y9	Y10	Y11	Y12	X1	X2	X3	X4	
R-square	0.506	0.403	0.321	0.422	0.633	0.666	0.507	0.582	
ตัวแปรแฝง	E1		E2		E3				
R-square	0.716		0.735		0.967				

**p < .01, DE = อิทธิพลทางตรง IE = อิทธิพลทางอ้อม TE = ผลรวมอิทธิพล ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน E1=ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรรฟุตบอลฯ E2=ส่วนประสมทางการตลาด E3= องค์ประกอบการพัฒนาสโมสรรฟุตบอลฯ

อภิปรายผลการวิจัย

1. องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เพราะว่าการพัฒนาสโมสรรกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำเป็นต้องใช้กระบวนการบริหารจัดการทรัพยากรทางการบริหารและส่วนประสมทางการตลาด มาเป็นเครื่องมือและกลไกในการดำเนินงาน โดยเฉพาะสโมสรรฟุตบอลฯ เป็นองค์การกีฬาเพื่อการอาชีพ ที่มุ่งเน้นการแพ้ชนะ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้งจากการแข่งขัน ความมีชื่อเสียงและผลตอบแทนรวมทั้งการพัฒนานักฟุตบอลและบุคลากรอย่างครบวงจร และมีระบบการจัดการที่ดี มีวิสัยทัศน์ที่เหมาะสมกับความต้องการของแผนงานและโครงการ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) ซึ่งตรงกับประเด็นการพัฒนาการกีฬา

อาชีพของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2554) ที่มีตัวชี้วัดในด้านสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องมีมาตรฐานสามารถรองรับการจัดการแข่งขันกีฬาอาชีพได้ สอดคล้องกับการวิจัยของ อัช แสนก๊กดี (2558) ที่พบว่า ทรัพยากรทางบริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของกีฬาด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสถาบันที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนมีระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพ มีขั้นตอนต่างๆ โดยคำนึงถึงความสามารถของผู้ปฏิบัติ มอบหมายภาระงานที่มีความเหมาะสม นอกจากนี้ส่วนประสมทางการตลาด ก็ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญจำเป็นต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอล ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการตลาดนั้นเป็นกระบวนการทางสังคม ที่ตอบสนองความจำเป็นและความต้องการบุคคลและกลุ่มบุคคล อันเกิดการแลกเปลี่ยนผลิตภัณฑ์และบริการ (Philip Kotler and Gary Armstrong, 2011) สอดคล้องกับแนวคิดของ จูทา ดิงส์คัทย (2540) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนากีฬาฟุตบอลเพื่อการอาชีพ ควรจะใช้หลักการตลาดกีฬามาประยุกต์ใช้ โดยอาศัยหลักการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นจะต้องตรงกับความ ต้องการและความพอใจของผู้บริโภค

2. ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนา สโมสรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิง ประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี สามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ ร้อยละ 96.70 อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ตัวแปรในโมเดลการวิจัยทั้ง 3 ตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการบริหาร จัดการสโมสรฟุตบอลฯ ทรัพยากรในการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ และส่วนประสมทางการตลาด เป็นองค์ประกอบที่มี ผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ เป็น เพราะว่าการสร้างและการกำหนดตัวแปรต่างๆ ในโมเดลการวิจัย ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการสร้างโมเดลความ สัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยประมวลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพล หรือส่งผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานวิจัยที่ดำเนินการวิเคราะห์ด้วยโมเดลสมการโครงสร้าง โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สถิติสำเร็จรูป ดังการวิจัยของเพญนิภา พูลสวัสดิ์ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ในการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยโดยการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อ ความสำเร็จในการบริหารจัดการสมาคมกีฬา แล้วนำมาสังเคราะห์กำหนดเป็นกรอบแนวคิดและโมเดลในวิจัย

3. ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลระหว่างตัวแปรและโมเดลองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาสโมสรฟุตบอล อาชีพในประเทศไทยพบว่า กระบวนการบริหารจัดการที่ประกอบด้วยการวางแผน การจัดองค์การการนำไปปฏิบัติ และการควบคุม มีอิทธิพลทางตรงต่อทรัพยากรทางบริหารและส่วนประสมทางการตลาด ที่เป็นเช่นนี้เพราะการ บริหารจัดการที่ดีจะส่งผลต่อการจัดหาทรัพยากรในการบริหารและเมื่อมีการบริหารจัดการที่ดีจะทำให้สโมสรกีฬาฟุ ตบอลฯ สามารถมีส่วนประสมทางการตลาดได้ดีด้วย เพราะกีฬาฟุตบอลปัจจุบันได้เปลี่ยนสภาพเป็นธุรกิจ ที่มีการเข้า ชมการแข่งขัน มีการขายของที่ระลึก สปอนเซอร์และอื่นๆ ในการสร้างรายได้เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาสโมสรฟุ ตบอลฯ ดังที่ วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2545) กล่าวว่า การปฏิบัติงานใดๆ ขององค์การที่เกี่ยวข้องกับคนและสิ่งของ จะต้องม ีทรัพยากรทางบริหาร ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ใช้ในการ ดำเนินงานขององค์การ หากให้องค์การประสบผลสำเร็จต้องอาศัยกระบวนการบริหารจัดการและระบบการจัดการที่ดี มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะการบริหารจัดการเป็นชุดของหน้าที่ต่างๆ ที่กำหนดทิศทางในการใช้ประโยชน์จาก ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล และเนื่องจากสโมสรฟุตบอลเป็นองค์การทางธุรกิจจึงจำเป็นต้อง ใช้ส่วนประสมทางการตลาด ที่ประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทางจำหน่าย และส่งเสริมการขาย มาดำเนิน กิจกรรมของสโมสรฟุตบอลฯ ด้วย สอดคล้องกับการวิจัยของ วรวิวี นาคพนม (2556) ที่พบว่า ผู้เข้าใช้บริการสนาม กอล์ฟในจังหวัดชลบุรี ให้ความสำคัญกับส่วนประสมทางการตลาดด้านราคาโดยรวมอยู่ในระดับมาก สำหรับการจัด

จำหน่าย ต้องอำนวยความสะดวกในการซื้อสินค้าของลูกค้ามีความสะดวกสบายสูงสุด ในการเข้าถึงสินค้าและการบริการ (Kotler, 2003) รวมทั้งต้องพิจารณาถึงทำเลที่ตั้งเพื่อให้อยู่ในพื้นที่ที่ลูกค้าจะเข้าถึงได้ และการบริการจากสโมสรฟุตบอลฯ ไปยังช่องทางทางตลาดหรือผู้บริโภค ให้เป็นที่พอใจและประทับใจของลูกค้า ดังนั้นสโมสรฟุตบอลฯ จึงต้องมีการจัดการที่สามารถทำให้บริการสามารถเข้าถึงได้กลุ่มลูกค้าหรือแฟนคลับได้ ไม่เช่นนั้นกระบวนการแลกเปลี่ยนนั้นจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้และผลิตภัณฑ์นั้นก็จะมีคุณค่าสำหรับลูกค้า (ธีรภักดิ์ นวรัตน์ ณ ออยุธยา, 2552) และที่ตั้งของเจ้าของผลิตภัณฑ์และความยากง่ายในการเข้าถึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญของการตลาด ทั้งนี้ความยากง่ายในการเข้าถึงผลิตภัณฑ์นั้นมิใช่แต่เฉพาะการเน้นทางกายภาพเท่านั้นแต่รวมถึงการติดต่อสื่อสารด้วย สอดคล้องกับการวิจัยของ นิธินันต์ โพธิ์ปัญญาศักดิ์ (2554) พบว่าการโฆษณา ประชาสัมพันธ์เป็นสิ่งที่จะทำให้ประชาชนรับรู้ว่าคุณณีกีฬา มีความเป็นมาอย่างไร มีกีฬาอะไรให้บริการบ้าง ซึ่งจะช่วยให้ดึงดูดความสนใจและอยากจะทำมาใช้บริการ สอดคล้องกับการวิจัยของ เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์ (2558) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำเป็นต้องมีด้านงบประมาณสำหรับใช้ในการดำเนินงาน เพราะงบประมาณเป็นตัวการที่กำหนดว่าจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว ภายใต้การจัดการที่ดี มีการประสานบุคคล เทคโนโลยี และการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน ตลอดจนทำการประสานงานเพื่อการจัดการแข่งขันฟุตบอลอาชีพอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ระดับภูมิภาค ระดับนานาชาติ จัดระบบธุรกิจและสิทธิประโยชน์กีฬาฟุตบอลอาชีพ สร้างงาน สร้างรายได้ ขยายเครือข่ายฟุตบอลอาชีพมากขึ้น เพื่อเพิ่มจำนวนผู้ชมและจำนวนรายได้ให้มากขึ้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2554)

นอกจากนี้ การบริหารจัดการยังส่งผลทางตรงไปยังการพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย เป็นเพราะว่าการบริหารจัดการจะเป็นเครื่องในการกำหนดนโยบายที่สำคัญ การกำหนดแผนงาน ซึ่งเป็นกลุ่มของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับทรัพยากรของสโมสรฟุตบอลฯ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ, 2541) เพื่อส่งผลต่อการจัดการที่ดีมีประสิทธิภาพ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีการจัดองค์การและโครงสร้างขึ้น เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ของสโมสรฟุตบอลฯ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2554) มีสายการบังคับบัญชาและการติดต่องานชัดเจน ตลอดจนขอบเขตของอำนาจงานต่าง ๆ จนสามารถดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายของสโมสรฟุตบอลฯ ได้ (Griffin, 1999) รวมทั้งเมื่อมีการบริหารจัดการที่ดีและการบริหารที่สามารถปรับตัวกับการแข่งขันที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีแบบแผน การบริหารที่สอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมฟุตบอลอาชีพของประเทศและเป็นไปตามมาตรฐานของสมาพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ ย่อมทำให้สามารถพัฒนาสโมสรกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2554). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**. กรุงเทพฯ: นิเวศน์ มิตรการพิมพ์.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2559.
- จุฑา ดิงศภักดิ์. (2540). **การศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาของไทย : การพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ณัฐวุฒิ จงกิตติพงศ์. (2555). เครื่องมือสื่อสารการตลาดและคุณภาพความสัมพันธ์ของแฟนฟุตบอลสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นนชัย ศานติบุตร. (2550). การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาฟุตบอลอาชีพของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวิทย์ นวรัตน์ ณ อยุธยา. (2552). การตลาดบริการ แนวคิด และกลยุทธ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรันดร์ โพธิ์ปัญญาศักดิ์. (2554). แนวทางการพัฒนาส่วนประสมทางการตลาดของศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอน กรุงเทพมหานคร. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 12(2), 44-59.
- เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัฐพงศ์ บุญญานวัตร. (2558). ปฏิรูปกีฬา ปฏิรูปฟุตบอลอาชีพ : โดย ผศ.รัฐพงศ์ บุญญานวัตร : มติชนออนไลน์. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1449631399&grpId=03&catid=07. 9 ธ.ค. 2558.
- วิรัช วิรัชฉนวนวรรณ. (2545). การบริหารเมืองหลวงและการบริหารท้องถิ่น:สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น และไทย. กรุงเทพฯ: โพรเพซ.
- วรวิทย์ นาคพนม. (2556). ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้สนามกอล์ฟในจังหวัดชลบุรี. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 14(1), 78-90.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2541). พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพฯ: ซีระฟิล์มการพิมพ์.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2546). แนวทางการให้คำปรึกษาวิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: โอเรียลสโตร์.
- สมชาย ภคภาสน์วิวัฒน์ และพิชัย ศิริจันทน์. (2542). กรณีศึกษากลยุทธ์ธุรกิจ ลำดับที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนากลยุทธ์ทางธุรกิจ.
- อัช แสนภักดี. (2558). รูปแบบของปัจจัยด้านการบริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกกำลังกายและการกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Buhler, A. and Nufer G. (2010). **Relationship marketing in sports**. Amsterdam: Elsevier.
- Griffin, R.W. (1999). **Management**. 6th ed. U.S.A.: Houghton Mifflin Company.
- Kotler, P. (2003). **Marketing Management**. New Delhi: Pearson Education.
- Philip Kotler and Gary Armstrong. (2011). **Principles of Marketing (หลักการตลาด ฉบับมาตรฐานและนิยามศัพท์การตลาด)**. กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.

ศึกษารับรู้ด้านคุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

อภิญา ศรีมหาพรหม* นภาพร ทัศนัยนา**

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการรับรู้ของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กลุ่มตัวอย่างคือผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีจำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามคุณภาพบริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยประยุกต์หลักการของ SERVQUAL (Parasuraman et al., 1988) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และดัชนีการจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น Priority Needs Index ผลการวิจัย พบว่าเมื่อเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นที่ ต้องการปรับปรุงเรียงจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ด้านการให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวก (PNI=0.247) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (PNI=0.189) ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์และพื้นที่อำนวยความสะดวก (PNI=0.123) ด้านราคาและกิจกรรมที่ได้รับ (PNI=0.107) ด้านความเชื่อถือ, ความไว้วางใจใน การจัดระบบการจัดการสถานที่ออกกำลังกาย (PNI=0.103) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถและการให้บริการของเจ้าหน้าที่ (PNI=0.100) และด้านความมีอัธยาศัยไมตรีและพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ประจำสนาม (PNI=0.069) ตามลำดับ

คำสำคัญ ความต้องการจำเป็น, คุณภาพบริการ, สถานกีฬาและสุขภาพ

*คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม

**รองศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ติดต่อ: อภิญญา ศรีมหาพรหม, nickysmile@hotmail.com

The Study on Service Quality of Sports and Health Center, Suranaree University of Technology

Apinya Srimahaprom* Nopporn Tasnaina**

Received Date 30 May 2020

Abstract

The aims of the research were to survey the service quality of Sports and Health Center, Suranaree University of Technology. The samples were 348 customers of the center. Instrument of the research applying the principles of SERVQUAL (Parasuraman) et al., 1988). Data were analyzed in percentage, mean standard deviation and Modified Priority Need Index. The research result revealed that: The research result revealed that: The customers needed improvement the quality from the most to the least were as 1) providing more facilities and equipment (PNI=0.247); 2) the promotion of activities (PNI=0.189); 3) the physical environment of fitness equipment (PNI=0.123); 4) the adjusting the membership and activity fee (PNI=0.107); 5) the reliability on the management process (PNI=0.103); 6) the respects on the ability and service of staffs (PNI=0.100); 7) the empathy and service mind of staffs (PNI=0.069).

Keywords Priority needs, service quality, Sports and Health Center

*Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Mahasarakham Campus.

**Assoc.Prof., Ph.D., Program in Exercise and Sport Science, Faculty of Sport Science, Burapha University

Contact: Apinya Srimahaprom, nickysmile@hotmail.com

บทนำ

ในปัจจุบัน ประชากรส่วนใหญ่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเร่งรีบ มีการแข่งขันอย่างสูง ในภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายนั้น จึงถูกจำกัดทั้งในเรื่องของรูปแบบการออกกำลังกาย ระยะเวลา รวมถึงความถี่ในการออกกำลังกาย เพราะมีเครื่องช่วยอำนวยความสะดวก และเครื่องทุ่นแรง เวลาส่วนใหญ่ใช้ไปในการเดินทางไปทำงาน การทำงานส่วนมากจะเป็นการนั่งทำงานแบบเนือยนิ่ง (Sedentary) ส่งผลให้บุคคลไม่ได้ ออก

กำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่สามารถเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายที่สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิต (ภาวินี ชุ่มใจ, 2561) ท่ามกลางสภาพสังคมที่มีความเป็นเมืองมากขึ้น การรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก หนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมคือการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย (Health Club) หรือ ฟิตเนส (Fitness) โดยกระแสความนิยมการออกกำลังกายยังได้สร้างโอกาสทางธุรกิจให้กับธุรกิจต่อเนื่องอีกมากมาย (กวีพล พันธุ์เพ็ง, 2558)

สถานที่ออกกำลังกาย ศูนย์ออกกำลังกาย ทั้งที่เป็นศูนย์สุขภาพการออกกำลังกาย (Health and Fitness) หรือ ฟิตเนส (Fitness) เป็นสถานที่ที่รวบรวมการทำกิจกรรมการออกกำลังกายไว้บริการผู้ที่มาใช้บริการ และการที่ธุรกิจจะอยู่ได้นั้นต้องอาศัยเงินจากลูกค้าและการที่จะดึงดูดลูกค้าให้มาเป็นสมาชิกหรือกระทั่งทำให้สมาชิกอยู่กับศูนย์ออกกำลังกายหรือฟิตเนสของเรานาน ๆ ไม่ย้ายไปที่อื่น ขึ้นอยู่กับการจัดกิจกรรมทางการตลาด (ธานี ตะกรุดทอง, 2546) แต่ในภาครัฐนั้นมุ่งถึงผลที่จะเกิดต่อประชาชนเป็นการบริการสาธารณะ ไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบแทนในรูปแบบของรายได้ที่สูงกว่ารายจ่าย หรือกำไร และถ้ามีการเก็บค่าธรรมเนียมการให้บริการจะเป็นในลักษณะค่าตอบแทนคุ้มทุน ให้มีค่าใช้จ่ายดำเนินการให้บริการได้ (สมิต สัจฉกร, 2548) ด้วยเหตุนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยจึงได้สร้างสถานกีฬาและสุขภาพขึ้น เปิดให้บริการโดยไม่หวังผลกำไรสำหรับนักศึกษาและบุคลากร ซึ่งต่างกับภาคเอกชนที่ทำธุรกิจเพื่อหวังผลกำไร เช่น ธุรกิจร้านอาหาร ธุรกิจสนามกีฬา เป็นต้น และหากมีการเก็บค่าใช้จ่ายเกิดขึ้น คุณภาพบริการจึงจะมีความสำคัญเพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดความพึงพอใจกับการบริการที่ได้รับ

จากการศึกษาอิสระทางการบริหารและการจัดการออกกำลังกายและการกีฬาที่ผ่านมา ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการฟิตเนส สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า สมาชิกที่เข้าใช้บริการห้องฟิตเนส แบ่งเป็นบุคคลภายในและบุคคลภายนอก บางช่วงเวลามีการเรียนการสอนของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการให้บริการในบางช่วงที่มีคนมาใช้บริการจำนวนมาก ทำให้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ไม่ทั่วถึง รวมถึงความเอาใจใส่การให้บริการของเจ้าหน้าที่แต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน (อภิญา ศรีมหาพรหม, 2561)

ดังนั้นการบริการถือเป็นหัวใจสำคัญของการทำธุรกิจในทุกรูปแบบ เพราะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถสร้างความแตกต่างและดึงดูดผู้ใช้บริการให้มาใช้บริการในระยะยาว นอกจากนี้ยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีและชื่อเสียงอีกด้วย จึงต้องมีการพัฒนาและปรับปรุงกลยุทธ์การบริการให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อรองรับความต้องการของผู้ใช้บริการและการให้บริการแต่ละครั้งควรมีการอำนวยความสะดวกพร้อมทั้งให้บริการที่รวดเร็วและมีความถูกต้องแก่ผู้ใช้บริการเพื่อให้เกิดความพึงพอใจจากบริการที่ได้รับ และกลับมาใช้บริการซ้ำ (จุลชัย จุลเจือ, 2557) ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องสำรวจและจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเพื่อสามารถก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการบริการให้สามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างทันท่วงที (ภาวินี ชุ่มใจ, 2561) แต่ทั้งนี้การสร้างความพึงพอใจเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ประเมินเปรียบเทียบกับระหว่างสิ่งที่คาดหวังกับสิ่งที่ได้รับจริงจากการบริการ เมื่อผู้ใช้บริการได้รับบริการจริงอยู่ในระดับน้อยกว่าที่คาดหวังจะเกิดความไม่พึงพอใจ แต่ในทางตรงข้ามถ้าการบริการที่ได้รับจริงเท่ากับหรือสูงกว่าที่คาดหวังก็จะเป็นที่พึงพอใจแก่ผู้ใช้บริการ (วีระรัตน์ กิจเลิศไพโรจน์, 2547, หน้า 270-275)

สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีพันธกิจเพื่อให้บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์กีฬา และเครื่องมือออกกำลังกาย ที่ทันสมัยได้มาตรฐาน อีกทั้งยังสนับสนุนการเรียนการสอนด้านกีฬาและนันทนาการ จัดการแข่งขันกีฬา ฝึกอบรม ให้คำปรึกษาการออกกำลังกายแก่นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี รวมไปถึงหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไป เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายและเพื่อเป็นการปรับปรุงระบบการให้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผู้วิจัยจึงมี

ความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพบริการสถานกีฬาและสุขภาพ ในด้านต่าง ๆ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการบริการให้มีความเหมาะสมกับสภาพการณ์ในปัจจุบันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสำรวจการรับรู้และจัดลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นด้านบริการของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

วิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณได้จากสูตรของ Roscoe (1975 อ้างถึงใน บุญธรรม กิสิประสิทธิ์, 2540, หน้า 70) กรณีจำนวนประชากรไม่แน่นอน $n = \left[\frac{(Z_c)S}{e_m} \right]^2$ ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (นัยสำคัญทางสถิติ 0.05) แบบ 2-tailed (.025 x 2=.05) ดูที่ Area beyond=.025 จะได้ $Z_c=1.96$ และความคลาดเคลื่อนที่สุดที่ยอมรับได้ 10 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 384 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นคำถามแบบมาตราส่วน (Rating scale) ประมาณค่า 5 ระดับ ที่มีองค์ประกอบ 7 ด้าน จำนวน 68 รายการย่อย โดยวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาคุณภาพบริการ SERVQUAL ของ Parasuraman et al.(1988 อ้างถึงใน นภพร ทศนัยนา, 2559, หน้า 15) ประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาดบริการ 7P's ของ Kotler (2003 อ้างถึงใน ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2541) ตามแนวคิดที่ปรับปรุงโดย นภพร ทศนัยนา (2559) (แบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

- 1) ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2) ด้านสถานที่และความสะดวกในการเข้าถึง
- 3) ด้านความเชื่อถือ, ความไว้วางใจ ในการจัดระบบการจัดการสถานที่ออกกำลังกาย
- 4) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถและการให้บริการของเจ้าหน้าที่
- 5) ด้านความมีอัธยาศัยและพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ประจำสนาม
- 6) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
- 7) ด้านราคาและการชำระค่าบริการกิจกรรมที่ได้รับ

ลักษณะคำถามคุณภาพที่คาดหวังและคุณภาพที่เป็นจริง เป็นคำถามแบบมาตราส่วน (Rating scale) ประมาณค่า 5 ระดับ โดยแบ่งระดับเป็น มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคุณภาพที่คาดหวังและคุณภาพที่เป็นจริงของผู้ใช้บริการต่อสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ตามเกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2541, หน้า 36)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ แบบปลายเปิด (Open ended questionnaire) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถให้ความคิดเห็นโดยอิสระ

ซึ่งแบบสอบถามแบบมาตราส่วน มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เกณฑ์การพิจารณาข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00 ถือว่าข้อคำถามข้อนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา ถ้ามีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 แสดงว่าข้อคำถามนั้นควรปรับปรุงหรือตัดทิ้ง (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2547, หน้า 243) ในการวิจัยครั้งนี้มีแบบสอบถาม 68 ข้อ ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 ซึ่งทุกข้อผ่านเกณฑ์ 0.5 ขึ้นไป ดังนั้นจึงถือว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความตรงเชิงเนื้อหาและมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามคุณภาพที่เป็นจริงทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.26 ถึง 0.87 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามคุณภาพที่คาดหวังทั้งฉบับเท่ากับ 0.99 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.53 ถึง 0.87

3. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2. การเปรียบเทียบระดับคุณภาพที่คาดหวังและคุณภาพที่เป็นจริงของคุณภาพบริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ใช้วิธี Priority needs index (PNI modified) ซึ่งเป็นสูตรที่ปรับปรุงจากสูตร PNI ดั้งเดิม จากการหาค่าผลต่างของ (I-D) แล้วหารด้วยค่า D เพื่อควบคุมขนาดความต้องการจำเป็นให้อยู่ในพิสัยที่ไม่มีช่วงกว้างมากเกินไป และให้ความหมายเชิงเปรียบเทียบ เมื่อใช้ระดับคุณภาพตามความเป็นจริงเป็นฐาน ในการคำนวณค่าอัตราการพัฒนาเข้าสู่คุณภาพที่คาดหวังของกลุ่ม (สุวิมล ว่องวานิช, 2548)

$$PNI_{Modified} = (I-D) / D$$

$PNI_{Modified}$	หมายถึง	ดัชนีการจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น
I	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคุณภาพที่คาดหวัง
D	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคุณภาพตามความเป็นจริง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 52.60 และเพศหญิง จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 47.40 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาจำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 82.80 รองลงมาอาจารย์, บุคลากร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 3.80 และประชาชนทั่วไป จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 ส่วนใหญ่ใช้บริการ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 69.30 รองลงมามากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 30.70 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเพศ ประเภทผู้เข้าใช้บริการ และความถี่ของผู้ใช้บริการ ประเมินคุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง (n=384)	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	202	52.60
หญิง	182	47.40
2. ประเภทของสมาชิก		
นักศึกษา	318	82.80
อาจารย์, บุคลากร	53	13.80
ประชาชนทั่วไป	13	3.40
3. ความถี่ในการเข้าใช้บริการ		
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	266	69.30
มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์	118	30.70

2. การศึกษาการรับรู้คุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า คุณภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยที่ด้านราคาและ กิจกรรมที่ได้รับ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และด้านสถานที่และความสะดวกในการเข้าถึง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด และระดับ คุณภาพที่เป็นจริงมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ยกเว้น ด้านการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง และด้านสถานที่และความสะดวกในการเข้าถึง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างคุณภาพที่คาดหวังกับคุณภาพที่เป็นจริง และการจัดเรียงลำดับความสำคัญ (PNI Modified)

การพัฒนาคุณภาพบริการ	ค่าเฉลี่ย คุณภาพ ที่คาดหวัง	ค่าเฉลี่ยคุณภาพ ตามความเป็น จริง	PNI	ลำดับ
----------------------	-----------------------------------	--	-----	-------

1. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	4.21	3.73	0.123	3
2. ด้านสถานที่และความสะดวกในการเข้าถึง	4.14	3.32	0.247	1
3. ด้านความเชื่อถือ, ความไว้วางใจ ในการจัดระบบการจัดการสถานที่ ออกกำลังกาย	4.25	3.85	0.103	5
4. ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถ และการให้บริการของเจ้าหน้าที่	4.23	3.85	0.100	6
5. ด้านความมีอัธยาศัยและพฤติกรรม ของเจ้าหน้าที่ประจำสนาม	4.26	3.98	0.069	7
6. ด้านการส่งเสริมกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	4.16	3.50	0.189	2
7. ด้านราคาและการชำระค่าบริการกิจกรรม ที่ได้รับ	4.30	3.88	0.107	4
รวม	4.22	3.73	0.131	

จากตารางที่ 2 แสดงวิธีการจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพบริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านการให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวก (PNI=.247) มีความต้องการจำเป็นอยู่ในลำดับแรก รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (PNI=.189) ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์และพื้นที่อำนวยความสะดวก (PNI=.123) ด้านราคาและกิจกรรมที่ได้รับ (PNI=.107) ด้านความเชื่อถือ, ความไว้วางใจในการจัดระบบการจัดการสถานที่ออกกำลังกาย (PNI=.103) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถและการให้บริการของเจ้าหน้าที่ (PNI=.100) และด้านความมีอัธยาศัยและพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ประจำสนาม (PNI=.069) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษารับรู้ด้านคุณภาพบริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. คุณภาพบริการด้านสถานที่และความสะดวกในการเข้าถึง

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับบริการรถรับ, ส่ง เข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย, เล่นกีฬา

มีร้านค้า มีการจัดจำหน่ายน้ำ เครื่องดื่ม และอาหารว่าง การจัดให้มียาสามัญประจำบ้าน และเจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีบริการบริการน้ำดื่มที่เพียงพอประจำสนาม หรือบริเวณใกล้เคียง การจัดบริการเช่า, ยืม อุปกรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล ฯลฯ และจัดบริการการสอน, แนะนำการออกกำลังกาย, เล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภกาญจน์ แก้วมรกต (2558) ในเรื่องของความต้องการด้านบริการอำนวยความสะดวก พบว่า ควรจัดสถานที่จำหน่ายน้ำดื่ม เครื่องดื่มต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการ มีจุดปฐมพยาบาล คลินิกกายภาพบำบัด มีผู้เชี่ยวชาญดูแลให้คำปรึกษา ประสานงานและแก้ไขอุบัติเหตุ เช่นเดียวกับ นภพร ทศนัยนา (2556) พบว่า ควรจัดให้มีชุดปฐมพยาบาลที่สนาม ติดป้ายแสดงการประสานงานและแก้ไขกรณีมีอุบัติเหตุ เช่น วิธีการปฐมพยาบาล วิธีการช่วยชีวิต การนำส่งผู้บาดเจ็บ โทรศัพท์ฉุกเฉิน เป็นต้น

2.คุณภาพบริการด้านการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ข่าวสารข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายหลากหลายช่องทาง เช่น กลุ่มไลน์ เว็บไซต์ โปสเตอร์ หรือป้ายคัทเอ๊าท์ เป็นต้น การแจกเอกสารประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สุขภาพและการเล่นกีฬา ความสม่ำเสมอในการจัดประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ และการบริการการจัดอบรมความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกาย/การเล่นกีฬา เช่นเดียวกับ Etzel, Walker and Stanton (1997) ได้กล่าวว่า ทางศูนย์ออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องของการให้ข่าวสารและการประชาสัมพันธ์ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ หรือทางเว็บไซต์ (Website) ให้มากกว่าเดิม หรือการจัดสัมมนา จัดกีฬา จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือเป็นสปอนเซอร์ การจัดงานการกุศลต่าง ๆ ฯลฯ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ศูนย์ออกกำลังกายนั้น ๆ เช่นเดียวกับ นงลักษณ์ สุทธิวัฒน์พันธ์ (2542) ได้กล่าวว่า เครื่องมือสื่อสารหรือสื่อประชาสัมพันธ์ เป็นหัวใจสำคัญของประชาสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ซึ่งอาจจะทำได้หลายวิธีโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เข้ามาช่วยส่งเสริมในการประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน/องค์กร มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นสามารถเข้าถึงได้ทุกกลุ่มเป้าหมาย

3.คุณภาพบริการด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับกลิ่นบั้นทีกเหตุการณ์ต่าง ๆ ภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่เพียงพอและพร้อมใช้งานตลอดเวลา จำนวนตู้เก็บของ (lockers) หน้าห้องออกกำลังกาย (Fitness) เพียงพอ สถานที่จอดรถสามารถรองรับจำนวนผู้ใช้บริการสนามกีฬาและห้องออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและมีความปลอดภัย มีป้ายแนะนำทางออกฉุกเฉิน ป้ายแสดงเส้นทางในการเดินทางมาใช้บริการ สนามกีฬา /ฟิตเนส และสถานที่ติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิงอย่างชัดเจน เช่นเดียวกับ ยุพาวรรณ วรรณวาณิชย์ (2541) กล่าวว่า ที่ตั้งของผู้ให้บริการและความง่ายในการเข้าถึง เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของกิจกรรมทางการตลาด ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการ

4.คุณภาพบริการด้านการกำหนดราคาและการชำระค่าบริการกิจกรรมที่ได้รับ

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับความคุ้มค่า และความชัดเจนของอัตราค่าบริการที่ได้รับมีความ

เหมาะสมกับระยะเวลาในการใช้บริการ เช่นเดียวกับ กฤษดา ตามประดิษฐ์ (2551) กล่าวว่า ผู้ใช้บริการมีความคาดหวังในการจ่ายอัตราค่าสมาชิกที่มีความเหมาะสมกับคุณภาพที่ได้รับเมื่อเทียบกับความคุ้มค่าระหว่างอัตราค่าสมาชิกกับระยะเวลาในการใช้บริการ และมีความเหมาะสมกับระยะเวลาการเป็นสมาชิก รวมถึงความคงที่ของอัตราค่าสมาชิก เช่นเดียวกับ ภาวิณี ชุ่มใจ (2561) พบว่า ความหลากหลายของรูปแบบการชำระเงินค่าบริการ การมีกิจกรรมสะสมชั่วโมงที่ให้บริการครบสามารถนำมาเป็นส่วนลดหรือใช้บริการฟรี ความคุ้มค่าของอัตราค่าบริการกับบริการที่ได้รับจากศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และการให้รายละเอียดรายการส่งเสริมการตลาด (โปรโมชั่น ส่วนลดพิเศษ) ผ่านทางเว็บไซต์ของทางสนามกีฬา การบริการของสนามนั้นต้องมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายที่หลากหลายและสม่ำเสมอต่อเนื่อง

5.คุณภาพบริการด้านความเชื่อถือ/ความไว้วางใจ ในการจัดระบบการจัดการสถานที่ออกกำลังกาย

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับแผนผังแสดงความรับผิดชอบและการส่งต่อผู้ป่วยในกรณีประสบอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ป้ายคำแนะนำ คำเตือน ประกาศกฎระเบียบในการใช้บริการ และป้ายประชาสัมพันธ์ ประกาศข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ รวมทั้งสิทธิ และการจองสนาม/เครื่องออกกำลังกายเป็นไปตามลำดับที่ถูกต้อง โปร่งใส การตรวจดูความเรียบร้อย/ความสะอาดของสนาม อุปกรณ์ ทุกครั้งหลังใช้บริการ ซึ่งสอดคล้อง ภาวิณี ชุ่มใจ (2561) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับสิทธิ และการจองสนามเป็นไปตามลำดับที่ถูกต้อง โปร่งใส การปิด-เปิด บริการเป็นไปตาม วัน เวลา ที่กำหนด สนามมีขนาดตามมาตรฐาน มีการตรวจดูความเรียบร้อยของสนาม อุปกรณ์ ทุกครั้งหลังใช้บริการ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอน วิธีการ ระเบียบต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่นเดียวกับ วิชิต สุวรรณโณภาส (2555) ได้กล่าวว่า ควรจัดทำบอร์ด แนะนำวิธีการใช้เครื่องมือ บอร์ดให้ความรู้ และข้อควรระวังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

6.คุณภาพบริการด้านความเชื่อมั่นในความสามารถและการให้บริการของเจ้าหน้าที่

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับจำนวนเจ้าหน้าที่ที่เพียงพอต่อการให้บริการการรับฟังข้อคิดเห็น และพิจารณาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ ความสะดวกรวดเร็วในการช่วยเหลือ การแก้ปัญหาที่ผู้ใช้บริการร้องขอ รวมทั้งการติดต่อขอข้อมูลหรือการเข้าพบเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่ได้ตักเตือน ห้ามปรามผู้ใช้บริการที่ทำผิดกฎ ระเบียบ (เช่น การใช้รองเท้าผิดประเภท สวมบูทในสนาม เป็นต้น) เช่นเดียวกับ จุลชัย จุลเจือ (2557) กล่าวว่า การพัฒนาและปรับปรุงกลยุทธ์การบริการให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อรองรับความต้องการของผู้ใช้บริการในการให้บริการแต่ละครั้งควรมีการอำนวยความสะดวกพร้อมทั้งให้บริการที่รวดเร็วและมีความถูกต้องแก่ผู้ใช้บริการ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจจากบริการที่ได้รับ และกลับมาใช้บริการซ้ำ เช่นเดียวกับ วิตะ บุษดี (2558) กล่าวว่า บุคคลถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการบริหารขององค์กรทุกระดับ ทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพ เพราะหากมีคนที่มีความสามารถ มีทักษะความรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานจะก่อให้เกิดผลสำเร็จให้กับองค์กรได้อย่างมาก

7.คุณภาพบริการด้านความมีธรรมาภิบาลและพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ประจำสนาม

จากการวิจัย พบว่า การจัดเรียงลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีความจำเป็นเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ในการให้บริการอย่างเสมอภาค เท่าเทียมกันทุกคน ทุกกลุ่ม ความสนใจและเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มาใช้บริการ ความกระตือรือร้น ตอบสนองต่อการขอความช่วยเหลือ

เหลือจากผู้ให้บริการ โดยไม่ชักช้า มีอรรถยาศัยดี มีจิตสาธารณะในการให้บริการ มีความสุภาพและเป็นกันเอง รวมทั้งความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ใช้บริการ เช่นเดียวกับ ฉัตยาพร เสมอใจ (2547) กล่าวว่า ผู้ให้บริการจะต้องแต่งกายเหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พุดจาติ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความประทับใจและเกิดความเชื่อมั่น เช่นเดียวกับ กฤษดา ตามประดิษฐ์ (2551) กล่าวว่า กระบวนการบริหารงานที่ดีเป็นการสร้างภาพที่ดีให้กับลูกค้าและส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานบริการให้กับลูกค้ามีความคล่องตัวและสนองต่อความคาดหวังของลูกค้าได้อย่างถูกต้องและมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 นำผลการวิจัยไปพิจารณาเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพกับศูนย์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาปัญหาคุณภาพบริการศูนย์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ต่าง ๆ โดยเปรียบเทียบหน่วยงานที่เป็นของภาครัฐและเอกชน

2.2 ควรศึกษาระบบการจัดการทรัพยากรมนุษย์ เพื่อสร้างศักยภาพในการดำเนินงานต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

เอกสารอ้างอิง

กฤษดา ตามประดิษฐ์.(2551).ความคาดหวังและความเป็นจริงต่อการใช้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

กวีพล พันธุ์เพ็ง.(2558).กระแสนิยมการออกกำลังกายกับโอกาสของธุรกิจฟิตเนสไทยที่ไม่ควรมองข้าม.เข้าถึงได้จาก <https://www.scbeic.com/th/detail/product/1347>

จุลชัย จุลเจือ.(2557).การยกระดับคุณภาพการบริการเพื่อสร้างความพึงพอใจต่อลูกค้า.เข้าถึงได้จาก <http://www.sbdc.co.th/filedownload/improving%20service.pdf>

ฉัตยาพร เสมอใจ.(2547).การจัดการและการตลาดบริการ.กรุงเทพฯ: ส.เอเชียเพลส.

ธานี ตะกรุดทอง.(2546).ความพึงพอใจของสมาชิกต่อการจัดกิจกรรมการตลาดของศูนย์ออกกำลังกาย.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยมหิดล.

นงลักษณ์ สุทธิวัฒน์พันธ์.(2542).นักบริหารกับงานประชาสัมพันธ์.กรุงเทพฯ: ศูนย์เสริมปัญญาไทย.

นภาพร ทศนัยนา.(2556).รายงานวิจัย การพัฒนากลยุทธ์การจัดการสนามแบดมินตันมหาวิทยาลัยบูรพา.ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นภาพร ทศนัยนา.(2559).รายงานวิจัย กลยุทธ์การจัดการสนามแบดมินตันเชิงพาณิชย์.ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.(2540).ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7).กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และปกเจริญผล.

พิชิต ฤทธิ์จรรยา.(2547).ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2).กรุงเทพฯ: แฮ้าออฟเคอร์มีส์.

- ภาวินี ชุ่มใจ.(2561).ความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพบริการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ, 28(2), 81-91.
- ยุพาวรรณ วรรณวานิชย์.(2541).การตลาดบริการ.กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- วิจิต สุวรรณโนภาส.(2555).รูปแบบการจัดการสถานประกอบการกิจการเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏ.คณะนิพนธ์วิทยาศาสตร์คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิเชียร เกตุสิงห์.(2541).การวิจัยเชิงปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 3).กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิตะ บุษดี.(2558).การจัดการสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีระรัตน์ กิจเลิศไพโรจน์.(2547).การตลาดธุรกิจบริการ.กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์.(2541).แนวคิดส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ.เข้าถึงได้จาก <http://thesisavenue.blogspot.com/2008/09/marketing-mix-7ps.html>
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์, ปริญ ลักขิตานนท์, และศุภร เสรีรัตน์.(2552).การบริหารการตลาดยุคใหม่.กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ศุภกาญจน์ แก้วมรกต.(2558).แนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการธุรกิจสนามฟุตบอลหญ้าเทียมในจังหวัดชลบุรี.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมิต สัชฌกร.(2548).ศิลปะการให้บริการ.กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สุวิมล ว่องวานิช.(2548).การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิญา ศรีมหาพรหม.(2561).แนวทางการพัฒนาคุณภาพบริการของสถานกีฬาและสุขภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Etzel, M.J., Walker, B.J., & Stanton, W.J.(1997).**Marketing** (12th ed.).New York: McGraw-Hill.
- Kotler, P.(2003).**Marketing management** (11th ed.).New Jersey: Prentice-Hall.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V.A., & Berry, L.L.(1988).Servqual: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality.**Journal of Retailing**, 64(1), 12-40.

Development of Comprehensive Performance Program for Beginner High Jump

Peng Wang*, Norpporn Tasnaina**,
Suntipong Plungsuwan***, Prawit Tongchai ***

Received Date 31 May 2020

Abstract

The comprehensive performance evaluation (CPE) is the most objectively, justly and reasonably overall evaluation in sport field. This study aim to find the factors related to the high jump performance, then designed the training program for beginner to compare the results of training between programs based on CPE and traditional experience. The research proceeded by explored the factors effecting the high jump performance with factor analysis to considered the factors and weights of them. After that designed the program based on CPE and then conduct two training programs. The entire research were mainly supported by the statistical methods: ICC, Spearman correlation, EFA, and t-test. The results were as follow:

1. There were 11 high quality indexes ($r > .5$) were selected and used to construct the final CPE by EFA.
2. The training and time allocation concentrated on the CPE evidence that physical fitness part of explosive power were 49.78% and technical part were 50.22%.
3. The CPE training program could improve the performance of beginner high jump better than the traditional training program.

Key words Comprehensive performance evaluation, beginner high jump, training program

*Associate Professor, Faculty of Physical Education,

Qujing Normal University, China, Ph.D. Candidate of Burapha University.

**Associate Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University.

***Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University.

***Assistant Professor, Ph.D., College of Research Methodology and Cognitive Science, Burapha University.

Contact: Peng Wang, Email: 371720788@qq.com ; Norpporn Tasnaina, nop5503@hotmail.com

Introduction

Any successful teaching, training, instruction were all started with accurate evaluation. The teacher, coach, and instructor should be able to select good test, administer them properly, and use the results to improve performance (Safri & Wood, 1995). In sport field, evaluation generally existed in every part, such as national physical fitness, teaching and coaching performance, performance-related physical fitness, and training effect. However, for evaluating the sports performance, at present, it was difficult to define the multi-factorial sport performance structure, due to the lack of consistent research and weak connecting between the different disciplines in

sport science that support this kind of studies (Silva, A.J.et al, 2007).The evaluation method for exploring the factors that pertinent to the performance is the comprehensive evaluation.

Comprehensive evaluation is a complex process, which synthesizes the subjective and objective information together (Zhao, 2008; Su, 2000).In recent years, both of theory and application on comprehensive evaluation had a well development, and the related researches emerge in endless.Since 2001, there were more than 14 doctoral dissertations about the sport evaluation in China.In these works, many new methods applied, and the old methods were revised and improved.It changed from single and short methods of evaluation to be more complex by the mix used of mathematics, multidiscipline, and a common method.In general, the process of comprehensive evaluation include identify purpose, confirm the target and evaluator, build indexes system, select method and model, collect data and apply the evaluation.How to determine the weight coefficient and select appropriate model are the key parts.Normally, the frequently used linear methodology was PCA, and the Non-linear methodology was Artificial Neural Networks.

In practice, teacher or coach of track and field (TF) usually encountered the problems how to improve the performance, because they did not know the precise problems must be solved, so they just used their experience to design the training.Certainly, there were many researches about how to improve performance, but those researches are too narrow at present.Therefore, firstly the CPE should be conducted for figure out the key factors, which definitely determine the performance.However, there were very few studies employed the CPE methodology.This study selected the high jump as a point cut to practice the CPE program.

The objectives of this study were to develop a CPE training program for beginner high jump.It had three folds: (1) Identify the factors which are able to explain the performance; (2) Construct a CPE indexes system and acquire the weight of the factors by the exploratory factor analysis (EFA); (3) Assess the training effect of CPE by designing, conducting and comparing the training program for the beginner high jump.

Data collection

Procedure This study employed the methodology were divided into the following stages: (1) Literature review used to build the primary CPE indexes system; (2) Filtered the indexes by IOC and in-depth interview, and bivariate correlation between indexes and performance to delete the indexes less than 0.5; (3) EFA was used to ensure the CPE had construct validity, and meanwhile the weights were collected; (4) the CPE training program based on the weights and traditional training program were designed; (5) The experimental programs to compare the improvement between the two programs; (6) The data were analyzed by t-test to compare the training results.

Statistical analyses The K-S test and Levine's test performed to verify the normality of the distribution. The benchmark of ICC was $R_{xx} > .7$. Pearson's correlation coefficient was used to verify the correlation between CPE indexes and performance, and the indexes $r < .5$ were deleted. SPSS 13.0 was used to conduct the statistical analyses.

The PCA was used for factor extraction. KMO value ($> .7$) and Bartlett's test ($< .05$) were acceptable. For discriminant validity, in pattern matrix, variables should load significantly only on one factor means no "cross-loadings" exist, and in each components, the average loading value bigger than 0.7 means the acceptable convergent validity. Test reliability was to compute by Cronbach's α ($> .7$) for each factor. The independent sample t-test was used to test the difference between groups. The paired t test was employed to test the difference between the performance of pretest and posttest of the same group.

Results

The factors had significant correlation with the performance of beginner high jump

For figuring out the affecting factors of the performance, firstly the primary CPE indexes system collected totally 82 indexes, after IOC and in-depth expert interview 24 indexes were deleted. Then all the rest indexes were conducted by test-retest, the average ICC was 0.88 at 0.01 level. 27 indexes without significant correlation less than 0.05 were cut in bivariate correlation stage. 31 indexes had significant correlation with performance and 11 indexes bigger than 0.5.

The weights of the core effected factors of the performance

In this stage, the EFA was employed to obtain the weights of the core effected factors which used for designing training program. Firstly, before conducted the EFA, the value of Cronbach's α (.903) meant the reliability of the CPE system was excellence, and the result of KMO (.832) and Bartlett's Test ($p < .01$) stated this evaluation system was suitable to conduct the factor analysis.

Table 1 Mean and SD of the 11 indexes $> .5$) that correlated with the performance (n=143)

Domain	Variables	Mean \pm SD	r	
Physical fitness	Explosive power	Standing triple jump (STJ) (m)	7.73 \pm .397	.804**
		Standing long jump (SLJ) (m)	2.61 \pm .0.10	.583**
		4 strides approach touch height jump (AVJ) (m)	2.94 \pm .15	.668**

		Absolute-Vertical jump (AVJ) (m)	2.94±.11	.602**
		Relative-Vertical jump (RVJ) (m)	0.66±.08	.718**
		Backward overhead throw (BOT) (m)	12.70±.185	.696**
Technique	CG height	H2 (m)	1.63±.098	.756**
	Velocity	V1Ls (m/s)	5.23±.507	.630**
		V2Ls (m/s)	5.59±.52	.524**
		TO Vv (m/s)	3.48±.325	.586**
		TO V (m/s)	4.70±.433	.551**

Note: ** means $p < 0.01$, TO is the take-off moment of toe; CG is the center of gravity; H2 is the highest CG height in flight phase; Vv is the vertical velocity; V is the 3d velocity; 1LS is the last step, 2LS is the penultimate step.

There were two components was extracted by the PCA, the weights and more detail category based on their characteristics (table 2). From statistics, STJ and H2 had weak validity that both could either be regarded as the components of explosive power or technique. Because they cannot clearly decided their component in structure matrix (loadings difference between two components less than 0.2).

The training program designed by the affecting factors and weights, and training result

For verifying the whether the CPE have practical significance, two training programs were designed, respectively according to the traditional training experience and the evidences from CPE, and both of them follow the training principle. The training programs conducted for 8 weeks, two times per week, and 2 hours per time. According to the limited training schedule, the training cycles were telescope into two weeks cycles. Two training programs were divided into three phases include conditioning, preparation, and competition phases, except the first phase had two cycles, the others had one cycle.

Table 2 Two components, weights and category of the CPE indexes

Component	Items	Weights	Category (%)	
			Domains	Type
1	STJ	0.10734	Explosive Power 49.78	Horizontal jump 18.68
	SLJ	0.07945		

	4AJ	0.06648		Vertical jump
	AVJ	0.06658		22.44
	RVJ	0.09134		
	BOT	0.08664		Whole body coordination
				8.66
2	H2	0.10362	Technique	High jump ability
			50.22	10.36
	TOWv	0.09203		Take-off velocity
	TOV	0.09904		19.11
	V1Ls	0.11252		Approach velocity
	V2Ls	0.09495		20.75

The type and proportion of training include physical fitness (30%), technique (30%), and cross bar (40%). The content of training was different between traditional program (Control group) and CPE program (Experimental group), traditional program was designed according to the normal training procedure, and the CPE mainly depended on the weights from EFA. For physical training, CPE stressed to developing the explosive power with CG controlling and body coordination. As for the technique and cross bar, CPE focused on improving the preparation of take-off, coordination of pedaling-swing, and CG controlling technique in flight phase.

After 8 weeks, the result showed that the performance of CPE group was better than traditional group (increased performance CPE=14cm±6.4, Traditional group=8cm±4.1). Both of the two groups increased the performance at the very significant level ($p < .01$). But the independent sample t test showed the mean of posttest performance between two groups had significance difference ($p < .05$), while the pretest performance did not have. This value demonstrated the CPE training program was better than the traditional program.

Discussion

Evidence from the weights of the core affecting factors

In the structure matrix, STJ and H2 had the characteristics that could be classified as two components either. STJ was the indexes need well coordination, not just the explosive power, especially for the CG controlling. STJ was a great explosive plyometric exercise, and to control the body posture have great importance that is also the same for high jump (Schiffer, 2011). H2 was a technical index, but in essence, it depended on vertical jump ability. In correlation coefficient, STJ

(.804) and H2 (.756) were the top two indexes. There were numerous literature employed STJ as the important evaluation indexes, and the significant correlation with performance had been proved in previous researches (Wen et al, 2013; Chen & Ye, 2003).

Two components have been categorized as explosive power and technique, from the view of weights, and they had the similar percent. This result back to the dualism rule of sport performance, performance depends on the physical fitness and the technique. The indexes have been further subdivided into six type. BOT and H2 had been divided into single type, which indexes can evaluate the explosive power of the whole body coordination. (Reiman & Manske, 2009). Some researchers have proved BOT had high correlation with the power indexes for the vertical jump ($r=.996$, $P<0.01$), and suggested BOT was a valid index for assessing power for whole body movement pattern (Mayhew et al, 2005).

In the type of vertical jump, unquestionable RVJ had the biggest value with performance. However, the 4AJ and AVJ only had 9.1cm difference of the average value. During the test, the 4AJ of some subjects were even lower than vertical jump, and the correlation of 4AJ was less than AVJ. Therefore, this evidence implied beginner had weak combining capacity of running jumping.

For approach velocity, VLLs had the biggest weight, and total of the two CG velocity got the proportion of one fifth. This meant the approach technique of last two stride was very important for beginner. The reason of slower VLLs than V2Ls must be analyzed carefully. Combining with technical video and bivariate correlation, some evidence was revealed. The main mission of last stride was preparing for take-off. Swing technique of right arm had two actions. The first was forward swing with double or single arm in penultimate stride, then backward swing with double arm in last stride. For beginner, these actions were difficult, because they cannot fully control the technique. In video, the biggest problem was backward arm swing with exaggerated range, and this action directly caused slower V1Ls, meanwhile slower the swing velocity of the arm. In addition, the shorter last stride length and the negative correlation of the supporting time in last step were both proved the weak preparation technique.

TOVv and TOV were the basic indexes influencing of take-off effect. As mentioned in bivariate correlation, the slower swing velocity of elbow and smaller pedaling range of lower limb joint angle guided the training direction to improve the pedaling-swing technique. Normally the TOVv should be greater than V1Ls for the beginner, but the weight showed the importance of the approach technique in last two stride. H2 also had the same situation as TOVv, because of poor take-off angle and CG control (body posture).

Training program designing and comparing

Mainly according to CPE, for developing the explosive power, the best training exercise for beginner high jump was to control CG and use the whole body coordination program designed the skip jump, hurdles bounding and depth jumping drill by hurdle as the exercise for

improving the explosive power. For BOT, the power clean had the same movement structure that could improve the whole body power was inevitable included in the CPE program.

During the measurement of strength, many subjects conducted the back squat without the fully ankle stretching, and the ankle angle value have also demonstrated the beginners have weak pedaling consciousness. For making up this ability the loading calf raise and double foot sped take-off with touch height were employed to improve the pedaling ability. For improving the vertical jump, the 4 strides approach touch height and head touch height were used to improve the vertical jump ability.

For improving technique, in the approach part, two strides approach take-off with look mirror, two steps approach-take-off with look bar and two steps approach-cross bar were used to accelerate the approach velocity of the last two steps. Because the last two steps is the linking stages from approach to take-off, the preparation of take-off reflects the lowering of the CG and arm action during the last step and penultimate step, and this finally affects the approach velocity.

Three designed exercises were required for looking the bar. The reason was most of the beginner high jump beyond control their CG after take-off that could be observed in video. There were two obvious situations, first some of them had higher vertical velocity and lower horizontal velocity, and the second was on the contrary. If the subjects did not know the position of bar, they cannot control their CG, and in flight the bar will produce an instinctive reaction by visual response that force the body to erect hip for clear the bar.

H2 was a very special index, for it was the result of combination from techniques and physical fitness. The approach take-off over mats and 4 steps head touch height were the exercises for the subjects to experience the highest CG. Therefore, both of the programs employed the standing cross-bar imitation, standing jump-cross bar imitation and standing jump-cross bar to improve the experience of CG cross-bar, and two strides approach cross bar was the particular exercise for CPE program.

After statistical analysis, the expected result had been produced, and the average performance increased 0.15m from the descriptive of the post-test. If delete the top two values (0.34m and 0.25m) in CPE group, the difference will be smaller, and the same situation demonstrated in control group. The main reason existed in the training process. 30 subjects in each group decreased the careful instruction time, meanwhile increased difficulty for controlling the training quality.

Conclusion

It could conclude that the CPE training program developed in this study had effectively improved the performance of beginner high jump better than traditional program. It proved that the training program concentrated on explosive power with CG control and whole body coordination included with perfecting technique of accelerating approach velocity and preparation

of last two steps, pedaling-swing coordination, and reasonably distributing the CG velocity in flight were very important training strategy. For future study, firstly, the other domains should enrich the CPE indexes system, such as the kinetics, kinetics, and EMG, and the subjects should include all the level in high jump, as well the nonlinear model will be the very meaningful for constructing CPE.

References

- Chen, F.P., &Ye, F.L.(2003). **Analyzing on Grey Correlations between the Body Quality of the Top High Jumpers in the World and Performance of the High Jumpers**, Journal of GZIPE, 23(03), 57-60.
- Mayhew, JL., Bird M., Cole, ML., Koch, AJ., Jacques, JA, Ware, JS., et al.(2005).**Comparison of the Backward Overhead Medicine Ball Throw to Power Production in College Football Players**, Journal of Strength & Conditioning Research, 2005, 19(03), 514-518.
- Reiman, M.P., & Manske, R.C.(2009).**Functional Testing in Human Performance: 139 Tests for Sport, Fitness, Occupational Settings**.Human Kinetics Publishers, Inc.
- Safri, M.J., & Wood, T.M.(1995).**Introduction to measurement in physical education and exercise science (3rd Ed.)**.St.Louis: Mosby-year book Press.
- Schiffer, J.(2011).**The Horizontal Jump**.New Studies in athletics, 26(03), 7-24.
- Silva, A.J., Costa, A.M., 1, Oliveira, P.M., Reis, V.M., Saavedra, J., Perl, J., Rouboa, A., & Marinho, D.A. (2007).**The use of neural network technology to model swimming**. Journal of sports science & medicine, 6(1), 117-125.
- Su, W.H.(2000).**The research on multi-index comprehensive evaluation theory and method**. Xiamen: Xiamen University.
- Wen, Ch.(2013).**High-grade tutorial of track and field.(3rd ed)**.Beijing: Peoples Sports Publishing House, 257-267.
- Zhao, S.X.(2008).**China's comprehensive theory and method and empirical research on physical education fields**.Beijing: Beijing Sport University.

การพัฒนาตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษา
ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้

ก้องเกียรติ เขยชม* โกศล รอดมา** ภาณุ ศรีวิสุทธิ***

วันที่รับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอน พลศึกษาพลศึกษาของสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ และ 2) เพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดล ประสิทธิภาพการปฏิบัติการสอนพลศึกษาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษาการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของสถาบัน การพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ 4 วิทยาเขต จำนวน 377 คน เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบสอบถามประสิทธิผลของการปฏิบัติการสอนพลศึกษา ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงเชิงโครงสร้าง และความเที่ยง และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจโดยใช้โปรแกรม SPSS รวมทั้งทดสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72 ผลการวิจัยพบว่า 1. ประสิทธิภาพการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ ประกอบด้วย ตัวแปรประจักษ์ 3 ตัว และมีตัวบ่งชี้ทั้งหมด 38 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 1) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน จำนวน 12 ตัวบ่งชี้ 2) การมีคุณธรรมและจริยธรรม จำนวน 18 ตัวบ่งชี้ และ 3) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร จำนวน 8 ตัวบ่งชี้ น้ำหนักของตัวบ่งชี้ประสิทธิผลของการปฏิบัติการสอนพลศึกษาอยู่ระหว่าง 0.560-0.877 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อถือได้อยู่ที่ระดับ 0.713-0.837 2. ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลประสิทธิภาพการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ค่า Chi square = 693.22, df = 662, p=0.19, GFI=0.92, AGFI=0.91, RMR=0.088, RMSEA=0.0011 โดยองค์ประกอบของประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษา ได้แก่ 1) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน 2) การมีคุณธรรมและจริยธรรม และ 3) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

คำสำคัญ ประสิทธิภาพ, การปฏิบัติการสอนพลศึกษา, สถาบันการพลศึกษา

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

***อาจารย์ ดร.สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

ติดต่อผู้พิมพ์: ก้องเกียรติ เขยชม, kongipe@gmail.com, 083-1751084

Development of Indicators of Effectiveness of Physical Education Interns, Institutes of Physical Education, in Southern Campuses Group

Kongkiat Choeychom* Gosol Rodma** Panu Sriwisut***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purposes of this research were to synthesize the components and indicators of the effectiveness of physical education interns, Institute of Physical Education, in southern campuses group and to validate the model. The sample consisted of 377 participants from the physical education interns, obtained using the multi-stage sampling. The research instruments were a structured interview and a questionnaire on the effectiveness of physical education interns, Institutes of Physical Education, in southern campuses group. The questionnaire was tested for content validity, construct validity and reliability. The data was analyzed by exploratory factor analysis using SPSS. The empirical data was used to test for the consistency of the model by the mean of confirmatory factor analysis, using LISREL 8.72. The results of the study were as follows: 1. The effectiveness of physical education interns, Institutes of Physical Education, in southern campuses group consists of 3 factors with 38 indicators: 1) ability to teach comprising 12 indicators, 2) the ethics of students comprising 18 indicators, and 3) the extra-curricular activities comprising 8 indicators. Factors scores of the effectiveness of physical education interns, Institutes of Physical Education, in southern campuses group were between 0.560 to 0.877 and the reliability was 0.713 to 0.837. 2. The confirmatory factor analysis revealed that the model was fitted with empirical data that the Chi square=693.22, df = 662, p=0.19, GFI=0.92, AGFI=0.91, RMR=0.088, and RMSEA=0.0011. The three factors were ability to teach, the ethics of students and the extra-curricular activities.

Keywords: Effectiveness, Physical education interns, Physical Education Institutes

*Assistant Professor, Ph.D., Program in Physical Education, Thailand National Sports University Krabi Campus

**Assistant Professor, Ph.D., Program in Physical Education,
Thailand National Sports University Phetchabun Campus

***Lecturer, Ph.D., Program in Physical Education, Thailand National Sports University Krabi Campus

Contact: Kongkiat Choeychom, kongipe@gmail.com, 083-1751084

บทนำ

การปฏิบัติการสอนถือเป็นหัวใจสำคัญของการผลิตครู เพราะกระบวนการภาคปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยสร้างเสริมนักศึกษาปฏิบัติการสอนให้เป็นผู้มีความรักความศรัทธาต่ออาชีพครู (Forseille, & Raptis, 2016) และมีความรู้ความสามารถที่จะปฏิบัติงานในหน้าที่ครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Lu, & Kuo, 2016) ภายใต้การกำกับของครูสภาซึ่งได้กำหนดให้มีปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาที่ผ่านการประเมินและได้มาตรฐานคุณภาพจากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) โดยสถาบันต้องส่งรายชื่อสถานศึกษาสำหรับปฏิบัติการ

สอนที่เป็นเครือข่ายของสถาบันต่อเลขอาธิการครูสภา เพื่อนำเสนอคณะกรรมการครูสภาพิจารณาให้ความเห็นชอบให้เป็นสถานศึกษาสำหรับปฏิบัติการสอนได้เป็นเวลาไม่น้อยกว่าหนึ่งปีไว้ในหลักสูตร (ครูสภา, 2550) โดยการปฏิบัติการสอนดังกล่าวจะเป็นกระบวนการให้นักศึกษาได้นำทฤษฎีที่ได้จากการเรียนรู้ในวิชาต่าง ๆ ในภาคทฤษฎีไปสู่การประยุกต์ใช้ในภาคปฏิบัติ (Ruggiero, & Boehm, 2017) ตามบทบาทหน้าที่ของครู

ดังนั้น การปฏิบัติการสอนจะเกิดผลดีก็ต่อเมื่อนักศึกษาได้มีโอกาสไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง ซึ่งสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาทางวิชาชีพครูในศตวรรษที่ 21 (Bernhardt, 2015) ที่มีจุดมุ่งหมายสำคัญ เพื่อการสร้างครูให้เป็นผู้ที่มีทักษะความรู้ความสามารถในเชิงบูรณาการ (Neghavati, 2016) การใช้เครื่องมือและกำหนดยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติในชั้นเรียน (Roper, & Hodari, 2015) และสร้างให้ครูมีความสามารถในการวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม สอนด้วยเทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย เป็นผู้ที่มีทักษะความรู้ความสามารถในเชิงลึกเกี่ยวกับการแก้ปัญหาการคิดแบบวิจารณ์ญาณ และทักษะด้านอื่น ๆ ที่สำคัญต่อวิชาชีพ

สถาบันการพลศึกษาได้ตระหนักอยู่เสมอว่า การเตรียมความพร้อมและการวางแผนที่ดีในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูให้กับนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเริ่มจากกระบวนการในการคัดเลือกผู้เรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพเข้ามาศึกษา ซึ่งต้องผ่านกระบวนการการคัดเลือกที่มีคุณภาพ (วุฒิกร จำปาทอง, 2555) ตลอดจนการจัดการเรียนรู้โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะพึงประสงค์ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553) ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่จะส่งผลให้นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติการสอนพลศึกษา โดยหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาของสถาบันการพลศึกษาได้กำหนดกลุ่มวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูไว้ 25 หน่วยกิต ประกอบด้วย วิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 9 หน่วยกิต และการปฏิบัติการสอนอีก 16 หน่วยกิต (สถาบันการพลศึกษา, 2553) และในช่วงที่ปฏิบัติการสอนนี้ผู้เรียนจะต้องแสดงความรู้ความสามารถโดยการบูรณาการความรู้ ทักษะและประสบการณ์ต่างๆ ถ่ายทอดไปยังผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จ (Barber, 2014; Pham, 2012) อย่างเต็มกำลังความสามารถที่มีอยู่

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ประสิทธิภาพของการปฏิบัติการสอนพลศึกษาพิจารณาได้จากคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา ซึ่งประเมินได้ด้วยสมรรถนะของนักศึกษา 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน 2) การมีคุณธรรมและจริยธรรม และ 3) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ปัจจุบันยังไม่พบการกำหนดตัวบ่งชี้ที่ชัดเจนสำหรับการประเมินประสิทธิภาพของการปฏิบัติการสอน จึงทำให้การประเมินประสิทธิผลยังไม่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ถ้าหากมีการศึกษาตัวบ่งชี้ในการประเมินที่มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ประเมินนักศึกษากิจการปฏิบัติการสอนพลศึกษา ก็จะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนามากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ในการพัฒนาตัวบ่งชี้จะต้องอาศัยแนวทางที่น่าเชื่อถือที่ซึ่งปัจจุบันแนวทางที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดคือ แนวทางการพัฒนาตัวบ่งชี้ของ Johnstone (1981) ซึ่งได้เสนอแนะไว้ 3 วิธีคือ 1) พัฒนาโดยอาศัยการนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการพัฒนาตัวบ่งชี้ จัดกลุ่ม และกำหนดน้ำหนัก โดยใช้ความคิดเห็นของผู้วิจัยกับผู้เชี่ยวชาญเป็นหลัก 2) พัฒนาโดยอาศัยนิยามเชิงทฤษฎี ซึ่งเป็นการพัฒนาตัวบ่งชี้และจัดกลุ่ม โดยอ้างอิงมาจากการนิยามตัวแปรอ้างอิงเหตุผลเชิงแนวคิดทฤษฎี และ 3) พัฒนาโดยอาศัยหลักฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งเป็นการพัฒนาตัวบ่งชี้โดยการจัดกลุ่มตัวแปรจากความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงทฤษฎีกับข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในสถานการณ์จริง และใช้วิธีการทางสถิติเป็นตัวช่วยจัดกลุ่มและกำหนดน้ำหนักตัวบ่งชี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการพัฒนาตัวบ่งชี้โดยอาศัยหลักฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ตามวิธีการของ Johnstone (1981) ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ตัวบ่งชี้ที่มีประสิทธิภาพ ถูกต้องแม่นยำ ซึ่งผลจากการพัฒนาตัวบ่งชี้ในครั้งนี้ นอกจากจะนำไปใช้ในการประเมินประสิทธิผลของการปฏิบัติการสอนพลศึกษาเพื่อการ

พัฒนาอย่างต่อเนื่องแล้ว สถาบันการพลศึกษายังสามารถนำตัวบ่งชี้ไปกำหนดเป็นเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษาอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้
2. เพื่อระบอบุคคลประกอบรวมที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้
3. เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มประชากร

ประชากรเป้าหมาย: การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้นักศึกษาการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ 4 วิทยาเขต ปีการศึกษา 2559 โดยใช้ประชากรทั้งหมดจึงไม่ต้องการสุ่มตัวอย่าง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2556) จำนวนทั้งสิ้น 377 คน ทำให้มีความเหมาะสมและเพียงพอ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ ลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้

ชุดที่ 2 แบบสอบถามประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ จำนวน 38 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ลักษณะเป็นคำถามแบบ 2 ตัวเลือก ใช่/ไม่ใช่ จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 การมีคุณธรรมและจริยธรรม ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 18 ข้อ

ตอนที่ 3 ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ลักษณะเป็นคำถามแบบ 2 ตัวเลือก ใช่/ไม่ใช่ จำนวน 8 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของประชากรเป้าหมาย โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวบ่งชี้ โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows

2) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยสถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก และหมุนแกนองค์ประกอบแบบมุมฉากด้วยวิธีแวนริแมกซ์โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows

3) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยสถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลการสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้: จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ สามารถสรุปตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ ได้ 38 ตัวบ่งชี้

2. ผลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อระบุงค์ประกอบร่วมของตัวบ่งชี้ประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ พบว่า

2.1 ผลการทดสอบความเหมาะสมของชุดตัวแปรที่นำมาศึกษา โดยการวิเคราะห์ Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy พบค่า KMO เท่ากับ 0.886 แสดงว่าตัวแปรชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบในระดับดีมากตามเกณฑ์ของ Kim, & Mueller (1978) และผลการทดสอบ Bartlett's Test of Sphericity พบว่า ตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าตัวแปรต่าง ๆ สามารถนำไปใช้วิเคราะห์องค์ประกอบได้ ดังแสดงในตาราง 1

ตารางที่ 1 แสดงค่า KMO และ Bartlett's Test of Sphericity

KMO and Bartlett's Test	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.886
Approx. Chi-Square	13480.41
df	703
Bartlett's Test of Sphericity	Sig .000

2.2 ผลการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal component analysis) พบค่า ความร่วมกัน (Communality) ของตัวบ่งชี้แต่ละตัวที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.532- 0.856 เป็นค่าความร่วมกันขนาดปานกลางถึงมาก มีแนวโน้มที่น่าจะสามารถเข้าอยู่ในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งได้

2.3 ผลการหมุนแกนองค์ประกอบแบบมุมฉาก (Orthogonal rotation) ด้วยวิธีแวนริแมกซ์ (Varimax) พบว่า ตัวบ่งชี้ทั้งหมดสามารถจัดกลุ่มเข้าองค์ประกอบ (Component) ได้จำนวน 3 องค์ประกอบที่มีค่าไอเกน (Eigen value) เกิน 1.00 ซึ่งแสดงว่ามี 3 องค์ประกอบ ที่ความผันแปรในองค์ประกอบสามารถอธิบายได้ด้วยตัว

บ่งชี้ทุกตัว ได้ค่ามากกว่า 1 และพบว่า องค์ประกอบสามารถอธิบายความผันแปรของตัวบ่งชี้ทั้ง 38 ตัว ได้ร้อยละ 66.242 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าไอเกน ร้อยละความผันแปรร่วม และร้อยละสะสมของความผันแปรร่วมในแต่ละองค์ประกอบ

องค์ประกอบที่	ค่าไอเกน	ร้อยละของความผันแปรร่วม	ร้อยละสะสมของความผันแปรร่วม
1	11.970	31.500	31.500
2	6.255	22.917	54.417
3	4.493	11.825	66.242

2.4 ผลการจัดตัวบ่งชี้เข้าองค์ประกอบและตั้งชื่อองค์ประกอบ ประสิทธิภาพการปฏิบัติการสอน พลศึกษาของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ แบ่งได้ 3 องค์ประกอบ 38 ตัวบ่งชี้ ดังนี้

1) ด้านความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน มีผลรวมความผันแปรเท่ากับ 11.970 ร้อยละของความผันแปรเท่ากับ 31.50 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้จำนวน 12 ตัวบ่งชี้ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.560 ถึง 0.824

2) ด้านการมีคุณธรรมและจริยธรรม มีผลรวมความผันแปรเท่ากับ 6.255 ร้อยละของความผันแปรเท่ากับ 22.917 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้จำนวน 18 ตัวบ่งชี้ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.772 ถึง 0.877

3) ด้านความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร มีผลรวมความผันแปรเท่ากับ 4.493 ร้อยละของความผันแปรเท่ากับ 11.825 ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้จำนวน 8 ตัวบ่งชี้ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.673 ถึง 0.787

3.ผลวิเคราะห์ห้้องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลประสิทธิภาพการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจาก เกณฑ์ของค่าสถิติวัดความกลมกลืนของโมเดล พบว่า ทุกค่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ยกเว้นค่า RMR ที่มากกว่า 0.05 ซึ่งค่านี้ขึ้นอยู่กับหน่วยของการวัดตัวแปร เมื่อหน่วยการวัดต่างกันจะมีผลให้ค่าบิดเบือนไป จึงพิจารณาร่วมกับ ค่า SRMR ซึ่งพบว่า มีค่าน้อยกว่า 0.05 จึงถือว่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนด (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ กรรณิการ์ สุขเกษม โสภิต ผ่องเสรี และ ฌนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์, 2551; สุภมาศ อังศุโชติ สมถวิล วิจิตวรธนา และ รัชนิกุล ภิญญานานุ วัฒน์, 2551; นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542; Kline, 2011) ดังแสดงในตาราง 3

ตารางที่ 3 ค่าสถิติวัดความกลมกลืนของโมเดลประสิทธิภาพการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการ พลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ กับข้อมูลเชิงประจักษ์

ดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์	ค่าที่ได้	ผลการพิจารณา
Chi square –sig	>0.05	0.19	ผ่าน
GFI	>0.90	0.92	ผ่าน
AGFI	>0.90	0.91	ผ่าน
PGFI	>0.50	0.82	ผ่าน
NFI	>0.90	0.97	ผ่าน
CFI	>0.90	1.00	ผ่าน
RMR	<0.05	0.088	ไม่ผ่าน
SRMR	<0.05	0.044	ผ่าน
RMSEA	<0.05	0.011	ผ่าน
CN	>200	502.10	ผ่าน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า โมเดลประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน จำนวน 12 ตัวบ่งชี้ 2) การมีคุณธรรมและจริยธรรม จำนวน 18 ตัวบ่งชี้ และ 3) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร จำนวน 8 ตัวบ่งชี้ รายละเอียดดังแสดงในภาพ 1

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละตัวบ่งชี้ มีดังนี้

องค์ประกอบ 1) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน จำนวน 12 ตัวบ่งชี้ (Learn1-Learn12) มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.66-0.69 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.2-0.4 การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าสถิติ t) มีค่าอยู่ระหว่าง 11.31-12.29 และค่า r คือค่าความเชื่อถือได้ในการวัดองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.43 -0.70

องค์ประกอบ 2) การมีคุณธรรมและจริยธรรม จำนวน 18 ตัวบ่งชี้ (Ethic1-Ethic18) มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.52-0.67 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.2-0.4 การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าสถิติ t) มีค่าอยู่ระหว่าง 9.01-10.79 และค่า r คือค่าความเชื่อถือได้ในการวัดองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.50-0.82

องค์ประกอบ 3) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร จำนวน 8 ตัวบ่งชี้ (Etra1-Etra8) มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.48-0.72 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.2-0.3 การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าสถิติ t) มีค่าอยู่ระหว่าง 8.64-11.38 และค่า r คือ ค่าความ เชื่อถือได้ในการวัดองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 0.43-0.62

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ สามารถอธิบายโมเดลประสิทธิผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้ ประกอบด้วย องค์ประกอบของสมรรถนะนักศึกษา 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน 2) การมีคุณธรรมและจริยธรรม และ 3) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1.ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน: การที่นักศึกษามีสมรรถนะในการจัด การเรียนการสอน ได้แก่ การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย การควบคุมชั้นเรียนได้ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกเรียนเนื้อหาสาระได้ตามความสนใจ การจัด การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน รวมทั้งการวัดและประเมินผลที่เหมาะสมและหลากหลาย ความสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนของนักศึกษา หมายถึงความสามารถในการสอนเนื้อหาสาระครอบคลุมตามจุดมุ่งหมายที่มีวิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีความทันสมัยและเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม รวมทั้งมีการวัดและประเมินผลที่ครอบคลุมเนื้อหา การสอน (Balbach, & Zeugmann, 2011) การสอนของครูพลศึกษาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก (Mena, Hennissen, & Loughran, 2017) ที่มีผลทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน

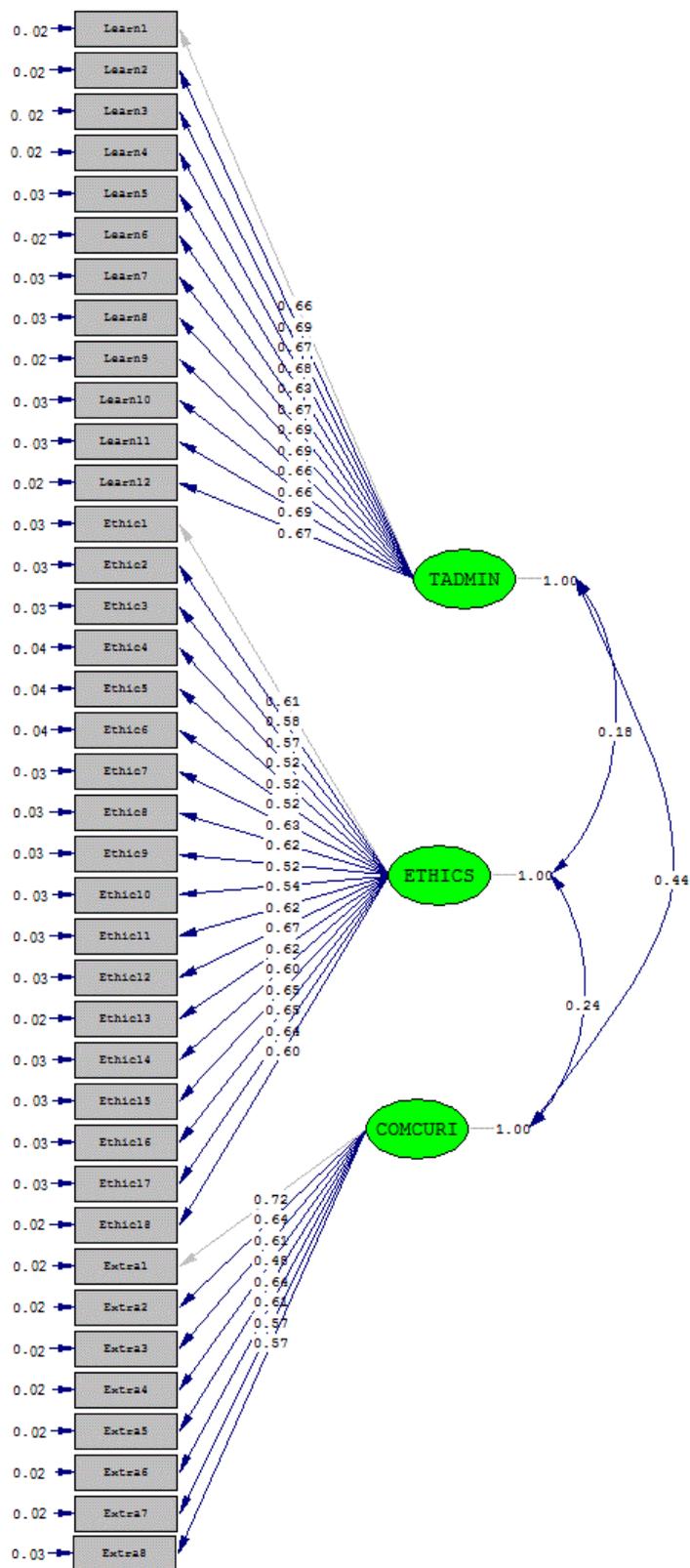
2.การมีคุณธรรมและจริยธรรม: การปฏิบัติการสอนพลศึกษา นักศึกษาต้องมีคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการที่ต้องตัดสินใจเชิงจริยธรรม ซึ่งนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติตนเป็นไปตามหลักคุณธรรมจริยธรรม (Dolan, 2017; Shapira-Lishchinsky, 2016) เนื่องจากคุณธรรมสำหรับครู คือจริยธรรมวิชาชีพที่มีปรากฏอยู่ในจรรยาบรรณครูที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสั่งสอนหรือการจัดการเรียนการสอน (Sheehan, & Schmidt, 2015) ได้แก่ ความประพฤติตนถูกต้องเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนทั้งในเรื่องส่วนตัวและหน้าที่การงาน (Nkenke, et al., 2017; Jaradat, 2017) มีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ตรงต่อเวลา ไม่แสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบ มีความรับผิดชอบในการสอน ปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถ มีความสุภาพ มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ และใช้ภาษาถ้อยคำที่สุภาพเหมาะสม

3.ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร: การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรของนักศึกษาในการปฏิบัติการสอนพลศึกษา ประกอบด้วย ความสามารถในการทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินกีฬา จัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ และจัดทำป้ายนิเทศเพื่อเสริมความรู้ด้านกีฬาให้กับนักเรียน (Loughran, 2016; Verville, et al., 2015) ความสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรของนักศึกษาเป็นการจัดกิจกรรมที่อยู่ นอกเหนือจากการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ในการเรียนการสอนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น (Denault, & Guay, 2017; Dimech, & Seiler, 2011) ทั้งนี้ ต้องเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเข้าร่วมด้วยความเต็มใจและต้องเป็นกิจกรรมที่สามารถบูรณาการเข้ากับความรู้เดิมของผู้เรียน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1.สถาบันการพลศึกษาสามารถนำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติการสอนพลศึกษาให้เกิดประสิทธิผลตามที่กำหนดตัวบ่งชี้ไว้ นอกจากนี้ยังสามารถนำตัวบ่งชี้เหล่านี้ไปใช้ในการประเมินผลการปฏิบัติการสอนพลศึกษา เพื่อให้บัณฑิตมีสมรรถนะที่พึงประสงค์

2.โรงเรียนที่เป็นแหล่งปฏิบัติการสอนพลศึกษา สามารถนำตัวบ่งชี้ที่พบจากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้วางแผนการพัฒนานักศึกษาปฏิบัติการสอนให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด โดยร่วมกับสถาบันการศึกษาในการกำหนดประสบการณ์สำหรับนักศึกษา



ภาพที่ 1 โมเดลประสิทธิผลการการปฏิบัติการสอนพลศึกษาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มวิทยาเขตภาคใต้

3.ผู้บริหารและสถาบันการพลศึกษาอื่น ๆ สามารถนำโมเดลประสิทธิผลการปฏิบัติการสอน พลศึกษาของสถาบันการพลศึกษาไปใช้ในการวางแผนการปฏิบัติการสอนและประเมินสมรรถนะนักศึกษาหลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติการสอน และนำผลการประเมินไปพัฒนาในปีการศึกษาถัดไป

4.ควรนำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปพัฒนาเป็นรูปแบบหรือแนวทาง การประเมินผลการปฏิบัติการสอนให้มีประสิทธิภาพครอบคลุม ด้านการใช้ประโยชน์ ด้านความเป็นไปได้ ด้านความเหมาะสมเชิงจริยธรรม และด้านความถูกต้องแม่นยำต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- คุรุสภา. (2550). หลักเกณฑ์การรับรองมาตรฐานประสบการณ์วิชาชีพครูตามหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู. *ราชกิจจานุเบกษา*. 4 เมษายน 2550 เล่ม 124 ตอนพิเศษ 41 ง หน้า 24.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒิไกร จำปาทอง. (2555). การสรรหาและคัดเลือกบุคลากรความสำคัญและจุดเริ่มต้นแห่งความสำเร็จขององค์กร. สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2560, จาก <http://www.op.mahidol.ac.th/orpr/Read/Knowledge/MU-HR/PDF/Recruit.pdf>.
- สถาบันการพลศึกษา. (2553). *หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (5 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง 2553)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ วรรณิการ์ สุขเกษม ไศภิต ผ่องเสรี และ ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. (2551). *แบบจำลองสมการโครงสร้าง: การใช้โปรแกรม LISREL, PRELIS และ SIMPLIS (เทคนิคการวิเคราะห์เชิงปริมาณที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน)*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2556). *การใช้สถิติในงานวิจัยอย่างถูกต้องและได้มาตรฐานสากล*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). *แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.กระทรวงศึกษาธิการ*. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2560, จาก http://www.cpn1.go.th/law/02Law_of_Academic_administration/A01Basic_Education_A010911.pdf.
- Balbach, F.J., & Zeugmann, T. (2011). Teaching randomized learners with feedback. *Information and Computation*, 209(3), 269-319.
- Barber, J.P. (2014). Integration of learning model: How college students integrate learning. *New Directions For Higher Education*, 165, 7-17.
- Bernhardt, P.E. (2015). 21st Century learning: Professional development in practice. *The Qualitative Report*, 20(1), 1-19.
- Denault, A.S., & Guay, F. (2017). Motivation towards extracurricular activities and motivation at school: A test of the generalization effect hypothesis. *Journal of Adolescence*, 54, 94-103.
- Dimech, A.S., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347-354.
- Dolan, C. (2017). Moral, Ethical, and Legal decision-making in controversial NP practice situations. *The Journal for Nurse Practitioners*, 13(2), 57-65.

- Forseille, A., & Raptis, H. (2016). Future teachers' clubs and the socialization of pre-service and early career teachers, 1953–2015. **Teaching and Teacher Education**, **59**, 239-246.
- Jaradat, G.M. (2017). Interns training in computer science: Exploring student satisfaction levels. **Evaluation and Program Planning**, **63**, 109-115.
- Johnstone, J.N. (1981). **Indicators of education system**. London: The Anchor Press.
- Kim, J.O., & Mueller, C.W. (1978). **Factor analysis: Statistical methods and practical issues**. Beverley Hills: Sage Publication.
- Kline, R.B. (2011). **Principles and practice of structural equation modeling**. Third edition. New York: The Guilford press.
- Loughran, H. (2016). An investigation into the correlation between children's participation in extra-curricular activities and the characteristics of their class teacher. **The STEP Journal Student Teacher Perspectives**, **3**(1), 51-72.
- Lu, W.C., & Kuo, C.C. (2016). Interns performance and satisfaction in sports: Application of the proactive motivation model. **Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education**, **18**, 33-41.
- Mena, J., Hennissen, P., & Loughran, J. (2017). Developing pre-service teachers' professional knowledge of teaching: The influence of mentoring. **Teaching and Teacher Education**, **66**, 47-59.
- Neghavati, A. (2016). Core skills training in a teacher training programme. **Procedia – Social and Behavioral Sciences**, **232**, 617-622.
- Nkenke, E., Vairaktaris, E., Schaller, H.G., Perisanidis, C., & Eitner, S. (2017). Influence of gender of the teaching staff on students' acceptance of a virtual implant planning course. **Journal of Cranio-Maxillofacial Surgery**, **45**(5), 614-619.
- Pham, H.L. (2012). Differentiated instruction and the need to integrate teaching and practice. **Journal of College Teaching & Learning**, **9**(1), 13-30.
- Roper, A., & Hodari, D. (2015). Strategy tools: Contextual factors impacting use and usefulness. **Tourism Management**, **51**, 1-12.
- Ruggiero, D., & Boehm, J.D. (2017). Project-based learning in a virtual interns programme: A study of the interrelated roles between intern, mentor and client. **Computers & Education**, **110**, 116-126.
- Shapira-Lishchinsky, O. (2016). From ethical reasoning to teacher education for social justice. **Teaching and Teacher Education**, **60**, 245-255.
- Sheehan, N.T., & Schmidt, J.A. (2015). Preparing accounting students for ethical decision making: Developing individual codes of conduct based on personal values. **Journal of Accounting Education**, **33**(3), 183-197.
- Verville, R.E., Ditunno, J.F., Tuakli-Wosornu, Y.A., & Sandel, M.E. (2015). Physical education, exercise, fitness and sports: Early PM&R leaders build a strong foundation. **PM&R**, **7**(9), 905-912.

การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ฐิติรัตน์ ชัยโคตรจรงค์* ณัฐิกา เฟ็งลี** กรรวิ บุญชัย***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 5 รายการ ประกอบด้วย 1) การประเมินทักษะการขว้างลูกบอล 2) ทักษะการตีลูกบอล 3) ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ 4) ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และ 5) ทักษะการวิ่งเบส หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton โดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน และหาค่าความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ 2 ซ้ำ (test - retest) โดยเว้นระยะห่างกัน 1 สัปดาห์กับกลุ่มตัวอย่าง นิสิตจำนวน 30 คน นำผลที่ได้จากการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ด้วยการบันทึกภาพวิดีโอ มาหาความเชื่อถือได้โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลทั้ง 5 รายการ ประกอบด้วย 1) เกณฑ์การประเมินทักษะการขว้างลูกบอล 2) ทักษะการตีลูกบอล 3) ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ 4) ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และ 5) ทักษะการวิ่งเบส มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยมีดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00, 1.00, 1.00, 1.00 และ 0.75 ตามลำดับ สรุปได้ว่า เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ประเมินนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชา 01175125: วิชาซอฟท์บอล

คำสำคัญ การวัดเชิงคุณภาพ, ทักษะวิชาซอฟท์บอล, นิสิตปริญญาตรี

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: ฐิติรัตน์ ชัยโคตรจรงค์, thitirath10ym@gmail.com, 095-2284777

Scoring Rubric Construction of Softball Skills for Undergraduate Student of Kasetsart University

Thitirath Chaikothcharong* Nattika Penglee** Kornrawee Boonchai***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to construct scoring rubric of softball skills for student of Kasetsart University. The scoring rubric of softball skills including 5 skills as follows: throwing skill, batting skill, fly ball skill, groundball skill, and base running skill were constructed by researcher. The index of consistency of Rovinelli and Hambleton was judged by 4 experts for content validity. Test - retest method, using video record for retest, was used to determine for reliability coefficients by 30 students within one week interval. The results were as follows: 1) The scoring rubric of 5 softball skills possessed content validity. 2) The reliability coefficients of throwing skill, batting skill, fly ball skill, groundball skill, and base running skill were 1.00, 1.00, 1.00, 1.00 and 0.75 respectively. It can be concluded that the scoring rubrics of softball skills possessed a satisfactory application for undergraduate students of Kasetsart University, registered a subject of 01175125: Softball Skills

Keywords Scoring, Rubric Softball, Skill Undergraduate Student

*Master's degree student, Program in Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

**Assistant Professor, Ph.D. Program in Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

***Associate Professor, Ph.D. Program in Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

Contact: Thitirath Chaikothcharong, thitirath10ym@gmail.com, 095-2284777

บทนำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่หลากหลาย โดยหวังที่จะผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถในศาสตร์ต่างๆ และในทุกหลักสูตร จึงได้มีการบรรจุรายวิชา กิจกรรมพลศึกษาไว้ในหลักสูตรระดับปริญญาตรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพแบบ องค์กรวม โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ในการออกกำลังกาย ซึ่งรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล เป็นรายวิชาหนึ่งของวิชา กิจกรรมพลศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาปริญญาตรีทุกหลักสูตรสามารถเลือกเรียนได้ตามความสมัครใจ ในการจัดหลักการ เรียนรู้ และการวัดผลการเรียนรู้วิชานี้ผู้สอนควรพิจารณาถึงองค์ประกอบการเรียนรู้ที่มีทั้งทางด้าน พุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย และสมรรถภาพพิสัย (ฝ่ายวิชาการบูรณาการ หมวดศึกษาทั่วไป, 2559)

เมื่อมีการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนแล้ว จะต้องมีการวัด การประเมินผลในวิชาพลศึกษาเพื่อที่จะทำให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ในการเรียนการสอน ข้อดี ข้อบกพร่องในการจัดการเรียนรู้ และการพัฒนาการของผู้เรียน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวัดและประเมินผล ดังที่ พูนศักดิ์ ประถมบุตร (2532) กล่าวไว้ว่า จากการวัดและการประเมินผลทางพลศึกษาทำให้มองเห็นถึงปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียน การสอน การบริหาร ที่ควรศึกษาหาความเป็นจริง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

ปัญหาที่ครูพลศึกษาทำการทดสอบทักษะกีฬาโดยใช้วิธีการสังเกตที่ผ่านมาในบางครั้งจะใช้เครื่องมือที่ตนสร้างขึ้นเองเพื่อมาเป็นการวัดและประเมินผล หรือบางครั้งครูไม่มีเกณฑ์ที่แน่ชัดให้กับผู้เรียน ทำให้ไม่สามารถทราบถึงความแตกต่างของการได้คะแนน จึงทำให้วิธีประเมินไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน ส่งผลให้เกิดปัญหาในการให้คะแนนในบางครั้งอาจจะเกิดจากความพึงพอใจของครูผู้สอนซึ่งไม่สามารถชี้แจงการให้คะแนนได้ ดังที่ Nixon and Jewett (1974 อ้างใน สมพิศ ราวีศรี, 2542) ที่ได้กล่าวว่า การประเมินผลที่ดีจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และความเป็นปรนัย เครื่องมือในการประเมินผลที่ดีจะช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินผลความสามารถของผู้เรียนได้ตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งการประเมินทางด้านทักษะนั้นสามารถประเมินได้ทั้งใช้การประเมินเชิงปริมาณ (quantitative evaluation) และการประเมินเชิงคุณภาพ (qualitative evaluation) ในปัจจุบันได้มีการนำเสนอการประเมินทางเลือกเพื่อให้เกิดความหลากหลายในการวัดและประเมินผล เพื่อให้ตรงตามจุดประสงค์ที่ต้องการของผู้ประเมินและมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะ แสดงความรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าการใช้ทักษะการท่องจำแล้วนำไปประเมินผลกับผู้เรียน ซึ่งในการประเมินเชิงคุณภาพที่ผ่านมาผู้สอนนิยมใช้การสังเกต โดยใช้แบบประเมินค่า (rating scale) เพื่อนำมาวัดและประเมินผลทางพลศึกษา แต่การประเมินลักษณะนี้ยังมีจุดอ่อนที่ขาดคุณลักษณะต่าง ๆ ขาดความเป็นปรนัย และความเชื่อถือได้ในการให้คะแนน ทำให้การพิจารณาการตัดสินใจทำได้ยาก ดังนั้นการประเมินที่ดีนั้นควรจะครอบคลุมเนื้อหาและจุดประสงค์ของการประเมิน ดังนั้นการปฏิบัติทักษะในปัจจุบันได้มีการนำเสนอเกณฑ์การให้คะแนน (scoring rubric) เนื่องจากเกณฑ์การประเมินสามารถแยกแยะคุณภาพของการปฏิบัติทักษะออกเป็นระดับต่าง ๆ ที่บ่งชี้ถึงความถูกต้องในการปฏิบัติ ซึ่งได้อธิบายคุณภาพของความสามารถในแต่ละระดับของลักษณะเฉพาะที่ต้องการประเมิน หรือระดับคะแนนไว้อย่างชัดเจนทำให้การประเมินทุกครั้งเกิดประสิทธิภาพ การประเมินในรูปแบบนี้มีความเชื่อถือได้ และมีความเป็นปรนัยมากยิ่งขึ้น ดังที่ Jasmine (1993 อ้างใน บุญเรียง ขจรศิลป์, 2543) ได้ให้ความหมายว่า แนวทางการให้คะแนน ซึ่งจะสามารถที่จะแยกแยะระดับต่าง ๆ ของความสำเร็จในการเรียน หรือการปฏิบัติของนักเรียนได้อย่างชัดเจนจากตีความไปจนถึงต้องปรับปรุงแก้ไข เกณฑ์การประเมินแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ เกณฑ์โดยแยกเป็นส่วน ๆ (analytic) การประเมินในลักษณะนี้จะมีเกณฑ์ที่บ่งชี้ในการวัดซึ่งจะแยกระดับการให้คะแนนของแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติทักษะอย่างชัดเจน

และเกณฑ์ในภาพรวม (holistic) เป็นการประเมินการให้คะแนนในภาพรวมในการปฏิบัติทักษะทุกขั้นตอน ผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมของจุดประสงค์ในการประเมิน (กรรวิ บุญชัย, 2555)

รายวิชาซอฟท์บอล เป็นหนึ่งในรายวิชากิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาของมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ที่นำกีฬาซอฟท์บอลมาใช้เป็นสื่อในการออกกำลังกาย ในการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งได้สอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2555) ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อความชัดเจน สอดคล้องกับ การจัดการ และการประเมินผลการเรียนรู้ในสาขาวิชาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และการกีฬา ควรมีจุดประสงค์ของการเรียนรู้ทางพลศึกษาสามารถแบ่งพฤติกรรม 4 ด้าน คือ พุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย และด้านสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพพิสัย ซึ่งในการประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลมักจะมีการประเมินในด้านทักษะอยู่ 2 ลักษณะคือ การประเมินเชิงปริมาณ (quantitative evaluation) และการประเมินเชิงคุณภาพ (qualitative evaluation) โดยที่ผ่านมารายวิชาซอฟท์บอลนิยมใช้วิธีการวัด และการประเมินผลเป็นเชิงปริมาณเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การได้คะแนนที่ดีจะเอื้อเพียงนักเรียนที่มีทักษะทางกีฬาที่ดีเท่านั้น หรือในด้านคุณภาพที่ผ่านมามีได้นิยมใช้การประเมินค่ามาประเมินผู้เรียน ซึ่งการประเมินค่ายังขาดการกำหนดคุณลักษณะต่าง ๆ หรือการกำหนดความแตกต่างของเกณฑ์การให้คะแนน ขาดความเชื่อถือได้ ทำให้ผู้เรียนไม่ทราบถึงข้อผิดพลาดของตัวเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะสร้างรูปแบบการประเมินเชิงคุณภาพโดยการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลขึ้นเนื่องจากจุดเด่นของเกณฑ์การประเมินที่มีการระบุรายละเอียดของทักษะทำให้ผู้ประเมินและผู้เรียนสามารถเข้าใจถึงจุดประสงค์ของการให้คะแนนและสามารถทราบถึงข้อดีและข้อผิดพลาดที่ควรนำมาปรับปรุงทักษะให้ดียิ่งขึ้น โดยอาศัยความเที่ยงตรงจากหลักสูตรเป็นเกณฑ์

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงต้องการสร้างเกณฑ์การประเมินรูปแบบเกณฑ์ในภาพรวมเพื่อใช้ในการประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลโดยกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการนำไปใช้เป็นนิสิตทั่วไป และเป็นรายวิชาซอฟท์บอลที่มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียนเท่านั้น ไม่ได้มุ่งหวังให้ผู้เรียนเกิดความเป็นเลิศในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล เพื่อให้ได้เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลที่เหมาะสม ตรงความสามารถของผู้เรียน และสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับการปฏิบัติทักษะให้ผู้เรียนได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560 รวมทั้งสิ้น 168 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (sample random sampling) โดยการจับฉลาก เพื่อนำมาหาค่าความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมิน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 5 รายการ ดังนี้

1. เกณฑ์การประเมินทักษะการขว้างลูกบอล (throwing skill)
2. เกณฑ์การประเมินทักษะการตีลูกบอล (batting skill)
3. เกณฑ์การประเมินทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ (fly ball skill)
4. เกณฑ์การประเมินทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น (ground ball skill)
5. เกณฑ์การประเมินทักษะการวิ่งเบส (base running skill)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล

1. ศึกษาเนื้อหาวิชา 01175125: ซอฟท์บอล รายละเอียดเกี่ยวกับคำอธิบายรายวิชาและจุดมุ่งหมายของรายวิชา
2. ศึกษาหลักการ ทฤษฎีเกี่ยวกับการประเมิน เกณฑ์การให้คะแนน และสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาองค์ประกอบทักษะกีฬาซอฟท์บอล และรายละเอียดของทักษะที่ใช้ในการประเมิน
4. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางกีฬาซอฟท์บอล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล
5. วิเคราะห์องค์ประกอบต่าง ๆ ของทักษะที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี
6. สร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลทั้ง 5 รายการประกอบด้วย เกณฑ์การประเมินทักษะการขว้างลูกบอล เกณฑ์การประเมินทักษะการตีลูกบอล เกณฑ์การประเมินทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ เกณฑ์การประเมินทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และเกณฑ์การประเมินทักษะการวิ่งเบส ซึ่งเกณฑ์การประเมินทักษะได้มีขั้นตอนที่ประกอบด้วย ขั้นตอนเตรียม ขั้นตอนปฏิบัติ และขั้นจบ และในแต่ละรายการได้มีการกำหนดระดับคะแนนในการประเมินเป็น 3 ระดับ คือ 3 2 และ 1 คะแนน โดยมีรายละเอียดของการประเมินระบุไว้ของแต่ละระดับคะแนน
7. นำเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม เพื่อตรวจสอบ และพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
8. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของเกณฑ์การประเมิน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้วิธีการของ Rovinelli and Hambleton (อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 64) ซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 4 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) พิจารณาว่าเกณฑ์การประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในลงในช่องคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญดังนี้
กาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง +1 ถ้าแน่ใจว่าเกณฑ์การประเมินวัดได้ตรงตามจุดประสงค์
กาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าเกณฑ์การประเมินวัดได้ตรงตามจุดประสงค์
กาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง -1 ลงในช่องถ้าแน่ใจว่าเกณฑ์การประเมินนั้นวัดไม่ได้ตรงตามจุดประสงค์
กรณีที่ผู้เชี่ยวชาญเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 0 และ -1 ให้ผู้เชี่ยวชาญเขียนข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงและแก้ไข ลงในช่องข้อเสนอแนะจากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลกับจุดประสงค์ (index of item objective congruence:

IOC) ของเกณฑ์การประเมินจากการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน แล้วนำผลไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การพิจารณาของ Rovinelli and Hambleton (อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 64) เสนอไว้ดังนี้ ค่าเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 หมายความว่า เป็นข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเพราะวัดได้ตามจุดประสงค์ที่ต้องการจริง แต่ถ้าค่าเฉลี่ยน้อยกว่า 0.5 หมายความว่า เป็นข้อคำถามที่ต้องตัดทิ้งหรือแก้ไขเพราะไม่ได้วัดตามจุดประสงค์ที่ต้องการจริง เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 5 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส ที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญแล้ว ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.75 - 1.00

9. หาความเชื่อถือได้ (reliability) ของเกณฑ์การประเมิน กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560 โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

9.1. นำเกณฑ์การประเมินทักษะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล จำนวน 30 คน ในการประเมินครั้งที่ 1 พร้อมบันทึกวิดีโอภาพการประเมินครั้งที่ 1 เก็บไว้เพื่อนำไปใช้ในการประเมินครั้งที่ 2

9.2. ผู้วิจัยทำการประเมินครั้งที่ 2 จากวิดีโอบันทึกภาพ จากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว โดยเว้นระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์

9.3. นำผลการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson - product moment correlation coefficient)

9.4. ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลทั้ง 5 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส มีค่าเท่ากับ 1.00, 1.00, 1.00, 1.00 และ 0.75 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยนำเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลไปใช้กับผู้เรียน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วยวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล จำนวน 5 รายการ แต่ละรายการ อธิบายสถิติ และทำความเข้าใจระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยเกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ ในการปฏิบัติให้เข้าใจตรงกัน
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ เอกสารเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล และสถานที่ทำการประเมินให้มีความพร้อมมากที่สุด
3. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียด อธิบายขั้นตอน สถิติขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้แก่กลุ่มตัวอย่าง
4. เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมิน เพื่อนำผลการประเมินไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และแปลผล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลเชิงคุณภาพ ทั้ง 5 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส โดยวิธีการของ Rovinelli and Hambleton โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ

จำนวน 4 ท่าน พิจารณาเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล เพื่อตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องระหว่างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลกับจุดประสงค์ของการประเมินทักษะ

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล

รายการประเมิน	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. ทักษะการขว้างลูกบอล (throwing skill)	1.00
2. ทักษะการตีลูกบอล (batting skill)	1.00
3. ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ (fly ball skill)	1.00
4. ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น (ground ball skill)	1.00
5. ทักษะการวิ่งเบส (base running skill)	0.75

จากตาราง 1 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล 5 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส มีค่าเท่ากับ 1.00, 1.00, 1.00, 1.00 และ 0.75 ตามลำดับ

2. การหาความเชื่อถือได้ (reliability) ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับบัณฑิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเว้นระยะในการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ห่างกัน 1 สัปดาห์ ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (test - retest) ซึ่งการประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลครั้งที่ 2 ได้ประเมินผ่านวิธีทัศนเพื่อมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson - product moment correlation coefficient) ดังตาราง 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล

รายการประเมิน	ค่าความเชื่อถือได้
1. ทักษะการขว้างลูกบอล (throwing skill)	0.82
2. ทักษะการตีลูกบอล (batting skill)	0.86
3. ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ (fly ball skill)	0.75
4. ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น (ground ball skill)	0.96
5. ทักษะการวิ่งเบส (base running skill)	0.78

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส มีค่าเท่ากับ 0.82, 0.86, 0.75, 0.96 และ 0.78 ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลสำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล ซึ่งผลวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

2. เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล จำนวน 5 รายการ ได้แก่

2.1 ทักษะการขว้างลูกบอลมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.82 อยู่ในเกณฑ์ ดี

2.2 ทักษะการตีลูกบอลมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.86 อยู่ในเกณฑ์ ดี

2.3 ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.75 อยู่ในเกณฑ์ ยอมรับ

ในเกณฑ์ ยอมรับ

2.4 ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.96 อยู่ใน

เกณฑ์ ดีมาก

2.5 ทักษะการวิ่งเบสมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.78 อยู่ในเกณฑ์ ยอมรับ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลสำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตามขั้นตอนการสร้างเครื่องมือได้หาคุณภาพของเครื่องมือในด้าน ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความเชื่อถือได้ (reliability) ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลสำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175125: ซอฟท์บอล โดยวิธีการของ Rovinelli and Hambleton ซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน เป็นผู้พิจารณาเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลกับจุดประสงค์พบว่า ดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 5 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส มีค่าเท่ากับ 1.00 1.00 1.00 1.00 และ 0.75 ตามลำดับ จากค่าดัชนีความสอดคล้องความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล ในการประเมินทักษะการวิ่งเบส ที่ได้จากการพิจารณาเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญที่มีค่าเท่ากับ 0.75 เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญไม่เชี่ยวชาญทางด้านทักษะกีฬาซอฟท์บอล จึงทำให้การพิจารณาเกณฑ์นั้นไม่แน่ใจว่าเกณฑ์การประเมินทักษะการวิ่งเบสในขั้นตอนปฏิบัติการวิ่งออกจากเบสหลังจากผู้ขว้างลูกบอลปล่อยลูกบอลออกจากมือจะสามารถวัดได้ แต่เมื่อไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังที่บุญชม ศรีสะอาด (2545: 64) ได้กล่าวว่า เกณฑ์การตัดสินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเกณฑ์การประเมินกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อค่าเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเป็นข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเพราะวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง และ วิริยา บุญชัย (2529) ได้กล่าวถึงความเที่ยงตรงไว้ว่า ความถูกต้องของข้อสอบวัดได้ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการวัด ข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงสูง ก็จะวัดผู้รับการทดสอบว่ามีความรู้ในวิชาดังกล่าวจริงหรือไม่ รู้มากน้อยเพียงใด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลสำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งหมายถึงว่าเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลสามารถทำหน้าที่วัด

สิ่งที่ต้องการจะวัดได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนตามจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ ซึ่ง บุญเรียง ขจรศิลป์ (2543) ที่ให้ความหมายของความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาว่าเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่ใช้วัดเนื้อหาได้ครบถ้วนตามขอบเขตที่กำหนดไว้ การพิจารณาว่าเครื่องมือมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอย่างน้อยเพียงใด พิจารณาจากเครื่องมือว่าครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการจะวัดครบมากน้อยเพียงใด

การหาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) ของเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล สำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ ด้วยวิธีการประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลซ้ำ (test - retest) กับกลุ่มที่เข้ารับการประเมินกลุ่มเดียวกัน และเว้นระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ พบว่าเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล จำนวน 5 รายการ ประกอบด้วย ทักษะการขว้างลูกบอล ทักษะการตีลูกบอล ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และทักษะการวิ่งเบส มีค่าเท่ากับ 0.82 0.86 0.75 0.95 และ 0.78 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานการประเมินสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall et al. (1980 อ้างใน กรรวิ บุญชัย และคณะ, 2559) มีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับยอมรับถึงดีมาก

จากความเชื่อถือได้ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอลสำหรับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นเกณฑ์การประเมินที่มีความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ยอมรับถึงดีมาก เนื่องจากได้ทำการประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล 2 ครั้ง โดยนำผลของการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ด้วยการวัดทัศน โดยเว้นระยะเวลาระหว่างกัน 1 สัปดาห์ คะแนนที่ได้ มีค่าใกล้เคียงกัน ดังที่ กรรวิ บุญชัย (2555) ที่ได้กล่าวถึงความเชื่อถือได้ไว้ว่า ความเชื่อถือได้ เป็นความคงที่ของแบบทดสอบ แบบทดสอบที่มีความเชื่อถือได้จะให้ผลคะแนนได้คงที่และแม่นยำเหมือนกับการวัดที่มีความเชื่อถือได้สามารถทำซ้ำด้วยการได้ผลเหมือนเดิม คะแนนมีความคงที่ แม้จะทำการทดสอบกี่ครั้งก็ให้ผลเหมือนกัน และบุญเรียง ขจรศิลป์ (2543) ได้ให้ความหมายความเชื่อถือได้ว่า ความเชื่อถือได้เป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่วัดได้สม่ำเสมอคงเส้นคงวา วัดกี่ครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิม หรือใกล้เคียงกับของเดิมมาก

สรุปได้ว่าเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาซอฟท์บอล จำนวน 5 รายการ ประกอบด้วย 1) ทักษะการขว้างลูกบอล 2) ทักษะการตีลูกบอล 3) ทักษะการรับลูกบอลลอยในอากาศ 4) ทักษะการรับลูกบอลเสียดพื้น และ 5) ทักษะการวิ่งเบส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการประเมินกับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาซอฟท์บอลได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรมีการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬาสำหรับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาหมวดศึกษาทั่วไปกับรายวิชาอื่น ๆ
2. ควรมีการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬาซอฟท์บอลกับการเรียนการสอนวิชาซอฟท์บอลในโรงเรียน

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรรวิ บุญชัย. (2555). การวัดเพื่อการประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- _____. และคณะ. (2559). เอกสารการสอน สมุดบันทึก กิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผลทางพลศึกษาขั้นสูง. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2543). วิธีวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: หจก. พี.เอ็น. การพิมพ์.
- ฝ่ายวิชาบูรณาการ. (2559). คู่มือหมวดวิชาศึกษาทั่วไป. สำนักทะเบียนประมวลผล, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.

- พูนศักดิ์ ประถมบุตร. (2532). **การทดสอบและวัดประเมินผลพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- วีรียา บุญชัย. (2529). **การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- Kirkendall, D. R., Gruber, J. J., & Johnson, R. E. (1980). **Measurement And Evaluation for Physical Educator**. Illinois: Human Kinetics Publisher. อ้างใน กรรวิ บุญชัย และคณะ. (2559). **เอกสารการสอน สมุดบันทึก กิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผลทางพลศึกษาขั้นสูง**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Nixon, J. E., & Jewett. A. E. (1974). **An Introduction to Physical Education**. Washington Square: Sauders Company. อ้างใน สมพิศ ราวาศรี. (2542). **การสร้างแบบประเมินค่าทักษะ วายน้ำ ระดับอุดมศึกษา ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล

ธนัชชา หลวงแจ่ม* อำนวย ตันพานิชย์** นิรอมลี มะกาเจ***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ซึ่งมีอายุระหว่าง 20 - 22 ปี ในตำแหน่งผู้เล่น ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลดิวิชั่น 3 ประจำปี 2559 จำนวน 20 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องทำการทดสอบคะแนนความแม่นยำโดยการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะในระยะ 25 หลา และนำคะแนนที่ได้มาทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มโดยการจับเข้ากลุ่ม (randomly assignment) โดยประกอบด้วยกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง โดยทั้งสองกลุ่มจะฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง จะทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลทางสถิติเพื่อนำข้อมูลของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ t-test independent และเปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test dependent โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มควบคุมที่มีการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มทดลองที่มีการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มทดลอง มีแนวโน้มร้อยละการเปลี่ยนแปลงในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ การยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง, การฝึกจินตภาพ

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ว่าที่ร้อยตรี ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: ธนัชชา หลวงแจ่ม, nam_football@hotmail.com, 094-3533544

Effects of Imagery Training on Direct Free Kick in Soccer Players

Thanatchar Lungjam* Amnuay Tanphanich** Niromlee Makaje ***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The objective of this research were to study the effects of imagery training on direct free kick in soccer players. Twenty male soccer players aged 20 - 22 of Kasetsart University soccer club, kampangsean campus who were joint the division 3rd 2016 participated in this study. All subjects were tested with 25 - yard direct free kick and accuracy score were divided into two groups - control group and experimental group – by randomly assignment method. The control group were performed only direct free kick training while the experimental group were performed both imagery training and direct free kick training. All subject perform 2 day per week for 4 week and accuracy score before and after four week training of both group were statistically analyzed using t-test independent and t-test dependent. All testing used the 0.05 level of significance. The result shows that the accuracy score of control group and experimental group were not significantly difference ($P>0.05$). However, the experimental group has more percent of change and improved than control group.

Keywords Direct free kick, Imagery training

*Master's degree student in Program of Sports Science, Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

**Lecturer, Acting Sub Lt., Ph.D., Division of Sports Psychology and Coaching, Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

***Assistant Professor, Ph.D., Division of Sports Psychology and Coaching, Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

Contact: Thanatchar Lungjam, nam_football@hotmail.com, 094-3533544

บทนำ

ในการฝึกซ้อมกีฬา ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬาสามารถแสดงทักษะในกีฬานั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ ปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ คือ ทักษะ สมรรถภาพกาย และสมรรถภาพทางจิต โดยเฉพาะสมรรถภาพทางจิตเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดดังที่ ศิลปชัย (2532) กล่าวว่าในการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ผู้ควบคุมทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาสามารถเลือกฝึกได้ตามความเหมาะสม เช่นการกำหนดเป้าหมาย การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อการนั่งสมาธิ และการฝึกจินตภาพ ในทักษะต่าง ๆ ทางจิตวิทยาการกีฬา ทักษะการจินตภาพเป็นทักษะที่ได้รับความนิยมในการนำมาช่วยส่งเสริมความแม่นยำ และพัฒนาทักษะของทีมกีฬา ดังที่ สุพิตร (2537) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในทักษะด้านจิตวิทยา นักกีฬาจะใช้การจินตภาพในโอกาสที่สมควรตั้งแต่กีฬาเกิดขึ้นครั้งแรกแต่ไม่นำมาใช้อย่างเป็นระบบ และนี่คือหัวใจของการจินตภาพที่จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ซึ่งมันจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ สอดคล้องกับ ศิลปชัย (2533) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายที่จะช่วย กระบวนการคิดอันเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย สืบสาย (2541) กล่าวว่า การทำจินตภาพก่อนการฝึกทักษะให้ทำเป็นประจำโดยการฝึกสร้างจินตภาพเกี่ยวกับเทคนิค วิธีการหรือลำดับขั้นตอนของทักษะที่นำไปใช้ในการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ การทำจินตภาพหลังการฝึกทักษะโดยฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการฝึกทักษะที่ผ่านมาทั้งหมดอีกครั้งเพื่อนำไปใช้ในการฝึกต่อไป

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่เป็นที่ได้รับความนิยมกันทั่วโลก ประเทศไทยได้ให้ ความสนใจ และได้รับความไว้วางใจจากนานาชาติให้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพในหลาย ๆ ระดับการแข่งขัน ทั้งในระดับภูมิภาคเอเชียและระดับโลก ในการแข่งขันแต่ละครั้งมักจะมีการทำฟาวล์เกิดขึ้นเสมอ ลูกยิงฟรีคิก (free kick) หรือลูกตั้งเตะ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ทีมได้รับชัยชนะหรือพ่ายแพ้ได้ โดยลูกตั้งเตะจะมีประสิทธิภาพมากสำหรับการทำประตู Carling, et al (2005) ได้ทำการเก็บข้อมูลในการแข่งขันฟุตบอลชายชิงแชมป์ยุโรปในปี 2000 ค่าเฉลี่ยของลูกตั้งเตะ 1 ใน 3 ลูกของการยิงส่งผลต่อการแข่งขันและเป้าหมายของทีม คือ การทำประตูได้ ไม่ว่าจะแบบทางตรงหรือแบบทางอ้อมจากลูกตั้งเตะของทุกเกม Ensum, et al (2000)

Bangsbo (2000) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการเล่นลูกตั้งเตะ ฟุตบอลในสมัยใหม่มีรายงานว่า จะมีลูกตั้งเตะเกิดขึ้นประมาณ 20 ครั้ง ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยสำหรับแต่ละทีมที่ได้ลูกตั้งเตะในทุกนัด มีการศึกษาจำนวนมากจากการแข่งขันระหว่างประเทศและในประเทศได้รายงานว่า ประมาณ 25% - 40% ของประตูทั้งหมดได้คะแนนจากการเล่นลูกตั้งเตะ ในความสัมพันธ์กับประเภทของการเล่น ประตูที่ได้คะแนนมากที่สุดได้จากหลังการเล่นเปิด 72.4% และเกือบ 1 ใน 3 หลังจากนั้นเกิดขึ้นจากลูกตั้งเตะในระหว่างเกมการแข่งขัน 27.6%

James (2006) ที่พบว่าประมาณ 25% - 40% ของประตูทั้งหมด ประตูที่ได้คะแนนในการตั้งเตะ ผลการวิจัยให้หลักฐานเพิ่มเติมสำหรับความสำคัญของการฝึกเล่นลูกตั้งเตะ เพราะผลของการฝึกที่มีศักยภาพของพวกเขา แม้จะมีการเกิดขึ้นของพวกเขาที่ค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับโอกาสในการเล่นเกมเปิด รูปแบบเกี่ยวกับการเล่นที่ถูกใช้ในการทำประตูส่วนใหญ่ของประตู จะถูกยิงหลังจากการโจมตีตำแหน่ง 60% แต่ร้อยละส่วนมากของการทำประตูเป็นฝ่ายหลังจากการโจมตีแบบโต้กลับเร็ว 20% และการเล่นลูกตั้งเตะ 20%

ลูกฟรีคิก (Free kick) หรือลูกตั้งเตะ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำฟาวล์ตั้งแต่จุดที่ทำฟาวล์โดยผู้เล่นจะตั้งเตะลูกตรงจุดที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำฟาวล์ โดยมี 2 ลักษณะ คือ 1. ลูกตั้งเตะแบบทางตรง (direct free kick) เป็นการยิงประตูโดยไม่ผ่านหรือสัมผัสผู้เล่นคนอื่น ๆ เป็นการยิงประตูโดยตรงเท่านั้น 2. ลูกตั้งเตะแบบทางอ้อม (indirect free kick) เป็นการยิงประตูโดยมีการผ่านหรือสัมผัสผู้เล่นคนอื่น ๆ เช่น การเปิดบอลให้เพื่อนใหม่ทำประตู การเขี่ยเปลี่ยนจุดยิงประตู เป็นต้น ซึ่งการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงในแต่ละครั้งนั้น จะมีการตั้งกำแพงของฝ่าย

ตรงข้ามเพื่อป้องกันประตู ทำให้ยากต่อการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงและการทำประตูเป็นอย่างมาก โดยจะมีระยะห่างจากตำแหน่งการตั้งลูกที่จุดฟาวล์ 10 หลา หรือ 9.1 เมตร ซึ่งผู้ตัดสินจะเป็นผู้กำกับตามกติการะยะของกำแพง ผู้รักษาประตูที่จะป้องกันลูกตั้งเตะจะมีการสั่งกำแพงตามจำนวนที่ต้องการในระยะนั้น ๆ เพื่อให้ฝ่ายที่จะยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ทำประตูได้ยากที่สุด

ปัจจุบันทีมฟุตบอลในระดับต่าง ๆ ได้พัฒนารูปแบบการเล่นให้มีมาตรฐานที่ดีขึ้น โดยการหาโค้ชหรือผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถและยังมีการพัฒนาความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการส่งไปศึกษาหรือฝึกอบรมวิธีต่าง ๆ ที่จะนำมาพัฒนาทีมของตนเองให้มีศักยภาพที่สูงขึ้นทั้งด้านตัวผู้เล่นและระบบการเล่น จึงทำให้มาตรฐานการเล่นและศักยภาพของทีมต่าง ๆ นั้นใกล้เคียงกัน ลูกตั้งเตะแบบทางตรงจึงมีบทบาทสำคัญในการแข่งขันเป็นอย่างมากในปัจจุบันที่จะสามารถทำประตูในการแข่งขันได้ และต้องมีการฝึกในรูปแบบการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงโดยเฉพาะเจาะจง ประกอบกับการฝึกทางด้านจิตใจที่ดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขัน

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า การฝึกจินตภาพจะช่วยเพิ่มการแสดงทักษะในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงของนักฟุตบอล และส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงได้ เพื่อจะสมารถนำรูปแบบการฝึกจินตภาพไปพัฒนางานกีฬาฟุตบอลต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีสมมุติฐานว่า กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง จะสามารถพัฒนาความแม่นยำของนักกีฬาฟุตบอลในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอลในกลุ่มที่ฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กับกลุ่มที่ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอลในก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ในกลุ่มที่ฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กับกลุ่มที่ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ผลการวิจัยครั้งนี้จะสามารถนำไปพัฒนาในการฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงที่ดีขึ้นสามารถนำไปโปรแกรมการฝึกจินตภาพและเครื่องมือในการฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงไปใช้ในการฝึกซ้อม
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาศักยภาพยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงสำหรับนักกีฬาฟุตบอลต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ได้จากวิธีการสุ่มเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกจากผลการทดสอบการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงที่ได้คะแนนอันดับที่ 1 - 20 จาก 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก 20 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การคัดกลุ่มออกจากการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย
 - 1.1. เป็นนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีประสบการณ์มากกว่า 2 ปี

- 1.2. มีการฝึกซ้อมสม่ำเสมอมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
- 1.3. ไม่มีปัญหาอาการบาดเจ็บที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมการวิจัย
- 1.4. เข้าร่วมทำการวิจัยอย่างสมัครใจ

2. เกณฑ์การคัดออกจากกรวิจัย

- 2.1. ผู้ทดสอบมีปัญหาการบาดเจ็บ
- 2.2. ไม่ให้ความร่วมมือและไม่มาเข้าร่วมการวิจัยตามวันเวลาที่ผู้วิจัยนัดหมาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการจินตภาพในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง
2. แบบทดสอบวัดคะแนนการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง
3. ลูกฟุตบอลยี่ห้อแกรนด์สปอร์ตจำนวน 10 ลูก ขนาดเบอร์ 5 แรงดันลม 0.6-1.1 ก.ก./ตร.ซม.
4. กำแพงจำลองยี่ห้อแกรนด์สปอร์ต ความสูง 1.80 เมตร กว้าง 29 ซม. จำนวนหุ่น 6 ตัว
5. ประตูฟุตบอลและตาข่ายมาตรฐาน
6. สายวัดระยะทางยาว 30 เมตร
7. กล้องวิดีโอยี่ห้อ Panasonic รุ่น AG-AC90AEN
8. เครื่องวัดความดันลมยี่ห้อ Spalding

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยทางทฤษฎีและหลักการจากเอกสาร และงานวิจัย

2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ใบบันทึกผล เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ชี้แจงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการทดสอบ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทุกคน

4. การดำเนินการทดลอง จะให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ในวันจันทร์ และวันพุธ ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โดยกลุ่มควบคุม ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะเพียงอย่างเดียว คนละ 10 ครั้ง กลุ่มทดลอง ฝึกการจินตภาพเป็นเวลา 15 - 20 นาที และฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ก่อนการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะ คนละ 10 ครั้ง

5. ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเข้าเป้าหมายที่กำหนดไว้ทางด้านมุมซ้ายบนและมุมขวาบนของประตูฟุตบอล ตั้งลูกฟุตบอลที่จุดกึ่งกลางประตูในระยะ 25 หลา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างต้องทำการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงให้เข้าเป้าหมายให้ได้มากที่สุด ทดสอบทั้งหมด 10 ลูก โดยการยิงเป้าหมาย ซ้าย 5 ลูกและต่อด้วยการยิงเป้าหมายขวา 5 ลูก (แต่ละครั้งในการยิงใช้เวลาไม่เกิน 30 วินาที) ผู้ทดสอบจะต้องยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงด้วยเท้าข้างที่ถนัดทุกครั้ง และยิงด้วยความแรงเต็มความสามารถและคงรูปแบบในการยิงตลอดการทำวิจัยครั้งนี้

6. ในส่วนของโปรแกรมการฝึกของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ผู้วิจัยกำหนดให้ กลุ่มควบคุม ทำการฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ในระยะ 25 หลา เป็นระยะเวลา 20 นาที ส่วนในกลุ่มทดลอง จะให้ทำการฝึกโปรแกรมจินตภาพตามโปรแกรมของ (ญัฐพล มาหมงคล (2550) ในห้องฟักนักกีฬา เป็นเวลา 15 - 20 นาที จากนั้นจะมา

ทำการฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงตามโปรแกรมที่กำหนด ซึ่งทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจะมีการฝึกทุกวันจันทร์ และ วันพุธ เวลา 16.00 - 18.30 น. เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

7. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง 4 สัปดาห์ จะให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ดำเนินการทดสอบความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะ

8. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะ ก่อนการทดลอง และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ผลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของอายุน้ำหนัก และ ส่วนสูง และความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มที่ฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงควบคุมกับการฝึกจินตภาพ กับกลุ่มที่ฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรงระหว่างกลุ่มที่ฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงควบคุมกับการฝึกจินตภาพ กับกลุ่มที่ฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว โดยใช้สถิติ t-test independent

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรงก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test dependent

4. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

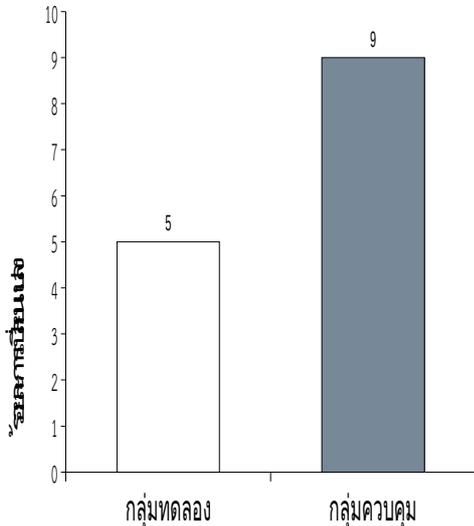
ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรงของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มระหว่างช่วงก่อนการทดลองและช่วงหลังการทดลอง

ช่วงการทดลอง	กลุ่มตัวอย่าง	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
ก่อนการทดลอง	1.50±0.97	1.40±0.69
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	1.50±0.84	1.90±1.10

P>.05

จากตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรงระหว่างกลุ่มที่ฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว (กลุ่มควบคุม) กับกลุ่มที่ฝึกโยคะตั้งเตะแบบทางตรงควบคุมกับการฝึกจินตภาพ (กลุ่มทดลอง) พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการโยคะตั้งเตะแบบทางตรงทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดย

กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 1.50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 คะแนนและกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ย 1.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 คะแนน



ในช่วงหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 พบว่า พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 1.50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 คะแนน และกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย 1.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.10 คะแนน

นอกจากนั้นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ระหว่างช่วงก่อนการทดลองและช่วงหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ในกลุ่มที่ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียว (กลุ่มควบคุม) และกลุ่มในกลุ่มที่ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงคู่กับการฝึกจินตภาพ (กลุ่มทดลอง) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกัน

ภาพที่ 1 ร้อยละการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง

จากภาพ แสดงร้อยละการเปลี่ยนแปลงของความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มหลังการฝึก 4 สัปดาห์ พบว่า ร้อยละการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น 5% จากก่อนการฝึก และกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น 9% จากก่อนการฝึก แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่มีการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงมีค่าที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการฝึกตั้งเตะเพียงอย่างเดียว

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรม ให้กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพควบคู่กับโปรแกรมการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะเพียงอย่างเดียว เพื่อศึกษาผลของการฝึกที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะของนักกีฬาฟุตบอล โดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้วิจารณ์ผลการทดลองดังนี้

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงระหว่างกลุ่มที่ฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงควบคู่กับการฝึกจินตภาพกับกลุ่มที่ฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียวและเปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ของ

กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า วิธีการฝึกที่แตกต่างกัน จะส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มควบคุม มีค่าความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ช่วงเวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ โดยไม่มีการฝึกจินตภาพ ไม่ส่งผลต่อการพัฒนาความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล อธิบายได้ว่า การฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียวของกลุ่มควบคุม ซึ่งนักกีฬาได้ทำการฝึกแสดงทักษะอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ ซึ่งค่าที่ได้อาจจะดีขึ้นบ้าง ไม่ได้บ้าง ในแต่ละสัปดาห์ เกิดจากระยะการฝึกที่น้อยไปหรือความพร้อมทางด้านจิตใจ โดยได้ทบทวนทักษะการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรง จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรง เพราะการฝึกเป็นประจำจะทำให้มีการพัฒนาในประสาทส่วนบริเวณมอเตอร์ (motor area) เป็นส่วนของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ซึ่งสมองส่วนนี้จะมีหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับการพูด ควบคุมเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ควบคุมความจำและการเรียนรู้ ควบคุมความฉลาดระดับสูงได้แก่ สมาธิ การวางแผน การตัดสินใจ ยิ่งฝึกมากรายละเอียดเกี่ยวกับการหาตำแหน่งของการเคลื่อนไหวก็จะมีมาก โอกาสผิดพลาดในการกระชกก็จะลดลง ทั้งนี้ เพราะสมองทำงานคล้ายกับคอมพิวเตอร์

ทฤษฎี แมมโมริตรัม (Briggs อ้างถึงใน เอก, 2547) กล่าวว่า มนุษย์จะเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวไว้ในสมองเหมือนดังเช่นคอมพิวเตอร์ที่สะสมข้อมูลตามโปรแกรมที่ป้อนเข้าไปและพร้อมที่จะส่งงานทันทีเมื่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์เฉพาะปรากฏอยู่ข้างหน้า เช่น ถ้านักกีฬาบาสเกตบอลฝึกการยิงประตูในตำแหน่งมุมที่ 30 องศา ได้แม่นยำเป็นประจำ ในกรณีแข่งขันในเมื่อสถานการณ์เช่นนี้ปรากฏขึ้น นักกีฬาบาสเกตบอลจะต้องยิงประตูในระหว่างมุมที่ 30 องศา ได้แม่นยำนั้น ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักกีฬาเคยฝึกทักษะและเก็บไว้ในสมองจะถูกนำออกมาใช้ ซึ่งจะทำให้ตำแหน่งของการเคลื่อนไหวของข้อศอก ข้อมือ ปลายนิ้ว ปลอ่ยลูกให้เข้าไปยังจุดหมายได้ และถ้ามุมของข้อศอกหรือข้อมือผิดพลาดไป นักกีฬาผู้นั้นก็จะสามารถรู้ผลของการยิงประตูนั้นทันทีที่บอลไปกระทบห่วงเสียอีก ดังนั้น จำนวนของการฝึกหัดเฉพาะจะถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ ธอร์นไคร์ด (Thorndike's Connected theory) กล่าวคือ การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ จนกว่าจะได้ผลลัพธ์ที่พอใจและเหมาะสมที่สุด ซึ่งอ้างกฎของการฝึก (Law of Exercise) คือ การฝึกหัดจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองแข็งแรงขึ้น ซึ่งหมายถึงโอกาสที่จะเกิดการตอบสนองในระดับสูงต่อสถานการณ์เดิม ซึ่งก็คือลักษณะของการกระทำนั่นเองและกฎของผลการกระทำ (Law of Effect) ตามกฎนี้ความพึงพอใจ การได้รับรางวัลจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองแข็งแรงขึ้น ดังนั้นการได้รับรางวัลหรือความสำเร็จ จะเป็นทางนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะทำได้มาซึ่งพฤติกรรมที่ได้รางวัลนั้นอีก เพราะฉะนั้นรูปแบบของการฝึก และจำนวนความถี่ของการฝึก จะมีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับ Stanley (อ้างถึงใน เอก, 2547) กล่าวว่า การแสดงออกซึ่งในทักษะเดิมจะมีความเหมือนกัน ดังนั้นจะเห็นว่า การฝึกด้วยทักษะเดิมอยู่ซ้ำ ๆ จะสามารถเพิ่มการพัฒนาความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอลได้ และ สุนทร (2540) กล่าวว่า การฝึกทักษะการยิงประตูเป็นการฝึกทักษะวิธีการในขั้นตอนต่าง ๆ ของการยิงไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่เข้าหาลูกฟุตบอล การทรงตัวการวางเท้า ก่อนการยิงประตู และการส่งแรงจากเท้าสู่ลูกฟุตบอลไปยังจุดที่ต้องการและเมื่อฝึกทักษะจนเกิดความชำนาญจะทำให้เกิดทักษะการยิงประตูและประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

กลุ่มทดลอง มีค่าความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบ

เทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ภายในกลุ่ม พบว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ช่วงเวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ โดยการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ไม่ส่งผลต่อการพัฒนาความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล แต่เมื่อนำค่าความแม่นยำมาวัดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงที่เข้าเป้าหมาย หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า มีร้อยละการเปลี่ยนแปลงการยิงเข้าเป้าหมาย และมีแนวโน้มของค่าความแม่นยำที่ดีมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล (ภาพที่ 1) จะเห็นว่า มีร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น อธิบายได้ว่า การฝึกจินตภาพของกลุ่มทดลอง ซึ่งทำการฝึกจินตภาพควบคู่กับการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรง เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางจิต ทำให้มีสมาธิ นึกถึงภาพการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรง เป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา เพื่อให้มีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเป้าหมาย เมื่อทำการฝึกจินตภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ นักกีฬาได้ทบทวนทักษะการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรง ส่งผลต่อความแม่นยำและพัฒนาความแม่นยำของการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง สอดคล้องกับ สมบัติ และ สมหญิง (2542) กล่าวว่า สมรรถภาพทางจิตเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด และ ศิลปชัย (2533) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะ ที่ช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้ด้วย ทั้งยังมีผลต่อการพัฒนาหรือเสริมสร้างศักยภาพของการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ดังนั้น การสร้างจินตภาพเป็นการสร้างประสบการณ์ได้หลาย ๆ ด้าน เมื่อฝึกจนได้รับความชำนาญ จะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วได้

ดังนั้น โปรแกรมการฝึกจินตภาพ จึงส่งผลให้นักกีฬามีการพัฒนาความสามารถในด้านการยิงประตูได้ดีขึ้นสรุปได้ว่า การจินตภาพเมื่อฝึกร่วมกับโปรแกรมการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล ทำให้ส่งผลต่อการพัฒนาความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงได้ดี และใช้ระยะเวลาการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ ก็พบว่า มีแนวโน้มพัฒนาการของความแม่นยำเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จากการหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการความแม่นยำที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (แผนภูมิแท่ง) อธิบายได้ว่า โปรแกรมในการฝึกที่แตกต่างกันส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองที่ทำการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงเพียงอย่างเดียวทั้งช่วงเวลาหลังการฝึก 2 สัปดาห์ และหลังการฝึก 4 สัปดาห์ จะมีความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรง เมื่อนักกีฬาได้ทำการฝึกจินตภาพเป็นระยะเวลาติดต่อกัน จะทำให้ประสิทธิภาพในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงนั้นยังมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอลจะทำให้เกิดการพัฒนาความแม่นยำในการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงเพิ่มขึ้นมากกว่าฝึกการยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรง ณ จุดตั้งเตะแบบทางตรงของนักกีฬาฟุตบอลเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรมีการควบคุมปัจจัยภายนอกในการฝึก เช่น สภาพอากาศ สนามในการฝึกที่เปลี่ยนแปลง การพักผ่อนของกลุ่มวิจัย เป็นต้น ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น
2. จำนวนครั้งของการฝึกในแต่ละสัปดาห์ควรเพิ่มเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้มีความคุ้นเคยในการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงที่มากขึ้น
3. ควรมีการฝึกยิงลูกตั้งเตะแบบทางตรงในจุดต่าง ๆ ที่หลากหลายหรือระยะเวลาการยิงลูกตั้งเตะอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพล มาพมวงศา. 2550. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพิตร สมชาติโต. 2535. จิตวิทยาการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา. สำนักพิมพ์ไทยมิตร การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.
- สุพิตร สมชาติโต. 2537. จิตตภาพ. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology). ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2532. จิตวิทยาการกีฬา: ความวิตกกังวล. กรุงเทพฯ: ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2533. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. ภาควิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- อานนท์ พุ่มขุน. 2548. ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะโทษ ณ จุดโทษที่มีต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. 2000. Soccer systems and strategies. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. 2005. Handbook for soccer match analysis. A systematic approach to improving performance. London: Routledge.
- Cox, R.H. 1985. Sport Psychology. Concepts and Application. Wm. C. Brown.Publishing, Iowa Ensum,
- J., Williams, M., & Grant, A. 2000. Analysis of attacking set plays in Euro 2000. Insight, 4, 36-39.
- James, N. 2006. Notational analysis in soccer: past, present and future. International Journal of Performance Analysis in Sport, 6,67-81.
- Weinberg, S.R. and G. Daniel. 1995. Foundation of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, United States of America
- Yiannakos, A., & Armatas, A., V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. International Journal of Performance Analysis in Sport, 6, 178-188.170

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน

ธนาкар เสถียรพูนสุข* สมพร ส่งตระกูล**

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยเพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน เพศชาย อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 30 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่มแบบสมบูรณ์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึก ทดสอบความเร็วด้วยการวิ่ง 50 เมตร และทดสอบความคล่องแคล่วแบบอิกลินอยส์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาก่อนและหลังการฝึกด้วยสถิติ t-test (Dependent Sample) และ t-test (Independent Sample) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเวลาความเร็วของกลุ่มทดลอง (6.390 ± 0.206 วินาที) และกลุ่มควบคุม (6.929 ± 0.155 วินาที) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเวลาเฉลี่ยการทดสอบความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลอง (16.738 ± 0.399 วินาที) และกลุ่มควบคุม (17.744 ± 0.287 วินาที) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ การฝึกพลัยโอเมตริก, ความเร็ว, ความคล่องแคล่ว, การฝึกแบบวงจร, ยางรถ

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

**ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อ: ธนาкар เสถียรพูนสุข, thanakarn_bus@hotmail.com

Effect of Plyometric Circuit Training with Tires on Speed and Agility in School Football Player

Thanakarn Satianpoonsook* Somporn Songtrakul**

Received Date 30 May 2020

Abstract

This research studied the effect of plyometric circuit training with tires on speed and agility in school football players. Participants were 30 male football players, aged between 16-18 years old. They were separated into two groups, 15 people in the experimental group and 15 people in the control group. The members of the experimental group attended a plyometric circuit training program for eight weeks and did the speed test with 50-meters of running and agility test with Illinois agility test. Pre and post training data must be analyzed and compared the difference in mean of average both before and after the eight week training according to t-test statistics (dependent sample) and t-test statistics (independent sample), with statistical significance level of .05 The result of research indicates that after the eight weeks training, the average speed of the experimental group is 6.390 ± 0.206 seconds, and the average speed in the control group is 6.929 ± 0.155 was statistically different. The agility of the experimental group is 16.738 ± 0.399 seconds, and the agility of the control group is 17.744 ± 0.287 was statistically different.

Keywords Plyometric Training, Speed, Agility, Circuit Training, Tires

* Master's degree student, Exercise and Sport Science, Burapha University

** Assistant Professor, Ph.D., Exercise and Sport Science, Burapha University

Contact: Thanakarn Satianpoonsook, thanakarn_bus@hotmail.com

บทนำ

ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมอย่างมากและเป็นกีฬาที่ต้องใช้พลังกำลังในการเล่นสูงและใช้เวลานาน สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ร่างกายพร้อมต่อการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาฟุตบอลที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะช่วยให้นักกีฬาผู้นั้นทำตามเทคนิคที่ฝึกมาได้ถูกต้องและสม่ำเสมอ (เจริญ ธานีรัตน์, 2548) เพื่อให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วกับนักกีฬา เนื่องจากการเล่นกีฬาฟุตบอล ต้องเคลื่อนไหวและจำเป็นต้องใช้แรงกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่งเร็ว การเปลี่ยนจังหวะและทิศทาง การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ความเร็วในการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนล้วนมีผลต่อเกมการแข่งขันฟุตบอลเป็นอย่างมาก ดังนั้น การฝึกความเร็วสำหรับนักกีฬาฟุตบอลจึงนับว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง (นภารินทร์ ชัยงาม, 2552) ความคล่องแคล่วว่องไวในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วของนักกีฬานั้น ก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการแข่งขันเช่นกัน โดยจะเป็นประโยชน์ในการเพิ่มความสามารถของนักกีฬาและความสามารถโดยรวมของทีม ซึ่งในทีมกีฬาฟุตบอลต่าง ๆ นั้นได้มีรูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวไว้หลายรูปแบบ โดยเน้นถึงพื้นฐานที่จะต้องนำมาใช้ในการแข่งขันและพบว่าทีมที่ประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริงนั้นมีพื้นฐานทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวดี (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) ผู้ฝึกสอนกีฬากำหนดให้นักกีฬาฝึกเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ในกีฬาฟุตบอล เพื่อพัฒนาความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวและควรฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2547) จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การฝึกพลัยโอเมตริกสามารถเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลได้

การฝึกพลัยโอเมตริก คือ การออกกำลังกายหรือการฝึกบริหารร่างกายที่รวมไว้ซึ่งกำลังความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลันลักษณะของการฝึกสามารถกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึกกระโดด (Jump Training) และการเขย่ง (Hopping) ในรูปแบบต่าง ๆ กันเพื่อพัฒนาส่วนล่างของร่างกาย (Lower Extremities) นอกจากนี้ยังกล่าวได้ว่า วิธีการฝึกพลัยโอเมตริกได้ถูกนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วให้กับนักกรีฑาสีและเยอรมันตะวันออกมาแล้วต่อมาสหรัฐอเมริกาได้ศึกษาแนะนำวิธีการฝึกดังกล่าวมาใช้ในการฝึกประสานระหว่างความแข็งแรงกับกำลังกล้ามเนื้อให้กับนักกรีฑาประเภทวิ่งเร็วเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งผลที่ได้รับจากการฝึกด้วยวิธีการเขย่ง (Hopping) และการกระโดด (Jumping) สามารถช่วยเพิ่มความเร็วและกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี (เจริญ กระบวนรัตน์, 2531) การวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจร มีการกระโดดเปลี่ยนตำแหน่งและสลักกลุ่มกล้ามเนื้อ นักกีฬามีการเคลื่อนไหวไปตามสถานีต่างๆ ดังที่ สนธยา สีละมาต (2555) กล่าวว่า การฝึกซ้อมแบบสถานีควรมีการสลักกลุ่มกล้ามเนื้อเพราะจะได้มีการพักพื้นที่ดีกว่า จึงอาจส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น สอดคล้องกับ สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน (2550) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกแบบวงจรไว้ว่า เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความหลากหลายและความสามารถ ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน รวมถึงการทำท่าทำให้การออกกำลังกายไม่เบื่อหน่าย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพัฒนาความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดไขมันได้ดี ซึ่งการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรก็มีวิธีการนำมาใช้หลายรูปแบบออกไป แล้วแต่ชนิดกีฬาหรืออุปกรณ์ในการฝึก เช่น กรวย ก่อ่ง รั้ว เป็นต้น

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนนาโพธิ์พิทยาคมและโรงเรียนอุดมอักษร เป็นโรงเรียนมัธยมระดับอำเภอนาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ พบว่า ยังขาดทักษะในการฝึกสมรรถภาพทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วที่ถูกต้อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจึงได้ค้นหาอุปกรณ์มาใช้ร่วมกับวิธีการฝึกพลัยโอเมตริกที่ทำขึ้นครั้งนี้ จึงนำยางรถมาเป็นอุปกรณ์ในการฝึก ซึ่งได้แนวคิดนี้มาจากโครงการ Brain based

Learning (BBL) ของรัฐบาล เป็นโครงการพัฒนาสมองและความคิดให้กับนักเรียนในโรงเรียน ซึ่งทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะมีสนามเด็กเล่นที่สร้างขึ้นจากของเก่าที่สามารถหาได้ในชุมชน เช่น ยางรถ นำมาใช้เป็นฐานต่างๆให้นักเรียนได้มีกิจกรรมก่อนเข้าเรียน ทำให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ในการเล่นแต่ละฐานและยังช่วยพัฒนาทางด้านการร่างกายของเด็กๆให้แข็งแรงขึ้นอีกด้วยผู้วิจัยเห็นความสำคัญและประโยชน์จากโครงการนี้ โดยนำยางรถมาสร้างฐานฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรแทนการใช้กล่องหรือรั้ว และมีการกำหนดวิธีการฝึกอย่างชัดเจน ซึ่งยางรถน่าจะนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการฝึกครั้งนี้ได้ดีนอกจากนี้ยังเป็นการนำสิ่งของที่เหลือใช้มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ ถือเป็นหลักเศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วยและจะทำให้นักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับการฝึกมีการพัฒนาสมรรถภาพมากขึ้น สามารถนำไปใช้ร่วมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมปกติและนำผลของการศึกษาค้นคว้าวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงการฝึกซ้อมทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วกับกีฬานชนิดอื่นๆให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมสู่การประสบความสำเร็จในการแข่งขันต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเร็วและความคล่องแคล่วของกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลระหว่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแบบพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ แตกต่างกัน
2. ความเร็วและความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกแบบพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนนาโพธิ์พิทยาคมและโรงเรียนอุดมอักษร อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ เพศชาย รุ่นอายุ 16-18 ปี จำนวน 30 คน โดยได้มาของกลุ่มตัวอย่างมีส่วนประกอบดังนี้

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนระดับมัธยมปลายในเขต อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ คือ โรงเรียนนาโพธิ์พิทยาคมและโรงเรียนอุดมอักษร จำนวน 30 คน
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้มาจากการจัดกลุ่มแบบสุ่ม (Random Assignment) ออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน
3. ทดสอบสมรรถภาพทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มก่อนการฝึก

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. วันที่ 1 เวลา 16.00 น. นัดผู้ช่วยการวิจัยและกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเพื่อประชุม อธิบายและชี้แจงรายละเอียด ให้เข้าใจจุดประสงค์และลำดับขั้นตอนของวิธีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

2. วันที่ 2 เวลา 16.00 น. เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการทดสอบ
3. ก่อนการทดสอบและก่อนการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง ต้องมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 นาที และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก 15 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
4. เตรียมกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการดังนี้
 - 4.1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจัดกลุ่มแบบสมบูรณ (Random Assignment) คือ กลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬาในกลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คนและกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถควบคู่กับการซ้อมฟุตบอลปกติ (นักกีฬาในกลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน
 - 4.2 ทดสอบก่อนการฝึก (Pre - test) โดยการทดสอบความเร็วและทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แล้วทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม
5. ให้กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมจำนวน 8 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้
 - 5.1 นักกีฬาในกลุ่มควบคุม เข้ารับการฝึกเล่นฟุตบอลปกติ ในวันจันทร์ -ศุกร์รวม 5 วัน วันละ 60 นาที ในช่วงเวลา 16.30 – 17.30 น.
 - 5.2 นักกีฬาในกลุ่มทดลอง เข้ารับการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 8 สัปดาห์ ดังนี้
 - เข้ารับโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 60 นาที ในช่วงเวลา 16.30 – 17.30 น. ทั้งหมด 6 สถานี คือ 1) Front Cone Hops. 2) Lateral Jump Over Barrier. 3) Depth Jump. 4) Zig-Zag Double Leg Hop 5) Box Jumps. 6) Bound โดยเวลาพักระหว่างสถานี 1.30 นาที และระหว่างเซทในสัปดาห์ที่ 1-4 พัก 2 นาที สัปดาห์ที่ 5-6 พัก 3 นาทีและสัปดาห์ที่ 7-8 พัก 4 นาที
 - เข้ารับการฝึกฟุตบอลปกติ 2 วันคือวันอังคารและวันพฤหัสบดี ในช่วงเวลา 16.30-17.30 น.
6. ทดสอบหลังการฝึก (Post - test) โดยการทดสอบความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร (50 Meter Sprint) และทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว อิลลินอยส์ เทส (Illinois Agility run test)
7. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ

เครื่องมือในการวิจัย

1. โปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 8 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และมีผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ โดยมีค่า (Index of item-object congruence: IOC) เท่ากับ 0.88
2. แบบทดสอบวัดความเร็ว ด้วยวิธีการวิ่ง 50 เมตร (50 Meter Sprint) ใช้หน่วยวัดเป็นวินาที
3. แบบทดสอบวัดความคล่องแคล่ว ด้วยวิธีทดสอบอิลลินอยส์ เทส (Illinois Agility run test)ใช้หน่วยวัดเป็นวินาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของเวลาในการวิ่ง 50 เมตรและการทดสอบความคล่องแคล่ว
2. ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการแจกแจงโค้งปกติ ด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov Test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง 50 เมตรและความคล่องแคล่ว ภายในกลุ่มก่อนการฝึกกับหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์สถิติ t-test แบบ Dependent sample
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง 50 เมตรและการทดสอบความคล่องแคล่ว หลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent Sample
5. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการฝึกพลีโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างคือ คือนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนนาโพธิ์พิทยาคมและโรงเรียนอุดมอักษร เพศชาย รุ่นอายุ 16-18 ปี จำนวน 30 คน จากการศึกษา พบว่า

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความเร็ว ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 7.146±0.262 วินาที กับ กลุ่มทดลองหลังการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 6.390±0.169 วินาที
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคล่องแคล่ว ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 17.952±0.293 วินาที กับกลุ่มควบคุมทดลองหลังการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 16.738±0.399 วินาที
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเร็ว(ประเมินจากค่าการวิ่งเร็ว 50 เมตร หลังการฝึก 8 สัปดาห์) ของกลุ่มทดลอง มีเวลาเฉลี่ย 6.390±0.206 วินาที กับกลุ่มควบคุม มีเวลาเฉลี่ย 6.940±0.169 วินาที
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความคล่องแคล่ว (ประเมินจากการคำนวณหาค่าการทดสอบความคล่องแคล่วแบบอิลลินอยท์ หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์) กลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ย 16.738±0.399 วินาที กับกลุ่มควบคุม มีเวลาเฉลี่ย 17.744±0.287 วินาที นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางข้อมูลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วและความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลอง (ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์)

ตัวแปร	ระยะเวลา	Mean	sd	t	p
ความเร็ว (วินาที)	ก่อนการฝึก	7.146	0.206	17.052	.000*
	หลังการฝึก	6.39	0.169		
ความคล่องแคล่ว (วินาที)	ก่อนการฝึก	17.952	0.293	14.961	.000*
	หลังการฝึก	16.738	0.399		

*p≤.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ความเร็วและความคล่องแคล่ว ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ตารางเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วและความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หลังการฝึก 8 สัปดาห์)

ตัวแปร	ระยะเวลา	Mean	sd	t	p
ความเร็ว	กลุ่มทดลอง	6.390	0.206	-9.375	.000*
(วินาที)	กลุ่มควบคุม	6.940	0.169		
ความคล่องแคล่ว	กลุ่มทดลอง	16.738	0.399	-7.911	.000*
(วินาที)	กลุ่มควบคุม	17.744	0.287		

*p<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ความเร็วและความคล่องแคล่ว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ความเร็ว

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความเร็วของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 7.146±0.262 วินาที และหลังการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 6.390±0.169 วินาที มีความแตกต่างกัน และความเร็วของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 7.164±0.207 วินาที และหลังการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 6.940±0.169 วินาที มีความแตกต่างกัน (ประเมินจากการคำนวณ หาค่า วิ่งเร็ว 50 เมตร หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์) ของกลุ่มทดลอง มีเวลาเฉลี่ย 6.390±0.169 วินาที กับกลุ่มควบคุม มีเวลาเฉลี่ย 6.940±0.206 วินาที มีความแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความเร็วของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน เพราะ กลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกพลีโอเมตริกแบบวงจรรด้วยยางรถ 8 สัปดาห์และกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน เพราะ กลุ่มควบคุมเข้ารับการฝึกซ้อมฟุตบอลปกติ 8 สัปดาห์ หลังจากการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มควบคุมก็มีการพัฒนาในทางที่ดีเช่นกันอาจเป็นเพราะกลุ่มควบคุมได้มีการซ้อมฟุตบอลสัปดาห์ละ 5 วัน ซึ่งจะต้องมีการวิ่งและการกระโดดต่างๆในขณะที่ซ้อมจึงทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นและเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ยลดลงมากกว่า ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกพลีโอเมตริกแบบวงจรรด้วยยางรถ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เข้ารับโปรแกรมการฝึก 6 สถานี ทำการฝึกในวัน จันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ รวมทั้งหมด 3 วัน วันละ 60 นาที ในช่วงเวลา 16.30 – 17.30 น. และเข้ารับการฝึกการเล่นฟุตบอลในวันอังคารและพฤหัสบดี ในช่วงเวลา 16.30 – 17.30 น. ซึ่งโปรแกรมการฝึกพลีโอเมตริกนี้จะมีการกระโดดไปด้านหน้าและด้านข้างเปลี่ยนทิศทาง มีการกระโดดแบบเท้าคู่หรือการกระโดดขาเดียว ทำสลับกันไป จึงอาจมีผลทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2531) กล่าวว่า การฝึกพลีโอเมตริกด้วยวิธีการเขย่ง (Hopping) และการกระโดด (Jumping) สามารถช่วยเพิ่มความเร็วและกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ จักรพงษ์ ชาวถิ่นและนภารินทร์ ชัยงาม (2553) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการฝึกพลีโอเมตริกระยะเวลา 6 สัปดาห์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งและสมรรถภาพการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลเพศชายพบว่า รูปแบบการฝึกพลีโอเมตริกระยะเวลา 6 สัปดาห์สามารถส่งผลเพิ่มความเร็วในการวิ่งและสมรรถภาพการกระโดดในนักกีฬาฟุตบอลชายได้ และยังคงสอดคล้องกับ Diallo et al., (2001) พบว่า การฝึกพลีโอเมตริกส่งผลต่อการพัฒนาความเร็วในการวิ่ง เช่นเดียวกับ Starley (2000) ได้

ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อการพัฒนาความเร็ว การยืนกระโดดสูง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาความเร็วได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

2. ความคล่องแคล่ว

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคล่องแคล่วกลุ่มทดลองก่อนการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 17.952 ± 0.293 วินาที และหลังการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 16.738 ± 0.399 วินาที มีความแตกต่างกัน และความคล่องแคล่วของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 18.006 ± 0.239 วินาที และหลังการฝึก มีเวลาเฉลี่ย 17.744 ± 0.287 วินาที มีความแตกต่างกัน (ประเมินจากการคำนวณค่าการทดสอบความคล่องแคล่วแบบอิลลินอยท์ หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์) กลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ย 16.738 ± 0.399 วินาที กับกลุ่มควบคุม มีเวลาเฉลี่ย 17.744 ± 0.287 วินาที มีความแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกัน จากผลการทดสอบทำให้ทราบว่ากลุ่มควบคุมก็มีการพัฒนาในทางด้านความคล่องแคล่วดีขึ้นเช่นกัน อาจเป็นเพราะกลุ่มควบคุมได้มีการซ้อมฟุตบอลสัปดาห์ละ 5 วัน ซึ่งจะต้องมีการวิ่งและการกระโดดต่างๆ ในขณะที่ซ้อมจึงทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นด้วยและเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ยลดลงมากกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์เข้ารับโปรแกรมการฝึก 6 สถานี ซึ่งการฝึกจะประกอบไปด้วยการกระโดดท่าทางต่างๆ จึงอาจจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพลังของขาได้ ซึ่งการที่กล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลให้มีความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้นไปด้วย ดังที่ มาลีรัตน์ มาลีเขียว (2544) กล่าวว่า ระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นภารินทร์ ชัยงาม (2552) ได้ศึกษาและหาความสัมพันธ์ของผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาฟุตบอล พบว่า การฝึกพลัยโอเมตริก 6 สัปดาห์ทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวกับพลังกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ ยูโสภ คำเต๊ะ (2554) ได้ศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอล พบว่า ความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอลของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมพลัยโอเมตริกร่วมกับโปรแกรมฝึกปกติสูงกว่าความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอลของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว และยังสอดคล้องกับ Miller et al. (2006) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก 6 สัปดาห์ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว พบว่า การฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาได้ เช่นเดียวกับ Thomas et al. (2007) ได้ศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกสองเทคนิคที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชน พบว่า การฝึกพลัยโอเมตริกสามารถส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพด้านพลังและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนได้

การฝึกครั้งนี้เป็นการฝึกแบบวงจรด้วยยางรถ นำวิธีการฝึกแบบวงจรมาใช้เพื่อสร้างความน่าสนใจต่อการฝึกให้กับกลุ่มทดลองและได้นำยางรถมาประยุกต์ใช้เป็นอุปกรณ์ในการฝึกด้วย เนื่องจากยางรถมีความแข็งแรงและสามารถใช้เป็นอุปกรณ์การฝึกได้ดี อาจส่งผลทำให้เกิดความท้าทายและแปลกใหม่กับนักกีฬา ดังที่ สนธยา สีละมาต (2555) กล่าวว่า ความแตกต่างของอุปกรณ์และความหลากหลายของสถานีจะช่วยเพิ่มความท้าทายในการปฏิบัติของนักกีฬา ขณะเดียวกันก็เพิ่มความสนใจของนักกีฬาให้คงอยู่ตลอดการฝึก และการฝึกมีการเปลี่ยนตำแหน่งการกระโดดและสลับกลุ่มกล้ามเนื้อนักกีฬาได้มีการเคลื่อนที่ไปตามสถานีต่างๆ มีเวลาพักระหว่างฐานและพักระหว่างเซท จึงส่งผลทำให้มีกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ดังที่ สนธยา สีละมาต (2555) กล่าวว่า การฝึกซ้อมแบบสถานีควรเลือกออกกำลังกายให้มีการสลับกลุ่มกล้ามเนื้อเพราะจะได้มีการพักพื้นที่ดีกว่า จะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น และเป็นการเพิ่มความหลากหลายให้กับการฝึก สอดคล้องกับ สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน (2550) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกแบบวงจร

ไว้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความหลากหลายและความสามารถช่วยเพิ่มความสนุกสนาน ทำให้การออกกำลังกายไม่เบื่อหน่ายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพัฒนาความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดไขมันจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมการฝึกในครั้งนี้ได้ดี

สรุปผลการวิจัย

จากข้อมูลที่ปรากฏทำให้สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 8 สัปดาห์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นของกลุ่มทดลองและการฝึกซ้อมฟุตบอล 5 วัน ต่อสัปดาห์ของกลุ่มควบคุม สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลได้ เมื่อเปรียบเทียบหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถภาพทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วมากกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาหรือผู้ที่สนใจที่จะนำโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรไปใช้ ควรฝึกกับนักกีฬาที่มีร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกหนักและต่อเนื่องได้ เพราะโปรแกรมการฝึกนี้จะมีการเพิ่มความหนักและใช้เวลา อย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ จึงจะส่งผลให้นักกีฬามีความเร็วและความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้น

1. ผู้ฝึกสอนสามารถนำโปรแกรมการไปใช้ฝึกร่วมกับการซ้อมกีฬาฟุตบอลปกติได้ หรือสามารถนำไปประยุกต์ใช้ฝึกให้กับนักกีฬานชนิดอื่นที่ต้องใช้ความเร็วและความคล่องแคล่วในการแข่งขัน เช่น กีฬารักบี้ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทนนิส เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

จักรพงษ์ ขาวถิน และ นภารินทร์ ชัยงาม. (2553). ผลของรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกระยะเวลา 6 สัปดาห์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งและสมรรถภาพการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา (Journal of Exercise and Sport Science)*; Vol 7, No 1 (2010): January - June

เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2547). *การฝึกและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา*. คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับกีฬาฟุตบอล. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. บริษัท นิวิไทยมิตรการพิมพ์ (1996) จำกัด, กรุงเทพฯ.

เจริญ ธาณรัตน์. (2548). *ฟุตบอล 1*. ภาควิชาพลานามัย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กัญญา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. ธรรมการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

นภารินทร์ ชัยงาม. (2552). *ผลของโปรแกรมการ ฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่ว ว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- มาลีรัตน์ มาลีเขียว. (2544). ผลการฝึกวิ่งรูปแบบตัว S และรูปแบบตัว Z ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬา รักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ยูโสภ คำเต๊ะ, (2554). ผลการฝึกพลย์โอเมตริกที่มีต่อความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอล.วารสารวิชาการ บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 6(6): 101-112
- สนธยา สีละมาด. (2555). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน. (2550). Circuit Training เพิ่มความสนุกและความท้าทาย (ออนไลน์).แหล่งที่มา : www.healthtoday.net/thailand/fitness, (5 มิถุนายน 2550).
- Diallo, O., Dore, E., Duche, P., & Van Praagh, E, (2001). Effect of plyometric training followed by a Reduced training program on physical performance in prepubescent soccer player. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 42-348.
- Miller, M.G.; et al. (2006). *The Effects of a 6-week Plyometric Training Program on Agility*. Western Michigan University, MI, USA. and University of Texas-Arlington, USA.
- Starley, H. B. (2000). *Effect of Land Versus Water Progressive Plyometric Training on Running Speed, Quadriceps Strength, and Vertical Jump*. Dissertation Abstracts International. 5(October 1997.): 1155 - A.
- Thomas, K., D. French and P.R. Hayes. 2009. The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *J Strength Cond Res*. 23: 332-335.

ผลของการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ที่มีต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน

นිරนาท สุนทรประทม* อําพร ศรียาภัย** สุพิตร สมหาโต***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีต่อการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ก่อนการฝึก และหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดและการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 60 – 75 ปี จำนวน 30 คน โดยได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มีระยะเวลาไม่นานเกิน 15 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุม ซึ่งจะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 จะออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และกลุ่มทดลองที่ 2 จะเป็นการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า โดยจะฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันละ 30 นาที สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ย (X) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยค่า LSD และกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังกการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มควบคุมกับกลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกับกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ไม่แตกต่างกัน สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงที่เป็นเบาหวานสามารถที่จะนำการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าไปใช้เพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ การทรงตัวแบบเคลื่อนที่, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ, การนวด

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**อาจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: นිරนาท สุนทรประทม, maewwi_pooh@hotmail.com

Effects of Stretching Exercise and Foot Reflexology Massage for Balance in Diabetes Elderly

Neeranat Soontonpratom* Amphorn Sriyabhaya** Supitr Samahito***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the effects of stretching exercise and foot reflexology massage for dynamic balance in diabetes elderly. The samples were 30 women of age 60 – 75 years old. Using purposive sampling technique, then the samples were divided into 3 groups by randomly assignment method. All of those 3 groups were the control group who spent their normally lives style, the first experimental group practiced the stretching exercise while the second experimental group practiced the foot reflexology massage. The study was carried out over a period of 8 weeks, 3 days a week and 30 minute per day. During of this study, the samples were tested the dynamic balance by agility course test item. Data then, were statistically analyzed by using one way analysis of variance (ANOVA) and LSD for multiple comparison which sets the significant difference at the level of .05. The major findings of this study revealed that after the 8th week the means of the dynamic balance between the control group was significant differences from the experimental 1 and the experimental 2 and the dynamic balance means between the experimental 1 and the experimental 2 were not significant differences at level of .05. Moreover, the data from this study indicated that after the 8th week, the stretching exercise and foot reflexology massage can increase the ability of the dynamic balance in diabetes elderly women.

Keywords elderly dynamic, balance stretching, exercise massage

* Master's degree student, Department of Sports Science and Health, Kasetsart University

**Ph.D., Department of Sports Science and Health, Kasetsart University

***Associate Professor, Ph.D., Department of Sports Science and Health, Kasetsart University

Contact: Neeranat Soontonpratom, maewwi_pooh@hotmail.com

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มจะพบเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในช่วงอายุ 60 – 64 ปี ซึ่งวัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆของร่างกาย เกิดการเสื่อมสลายทรุดโทรมลง ทำให้หน้าที่ของระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ สมรรถภาพเสื่อมถอยลง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559) ได้รายงานการเจ็บป่วยและการเข้ารับการรักษาพยาบาลระหว่าง พ.ศ. 2549 – 2558 ว่า โรคเบาหวาน ติดอันดับ 1 ใน 5 ของสาเหตุการป่วยที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งโรคเบาหวานสามารถป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนให้เกิดช้าลงได้ ถ้าผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับน้ำตาลสะสมไกลโคฮีโมโกลบิน (HbA1c) ในเลือดให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติให้มากที่สุด โดยภาวะแทรกซ้อนนั้นเป็นผลมาจากการเสื่อมและอุดตันของหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดตามอวัยวะสำคัญต่างๆได้แก่ สมอง หัวใจ ตา ไต และปลายมือปลายเท้า ทำให้เกิดโรคได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหัวใจขาดเลือด โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคไตวายเรื้อรัง และปลายมือปลายเท้า ซึ่งเป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้ป่วยเบาหวานที่เกิดจากภาวะเสื่อมของระบบประสาทส่วนปลาย (peripheral neuropathy) และภาวะเสื่อมของหลอดเลือดส่วนปลาย (peripheral arterial disease) (American Diabetes Association, 2002) และจากภาวะเสื่อมของปลายประสาทนี้จะส่งผลให้สูญเสียการทำงานของใยกล้ามเนื้อในรยางค์ส่วนปลาย สูญเสียการรับรู้การเคลื่อนไหวของข้อเท้า และสูญเสียการรับรู้ความรู้สึกของผิวหนังบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งทำให้ความสามารถในการทรงท่า ลดลง และขาดความมั่นคงในการทรงตัว เป็นผลให้เสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยการหกล้มในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ทำให้เกิดภาวะกระดูกหัก และภาวะแทรกซ้อนมาก ทั้งที่มาจากภาวะเสื่อมสภาพตามวัย และจากพยาธิสภาพของเบาหวานและต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูฟื้นฟูโดยสามารถป้องกันการหกล้มได้จากการเพิ่มความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ซึ่งทำได้หลายรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดเป็นวิธีหนึ่งที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทรงตัว เนื่องจากจะช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว เพิ่มการไหลเวียนเลือด และช่วยเพิ่มความอ่อนตัว ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ส่งผลให้เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดและกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนปลายที่ฝ่าเท้าได้ ใช้ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีปัญหาที่เท้าเช่นกัน

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกับนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีผลต่อการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน เพื่อนำมาใช้เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุให้ได้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตและมีแนวทางในการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีต่อการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน

วิธีดำเนินการ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบทดลอง(experimental research) ศึกษาในประชากรผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานของชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลปทุมธานี ทั้งหมด 150 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ภายใต้งื่อนไขคือ

1. มีอายุตั้งแต่ 60 – 75 ปี
 2. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มีระยะเวลานานไม่เกิน 15 ปี
 3. มีความดันโลหิตขณะพัก ไม่เกิน 150/90 มิลลิเมตรปรอท
 4. ไม่มีบาดแผลเปิดที่เท้า ไม่เป็นโรคผิวหนัง กระดูกหัก ข้อเคลื่อนหรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบไหลเวียนของโลหิตที่ขา เช่น ภาวะน้ำเหลืองอุดตันหรืออักเสบ ภาวะลิ่มเลือดอุดตันที่ขาเป็นต้น
 5. ไม่ได้รับการผ่าตัดส่วนของร่างกายครึ่งภายใน 6 เดือนก่อนการศึกษา
- เกณฑ์คัดออก คือ กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้ครบตามรูปแบบการทดลองที่กำหนด

2. อุปกรณ์

1. เครื่องวัดความดันโลหิต
2. นาฬิกาจับเวลา
3. แก้วน้ำมีพนักพิงที่มีที่วางแขนและขา
4. แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าทำการศึกษา
5. แบบฟอร์มใบแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมการทำวิจัย
6. แบบบันทึกเก็บรวบรวมข้อมูลการทดสอบ และแบบบันทึกข้อมูลขณะออกกำลังกาย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. โปรแกรมการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

โดยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า นั้น พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย และได้ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ก่อนนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการออกกำลังกายและการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีผลต่อการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน
2. สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และจัดทำฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป
3. ศึกษาทำความเข้าใจในรายละเอียดของเครื่องมือ วิธีการใช้อุปกรณ์ แบบทดสอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการเตรียมการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
4. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเงื่อนไขที่กำหนด โดยให้ทุกคนลงนามในใบขอความอนุเคราะห์ และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ และประชุมชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อตกลง และเงื่อนไขในการเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมถึงประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัยครั้งนี้
5. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยใช้การทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่เป็นเกณฑ์ เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม ดังนี้
 - 5.1. กลุ่มควบคุม ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ
 - 5.2. กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - 5.3. กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

6. ให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มการทดลองที่ 1 และกลุ่มการทดลองที่ 2 ทำการฝึกตามโปรแกรมในวัน เวลา และสถานที่เดียวกันต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันเว้นวัน วันละ 30 นาที ในช่วงเวลา 15.30-18.30 น.
7. ทำการวัดการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ด้วยการเดินเร็วอ้อมหลัก (agility course)
8. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

5. สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของข้อมูลพื้นฐาน และการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองครบ 8 สัปดาห์
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance ;ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี LSD
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลและวิจารณ์ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีจำนวนกลุ่มละ 10 คน มีข้อมูลพื้นฐานดังนี้ กลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 66.6 ± 3.69 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 65.9 ± 6.74 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.8 ± 3.01 เซนติเมตร ระยะเวลาที่เป็นเบาหวานเฉลี่ย 11.7 ± 4.79 ปี ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเฉลี่ย 140 ± 33.7 มก./ดล กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีอายุเฉลี่ย 66.7 ± 4.72 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 67.0 ± 10.67 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.2 ± 4.89 เซนติเมตร ระยะเวลาที่เป็นเบาหวานเฉลี่ย 10.0 ± 3.4 ปี ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเฉลี่ย 134 ± 18.67 มก./ดล

กลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีอายุเฉลี่ย 65.9 ± 3.96 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 64.9 ± 8.2 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157.5 ± 2.83 เซนติเมตร ระยะเวลาที่เป็นเบาหวานเฉลี่ย 10.2 ± 2.78 ปี ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเฉลี่ย 125.9 ± 17.24 มก./ดล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มควบคุม กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าก่อน และหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ค่าความแตกต่าง
ทรงตัวแบบเคลื่อนที่ (วินาที)			
- กลุ่มควบคุม	23.41±4.91	22.92±4.81	0.49±0.59
- กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	24.4±4.92	22.96±5.26	1.44±1.09
- กลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า	23.83±4.92	22.43±4.76	1.40±0.89

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ก่อนการทดลองมีค่า 23.41±4.91 วินาที หลังการทดลองมีค่า 22.92±4.81 วินาที ซึ่งใช้เวลาลดลง คือ 0.49±0.59 วินาที กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ก่อนการทดลองมีค่า 24.4±4.92 วินาที หลังการทดลองมีค่า 22.96±5.26 วินาที ซึ่งใช้เวลาลดลงคือ 1.44±1.09 วินาที กลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ก่อนการทดลองมีค่า 23.83±4.92 วินาที หลังการทดลองมีค่า 22.43±4.76 วินาที ซึ่งใช้เวลาลดลงคือ 1.40±0.89 วินาที

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยก่อน และหลังการทดลองของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มควบคุม กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

การทรงตัวแบบเคลื่อนที่ (เมตรต่อวินาที)	แหล่งความแปรปรวน				
	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	5.85	2	2.93	3.77	.036*
ภายในกลุ่ม	20.96	27	.78		
รวม	26.82	29			

*P < .05(F_{2,27}=3.35)

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ระหว่าง กลุ่มควบคุม กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าทำด้วยวิธีของ LSD

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย	กลุ่มควบคุม	กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	กลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า
		0.49	1.44	1.40
กลุ่มควบคุม	0.49	-	0.96*	0.92*
กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	1.44		-	0.04
กลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า	1.40			-

*P < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า การทรงตัวแบบเคลื่อนที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มควบคุมกับกลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ส่วนกลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีความสามารถทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ไม่แตกต่างกัน

วิจารณ์ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีต่อการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 60 – 75 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มีระยะเวลานานไม่เกิน 15 ปี โดยก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ไม่แตกต่างกัน และหลังจากทำการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์พบว่ากลุ่มควบคุม พบว่า ผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ก่อนการทดลองมีค่า 23.41±4.91 วินาที และหลังการทดลองมีค่าลดลงเป็น 22.92±4.81 วินาที ซึ่งเวลาที่ลดลงนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น เนื่องจากการประเมิการทรงตัวหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ได้มีการเรียนรู้วิธีการจากการประเมิการก่อนทดลองแล้ว ทำให้คล่องมากขึ้น เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ โดยการปฏิบัติซ้ำๆ ทำให้มีการพัฒนาของการทรงตัวที่ดีขึ้นได้ กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียด พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ก่อนการทดลองมีค่า 24.40±4.92 วินาที และหลังการทดลองมีค่าลดลงเป็น 22.96±5.26 วินาที ซึ่งเวลาที่ลดลงนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดทำให้กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหว (Agonist) และกล้ามเนื้อขัดขวาง(Antagonist) ทำงานสมส่วนกัน จึงทำให้มีการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ขณะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งในการวิจัยนี้ใช้การยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ (static stretching) โดยใช้หลักการยืดกล้ามเนื้อซ้ำๆ เบาๆ ยืดให้จนถึงช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหว จนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้อีก และการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดเป็นวิธีการพัฒนาการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ได้วิธีการหนึ่ง เพราะการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อเกิดการคลายตัว การไหลเวียนเลือดสะดวกขึ้น การทำงานประสานงานกันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทดีขึ้น กล้ามเนื้อหดตัวได้เร็วและราบเรียบ ทำให้การเคลื่อนไหวสะดวกและคล่องตัวมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Laurel (2013) ที่ศึกษาผลการยืดเหยียดในข้อเท้า พบว่า การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดมีผลต่อการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวข้อเท้า ทำให้มีความสามารถทรงตัวดี

ขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดจึงทำให้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย ช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุได้ กลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ก่อนการทดลองมีค่า 23.40 ± 4.91 วินาที และหลังการทดลองมีค่าลดลงเป็น 22.96 ± 5.26 วินาที ซึ่งเวลาที่ลดลงนี้แสดงให้เห็นว่าถึงความสามารถการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีการนวดกดจุดที่ครอบคลุมถึง 26 จุด ส่งผลให้ลดแรงตึงเนื้อเยื่อ (soft tissue) ทำให้ยืดหยุ่น และเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นของ โดยการให้แรงกดในขณะนวดส่งผลให้กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และกระตุ้นการทำงานของปลายประสาทที่ฝ่าเท้า ส่งผลให้เมตาบอลิซึม (metabolism) ดีขึ้น ซึ่งการนวดครอบคลุมถึง 26 จุด จะส่งผลที่ครอบคลุมทั้งเท้า และส่วนต่างๆของร่างกาย พินดา (2553) และสถาบันการแพทย์แผนไทย (2553) กล่าวว่า การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เพราะฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของอวัยวะต่างๆ มีเส้นประสาทเชื่อมโยงถึงกันหมด นอกจากนั้นยังช่วยขจัดความกดดัน และความตึงตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วน ฟันฟู และเสริมสร้างเอ็นเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้ทำหน้าที่ได้อย่างสมดุล คล้ายกับ Eungpinichpong and Montri (1999) พบว่า การนวดกระตุ้นฝ่าเท้าสามารถเพิ่มการไหลเวียนเลือด ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มอุณหภูมิบริเวณที่ถูกนวด ซึ่งการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิ และความยืดหยุ่นส่งผลให้มีช่วงการเคลื่อนไหวของเท้า และข้อเท้าที่เพียงพอ ลดความเสี่ยงต่อการล้ม และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าทำให้มีการกระตุ้นตำแหน่งอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น ตา หู จอรวมประสาท ช่วยให้เกิดการรับรู้การทำงานประสานสัมพันธ์ และช่วยในการทรงตัวดีขึ้น และหัวใจทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เป็นต้น ผลจากการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า จึงช่วยให้การทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานดีขึ้น หลังจากหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม กลุ่มออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ และกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าแล้วได้นำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยก่อน และหลังการทดลองของการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการฝึกที่แตกต่างกันจะส่งผลให้การทรงตัวแบบเคลื่อนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีผลต่อการทรงตัวแบบเคลื่อนที่แตกต่างกัน

โดยเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ LSD พบว่า กลุ่มควบคุมกับกลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีผลทำให้การทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่มีการพัฒนาดีขึ้นส่วนกลุ่มออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกับกลุ่มการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า มีความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีค่าเฉลี่ยการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ลดลงเหมือนกัน แสดงว่า สามารถใช้โปรแกรมทั้งการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า เพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ได้ เนื่องจากกลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ ไม่ได้มีโปรแกรมเพิ่มทำให้การทรงตัวแบบเคลื่อนที่มีค่าเฉลี่ยของเวลาลดลงเล็กน้อย โดย Kronhed *et al.* (2001) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทางประสาทสัมผัสของการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 – 75 ปี พบว่า ผู้สูงอายุมีการทรงตัวแบบเคลื่อนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ นคร (2551) กล่าวว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อนั้น จะมีการยืดกล้ามเนื้อออกไปแล้วเกร็งกล้ามเนื้อค้างอยู่กับที่ แล้วปล่อย กล้ามเนื้อบริเวณที่ยืดเหยียดนั้น จะเกิดการแลกเปลี่ยนเลือดออกไป ทำให้กรดแลคติกในเลือดลดลง ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ดังนั้นเมื่อกกล้ามเนื้อคลายตัวจะทำให้มีการเคลื่อนไหวของขาดีขึ้น ส่งผลให้มีการพัฒนาการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการหกล้มได้ คล้ายกับ Weerapong *et al.* , 2005 กล่าวว่า ผลจากการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น ส่งผลให้

มีความยืดหยุ่นมากขึ้น และจากการกวดขันที่ลดแรงดึงของโครงสร้างรอบข้อต่อ ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการยืดยาวมากขึ้น และเกิดการเคลื่อนไหวข้อต่อได้ง่ายขึ้น ทำให้ความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น

ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานมีปัญหาเรื่องการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ เนื่องจากวัยสูงอายุมีการเสื่อมของอวัยวะ และระบบต่างๆของร่างกาย ร่วมกับการเป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตมาก ทำให้การไหลเวียนเข้าขึ้น เกิดภาวะเสื่อมของหลอดเลือดส่วนปลาย ส่งผลให้สูญเสียการทำงานของใยกล้ามเนื้อในรยางค์ส่วนปลาย สูญเสียการรับความรู้สึกของข้อเท้า และสูญเสียการรับรู้ลึกของผิวหนังบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งทำให้ความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ลดลง เป็นผลให้เสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานขณะทำกิจวัตรประจำวัน จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามีผลให้การทรงตัวแบบเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานได้

ข้อเสนอแนะ

การทำวิจัยครั้งครั้งนี้ได้ศึกษาการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ในผู้สูงอายุ เพศหญิงที่เป็นเบาหวาน ซึ่งไม่ได้ศึกษาเรื่องระดับน้ำตาลที่มีผลต่อการทรงตัว ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเรื่องระดับน้ำตาล และภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่มีผลต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุเพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

- นคร ชูสอนสาย. 2551. ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการฝึกยูโด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พนิดา ภูโยฤทธิ. 2553. ผลของการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าต่ออาการชา และแรงกดที่เท้าของผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2553. ตำรานวดเท้าเพื่อสุขภาพ(60 ชั่วโมง). กลุ่มงานฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2559. สำรวจอนามัย และสวัสดิการ พ.ศ. 2558. สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร, กรุงเทพฯ.
- American Diabetes Association. 2002. Diabetes Mellitus and exercise. **Diabetes Care** 25 (Suppl. 1): 64 – 68.
- Eungpinichpong W, Montri N. 1999. Basic physiological effects of modified foot massage. **J Med Tech Phys Ther**, 11: 98 – 105.
- Kronhed ACG, et al. 2001. The effect of short term balance training on community dwelling older adults. **J Aging Phys**. 9(1): 19 – 31.
- Laurel L., Jackson K. and Laubach L. 2013. A Home based exercise program for the foot and ankle to balance, muscle performance and flexibility in community older adults: A Pilot Study. **Int J Phys Med Rehabil**, Vol. 1.
- Weerapong P, et al. 2005. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. **Sports Med**, 35: 235 – 56.

การตรวจสอบความตรงโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว

พรวิไล ปัญญาวงศ์* นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร**
เสกสรรค์ ทองคำบรรจง*** ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์****

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

เพื่อให้ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวมีแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีคุณภาพและมาตรฐาน การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ และเพื่อวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีประสบการณ์และเพศที่ต่างกัน โดยการนำเอาแบบสอบถามของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) มาแปลเป็นฉบับภาษาลาว และทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเยาวชนลาว ที่เข้าร่วมในงานแข่งขันกีฬา ไม่น้อยกว่า 1 ปี และมีอายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวนทั้งสิ้น 404 คน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง 189 คน และเพศชาย 215 คน การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาวด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยการใช่โปรแกรม LISREL 8.50 ผลการวิจัยพบว่า แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านความเชื่อมั่นของ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง 2) ความรู้สึกดีเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น 3) ด้านคุณค่าของสิ่งที่ทำ 4) ด้านศักยภาพ 5) ด้านความคุ้นเคยกับสิ่งที่ทำ 6) ด้านสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 7) ด้านการจัดการกับความเครียด 8) ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ 9) ด้านความคิดในทางบวก 10) ด้านความพากเพียร อุตสาหะ 11) ด้านสมารถกับงานที่ทำอยู่ และ 12) ด้านความทุ่มเทต่อเป้าหมาย มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .95 ค่าของความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอยู่ระหว่าง .499-.989 การวิเคราะห์ความเหมาะสมเชิงโครงสร้าง มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ได้ค่าไคสแควร์เท่ากับ 42.231, $P = 0.13025$ ที่องศาอิสระเท่ากับ 33 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) = 0.983 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้แล้ว (AGFI) = 0.959 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) = 0.999 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) = 0.0132 และผลการวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาวโดยรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก ($x = 6.53$ และ $SD = 0.91$) และเมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงพบว่า เพศชาย ($x = 6.56$, $SD = 0.95$) มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าเพศหญิง ($x = 6.49$, $SD = 0.86$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และความเข้มแข็งทาง

คำสำคัญ การวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ, นักกีฬาเยาวชนลาว

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

***อาจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อ: พรวิไล ปัญญาวงศ์, phonevilay.panyavong@gmail.com

Validation of Measurement Model of Mental Toughness in Sport for Young Lao Athletes

Phonevilay Pavyavong* Naruepon Vongjaturapat**
Sakesan Tongkhambanchong*** Tanida Julvanichpong****

Received Date 30 May 2019

Abstract

In order to have a quality and standard mental inventory for young Lao athletes, the purpose of this present research were to validate the measurement model of mental toughness inventory, to measure the level of mental toughness and to compare the level of mental toughness on differences experienced and gender of young Laos athletes. The Thai version of mental toughness inventory (Julvanichpong et al, 2010) was back translated into Lao language and administrated to a sample of 404 young Lao athletes (189 females and 215 males, with an age range between 14-18 years old) who experienced the competitions more than 1 year. The data of mental toughness were analyzed by using a computer application program, and the construct validity and confirmatory factor were analyzed through LISREL 8.50. The results of mental toughness inventory of construct validity still composed of 12 factors: 1) Self-efficacy, 2) Positive comparisons, 3) Task value, 4) Potential, 5) Task familiarity, 6) Personal bests, 7) Stress minimization, 8) Mental self – concept, 9) Positivity, 10) Perseverance, 11) Task focus, and 12) Goal commitment. The overall reliability of the inventory, as indicated by coefficient alpha was found to be as .95. Factors correlation was .499-.989. The inventory construct validity is acceptable at good level (Chi square = 42.231; $p = 0.13025$), $df=33$, AGFI = 0.959, CFI = 0.999, RMR = 0.0132. Laos male athletes ($x = 6.56$, $SD = 0.95$) show higher level of mental toughness than female ($x = 6.49$, $SD = 0.86$) statistically significant different ($F=1.805$, $p=.011$). The group of athletes who had more experienced (5 years on above), were significantly higher than the group of 3-4 years and 1-2 years ($p.<.05$).

Keyword Mental toughness inventory, Young Lao athletes, Sport psychology

*Masster's degree student, Program in Exercise and Sport Science, Faculty of Sport Science, Burapha University

**Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

***Lecturer, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

****Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

Contact: Phonevilay Pavyavong, phonevilay.panyavong@gmail.com

บทนำ

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน นักกีฬาทุกคนจำเป็นต้องมีการฝึกและพัฒนาตนเองทางจิตใจให้มีความเข้มแข็งซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจิตใจช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียด และ วิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง ก็จะสามารถรับมือความมานะอดทนและฝ่าฟันเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" นั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬาที่มีความกดดัน เข้มข้นและยาวนาน ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถที่ช่วยในการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการแข่งขัน (Loehr, 1986) นักกีฬาที่จัดการกับตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางบวกได้จะทำให้ประสบความสำเร็จมากกว่าความกลัวความล้มเหลวหรือแพ้ ความคิดที่ไม่มีความกลัวล้มเหลวจะทำให้ให้นักกีฬามีการรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่า ไม่กังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือกลัวว่าจะถูกตีเตียนจากคนรอบข้างถ้าเล่นผิดพลาด ถึงแม้ว่าจะเป็นที่น่ารำคาญทั่วไปอย่างชัดเจนว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามีความสำคัญมากในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา แต่งานวิจัยในหัวข้อนี้มีน้อยมากเนื่องจากขาดเครื่องมือทางจิตวิทยามาตรฐานที่สามารถประเมินได้อย่างแม่นยำและเที่ยงตรงที่สามารถวัดระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักการทางจิตวิทยา โดยเฉพาะ ในประเทศลาวมีน้อยมากในส่วนของการวิจัยและการนำจิตวิทยาการกีฬาไปการสร้างหรือพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ และในปัจจุบันประเทศลาวไม่มีนักจิตวิทยาการกีฬาหรือสมาคมจิตวิทยาการกีฬาที่ให้การสนับสนุน ถึงอย่างไรก็ตามได้มีการพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ โดยส่งเสริมให้มีการศึกษาตามแนวทางของพรรคและรัฐในการพัฒนาการศึกษา (ข้อตกลงของรัฐมนตรี เลขที่ 2402) ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาเครื่องมือที่มีความเหมาะสมสำหรับใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนที่เข้าร่วมงานแข่งขันกีฬาในประเทศลาว

สำหรับนักกีฬาที่มีระดับความสามารถและเพศต่างกันที่เข้าร่วมการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬามีความสามารถมากกว่าจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่า สุรียัน สมพงษ์, วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมานิติ (2554) ขณะที่นักกีฬาที่มีเพศต่างกันในการเข้าร่วมการแข่งขันมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ, 2553) แต่นักกีฬาที่เข้าร่วมการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ในขณะที่ประเทศลาวไม่ทราบว่านักกีฬาที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างไร เพศชายและหญิงมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจเหมือนกันหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในประเด็นนี้

จากข้อมูลการศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่ผ่านมา พบว่าเป็นการศึกษาและการนำไปใช้ที่เหมาะสมกับนักกีฬาของหลายประเทศในตะวันตกและประเทศตะวันออก ประเทศไทยได้มีการศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาของ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) พบว่า แบบสอบถามพัฒนาจากหลักการและแบบสอบถามของ Middleton et al (2005) สามารถนำมาใช้กับนักกีฬาชาติไทยได้ แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยประกอบด้วย 12 องค์กรประกอบ (36 ข้อ) องค์กรประกอบละ 3 ข้อ มีความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .95 การพัฒนาแบบสอบถามฉบับภาษาไทยดังกล่าวเป็นภาษาลาว โดยการแปลและทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงนับว่าเป็นก้าวสำคัญของการพัฒนาจิตวิทยาการกีฬาของประเทศลาว และจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถของนักกีฬาลาวทางหนึ่งด้วย ถ้าแบบสอบถามสามารถวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาในประเทศลาวได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การพัฒนาแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจของ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ให้เป็นฉบับภาษาลาวจึงเป็นสิ่งจำเป็น และ เป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาลาวต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ฉบับภาษาลาว
2. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีประสบการณ์ และเพศที่ต่างกันของนักกีฬาเยาวชนลาว

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการแปล จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฉบับภาษาไทยของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ และ 36 ข้อคำถามโดยมีวิธีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ส่งแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ให้ผู้เชี่ยวชาญดำเนินการแปลแบบสอบถามจากภาษาไทยไปเป็นภาษาลาว โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ทางด้านภาษา และจิตวิทยา 1 ท่าน ในการแปลแบบสอบถาม

ขั้นตอนที่ 2 ส่งแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจที่แปลเป็นภาษาลาว ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องในด้านของเนื้อหา หรือใจความทางด้านภาษาและวัฒนธรรมโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เข้าใจภาษา และด้านการกีฬา 2 ท่าน โดยการแสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือไม่ หรือมีประเด็นที่ควรปรับให้เหมาะสมกับเนื้อหาทางด้านภาษาและวัฒนธรรม

โดยการเอาแบบสอบถามทั้งสองฉบับมาเปรียบเทียบกัน ระหว่างแบบสอบถามต้นฉบับและแบบสอบถามฉบับที่แปลไปเป็นภาษาลาว นำมาเปรียบเทียบกันในทุก ๆ ด้าน และรายชื่อ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญนำแบบสอบถามภาษาลาวมาเปรียบเทียบกับต้นฉบับที่เป็นภาษาไทย ว่ามีความสอดคล้องในเรื่องของภาษา เนื้อหาว่าเหมาะสมกับวัฒนธรรมหรือไม่ หลังจากนั้นก็นำแบบสอบถามมาปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความคิดเห็นว่า ไม่แน่ใจในข้อที่ 15 และ ข้อที่ 30 มาปรับให้สอดคล้องตามคำแนะนำของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของภาษา และส่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่ปรับแก้ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจอีกครั้งก่อนนำแบบสอบถามหาความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน ก่อนจะนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งจะทำให้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความเหมาะสมกับนักกีฬาเยาวชนลาวมากยิ่งขึ้นและแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .98 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จำนวน 404 คนมีอายุระหว่าง 14-18 ปี เป็นเพศชาย 215 คน และเพศหญิง 189 คน โดยจำแนกตามประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันของนักกีฬา 1-2 ปี ได้จำนวน 146 คน นักกีฬา 3-4 ปี จำนวน 145 คน และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไปจำนวน 113 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไทย (ฉบับภาษาไทย) ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) โดยเป็นแบบประเมินตัวเองด้วยมาตราส่วนประเมินค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน จนถึงอันดับ 8 จริงสำหรับฉัน) ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการแปลจากภาษาไทยเป็นภาษาลาว ซึ่งมีจำนวน 12 องค์ประกอบ 36 ข้อคำถาม ในแต่ละองค์ประกอบจะมีข้อคำถามย่อย 3 ข้อ ได้แก่ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่าง (Self – Efficacy: SEFF ข้อที่ 4,16 และ 28) ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons: PCOMP ข้อที่ 8, 20 และ 32) ด้านรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value: VAL ข้อที่ 9, 21

และ 33) ด้านศักยภาพ (Potential: POT ข้อที่ 6, 18 และ 30) ด้านความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity: TFAM ข้อที่ 10, 22 และ 34) ด้านสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Best: PB ข้อที่ 2, 14 และ 26) ด้านการจัดการกับความเครียดให้น้อยลง (Stress Minimization: MIN ข้อที่ 3, 15 และ 27) ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self – Concept :MSC ข้อที่ 12,24 และ 36) ด้าน ความคิดในทางบวก (Positivity: POSI ข้อที่ 11, 23 และ 35) ด้าน ความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance: PERS ข้อที่ 7, 19 และ 31) ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention: TFOC ข้อที่ 5,17 และ 29) และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment: COMM ข้อที่ 1, 13 และ 25) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ .95 สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยการโปรแกรม LISREL 8.50 การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจจากแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ถูกนำมาใช้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างต่างของเพศและประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

การเก็บข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง โดยนำเอาแบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาลาวที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา ภาษา และวัฒนธรรม ไปทดสอบกับนักกีฬาที่มีอายุ ระหว่าง 14- 18 ปี และมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา 1 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างใช้ระยะเวลาประมาณ 10-15 นาที ในการตอบแบบสอบถามจำนวน 36 ข้อ ของผู้เข้าร่วมวิจัยตามลำดับ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจแบ่งออกเป็น 5 ระดับได้แก่ ช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 6.41-8.00 อยู่ในระดับมากที่สุด มีช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 4.81-6.40 อยู่ในระดับมาก มีช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 3.21-4.80 อยู่ในระดับปานกลาง มีช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 1.61-3.20 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และถ้ามีช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 1.00-1.60 อยู่ในระดับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

หลังการแปลแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการแปลแบบวัดถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติหลายขั้นตอนได้แก่ 1. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัด ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) 2. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item-total Correlation: CITC) ในแต่ละด้านของตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient: rxy) 3. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการตรวจสอบความสอดคล้องภายในของการวัด (Internal Consistency) จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) 4. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย โดยการคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน เช่น ค่าเฉลี่ย (x) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันในภาพรวม และเมื่อจำแนกตามเพศ และประสบการณ์ และ 5. การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีเพศและประสบการณ์ที่ต่างกันโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 12 องค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ ต่ำสุดที่ .499 และสูงสุดที่ .989 ดังตารางนี้

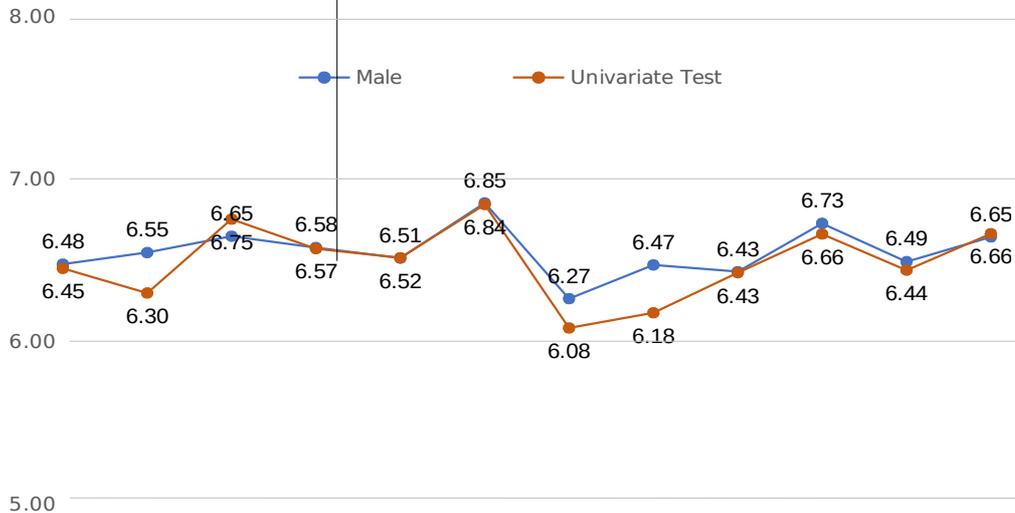
ตารางที่ 1 ค่าความสัมพันธ์องค์ประกอบเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักกีฬาเยาวชนลาว

องค์ประกอบ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. SEFF											
2. MSC	.675										
3. POT	.737	.694									
4. TFAM	.789	.730	.760								
5. PB	.750	.690	.760	.750							
6. VAL	.726	.650	.767	.737	.716						
7. COMM	.631	.568	.591	.596	.630	.499					
8. PERS	.710	.683	.673	.722	.738	.638	.705				
9. TFOC	.706	.690	.703	.681	.721	.623	.715	.691			
10. MIN	.746	.690	.782	.794	.730	.732	.607	.671	.704		
11. POSI	.736	.644	.725	.709	.989	.645	.686	.657	.745	.763	
12. PCOMP	.747	.654	.792	.780	.715	.804	.596	.678	.704	.802	.726

ผลการวิเคราะห์โมเดลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาวมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ซึ่งได้ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 42.231; $p = 0.13025$ ที่องศาอิสระเท่ากับ 33 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) = 0.983 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้แล้ว (AGFI) = 0.959 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) = 0.999 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) = 0.0132 ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

ผลการวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาวพบว่า นักกีฬาเยาวชนลาวมีความเข้มแข็งทางจิตใจมาก ($x = 6.53$, $SD = 0.91$) และเมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิง พบว่า นักกีฬาเพศชาย ($x = 6.56$, $SD = 0.95$) มีความเข้มทางจิตใจมากกว่าเพศหญิง ($x = 6.49$, $SD = 0.86$) ในด้าน

ความรู้สึกดีเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (F-Statistic = 2.963, p-value = 0.001) ซึ่งแสดงให้เห็นดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ภาพแสดงผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬา 1-2 ปี 3-4 ปี และ 5 ปีขึ้นไปพบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขัน 1-2 ปี ($x = 6.31$, $SD = 0.99$) มีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขัน 3-4 ปี ($x = 6.60$, $SD = 0.83$) และ 5 ปีขึ้นไป ($x = 6.71$, $SD = 0.85$) ไปตามลำดับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และเมื่อแสดงผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นรายคู่ตามช่วงประสบการณ์ของนักกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา พบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาช่วง 5 ปีขึ้นไป มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมากกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน 3-4 ปีและ 1-2 ปีตามลำดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เปรียบเทียบช่วงประสบการณ์ 1-2 ปี กับช่วง 3-4 ปี พบว่า นักกีฬาช่วง 3-4 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่า นักกีฬาช่วง 1-2 ปี เปรียบเทียบช่วงประสบการณ์ 1-2 ปี กับช่วง 5 ปีขึ้นไป พบว่า นักกีฬาช่วง 5 ปีขึ้นไปมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่า นักกีฬาช่วง 1-2 ปี และเมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันช่วง 3-4 กับช่วง 5 ปีขึ้นไป พบว่านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยแยกตามองค์ประกอบทั้ง 12 ด้านพบว่า 10 องค์ประกอบ (F ตั้งแต่ 4.334 - 8.910, P ตั้งแต่ .014 - .000) ของความเข้มแข็งทางจิตใจมีความแตกต่างกัน ยกเว้นองค์ประกอบ ด้านความรู้สึกดีเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น ($F=2.311$, $p=.100$) และด้านความคิดในทางบวก ($F=2.491$, $p=.084$) แสดงว่านักกีฬาต่างประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันเพียง 10 องค์ประกอบ จาก 12 องค์ประกอบ

อภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการตรวจสอบความตรงของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาวโดยการทดสอบเชิงโครงสร้าง และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นว่าแบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาลาวนั้นมีความเหมาะสมและใช้ได้กับวัฒนธรรมลาว และใช้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ การอภิปรายผลแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

1. ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา จากการวิเคราะห์

องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ตามกระบวนการและขั้นตอนที่ใช้ในการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดที่มุ่งเน้นความสำคัญของการทดสอบทฤษฎี และทดสอบความสามารถในการอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาว โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรในโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่พบว่า โมเดลสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีที่ผู้วิจัยทำการศึกษา และตั้งสมมติฐานไว้ นอกจากนี้ตัวแปรของความเข้มแข็งทางจิตใจมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรมของลาว ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ มนัสสิริ คงรัมย์ (2556 อ้างถึงจาก อาพรณชิต ศิริแพทย์ 2552) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาแบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย โดยใช้วิธีการทดสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ผลการศึกษาพบว่า การใช้กระบวนการทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทำให้แบบทดสอบมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับอย่างมากในการวิจัยจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาว

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาว ซึ่งมีองค์ประกอบทั้งหมด 12 ด้าน และ 36 ข้อคำถาม เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างแล้วพบว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาวมีนัยสำคัญทางสถิติทั้ง 12 ด้านและทุกด้านมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของผู้วิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และนั่นก็หมายถึงแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาว ฉบับภาษาลาวมีความสามารถวัดได้ตรงตามโครงสร้างของ Middleton et al. (2004) และมีความตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในเกณฑ์ดี

2. จากการวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาว

ที่พบว่านักกีฬาเยาวชนคนลาวมีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้านแสดงให้เห็นว่า แบบการฝึกซ้อมของโค้ชส่งเสริมให้นักกีฬานำมาเน้นการฝึกความอดทน ในทุกสภาพที่เกิดขึ้นเพื่อที่ผ่านฝึ้อุปสรรคและปัญหาที่จะเกิดขึ้นไม่ว่ามันจะยากและลำบากเพียงใดก็ตามโค้ชจะฝึกนักกีฬามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าที่จะแสดงออกและช่วยเหลือนักกีฬาด้วยกัน ฝึกให้นักกีฬามีสมาธิในการแข่งขัน เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นต่อการฝึกซ้อมเพราะสิ่งนั้นจะนำนักกีฬาไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ เพราะในการฝึกซ้อมนั้นจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความชำนาญมีความแม่นยำ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537) ซึ่งสอดคล้องกับ Soflu et al. (2011) ที่กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองกล้าที่จะแสดงความสามารถของตนออกมาในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้นักกีฬามีสมาธิอยู่สิ่งที่ทำ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และสอดคล้องกับ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬานั้นมีหลายแนวคิด แต่มีการนำไปประยุกต์ใช้น้อยมาก และนอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นยังขึ้นอยู่กับประเภทและชนิดกีฬาอีกด้วย และในปัจจุบันนี้ ประเทศลาวยังไม่มีแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาลาว แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนคนลาวที่มีคุณภาพตามความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาไปเป็นภาษาลาว ซึ่งจะส่งผลให้นำไปใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาลาวให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติต่อไปได้

3. การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว

ที่มีเพศและประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันต่างกัน มีคือ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาว เพศชายและเพศหญิง พบว่า นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันในภาพรวม อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยส่วนใหญ่แล้วเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าเพศหญิง 2 ด้านคือ ด้านความรู้ สึกดีเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons)กับด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจ (Mental Self – Concept) และส่วนด้านความเชื่อมั่นของ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self – Efficacy) ด้านคุณค่าของสิ่งที่ทำ (Task Value) ด้านศักยภาพ (Potential) ด้านความคุ้นเคยกับสิ่งที่ทำ (Task Familiarity) ด้านสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Minimization) ด้านความคิดในทางบวก (Positivity) ด้านความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance) ด้านสมาธิกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus) และด้านความทุ่มเทต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) พบว่า นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังที่ (Loehr 1986) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น ตามปกติมีอยู่กับนักกีฬาทุกคน แต่ว่าจะมากหรือน้อยนั้นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการฝึกฝนทางจิตใจก็คือทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อจะนำไปสู่การแสดงผลออกทางกายภาพและจะนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน และสอดคล้องกับ วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และสอดคล้องกับ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และคณะ (2557) ที่ได้ศึกษาเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทย ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนลาวที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน 1-2 ปี, 3-4 ปี และ 5 ปีขึ้นไป โดยรวม พบว่า นักกีฬาเยาวชนลาวที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันต่างกัน มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (multiple comparisons) ด้วยวิธีของ Scheffe' โดยใช้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า ค่าเฉลี่ยของนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันช่วง 5 ปีขึ้นไป นั้นมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน 3-4 ปีและ 1-2 ปีตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ตามประสบการณ์ของนักกีฬา 1-2 ปี กับ 3-4 ปีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เปรียบเทียบ 1-2 ปีกับ 5 ปีขึ้นไป แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และเปรียบเทียบนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 3-4 ปี และ 5 ปีขึ้นไปพบว่านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากการที่นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันมากขึ้นความเข้มแข็งทางจิตใจก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้อง วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาที่มีความสามารถต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุริยัน สมพงษ์ และคณะได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด เพื่อศึกษาระดับความสามารถของนักกีฬาที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ พบว่านักกีฬาที่มีความสามารถต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่างกันตามลำดับและสอดคล้องกับ สมบูรณ์ ลิขิตยี่งวรา (2548) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขันกีฬาเนื่องจากว่า นักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจของตนเองได้ มีความเชื่อมั่น มีสมาธิ มีความอดทนได้ดีกว่าอีกฝ่ายย่อมจะประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอนนั้นก็แสดงว่านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉะนั้นเพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมนักกีฬาเยาวชนลาว ให้มีเข้มแข็งทางจิตใจ และสมรรถภาพ

ทางจิตใจที่ดีนั้น ควรมีการประยุกต์ใช้การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตของนักกีฬาเยาวชนชนลาวเพื่อให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันในระดับความสามารถของนักกีฬา ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยครั้งนี้

เสนอให้นักกีฬาควรต้องมีการฝึกทักษะทางจิตใจในการนำเรื่องของจิตวิทยาเข้ามาช่วย เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเป็นแนวทางให้กับนักกีฬาเยาวชนชนลาวมีความสามารถในการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จ และควรให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของจิตวิทยานั้นก็คือความเข้มแข็งทางจิตใจ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั่วไป ทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ
2. ควรมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั่วไป ทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ

เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา ระโหฐาน.(2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง. **ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนมะนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี. (2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**. 11(2), 274-287.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2537) **จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์**. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา. **ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ**.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิลักษณ์ เทียนทอง. (2557). เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 14(1), 203-212
- สมบุรณ์ ลิขิตยั้งวรา. (2548). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขาครั้งที่ 8. **วารสารจอมบึง**, 5, 42-45.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2553). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกกำลังกายและการกีฬา**, 7(3), 13-14.
- สุรียัน สมพงษ์ วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมานิติโต. (2554). กานสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 11(2), 260-273.
- Human Movement Studies & The University of Birmingham.
- Loehr, J. E. (1986). Mental toughness training for sports: **Achieving athletic excellence**. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Middleton. S. C., (2005a). Developing a Test for Mental Toughness: **The Mental Toughness Inventory**. AARE Conference, Sydney.
- Middleton. S. C., (2004b). Mental Toughness Test: Is the Mental Toughness Test Tough Enough? **International Journal of Sport and Exercise Science**.

เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติ)

พิชามณูชู่ พานทอง* กรรวิ บุญชัย** วิชาญ มะวิญธร***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ที่นักเรียนได้เลือกเข้าร่วมในกลุ่มกิจกรรม “กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน” ในโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ตามนโยบายปรับลดเวลาเรียน ของกระทรวงศึกษาธิการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน 2.แบบวัดเจตคติที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและแบบสอบถามการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน และ 3.แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์ และแบบบันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนชายมีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ นักเรียนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเลือกกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน หรือการปั่นจักรยานแทนการออกกำลังกายหนัก ๆ ได้ และนักเรียนหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกด้านเห็นด้วยอย่างยิ่ง คือ กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่มีความพึงพอใจต่อสุขภาพร่างกาย และการเล่นกีฬา ทำให้มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น 2.นักเรียนชาย มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางลบในด้านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นเกม/การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่ายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางลบในด้านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นเกมเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท 3.นักเรียนส่วนใหญ่มีความสุขสนุกสนานในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนกับนักเรียนในระดับต่างๆ 4.กิจกรรมทางกายที่นักเรียนชายส่วนใหญ่พึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมหลบระเบิดและกิจกรรมวิ่งสามขา 5. กิจกรรมทางกายที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมวิ่งสามขาและกิจกรรมแข่งเกวียน 6.สิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ คือ ได้มีเพื่อนพ้องมากขึ้นจากเดิม และได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนพลศึกษาตามปกติ

คำสำคัญ กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน, เจตคติ

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** อستاذตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: พิชามณูชู่ พานทอง, chocko_beam@hotmail.com

Attitudes toward After-School Physical Activity Program of Prathomsuksa 4-6 Students at Anubanbangkruey School

Pichamon Panthong* Kornrawee Boonchai** Wichan Mawinthorn***

Received Date 31 May 2019

Abstract

This research aimed to study of attitude toward after-school physical activity program in “after-school physical activity” of the project “Moderate Class, More Knowledge” according to the government’s decreasing study time of the Ministry of Education. The research instruments used were: 1. After-school physical activity program 2. Attitude questionnaire toward after school physical activity program, and 3. Weekly questionnaire toward after-school physical activity program and record form for participation in an after-school physical activity. The results were as follows: 1. Male students showed a positive attitude toward physical activities at strongly agree for students who are not healthy can choose physical activities such as walking or cycling instead of strenuous workouts, and girls students showed their positive attitude toward physical activities at strongly agree on physical activity has benefit for health, and sport can make them have more friends. 2. A negative attitude toward physical activity Most of the male and female students are having fun to participate in after-school physical activity and favourite to participation with various level students after school, male students strongly disagreed in term of sports, and exercise is boring, and female students strongly disagreed on sports are causing of controversy. 3. Most of the students are having fun to participate in after-school physical activity and favourite to participation with various level students. 4. The activity that most boy students like the most is the Lob-Ra-Berd activity and the activity that most girl students like the most is the Wing-Sam-kha activity 5. The activity that most male students like the least are the Wing-Sam-Kha activity and the activity that most female students like the least are the Keang-Gwean activity. 6. The good thing is happening to most of the students when they attended after-school physical activity is a good relationship with other students in another class.

Keywords After-School Physical Activity, Attitude

* Master’s degree student, Department of Physical Education, Kasetsart University

** Associate Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

***Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Contact: Pichamon Panthong, chocko_beam@hotmail.com

บทนำ

(ภาวะการขาดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย เป็นประเด็นสำคัญที่จะต้องดำเนินการแก้ไข ปัญหาและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การเพิ่มกิจกรรมทางกายในระดับชาติ โดยจากผลสำรวจ Report Card (Thailand Report Card on Physical Activity for Children and Youth) ในการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016. หรือ ISPAH 2016 Congress ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในโครงการสำรวจกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กและเยาวชนไทยเป็นครั้งแรก พบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายอยู่ระดับปานกลาง แต่เนือยนิ่ง ค่อนข้างสูง คือการนั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก ตามข้อเสนอระดับสากล ไม่ถึงวันละ 60 นาที เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) วิทยาลัย นี อุดุลยานนท์ (2553. กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และ มะเร็ง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้จำนวนกว่า 3 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี

กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพโดยตรง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัย จะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย

ดวงพร ศุภพิชน์ (2555 อ้างถึง Corbin, 2002. ได้เสนอว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะรวมไปถึงรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมทางกายและควรคำนึงถึงตัวชี้วัดในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายซึ่งต่างจากผู้ใหญ่ การใช้อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับความหนักและความต่อเนื่อง ไม่ใช่ตัวชี้วัดที่ดี ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก สิ่งสำคัญคือ ความสนุกสนานเพราะเมื่อเด็กเหนื่อยก็จะพักเหนื่อยและเมื่อ หายเหนื่อยก็จะกลับมาเล่นอีก เพราะเมื่อมีความรู้สึกดีต่อกิจกรรม ส่วนการชักจูงให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ หันมาสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายสามารถทำได้โดยการเพิ่มความสนใจและเพิ่มโอกาส วิธีการเพิ่มความสนใจทำได้โดยให้ข้อมูลย้อนกลับด้านบวกเกี่ยวกับกิจกรรมจากพ่อแม่ ครู โค้ช และเพื่อน ส่วนวิธีการเพิ่มโอกาสทำได้ โดยให้นักเรียนได้เรียนกับโค้ชหรือครูที่ดีเกี่ยวกับทักษะและความมั่นใจรวมไปถึงการจัดกิจกรรมหลากหลายให้มีโอกาส ได้เลือก สอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2010 ได้เสนอแนะว่า โรงเรียนสามารถช่วยเหลือเด็กให้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ โดยการจัดการเรียนการสอนที่สนับสนุนให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้และให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย

การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นแนวทางการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมนโยบายหนึ่งของรัฐบาลคือ การลดเวลาเรียนภาควิชาการลง แต่ต้องไม่กระทบเนื้อหาหลักที่เด็ก ๆ ควรเรียนรู้ซึ่งหมายความว่า ครูต้องใช้ความสามารถในการออกแบบการเรียนรู้นักเรียนได้สาระที่ต้องรู้ครบถ้วนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นจาก นโยบายการลดเวลาเรียนดังกล่าวจึงนำมาสู่การปฏิบัติโดยกำหนดให้โรงเรียน เรียนภาควิชาการถึงเวลาบ่าย 2 โมงครึ่ง หรือเวลา 14.30 น. แต่เวลาที่โรงเรียนก็ยังคงเหมือนเดิมตามกำหนดของแต่ละโรงเรียน ซึ่งมักจะเป็นช่วงเวลา 16.00 น. ดังนั้นช่วงระยะเวลาว่างหลังเลิกเรียนจนกว่านักเรียนจะกลับบ้าน ซึ่งนักเรียนยังคงอยู่ที่โรงเรียน โรงเรียนจะต้องจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆให้นักเรียนปฏิบัติและควรเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลายที่ช่วยเพิ่มพูน ทักษะการคิดวิเคราะห์ ความมีน้ำใจต่อกัน การทำงานเป็นทีมและที่สำคัญควรมีกิจกรรมกระตุ้นให้เด็กได้ค้นหาคำศัพท์และความชอบของตนเอง ซึ่งเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความพิเศษ มีความสามารถในแบบฉบับของตนเอง การจัดกิจกรรมไม่จำเป็นต้องเปิดให้เฉพาะห้องเดียวกันหรือระดับชั้นเดียวกัน บางกิจกรรมสามารถศึกษาหรือทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้เพื่อให้เด็ก ๆ รู้จักปรับตัว การช่วยเหลือดูแลกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายช่วงวัย โดยเป็นการจำลอง

สภาพจริงในสังคมให้เด็กได้เรียนรู้ ซึ่งจะยิ่งช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาให้กับเด็กไทยต่อไป (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2558)

ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ภายใต้โครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” จึงควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ เพิ่มพูนทักษะชีวิต มุ่งหวังให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเนือยนิ่ง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีใจรักในการออกกำลังกาย ชอบเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และการพักผ่อนหย่อนใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต การได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายร่วมกับเพื่อน พี่หรือน้องในระดับชั้นที่แตกต่างกัน จะทำให้นักเรียนรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สร้างเสริมพัฒนาการการแสดงออกทางด้านอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนการสร้างเสริมพัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญาด้วย

โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) เป็นสถานศึกษาที่ให้ความรู้แก่นักเรียนตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับประถมศึกษาซึ่งอยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1 และรับหน้าที่เป็นโรงเรียนต้นแบบในการดำเนินการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีสุขภาพแข็งแรงและมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในฐานะที่ผู้วิจัยมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ภายใต้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” มีความมุ่งหวังในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนได้เลือกนำกิจกรรมทางกายที่ได้เข้าร่วม ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้และ บรรยากาศตลอดกิจกรรม ความรู้สึกรักที่มีต่อการได้ร่วมปฏิบัติ จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “เจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) เพื่อเป็นการศึกษาว่า นักเรียนที่ได้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ภายใต้กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” โดยการเลือกเข้าร่วมด้วยความสมัครใจนี้ มีเจตคติเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนี้หรือไม่ อันเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนของประเทศไทยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) จังหวัดนนทบุรี ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวน 206 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งชายและหญิง โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1 ที่ทางสถานศึกษากำหนดให้ดำเนินโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งนักเรียนได้เลือกกิจกรรม “กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน” ตามความสนใจ และตามเงื่อนไขการเลือกกิจกรรมของโรงเรียน โดยการกำหนดจำนวนกิจกรรมตามหมวดหมู่หรือประเภทของกิจกรรม แล้วเฉลี่ยจำนวนกลุ่มกิจกรรม/จำนวนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นโดยแยกเพศชาย-หญิง แล้วจึงนำนักเรียนมารวมกัน จำนวนทั้งสิ้น 21 คน โดยเป็นนักเรียนชาย 13 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 2.1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน 8 กิจกรรม
- 2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1) แบบวัดเจตคติที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

2) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์ และแบบบันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1. นำหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไปยังโรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัต) เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัต) ในการจัดเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

3.2. ผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้วยตนเองทุกสัปดาห์ โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนให้กับกลุ่มนักเรียนที่เลือกเข้ามาในกลุ่มกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนโดยสมัครใจจำนวน 8 กิจกรรมโดยแบ่งการจัดกิจกรรมเป็นรายสัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน วันละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยนักเรียนเป็นผู้บันทึกความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนดไว้เมื่อนักเรียนเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในแต่ละสัปดาห์ และผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมด้วยตนเอง

3.3. วัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมทางกาย และการตอบแบบวัดเจตคติเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน โดยให้นักเรียนทุกคนตอบแบบวัดเจตคติและแบบถามถามด้วยตนเอง หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนครบทุกกิจกรรมแล้ว และนำข้อมูลจากการตอบแบบวัดเจตคติมาวิเคราะห์ผลแล้ววิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

4.2. นำข้อมูลที่ได้มาแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน สำหรับนักเรียนที่เลือกกลุ่มกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโครงการ การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัต) ด้วยความสมัครใจ ซึ่งผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชายและส่วนน้อยเป็นเพศหญิง

1.2. นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่อำศัยอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมีนักเรียนชายและหญิงส่วนน้อย อาศัยอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5

1.3. นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่ มีอายุ 11 ปี

1.4. อาชีพของบิดาส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้าง

1.5. อาชีพของมารดาส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้าง

1.6. สถานที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่จะเป็นบ้านของตนเอง

1.7. สภาพครอบครัวบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ร่วมกัน

1.8. สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่ยังมีชีวิต

- 1.9. นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา
- 1.10. สิ่งที่นักเรียนมักจะทำเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกาย
- 1.11. เมื่อถึงเวลาหลังเลิกเรียนสิ่งที่นักเรียนทำเป็นประจำโดยส่วนใหญ่ คือ เล่นกีฬา

2. ด้านเจตคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

2.1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกในด้านเห็นด้วยอย่างยิ่งคือ นักเรียนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเลือกกิจกรรมทางกายอื่นๆได้ กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และการเล่นกีฬา ทำให้เรามีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น

2.2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางลบในด้านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา/การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย และ การเล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท

3. ด้านความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

นักเรียนชายและหญิง ส่วนใหญ่มีความสุขสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหลังเลิกเรียนและพึงพอใจการมีส่วนร่วมกับนักเรียนระดับต่าง ๆ

4. ด้านกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนพึงพอใจมากที่สุด

กิจกรรมที่นักเรียนชายส่วนใหญ่พึงพอใจมากที่สุดคือกิจกรรมหลบระเบิด และกิจกรรมที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมวิ่งสามขา

5. ด้านกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนพึงพอใจน้อยที่สุด

กิจกรรมทางกายที่นักเรียนชายส่วนใหญ่พึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมวิ่งสามขา และกิจกรรมทางกายที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่พึงพอใจน้อยที่สุดคือ กิจกรรมแข่งเกวียน

6. ด้านสิ่งดีที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

สิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชายและนักเรียนหญิง คือ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ คือ ได้มีเพื่อนพ้องมากขึ้นกว่าเดิม และได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนพลศึกษาตามปกติ

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง“เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัตติ)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ที่ได้ดำเนินการจัดขึ้นตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นคือ

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
2. เจตคติที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
3. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์และเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

การสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาล บางกรวย (วัดศรีประวดี) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น จากหลักการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ได้ระบุถึงองค์ประกอบสำคัญที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมออกกำลังกาย คือ หลักของ FITT ซึ่ง ผลจากการนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยใช้วิธีการของ Rovinelli และ Hambleton พบว่า มีค่า IOC เท่ากับ 0.8 ซึ่งเป็นค่าที่มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่มีคุณภาพ อีกทั้ง ค่า IOC ที่ได้ ยังแสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมของ โปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ที่สร้างขึ้นจากการพิจารณาหลักของการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย

ในการดำเนินโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมทางกายที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงแล้วมาใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวดี) ที่ได้เลือกเข้าร่วมใน กิจกรรม “กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน” ตามความสนใจ โดยทางสถานศึกษาเป็นผู้กำหนดวิธีในการเลือกให้กับ นักเรียน จึงมาซึ่งนักเรียน จำนวน 21 คน/ครูผู้จัดกิจกรรม 1 คน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Move More After-School Collaborative (2009) ที่ได้แนะนำการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนว่า ผู้นำ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม (program size) ผู้นำกิจกรรม/ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรมีอัตราส่วน 1:15 เป็นสัดส่วนที่จะทำให้ผู้นำสามารถดูแล และให้คำแนะนำ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง ส่งเสริม และจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล็งเห็นความสำคัญต่อการทำกิจกรรม

2. เจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

จากการวิจัยพบว่า นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนใน ทางบวกด้านเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดคือ นักเรียนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถเลือกกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน หรือปั่นจักรยาน แทนการออกกำลังกายหนักๆได้ ซึ่งการพิจารณาเลือกใช้กิจกรรมทางกาย ควรเลือกกิจกรรม ที่เหมาะสมกับความสามารถ และสมรรถภาพของตนเอง โดยพิจารณาเลือกกิจกรรมจากระดับของกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับระดับของกิจกรรมทางกาย ซึ่ง การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เป็นกิจกรรมทางกายระดับ ปานกลาง เป็นไปตามที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2556: 6-7) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายหรือ กิจกรรมทางกาย (physical activities) ระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งมีความหนักและความเหนื่อยในระดับเดียวกันกับการเดินค่อนข้างเร็ว การขี่จักรยาน การเดินรำ การทำงานบ้าน

ส่วนเจตคติที่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย ข้อความนี้เป็น ข้อความในทางลบ แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่ได้มีความคิดเห็นว่าการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ เนื่องจากกิจกรรมยามว่างของนักเรียนชายส่วนใหญ่ในโรงเรียนคือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะการเล่นฟุตบอล เป็นช่วง เวลาที่นักเรียนได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน ได้มีโอกาสพูดคุยหรือเล่นกันอย่างสนุกสนานกับเพื่อน จึงเป็น สิ่งที่นักเรียนพึงพอใจ

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีเจตคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในทางบวกด้านเห็น ด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดคือ กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย แสดงให้เห็นว่านักเรียนเห็นว่า กิจกรรมทางกายสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง และห่างไกลจากอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆได้ ซึ่งเป็นไปตามที่ เกษม นครเขตต์ (2559) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกายช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ ป้องกันโรค ความจำเสื่อม หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ช่วยลดการสะสมไขมันของร่างกาย ลดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า เครียด ลดน้ำตาลในเลือดและเบาหวาน ป้องกันอาการภูมิแพ้และหอบหืดได้อีกด้วย ส่วนเจตคติที่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คือการเล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท นั้นหมายถึงนักเรียนหญิงไม่ได้มีความคิดเห็นว่าเป็นสาเหตุของการเกิดการทะเลาะวิวาท แสดงให้เห็นว่า นักเรียนหญิงมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และเคารพกฎ กติกาในการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา

3. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนประจำสัปดาห์ และเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งหมดพึงพอใจกิจกรรมโยนขว้างกิจกรรมวิ่งเปี้ยวกิจกรรมแข่งเกวียน และกิจกรรมกระโดดเชือกสัมพันธ์ นักเรียนชายส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเพื่อนในกิจกรรมโยนขว้าง แข่งเกวียน กระโดดเชือกสัมพันธ์ หลบระเบิดและวิ่งสามขา กิจกรรมที่นักเรียนชายคิดว่าตนเองปฏิบัติได้เป็นอย่างดีคือกิจกรรมวิ่งเปี้ยวและกิจกรรมกระโดดเชือกสัมพันธ์ และกิจกรรมที่นักเรียนชายส่วนใหญ่จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเองเมื่อมีเวลาว่างคือกิจกรรมวิ่งเปี้ยว กระโดดเชือกสัมพันธ์และกิจกรรมหลบระเบิด นักเรียนชายมีพัฒนาการของกระดูกและกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ดังที่ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2552: 82-83. กล่าวไว้ ว่าเด็กนักเรียนชายในวัยนี้สนุกในการได้ลองความสามารถในการกระโดดสูง กระโดดระยะทางไกลๆ กระโดดเชือกเล่น เตะฟุตบอล โยนฟุตบอลและตีบจ๊กรยาน

สำหรับนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งหมดพึงพอใจกิจกรรมลิ่งหมูชิงบอล กิจกรรมโยนขว้างกิจกรรมวิ่งเรีงร่า กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมแข่งเกวียน กิจกรรมกระโดดเชือกสัมพันธ์ กิจกรรมหลบระเบิด และกิจกรรมวิ่งสามขา นักเรียนหญิงส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเพื่อนในกิจกรรม กิจกรรมลิ่งหมูชิงบอล กิจกรรมโยนขว้าง กิจกรรมวิ่งเรีงร่า กิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมแข่งเกวียน กิจกรรมหลบระเบิดและกิจกรรมวิ่งสามขา กิจกรรมที่นักเรียนหญิงคิดว่าตนเองปฏิบัติได้เป็นอย่างดีคือกิจกรรมวิ่งเปี้ยว กิจกรรมหลบระเบิด กิจกรรมวิ่งสามขา และกิจกรรมที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเองเมื่อมีเวลาว่างคือกิจกรรมกิจกรรมหลบระเบิด นักเรียนหญิงส่วนใหญ่รู้สึกตื่นเต้นและต้องการที่จะเข้าร่วมในทุก ๆ กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่นักเรียนไม่เคยทำมาก่อน

4. ด้านความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

นักเรียนชาย - หญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่รู้สึกสนุกสนานที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนเพราะกิจกรรมที่จัดขึ้นส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมประเภททีมที่สร้างความสนุกสนานและท้าทายความสามารถของเด็ก ซึ่ง เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางกายที่ดีจะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย หนัก พอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ต้องสนุกและท้าทายความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก

กิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนพึงพอใจมากที่สุด นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่พึงพอใจกิจกรรมหลบระเบิด เนื่องจากกิจกรรมหลบระเบิดเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของนักเรียนชายในการใช้ทักษะการขว้าง การโยน การเหวี่ยง การทำงานร่วมกันระหว่างตาและอวัยวะต่างๆของร่างกาย อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้รู้สึกถึงความเป็นทีมในการจัดการหรือทำลายคู่ต่อสู้ หรือทีมตรงข้ามให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วชิรพร โขติพานัส (2555. ที่ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านการเล่นของเด็กวัย 10-12 ปีว่า เด็กในวัย 10-12 ปี นิยมเล่นเป็นทีม และชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน

ในส่วนของกิจกรรมที่นักเรียนชายพึงพอใจน้อยที่สุด ร้อยละ 50 ของนักเรียนชายที่บอกว่า “ไม่มี เพราะพึงพอใจทุกกิจกรรม” นั้นหมายถึง นักเรียนชายพึงพอใจทุกกิจกรรมที่ได้จัดให้ในทุกสัปดาห์

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่พึงพอใจกิจกรรมวิ่งสามขา เนื่องจากสำหรับนักเรียนหญิงแล้วกิจกรรมวิ่งสามขาเป็นกิจกรรมที่ทำให้เห็นถึงความสามัคคีและมีน้ำใจซึ่งกันและกัน

ในส่วนของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนที่นักเรียนหญิงพึงพอใจน้อยที่สุด ซึ่งร้อยละ 44.45 ของนักเรียนหญิงที่บอกว่า “ไม่มี ชอบทุกกิจกรรม” นั้นหมายถึง นักเรียนหญิงพึงพอใจทุกกิจกรรมที่ได้จัดให้ในทุกสัปดาห์ สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่อธิบายถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นว่า ได้มีเพื่อน มีเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม เนื่องจาก สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2558) ได้แนะแนวทางการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม โดยไม่จำเป็นต้องเปิดให้เฉพาะนักเรียนห้องเดียวกันหรือระดับชั้นเดียวกัน สามารถศึกษาหรือทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ ซึ่งทำให้นักเรียนได้มีเพื่อน มีเพื่อนมากขึ้น และได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนตามปกติอีกด้วย

เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน จากผลการบันทึกเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของนักเรียนทั้งหมดจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผ่านเกณฑ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน อยู่ในคาบสุดท้ายของการเรียนตามปกติ คือ เวลา 14.30 น.-15.30 น. ในวันพุธ และวันพฤหัสบดี ทำให้นักเรียนที่เข้าเรียนหรือมาโรงเรียนตามปกติ

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งนี้

จากการวิจัย สามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนโรงเรียนอนุบาลบางกรวย(วัดศรีประวดี) ดังนี้

1. โรงเรียนอนุบาลบางกรวย(วัดศรีประวดี) ควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนในทุกระดับชั้น ได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในจำนวนที่มากขึ้น โดยการกำหนดจำนวนกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต
2. ในการพิจารณากิจกรรมหรือเลือกกิจกรรมที่จะนำไปใช้ ควรพิจารณาเลือกใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพของผู้เรียนเกิดการพัฒนาย่างมีประสิทธิภาพ
3. การกำหนดกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ หรือร่วมเล่นกับเพื่อนนอกเวลาเรียนได้ เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น และเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง และรักในการออกกำลังกายตลอดชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาการพัฒนาในด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและควรศึกษาการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของโรงเรียนอื่น ๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551.. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน** พุทธศักราช 2551.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- เกษม นครเขตต์. (2559 ก). **เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย**. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2559, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย>
- เกษม นครเขตต์. (2559 ข). **ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย**. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2559, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/31194-ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย> 20(PA).html

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT).วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ, 40 (2.: 5-12.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). **กิจกรรมทางกาย (Physical activity)**. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2559, สืบค้นจาก www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/58.pdf
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2555.. การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย**, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิรพร โชติพานัส. (2555.. **พัฒนาการเด็กตอนปลาย**. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560, สืบค้นจาก http://www.teacher.ssru.ac.th/wachiraporn_ch/mod/resource/view.php?id=18
- วิลาสินี อดุลยานนท์. (2553.. **กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ**. สืบค้นเมื่อ 26 ธันวาคม 2558, สืบค้นจาก <http://en.thaihealth.or.th/system/files/AW%20toronto%20web%20THAI%20final29072010.pdf>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). **เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย**. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2559, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย>
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2558). **คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน"ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้"**. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2558. สืบค้นจาก https://drive.google.com/a/esdc.go.th/file/d/0B_lrqloGC_DaVnJCeUhodVhWV28/view?pli=1
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2552.. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Move More After-School Collaborative. (2009). **Move More North Carolina: Recommended Standards for After-School Physical Activity**. Retrieved October, 7, 2016. From <https://www.niost.org/pdf/host/NorthCarolinaAfterschoolActivityStandards.pdf>
- World Health Organization. (2010). **The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action**. Retrieved June 26, 2016, from <http://www.interamericanheart.org/images/PHYSICALACTIVITY/TorontoCharterPhysicalActivityENG.pdf>
- Move More After-School Collaborative. (2016.. **Physical Activity and Young People**. Retrieved June 25, 2016, from www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

การสร้างแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน

ภาณุพงศ์ อีทระรงค์* บุญเลิศ อุทยานิก** วิชาญ มะวิญธร***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปฏิบัติหน้าที่การตัดสินในการแข่งขันแบดมินตันรายการเอสซีจี จูเนียร์ แบดมินตัน แชมเปียนชิพ 2017 รอบภูมิภาค (ภาคกรุงเทพมหานครและปริมณฑล) จำนวน 15 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 ส่วน จำนวน 20 ข้อย่อย ผู้วิจัยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยวิธีของโรวีเนลลีและแฮมเบิลตัน หาค่าความเชื่อถือได้โดยการทดสอบซ้ำ และหาค่าความเป็นปรนัยด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้วิธีของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.94 และมีค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ 0.96 ตามลำดับ ผลการวิจัยสนับสนุนได้ว่าแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการประเมินเพื่อพัฒนาสมรรถนะในการประเมินผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันได้

คำสำคัญ การสร้างแบบประเมิน, สมรรถนะผู้ตัดสิน, กีฬาแบดมินตัน

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: นายภาณุพงศ์ อีทระรงค์, Panupongpe50@gmail.com, 087-6540374

A Construction Badminton Umpire Performance Evaluation Form

Phanuphong Intawong* Boonlerst Ou-tayanik** Wichan Mawinthorn***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to construct the Badminton Umpire Performance Evaluation Form. The samples were 15 badminton umpires who were accredited by the Badminton Association of Thailand and were assigned to be the umpire of the SCG Junior Badminton Championship 2017 (Bangkok Metropolitan Zone). The research instrument was the Badminton Umpire Performance Evaluation Form developed by the researcher. Using Rovinelli and Hambleton's Index of Item-Objective Congruence (IOC) to find the content validity, test-retest method for reliability, and Pearson's product - moment correlation coefficient for objectivity. The results found that the Badminton Umpire Performance Evaluation Form was acceptable by validity (IOC = 0.8-1.0), reliability (0.94) and the objectivity (0.96) respectively. The results supported this Badminton Umpire Performance Evaluation Form (BUPEF) could be used to evaluate the performance of Thai badminton umpires.

Keywords A Construction, Badminton Umpire, Performance Evaluation Form

*Master's degree student Program in Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkokhen Campus

**Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkokhen Campus

***Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkokhen Campus

Contact: Phanuphong Intawong, Panupongpe50@gmail.com, 087-6540374

บทนำ

สมรรถนะผู้ตัดสิน คือ คุณลักษณะที่ผู้ตัดสินจำเป็นต้องมีในปฏิบัติหน้าที่ เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ ความรับผิดชอบประสบความสำเร็จ บ่งชี้ได้ว่าเป็นการเป็นผู้ตัดสินที่ดีจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับกติกา ทักษะในการตัดสิน แรงจูงใจในการตัดสิน การพัฒนาการตัดสิน ลักษณะนิสัยในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า อัตตมโนทัศน์ที่แสดงถึงเป้าหมายในการเป็นผู้ตัดสิน ดังนั้น การจะตัดสินให้ได้ดีได้นั้น ผู้ตัดสินจึงจำเป็นต้องมีบุคลิกภาพที่ดี มีการตัดสินใจที่รวดเร็วและถูกต้อง และเข้าใจถึงการให้สัญญาณและการใช้เสียงในการประกาศและขานคะแนนทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังจบการแข่งขันเสร็จสิ้น ตลอดจนมีการบริหารจัดการการตัดสิน และการประสานงานระหว่างผู้ตัดสิน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะแสดงให้เห็นถึงการมีสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาที่ดี (ธนะรัตน์ หงส์เจริญ, 2537) ปัญหาในการประเมินผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน คือแบบประเมินที่มีอยู่ยังไม่มีการให้คะแนน จึงทำให้การประเมินไม่ชัดเจน การประเมินด้วยเกณฑ์การให้คะแนนจะทำให้การประเมินมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนดังกล่าวจะมีความชัดเจนมากกว่าการประเมินปกติ จากปัญหาที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ผู้ตัดสินเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาวงการแบดมินตันของประเทศไทย ดังนั้น ผู้ตัดสินควรได้รับการพัฒนาการตัดสินของตนเองให้มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพมากขึ้น สิ่งสำคัญอันหนึ่งในการพัฒนาผู้ตัดสิน ก็คือ แบบวัดและเกณฑ์ประเมินประสิทธิภาพการตัดสินของผู้ตัดสินอย่างมีมาตรฐาน ซึ่งมีองค์ประกอบครอบคลุมบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินและมีเกณฑ์การให้คะแนนที่ชัดเจน เกณฑ์การให้คะแนนรูบริค (Scoring Rubric) จัดเป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นแนวทางในการประเมินผลงานแบบประเมินค่า มีลักษณะของการให้คะแนนด้วยการกำหนดมาตราวัด และรายการของคุณลักษณะที่บรรยายถึงความสามารถในการแสดงออกของแต่ละจุดในมาตราวัดได้อย่างชัดเจน (กรมวิชาการ, 2542) สอดคล้องกับ (กรรวิ บุญชัย, 2546) ที่กล่าวว่า เกณฑ์การให้คะแนน หรือเกณฑ์การประเมินรูบริค เป็นการประเมินค่า และรายละเอียด หรือเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะหรือการปฏิบัติที่จะได้รับการประเมินซึ่งเกณฑ์การประเมินรูบริค มี 2 แบบ คือ 1. เกณฑ์การประเมินรูบริคภาพรวม (Holistic Rubric) ที่เป็นการให้คะแนน โดยพิจารณาจากภาพรวมของชิ้นงาน และ 2. เกณฑ์การประเมินแบบแยกส่วน (Analytic Rubric) ที่เป็นการให้คะแนนด้วยการพิจารณาจากแต่ละส่วนของงานซึ่งความหลากหลาย และความละเอียดของการประเมินด้วยเกณฑ์การให้คะแนน จะช่วยให้กำหนดจุดเด่นในการให้คะแนนได้อย่างชัดเจน สามารถสื่อสารให้ทราบได้ว่า การประเมินผลในแต่ละส่วนเป็นอย่างไร อีกทั้งทำให้ผู้ตัดสิน และผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงเป้าหมาย และผลที่ได้รับอย่างชัดเจน ตลอดจนทำให้ผู้ประเมินสามารถให้คะแนนได้อย่างแม่นยำ ไม่ลำเอียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธีธัช เทียบทอง, 2548) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงวิชาทักษะและวิธีสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ สำหรับนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ใช้เกณฑ์การประเมินเป็นเครื่องมือในการประเมินการจัดการเรียนการสอน สรุปว่าเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงวิชาทักษะและวิธีสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ ทั้ง 6 ด้านมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ประเมินนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (วิชาญ มะวิญธร, 2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างมาตรฐานรายวิชาหลักและวิธีสอนฟุตบอล ได้ใช้เกณฑ์การให้คะแนนเป็นเครื่องมือพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ได้รับทราบเกณฑ์การประเมินความสามารถที่ชัดเจน ซึ่งทำให้นิสิตใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนรู้ได้

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีความสนใจที่จะสร้างแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสามารถและประสิทธิภาพในการตัดสินของผู้ตัดสินให้มีคุณภาพและมีมาตรฐานที่สูงขึ้น เพื่อทำให้ผู้ตัดสินที่ได้รับการประเมินได้รู้ถึงจุดบกพร่องของตนเองและนำไปปรับปรุง แก้ไขส่วนที่บกพร่องและนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ตัดสินที่มีคุณภาพ

และส่งผลต่อการเป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพ ที่สามารถพัฒนางานการแบดมินตันไทยให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อสร้างแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันของสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันรายการ SCG Junior Badminton Championships 2017 รอบภูมิภาค (ภาคกรุงเทพมหานครและปริมณฑล) จำนวน 15 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากรายการแข่งขันที่สมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์กำหนดไว้ 35 รายการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยการประเมิน 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 การประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน จำนวน 8 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 การประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน จำนวน 10 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 การประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขัน จำนวน 2 ข้อ
- คะแนนรวม 80 คะแนน

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังสมาคมกีฬาแบดมินตันแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับรายการแข่งขัน สถานที่ จำนวนผู้ตัดสินในรายการแข่งขัน SCG Junior Badminton Championships 2017 รอบภูมิภาค (ภาคกรุงเทพมหานครและปริมณฑล)
3. นัดหมายผู้ตัดสินและผู้ประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน เพื่อประชุมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการประเมินให้แก่ผู้ประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน และผู้ตัดสินให้เข้าใจก่อนการประเมิน
4. นัดหมายผู้ช่วยวิจัย เพื่อชี้แจงอธิบายขั้นตอนการบันทึกวิดีโอการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสิน และนัดหมายวันเวลาในการบันทึกวิดีโอ
5. จัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการประเมินการตัดสินของผู้ตัดสินแต่ละคนในแต่ละแมทซ์การแข่งขันให้มีลักษณะเหมือนกันมากที่สุด
6. ทำการประเมินผู้ตัดสินจากสนามจริงโดยผู้ประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน และบันทึกวิดีโอ
7. นัดหมายผู้ประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน ทำการประเมินผู้ตัดสินจากวิดีโอที่ทำการบันทึกโดยผู้ช่วยวิจัย
8. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินแต่ละรายการ และรวมทุกรายการเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสินจากสนามจริงและการบันทึกวิดีโอ มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าต่างๆ ดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสิน

กีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item - Objective Congruence: IOC) ตามวิธีของ Rovinelli and Hambleton โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่าน

2. หาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการนำคะแนนจำนวน 15 คน ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน ในครั้งที่ 1 จากการทำการตัดสินในสนามแข่งขันจริง และคะแนนที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน ในครั้งที่ 2 จากการประเมินด้วยวิดีโอ มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

3. หาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการนำคะแนนจำนวน 15 คน ที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน คนที่ 1 และ คนที่ 2 โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในด้านการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน ด้านการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน และด้านการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขันอยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในด้านการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขันมีค่าเท่ากับ 0.99 ด้านการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขันมีค่าเท่ากับ 0.97 และด้านการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขันมีค่าเท่ากับ 1.0 และค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ในด้านการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขันมีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขันมีค่าเท่ากับ 0.98 และด้านการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขันมีค่าเท่ากับ 1.0

ผลการวิจัย

แบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน แบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 การประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 2 การประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน จำนวน 10 ข้อ และส่วนที่ 3 การประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขัน จำนวน 2 ข้อ ผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบประเมิน มีดังนี้

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton ซึ่งอาศัยดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้พิจารณาและตัดสิน เมื่อนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน ในส่วนการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน ด้านบุคลิกภาพ ในข้อการปฏิบัติตัวของกรรมการผู้ตัดสินในการปฏิบัติหน้าที่

มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ประกอบด้วย การรับใบบันทึกคะแนน การพบปะนักกีฬาและการตรวจเครื่องแต่งกายนักกีฬา การเสียงสิทธิ์ และการตรวจสภาพสนามและตำแหน่งของกรรมการกำกับเส้น มีค่าอยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ด้านการให้สัญญาณและเสียง ประกอบด้วย ความถูกต้องในการประกาศและ ขานคะแนนตามคำศัพท์มาตรฐาน ความดังของเสียงในการประกาศและขานคะแนน และจังหวะการประกาศและการขานคะแนน มีค่าอยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน ด้านบุคลิกภาพ ประกอบด้วย การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่น และความน่าเชื่อถือและความเชื่อมั่นในการตัดสิน มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านการตัดสินใจ ประกอบด้วย การแก้ไขข้อโต้แย้ง การแก้ไขเมื่อมีข้อผิดพลาด และระยะเวลาในการตัดสินใจที่จะให้สัญญาณ มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ประกอบด้วย สภาพแวดล้อมสนาม สมมติในการตัดสิน และการควบคุมการแข่งขันทั้งหมด มีค่าอยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องและสัญลักษณ์ในการส่งลูกผิดกติกา มีค่าเท่ากับ 1.0 ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขัน ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ประกอบด้วย การประกาศผลการแข่งขัน และความถูกต้องของใบบันทึกคะแนน มีค่าเท่ากับ 1.0

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton ซึ่งอาศัยดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้พิจารณาและตัดสิน เมื่อนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตัน ในส่วนการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน ด้านบุคลิกภาพ ในข้อการปฏิบัติตัวของกรรมการผู้ตัดสินในการปฏิบัติหน้าที่ มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อการรับใบบันทึกคะแนน การพบปะนักกีฬาและการตรวจเครื่องแต่งกายนักกีฬา การเสียงสิทธิ์ และการตรวจสภาพสนามและตำแหน่งของกรรมการกำกับเส้น มีค่าเท่ากับ 0.8, 1.0, 0.8 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องในการประกาศและการคะแนนตามคำศัพท์มาตรฐาน ความดังของเสียงในการประกาศและขานคะแนน และจังหวะในการการประกาศและขานคะแนน มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน ด้านบุคลิกภาพ ในข้อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่น และความน่าเชื่อถือและความเชื่อมั่นในการตัดสิน มีค่าเท่ากับ 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการตัดสินใจ ในข้อการแก้ไขข้อโต้แย้ง การแก้ไขเมื่อมีข้อผิดพลาด และระยะเวลาในการตัดสินใจที่จะให้สัญญาณ มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อสภาพแวดล้อมสนาม สมมติในการตัดสิน และการควบคุมการแข่งขันทั้งหมด มีค่าเท่ากับ 0.8, 1.0 และ 0.8 ตามลำดับ ด้านการประสานงานระหว่างผู้ตัดสิน ข้อการประสานระหว่างกรรมการกำกับลูกและกรรมการกำกับเส้น มีค่าเท่ากับ 0.8 ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องและสัญลักษณ์ในการส่งลูกที่ผิดกติกา มีค่าเท่ากับ 1.0 และในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขัน ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อการประกาศผลการแข่งขัน และความถูกต้องของใบบันทึกคะแนน มีค่าเท่ากับ 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ซึ่งจะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.8 - 1.0 ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสามารถนำไปใช้ในการประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันตามเนื้อหาที่ต้องการจะวัดได้ และมีข้อคำถามในการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ข้อการรับใบบันทึกคะแนน และการเสียงสิทธิ์ ในการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ข้อสภาพแวดล้อมสนาม การควบคุมการแข่งขันทั้งหมด และการประสานระหว่างกรรมการกำกับลูกและกรรมการกำกับเส้น มีค่าน้อยกว่า 1.0 ควรจะต้องมีการปรับปรุงข้อคำถาม เพิ่มรายละเอียดในข้อคำถามในข้อคำถามที่ไม่ชัดเจน

สอดคล้องกับเกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดซึ่ง (พิชิต ฤทธิ์จรรยา, 2555) ได้กล่าวไว้ว่า ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปคัดเลือกไว้ใช้ได้ ส่วนข้อคำถามที่มีค่าต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้งนอกจากนี้ (พิสนุ พงศรี, 2550) ได้กล่าวไว้ว่า ค่า IOC ที่ได้จะต้องเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไปจึงจะใช้ได้ ถ้าต่ำกว่าจะต้องปรับปรุงและตัดทิ้ง ในส่วนข้อคำถามที่ได้ 0.8 ควรต้องปรับข้อคำถามให้ชัดเจนขึ้น มีผู้เชี่ยวชาญบางท่านตอบว่าข้อคำถามนั้น ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่จะวัด

2. ค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันโดยการนำคะแนนการประเมินผู้ตัดสิน จำนวน 15 คน ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน ในครั้งที่ 1 จากการทำการตัดสินในสนาม แข่งขันจริง และคะแนนที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน ในครั้งที่ 2 จากการประเมินด้วยวิดีโอ มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันแบบรายข้อ ในส่วนการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขัน ด้านบุคลิกภาพ ในข้อการปฏิบัติตัวของกรรมการผู้ตัดสินในการปฏิบัติหน้าที่ มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อการรับใบบันทึกคะแนน การพบปะนักกีฬาและการตรวจเครื่องแต่งกายนักกีฬา และการเสียสิทธิ์ การตรวจสภาพสนามและตำแหน่งของกรรมการกำกับเส้น มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องในการประกาศและการขานคะแนนตามคำศัพท์มาตรฐาน ความดังของเสียงในการประกาศและขานคะแนน และจังหวะในการประกาศและขานคะแนน มีค่าเท่ากับ 0.92, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขันด้านบุคลิกภาพ ในข้อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่น และ ข้อความน่าเชื่อถือและความเชื่อมั่นในการตัดสิน มีค่าเท่ากับ 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการตัดสินใจ ในข้อการแก้ไขข้อโต้แย้ง การแก้ไขเมื่อมีข้อผิดพลาด และ ระยะเวลาในการตัดสินใจที่จะให้สัญญาณ มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 0.85 ตามลำดับ ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อสภาพแวดล้อมสนาม สมมติในการตัดสินและการควบคุมการแข่งขันทั้งหมด มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการประสานงานกับผู้ตัดสิน ในข้อการประสานระหว่างกรรมการกำกับลูกและกรรมการกำกับเส้น มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องและสัญลักษณ์ในการส่งลูกที่ผิดกติกา มีค่าเท่ากับ 0.92 ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขันด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อการประกาศผลการแข่งขัน และความถูกต้องของใบบันทึกคะแนน มีค่าเท่ากับ 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อถือได้แบบทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 ซึ่ง Kirkendall (อ้างใน บุญเลิศ อุทยานิก, 2542) ได้เสนอมาตรฐานการประเมินผลค่าความเชื่อถือได้ไว้ ดังนี้ ค่าความเชื่อถือได้อยู่ระหว่าง 0.90 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ค่าความเชื่อถือได้อยู่ระหว่าง 0.80 - 0.89 อยู่ในเกณฑ์ดี ค่าความเชื่อถือได้อยู่ระหว่าง 0.60 - 0.79 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ค่าความเชื่อถือได้อยู่ระหว่าง 0.00 - 0.59 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ จากมาตรฐานการประเมินผลค่าความเชื่อถือได้ของ Kirkendall (อ้างใน บุญเลิศ อุทยานิก, 2542) แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันอยู่ในเกณฑ์ดีมากซึ่งสอดคล้องกับ (ราตรี นันทสุคนธ์, 2553) ได้กล่าวถึงความเชื่อถือได้ ไว้ว่า ความเชื่อถือได้ หมายถึง ความคงเส้นคงวาของผลการวัดที่นำเครื่องมือขึ้นไปทดสอบกลุ่มตัวอย่าง ไม่ว่าจะทดสอบกี่ครั้ง ๆ ก็ตาม ก็ยังคงได้คะแนนเท่าเดิม นอกจากนี้ (กมลวรรณ ตังธนกานนท์, 2557) ได้กล่าวไว้ว่า หากการทดสอบมีขนาดเล็ก ไม่เกิน 25 คน ค่าความเชื่อถือได้มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป ถือว่าเครื่องมือวัดมีคุณภาพด้านความเชื่อถือได้ในระดับที่ใช้ได้ ถ้าค่าความเชื่อถือได้มีค่า 0.7 แต่ไม่ถึง 0.8 ถือว่าเครื่องมือมีคุณภาพด้านความเชื่อถือได้ในระดับปานกลาง ส่วนในกรณีที่มีค่าความเชื่อถือได้ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ถือว่าเครื่องมือมีคุณภาพด้านความเชื่อถือได้ในระดับสูง

3. ความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการนำคะแนนจำนวน 15 คน ที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติการตัดสินของผู้ตัดสิน คนที่ 1 และ คนที่ 2 โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ของแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันแบบบรรยายข้อ ในส่วนการประเมินการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินก่อนการแข่งขันด้านบุคลิกภาพ ในข้อการปฏิบัติตัวของกรรมการผู้ตัดสินในการปฏิบัติหน้าที่ มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อการรับใบบันทึกคะแนน การพบปะนักกีฬาและการตรวจเครื่องแต่งกายนักกีฬา และการเสียดสี การตรวจสภาพสนามและตำแหน่งของกรรมการกำกับเส้น มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องในการประกาศและการขานคะแนนตามคำศัพท์มาตรฐาน ความดังของเสียงในการประกาศและขานคะแนน และจังหวะในการประกาศและขานคะแนน มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขันด้านบุคลิกภาพ ในข้อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่น และ ข้อความน่าเชื่อถือและความเชื่อมั่นในการตัดสิน มีค่าเท่ากับ 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการตัดสินใจ ในข้อการแก้ไขข้อโต้แย้ง การแก้ไขเมื่อมีข้อผิดพลาด และ ระยะเวลาในการตัดสินใจที่จะให้สัญญาณ มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 0.85 ตามลำดับ ด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อสภาพแวดล้อมสนาม สมมติในการตัดสินและ การควบคุมการแข่งขันทั้งหมด มีค่าเท่ากับ 1.0, 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ ด้านการประสานงานกับผู้ตัดสิน ในข้อการประสานระหว่างกรรมการกำกับลูกและกรรมการกำกับเส้น มีค่าเท่ากับ 1.0 ด้านการให้สัญญาณและเสียง ในข้อความถูกต้องและสัญญาณในการส่งลูกที่ผิดกติกา มีค่าเท่ากับ 1.0 ในส่วนการประเมินการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินหลังจบการแข่งขันด้านบริหารจัดการการตัดสิน ในข้อการประกาศผลการแข่งขัน และความถูกต้องของใบบันทึกคะแนน มีค่าเท่ากับ 1.0 และ 1.0 ตามลำดับ และมีค่าความเป็นปรนัยแบบทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 ซึ่ง Kirkendall (อ้างใน บุญเลิศ อุทยานิก, 2542) ได้เสนอมาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยไว้ ดังนี้ ค่าความเป็นปรนัยอยู่ระหว่าง 0.95 - 1.0 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ค่าความเป็นปรนัยอยู่ระหว่าง 0.85 - 0.94 อยู่ในเกณฑ์ดี ค่าความเป็นปรนัยอยู่ระหว่าง 0.70 - 0.84 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ค่าความเป็นปรนัยอยู่ระหว่าง 0.00 - 0.69 อยู่ในเกณฑ์ต่ำ จากมาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของ Kirkendall (อ้างใน บุญเลิศ อุทยานิก, 2542) แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันอยู่ในเกณฑ์ดีมากซึ่งสอดคล้องกับ (Lacy, 2015) ได้กล่าวถึงความเป็นปรนัยว่า ความเป็นปรนัยเป็นรูปแบบหนึ่งของความเชื่อมั่นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการทดสอบ การให้คำแนะนำในการสอบ การให้คะแนน และพฤติกรรมของผู้ดำเนินการทดสอบ ที่มีผลกระทบต่อความเชื่อมั่นต่อการทดสอบ ถ้าการดำเนินการทดสอบ และการให้คะแนนของผู้ดำเนินการทดสอบ 2 คน ไม่มีผลต่อกัน ดังนั้น ผลของการทดสอบจะต้องได้ผลเหมือนกัน ซึ่งแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในเกณฑ์ นอกจากนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538) ได้กล่าวไว้ว่า เครื่องมือที่มีความเป็นปรนัย หมายถึงเครื่องมือที่มีคุณลักษณะ 3 ประการ ดังนี้ 1. ความแจ่มชัดในความหมายของข้อคำถาม 2. ความแจ่มชัดในวิธีตรวจหรือมาตรฐานการให้คะแนน 3. ความแจ่มชัดในการแปลความหมายของคะแนน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรเก็บข้อมูลมากกว่า 1 รายการแข่งขัน เพื่อที่จะได้นำข้อมูลมาเปรียบเทียบกัน เพราะรายการแต่ละรายการมีความต่างกัน เช่น ความเข้มข้นของเกมการแข่งขัน สภาพแวดล้อม ความกดดันของเกมการแข่งขัน
2. ควรเก็บข้อมูลในรายการใหญ่ๆ เพื่อสะดวกในการเก็บข้อมูล เช่น สถานที่ ระบบการจัดการแข่งขัน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแบบประเมินไปทดลองใช้หรือเก็บข้อมูลจริงและสร้างในการประเมินสมรรถนะของผู้ตัดสิน
2. ควรมีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของผู้ตัดสินกีฬาแบดมินตันโดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในการประเมินความสามารถในการตัดสินกีฬาแบดมินตันต่อไป
3. ควรมีการสร้างแบบประเมินสมรรถนะผู้ตัดสินประเภทอื่นๆ เพื่อให้ผู้ตัดสินกีฬาในแต่ละประเภทได้ทราบระดับความสามารถของตน อันจะเป็นผลในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ตัดสินที่มีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ ตังถนกันนท. (2557). การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). การประเมินผลจากสภาพจริง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรรวิ บุญชัย. (2546). เทคนิคการจัดการหลักสูตรการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ในระดับช่วงชั้นที่ 1-4 (ประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 6). ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชนะรัตน์ หงส์เจริญ. (2537). เทคนิคการตัดสินแบดมินตัน. นนทบุรี: เอกลักษณ์ดีไซน์.
- ธีรัช เทียบทอง. (2548). การพัฒนาเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงวิชาทักษะและวิธีสอนกิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญเลิศ อุทยานิก. (2542). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาฮอกกี้ สำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ฤทธิจรรยา. (2555). หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: แฮ้าส์ออฟเคอร์มิสท์.
- พิสนุ พงศ์ศรี. (2550). การประเมินทางการศึกษา: แนวคิดสู่การปฏิบัติ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: เทียมฟ้าการพิมพ์.
- ราตรี นันทสุคนธ์. (2553). หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: บริษัท จุดทอง จำกัด.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิชาญ มะวิญธร. (2557). การสร้างมาตรฐานรายวิชาหลักและวิธีสอนฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Lacy, A.C. (2015). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. Boston: Pearson.

ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี

มณฑิชา อุไรพงษ์* กรรวิ บุญชัย** วิชาญ มะวิญธร***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 6 คน หญิง 14 คน ศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 2 ปี 2559 โรงเรียนอนุบาลวัฒนลักษณะ กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ 1) โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.96 2) เกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหว ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.88 หาค่าความเชื่อถือได้ด้วยการทดสอบซ้ำได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.94 และ 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวและทดสอบสมรรถภาพทางกลไก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปอร์เซ็นต์ที่เปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการฝึก 8 สัปดาห์ เปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนของทักษะกระโดด และลงสู่พื้น การเดิน การโยน การวิ่ง และการเตะของนักเรียนเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 105, 95.24, 95 และ 90.48 ตามลำดับ 2. เปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนของสมรรถภาพทางกลไกด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว และพลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 43.39, 31.15, 10.67 และ 7.77 ตามลำดับ

คำสำคัญ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย, ทักษะการเคลื่อนไหว, สมรรถภาพทางกลไก, เด็กอายุ 3-5 ปี

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: มณฑิชา อุไรพงษ์, monticha.u@ku.th

Effects of Physical Activities Program on Movement Skills and Motor Fitness of Children Aged 3-5 Years

Monticha Uraipong* Kornrawee Boonchai** Wichan Mawinthorn***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purposes of this research were to study physical activities program on movement skills, and motor fitness of children aged 3-5 years. The subjects in this study were 6 boys and 14 girls at Wanalux Kindergarten school, during the second semester, 2016. Research instruments used were: 1) physical activities program, was approved for content validity by 5 experts with IOC of 0.96; 2) movement skills assessment, was approved for content validity by 5 experts with IOC of 0.88, and 0.94 for reliability coefficient using test-retest method within one week interval; and 3) motor fitness test. All children participated in physical activities program for 60 minutes per day, three days a week for 8 week. The assessments of movement skills and motor fitness were made at the beginning and after 8 weeks. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and percentage changed. The results were as follows: 1. After 8 week of training, the percent changes in movement skills of jumping and landing, walking, throwing, running, and kicking were 105%, 95.24%, 95%, and 90.48%. respectively. 2. The percent changes in motor fitness of speed, agility, flexibility, and power were 43.39%, 31.15%, 10.67%, and 7.77% respectively.

Keywords Physical Activities Program, Movement Skills, Motor Fitness, Children Aged 3-5 Years

*Master's degree student, Department of Physical Education, Kasetsart University

** Associate Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

***Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Contact: Monticha Uraipong, monticha.u@ku.th

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ถูกพัฒนาขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งระบบอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ และสมาร์ตโฟน รวมถึงสถานที่ในการทำกิจกรรมของเด็กในปัจจุบันอยู่ในห้างสรรพสินค้าที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าจากอุปกรณ์ของเล่นหลากหลายโดยเฉพาะของเล่นอิเล็กทรอนิกส์ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเด็กโดยตรง คือ เด็กจะขาดการประกอบกิจกรรมทางกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะเทคโนโลยีไม่สามารถทดแทนการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้กล้ามเนื้อ และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ จากผลการสำรวจของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2552) พบว่า เด็กวัย 1-5 ปี จะใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เฉลี่ยในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) 1.9 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเพิ่มมากขึ้นจากอดีต และเด็กอายุ 3-5 ปี ร้อยละ 76.3 อยู่โรงเรียนอนุบาล หรือ ศูนย์เด็กเล็ก ที่มีการจัดกิจกรรมส่วนมากในช่วงครึ่งวันเช้าเป็นกิจกรรมในห้องเรียน และช่วงบ่ายเป็นการนอน ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน และการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในชีวิตจริงลดน้อยลง ซึ่งแท้จริงแล้วเด็กอายุ 3-5 ปี ร่างกายควรต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) นอกจากนี้ จากผลการพัฒนาตามช่วงวัยของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ยังพบว่า เด็กอายุ 0-5 ปี ที่มีพัฒนาการสมวัยมีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 72.0 เหลือเพียงร้อยละ 67.0 และยังมีภาวะโรคอ้วนถึงร้อยละ 10.6 ซึ่งเกิดจากการขาดกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก โดยกิจกรรมทางกาย แต่ละกิจกรรมจะมีความแตกต่างกันตามธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ความหนัก (intensity) ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม (time/duration) ความถี่ หรือความสม่ำเสมอในการปฏิบัติกิจกรรม (frequency) รวมทั้งชนิดหรือรูปแบบของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ (type) ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง และมีผลโดยตรงกับสุขภาพ หรือความสมบูรณ์ของสมรรถภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556) การมีกิจกรรมทางกายที่ดี ต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย และมีความหนักในระดับปานกลางพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพ และสุขภาพ ต้องสนุก และท้าทายความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ประกอบกิจกรรมทางกาย ดังนั้น หากมีการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค การพัฒนาความเชื่อมโยงทางสังคม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อีกด้วย (วิลาสินี อุดุลยานนท์, 2553)

สมรรถภาพทางกายช่วงวัยหลังปี ค.ศ. 1980 (พ.ศ. 2523) จนถึงปัจจุบันองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ และกลุ่มบุคคลที่ต้องการมีสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน โดยสำหรับกลุ่มเด็กในช่วงระดับประถมศึกษาตอนต้นนั้นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายจะเน้นไปทางการมีทักษะทางการเล่นกีฬา หรือเป็นสมรรถภาพทางกลไก (motor fitness) เนื่องจากในช่วงวัยนี้องค์ประกอบด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจนั้นยังไม่จำเป็นมากนัก (กรรวิ บุญชัย, 2556) สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาาระดับปฐมวัยซึ่งได้ระบุคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านพัฒนาการของเด็กอายุ 3-5 ปี ไว้ว่า เนื่องจากร่างกายของเด็กวัย 3-5 ปี เป็นช่วงที่ต้องพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็ก เริ่มรู้จักการควบคุมร่างกาย การทรงตัว การทำงานประสานกันระหว่างอวัยวะ และกล้ามเนื้อโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น ผู้สอนจึงควรจัดกิจกรรมที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถเหล่านี้ให้แก่เด็ก (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546)

ทักษะการเคลื่อนไหว เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ โดยในวัย

เด็กควรพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนที่จะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เพราะเด็กที่มีปัญหากับกล้ามเนื้อใหญ่ อวัยวะ การเคลื่อนไหวจะไม่แข็งแรง กล้ามเนื้ออ่อนนุ่ม ข้อต่อต่าง ๆ ยึดได้มาก ดังนั้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจึงควร มุ่งเน้นทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และแบบอยู่กับที่เพื่อให้เด็ก ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเหมาะสมตามวัย โดยทักษะการเคลื่อนไหวที่จะส่งเสริมกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะ และการโยน เป็นต้น

พัฒนาการของเด็กช่วงอายุ 4-10 ปี เป็นช่วงอายุที่มีอัตราการเจริญเติบโตของสมอง และ การพัฒนาความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวสูงสุด (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552) การเจริญเติบโตของเด็กวัย 3-5 ปี จะมีการพัฒนาเร็วกว่าเด็กวัย 6-12 ปี ทั้งส่วนสูง และน้ำหนัก เด็กวัย 3-5 ปี จะสามารถบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดี เดินได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถขว้างปาสิ่งของ ปาลูกบอลเล็ก ๆ วิ่งได้ดี ยืนนิ่งอยู่กับที่ กระโดดไกล และกระโดดให้ตัวลอยสูงได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) โดยพัฒนาการของเด็กวัยนี้ ความแตกต่างระหว่างเพศจะยังไม่ชัดเจน แต่เมื่อ อายุ 6-7 ปี เด็กชายจะโต กว่าเด็กหญิง และเมื่ออายุ 12-13 ปี เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย เพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยแรก รุนเร็วกว่าเด็กชาย 2 ปี (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541) เด็กวัยนี้จะสนุกกับการเล่นที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในกิจกรรม กีฬาประเภท กระโดด การเล่นเกมฟุตบอล การถีบจักรยาน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กมีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เด็กอายุ 3-5 ปี ควรได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว เพราะถือเป็นช่วงเวลาของการ พัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ของอวัยวะที่ใช้ในเคลื่อนไหว จนนับเป็นจุดเด่นด้านพัฒนาการทางกายของเด็กวัยนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่เด็กจะเข้าสู่ระดับประถมศึกษา เพราะในระดับ ประถมศึกษาเด็กจำเป็นต้องได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกลไกจะเป็น ประโยชน์อย่างยิ่งต่อทักษะในการเล่นกีฬาของเด็ก (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557) ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้กับเด็กจึง ควรให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมการเล่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่เป็นไปตามลักษณะ ธรรมชาติของร่างกาย การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ตลอดจนการช่วยให้เด็กมีความ เข้าใจ ในความสามารถของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในระดับที่สูงต่อไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

จากผลการสำรวจของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2552) พบว่า โรงเรียนอนุบาลในประเทศไทย จัดกิจกรรมแก่เด็กนอกห้องเรียน กิจกรรมกลางแจ้ง น้อยกว่ากิจกรรมในห้องเรียน ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทาง ร่างกายของเด็กให้ได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ใน การเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง และการกระโดดนั้นไม่เพียงพอต่อ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกลไกของเด็กได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการ จัดกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตของเด็กทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา และนำไปสู่การมีทักษะทางกีฬาที่ดีได้ ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 3-5 ปี
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงอายุ 3-5 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนอนุบาลฉนวนลักษณะ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 37 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 15 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 22 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง อายุ 3-5 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาล 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนอนุบาลฉนวนลักษณะ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ได้มาโดยการอาสาสมัคร จำนวน 20 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 6 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งประกอบด้วย

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 ช่วง ดังนี้

- 1.1 อบอุ่นร่างกาย (warm-up) 10 นาที
- 1.2 ฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 40 นาที
- 1.3 คลายอุ่นกล้ามเนื้อ (cool-down) 10 นาที

2. เกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 3-5 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบไปด้วย

- 2.1 ทักษะการเดิน (walking)
- 2.2 ทักษะการวิ่ง (running)
- 2.3 ทักษะการกระโดด และลงสู่พื้น (jumping and landing)
- 2.4 ทักษะการเตะ (kicking)
- 2.5 ทักษะการโยน (throwing)

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก สำหรับนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาของ เฟมคักดี สุริยจันทร์ ประกอบด้วยข้อทดสอบ 4 รายการ ดังต่อไปนี้

3.1. ยืนกระโดดไกล (standing broad jump) มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อถือได้ สำหรับนักเรียนชายเท่ากับ 0.86 และ 0.97 สำหรับนักเรียนหญิง

3.2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (trunk forward flexion) มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อถือได้ สำหรับนักเรียนชายเท่ากับ 0.96 และ 0.89 สำหรับนักเรียนหญิง

3.3. วิ่งกลับตัวระยะทาง 5 เมตร (5-meter shuttle run) มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อถือได้ สำหรับนักเรียนชายเท่ากับ 0.77 และ 0.85 สำหรับนักเรียนหญิง

3.4. วิ่งเร็ว 4 วินาที (4-second dash) มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อถือได้ สำหรับนักเรียนชายเท่ากับ 0.93 และ 0.90 สำหรับนักเรียนหญิง

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ไปยังโรงเรียนอนุบาลฉนวนลักษณะ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดวัน เวลาที่จะทำการเก็บข้อมูลวิจัย

2. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก โดยมีการทดสอบในวันพุธเวลา 15.00 – 16.00 น.ของสัปดาห์ก่อนเริ่มการฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

3. ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ผู้วิจัยต้องชี้แจงวิธีปฏิบัติในการทดสอบให้ผู้รับการทดสอบเข้าใจอย่างถูกต้อง
4. ทดสอบสมรรถภาพทางกลไกก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก สำหรับนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาของ เพ็ญศักดิ์ สุริยจันทร์ และประเมินทักษะการเคลื่อนไหวด้วยเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีการประเมินในวันศุกร์เวลา 15.00 – 16.00 น.ของสัปดาห์ก่อนเริ่มการฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
5. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งนักเรียนเข้าฐานการฝึกแต่ละกิจกรรม
6. ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.00-16.00 น.
7. ทดสอบสมรรถภาพทางกลไกด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก สำหรับนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาของ เพ็ญศักดิ์ สุริยจันทร์ และประเมินทักษะการเคลื่อนไหวด้วยเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ มีรายละเอียดดังนี้

1. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือนได้ของเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหว โดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson – product moment correlation coefficient)
2. หาค่าเฉลี่ย (x) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกายสัปดาห์ที่ 8
3. หาเปอร์เซ็นต์ที่เปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ย (x) ทักษะการเคลื่อนไหวก่อนการฝึก และหลังการฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกายสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่าง
4. หาเปอร์เซ็นต์ที่เปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ย (x) สมรรถภาพทางกลไกก่อนการฝึก และหลังการฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกายสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่าง
5. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

ทักษะการเดินของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 95.24 ทักษะการวิ่งของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 95 ทักษะการกระโดด และการลงสู่พื้นของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 105 ทักษะการโยนของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 95.24 ทักษะการเตะของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 90.48 สมรรถภาพทางกลไกด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 10.67 ด้านพลังของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 7.77 ด้านความคล่องแคล่วว่องไวมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 31.15 ด้านความเร็วมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 43.39

ข้อวิจารณ์

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกาย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนอายุ 3-5 ปี ตามขั้นตอนของการสร้างโปรแกรมการฝึก และได้หาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ทำการพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย พบว่า ดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีทั้งหมด 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ช่วงที่ 2 การฝึกกิจกรรมทางกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.88 และช่วงที่ 3 การคลายอุ่นกล้ามเนื้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 จากผลที่ได้จะเห็นว่า ทั้ง 3 ช่วง ของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่มีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา อีกทั้งค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ได้ยังแสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการพิจารณาตามหลักการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยได้ทำการฝึกกิจกรรมทางกายเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ฤกษ์ 3 วัน ฤกษ์ 60 นาที และใช้กิจกรรมที่มีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบของเกมพื้นบ้าน เช่น เกมเดินกะลา เกมเสื่อข้ามห้วย เกมวิ่งเปี้ยว เป็นต้น และรูปแบบของทักษะทางกีฬา เช่น โยนลูกบาสเกตบอลลงห่วง ตะลูกฟุตบอลเข้าประตู เป็นต้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตรงตามวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวไว้ว่า ความสม่ำเสมอของการฝึก หรือการปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ผู้ออกกำลังกายควรกระทำการออกกำลังกายหรือการฝึกปฏิบัติสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้วิธีการออกกำลังกายหนักเบาสลับกันไปในแต่ละวัน หรือเลือกรูปแบบวิธีออกกำลังกายที่มีความแตกต่างหลากหลาย หรือเป็นกิจกรรมที่มีระดับความหนักเบาแตกต่างกัน มาใช้ในการออกกำลังกาย นอกจากนี้กิจกรรมเกมพื้นบ้านที่ผู้วิจัยนำมาใช้สามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่างได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Pasand et al. (2014) ที่ได้ทำการศึกษาผลกระทบของเกมพื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า เกมพื้นบ้านมีความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวในขณะที่อยู่นิ่ง ($F=3.790, P=0.03$) และการกระโดดในแนวราบเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ($F=4.671, P=0.014$) โดยการสังเกต จากการทดลองการออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่าง และทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น

2. ทักษะการเคลื่อนไหว

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่าง ด้านทักษะการกระโดด และลงสู่พื้นมีการพัฒนาขึ้น คิดเป็นร้อยละ 105 รองลงมาคือ ทักษะการเดิน และการโยน มีการพัฒนาขึ้นคิดเป็นร้อยละ 95.24 ทักษะการวิ่งมีการพัฒนาขึ้น คิดเป็นร้อยละ 95.00 และทักษะการเตะมีการพัฒนาขึ้นคิดเป็นร้อยละ 90.48 ภายหลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 8 สัปดาห์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวทั้งด้านการเดิน การวิ่ง การกระโดด และลงสู่พื้น การโยน และการเตะ ว่ามีลักษณะการเคลื่อนไหวอย่างไร แล้วจึงนำมาออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกาย โดยคำนึงถึงหลักการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในการจัดกิจกรรมการฝึกแต่ละวันให้ครอบคลุมทั้ง 5 ทักษะ ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสในการฝึกฝนการจัดร่างกายในการเคลื่อนไหวตามรูปแบบที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ดังนั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย จึงมีการพัฒนาทั้งทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเคลื่อนไหวใน

ชีวิตประจำวัน และการเล่นกีฬาในอนาคต สอดคล้องกับ เจริญ กระจบวงรัตน์ (2557) กล่าวว่า การฝึกหรือการปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ผู้ออกกำลังกายควรกระทำการออกกำลังกายหรือการฝึกปฏิบัติสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้คำนึงถึงพัฒนาการของเด็กช่วง อายุ 3-5 ปี โดยสร้างรูปแบบกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่จะสามารถช่วยให้มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดี และนำไปสู่การเคลื่อนไหว ที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ในอนาคต สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2553) ที่กล่าวว่าพัฒนาการทางประสาทสัมผัสของอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของวัยเด็กตอนต้น (วัย 3-6 ปี) เป็นช่วงเวลาแห่งการพัฒนาที่สำคัญยิ่ง เด็กจะสามารถเคลื่อนไหว เดิน วิ่ง และหยุดนิ่งได้ และหากได้รับการฝึกฝนเด็กจะสามารถใช้ทักษะการโยน และการรับลูกบอลได้ ดังนั้นหากต้องการให้เด็กได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวควรนำกิจกรรมทางกายที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มาใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการฝึก อีกทั้งกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวที่สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อภายในร่างกาย ให้สามารถพัฒนาไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนในการเล่นกีฬาได้ ซึ่งหากเด็กไม่ได้รับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เพียงพออาจนำไปสู่การขาดทักษะทางกีฬาได้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Brien et al. (2015) ที่ได้ทำการศึกษาความสามารถในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกลุ่มเยาวชนอายุ 12 ถึง 13 ปี จากวรรณคดีแสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมพลศึกษาควรเน้นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ต้องมีความสนุกสนาน และมีความหลากหลายในกิจกรรมทางกาย ผลการวิจัยพบว่า เด็กอายุระหว่าง 12-13 ปี ที่เรียนพลศึกษาขาดความสามารถในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า เด็กอายุระหว่าง 12-13 ปี อาจไม่มีเวลาในการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จะนำไปสู่ทักษะเฉพาะในกีฬา นั่นคือการกำหนดเป้าหมายในระหว่างการเรียนพลศึกษา และนอกเวลาเรียนจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้แก่เด็กไม่เพียงพอ จึงควรต้องเพิ่มระดับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และระดับกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กมากขึ้น

3. สมรรถภาพทางกลไก

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี ได้หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ โดยเมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกแล้ว พบว่าด้านที่มีการพัฒนามากที่สุด คือ ด้านความเร็วมีการพัฒนาขึ้นคิดเป็นร้อยละ 43.39 รองลงมา คือ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวมีการพัฒนาขึ้น คิดเป็นร้อยละ 31.15 ด้านความอ่อนตัวมีการพัฒนาขึ้นคิดเป็นร้อยละ 10.67 และด้านพลังของกล้ามเนื้อ มีการพัฒนาขึ้นคิดเป็นร้อยละ 7.77 ตามลำดับ ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี ได้ เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่ประกอบด้วยระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจทำงานร่วมกัน และเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ดังนั้นการที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายย่อมส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความอดทน มีความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวเกิดขึ้นตามลำดับ ดังเช่นที่ เจริญ กระจบวงรัตน์ (2556) กล่าวว่า กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต และสุขภาพโดยตรง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัย จะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยได้คำนึงถึงหลักการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย คือ การฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ กำหนดความหนักด้วยระยะเวลาในการฝึก และจำนวนเซตของการปฏิบัติ ซึ่งการเพิ่มความหนักของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย โดยผู้วิจัยใช้หลักการฝึกจากเบาไปหาหนัก สอดคล้องกับ เจริญ กระจบวงรัตน์ (2557) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายหรือการฝึกที่ดี หากต้องการให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ และเป้า

หมายที่ต้องการ ควรนำหลักการของ FITT มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมฝึก ซึ่งความสม่ำเสมอในการฝึก หรือการปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ จะบังเกิดผลดีต่อสุขภาพเมื่อได้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ประกอบด้วยกิจกรรมการเล่น เกม และกีฬา โดยมีความหนักในระดับปานกลางจึงทำให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระจบวรรัตน์ (2558) ที่กล่าวว่า โดยปกติการเล่น การออกกำลังกาย และกีฬา จะเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความหนัก ระยะเวลาที่แน่นอน ดังนั้น กิจกรรมทางกายในยามว่างจึงถือเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพมากกว่ากิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับ เจริญ กระจบวรรัตน์ (2556) ที่กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และเพียงพอกับบุคคลในแต่ละวัย ล้วนเป็นผลดีต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติเป็นประจำในชีวิตประจำวันจนร่างกายเกิดความคุ้นเคยไม่สามารถที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลง หรือสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างกับกิจกรรมทางกายในยามว่าง ดังนั้นเด็กที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจะมีสมรรถภาพทางกลไกที่ดีขึ้นได้ ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาขึ้นทั้งด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว และพลังของกล้ามเนื้อ หลังได้จากฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 8 สัปดาห์ โดยด้านความเร็ว และด้านความคล่องแคล่วว่องไวมีการพัฒนาขึ้นมากกว่าองค์ประกอบด้านอื่น เป็นเพราะโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนมากเป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องตลอดเวลา เพราะเป็นการฝึกแบบพื้นฐาน และเป็นการฝึกที่ใช้ระยะทางในการเคลื่อนที่ประมาณ 8 เมตร ด้วยความเร็ว และเป็นเกมที่มีการแข่งขันจึงสามารถช่วยพัฒนาด้านความเร็วของกลุ่มตัวอย่างได้ สอดคล้องกับ เจริญ กระจบวรรัตน์ (2557) ที่กล่าวว่า การฝึกความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว แบบฝึกควรใช้ระยะทางประมาณ 5-10 เมตร

ข้อเสนอแนะ

1. ก่อนการฝึกทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และคลายอุ่นกล้ามเนื้อทุกครั้งภายหลังการฝึก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
2. ควรพยายามกระตุ้นกลุ่มตัวอย่างให้ทำการฝึกอย่างเต็มความสามารถในทุก ๆ กิจกรรม
3. ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างในการฝึกตามโปรแกรมนั้นแตกต่างกัน ควรแนะนำ อธิบาย สาธิตให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และควบคุมดูแลการฝึกของกลุ่มตัวอย่างอย่างใกล้ชิด เพื่อที่กลุ่มตัวอย่างจะได้ปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บของผู้ฝึกได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม หรือเปลี่ยนวัสดุอุปกรณ์ที่สามารถดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้ดี
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักกีฬา หรือบุคคลในระดับอื่น เพื่อให้โปรแกรมกิจกรรมทางกายสามารถใช้ได้ทุกระดับ
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวในทักษะอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากทักษะที่มีในงานวิจัยเล่มนี้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรรวิ บุญชัย. (2556). **สมุดพร้อมบันทึก วิชาสมรรถภาพทางกาย** (พิมพ์ครั้งที่ 8). ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา)
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). **ตาราง 9 ช่อง กักกับการพัฒนาสมอง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สินธนาโก้ปีเซ็นเตอร์ จำกัด.
- _____. (2556). กิจกรรมทางกาย. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**, 39 (1): 5-13.
- _____. (2557). การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT). **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**, 40 (2): 5-12.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). **การวิจัยเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุวีริยาสาส์น.
- พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี. (2559). พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**, 42 (2): 159-176.
- วิลาสินี อดุลยานนท์. (2553). **กฎบัตรโรตอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ**. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560, สืบค้นจาก <http://readgur.com/doc/2198877/กฎบัตรโรตอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 - 2559)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2 สุขภาพเด็ก**. สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2559, สืบค้นจาก <http://www.hiso.or.th/hiso5/report/report5.php>,
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Pasand, F. *et al.* (2014). "Impact of Traditional Exercises on Perceptual-Motor Development in Elementary School Girl Students." **Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences** 4 (S3): 1297-1302.
- Cools, W. 2011. *et al.* "Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context." **Sports Sciences** (Online), July 9, 2016. www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640414.2010.551540

ผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถในการโยนบอล

รัชตะ รอสุงเนิน* นัฏกรมล สิงห์น้อย**
นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร** สุรีพร อนุศาสนนันท์***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อความสามารถในการโยนและรับบอล กลุ่มตัวอย่าง 32 คน ทุกคนต้องไม่เคยผ่านการฝึกจินตภาพและการโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวมาก่อน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มความสามารถสูงและต่ำกลุ่มละ 16 คน ใช้แบบสอบถามการจินตภาพ การเคลื่อนไหว-3 เวลาในการทดลองใช้ทั้งหมด 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน สถิติที่ใช้คือ สถิติทดสอบทีแบบเป็นอิสระต่อกันและการวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ พบว่าค่าเฉลี่ยการโยนและรับบอลภายในกลุ่มมีความสามารถในการโยนรับบอลแตกต่างกันและค่าเฉลี่ยในการโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวระหว่างกลุ่มความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกันในช่วงก่อนการทดลองที่ระดับ.05 ถือได้ว่าการจินตภาพแบบ PETTLEP มีต่อการเพิ่มขึ้นของพัฒนาความสามารถและยังมีผลการวิจัยที่บ่งชี้ถึงการพัฒนาความสามารถในการโยนบอลของกลุ่มตัวอย่างเห็นได้ชัดซึ่งควรนำไปใช้เป็นกลวิธีในการพัฒนานักกีฬาต่อไป

คำสำคัญ จินตภาพแบบ PETTLEP, ความสามารถในการโยน, รับบอลด้วยมือข้างเดียว

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

**อาจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์ สาขาวิชาการวัดและการประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อ: รัชตะ รอสุงเนิน, Ratchata.fss@gmail.com

Effect of PETTLEP Imagery Model on Ball Juggling Ability

Ratchata Rosunoen* Chatkamon Singnoy**
Naruepon Vongjaturapat** Sureeporn Anusasanan***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of PETTLEP imagery on ball juggling ability. The participant was 32 , age between 18-22 years, and everyone did not practiced imagery and the juggling before. Participant was separate into 2 groups by juggling ability included high and low juggling ability group. The experimental process was conducted in nine weeks (three times per weeks). Statistics was used the independent t-test and repeated measures ANOVA. The results found that the PETTLEP imagery was effective to juggling skill and movement imagery ability in both of 2 groups. The comparisons between high and the low juggling ability group was not different significant at .05. However, the average mean of juggling ball ability in both of 2 groups was increasingly significant in pre, post-test and retention at .05. Moreover, the average mean of movement imagery ability was different significant in pre-test, but was not different significant in post-test and retention. In conclusion, the PETTLEP imagery was effective to increased learning performance. In addition, the research results have trends distinguished to improve of the low juggling ability group, which should be used as a strategy for further development of athlete's abilities.

Keywords PETTLEP imagery, Juggling ability

*Master's degree student, Department of Sports and Exercise Science, Burapha University

**Lecturer, Ph.D., Department of Sports and Exercise Science, Burapha University

**Assistant Professor, Ph.D., Department of Sports and Exercise Science, Burapha University

***Assistant Professor, Ph.D., Department of Educational Measurement and Evaluation, Burapha University

Contact: Ratchata Rosungnoen, Ratchata.fss@gmail.com

บทนำ

การได้มาซึ่งทักษะทางกลไกนั้นเป็นรากฐานที่มาจากการเรียนรู้การเคลื่อนไหวและการกระทำของร่างกาย โดยการได้มาซึ่งทักษะนั้นเกิดจากการที่ร่างกายและสมองได้มีการทำงานร่วมกันทำให้สมองสามารถจดจำทักษะนั้น ๆ และส่งผลถึงร่างกายให้แสดงทักษะนั้นออกมาเป็นอัตโนมัติและผลของการได้มาซึ่งทักษะนั้นยังส่งผลช่วยเพิ่มให้เกิด การถ่ายโยงการเรียนรู้และการคงอยู่ของทักษะได้ดียิ่งขึ้น (Schmidt & Bjork, 1992) การได้มาซึ่งทักษะนั้นจะต้อง อาศัยหลายปัจจัยในการฝึก กล่าวคือ ต้องมีการฝึกที่ถูกต้อง ต้องมีการเรียนรู้ของผู้ฝึก และต้องมีการให้ผลย้อนกลับแก่ ตัวผู้ฝึกด้วย เพื่อที่จะได้นำไปแก้ไขทักษะที่ผิดพลาดเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับทักษะการโยนรับบอลแบบ Juggling นั้นเป็นการอาศัยการทำงานที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงกันระหว่างสมองและระบบกล้ามเนื้อให้มีการทำงาน ควบคู่กันไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งต้องอาศัยการถ่ายโยงการเรียนรู้ของสมองไปสู่ระบบกล้ามเนื้อให้มีการทำงาน ควบคู่กันไปอย่างมีประสิทธิภาพ การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดขึ้นกับระบบสมองและระบบกล้ามเนื้อทำงานควบคู่ กันเมื่อสมองสั่งการ ร่างกายก็จะมี การตอบสนองต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหว เป็นต้น ในทางการกีฬานั้น การ เคลื่อนไหว หรือทักษะต่าง ๆ ล้วนแล้วเกิดจากการทำงานของสมอง เมื่อมีการฝึกฝนซ้ำ ๆ สมองจะจดจำและร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างเป็นอัตโนมัติ การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องย่อมอาศัยทักษะทางกลไกของร่างกายที่ทำงาน ประสานกันระหว่างร่างกายและความคิดหรือสมอง ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการรับรู้ต่างๆ ของนักกีฬา กุศโลบายการ เรียนรู้หรือวิธีการการสอนที่ดีและมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น การจินตภาพ เป็นเทคนิคหนึ่งที่ถูกเรียกว่าเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและในขณะเดียวกันการศึกษา ของ Hassan, Vaez Mousavi and Mokhtari (2011) พบว่าการจินตภาพมีผลต่อการทดสอบเวลาปฏิบัติของ นักเรียนที่เรียนในคณะพลศึกษาของประเทศอิหร่าน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Broggin, Savazzi and Marzi (2012) และ Kwon, Yeo, Kwo, Hwang, Park and Kim (2010) ที่พบว่าการจินตภาพช่วยในการพัฒนาการ เรียนรู้ทักษะทางกลไกโดยเฉพาะในเรื่องของเวลาปฏิบัติที่เป็นเรื่องของการทำงานประสานสัมพันธ์กันของมือกับตา ดังนั้นจึงเรียกได้ว่าการจินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ที่ช่วยในการพัฒนาการเรียนรู้ได้ เช่น การโยนและรับบอล 2 ลูกด้วยมือข้างเดียว (Juggling ball) การจินตภาพเป็นเทคนิคทางด้านจิตวิทยาที่ได้ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาความ สามารถของนักกีฬามากที่สุดเทคนิคหนึ่ง (Garza & Feltz, 1998; White & Hardy, 1998; Thelwell & Maynard, 2002; Post & Wrisberg, 2012) อันเนื่องมาจากการจินตภาพนั้นมีกระบวนการทำงานที่อาศัยการทำงานของระบบ สมองและร่างกาย การจินตภาพนั้นเกิดจากการใช้ความรู้สึกของคนๆหนึ่งที่จะสร้างหรือย้อนกลับไปยังประสบการณ์ และความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นโดยเป็นได้ทั้งการนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Recreate) หรือสร้างภาพขึ้นมาใหม่ (Create) ในปี 2001 Holme and Collins (2001) ได้พัฒนาการจินตภาพในรูปแบบ PETTLEP ซึ่งถูกนำเสนอโดย เป็นรูปแบบการจินตภาพที่เน้นการเชื่อมโยงระหว่างการเคลื่อนไหวทางกายและการจินตภาพซึ่งจะประกอบได้ 7 องค์ ประกอบ คือ กายภาพ (Physical) สภาพแวดล้อม (Environmental) งานหรือเนื้อหาในการจินตภาพ (Task) ความเร็วของภาพที่สามารถจินตภาพออกมาได้ (Timing) การเรียนรู้ (Learning) อารมณ์ (Emotion) และมุมมอง (Perspective) โดยรูปแบบการจินตภาพดังกล่าวจะอาศัยความคิดจากการทำงานของสมอง เมื่อเริ่มต้นเคลื่อนไหวทั้ง ร่างกายจะขยับ สมองจะเริ่มทำงานเช่นเดียวกัน มีการเก็บข้อมูลและประมวลผล ซึ่งกระบวนการจินตนาการก็จะมี การใช้งานเช่นเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า ความเท่าเทียมในการทำงาน (Functional equivalence) และหากภาพที่จินตนาการ และการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความคล้ายคลึงกันมากก็จะยิ่งเพิ่มรายละเอียดในการจินตภาพได้ดีขึ้น อีกทั้งนำไปสู่ การตอบสนองของด้านร่างกายอื่นๆ ที่สะท้อนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ตัวอย่างกีฬาที่มีการนำเทคนิคนี้ไปศึกษาวิจัย เช่น กีฬายิมนาสติก (Smith et al., 2007) กีฬาเทนนิส (Coelho, Campos, Silva, Okazaki, & Keller, 2007) ทักษะการระเบิดหลุมทรายในกีฬาอล์ฟ (Smith et al., 2008) การฝึกลูกอันเดอร์ในผู้เริ่มเล่นวอลเลย์บอล

(Afrouzeh et al., 2013) เป็นต้น การที่จะได้ทักษะที่ถูกต้องนั้นจะต้องเริ่มต้นการเรียนรู้และการฝึกฝนทักษะนั้นอย่างซ้ำไปซ้ำมาอย่างถูกวิธีจนเกิดความชำนาญ ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยได้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้การจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อการโยนรับบอล วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกทักษะการโยนรับบอลระหว่างกลุ่มทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการคงอยู่ของทักษะ เพื่อนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอน หรือนักกีฬา ได้ไปเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมหรือในการแข่งขัน และช่วยเสริมให้นักกีฬาให้นักกีฬาสามารถแสดงประสิทธิภาพในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกทักษะการโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกทักษะการโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวของกลุ่มที่มีความสามารถสูงในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกทักษะการโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวของกลุ่มที่มีความสามารถต่ำในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาชาย หญิง อายุ 18-22 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาชายและหญิง อายุระหว่าง 18-22 ปีสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 32 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย นอกนั้นกลุ่มตัวอย่างทุกคนต้องไม่เคยผ่านการฝึกการจินตภาพและการโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวมาก่อนและกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างโยนบอลด้วยมือข้างที่ถนัดเพียงข้างเดียวในการวิจัยนี้ไม่ได้ควบคุมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังการทดลอง และไม่ได้ควบคุมตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับความคุ้นเคยกับลูกบอล (ลูกเทนนิส)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง การทดสอบความสามารถในการโยนรับบอลเพื่อนำเข้ากลุ่มนั้นทำโดยการให้กลุ่มตัวอย่างโยนรับบอลด้วยมือข้างเดียวตามที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างโยนและรับบอลด้วยมือข้างที่ถนัดเพียงข้างเดียวเป็นจำนวน 10 ตก โดยทดสอบความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 32 คนจากเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 30 ลงไปเป็นกลุ่มความสามารถในการโยนรับบอลสูงจำนวน 16 คน และเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 70 ขึ้นไปเป็นกลุ่มความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวต่ำจำนวน 16 คน ทั้ง 2 กลุ่มจะฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP เป็นเวลา 5 นาทีตามแบบระยะเวลาจริง จากนั้นในสัปดาห์ที่ 4 จะเพิ่มปริมาณการโยนรับบอลเข้าไปในโปรแกรมการจินตภาพจาก 2 ครั้งเป็น 5 ครั้ง และเพิ่มอีกในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 การดำเนินการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่ม 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ หลังจากภายหลังทำการทดลองเสร็จจลันจากสัปดาห์ที่ 8 จะมีการดำเนินการทดลองการคงอยู่ของทักษะในสัปดาห์ที่ 9 หลังจากนั้นให้ฝึกการโยนรับบอลจำนวน 10 ตกโดยทำการโยนรับบอล 2 ลูกด้วยมือถนัดและบันทึกจำนวนครั้งที่สามารถรับได้

3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

3.1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกการโยนรับบอล การสร้างโปรแกรมการฝึก คือ โปรแกรมการจินตภาพแบบ PETTLEP และ โปรแกรมการฝึกการโยนรับบอลและผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพจากผู้เชี่ยวชาญมีค่า IOC เท่ากับ 1

3.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบบันทึกเก็บคะแนนความสามารถในการโยนรับบอล

2) แบบสอบถามการจินตภาพการเคลื่อนไหว-3 (Movement Imagery Questionnaire-3: MIQ-3) แปลเป็นฉบับภาษาไทยโดยธนากร อ่องสมบุญ, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และพูนพงศ์ สุขสว่าง (2559) เพื่อใช้ประเมินระดับความสามารถในการจินตภาพการเคลื่อนไหว โดยการให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติและทำการประเมินความสามารถในการจินตภาพ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 สถานการณ์ซึ่งเป็นการถามเกี่ยวข้องกับ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบด้านที่หนึ่ง คือ การจินตภาพด้วยการนึกภาพการเคลื่อนไหวของตนเองแบบภายใน (Internal visual imagery) องค์ประกอบด้านที่สอง คือ การจินตภาพด้วยการมองเห็นตนเองจากภายนอก (External visual imagery) และองค์ประกอบด้านที่สาม การจินตภาพการเคลื่อนไหวแบบรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic imagery) มีระดับการวัด 1 - 7

4. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

4.1. การเปรียบเทียบทักษะการโยนรับบอลระหว่างกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูงและต่ำโดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent sample

4.2. การเปรียบเทียบทักษะการโยนรับบอลกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA: Measure Repeated)

4.3. การเปรียบเทียบทักษะการโยนรับบอลกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวต่ำ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA: Measure Repeated)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการโยนรับบอลระหว่างกลุ่มที่มีความสามารถในการจินตภาพสูง และกลุ่มที่มีความสามารถในการจินตภาพต่ำในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 8 สัปดาห์ และในระยะติดตามผล

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ยในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียว				t	p
	กลุ่มความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูง (n = 16)		กลุ่มความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวต่ำ (n = 16)			
	mean	SD	mean	SD		
ก่อนการฝึก	9.10	6.71	3.19	1.17	3.468*	.001
หลังการฝึก	33.23	31.72	28.87	28.37	.410	.934
ระยะติดตาม	43.99	53.06	42.00	37.15	.123	.966

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนรับบอลสูงและกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนรับบอลต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในก่อนการทดลอง ในขณะที่การเปรียบเทียบหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของทั้ง 2 กลุ่มนั้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการจินตภาพการเคลื่อนไหวของกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ยความสามารถในการจินตภาพเคลื่อนไหว			
	กลุ่มความสามารถสูง (n = 16)		กลุ่มความสามารถต่ำ (n = 16)	
	mean	SD	mean	SD
ก่อนการฝึก	62.94	8.21	61.63	10.63
หลังการฝึก	73.31	7.37	78.25	6.05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการจินตภาพการเคลื่อนไหวของกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูงและกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวต่ำในช่วงก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการจินตภาพเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการโยนและรับบอลภายในกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูงในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก และในระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างตัวอย่าง	38733.390	15	2582.226	
ระหว่างกลุ่ม	10212.169	1.219	8378.440	7.945*
ความคลาดเคลื่อน	19279.804	18.283	1054.524	
รวม	68225.363	34.502	12015.19	

*p ≤ .05

จากตารางที่ 3 พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการโยนและรับบอลของกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนรับบอลสูง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก และในระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มที่มีความสามารถในการโยนรับบอลสูง มีค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการโยนและรับบอลภายในกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวต่ำ ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก และในระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างตัวอย่าง	21453.270	15	1430.218	
ระหว่างกลุ่ม	12469.636	1.094	11397.129	16.482*
ความคลาดเคลื่อน	11348.251	16.412	691.480	
รวม	45270.884	32.506	13518.827	

*p ≤ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการโยนและรับบอลของกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนรับบอลสูง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก และในระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มที่มีความสามารถในการโยนรับบอลสูง มีค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .000)

บทสรุป

การเปรียบเทียบทักษะการโยนรับบอลระหว่างกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูงและต่ำ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มได้รับการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ทั้ง 2 กลุ่ม ช่วยให้ค่าเฉลี่ยในการโยนรับบอลระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันในทางสถิติในช่วงก่อนการฝึก และพบว่าค่าเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งในระยะก่อนทดลองไป ถึงหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าที่มีการพัฒนาไปทางที่ดีขึ้นทุกระยะ จึงแสดงให้เห็นว่าทั้ง 2 กลุ่มมีการพัฒนาเพิ่มไปพร้อมๆ กันโดยอาศัยกระบวนการถ่ายโยงการเรียนรู้จากการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP และกระบวนการเคลื่อนไหวของร่างกายจะค่อยๆปรับตัวไปตามงานที่ต้องทำและสถานการณ์ (Singer & Berrocal, 1986) และสอดคล้องกับงานของ Krog ในปี 2015 ที่ได้ทำการศึกษาผลของการฝึก Speed Stacking ที่มีผลต่อความ

สามารถในการเรียนในห้องเรียน โดยอาศัยการถ่ายโยงการเรียนรู้จากการฝึก Speed Stacking ซึ่งผลการทดลองทำให้กลุ่มตัวอย่างมีประสิทธิภาพในการเรียนดีขึ้น เป็นกระบวนการกระตุ้นการรับรู้ของสมองร่วมกับการฝึกกิจกรรมทางกาย ทำให้ผลออกมามีการพัฒนาที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Smith (2008) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจินตภาพแบบ PETTLEP ที่ฝึกร่วมกับการตีกอล์ฟในหลุมทราย ผลการทดลองพบว่า การฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ควบคู่กับการฝึกทักษะทางกายนั้นจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการกีฬา มากกว่าการฝึกการจินตภาพ หรือ การฝึกทักษะทางกายเพียงอย่างเดียว และสอดคล้องกับงานของ Smith ในปี 2009 ที่ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP ควบคู่กับการฝึกการยกน้ำหนักในท่า Biceps Curl ซึ่งในกลุ่มของการ จินตภาพแบบ PETTLEP ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางกายนั้น มีการพัฒนาที่ดีกว่าทุกกลุ่ม

การเปรียบเทียบทักษะการโยนรับบอลกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวสูงในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระลอกติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถสูง จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มที่มีความสามารถสูงนั้นมีค่าที่แตกต่างกันทางสถิติที่ .05 เป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนจากการฝึกทั้ง 8 สัปดาห์ ทั้งนี้เพราะการฝึกเป็นประจำและถูกต้องนั้นจะช่วยให้ นักกีฬาที่มีความสามารถที่ดีเป็นไปตามกฎการฝึกหัด (Law of exercise) ในสัปดาห์ที่ 10 นั้น เป็นการวัดการคงอยู่ของทักษะ ซึ่งในสัปดาห์ที่ 9 ไม่ได้มีการทดลองใดๆ ผลของการคงอยู่ของทักษะในสัปดาห์ที่ 10 เมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของการโยนและรับบอลของกลุ่มที่มีความสามารถสูงนั้นมีค่าสูงกว่าสัปดาห์ที่ 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลของการคงอยู่ของทักษะที่ดีขึ้น และพบว่าการฝึกการเรียนรู้ทักษะทางกลไกควบคู่กับการจินตภาพแบบ PETTLEP นั้นสามารถช่วยให้การคงอยู่ของการเรียนรู้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานของ Pavio (1995 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) กล่าวว่า การจินตภาพสามารถช่วยให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ทักษะและการใช้วิธีการในการเล่นที่ดี (Cognitive) และเกิดการกระตุ้นและแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้น (Motivation) หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนทางจิตใจที่อย่างต่อเนื่อง ความพร้อมด้านจิตใจนี้จะเพิ่มมากขึ้นส่งผลต่อความระมัดระวังความสามารถตามมา และค่าการวัดค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบรายคู่ของทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระลอกติดตามผล พบว่ามีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในคู่ของการทดลอง, หลังการทดลอง และ ก่อนการทดลอง, ระลอกติดตาม ส่วนในคู่ของหลังการทดลอง และระลอกติดตามผลนั้นไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของการจินตภาพแบบ PETTLEP นั้น สามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการโยนรับบอลที่ดีขึ้นรวมถึงในระลอกติดตามผลซึ่งผลค่าเฉลี่ยในการโยนรับบอลมีการพัฒนาสูงขึ้นกว่าในช่วงหลังการทดลอง

การเปรียบเทียบทักษะการโยนรับบอลกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนและรับบอลด้วยมือข้างเดียวต่ำในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระลอกติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถต่ำ สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถสูง กล่าวคือมีค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มแตกต่างกันทางสถิติที่ .05 แม้ว่า ความสามารถต่ำ แต่การทำงานของการเรียนรู้ทักษะทางกลไกมีการพัฒนาไปทางที่ดี รวมไปถึงการคงอยู่ของทักษะหรือการเรียนรู้ที่มีคงอยู่ที่ดีขึ้น แต่ในช่วง 3 สัปดาห์แรกของการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยไม่สูงมาก เพราะในช่วงแรกของการเรียนรู้ การรับรู้และประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะทำความเข้าใจกับงานก่อน (Fitts & Posner, 1967) ระบบการทำงานของระบบการเรียนรู้ทักษะทางกลไกจะเริ่มพัฒนาขึ้นเมื่อผ่านไป 3 สัปดาห์ (Fitts & Posner, 1967; Ruskin, Proctor, Neeves, & Fitzgibbon, 2007; Schmidt & Lee, 2005; Singer & Berrocal, 1986) และค่าการวัดค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบรายคู่ของทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระลอกติดตามผล พบว่าทั้ง 3 ช่วงมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่ทั้ง 2 กลุ่มนั้นมีการพัฒนาไปทางที่ดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบตั้งแต่ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระลอกติดตามผล อันเกิดจากการเรียนรู้ของตัวกลุ่มตัวอย่างที่มีความสนใจ ในทางด้านการเล่นไหว และได้ฝึกการ

จินตภาพแบบ PETTLEP ควบคู่กันไปด้วย เป็นการช่วยกระตุ้นกระบวนการรับรู้ของสมอง การจินตภาพแบบ PETTLEP นั้นจะเน้นไปที่การรับรู้ของสมองและช่วยให้สามารถเห็นภาพของการจินตภาพได้อย่างชัดเจนและช่วยเสริมการถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางบวก กล่าวคือ การเรียนรู้ทักษะการจินตภาพช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ใหม่ สอดคล้องกับ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2548) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยให้การเรียนรู้ทักษะไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้อีกด้วย และเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP และการเคลื่อนไหวทางกลไกอย่างเป็นระบบแล้วนั้น ทำให้มีผลการทดลองหลังจากผ่านไป 8 สัปดาห์มีการพัฒนาที่ชัดเจน และผลของการคงอยู่ของทักษะทั้ง 2 กลุ่มนั้น ก็ยังมีผลไปทางที่ดีอีกด้วย และการนำเทคนิคทางจินตภาพรวมฝึกกับทักษะทางกายส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ ไวน์ เบิร์ก และกูด (Weinberg and Gould,1996) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพหากได้รับการฝึกพร้อมกับการฝึกทางกายแล้วอาจจะให้ผลดีกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียวหรือการฝึกทางจิตเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

ในการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้โปรแกรมการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP นั้น เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับ ผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือผู้ที่สนใจ สามารถนำไปปรับใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาชนิดนั้นๆ เพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพของนักกีฬาหรือของทีม จะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันได้ต่อไปเป็นอย่างดี ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการเก็บศึกษาโดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลที่สั้นลง จาก 8 สัปดาห์ เป็น 6 สัปดาห์ และหลังจากนั้นควรเว้นระยะ ในการเก็บข้อมูลการคงอยู่ของทักษะจาก 1 สัปดาห์เป็น 2 สัปดาห์ ควรศึกษาผลของการจินตภาพเปรียบเทียบกับระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และควรทำการศึกษาเกี่ยวกับเวลาปฏิกริยาตอบสนองของนักกีฬา

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2560). **จิตวิทยาการกีฬา**. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร.
- เชิดพันธ์ ร่วมสนธิ. (2550). **ผลของการให้ผลย้อนกลับที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวลูกสั้นและลูกยาวของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2559). **การเรียนรู้ทักษะทางกลไก**. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนากร อ่องสมบูรณ์. (2558). **การเปรียบเทียบการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2554). **การจินตภาพทางการกีฬา**. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, ปีที่ 8, ฉบับที่ 2, (ก.ค – ธ.ค 2554), หน้า 34-35.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). **การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาไทย**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- พัทธยา หมั่นแสน. (2549). การใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถทางกลไกของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาโรงเรียนแพร่ปัญญาอนุกุล.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์พิเศษ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรพันธ์ คำเหลือง. (2557). ผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟ.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วารี นันท์สิงห์, สืบสาย บุญวีรบุตร, และอาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อประเภทคู่.วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ.
- สมหวัง เลิศไกร. (2535). การสร้างแบบทดสอบความสามารถทางกลไกทั่วไปสำหรับนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา, ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อดิศักดิ์ บุตรแสนคม. (2541). แบบทดสอบความสามารถทางกลไกในกีฬาออลเธย์บอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรัญญาการศึกษามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการประถมศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2557). การจินตภาพทางการกีฬาแบบเพ็ทเลป (PETTLEP). วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, ปีที่15 ฉบับที่2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2557).
- Alikhani.H., Vaez Mousavi.M. and Mokhtari.P. (2011). The Effect of Cognitive and Motivational Imagery on Choice Reaction Time Hassan Alikhani and Mohammad Vaez Mousavi and Pouneh Mokhtari. **World Applied Sciences Journal**, 12 (6): 792-796.
- Broggin , E., Savazzi. S, and Marzi.CA. (2012). **Similar effects of visual perception and imagery on simple reaction time.** 2012;65(1):151-64
- Krog, S. (2015). Speed stacking: An appropriate tool to enhance academic learning in the foundation phase. **African journal for physical, Health education, Recreation and dance**, Volume 21 (4:2), December 2015, pp. 1417-1433. Department of early childhood education and development, College of education, University of South Africa.
- Kwon. H.Y., Yeo. S.S., Kwo. J.W., Hwang, Y.T., Park, M.K., and Kim. C.S. (2010). Neuromuscular Adaptation Induced by Motor Imagery Training in the Serial Reaction Time Task. **Journal of Physical Therapy Science** Vol. 22 (2010) No. 4 P 413-418
- Smith, D. (2013). **Enhancing sports performance using PETTLEP imagery.** Department of exercise and sport science at Manchester Metropolitan University.
- Smith, D., Wright, C. J., & Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: **The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance.** Manchester Metropolitan University.
- Smith, D., Wright, C. J., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP- based imagery and sports performance. **Journal of applied sport psychology.** University College Chester., University of Liverpool.
- Wakefield, C. J., & Smith, D. (2011). **From strength to strength: A single –case design study of PETTLEP imagery frequency.** The sport psychologist, 2011, (25), 305-320. Liverpool Hope University.

- Wakefield, C. J., & Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. **Journal of sport psychology in action**, 3:1-11, 2012. Department of psychology, Liverpool Hope University, Liverpool, United Kingdom.
- Wakefield, C. J., & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on the netball shooting performance. **Journal of imagery research in sport and physical**,(1), 1-2
- Wright, C. J., & Smith, D. (2009). **The effect of PETTLEP imagery on strength performance**. Sport and exercise sciences., University of Chester, United Kingdom.

พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

วันทนา ยิ้มเอี่ยม* ณิชฎิกา เฟ็งลี** กรรวิ บุญชัย***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,609 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง มีค่า IOC เท่ากับ 0.97 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ Google forms วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการห่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลวิจัย พบว่า 1) นิสิตชายและนิสิตหญิงออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจด้วยการเดินและจ็อกกิ้งด้วยความหนักในระดับกลาง สัปดาห์ละ 1-2 วัน โดยแต่ละวันนิสิตชายใช้เวลา 30-60 นาที ส่วนนิสิตหญิงใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที 2) นิสิตชายและนิสิตหญิงจำนวนน้อยกว่า 50% ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยบาร์เบลและดรัมเบล ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 3) นิสิตชายและนิสิตหญิงออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน เวลาในการออกกำลังกาย 10-15 นาที อุปสรรคต่อการออกกำลังกายสำหรับนิสิตชายชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 5 ใน 15 ข้อซึ่งอยู่ในระดับกลาง คือ 1) ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ 2) การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไม่สะดวก 3) ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากเกินไป 4) ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายและ 5) ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการ ออกกำลังกายส่วนอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตหญิงในระดับมาก คือ เรียนมาทั้งวันและรู้สึกเหนื่อยและซี้เกียจมากเกินไป และอุปสรรคในระดับกลาง คือ 1) ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ 2) ใช้เวลาในการออกกำลังกายมาก

คำสำคัญ พฤติกรรม, อุปสรรค, การออกกำลังกาย

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: วันทนา ยิ้มเอี่ยม, wantanayimiam@gmail.com, 086-3977201

Exercise Behaviors and Barriers to Exercise of Kasetsart University Students, Bang Khen Campus

Wanthana Yimaiem* Nattika Penglee** Kornrawee Boonchai***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of research was to study exercise behaviors and barrier to exercise of Kasetsart University students, Bang Khen campus. The samples were 1,609 students, 537 males and 1,072 females, were obtained by accidental sampling. The questionnaire consisted of 3 parts: 1) student demographic variables, 2) behavior in exercise, and 3) berries of exercise. The questionnaire was approved by 3 experts according to the Rovinelli and Hambleton method with IOC of 0.97, and 0.80 for reliability coefficient using Cronbach's alpha. Data were collected by Google forms, and then were analyzed by using percentage, average, and standard deviation. The findings were as follows: 1) Male and female students exercised to develop cardiorespiratory endurance by walking and jogging with moderate intensity, 1-2 days/week, 30-60 minutes per session for males, and less than 30 minutes per session for females. 2) Less than 50% of male and female students performed exercise to develop muscular strength using barbells and dumbbell, 1-2 days/week, less than 30 minutes a day. 3) Less than 50% of male and female students exercised to develop flexibility using stretching exercise, 1-2 days/week, 10-15 minutes per session. Perceived barriers to exercise of the 1, 2, 3, and 4 year male students for 5 of 15 items were moderate value: 1) Problems with the location. 2) Getting to the gym or sports facilities was not easy. 3) Take too much exercise. 4) Have no time to exercise, and 5) Have to pay. The barriers in exercise of the 1, 2, 3, and 4 female students at the high level was: Learn all day and feel tired and too lazy. Barriers in the moderate value were: 1) Problems with the location. 2) Too much workout time. 3) Not knowing how to use the exercise equipment, and 4) Getting to the gym or sports facilities was not easy.

Keywords Behavior, Barrier, Exercise

*Master's degree student Program in Physical Education, Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkok Campus

**Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkok Campus

***Associate Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University Bangkok Campus

Contact: Wanthana Yimaiem, wantanayimiam@gmail.com, 086-3977201

บทนำ

สังคมในยุคปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก เนื่องด้วยเพราะความเร่งรีบในการใช้ชีวิตมนุษย์จึงต้องการความสะดวกสบายเพื่อลดภาระพื้นฐานประจำวัน เช่น การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย การดูแลรักษาความสะอาดเสื้อผ้า หรือแม้แต่กระทั่งการประกอบอาหาร ที่เครื่องใช้ไฟฟ้ายุคใหม่ทดแทนเพียงครั้งเดียวก็แทบจะทำหน้าที่ทุกอย่างแทนมนุษย์ได้หมด (Goran & Treuth, 2001) ผลกระทบที่ตามมาในด้านสุขภาพมีทั้งทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับว่าแต่ละบุคคลตระหนักถึงเรื่องสุขภาพเพียงใด บางคนพยายามใช้เทคโนโลยีทำหน้าที่พื้นฐานต่าง ๆ แทน เพื่อให้มีเวลามากขึ้นในการดูแลสุขภาพในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่บางคนใช้เวลาไปกับกิจกรรมนันทนาการที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ เล่นเกมหรือพูดคุยผ่านมือถือ สมาร์ทโฟน หรือใช้เวลาที่มากขึ้นไปกับการสะสมงานที่ค้างค้ำ หรือในกลุ่มคนวัยเรียนก็มักจะใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบหรือการทำรายงาน/ชิ้นงานส่งในรายวิชา (พิชญ์ เพชรคำ และ พรทิพย์ เย็นจะบก, 2557) ผลจึงทำให้แต่ละบุคคลมีการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน

สำหรับนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงเชื่อมต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือมีอายุระหว่าง 18-24 ปี ซึ่งจากการศึกษาของ Hoffman et al. (2006) โดยเก็บข้อมูลเพียงแค่ว่าในช่วงปีแรกของการเป็นนิสิตนักศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปี 1 ทั้งชายและหญิงมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.3 กิโลกรัม และมีเปอร์เซ็นต์ไขมันเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 0.7 โดยเมื่อพิจารณาข้อมูลเฉพาะคนที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจะเห็นว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 3.1 กิโลกรัม และมีเปอร์เซ็นต์ไขมันเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 0.9 และยังพบความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามเมื่อพิจารณาจากข้อมูลนิสิตนักศึกษาหญิงชั้นปี 1 ที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมีแนวโน้มว่ามีกิจกรรมทางกายลดลง และจากการรายงานของ World Health Organization [WHO] (2018) ระบุว่า แนวโน้มของประชากรโลกมีกิจกรรมทางกายลดลงและมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น จากข้อมูลที่รวบรวมมาพอจะสรุปได้ว่าประชากรมีแนวโน้มการมีกิจกรรมทางกายลดลงและนำไปสู่การมีภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วนมากขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ, 2548)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายประเภทหนึ่งที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายแต่ละองค์ประกอบและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทำให้คนที่ออกกำลังกายมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เช่น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ, 2548) ลดความเครียดเพิ่มสมาธิในการเรียน เป็นต้น โดย Garber et al. (2011) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายประเภทความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (cardiorespiratory exercise) สำหรับคนสุขภาพดีไว้ว่า ต้องปฏิบัติอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้งโดยใช้ความหนักระดับปานกลาง ทั้งนี้เมื่อใช้ความหนักระดับสูงขึ้นความบ่อยและเวลาที่ใช้ต่อครั้งก็สามารถลดลงได้ และควรมีการออกกำลังกายประเภทที่ใช้แรงต้าน (resistance exercise) 2-3 วันต่อสัปดาห์ 2-4 เซต เซตละ 8-12 ครั้ง เพื่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ เซตละ 10-15 ครั้งเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเซตละ 15-20 ครั้งเพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อ สำหรับการออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว (flexibility exercise) หรือที่เรียกว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรปฏิบัติ 2-3 วันต่อสัปดาห์ในการออกกำลังกายแต่ละทำให้ค้างไว้อย่างน้อย 10-30 วินาที ทำซ้ำแต่ละท่า 2-4 ครั้งโดยควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายประเภทความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเพราะต้องให้กล้ามเนื้อมีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อนทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าหากนิสิตนักศึกษาต้องการจะออกกำลังกายจริง ๆ นั้นใช้เวลาในแต่ละวันไม่นาน และหลักของการออกกำลังกายแต่ละประเภทก็สามารถปฏิบัติตามได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยการจัดให้นิสิตระดับปริญญาตรีทุกคนได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายผ่านการจัดการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรม

พลศึกษา โดยมีภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นผู้รับผิดชอบ สำหรับการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายซึ่งเป็นบริการขั้นพื้นฐานภายในมหาวิทยาลัยให้กับนิสิตได้ใช้บริการภายใต้การกำกับและดูแลของสำนักการกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แต่อย่างไรก็ตามเรามักหาเหตุผลต่าง ๆ มาใช้เป็นข้ออ้างในการทำหรือไม่ทำบางสิ่งอย่างการออกกำลังกายเองก็เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยที่ผ่านมามีผู้ที่ทำวิจัยในเรื่องนี้อยู่พอสมควร แต่ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติแต่ละประเภทของการออกกำลังกายและอุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อเป็นการทำความเข้าใจว่านิสิตมีการออกกำลังกายเพียงพอและเป็นไปตามข้อเสนอแนะการออกกำลังกายหรือไม่อย่างไรและมีสิ่งใดเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต บางเขน ยกเว้นนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โดยเป็นนิสิตชายและหญิงชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคต้น ปีการศึกษา 2559 จากทั้ง 15 คณะ จำนวนรวมทั้งสิ้น 16,761 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2559)

2. กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเกณฑ์ หากประชากรหลักหมื่นควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยร้อยละ 5 (ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) และผู้วิจัยทำการเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันการขาดหายและให้ครอบคลุมนิสิตทุกคณะทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,609 คน จากทั้ง 15 คณะ คิดเป็นร้อยละ 9.5 ของประชากร จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิต

ตอนที่ 2 พฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิต ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยมีโครงสร้างของแบบสอบถามในตอนี่ 2 แบ่งเป็น 3 ส่วน ตามการออกกำลังกายแต่ละประเภท ดังนี้

- ส่วนที่ 1 การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
- ส่วนที่ 2 การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ส่วนที่ 3 การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว

ตอนที่ 3 อุปสรรคในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามที่ใช้ข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก และเป็นแบบประมาณค่า แบบ Likert Scale 5 อันดับ จำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ

4. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพแบบสอบถามพฤติกรรมกรออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ด้านความตรงเชิงเนื้อหาตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton (บุญชม ศรีสะอาด, 2554) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.97 และหาความเชื่อถือได้ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.90

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยมีหนังสือนำจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตตอบแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมกรออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พร้อมกับเอกสารแนบ คือตัวอย่างแบบสอบถาม ถึงคณบดีคณะต่าง ๆ ทั้ง 15 คณะ เพื่อทำการประชาสัมพันธ์ให้กับนิสิตได้ทราบ

2. ผู้วิจัยประชุมวางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยชี้แจงให้กับผู้ช่วยวิจัยได้ทราบ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะมีป้ายที่มี QR Code และลิงค์ของแบบสอบถาม เพื่อให้นิสิตที่เต็มใจในการตอบแบบสอบถามได้สแกนและกรอกข้อมูลรหัสนิสิตของตนเองเพื่อใช้ในการยืนยันบุคคลเพื่อป้องกันการซ้ำซ้อนของข้อมูลที่เก็บได้ก่อนการตอบแบบสอบถาม ทั้งนี้จะไม่มีการนำข้อมูลในส่วนนี้มีรายงานโดยผู้วิจัยจะปกปิดข้อมูลในส่วนนี้

3. ช่วงเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือสัปดาห์ก่อนการสอบปลายภาคหนึ่งสัปดาห์ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบระบบฐานข้อมูลผ่าน Google forms และข้อมูลเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์และตัดแบบสอบถามจากรหัสนิสิตที่ซ้ำซ้อนออกก่อนนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. พฤติกรรมกรออกกำลังกาย ทั้ง 3 ประเภท
 - 1) การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
 - 2) การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 3) การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ
3. อุปสรรคในการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

นิสิตชายและนิสิตหญิงส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ เลือกออกกำลังกายภายนอกมหาวิทยาลัย โดยไปออกกำลังกายกับเพื่อนและไม่ได้เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยจัดให้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.1. การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

นิสิตชายและนิสิตหญิงในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 1-2 วัน นิสิตชายใช้เวลา 30-60 นาที นิสิตหญิงใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที นิสิตชายและนิสิตหญิงเลือกออกกำลังกายในวันพุธ ช่วงเย็น มีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง นิสิตชายอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที นิสิตหญิงอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที กิจกรรมที่นิสิตชายเลือก คือ วิ่งจ็อกกิ้ง นิสิตหญิงเลือก คือ เดิน

1.2. การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

นิสิตชายและนิสิตหญิงในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 1-2 วัน โดยแต่ละครั้งใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นิสิตชายออกกำลังกายในวันพุธ นิสิตหญิงออกกำลังกายในวันเสาร์ ช่วงเย็น มีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง นิสิตชายอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที นิสิตหญิงอบอุ่นร่างกายน้อยกว่า 5 นาที กิจกรรมที่นิสิตชายและหญิงเลือก คือ บาร์เบล และดรัมเบล ใช้ความหนัก ยกได้ 8-12 ครั้ง และจำนวนน้อยกว่า 3 เซต

1.3. การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว

นิสิตชายและนิสิตหญิงในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว สัปดาห์ละ 1-2 วัน โดยใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที นิสิตชายอบอุ่นร่างกายเป็นประจำทุกครั้งที่ นิสิตหญิงอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง และใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที จะเลือกออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวก่อนการออกกำลังกายในช่วงเย็น เลือกออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อใช้เวลา 10-15 นาที 1-2 เซต

2. อุปสรรคในการออกกำลังกาย

นิสิตชายและนิสิตหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง อุปสรรคในชั้นปีที่ 1 และ 2 คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปสรรคในนิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตชายคือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ นิสิตหญิงคือ ไม่รู้วิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อุปสรรคในชั้นปีที่ 4 นิสิตชายคือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป นิสิตหญิงคือ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่สะดวก

อภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิสิตชายและหญิงส่วนใหญ่เกินกว่าร้อยละ 50 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.50-24.99 กก./ม.2) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิงพบว่า นิสิตหญิงยังมีแนวโน้มว่าจะมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ผอม (< 18.50 กก./ม.2) มากกว่านิสิตชายในชั้นปีเดียวกัน และเมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน (25.00-29.99 กก./ม.2) พบว่า นิสิตชายมีจำนวนมากกว่านิสิตหญิงและเมื่อคิดเป็นร้อยละมากกว่านิสิตหญิงในชั้นปีเดียวกัน

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ นิสิตกลุ่มที่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์ นิสิตหญิงใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที/วัน นิสิตชายใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที/วัน ระดับความเหนื่อยเป้าหมายในการออกกำลังกายอยู่ที่ระดับปานกลางภาพรวมในการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจมีปริมาณอยู่ที่ 1- 2 วัน/สัปดาห์ เวลาที่ใช้น้อยกว่า 30 นาที และใช้ความเหนื่อยระดับปานกลาง ซึ่งตามข้อเสนอแนะของ American College of Sports Medicine [ACSM] (2006 อ้างใน เจริญ กระบวนรัตน์, 2557) แสดงให้เห็นว่านิสิตชายและหญิงยังสามารถที่จะเพิ่มปริมาณในการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจได้อีก เมื่อพิจารณาจากเวลาสะสม หากใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที สัปดาห์ละ 1-2 วัน ที่ความเหนื่อยระดับปานกลางจะมีเวลาสะสมไม่ถึง 60 นาที/สัปดาห์ ซึ่งตามข้อเสนอแนะที่ความเหนื่อยระดับปานกลางควรมีการสะสมให้ถึง 150 นาที/สัปดาห์ แต่หากนิสิตที่มีการออกกำลังกายที่ความเหนื่อยระดับหนักควรมีการสะสมอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์

การเดินและการวิ่งจ็อกกิ้งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจที่นิสิตชายและหญิงมีการออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งการเดินและการวิ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย และใช้อุปกรณ์ไม่มาก สามารถเดินหรือจ็อกกิ้งได้แทบทุกที่ จากการศึกษาพบว่านิสิตชายและหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันพุธ และช่วงเวลาที่ออกกำลังกายคือช่วงเย็น จะนำมาพิจารณาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไร ซึ่งตรงกับกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ “พุทธรักษา” ตามนโยบายรัฐบาลที่ประกาศให้ตั้งแต่วันพุธที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ทุก ๆ วันพุธของทำเนียบรัฐบาลและส่วนราชการต่าง ๆ ในช่วงเวลา 15:00 น. ถึง 16:30 น. ให้เป็นช่วงเวลาการออกกำลังกายของข้าราชการ (ข้าวสาด, 2559)

ก่อนการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจนิสิตชายและนิสิตหญิงน้อยกว่าร้อยละ 50 มีการอบอุ่นร่างกายเป็นประจำ แสดงให้เห็นว่านิสิตยังคงไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายหรือขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายจึงทำให้นิสิตส่วนที่หกละเลย และเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่านิสิตหญิงอบอุ่นร่างกายเป็นประจำน้อยกว่านิสิตชายเมื่อเทียบในชั้นปีเดียวกัน สำหรับนิสิตที่มีการอบอุ่นร่างกายจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นิสิตที่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นนิสิตชายมากกว่านิสิตหญิง ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ น้อยกว่า 30 นาที/วัน ซึ่งเป้าหมายของการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรม/อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ บาร์เบล ดรัมเบล กายบริหาร และการฝึกด้วยน้ำหนักตัวมากที่สุด ซึ่งความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนิสิตชายส่วนใหญ่ คือ ยกได้ 8-12 ครั้ง เทียบกับความหนักที่ 67-80% ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 1 ครั้ง (1-RM) ส่วนนิสิตหญิงส่วนใหญ่ คือ ยกได้ 1-6 ครั้ง เทียบกับความหนักที่ 85-100% ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 1 ครั้ง (1-RM) ไม่สามารถยกครั้งต่อไปได้ จำนวนครั้งในการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงส่วนใหญ่ยก 8-12 ครั้งต่อเซต โดยปฏิบัติ 1-2 เซต ซึ่ง Garber et al. (2011) ระบุว่า หากต้องการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยมีเป้าหมายที่สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักที่ 70-80% ของ 1-RM และปฏิบัติ 8-12 ครั้ง/เซต และปฏิบัติ 2-4 เซต ซึ่งจะเห็นได้ว่านิสิตส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่เป็นไปตามหลักของการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนิสิตชายและนิสิตหญิงที่มีการออกกำลังกายจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง และน้อยกว่าครึ่งที่อบอุ่นร่างกายเป็นประจำทุกครั้ง เมื่อเปรียบเทียบเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายนิสิตชายจะใช้เวลามากกว่านิสิตหญิง โดยส่วนใหญ่ นิสิตชายใช้เวลาอยู่ที่ มากกว่า 10 นาที ส่วนนิสิตหญิงใช้เวลาอยู่ที่ น้อยกว่า 5 นาที

2.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว นิสิตชายและนิสิตหญิงกว่าร้อยละ 60 ไม่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว เมื่อพิจารณาในส่วนนิสิตชายและหญิงที่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ซึ่งนิสิตชายและหญิงทั้งหมดใช้เวลาในการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวน้อยกว่า 30 นาที/วัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมที่นิสิตชายและหญิงมีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวมากที่สุด โดยใช้เวลา 10-15 วินาที/ท่า ปฏิบัติซ้ำ 1-2 เซต ซึ่ง Garber et al. (2011) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่าควรออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวอย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์เพื่อพัฒนามุมของการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ และในแต่ละท่าการออกกำลังกายควรค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-4 ครั้ง ในการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวควรมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นต่าง ๆ ข้อต่อต่าง ๆ มีน้ำหล่อเลี้ยงข้อต่อมาหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้นให้พร้อมต่อการที่จะถูกฝึกและเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการเริ่มต้นยืดเหยียดเลยทันที (Garber et al., 2011) แต่จากผลการวิจัยเห็นว่านิสิตชายและหญิงเกินกว่าร้อยละ 50 มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวไม่สม่ำเสมอ เวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่า 5 นาที/ครั้ง และปฏิบัติก่อนการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ โดยช่วงเวลาที่ออกกำลังกายคือช่วงเย็น

3. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมจะอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตาม 3 อันดับแรกโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้

อันดับที่ 1 ชั้นปีที่ 1 นิสิตชายและนิสิตหญิง คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ร้อยละ 44.6 และ 50.8 ที่ 2 นิสิตชาย คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ร้อยละ 42.2 นิสิตหญิง คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ร้อยละ 47.9 และไม่รู้วิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 47.9 ชั้นปีที่ 3 นิสิตชาย คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ร้อยละ 47.5 ไม่รู้วิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 47.5 และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ร้อยละ 47.5 นิสิตหญิง คือ ไม่รู้วิธีการใช้อุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 49.7 ชั้นปีที่ 4 นิสิตชาย คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 56.2 นิสิตหญิง คือ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่สะดวก ร้อยละ 54.1

อันดับที่ 2 ชั้นปีที่ 1 นิสิตชาย คือ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่สะดวก ร้อยละ 43.5 นิสิตหญิง คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 49.8 ชั้นปีที่ 2 นิสิตชายคือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ร้อยละ 41.2 และใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 41.2 นิสิตหญิง คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 47.4 ชั้นปีที่ 3 นิสิตชาย คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 45.9 นิสิตหญิง คือ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่สะดวก ร้อยละ 47.2 และปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ร้อยละ 47.2 ชั้น ชั้นปีที่ 4 นิสิตชายและนิสิตหญิง คือ ไม่รู้วิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 49.4 และ 51.4

อันดับที่ 3 ชั้นปีที่ 1 นิสิตชาย คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 42.1 นิสิตหญิง คือ ไม่รู้วิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 38.2 ชั้นปีที่ 2 นิสิตชาย คือ การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่สะดวก ร้อยละ 38.2 นิสิตหญิง คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ร้อยละ 45.3 ชั้นปีที่ 3 นิสิตชาย คือ รู้สึกว่าตนเอง

ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย ร้อยละ 44.3 นิสิตหญิง คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ร้อยละ 46.5 ชั้นปีที่ 4 นิสิตชาย คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ ร้อยละ 46.1 นิสิตหญิง คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป ร้อยละ 47.7 นิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีอุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คือ เรียนมาทั้งวันและรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 33.4, 35.8, 38.4 และ 39.4 ตามลำดับ และชี้แจงเกินไป ร้อยละ 29.4 ในนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ซึ่งสอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ทำการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยพบว่านักศึกษามีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายระดับปานกลางเช่นเดียวกัน แต่เมื่อผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยการจัดลำดับอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางจำนวนมากที่สุด อันดับแรกจากนิสิตทุกชั้นปี พบว่ามีความคล้ายคลึงกันโดยสามารถอภิปรายได้ ดังนี้ 1) อุปสรรคด้านสถานที่ คือ ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ และการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาไม่สะดวก 2) อุปสรรคด้านความรู้ คือ ไม่รู้วิธีในการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย 3) อุปสรรคด้านเวลา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเกินไป และ 4) อุปสรรคด้านรายได้ คือ ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Silliman et al. (2004) ที่ทำการศึกษากิจกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีในนักศึกษาโดยพบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ การไม่มีเวลา

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. การอบอุ่นร่างกายเป็นส่วนที่สำคัญไม่ควรละเลยซึ่งจะช่วยให้คนที่ออกกำลังกายสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการที่ร่างกายยังพร้อม ดังนั้นควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นิสิตได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกวิธีจะเป็นประโยชน์กับนิสิตเป็นอย่างมาก
2. การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังไม่พอนักนิสิตชายและนิสิตหญิง โดยเฉพาะนิสิตหญิงซึ่งการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจำเป็นสำหรับผู้หญิงอย่างมาก แต่นิสิตหญิงที่ไม่ออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของตนสูงกว่าคนที่มีการออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อยังไม่พอ เมื่อเทียบสัดส่วนกันกับการออกกำลังกายประเภทอื่นจะเห็นว่านิสิตชายและนิสิตหญิงจำนวนน้อยมากที่ออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัว

เอกสารอ้างอิง

- ข่าวสด. (2559). “บิกตู” สั่งทุกวันพุธ ให้ชรก.ทั่วประเทศออกกำลังกาย เริ่มบ่ายสามโมง 30 พย. นี้. สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2559, สืบค้นจาก https://www.khaosod.co.th/breaking-news/news_109951.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา(science of coaching). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สินธนาโก้ปี เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ธีรฤทธิ เอกะกุล. (2544). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี: วิทยาการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสุวีริยาสาส์นจำกัด.
- พิชญ์ เพชรคำ และพรทิพย์ เย็นจะบก. (2557). พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบต่อตนเองและสังคม. สืบค้นเมื่อ 28 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก <https://bit.ly/2zOHuG6>.

- สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**. สืบค้นเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2560, สืบค้นจาก <http://www.vcharkarn.com/blog/74550>.
- สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ. (2548). **หนังสือคู่มือแนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายออกกำลังกายสำหรับประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) อบต.ขนาดใหญ่**. นนทบุรี: กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2559). **ข้อมูลสถิติ**. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2559, สืบค้นจาก www.registrar.ku.ac.th/.
- American College of Sports Medicine. (2006). **Acsm's Guideline for Exercise Testing and Prescription**. (7th ed). Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, *43*(7), 1334-1359.
- Goran, M. I., & Treuth, M. S. (2001). Energy expenditure, physical activity, and obesity in children. **Pediatric Clinics of North America**, *48*(4), 931-953.
- Hoffman, D. J., Policastro, P., Quick, V., & Lee, S.-K. (2006). Changes in body weight and fat mass of men and women in the first year of college: A study of the "freshman 15". **Journal of American College Health**, *55*(1), 41-46.
- Silliman, K., Rodas-Fortier, K., & Neyman, M. (2004). Survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. **Californian journal of health promotion**, *18*, 281.
- World Health Organization. (2018). **Physical activity**. Retrieved May, 21, 2018. From <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

วิวรรณ จำปาอ่อน* สมพร ส่งตระกูล** สุธีกร อนุศาสนนันท์***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์ปกติของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2559 ในระดับ ฟุตบอลพรีเมียร์ลีกไทยแลนด์ ดิวิชั่น 1 และดิวิชั่น 2 ของภาคกลาง เพศชาย จำนวน 247 คน อายุระหว่าง 21-50 ปี โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ สัดส่วนของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว สมรรถภาพทางกายแบบแอโรบิก และสมรรถภาพทางกายแบบแอนแอโรบิก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการสร้างเกณฑ์ปกติ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายต่างๆของช่วงอายุ 21-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี พบว่าไขมันใต้ผิวหนังหิ้งพับ มีค่าเฉลี่ย 7.61, 9.98, 11.76 (%) แรงเหยียดขา มีค่าเฉลี่ย 2.74, 2.66, 2.62 (กก./น.น.ตัว) ลูก-นั่ง มีค่าเฉลี่ย 53.77, 52.14, 50.09 (ครั้ง/นาที) นั่งงอตัว มีค่าเฉลี่ย 12.03, 11.65, 11.00 (ชม.) วิ่งอิลลินอยส์ มีค่าเฉลี่ย 16.40, 16.59, 17.04 (วินาที) วิ่ง 50 เมตร มีค่าเฉลี่ย 6.17, 6.33, 6.46 (วินาที) ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด มีค่าเฉลี่ย 45.15, 42.61, 36.83 (มล./กก./นาที) พลังสูงสุดแบบแอนแอโรบิกมีค่าเฉลี่ย 11.07, 11.02, 10.88 (วัตต์) และสมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิก มีค่าเฉลี่ย 8.80, 8.53, 8.50 (วัตต์) ตามลำดับ จากข้อมูลเกณฑ์ปกติของช่วงอายุ 21-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี สามารถสรุปได้ว่า สัดส่วนของร่างกายกับสมรรถภาพทางกายแบบแอโรบิกส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วและสมรรถภาพทางกายแบบแอนแอโรบิก ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำมากและสามารถเป็นแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินต่อไปได้

คำสำคัญ สมรรถภาพทางกาย, ผู้ตัดสินฟุตบอล, เกณฑ์ปกติ

*นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**อราจารย์ ดร.คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อ: วิวรรณ จำปาอ่อน, wivat_j@hotmail.co.th

Construction of Physical Fitness Norm's for Football Referee the Football Association of Thailand Under the Patronage of the His Majesty the King

Wiwat Jumpaon* Somporn Songtrakul** Sureeporn Anusasanan***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to study the physical fitness and normalization of the Football Association of Thailand under the patronage of the Football Association of Thailand in the year 2016 in the Premier League, Thailand Division 1 and Division 2 of the Central Division. 247 men between the ages of 21 and 50 years were tested for physical fitness. Body composition, Muscle strength, Muscular endurance, flexibility, agility, speed, Aerobic fitness test, Anaerobic fitness test. The data were analyzed statistically. By average, standard deviation and normalization. The research found that The average physical fitness of the 21-30 year age range is 31-40 years 41-50 years. Fat under the skin folded averaged 7.55, 9.98, 11.76 (%). The Leg stretches averaged 2.74, 2.66, 2.62 (kg / weight). The Sit-up averages 53.77, 52.14, 50.09 (times). The Sit and reach test average 12.03, 11.65, 11.00 (cm). Illinois run test average of 16.40, 16.59, 17.04 (seconds). Running 50 meters with an average of 6.17, 6.33, 6.46 (seconds). Maximum oxygen consumption was 45.15, 42.61, 36.83 (ml / kg / min). The average anaerobic power was 11.07, 11.02, 10.88 (Watt) The average anaerobic capacity was 8.80, 8.53, 8.50 (Watt) respectively. Based on the normative data of the 21-30 year age range, 31-40 years 41-50 years, it can be concluded that Body composition and Aerobic fitness Mostly very good. Muscle strength Agility Speed and Anaerobic fitness. Mostly in the medium. Muscular endurance and Flexibility in very low thresholds. In the future, can be used this result to improve the physical fitness of the football referee.

Keywords Physical Fitness, Football Referee, Norm's

*Master's degree student, Faculty of Sports Science, Burapha University

**Lecturer, Ph.D., Faculty of Sports Science, Burapha University

***Assistant Professor, Ph.D., Department of Research and Applied Psychology,
Faculty of Education Burapha University

Contact: Wiwat Jumpaon, wiwat_j@hotmail.co.th

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาสากลซึ่งถือได้ว่าได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งเห็นได้ว่าจะมีการแข่งขันในระดับโลก คือ ฟุตบอลโลก (World Cup) ที่ทำการแข่งขันในทุกๆ 4 ปี โดยนำทีมที่ผ่านการคัดเลือกจากทั่วทุกมุมโลกจำนวน 32 ทีมเข้าร่วมการแข่งขัน รวมถึงยังมีการแข่งขันชิงแชมป์ในระดับทวีป อาทิ เช่น การแข่งขันฟุตบอลยูโร (ทวีปยุโรป) ฟุตบอลเอเชียนคัพ (ทวีปเอเชีย) เป็นต้น นอกจากนี้กีฬาฟุตบอล ได้บรรจุเข้าในการแข่งขันโอลิมปิก (Olympic Games), เอเชียเกมส์ (Asian Games), ซีเกมส์ (Sea Games) และยังมีการแข่งขันในระดับอาชีพของแต่ละประเทศทั่วโลก ซึ่งมีการรับรองจาก สหพันธ์ฟุตบอลของแต่ละทวีป ภายใต้การดูแลขององค์กรใหญ่ที่สุดคือ สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA) ซึ่งเป็นองค์กรที่ดำเนินการในกีฬาฟุตบอลระหว่างประเทศและในขณะเดียวกันประเทศไทยได้มีการจัดตั้ง สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นองค์กรหนึ่งที่ทำหน้าที่กำกับดูแลฟุตบอลในประเทศไทย รวมถึงฟุตบอลทีมชาติไทย การแข่งขันฟุตบอลที่จัดโดยสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยและบริษัทพรีเมียร์ลีกไทยแลนด์ ได้แบ่งรายการออกเป็นดังนี้ ฟุตบอลพรีเมียร์ลีกไทยแลนด์ ดิวิชั่น 1 ดิวิชั่น 2 ฟุตบอลชิงถ้วยพระราชทาน ก ข ค ง ซึ่งการแข่งขันจะต้องมีผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะการตัดสินฟุตบอลรวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดีเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ตัดสินการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้ตัดสินฟุตบอลเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่จะทำให้กีฬาฟุตบอลมีการพัฒนามากขึ้น แต่ในการที่จะเป็นผู้ตัดสินฟุตบอลได้นั้น ผู้ตัดสินต้องมีการเรียนรู้กติกาการแข่งขันและวิธีการตัดสิน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฝึกสมรรถภาพทางกาย อยู่เป็นประจำเพื่อที่จะให้ทันต่อเกมการแข่งขันในแต่ละครั้ง เนื่องจากในเกมฟุตบอลหนึ่งเกมใช้เวลา 90 นาที หรืออาจมากถึง 120 นาที ผู้ตัดสินจะมีการเคลื่อนที่เป็นระยะทางเฉลี่ยประมาณ 10 กิโลเมตร และบางเกมอาจมากถึง 13 กิโลเมตร (Castagna, Abt, Dottario, 2004) และจากการศึกษาของ Krustum and Bangsbo (2001) พบว่า ในช่วง 90 นาทีของการตัดสินฟุตบอลจะมีการเปลี่ยนการเคลื่อนไหวทุกๆ 4-6 วินาทีในผู้ตัดสิน ในเกมการแข่งขันอย่างเป็นทางการ มีค่าเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวต่างๆ 1,268 ครั้ง ซึ่ง 588 ครั้ง มาจากการหยุดอย่างกะทันหัน การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ และยังมีอีกกว่า 161 ครั้ง เป็นการวิ่งและวิ่งด้วยความเร็วสูง ซึ่งการเคลื่อนที่เหล่านี้จะต้องอาศัยความเร็ว พลังของกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไว ผู้ตัดสินจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านทักษะ ประกอบด้วย (Skill related physical fitness) ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular endurance) สัดส่วนของร่างกาย (Body composition) ความเร็ว (Speed) พลังของกล้ามเนื้อ (Muscle power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) (พิชิต ภูติจันทร์ 2547) เพื่อให้พร้อมกับการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ ชลัช ภิรมย์ (2545) ได้กล่าวว่า นอกจากความรู้ในกติกการแข่งขันฟุตบอล ความมั่นคงหนักแน่นกล้าหาญในการตัดสินใจ ผู้ตัดสินควรมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อช่วยให้การตัดสินในแต่ละเกมเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้นผู้ตัดสินจึงต้องมีการพัฒนาในด้านความรู้ กฏ กติกา และสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับการทำหน้าที่ในการตัดสินจึงต้องมีความสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกาย ที่ผู้ตัดสินจะต้องใช้ในการทำหน้าที่ในแต่ละครั้ง

ปัจจุบันสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้มีการกำหนดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสิน แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ เดือนกุมภาพันธ์ และพฤศจิกายน ของทุกปี ได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อคัดเลือกผู้ตัดสินให้ขึ้นมาสู่ระดับสูงสุด สำหรับการตัดสินฟุตบอลในพรีเมียร์ลีกไทยแลนด์ ดิวิชั่น 1 และดิวิชั่น 2 โดยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA) คือ ฟิฟ่า ฟิตเนส อินเทอร์วาล รัน เทส (FIFA Fitness Interval Run Test) ประกอบด้วย

วิ่งเร็ว 40 เมตร 6 เที้ยว เวลา 6.20 วินาที และ วิ่ง 150 เมตร เวลาไม่เกิน 30 วินาที เดิน 50 เมตร เวลาไม่เกิน 40 วินาที จำนวน 10 รอบ (สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ 2551) ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายดังกล่าวนี้ยังไม่ครบองค์ประกอบของทั้งหมดที่ผู้ตัดสินต้องมี

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ว่าเป็นอย่างไร และนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย เพื่อจะได้นำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2559 ในระดับ ฟุตบอลพรีเมียร์ลีกไทยแลนด์ ดิวิชั่น 1 ดิวิชั่น 2 ของภาคกลาง เพศชาย จำนวน 247 คน อายุระหว่าง 21-50 ปี และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายดังนี้ สัดส่วนของร่างกาย (Body Composition) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความเร็ว (Speed) สมรรถภาพทางกายแบบแอโรบิก (Aerobic Test) สมรรถภาพทางกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Test)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของข้อมูล และคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แต่ละรายการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ เพื่อแสดงระดับสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการของผู้ตัดสินฟุตบอล
2. สร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ภาคกลาง โดยกำหนดเกณฑ์และระดับดังนี้
 - ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า $\mu + 1 \sigma$ ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีมาก
 - ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ $\mu + .5 \sigma$ ถึง $\mu + 1 \sigma$ ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี
 - ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ $\mu - .5 \sigma$ ถึง $\mu + .5 \sigma$ ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง
 - ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ $\mu - 1 \sigma$ ถึงคะแนนต่ำกว่า $\mu - .5 \sigma$ ถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ
 - ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า $\mu - 1 \sigma$ ลงมาถือว่ามีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยลักษณะด้านกายภาพและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชากรแต่ละช่วงอายุ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของประชากรและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร ลักษณะทั่วไปของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

รายการ	μ	σ
อายุ (ปี)	34.18	7.180
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	67.89	5.109
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	172.10	4.393

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและสมรรถภาพทางกายทั้ง 8 รายการ

รายการ	μ	σ
1. ไขมันใต้ผิวหนังพับ (%)	9.51	2.444
2. แรงเหยียดขา (กก. / นน.ตัว)	2.68	0.179
3. ลูก-นั่ง (ครั้ง)/นาที	52.27	3.542
4. นั่งอตัว (ชม.)	11.64	3.101
5. วิ่งอิลลินอยส์ (วินาที)	16.62	0.480
6. วิ่ง 50 ม. (วินาที)	6.30	0.226
7. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (มล./กก./นาที)	42.25	5.082
8. พลังสูงสุดแบบแอนแอโรบิก (วัตต์)	10.86	1.032
9. สมรรถนะในการยืนระยะแบบแอนแอโรบิก (วัตต์)	8.52	0.634

ส่วนที่ 2 แสดงเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ แต่ละช่วงอายุ

ตารางที่ 3 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ช่วงอายุ 21-30 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. ไขมันใต้ผิวหนัง พับ (%)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 6.54	6.55 – 7.04	7.05 – 8.04	8.05 – 8.54	มากกว่าหรือ เท่ากับ 8.55
2. แรงเหยียดขา (กก. / นน.ตัว)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 3.74	3.24 – 3.73	2.24 – 3.23	1.74 – 2.23	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 1.73
3. ลูก-นั่ง (ครั้ง/นาที)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 54.77	54.27 – 54.76	53.27 – 54.26	52.77 – 53.26	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 52.76
4. นั่งงอตัว (ชม.)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 13.03	12.53 – 13.02	11.53 – 12.52	11.03 – 11.52	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 11.02
5. วิ่งอิลลินอยส์ (วินาที)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 15.39	15.40 – 15.89	15.90 – 16.89	16.90 – 17.39	มากกว่าหรือ เท่ากับ 17.40
6. วิ่ง 50 ม. (วินาที)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 5.16	5.17 – 5.66	5.67 – 6.66	6.67 – 7.16	มากกว่าหรือ เท่ากับ 7.17
7. ความสามารถในการ ใช้ออกซิเจนสูงสุด (มล./กก./นาที)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 46.15	45.65 – 46.14	44.65 – 45.64	44.15 – 44.64	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 44.14
8. พลังสูงสุดแบบแอน แอโรบิ (วัตต์)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 12.07	11.57 – 12.06	10.57 – 11.56	10.07 – 10.56	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 10.06
9. สมรรถนะในการยืน ระยะแบบแอนแอโรบิก (วัตต์)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 9.80	9.30 – 9.79	8.30 – 9.29	7.80 – 8.29	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 7.79

ตารางที่ 4 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ช่วงอายุ 31-40 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. ไขมันใต้ผิวหนัง พับ (%)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 8.97	8.98 – 9.47	9.48 – 10.47	10.48 – 10.97	มากกว่าหรือ เท่ากับ 10.98
2. แร่งเหยียดขา (กก. / นน.ตัว)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 3.66	3.16 – 3.65	2.16 – 3.15	1.66 – 2.15	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 1.65
3. ลูก-นั่ง (ครั้ง/นาที)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 53.14	52.64 – 53.13	51.64 – 52.63	51.14 – 51.63	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 51.13
4. นั่งงอตัว (ชม.)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 12.65	12.15 – 12.64	11.15 – 12.14	10.65 – 11.14	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 10.64
5. วิ่งอิลลินอยส์ (วินาที)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 15.58	15.59 – 16.08	16.09 – 17.08	17.09 – 17.58	มากกว่าหรือ เท่ากับ 17.59
6. วิ่ง 50 ม. (วินาที)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 5.32	5.33 – 5.82	5.83 – 6.82	6.83 – 7.32	มากกว่าหรือ เท่ากับ 7.33
7. ความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุด (มล./กก./นาที)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 43.61	43.11 – 43.60	42.11 – 43.10	41.61 – 42.10	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 41.60
8. พลังสูงสุดแบบ แอนแอโรบิก (วัตต์)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 12.02	11.52 – 12.01	10.52 – 11.51	10.02 – 10.51	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 10.01
9. สมรรถนะในการ ยีนระยะแบบแอน แอโรบิก (วัตต์)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 9.53	9.02 – 9.52	8.02 – 9.01	7.52 – 8.01	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 7.51

ตารางที่ 5 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของผู้ตัดสินฟุตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ภาคกลาง ช่วงอายุ 41-50 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. ไขมันใต้ผิวหนัง พับ (%)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 10.75	10.76 – 11.25	11.26 – 12.25	12.26 – 12.75	มากกว่าหรือ เท่ากับ 12.76
2. แร่งเหยียดขา (กก. / นน.ตัว)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 3.62	3.12 – 3.61	2.12 – 3.11	1.62 – 2.11	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 1.61
3. ลูก-นั่ง (ครั้ง/นาที)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 51.09	50.59 – 51.08	49.59 – 50.59	49.09 – 49.58	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 49.08
4. นั่งงอตัว (ชม.)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 12.00	11.50 – 11.99	10.50 – 11.49	10.00 – 10.49	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 9.99
5. วิ่งอิลลินอยส์ (วินาที)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 16.03	16.04 – 16.53	16.54 – 17.53	17.54 – 18.03	มากกว่าหรือ เท่ากับ 18.04
6. วิ่ง 50 ม. (วินาที)	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 5.46	5.47 – 5.96	5.97 – 6.96	6.97 – 7.46	มากกว่าหรือ เท่ากับ 7.47
7. ความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุด (มล./กก./นาที)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 37.83	37.33 – 37.82	36.33 – 37.32	35.83 – 36.32	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 35.82
8. พลังสูงสุดแบบ แอนแอโรบิก (วัตต์)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 11.88	11.38 – 11.87	10.38 – 11.37	9.88 – 10.37	น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 9.87
9. สมรรถนะในการ ยืนระยะแบบแอน แอโรบิก (วัตต์)	มากกว่าหรือ เท่ากับ 9.50	9.00 – 9.49	8.00 – 8.99	7.50 – 7.99	น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 7.49

อภิปรายผล

1. สัดส่วนของร่างกาย ในการวิจัยนี้ ไขมันใต้ผิวหนังพับ ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 7.05 - 8.04 % พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 9.48 - 10.47 % พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่ากลาง คือ 11.26-12.25 % พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีมากและต่ำมาก Mazaheri,

Halabchi, Bargni & Mansournia (2016) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง สัดส่วนของร่างกายและความสามารถในผู้ ตัดสินฟุตบอล พบว่า ถ้าหากผู้ตัดสินฟุตบอลมีปริมาณของไขมันที่มากเกินไป จะส่งผลให้การเคลื่อนไหวต่างๆ และ ความเร็วลดลง 2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในการวิจัยนี้ แรงแหยียดขา ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 2.44 - 3.23 กก./นน.ตัว พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 2.16 - 3.15 กก./นน.ตัว พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่ากลาง คือ 2.12 - 3.11 กก./นน.ตัว พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ในการวิจัยนี้ ลูก-นั่ง ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 53.27 - 54.26 ครั้ง/ นาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 51.64 - 52.63 ครั้ง/นาที

ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่ากลางคือ 49.59 - 50.59 ครั้ง/นาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ใน เกณฑ์ต่ำ 4. ความอ่อนตัว ในการวิจัยนี้ ลูก-นั่ง ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 11.53 - 12.52 ซม. พบว่า ส่วน ใหญ่ อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลางคือ 11.15 - 12.14 ซม. พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ช่วง อายุ 41-50 ปี มีค่ากลาง คือ 10.05 - 11.49 ซม. พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ 5. ความคล่องแคล่วว่องไว ในการ วิจัยนี้ วิ่งอิลลินอยส์ ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 15.90 - 16.89 วินาที พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 16.09 - 17.08 วินาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่า กลาง คือ 16.54 - 17.53 วินาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในปานกลาง จากการศึกษากของ Krustum and Bangsbo (2001) พบว่า ในช่วง 90 นาทีของการตัดสินฟุตบอลจะมีการเปลี่ยนการเคลื่อนไหวทุกๆ 4-6 วินาทีในผู้ตัดสิน ในเกม การแข่งขันอย่างเป็นทางการ มีค่าเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวต่างๆ 1,268 ครั้ง ซึ่ง 588 ครั้ง มาจากการหยุดอย่าง กะทันหัน การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ และยังมีอีกกว่า 161 ครั้ง 6. ความเร็ว ในการวิจัยนี้ วิ่ง 50 เมตร ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 5.67 - 6.66 วินาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 5.83 - 6.82 วินาที พบว่า ส่วนใหญ่ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่ากลาง คือ 5.97 - 6.96 วินาที พบ ว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง Cerqueira, Silva, & Maring (2011) กล่าวว่า เกมการแข่งขันฟุตบอลในปัจจุบันมี จังหวะการเล่นที่รวดเร็ว ถ้าผู้ตัดสินเคลื่อนไหวที่ไม่ทันอาจทำให้ตัดสินผิดพลาดได้ แต่ถ้าหากผู้ตัดสินมีสมรรถภาพด้าน ความเร็วที่ดี จะทำให้การเคลื่อนที่ของผู้ตัดสินสามารถติดตามเกมการเล่นที่รวดเร็ว 7. สมรรถภาพแบบแอโรบิก ใน การวิจัยนี้ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 44.65 - 45.64 มล./กก./นาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 42.11 - 43.10 มล./กก./นาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ใน เกณฑ์ดีมากและต่ำมาก ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่ากลาง คือ 36.33 - 37.32 มล./กก./นาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ใน เกณฑ์ต่ำมาก 8.สมรรถภาพแบบแอนแอโรบิก ในการวิจัยนี้ พลังสูงสุดแบบแอนแอโรบิกและสมรรถนะในการยืนระยะ แบบแอนแอโรบิก ช่วงอายุ 21-30 ปี มีค่ากลาง คือ 10.57 - 11.56, 8.30 - 9.29 วัตต์ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ ต่ำมากและปานกลาง ช่วงอายุ 31-40 ปี มีค่ากลาง คือ 10.52 - 11.51, 8.02 - 9.01 วัตต์ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ ต่ำและปานกลาง ช่วงอายุ 41-50 ปี มีค่ากลาง คือ 10.38 - 11.37, 8.00 - 8.99 วัตต์ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง Castagna, Abt & D'Ottavio (2007) ได้ศึกษาลักษณะของการวิ่งในผู้ตัดสินฟุตบอลระดับลีกสูงสุด พบ ว่าการเคลื่อนที่ของผู้ตัดสินในเกมระดับลีกสูงสุดของประเทศอังกฤษ มีการวิ่งแบบเหยาะๆ (Jogging) 47 % การเดิน (Working) 23 % การวิ่งโดยใช้ความเร็วสูง (Sprinting) 12 % และการวิ่งถอยหลัง (Running backwards) 18% การวิ่งด้วยความเร็วสูงเป็นลักษณะของการใช้พลังงานแบบแอนแอโรบิก สอดคล้องกับ ดวงจันทร์ พันธยุทธ์ และ ชาคริต ธรรมธัช (2548) กล่าวว่าพลังงานแบบแอนแอโรบิก คือ ความสามารถในการทำงานของระบบพลังงานที่สะสม ในกล้ามเนื้อ ในการทำงานอย่างรวดเร็วและแรงต่อเนื่องในเวลาจำกัด ให้ได้งานมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้กับผู้ตัดสินฟุตบอลสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์เพื่อในการสอบเลื่อนชั้นหรือทำหน้าที่ในลีกระดับต่างๆได้
2. สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สามารถนำเกณฑ์สมรรถภาพทางกายนี้ไปใช้กับผู้ตัดสินของภาคกลางได้

เอกสารอ้างอิง

- ชลัช ภิรมย์. (2545). **แนวปฏิบัติตามกติกาแข่งขันของผู้ตัดสินฟุตบอล**. วิทยาลัยพลศึกษาสมุทรสาคร.
- ดวงจันทร์ พันธยุทธ์ และ ชาคริต ธรรมชัย. (2548). **วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Castagna, C., Abt, G., & D'Ottavio, S. (2004 a). Activity profile of international-level soccerReferees during competitive matches. **Journal of Strength and Conditioning Research**,18(3), 486-490.
- Castagna, C., Abt, G., D'Ottavio, S., (2007). **Physiological aspects of soccer refereeing performance and training**, Sport medicine (Auckland, N.Z.), 37(7) 625-646.
- Cerqueira, M., S., Silva, A., I., Marins, J., C., (2011). **Analysis of the FIFA's model of physical evaluation applied to the soccer referees**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte,17(6), 421-426.
- D'Ottavio, S., Castagna C., (2001) Analysis of match activities in elite soccer referees during actual match play. **Journal of Strength and Conditioning Research** 15(2)167-171
- Krustrum, P., and Bangsbo, J., (2001) Physiological demands of top-class soccer refereeing in relation to physical capacity: effect of intense intermittent exercise training. **Journal of Sport Science**, 19(11), 881-891.
- Mazaheri, R., Halabchi, F. Barghi, T., S. & Mansournia, M., A., (2016). Cardiorespiratory fitness and body composition of soccer referees; do these correlate with proper performance, **Asian Journal Sports Medicine**, 7(1),1-5.

ประสิทธิผลของการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ

วีรพรรณ จันทร์ขาว* นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร**
สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ*** เสกสรรค์ ทองคำบรรจง****

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรคและ ท่ากรรเชียง 2) เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำ ท่าครอล สโตรคและท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ 3) ศึกษาผลของการสอน ว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพาที่ยังไม่เคยผ่านการเรียนว่ายน้ำ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดย 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มที่มีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบทดสอบวัดทักษะพื้นฐานของสุกัญดา คงสมรส (2553) ที่นำมาประยุกต์ใช้กับ 2 ท่าว่ายน้ำ ได้แก่ ทักษะการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง และแบบสัมภาษณ์ด้านทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำ แบบมีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงของการทดสอบทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ ANOVA with repeated measure และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่า ครอล สโตรคและท่ากรรเชียง มีการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรคและท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ ไม่มีความแตกต่างกัน 3) การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีทัศนคติในการเรียนที่ดี ความเข้าใจในท่าทางขั้นตอนวิธีการ ว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ ในการว่ายน้ำ ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน และได้พูดคุยกันมากขึ้น

คำสำคัญ ประสิทธิภาพ, การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน, ความสามารถในการว่ายน้ำ

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

****อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อ: วีรพรรณ จันทร์ขาว, pai-fss59@hotmail.com, 095-5075759

Effectiveness of Peer Assistant Teaching Technique on Swimming Performance

Weerapan Chancaow* Naruepon Vongjaturapat**
Suntipong Plungsuwan*** Sakesan Tongkhambanchong****

Received Date 30 May 2020

Abstract

This research were aimed 1) to examine the effects of peer assistant technique on swimming performance (Crawl and back strokes), 2) to compare the difference between crawl stroke and back stroke performance through peer assistant technique and regular teaching technique, and 3) to examine the effect of peer assistant technique towards the attitude of study participants. The participants were 24 students at Faculty of Sport Science, Burapha University who have not experienced in swimming. The sample was divided into 2 groups of 12 people. Through peer assistant technique and regular teaching technique. Study tools were use for the 8 week and swimming programs and basic swimming skill test (Kongsomros, 2010) as well as semi-construct interview developed by the researcher. Means and standard deviation, were used for demographic as well as analysis of variance with repeated measure for the difference between three different time measures. The p-value set at .05. Results of the study were 1) the peer assist teaching technique can progressively increase participants' swimming performance from the beginning until the final stage statistically significant at .05., 2) the swimming performance of both techniques, crawl stroke and back stroke, were no significant difference., and 3) qualitative analysis indicate that the positive attitude toward peer assistant teaching technique can help more understand upon stage of swimming, how to swim and mistaking correction. The technique can increase the enjoyment while they swim. The interaction and talk between their friends created more positive environment.

Keywords Effectiveness, Peer Assistant Teaching Technique, Swimming Performance

*Master's degree student, Department of Sports and Exercise Science, Burapha University

**Assistant Professor, Ph.D., Department of Sports and Exercise Science, Burapha University

**Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sports Science, Burapha University

****Lecturer, Ph.D., Faculty of Education, Burapha University

Contact: Weerapan Chancaow, pai-fss59@hotmail.com, 095-5075759

บทนำ

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่นักวิชาชีพด้านสุขภาพและสมรรถภาพเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง และเป็นกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของระบบต่างๆในร่างกาย เช่น ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต เนื่องจากกีฬาว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อและร่างกายทุกส่วนเมื่ออยู่ในน้ำเป็นเวลานานๆ ไม่มีการปะทะใดๆ จึงไม่ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดความเสียหายหรือเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น กีฬาว่ายน้ำจึงเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากขึ้นในทุกๆวัย และส่งผลให้ผู้ที่ทำกิจกรรมออกกำลังกายด้วยกีฬาว่ายน้ำมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ปราศจากโรคภัย (นิวัฒน์ ฤกษ์กั้วาน, 2552) และกีฬาว่ายน้ำยังเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมากเพราะสามารถพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความว่องไว กระฉับกระเฉง (ระลึก สัทธาพงษ์, 2524) นอกจากนี้ ด้านสุขภาพแล้ว กีฬาว่ายน้ำถือได้ว่าเป็นกีฬาที่มีความนิยมอย่างมากและเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมในหลายๆด้าน เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดีและมีส่วนช่วยในการพัฒนาอีกด้วย (วาสนา คุณภาสิทธิ , 2529) และสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพณท์ (2534) ที่กล่าวว่า กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีการแข่งขันทุกระดับตั้งแต่เยาวชนจนถึงระดับโอลิมปิก นอกจากนั้นยังเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วไป

ท่าของการว่ายน้ำในปัจจุบันมีทั้งสิ้น 4 ท่าว่ายน้ำ คือ ท่าครอล สโตรค ท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าผีเสื้อ ซึ่งท่าว่ายน้ำที่กล่าวมาเป็นท่าที่ใช้ในการเรียนและว่ายน้ำกันเป็นประจำ และยังเป็นท่าที่ได้บรรจุอยู่ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำในระดับต่างๆ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการเรียนการสอนในการวิจัยครั้งนี้ 2 ท่าว่ายน้ำ คือ ท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง ซึ่งในการเรียนการสอนว่ายน้ำจะมีการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค (Crawl Stroke) คือ ท่าที่ร่างกายมีความเพรียวลู่ลื่นมากกว่าท่าอื่นๆ รวมทั้ง การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถจะว่ายน้ำได้อย่างง่ายที่สุดในท่าว่ายน้ำและในกระบวนการสอนว่ายน้ำจะสอนท่าครอล สโตรคเป็นท่าแรก เนื่องจากการว่ายน้ำในท่าครอล สโตรค นั้น เป็นพื้นฐานก่อนที่จะพัฒนาการเรียนว่ายน้ำในท่าต่อไปได้ง่ายขึ้น ก่อนการฝึกควรมีข้อจำกัดที่ควรจะทำให้ดี คือ สามารถหายใจในน้ำได้อย่างถูกต้องและควบคุมการลอยตัวที่ได้รับดับจึงจะว่ายน้ำในท่านี้ได้ดี และเป็นการว่ายน้ำที่ต้องการความสม่ำเสมอในการว่ายน้ำ โดยใช้แรงน้อยที่สุด การฝึกหัดในท่านี้จะมีการเริ่มเป็นขั้นตอนไป ดังนี้ การใช้ขา การใช้แขน วิธีการใช้ขาและแขนร่วมกัน การสะบัดเท้า แล้วท่ากรรเชียง (Back Stroke) ที่มีลักษณะคล้ายกับท่าครอล สโตรค ในด้านการจัดลำตัว การหมุนแขน การเตะขา แต่ในด้านตรงกันข้าม เป็นท่าที่สองที่นำมาสอนในการเรียนการสอนว่ายน้ำ โดยมีการใช้แขนสลับกันและการเตะขาที่ต่อเนื่อง การว่ายน้ำกรรเชียงจะต้องมีการฝึกการลอยตัวและการทรงตัวให้อยู่ระดับผิวน้ำเพื่อหายใจ เนื่องจากท่ากรรเชียงเป็นท่าที่มีการว่ายน้ำแบบนอนหงายศีรษะอยู่ผิวน้ำโดยให้น้ำอยู่ระดับหู (ว่ายน้ำ รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น, 2557, น. 58-70)

ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของคนเราไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียวหากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็สามารถเปลี่ยนได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาซึ่ง Bandura ได้เสนอวิธีการที่จะเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาไว้ 3 ประการ คือ 1. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) 2. การกำกับตนเอง (Self-regulation) 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งในทฤษฎีทางปัญญาสังคมนั้น เป็นทฤษฎีที่เน้นการสังเกตหรือเลียนแบบจากสิ่งแวดล้อมต่างๆเพื่อให้เกิดการพัฒนา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาสิต, 2556, น. 48-52)

การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer assist) เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จัดให้ผู้เรียนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันอยู่เสมอ คือ เพื่อนช่วยเพื่อนในลักษณะของการแนะนำกัน สอนกัน ซึ่งเป็นวิธีการที่ผู้เรียนให้ความสนใจมาก เพื่อนจะจัดกระบวนการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน เช่น วิชาการด้านคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิด การวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผล ให้ผู้เรียนมีโอกาสได้เรียนรู้ ได้พิจารณา และค้นพบความรู้ความสามารถของตนเอง ให้ผู้เรียนมองเห็นภาพลักษณ์ที่ควรจะเป็น ตัวตนในอุดมคติ และการเห็นคุณค่าตนเอง ต่อความสำเร็จในการเรียน สิ่งเหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้ผู้เรียน รักและมีความพร้อมที่จะเรียน มีความสุขในการเรียนรู้ และร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น การให้คำปรึกษาแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” หมายถึง การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ที่เป็นรากฐานสำคัญในการสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาให้ดำเนินชีวิตอย่างอิสระ โดยปฏิสัมพันธ์ที่จะ “ให้” และ “รับ” ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน ได้มาฟังความรู้สึกและเล่าเรื่องราวของตนเอง เพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็งในการดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ การเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นคู่หรือกลุ่มย่อย ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้สอนและผู้เรียน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน ครูผู้สอนมีบทบาทหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน (อรศิริ เลิศกิตติสุข และดวงกมล ลิ้มโกมุท, 2552)

นักการศึกษาหลายท่านได้ประมวลรูปแบบการสอนที่มีแนวคิดจากกลวิธีสอนการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนไว้หลากหลาย เช่น Miller, Barbetta and Heron (อ้างใน ประพนอม ดอนแก้ว, 2550, น. 14) ได้กล่าวถึง รูปแบบกลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนไว้หลายรูปแบบ คือ การสอนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer tutoring) การสอนโดยเพื่อนต่างระดับชั้น (Cross-age peer tutoring) การสอนโดยการจับคู่ (One-to-one tutoring) การสอนโดยบุคคลที่บ้าน (Home-based tutoring) และในประเทศไทยมีนักการศึกษาที่ใช้วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้หลากหลายวิธี ซึ่งผลที่ได้จากการทดลองการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนได้มีผลที่ช่วยในการพัฒนาได้หลายด้าน เช่น พัฒนาด้านการคิด การสังเกต การวิเคราะห์ แล้วส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ได้มากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้ในการสอนกีฬาว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงโดยการใช้การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนโดยเพื่อนร่วมชั้น (Classwide-peer tutoring) เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทั้งสองคนที่จับคู่กันมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนทั้งสองสลับบทบาทกันเป็นทั้งผู้เรียน ผู้สอนที่คอยถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียน และผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการสอน ยังทำให้ผู้เรียนต่างมีบทบาทในกิจกรรมการเรียนการสอนแลกเปลี่ยนความรู้ แลกเปลี่ยนทักษะซึ่งกันและกัน ทำให้มีการพัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอลสโตรค และท่ากรรเชียง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงจากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ
3. เพื่อศึกษาผลของการสอนว่ายน้ำที่ส่งผลต่อทัศนคติในการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังนี้ 1.สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent sample t-test 3.ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มโดยใช้ ANOVA with Repeated Measure 4.ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5.นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่ยังไม่เคยผ่านการเรียนว่ายน้ำที่ได้มาจากอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 24 คน โดยมีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัยตามคุณสมบัติต่อไปนี้ 1.เพศชาย 2.เป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการว่ายน้ำ 3.ไม่เป็นโรคผิวหนังหรือไม่เป็นโรคติดต่อใดๆ 4.ไม่แพ้สารเคมีในน้ำ 5.สุขภาพดี (PAR-Q)

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน จะถูกสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 12 คน โดย กลุ่มควบคุมจะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบปกติ ส่วนกลุ่มที่ 2 จะเป็นกลุ่มที่มีการเรียนการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

วิธีการทดลอง

หลังจากที่ได้รับ/ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้ว กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) กลุ่มละ 12 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย จากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เรียนตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และการทดลองใช้เวลา 8 สัปดาห์

วิธีการเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ 1) ระยะก่อนการทดลอง และ 2) ระยะหลังการทดลองโดยทำครอล สโตรค ทำการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ส่วนท่ากรรเชียง ทำการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ที่ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง เป็นช่วงๆ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ด้วยวัดทักษะพื้นฐานตามวิธีการของ สุกาญดา คงสมรส (2553) และมี ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ประเมินร่วมด้วย รวมทั้งการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง) โดยแบบสัมภาษณ์เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจำนวน 3 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ค่า IOC = 1.0)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1

1. ผลของการสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และ ท่ากรรเชียง

การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำ ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลองของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค พบว่า การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ความสามารถในการว่ายน้ำทั้ง 2 ท่า มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องดังนี้ ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 2.167$, S.D. = 0.389) ระยะสัปดาห์ที่ 2 ($\bar{x} = 10.917$, S.D. = 0.996) และในระยะเวลาสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{x} = 11.667$, S.D. = 0.778) ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 1.750$, S.D. = 0.754) ระยะสัปดาห์ที่ 6 ($\bar{x} = 10.750$, S.D. = 1.138) และในระยะเวลาสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{x} = 11.583$, S.D. = 0.515) (รายละเอียดในตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียงของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและกลุ่มปกติ

รูปแบบการสอน		ท่าครอล สโตรค			ท่ากรรเชียง		
		Pre-test	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	Pre-test	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
เพื่อนช่วยเพื่อน	\bar{x}	2.167	10.917	11.667	1.750	10.750	11.583
	S.D.	0.389	0.996	0.778	0.754	1.138	0.515
ปกติ	\bar{x}	2.167	10.250	11.000	1.667	10.083	11.083
	S.D.	0.577	1.138	1.044	0.778	1.564	1.165

2. ผลของการสอนว่ายน้ำแบบปกติต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง

การสอนว่ายน้ำแบบปกติมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำ ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลองของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค พบว่า การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ความสามารถในการว่ายน้ำทั้ง 2 ท่า มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังนี้ ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 2.167$, S.D. = 0.577) ระยะสัปดาห์ที่ 2 ($\bar{x} = 10.250$, S.D. = 1.138) และในระยะสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{x} = 11.000$, S.D. = 1.044) ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 1.667$, SD = 0.778) ระยะสัปดาห์ที่ 6 ($\bar{x} = 10.083$, S.D. = 1.564) และในระยะสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{x} = 11.083$, S.D. = 1.165) (รายละเอียดในตารางที่ 1) ถึงแม้การเรียนการสอนว่ายน้ำของกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและแบบปกติจะมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ของคะแนนความสามารถใกล้เคียงกันทั้ง 2 กลุ่ม แต่เมื่อสังเกตจากการกระจายของคะแนนความสามารถภายในกลุ่ม (S.D.) ของกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เห็นว่าการกระจายของข้อมูลน้อยกว่ากลุ่มการเรียนแบบปกติในทุกๆระยะของการทดสอบ ทำให้ทราบถึงการพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในกลุ่มการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่การพัฒนาความสามารถไปพร้อมๆกันทั้งกลุ่มดีกว่ากลุ่มที่เรียนแบบปกติ

ตอนที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ (สัปดาห์ที่ 1 2 และ 4)

กลุ่ม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	F	p-value	partial η^2
	x	x	x			
เพื่อนช่วยเพื่อน	2.167	10.917	11.667	1133.000	.000	.990
ปกติ	2.167	10.250	11.000	545.421	.000	.980
Mean Difference	.000	.667	.667			
F-Statistics	.000	2.331	3.143			
p-value	1.000	.141	.090			
partial η^2	.000	.096	.125			

Wilk'Lambda = 0.867, Multivariate F-Statistics = 1.019, p-value = 0.405, partial h^2 = 0.133

1. เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบทักษะกีฬาว่ายน้ำในท่าครอล สโตรค ระหว่างกลุ่มการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มการเรียนรู้แบบปกติในทุกๆระยะของการทดลอง พบว่า พัฒนาการของการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค ในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Wilk'Lambda = 0.867, Multivariate F-Statistics = 1.019, p-value = 0.405, partial η^2 = 0.133) (รายละเอียดในตารางที่ 2) แต่วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (F = 1133.000, partial η^2 = 0.990) เป็นวิธีที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำท่าครอล สโตรคได้ดีกว่าการเรียนรู้แบบปกติ (F = 545.421, partial η^2 = 0.980) เมื่อดูจากการกระจายของข้อมูล (S.D.) การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นยังมีค่าการกระจายน้อยกว่าการเรียนรู้แบบปกติ (รายละเอียดในตารางที่ 1)

2. เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติในทุกๆระยะของการทดลอง พบว่า พัฒนาการของการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน (Wilk'Lambda = 0.911, Multivariate F-Statistics = 0.653, p-value = 0.591, partial η^2 = 0.089) (รายละเอียดในตารางที่ 3) แต่วิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (F = 519.426, partial η^2 = 0.979) และวิธีการสอนแบบปกติ (F = 626.241, partial η^2 = 0.983) สามารถพัฒนา

ความสามารถในการเรียนว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้ดีใกล้เคียงกัน แต่เมื่อดูจากการกระจายของข้อมูล (S.D.) การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้นยังมีค่าการกระจายน้อยกว่าการเรียนแบบปกติ (รายละเอียดในตารางที่ 1)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง จากการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับแบบปกติ (สัปดาห์ที่ 5 6 และ 8)

กลุ่ม	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	F	p-value	partial η^2
	x	x	x			
เพื่อนช่วยเพื่อน	1.750	10.750	11.583	519.426	.000	.979
ปกติ	1.667	10.083	11.083	626.241	.000	.983
Mean Difference	.083	.667	.500			
F-Statistics	.071	1.425	1.850			
p-value	.792	.245	.188			
partial η^2	.003	.061	.078			

Wilk' Lambda = 0.911, Multivariate F-Statistics = 0.653, p-value = 0.591, partial h^2 = 0.089

ตอนที่ 3

การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการเรียนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อน จากข้อคำถาม 3 ข้อ พบว่า

1. ความเข้าใจในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ทราบถึงข้อผิดพลาดของเพื่อนและของตนเองทำให้เกิดความเข้าใจท่าทาง ขั้นตอน วิธีการว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆในการว่ายน้ำ แล้วยังสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในการนำไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อได้

2. ความรู้สึกในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการปฏิบัติ เกิดความสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนคอยให้คำแนะนำ แก้ไข ในข้อผิดพลาดต่างๆ โดยวิธีการพูด และความเป็นกันเองระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ทำให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจที่ดีกว่าการเรียนผ่านครูผู้สอนโดยตรง และไม่เกิดความเกร็งในการเรียน

3. พฤติกรรมในการเรียนว่ายน้ำ

ในการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนได้พูดคุยกันมากขึ้น มีความมั่นใจในการปฏิบัติ

เกิดความสนุกสนานในการเรียน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แนะนำกัน และมีความเข้าใจในการเรียนไม่ว่าจะเป็น ด้าน
ขั้นตอนวิธีการว่ายน้ำ ด้านทักษะ และการปฏิบัติต่างๆมากขึ้น

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยทั้ง 3 ประเด็น สามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. การสอนว่ายน้ำแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่า
กรรเชียงได้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง และช่วยเพิ่มความสามารถของ
ทักษะกีฬาได้ เช่น เดียวกับการเพิ่มทักษะการเล่นกีฬาบอลเลย์บอล (ประนอม ดอนแก้ว, 2550) หรือแม้แต่ในด้าน
วิชาการก็สามารถช่วยทำให้การเรียนมีพัฒนาการมากขึ้นหลังการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (วันวิรุ สรณารักษ์, 2554;
อารยันต์ แสงนิกุล, 2546; พรรณพร ศรีลัมภ์, 2547) และวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนยังสามารถพัฒนาทักษะ
ทางการเรียนรู้ได้ดีกว่าวิธีการสอนแบบปกติ (นุชนาฏ เทพพิทักษ์ศักดิ์, 2542; อภินัน อรกุล, 2543)

2. การพัฒนาความสามารถของการสอนว่ายน้ำท่าครอล สโตรค และท่ากรรเชียง ของวิธีการสอนแบบเพื่อน
ช่วยเพื่อนและวิธีการสอนแบบปกติ เมื่อนำผลการทดลองมาเปรียบเทียบกันทำให้เห็นว่า ผลการทดลองตั้งแต่ระยะ
ก่อนการทดลองจนถึงระยะสิ้นสุดการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันของวิธีการสอน 2 วิธี อาจเป็นเพราะว่าผู้เข้าร่วม
วิจัยทั้ง 2 กลุ่ม เป็นผู้ที่มีความสนใจและอาสาสมัครเข้ามาเพื่อที่จะเรียนว่ายน้ำจึงมีความคิด ความกระตือรือร้น และ
ความตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ทำให้ผลของการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของทั้ง
2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจทางการกีฬา (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและ
กีฬา, 2556, น. 40) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิดและผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เป็นตัวขับเคลื่อน
พฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่พึงปรารถนาให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียน
ว่ายน้ำจึงทำให้เกิดความพยายาม ซึ่งส่งผลให้สามารถปฏิบัติได้ดีไม่ต่างกัน

3. การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนทำให้ผู้เรียนมีทัศนคติในการเรียน การที่ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีเพราะการทราบ
ถึงข้อผิดพลาดของเพื่อนและของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจทำทาง ขั้นตอน วิธีการว่ายน้ำมากขึ้น และวิธีการแก้ไข
ข้อผิดพลาดต่างๆในการว่ายน้ำ แล้วยังสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในการนำไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อได้และทำให้ผู้
เรียนเกิดความสนุกสนาน มีเพื่อนคอยให้คำแนะนำ แก้ไขในข้อผิดพลาดต่างๆ วิธีการพูดและความเป็นกันเองระหว่าง
เพื่อนกับเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจที่ดีกว่าการเรียนผ่านครูผู้สอนโดยตรง ไม่เกิดความเกร็งในการเรียน ทำให้
ผู้เรียนได้พูดคุยกันมากขึ้น ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แนะนำกัน และมีความเข้าใจในการเรียนไม่ว่าจะเป็น ด้าน
ขั้นตอนวิธีการ ด้านทักษะ และการปฏิบัติต่างๆมากขึ้น (วิไลวรรณ พิมพ์สิงห์, 2553; จันทร์เพ็ญ บำรุง, 2547)

ข้อเสนอแนะ จากผลการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสอนได้ เนื่องจากการสอนแบบเพื่อนช่วย
เพื่อนสามารถพัฒนาการเรียนรู้อด้านทักษะได้ดี และสามารถทำให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจะมีการวัดและประเมินทักษะความสามารถในกีฬาประเภทอื่นๆ

2.2 ควรทำการศึกษาวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับวิธีการการสอนในรูปแบบอื่นๆ และ
ศึกษาตัวแปรให้มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาในเรื่องของช่วงอายุ เพศ ในกีฬานิตต่างๆให้มีความหลากหลายมากขึ้น

เพราะอาจส่งผลดีต่อผู้ที่มีความสนใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยใช้รูปแบบเทคนิค และวิธีการสอน ทำให้ผู้ที่สนใจเกิดความเข้าใจในกระบวนการง่ายขึ้นและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เกิดความสนุกสนาน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์จาก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2556) **จิตวิทยาการกีฬา** พิมพ์ที่ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ 2/9 ซอยกรุงเทพฯ-นนทบุรี 31 เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ
- จันทร์เพ็ญ บำรุง (2547) **การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษ โดยใช้เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1** ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต หลักสูตรและการสอน: มหาวิทยาลัย มหาสารคาม
- เทเวศร์ พิริยะพจนท์. (2534) **เอกสารคำสอนวิชาว่ายน้ำ** ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นิวัฒน์ ฤกษ์กั้วาน (2552) **ผลการฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำระยะไกลที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน รุ่นอายุ 13 – 14 ปี** ปรินญาานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นุชนาฏ เทพพิทักษ์ศักดิ์ (2542) **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านเร็ว วิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและวิธีสอนแบบปกติ** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (ประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ประนอม ดอนแก้ว (2550) **การใช้กลวิธีการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทางกายในการเล่นวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเวียงมอกวิทยา ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว): มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2529) **ว่ายน้ำกีฬาสำหรับทุกคน.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดบุคส์
- วิไลวรรณ พิมพ์สิงห์ (2553) **ผลการจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเรื่องนาฏศิลป์ไทย สารการเรียนรู้ นาฏศิลป์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1(การศึกษาค้นคว้าอิสระ)** มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- พรรณพร ศรีลัมภ์ (2547) **ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านของนักเรียนที่มีปัญหาทางการอ่านออกเสียงที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี โดยวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน** (ปรินญาานิพนธ์) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ระลึก สัทธาพงศ์ (2524) **ผลการใช้สารเคมีทางผิวหนังต่อความเร็วในการว่ายน้ำ** วิทยานิพนธ์ คม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วันวิฐุ สรณารักษ์ (2554) **การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเศรษฐศาสตร์จุลภาค 1 โดยการเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษาหลักสูตรบัญชี(งานวิจัยในชั้นเรียน)** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- ว่ายน้ำ รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น (พิมพ์ครั้งที่ 14) (2557) สถานที่พิมพ์: บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด
- สุกาญญา คงสมรส (2553) **การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬาว่ายน้ำ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา): บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556) **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม** (พิมพ์ครั้งที่ 14) สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อภิรักษ์ อรกุล (2543) **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์วิชาภาษาไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ด้วยวิธีสอนแบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและวิธีสอนแบบปกติ** (วิทยานิพนธ์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- อารยันต์ แสงนิกุล (2546) **การพัฒนาแผนการเรียนรู้แบบกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนกลุ่ม สาระการเรียนรู้ภาษาไทยเรื่อง
ขุนช้างขุนแผน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5** ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต หลักสูตรและการสอน: มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม
- อรศิริ เลิศกิตติสุข และดวงกมล ลิ้มโกมุท (2552) **การสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน** <http://www.thaigoodview.com/node/42182> ออนไลน์ วันที่ 22 เมษายน 2559

การใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกายสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3

สุรียัน สุวรรณกาล* กรรวิ บุญชัย** เจริญ กระบวนรัตน์***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่สามารถสร้างเสริมความสามารถในการเรียนรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา 80 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นกลุ่ม (cluster random sampling) เพื่อให้ได้นักเรียน 2 ห้อง และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีดังนี้ 1) โปรแกรมกิจกรรมทางกาย 2) ข้อสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย 3) แบบทดสอบการเคลื่อนไหวที่ข้ามสิ่งกีดขวาง 4) แบบสอบ ถามวัดแรงจูงใจ และ 5) แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยวิธีของ Rovinelli และ Hambleton สำหรับข้อสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีของ Kuder - Richardson's method ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 ส่วนแบบทดสอบการเคลื่อนไหวที่ข้ามสิ่งกีดขวาง หาความเชื่อถือได้ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest) มีความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.80 แบบสอบถามวัดแรงจูงใจ และแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นโดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.81 และ 0.87 ตามลำดับ กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันๆ ละ 60 นาที กลุ่มควบคุมเข้าเรียนวิชา พลศึกษาตามปกติ มีการทดสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ข้ามสิ่งกีดขวาง แรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเอง และสมรรถภาพทางกลไก ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ dependent t-test และ independent t-test ผลการศึกษาพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์ คะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายการเคลื่อนไหวที่ข้ามสิ่งกีดขวาง แรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีเพียงแรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเองมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับสมรรถภาพทางกลไก ด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวที่ข้ามสิ่งกีดขวาง แรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวที่ข้ามสิ่งกีดขวาง แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นตนเอง ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวได้

คำสำคัญ ความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย, กิจกรรมทางกาย

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***ศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: สุรียัน สุวรรณกาล, fedusys@ku.ac.th, armku@hotmail.com, 081-6977449

A Guide for Physical Activity Development for Developing Physical Literacy for Prathomsuksa 3 Students

Suriyan Suwankan* Kornrawee Boonchai** Charoen Krabuanpatana***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The objective of this study was to develop physical activity program for improving physical literacy for Prathomsuksa 3 students. Subjects were 80 grade 3 students of Bangkhuntien school. They were randomly assigned into two groups, 40 students for control group, and 40 students for an experimental group. Research instruments constructed by the researcher were: 1) Physical activity program was judged for face validity by 5 experts. 2) The knowledge test, 3) Obstacle course test, 4) Motivation questionnaire, and 5) Confidence questionnaire that were judged by 5 experts according to Rovinelli and Hambleton method. The reliability of knowledge test was 0.88 using the Kuder - Richardson's method, the reliability efficient of obstacle course test using test-retest method was 0.80. The reliability coefficients of motivation, and confidence questionnaires by using Cronbach's alpha were 0.81 and 0.87 respectively. Experimental group participated in physical activity program for 8 weeks, two days a week, 60 minutes per day. While control group participated in regular physical education class. Knowledge test, obstacle course test, motivation, and self-confidence questionnaires, and motor fitness test were made at the beginning and after 8 weeks of training. Data were analyzed by using dependent t-test, and independent t-test. The results were as follows: after 8 weeks of training, knowledge, obstacle course, motivation, and self-confident scores of the experimental group increased significantly at the .05 level. Only motivation, and self-confident scores of the control group increased significantly at the .05 level. Motor fitness components: speed, agility, and flexibility of an experimental group were better than those of pre-test scores at the .05 level but those control group were no significant differences. Knowledge, obstacle course, motivation, and self-confident scores for experimental group increased significantly than those of the control group at the .05 level.

*Master's degree student, Program in Physical Education, Faculty of Education,
Kasetsart University Bangkok Campus

***Associate Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Faculty of Education,
Kasetsart University Bangkok Campus

***Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Faculty of Education,
Kasetsart University Bangkok Campus

Contact: Suriyan Suwankan, fedusys@ku.ac.th, armku@hotmail.com, 081-6977449

Speed and agility of the experimental group decreased significantly than those of the control group at the .05 level. It can be concluded that physical activity program that developed by the researcher could improve knowledge, obstacle course, motivation, self-confident scores, speed and agility.

Keywords Physical Literacy , Physical Activity

บทนำ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีคุณูปการหาที่สุดมิได้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 โดยกระทรวงสาธารณสุขได้เข้าร่วมปฏิบัติงานสนองตามพระราชดำรินิเทศด้านสุขภาพอนามัยของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2542-2557 กรมอนามัยได้มีการสำรวจพัฒนาการเด็กพบว่ากลุ่มเด็กที่มีพัฒนาการช้ากว่าเกณฑ์มีแนวโน้มสูงถึงร้อยละ 30 ซึ่งจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการเรียนรู้ในช่วงวัยต่อไป นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการประกอบกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก (อายุ 6-14 ปี) มีค่าลดลงร้อยละ 5 ในปี พ.ศ. 2555-2557 จากร้อยละ 68 เหลือเพียงร้อยละ 63 (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, ชุตติมา อยู่สมบูรณ์ และเกรียงศักดิ์ เต็งอำนวย, 2557: 16) สอดคล้องกับประเทศแคนาดา พบว่าเด็กขาดการประกอบกิจกรรมทางกายและเกิดโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น (Canadian Sport for Life, 2016: 4) จากสภาพปัญหาที่ปรากฏ ปี ค.ศ.2010 สหประชาชาติได้มีข้อ ตกลงร่วมกันเพื่อสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้กฎบัตรโทรอนโต (วิลาสินี อดุลยานนท์, ม.ป.ป.) ดังนี้ 1) ระบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญแก่หลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับ ซึ่งเน้นกีฬาที่ไม่มุ่งเพื่อการแข่งขัน และพัฒนาการฝึกอบรมด้านกิจกรรมทางกายแก่ครูพลศึกษา 2) แผนกิจกรรมทางกายที่มุ่งเน้นกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม โดยไม่คำนึงถึงระดับทักษะแต่เน้นที่ความสนุกสนานแทน 3) ให้โอกาสนักเรียนที่จะมีกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงในระหว่างชั่วโมงเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน

ดังนั้นหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญประการหนึ่งในข้อที่ 3 คือ การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552: 1) โดยผ่านรายวิชาพลศึกษา แต่เท่าที่ผ่านมาการจัดการศึกษาในประเทศไทยมักให้ความสำคัญกับรายวิชาที่มุ่งเน้นด้านวิชาการที่นำไปใช้ในการศึกษาระดับที่สูงขึ้นมากกว่ารายวิชาพลศึกษาที่มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดชีวิต อีกทั้งการสอนพลศึกษามักมุ่งพัฒนาความรู้และทักษะกีฬามากกว่าการสร้างสุขภาพหรือการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ การจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษานอกจากจะเป็นการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีร่างกายแข็งแรงแล้วยังจะมีวิธีการสอนและการจัดกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านอื่นๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีความเป็นคนที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย คือ 1) ด้านสมรรถภาพร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี 2) ด้านทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวและทักษะการกีฬาเพื่อให้สามารถเล่นกีฬาได้ตามอัธยาศัยของตนเอง 3) ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาเพื่อให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ด้วยความปลอดภัย 4) ด้านคุณธรรมเพื่อให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา และ 5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2558: 6) ดังนั้นรายวิชาพลศึกษาจึงมีความสำคัญในการสร้างโอกาสให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายทางด้านพลศึกษาและกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้ไม่เพียงแต่ความสามารถทางกายเท่านั้นแต่ยังหมายถึงแรงจูงใจ ความเชื่อมั่น ความรู้และความเข้าใจอีกด้วย Canadian Sport for Life (2016: 5) ได้เสนอว่าการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกายเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วน

ร่วมในกิจกรรมทางกาย การกีฬาด้วยความสนุกสนานเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต ซึ่งงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการขาดการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย เด็กและเยาวชนหลายคนจะถอนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา สิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย คือการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และทักษะพื้นฐานทางการกีฬาซึ่งจะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในการควบคุมการเคลื่อนไหวในกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย มีการเรียนรู้จังหวะในการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม และสามารถประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวในการทำกิจกรรมทางกาย และตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ในช่วงอายุ 6-9 ปี เป็นเวลาที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย และวางรากฐานของทักษะการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น (Canadian Sport for Life, 2016: 9) ในประเทศไทยมีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แต่ยังไม่มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย การประเมินด้านความรู้ความเข้าใจความสามารถในการเคลื่อนไหว แรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ในการนี้ผู้วิจัยจึงเห็นถึงประโยชน์ที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จึงได้สร้างกิจกรรมทางกายและการประเมินความสามารถในการเรียนรู้ทางกายขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนานและปลอดภัย อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมทางกายในการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2559 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นกลุ่ม (cluster random sampling) เพื่อให้ได้นักเรียนจำนวน 2 ห้อง จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (face validity)

2.2. ข้อสอบวัดความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) มีค่า IOC (item-objective congruence index) เท่ากับ 0.75 และหาความเชื่อมั่น (reliability) ของข้อสอบโดยใช้วิธีของ (Kuder - Richardson's method) มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 88)

2.3. แบบสอบถามวัดแรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมทางกาย ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) มีค่า IOC (item-objective congruence index) เท่ากับ 0.85 และหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบทดสอบโดยนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟาของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 88)

2.4. แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) มีค่า IOC (item-objective congruence index) IOC เท่ากับ 0.95 และหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบทดสอบโดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟาของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 88)

2.5. แบบทดสอบความสามารถในการเคลื่อนไหวข้ามสิ่งกีดขวาง ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) มีค่า IOC (item-objective congruence index) เท่ากับ 0.89 และหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบทดสอบด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest) โดยนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson product-moment coefficient of correlation) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 87)

2.6. รายการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (ข้อทดสอบมาตรฐาน) ประกอบด้วยงอตัวไปข้างหน้า (trunk forward flexion) นำมาจากแบบทดสอบ International Committee for the Standard of Physical Fitness Test (ICSPFT)

1) ลูก - นั่ง 30 วินาที (30 second sit-ups) นำมาจากแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี กรมพลศึกษา

2.) ยืนทรงตัวด้วยปลายเท้าข้างเดียว (stork stand) นำมาจากแบบทดสอบการทรงตัวของ Johnson and Nelson

3) วิ่งอ้อมหลัก (zigzag run) นำมาจากแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี กรมพลศึกษา

4) วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 meter sprint) นำมาจากแบบทดสอบ International Committee for the Standard of Physical Fitness Test (ICSPFT)

3. การรวบรวมข้อมูล

3.1. ทดสอบความสามารถในการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกลไก แรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

3.2. จัดกิจกรรมทางกายตามโปรแกรมกับกลุ่มทดลองวันละ 60 นาที 2 วัน/สัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์

3.3. ทดสอบความสามารถในการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกลไก แรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความสามารถในการเรียนรู้ทางกายทั้งหมด 5 องค์ประกอบ 1) ความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย 2) แรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมทางกาย 3) ความเชื่อมั่นใน

การประกอบกิจกรรมทางกาย 4) ความสามารถในการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง 5) สมรรถภาพทางกลไก โดยกำหนดสัดส่วนคะแนนเท่ากันแต่ละองค์ประกอบ คือ ร้อยละ 20

4.2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้ dependent t-test

4.3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้ independent t-test

สรุปผลการวิจัย

จากการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กับกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมเรียนตามโปรแกรมปกติของทางโรงเรียน มีผลดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าร้อยละคะแนนความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1. ความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย	14.05	15.30	14.55	14.22
2. การเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง	14.73	17.20	14.73	15.40
3. แรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมทางกาย	13.50	17.75	13.88	15.50
4. ความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย	13.38	17.13	12.88	14.50
5. สมรรถภาพทางกลไก	11.94	13.71	11.17	11.64
คะแนนรวม	67.60	81.09	67.21	71.26

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าร้อยละความสามารถในการเรียนรู้ทางกายเพิ่มขึ้นในทุกองค์ประกอบ ยกเว้นกลุ่มควบคุมมีค่าร้อยละความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายลดลง จากร้อยละ 14.55 เป็นร้อยละ 14.22

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความสามารถในการเรียนรู้ทางกายรายองค์ประกอบ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
กลุ่มทดลอง						
ความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย	67.60	4.28	81.09	5.08	-14.494	.000*
- ความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย	6.82	2.17	10.50	22.35	-8.216	.000*
- คะแนนการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง	24.10	1.64	25.65	1.49	-5.331	.000*
- แรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมทางกาย	3.72	.49	4.53	.28	-10.380	.000*
- ความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย	3.69	.43	4.52	.25	-10.988	.000*
- สมรรถภาพทางกลไก						
ลุกนั่ง	9.98	4.48	10.68	4.35	-1.879	.068
งอตัวไปข้างหน้า	2.18	3.58	3.12	4.02	-2.085	.044*
ยืนทรงตัวด้วยปลายเท้าข้างเดียว	4.44	2.83	5.62	4.36	-1.740	.090
วิ่งอ้อมหลัก	13.56	1.76	10.33	1.42	11.386	.000*
วิ่งเร็ว 50 เมตร	11.05	1.07	10.21	1.06	6.622	.000*
กลุ่มควบคุม						
ความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย	67.21	4.07	71.26	7.08	-5.497	.000*
- ความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย	7.55	2.19	8.30	2.02	-1.883	.067
- คะแนนการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง	23.55	1.43	23.92	1.47	-1.922	.062
- แรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมทางกาย	3.78	.32	4.15	.37	-6.951	.000*
- ความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย	3.65	.39	4.01	.43	-5.081	.000*
- สมรรถภาพทางกลไก						
ลุกนั่ง	9.22	5.14	9.35	5.34	-.436	.665
งอตัวไปข้างหน้า	2.48	4.32	2.58	4.47	-.417	.679
ยืนทรงตัวด้วยปลายเท้าข้างเดียว	4.40	3.19	4.77	3.35	-1.750	.088
วิ่งอ้อมหลัก	14.23	2.54	13.97	2.55	1.146	.259
วิ่งเร็ว 50 เมตร	11.52	1.54	11.29	1.51	1.984	.054

*p<.05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีองค์ประกอบของความสามารถในการเรียนรู้ทางกายที่ดีกว่าก่อนการทดลองในทุกองค์ประกอบ ยกเว้นสมรรถภาพทางกลไก การลุกนั่งและยืนทรงตัวด้วยปลายเท้าข้างเดียว สำหรับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีเพียง 2 องค์ประกอบที่มีค่าดีกว่าก่อนการทดลอง คือ แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนรวมความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย	80.98	5.08	71.26	7.08	-7.963	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าภายหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบของการประเมิน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าร้อยละดีกว่ากลุ่มควบคุมทุกองค์ประกอบ

อภิปรายผลการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้เน้นการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความหลากหลาย ทำท่ายความสามารถของเด็กวัย 6-9 ปี โดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์และการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทรงตัว ซึ่งสอดคล้องกับ Gallahue and Ozmun (1998: 160) ทักษะพื้นฐานแบ่งเป็น 3 ประเภทคือ ทักษะการทรงตัว ทักษะการเคลื่อนที่ และทักษะการใช้มือและแขน ทั้งนี้กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กวัย 6-9 ปี ซึ่งกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ ส่งผลในการกระตุ้นความท้าทายความสามารถของเด็กในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (เกษม นครเขตต์, 2556: 22-28) กิจกรรมทางกายที่สร้างขึ้นจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย ซึ่งมีองค์ประกอบที่มากกว่าทักษะการเคลื่อนไหวอันประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจในเรื่องกิจกรรมทางกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหว แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก (Whitehead, 2010: 5) ดังนั้นโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพจะพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย สร้างแรงจูงใจ สร้างความเชื่อมั่น และเกิดความรู้ความเข้าใจอีกด้วย (International Physical Literacy Association, 2016: 5)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบในการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง ข้อสอบวัดความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย แบบทดสอบแรงจูงใจ และแบบทดสอบความเชื่อมั่นในการประกอบกิจกรรมทางกาย และเลือกใช้ข้อทดสอบสมรรถภาพทางกลไกที่เป็นมาตรฐานอีก 5 รายการ ได้แก่ งอตัวไปข้างหน้าลูก – นั่ง 30 วินาที ยืนทรงตัวด้วยปลายเท้าข้างเดียว วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งเร็ว 50 เมตร ซึ่งข้อทดสอบทั้งหมดจะนำไปประเมินและรวมเป็นคะแนน

ของความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย การประเมินในลักษณะดังกล่าว สอดคล้องกับ The Canadian Assessment of Physical Literacy (2014: 5-7) ที่ได้เสนอแนวคิดในการประเมินความสามารถในการเรียนรู้ทางกายไว้ 4 ด้าน 1) ความรู้ความเข้าใจ 2) ความสามารถทางกาย 3) แรงจูงใจและความเชื่อมั่น 4) พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน

2. หลังจากการทดลอง ความสามารถในการเรียนรู้ทางกายของกลุ่มทดลองมีค่าดีกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นแสดงว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีการสอนความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายในรูปแบบการอธิบายประกอบการทำใบงานความรู้สามารถช่วยให้กลุ่มทดลองมีความรู้เข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ความสามารถในการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวางมีคะแนนที่ดีขึ้น เป็นผลจากกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวที่หลากหลายทำท่ายความสามารถของผู้เข้าร่วมและเหมาะสมตามช่วงวัย เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพ ซึ่งวัยประถมศึกษา 6-9 ปี เมื่อความสัมพันธ์ของประสาทกล้ามเนื้อ ทักษะกลไกมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นเด็กจะสามารถประกอบกิจกรรมทางกายที่มีความซับซ้อนและมีความเฉพาะ เด็กจะมีการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น (สนธยา สีละมาต, 2557: 15) ในส่วนของแรงจูงใจและความเชื่อมั่นตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นผลด้านจิตใจที่กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีความหลากหลายทำท่ายความสามารถและเกิดความสนุกสนาน สอดคล้องกับ พรเทพ ราชจุฑทอง (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง พบว่ากิจกรรมทางกายสามารถเพิ่มแรงจูงใจความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เรียนได้สูงขึ้น แต่สำหรับสมรรถภาพทางกลไกพบว่าไม่มีเพียงการงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งเร็ว 50 เมตร ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากโปรแกรมกิจกรรมทางกายซึ่งมีการฝึกเพียง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อแนะนำในการออกกำลังกายที่ต้องมีความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ในเวลา 20-30 นาทีต่อเนื่อง ที่ระดับความหนัก 65-85% ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด (Bouchard *et al.*, 2007: 320) และกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยส่วนใหญ่เน้นทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่เป็นหลักและไม่ได้มุ่งเน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ จึงทำให้การทดสอบลูกริ่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่าความสามารถในการเรียนรู้ทางกายหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนโดยรวมแตกต่างกันไม่มาก คือเพิ่มขึ้นจาก 67.21 เป็น 72.32 คะแนน มีองค์ประกอบที่มีค่าเพิ่มขึ้นเพียง 2 องค์ประกอบ คือ แรงจูงใจและความเชื่อมั่นในการประกอบกิจกรรมทางกาย แต่การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจมีค่าสูงขึ้นเพราะกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการทดสอบความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย (การเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง) เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวที่แปลกใหม่ทำท่ายความสามารถและเกิดความสนุกสนาน ส่งผลให้กลุ่มควบคุมเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2555: 6) ได้กล่าวว่าจากงานวิจัยหลายเรื่องพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มความนับถือตนเองของวัยรุ่นและช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด

3. หลังการทดลอง ความสามารถในการเรียนรู้ทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 80.98 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 71.26 โดยองค์ประกอบในการประเมินมีความแตกต่างกันทั้งคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย คะแนนและเวลาการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง แรงจูงใจและความเชื่อมั่นในการประกอบกิจกรรมทางกาย เป็นเพราะกิจกรรมทางกายที่เน้นการเคลื่อนไหวที่หลากหลายซับซ้อนมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีการฝึกเพียง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ตาม แต่ก็สามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ ทางกายให้เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (Derri *et al.*, 2001: 16) ที่กล่าวว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย และ (Giblin *et al.*, 2014: 1180) ได้กล่าวว่า ความสามารถในการเรียนรู้ทางกายจะเกิดขึ้นได้ กิจกรรมทางกายที่ต้องมีความท้าทาย

ระดับความสามารถของเด็ก ซึ่งกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้เน้นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการเคลื่อนไหวหลายด้านประกอบกัน ดังนั้นกลุ่มทดลองจึงสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกายได้ดีขึ้น เกิดความเชื่อมั่นตนเองในการเคลื่อนไหวและมีแรงจูงใจในการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง เป็นไปตามที่ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527: 165) ได้เสนอข้อมูลว่าการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในวัยนี้ควรจัดให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวในกิจกรรมอย่างกว้างขวาง ให้เป็นไปตามธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างแท้จริง และควรให้นักเรียนได้สำนึกในความสามารถที่ตนเองจะทำได้เป็นสำคัญเพื่อที่จะ ช่วยให้นักเรียนได้มีความเชื่อมั่นในตนเองให้มาก สอดคล้องกับ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2558: 15) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายผ่านกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพย่อมส่งผลต่อการเรียนพลศึกษาในโรงเรียนให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การประเมินความสามารถในการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง มีทักษะย่อยค่อนข้างมาก ดังนั้นจึงมีข้อจำกัดในการสร้างแบบประเมินค่าที่มีระดับคะแนนหลายระดับ เพราะจะทำให้การประเมินการเคลื่อนที่ทำได้ด้วยความยากลำบาก และประเมินไม่ทันด้วยการสังเกตจากตาเพียงอย่างเดียวดังนั้นจึงควรทำการบันทึกเป็นภาพวิดีโอ เพื่อทำการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวในภายหลัง
2. การประเมินความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย ควรเพิ่มการประเมินพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในแต่ละวันเพราะจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ อันจะเป็นผลดีต่อสุขภาพในอนาคต
3. ควรมีการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเรียนรู้ทางกายกับพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกาย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- เกษม นครเขตต์. (2556). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตลอดช่วงชีวิต. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ**, 39 (2), 22-28.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่กับการพัฒนาสมอง. **วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ**, 41 (1), 5-16
- ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ชุตินา อยู่สมบูรณ์ และเกรียงศักดิ์ เต็งอำนวย. (2557). **โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย พ.ศ.2557**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พรเทพ ราชรุจิทอง. (2554). ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). **หลักและวิธีการสอนพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2558). ปรัชญาการพลศึกษา. **ประมวลบทความพลศึกษา สุขศึกษา สันทนาการและวิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วรศักดิ์ เพียรชอบ 21 มิถุนายน 2558).
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2555). การส่งเสริมสุขภาพเยาวชนด้วยกิจกรรมทางกายและกีฬา (2). **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**. 38 (2), 5-12
- วิลาสินี อดุลยานนท์. (ม.ป.ป.). **กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). **เด็กไทยอ้วน**. สืบค้นเมื่อ 8 มกราคม 2559, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/microsite/tag/5/ncds/>.
- สนธยา สีละมาต. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะ: (Physical Activities for Wellness)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา Sport Psychology**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (2007). **Physical activity and health**. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Canadian Assessment of Physical Literacy. (2014). **Manual for test administration: healthy active living and obesity research group 2014**. Ottawa, On: Trillium Foundation. Canadian Sport for Life. (2016). **Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12**. Vancouver: Canadian Sport Centers.
- Derri, V., Tsapakidou, A., Zachopoulou, E. & Kioumourtzoglou, E. (2001). Effect of a music and movement programme on development of locomotor skills by children 4 to 6 years of age. **European Journal of Physical Education**, 6, 16-25.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (1998). **Understanding motor development**. Dubuque, IA: McGraw-Hill.
- Giblin, S., Collins, D. & Button, C. (2014). Physical literacy: importance, assessment and future directions. **Sports Med**, 44: 1177-1184.
- Haydn-Davies, D. (2005). How does the concept of physical literacy relate to what is and what could be the practice of physical education. **British Journal of Teaching Physical Education**, 36 (3), 45-48.
- Longmuir P. E., et al. (2015). The canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). **BMC Public Health**, 15: 767.
- Whitehead, M. (2010). **Physical literacy throughout the lifecourse**. New York, NY: Routledge.

การบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร

อรุช เส้นบัตร* นักรบ ระวังการณ์**

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานครเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยใช้วิธีแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ประกอบการ จำนวน 10 คน สำหรับส่วนที่ 2 การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามกับผู้ที่มาใช้บริการสนามฟุตบอลให้เช่าจำนวน 400 คน โดยใช้สถิติวิเคราะห์ คือค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า การบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านทรัพยากรบุคคล ทำการสรรหาและคัดเลือกบุคคลที่เหมาะสม และเพียงพอ ด้านการเงินและงบประมาณ มีการวิเคราะห์การลงทุนและวางแผนการเงินอย่างละเอียดและชัดเจน ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เลือกสรรวัสดุที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน ตลอดจนมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ ด้านการจัดการ ผู้ประกอบการเป็นผู้มีวิสัยทัศน์ ให้ความสำคัญกับผู้ให้บริการ สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และปรับปรุงสถานประกอบการอยู่ตลอดเวลา ด้านการตลาด มีการวิเคราะห์สถานการณ์ทางการตลาด ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์หลัก และการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจในระดับมาก 7 ด้านดังนี้ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางหรือสถานที่จัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านพนักงานให้บริการ ด้านกระบวนการให้บริการ และด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญด้านความปลอดภัย การใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร การบริหารงานที่มีมาตรฐานสากล และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

คำสำคัญ การบริหารจัดการ, ธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า

*นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ สาขาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ: อรุช เส้นบัตร, tiagoplateen@hotmail.com, 087-9758574

Business management rental football field in Bangkok

U-rus Sengbat* Nug-rob Rawangkarn**

Received Date 30 May 2020

Abstract

The objective of the research was to study the business management rental football field in Bangkok and the customer's satisfaction towards the marketing mix of this business. This descriptive study used a mixed methodology divided into 2 parts. The first part was the study of business management rental football field, and the researcher used in-depth interviews with 10 entrepreneurs. The second part was the study of the customer's satisfaction towards the marketing mix, and the researcher collected data from 400 customers through a questionnaire. Statistical analysis was done and presented in average and standard deviation. The results showed that the business management rental football field in Bangkok included 5 elements as follows: Man: recruit and select the appropriate and sufficient person. Money: analyze the financial investment and planning carefully and clearly. Material: select good quality material and standard as well as utilize new technology in this business. Management: entrepreneurs have good vision focusing on customers, build up friendly atmosphere and keep improving workplace all the time. Marketing: analyze the market situation, give importance to the core products and promote them through social media. The customer's satisfaction towards the marketing mix of the business management rental football field in Bangkok was at a high satisfied level with 7 points: product, price, place, promotion, people, process and physical evidence and presentation. The suggestion from this research was that the entrepreneurs focus on safety, communication technology, international standard management and public relation.

Keywords management , business of rental football field

*Master's degree student, Program in Educational Management, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

**Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Contact: U-rus Sengbat, tiagoplateen@hotmail.com, 087-9758574

บทนำ

ในปัจจุบันประชากรส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ และใส่ใจกับการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งทางเลือกของการดูแลสุขภาพคือการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยสอดคล้องกับข้อมูลผลสำรวจจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ที่บ่งชี้ว่าคนไทยในสัดส่วนมากที่สุดถึงร้อยละ 34.7 (สำรวจจากประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป) เลือกออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เพิ่มขึ้นจาก ปี พ.ศ. 2550 ประมาณ 2 เท่า ประกอบกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ได้มุ่งหวังให้คนไทยได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มี สุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬาเพื่อหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวสู่ความสามัคคีและสมานฉันท์ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555)

สำหรับกีฬาที่ประชาชนให้ความสนใจเป็นพิเศษและได้รับความนิยมคือ กีฬาฟุตบอล เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่สนุก ง่าย มีสีสันในการเชียร์ มีการจัดการแข่งขันในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับลีกภายในประเทศนั้นๆ จนไปถึงการแข่งขันในระดับโลก ซึ่งการจัดการแข่งขันฟุตบอลในประเทศไทย ได้รับความนิยมมากขึ้นโดยมีการจัดการแข่งขันทั้งลีกภูมิภาค ดิวิชั่น 2, ลีกดิวิชั่น 1, ไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก และรวมไปถึงฟุตบอลไทยแลนด์ลีกด้วย ทั้งนี้จากการจัดการแข่งขันที่มีระบบและมาตรฐานมากขึ้น ทำให้กีฬาฟุตบอลสามารถสร้างงาน สร้างรายได้และสร้างอาชีพให้กับผู้เกี่ยวข้องได้มากขึ้น

ด้วยกระแสความนิยมในกีฬาฟุตบอลมีมากขึ้นจึงเป็นเหตุทำให้มีการเล่นกีฬาฟุตบอลกันอย่างแพร่หลายทั่วทุกพื้นที่ ทั้งพื้นที่ว่างเปล่าตามชุมชน สนามของหน่วยงานต่างๆ สวนสาธารณะ ตลอดจนพื้นที่ใต้ทางด่วน จนพื้นที่หรือสนามที่ใช้ในการเล่นฟุตบอลที่กล่าวมานั้นมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน อีกทั้งพื้นที่ว่างเปล่าบางส่วนก็ลดลง เนื่องด้วยมีการจัดสรรพื้นที่ให้เป็นที่พักอาศัยเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นจึงมีผู้สนใจสร้างสนามฟุตบอลให้เข้าเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่ต้องการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยตลอดระยะเวลา 4-5 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน มีผู้ประกอบการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าเป็นจำนวนมาก เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เล่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดที่มีการแข่งขันฟุตบอลทีมสโมสรฟุตบอลอาชีพ นับว่าเป็นสิ่งที่จุดประกายให้ความนิยมของสนามฟุตบอล หล้าเทียมเอกชนได้รับความนิยม และขยายตัวไปอย่างรวดเร็ว

สำหรับในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีจำนวนสถานประกอบการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่ากระจายอยู่ทั่วทุกเขตพื้นที่ เฉพาะที่สำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2557 พบว่ามีมากถึง 157 แห่ง (รวมข้อมูลสนามฟุตบอลให้เช่า, 2557) ดังนั้นการแข่งขันทางธุรกิจของสนามฟุตบอลให้เช่ามีการแข่งขันที่สูงมาก ผู้ประกอบการก็ต้องหาช่องทางเพื่อให้ตนเองมีโอกาสทางการตลาดสูงขึ้นเหนือกว่าคู่แข่ง อีกทั้งยังต้องแสวงหานวัตกรรมใหม่ๆ เข้ามาเสริมในธุรกิจอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความรู้ ทักษะ เทคนิคและประสบการณ์ ในการบริหารจัดการธุรกิจกีฬาจึงมีบทบาทสำคัญในการดำเนินธุรกิจให้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ประกอบการนำไปเป็นแนวทางการบริหารจัดการธุรกิจและพัฒนาธุรกิจของตน ให้ตอบสนองต่อความต้องการและความพึงพอใจสูงสุดของผู้ใช้บริการ เพื่อความสำเร็จในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอล

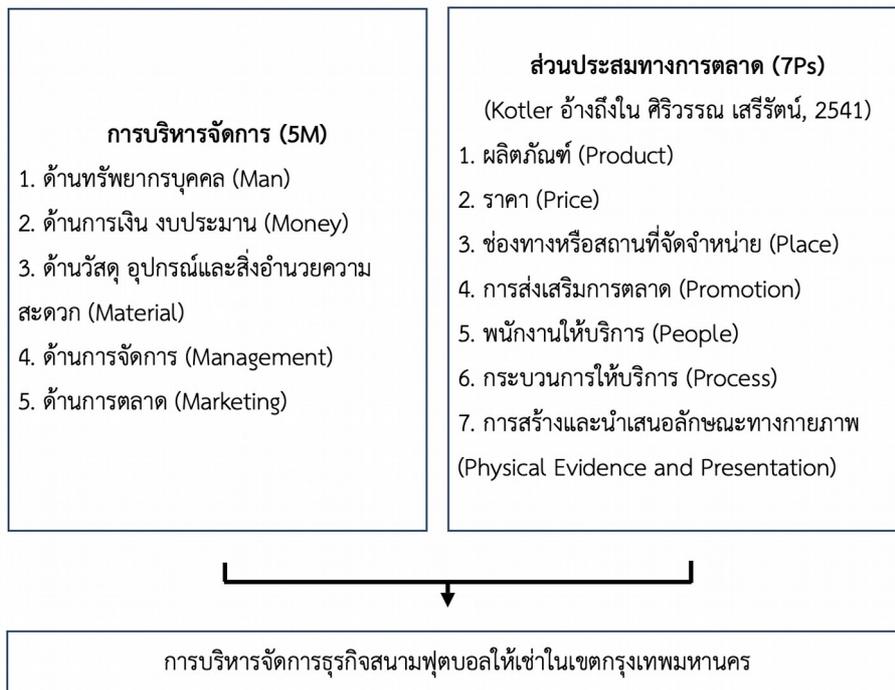
ให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากองค์ประกอบของการจัดการ (5M's) ที่ได้สังเคราะห์มาจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยของนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ด้านทรัพยากรบุคคล (Man) ด้านการเงิน งบประมาณ (Money) ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material) ด้านการจัดการ (Management) และด้านการตลาด (Marketing) และการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดในธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจาก ทฤษฎีส่วนประสมการตลาด (Marketing Mix) สำหรับธุรกิจบริการ (Kotler อ้างถึงใน ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2541) ประกอบด้วย ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ด้านราคา (Price) ด้านช่องทางหรือสถานที่จัดจำหน่าย (Place) ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) ด้านพนักงานให้บริการ (People) ด้านกระบวนการให้บริการ (Process) และการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence and Presentation)

2. ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ผู้ประกอบการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าและผู้ใช้บริการสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าให้มีประสิทธิภาพ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและความพึงพอใจสูงสุดของผู้ใช้บริการ สู่ความสำเร็จในอนาคต

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) และใช้วิธีแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน โดยมีวิธีการดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์กับผู้ประกอบการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการบริหารจัดการธุรกิจ โดยเลือกผู้ประกอบการ จากสถานประกอบการ 10 แห่ง ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด สถานประกอบการละ 1 คน รวมทั้งหมด 10 คน ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.96 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์และจำแนกข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์ และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆที่รวบรวมได้จากการศึกษา แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ส่วนที่ 2 การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามความพึงพอใจกับผู้ที่มาใช้บริการสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเลือกผู้ให้บริการจำนวน 400 คนจากสถานประกอบการ 10 แห่งที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งจะทำการเฉลี่ยเท่าๆกันทั้ง 10 สถานประกอบการ ได้สถานประกอบการละ 40 คน ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยตรวจสอบความตรงของเนื้อหาได้ค่า IOC เท่ากับ 0.79 และทดสอบความเชื่อมั่นมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าเท่ากับ 0.95 จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS for Windows (Statistical Package for The Social Sciences for Windows) โดยวิเคราะห์ตามลักษณะข้อมูล

ผลการวิจัย

1. การศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร

ด้านทรัพยากรบุคคล (Man) พบว่า จำนวนบุคลากรที่เหมาะสมในการดำเนินงานคือ ต้องมีตั้งแต่จำนวน 3 คนขึ้นไป คุณสมบัติของบุคลากรต้องเน้นในเรื่องของทัศนคติและพฤติกรรม สำหรับบทบาทหน้าที่ของบุคลากรคือดูแลในส่วนของสนามฟุตบอล และดูแลในส่วนของการบริการและอำนวยความสะดวก โดยอัตราค่าจ้างและเงินเดือนที่เหมาะสมคือ 8,000 – 15,000 บาทต่อเดือน ตลอดจนมีสวัสดิการอื่นๆให้ ในการสรรหาจะมาจากการรับสมัครโดยการแนะนำ ชักชวน จากนั้นทำการคัดเลือกโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ ส่วนการประเมินผลการปฏิบัติงาน จะประเมินจากผลงานของบุคลากรโดยตรง สำหรับการพัฒนาบุคลากรจะเน้นการสอนงานและให้คำปรึกษาเป็นหลัก

ด้านการเงิน งบประมาณ (Money) พบว่า ในการวิเคราะห์การลงทุนประกอบธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า จะทำการกำหนดต้นทุนจาก 2 ส่วนหลักๆ คือการก่อสร้างและโครงสร้างสนาม และพื้นสนาม วัสดุ อุปกรณ์ จำนวนเงินลงทุนจะอยู่ที่ประมาณ 10-20 ล้านบาท หรืออาจจะมากกว่า 20 ล้านบาทขึ้นอยู่กับขนาดของสถานประกอบการ การจัดหาเงินทุน จะมาจากเงินทุนส่วนตัวของเจ้าของกิจการเป็นหลักและมีหุ้นส่วนร่วมด้วยบ้าง สำหรับการจัดทำแผนงบประมาณจะดำเนินการด้วยตนเอง โดยการจัดทำบัญชีการเงินอย่างเป็นระบบ รายได้หลักมาจากค่าเช่า การ

ขายอาหาร เครื่องดื่ม ค่าโฆษณา/ผู้สนับสนุน ส่วนรายจ่ายคือ ค่าบำรุงซ่อมแซมสนาม จัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ เงินเดือน พนักงาน และค่าสาธารณูปโภค

2. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material)

พบว่า การดำเนินการจัดซื้อ จัดหาวัสดุ อุปกรณ์ มี 2 วิธีคือ ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลประกอบกับสอบถามผู้มีประสบการณ์ และมีบริษัทจากภายนอกเข้ามานำเสนอและดำเนินการให้การดำเนินการรับส่งสินค้า และวัสดุ อุปกรณ์ 2 วิธีคือ ดำเนินการด้วยตนเองกับบริษัทภายนอกดำเนินการ ในส่วนของการตรวจสอบคุณภาพของวัสดุ อุปกรณ์จะใช้ประสบการณ์ของตนเองเป็นหลัก การดำเนินงานด้านระบบการดูแลรักษาสนามวัสดุ อุปกรณ์ จะต้องมีความชัดเจนเทคโนโลยีหลักๆ ที่ใช้คือ ระบบไฟส่องสว่างภายในสนามฟุตบอลระบบการระบายน้ำสนามฟุตบอล และเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร ซึ่งเทคโนโลยีใหม่ๆจะเป็นส่วนช่วยให้สถานประกอบการยกระดับคุณภาพของตนเองขึ้นมาได้อีกขั้น

3. ด้านการจัดการ (Management)

พบว่า ผู้ประกอบการมีการกำหนดวิสัยทัศน์ คือ ความเป็นเลิศด้านคุณภาพของสนามฟุตบอลและการบริการที่ดี โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จคือ ความพึงพอใจและได้รับการไว้วางใจของผู้ใช้บริการ สำหรับแผนงานระยะสั้นจะดำเนินการในส่วนของการทำการตลาดเป็นหลัก วัฒนธรรมในองค์กรจะมีความเป็นอยู่กันแบบครอบครัว ในการมอบหมายงานจะดำเนินการผ่านผู้จัดการสนามเป็นหลัก การสั่งการ ประสานงานและจูงใจพนักงานจะใช้วิธีการคือ การสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ไม่สร้างความกดดันและอึดอัดในการทำงานให้กับพนักงาน การควบคุมและติดตามผลการปฏิบัติงาน จะดำเนินการโดยการสังเกตจากงานที่ได้มอบหมายไปประกอบกับการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้ใช้บริการ

4. ด้านการตลาด (Marketing)

4.1. การดำเนินงานด้านผลิตภัณฑ์ (Product) พบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการมีจำนวนสนาม 3 สนาม เป็นสนามฟุตบอลหญ้าเทียมทั้งในร่มและกลางแจ้ง มีขนาดความกว้างของสนามอยู่ระหว่าง 30 – 35 เมตร และความยาวของสนามอยู่ระหว่าง 50 – 60 เมตร เป็นสนามฟุตบอลมาตรฐานที่เหมาะสมกับการใช้ผู้เล่นทีมละ 7 คน และมีการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้บริการ ได้แก่ คลับเฮาส์ อุปกรณ์กีฬาฟุตบอล ห้องอาบน้ำ ลานจอดรถ อัฒจันทร์ ที่นั่งสำหรับผู้ใช้บริการและผู้ติดตาม โทรศัพท์ อาหารและเครื่องดื่ม

4.2. การดำเนินงานด้านราคาสินค้าและบริการ (Price) พบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการกำหนดราคาตามช่วงของวันและเวลา กล่าวคือ การใช้บริการในวันธรรมดา (วันจันทร์- วันศุกร์) กับ วันหยุด (วันเสาร์, วันอาทิตย์) จะมีราคาที่แตกต่างกัน และการใช้บริการในช่วงเวลาก่อน 18.00 น. (ไม่ใช่ไฟสนาม) กับ การใช้บริการในช่วงเวลาหลัง 18.00 น. (ใช้ไฟสนาม) จะมีราคาที่แตกต่างกัน โดยค่าใช้บริการสนามฟุตบอล 7 คน อยู่ระหว่าง 800 – 1,600 บาทต่อชั่วโมง ส่วนสนามฟุตบอล 11 คนราคาอยู่ระหว่าง 2,500 – 3,500 บาทต่อชั่วโมง

4.3. การดำเนินงานช่องทางหรือสถานที่จัดจำหน่าย (Place) พบว่า หลักเกณฑ์ในการเลือกทำเล ส่วนใหญ่สถานประกอบการเลือกตามหลักเกณฑ์ดังนี้ ประการแรกเป็นที่ดินบนกรรมสิทธิ์ของตนเอง ประการที่สองคือตั้งอยู่ใกล้กับถนนสายหลัก ประการที่สามคือตั้งอยู่ใกล้กับแหล่งชุมชน ส่วนช่องทางในการจองสนาม ได้แก่ โทรศัพท์ สื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ และเข้ามาทำการจองโดยตรงที่สนาม

4.4. การดำเนินงานด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) พบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการจะดำเนินการจัดโปรโมชั่น ส่วนลดและสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าและสิทธิพิเศษสำหรับนักเรียน นักศึกษา มีการโฆษณา แจก

ข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบของการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์สำหรับลูกค้าประจำ การใช้สื่อออนไลน์ และการบอกต่อของผู้ใช้บริการ

4.5. การดำเนินงานด้านพนักงานผู้ให้บริการ (People) พบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการจะคัดเลือกพนักงานจากบุคคลที่รู้จักกัน หรือการแนะนำจากเพื่อน ญาติ และคนรู้จัก มีการฝึกอบรมและการจูงใจพนักงาน โดยการพูดคุย สอนงานและให้คำปรึกษา ทำการปลูกฝังลักษณะที่จำเป็นต่อการบริการโดยการ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี การพูดคุย ปรับทัศนคติและให้ข้อคิดในการทำงาน

4.6. การดำเนินการด้านกระบวนการให้บริการ (Process) พบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการให้ความสำคัญกับผู้ให้บริการอย่างเท่าเทียมกัน ให้บริการตามลำดับการจอง มีระบบการบันทึกรายละเอียดการจองสนามที่ชัดเจน ตรวจสอบ มีการจัดสรรพนักงานคอยดูแลและอำนวยความสะดวกอย่างทั่วถึง รับฟังข้อเสนอแนะ และความต้องการของผู้ใช้บริการจากนั้นจะดำเนินการตามความต้องการอย่างรวดเร็ว บริการเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการให้บริการ

4.7. การดำเนินงานด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence and Presentation) พบว่า ส่วนใหญ่สถานประกอบการให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดในทุกส่วนของสถานประกอบการทั้งบริเวณสนาม และบริเวณโดยรอบ จัดให้มีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการเล่น จัดสรรทุกอย่างให้มีความเป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอทั้งในสนามและบริเวณโดยรอบเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ มีการออกแบบและตกแต่งสถานที่ให้มีความทันสมัยในส่วนของโครงสร้างอาคาร สนามฟุตบอลและคลับเฮาส์ ใช้พื้นที่ทั้งหมดให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด จัดวางให้เป็นสัดส่วนเพื่อความสะดวก รวดเร็วในการใช้บริการ มีการตกแต่งโดยการทำป้ายต่างๆ เพื่อให้ดูมีความคล้ายสนามฟุตบอลอาชีพ และปรับเปลี่ยนให้เป็นไปตามเทศกาลอยู่เสมอ

5. การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดในธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ตามแผนการวิจัยที่วางไว้ โดยการจัดหมวดหมู่การวิเคราะห์ไว้เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย กลุ่มอายุระหว่าง 20 – 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้าง และเป็นกลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมในการใช้บริการสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้ส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์เป็นเหตุผลในการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามฟุตบอล โดยชอบเล่นฟุตบอลบนพื้นสนามหญ้าจริง มีผู้เล่น 7-9 คนต่อทีม นิยมมาใช้บริการในช่วงวันจันทร์ – ศุกร์ เวลาประมาณ 18.01 – 00.00 น. โดยมีระยะเวลาในการใช้บริการเฉลี่ย 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อครั้งประมาณ 100 – 200 บาท ซึ่งใช้รถยนต์ส่วนตัวเป็นพาหนะในการเดินทาง เพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้บริการสนามฟุตบอล รวมถึงเป็นสื่อที่ดีที่สุดในการแจ้งข้อมูลข่าวสารช่องทางที่ใช้จองสนามฟุตบอลคือโทรศัพท์ และวัตถุประสงค์ในการมาใช้บริการคือเพื่อออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่าในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย 7 ด้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านผลิตภัณฑ์ พบว่า ความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือความพึงพอใจต่อขนาดของสนามฟุตบอลได้มาตรฐานสากล ($x = 3.96$ $SD = .74$) อยู่ในระดับมาก รองลงไปได้แก่ความพึงพอใจต่อ

ความสว่างของแสงไฟในสนามฟุตบอล ($x = 3.92$ SD = .82) อยู่ในระดับมาก ส่วนความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือความพึงพอใจในการให้บริการด้านพยาบาลฯ ($x = 2.81$ SD = 1.15) อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับภาพรวมของความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับมาก ($x = 3.57$ SD = .63)

2. ด้านราคา พบว่าความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือความพึงพอใจในความเหมาะสมของราคาค่าบริการกับสภาพสนามและช่วงเวลา ($x = 3.80$ SD = .79) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือความพึงพอใจในราคาของอาหารเครื่องดื่มที่มีความเหมาะสม ($x = 3.70$ SD = .82) อยู่ในระดับมาก ส่วนความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือความพึงพอใจต่อความสามารถในการเจรจาต่อรองราคา ($x = 3.46$ SD = .90) อยู่ในระดับมาก สำหรับภาพรวมความพึงพอใจด้านราคาอยู่ในระดับมาก ($x = 3.63$ SD = .68)

3. ด้านช่องทางการจำหน่าย พบว่าความพึงพอใจด้านช่องทางการจำหน่ายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือความพึงพอใจในทำเลที่ตั้งของสนามมีการคมนาคมสะดวก ($x = 3.85$ SD = .78) อยู่ในระดับมาก รองลงมาได้แก่ความพึงพอใจในสถานที่จอดรถกว้างขวางเป็นระเบียบและเพียงพอ ($x = 3.59$ SD = 1.03) ส่วนความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือความพึงพอใจในช่องทางการจองสนามที่หลากหลาย ($x = 3.54$ SD = .84) อยู่ในระดับมาก และความพึงพอใจต่อป้ายบอกตำแหน่งที่ตั้งของสนามชัดเจน ($x = 3.54$ SD = .86) อยู่ในระดับมาก และสำหรับภาพรวมความพึงพอใจด้านช่องทางการจำหน่ายอยู่ในระดับมาก ($x = 3.63$ SD = .68)

4. ด้านส่งเสริมการตลาด พบว่าความพึงพอใจด้านส่งเสริมการตลาดที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือความพึงพอใจต่อการจัดแข่งขันหาทีมแชมป์ของสนามอยู่เป็นประจำ ($x = 3.66$ SD = 1.00) อยู่ในระดับมาก รองลงมาได้แก่ความพึงพอใจต่อการมีส่วนลดต่าง ($x = 3.54$ SD = .98) อยู่ในระดับมาก ส่วนความพึงพอใจน้อยที่สุดคือการบริการผู้ตัดสิน ($x = 3.38$ SD = 1.03) อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับภาพรวมความพึงพอใจด้านส่งเสริมการตลาดอยู่ในระดับมาก ($x = 3.50$ SD = .83)

5. ด้านพนักงานผู้ให้บริการ พบว่าความพึงพอใจด้านพนักงานผู้ให้บริการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือความพึงพอใจในพนักงานมีอัธยาศัยดี ใส่ใจและมีความเสมอภาคในการบริการ ($x = 3.83$ SD = .86) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือพนักงานมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ($x = 3.48$ SD = .89) อยู่ในระดับมาก ส่วนความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือพนักงานสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ($x = 3.13$ SD = 1.02) อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับภาพรวมความพึงพอใจด้านพนักงานผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ($x = 3.44$ SD = .75)

6. ด้านกระบวนการบริการ พบว่าความพึงพอใจด้านกระบวนการบริการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการใช้บริการด้วยความยุติธรรม เสมอภาคกับทุกกลุ่มลูกค้า ($x = 3.90$ SD = .81) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือมีความสะดวกรวดเร็วและถูกต้องในการจองสนามและการชำระเงิน ($x = 3.90$ SD = .77) อยู่ในระดับมาก ส่วนความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือมีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ($x = 3.58$ SD = .86) อยู่ในระดับมาก สำหรับภาพรวมความพึงพอใจด้านกระบวนการบริการอยู่ในระดับมาก ($x = 3.79$ SD = .70)

7. ด้านการสร้างและนำเสนอทางกายภาพ พบว่าความพึงพอใจด้านการสร้างและนำเสนอทางกายภาพที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการออกแบบและตกแต่งสถานที่ฯ ($x = 3.92$ SD = .85) อยู่ในระดับมาก รองลงมาได้แก่สภาพแวดล้อมทั้งภายในและโดยรอบสนามฟุตบอลฯ ($x = 3.9025$ SD = .86596) อยู่ในระดับมาก ส่วนภาพรวมความพึงพอใจด้านการสร้างและนำเสนอทางกายภาพอยู่ในระดับมาก ($x = 3.91$ SD = .80)

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ด้านทรัพยากรบุคคล (Man) จำนวนบุคลากรที่เหมาะสมในการดำเนินงานคือ ต้องมีตั้งแต่จำนวน 3 คนขึ้นไป คุณสมบัติของบุคลากรต้องเน้นในเรื่องของทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การจัดการทรัพยากรมนุษย์ต้องเลือกสรรคนที่มีความรู้ ความสามารถและเป็นคนดี (สมคิด บางโม, 2553) โดยการสรรหาจะมาจากการรับสมัครโดยการแนะนำ ชักชวน มีความสอดคล้องกับ ญัฎฐพันธ์ เขจรนนท์ (2545) กล่าวว่า การสรรหาบุคลากรโดยคำแนะนำจากบุคลากรปัจจุบัน เป็นวิธีที่ถูกนำมาใช้เมื่อองค์การมีความต้องการบุคลากรใหม่

ด้านการเงิน งบประมาณ (Money) ในการจัดหาเงินทุนจะมาจากเงินทุนส่วนตัวของเจ้าของกิจการเป็นหลัก และมีหุ้นส่วนร่วมด้วยบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เกลิมขวัญ คุรุทบุญยงค์ (2556) กล่าวว่า เงินทุนจะได้มาจากหนี้สินและส่วนของผู้ถือหุ้น อีกทั้งพรพรม พรหมเทศ (2551) กล่าวว่าในบางครั้งเจ้าของกิจการอาจชักชวนผู้อื่นเข้าร่วมเป็นเจ้าของกิจการในฐานะหุ้นส่วนหรือผู้ถือหุ้น

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material) การดำเนินการจัดซื้อ จัดหาวัสดุ อุปกรณ์ มี 2 วิธี คือ ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลประกอบกับสอบถามผู้มีประสบการณ์ และมีบริษัทจากภายนอกเข้ามานำเสนอ ส่วนของการตรวจสอบคุณภาพของวัสดุ อุปกรณ์จะใช้ประสบการณ์ของตนเองเป็นหลัก โดยมีความสอดคล้องกับข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 ได้กล่าวว่า “ได้มีการดำเนินการโดยใช้ประสบการณ์ในการทำงานของตนเองที่อยู่ในวงการกีฬาอย่างยาวนาน มาพิจารณา ตรวจสอบคุณภาพของวัสดุ อุปกรณ์ทั้งหมดของสถานประกอบการ” เทคโนโลยีหลักๆที่ใช้คือ ระบบไฟส่องสว่างภายในสนามฟุตบอล ระบบการระบายน้ำสนามฟุตบอล และเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร ซึ่งเทคโนโลยีใหม่ๆจะเป็นส่วนช่วยให้สถานประกอบการยกระดับคุณภาพของตนเองขึ้นมาได้อีกขึ้น โดยมี ความสอดคล้องกับข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 ได้กล่าวว่า “เทคโนโลยีที่ทันสมัยมีผลให้ผู้ให้บริการเกิดความประทับใจ”

ด้านการจัดการ (Management) ผู้ประกอบการมีการกำหนดวิสัยทัศน์ คือ ความเป็นเลิศด้านคุณภาพของสนามฟุตบอลและบริการที่ดี โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จคือ ความพึงพอใจและได้รับการไว้วางใจของผู้ใช้บริการ ดังที่ สิทธิ ธีรธรรม (2552) ความพึงพอใจของลูกค้ามีผลต่อการซื้อในอนาคต ลูกค้าที่พึงพอใจจะกลับมาซื้อและบอกเล่าประสบการณ์ที่ดีนั้นแก่ผู้อื่น สำหรับแผนงานระยะสั้นจะดำเนินการในส่วนของการทำการตลาดเป็นหลัก โดยสอดคล้องกับ ธนกร เอกเผ่าพันธ์ (2545) กล่าวไว้ว่า ในการบริหารธุรกิจปัจจุบัน ปัจจัยที่สำคัญซึ่งมีส่วนอำนวยความสะดวกสำเร็จให้แก่ธุรกิจคือการตลาด การตลาดเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อธุรกิจมาก

2. การตลาด (Marketing)

2.1. การดำเนินงานด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ส่วนใหญ่สถานประกอบการมีจำนวนสนาม 3 สนาม เป็นสนามฟุตบอลหญ้าเทียมทั้งในร่มและกลางแจ้ง มีขนาดความกว้าง 30 – 35 เมตร และความยาว 50 – 60 เมตร เหมาะกับการใช้ผู้เล่นทีมละ 7 คน และมีการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้บริการ ได้แก่ คลับเฮาส์ อุปกรณ์กีฬาฟุตบอล ห้องอาบน้ำ ลานจอดรถ อัฒจันทร์ ที่นั่งสำหรับผู้ให้บริการและผู้ติดตาม โทรทัศน์ อาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุมนา อยู่โพธิ์ (2544) กล่าวว่า สถานประกอบการให้บริการด้านการกีฬา ควรมีการบริการอำนวยความสะดวกอื่นๆแก่ผู้เล่น ผู้ชม

2.2. การดำเนินงานด้านราคาสินค้าและบริการ (Price) มีกำหนดราคาตามช่วงของวันและเวลา ทั้งนี้ รัชชัย ตันตระกูล (2550) กล่าวว่า ราคามีความสำคัญต่อการดำเนินธุรกิจ โดยค่าใช้จ่ายบริการสนามฟุตบอล 7 คน อยู่ระหว่าง 800 – 1,600 บาทต่อชั่วโมง ส่วนสนามฟุตบอล 11 คนราคาอยู่ระหว่าง 2,500 – 3,500 บาทต่อชั่วโมง

2.3. การดำเนินงานช่องทางหรือสถานที่จัดจำหน่าย (Place) ส่วนใหญ่สถานประกอบการเลือกตามหลักเกณฑ์ดังนี้ ประการแรกเป็นที่ดินบนกรรมสิทธิ์ของตนเอง ประการที่สองคือตั้งอยู่ใกล้กับถนนสายหลัก ประการที่สามคือตั้งอยู่ใกล้กับแหล่งชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ฉัตยาพร เสมอใจ (2547) กล่าวว่า ท่าเล ที่ตั้งมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยต้องพิจารณาถึงแหล่งชุมชน การเดินทาง และการอำนวยความสะดวก

2.4. การดำเนินงานด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) ดำเนินการจัดส่วนลดและสิทธิพิเศษให้กับลูกค้า และสิทธิพิเศษสำหรับนักเรียน นักศึกษา และดำเนินการโฆษณา แจ้งข่าวสาร และประชาสัมพันธ์ในรูปแบบของการส่งข้อความผ่านโทรศัพท์สำหรับลูกค้าประจำ การใช้สื่อออนไลน์ และการบอกต่อของผู้ใช้บริการเอง โดยสอดคล้องกับแนวคิดของฉัตยาพร เสมอใจ (2547) กล่าวว่า การสื่อสารแบบปากต่อปาก เป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของลูกค้าสูง

2.5. การดำเนินงานด้านพนักงานผู้ให้บริการ (People) ทำการคัดเลือกพนักงานจากบุคคลที่รู้จักกัน หรือการแนะนำจากเพื่อนญาติ และคนรู้จัก มีการฝึกอบรมและการจูงใจพนักงาน โดยการพูดคุย สอนงานและให้คำปรึกษา ทำการปลูกฝังลักษณะที่จำเป็นต่อการบริการโดยการ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี การพูดคุย ปรับทัศนคติและให้ข้อคิดในการทำงาน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10 กล่าวว่า “ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับพนักงานทั้งในส่วนของการทำงานและการใช้ชีวิต จนพนักงานให้การยอมรับและปฏิบัติตาม”

2.6. การดำเนินการด้านกระบวนการให้บริการ (Process) จะให้บริการตามลำดับการจอง มีระบบการบันทึกรายละเอียดการจองสนามที่ชัดเจน ตรวจสอบได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 กล่าวว่า “สิ่งสำคัญของระบบการให้บริการ คือ ต้องมีความสะดวก รวดเร็ว มีความเสมอภาค”

2.7. การดำเนินงานด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence and Presentation) มีการออกแบบและตกแต่งสถานที่ให้มีความทันสมัยในส่วนของโครงสร้างอาคาร สนามฟุตบอลและคลับเฮาส์ ใช้พื้นที่ทั้งหมดให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด จัดวางให้เป็นสัดส่วนเพื่อความสะดวก รวดเร็วในการใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กัป จีรจิตติ นวรัตน์ ณ อยุธยา (2547) ที่กล่าวว่า การออกแบบลักษณะอาคาร การวางผังในสถานบริการอย่างเหมาะสมอาจช่วยทำให้เกิด “สภาวะน่าสบาย” ในการทำงานของพนักงานและการใช้บริการของลูกค้า มีการตกแต่งโดยการทำป้ายต่างๆ เพื่อให้ดูมีความคล้ายสนามฟุตบอลอาชีพ และปรับเปลี่ยนให้ไปตามเทศกาลอยู่เสมอ

3. การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดในธุรกิจสนามฟุตบอลให้เข้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์สำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก อันได้แก่ ขนาดของสนามฟุตบอลได้มาตรฐานสากล ความสมบูรณ์ของพื้นสนามที่พร้อมต่อการใช้งาน ความสว่างของแสงไฟในสนามที่เพียงพอ คุณภาพของวัสดุที่ใช้ประกอบเป็นพื้นสนาม การให้บริการร้านอาหาร/เครื่องดื่ม และความสะอาด เพียงพอของห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ หมายความว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจในระดับมากสำหรับผลิตภัณฑ์หลักของสถานประกอบการนั่นเอง มีความสอดคล้องกับ ฉัตยาพร เสมอใจ (2547) ที่กล่าวว่า ในการวางแผนผลิตภัณฑ์ต้องพิจารณาถึงความจำเป็นและความต้องการของลูกค้าที่มีต่อผลิตภัณฑ์นั้นๆ เป็นหลัก

ด้านราคา (Price) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านราคาสำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้ให้บริการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ ดังนั้นกล่าวได้ว่าการกำหนดราคาสินค้าและบริการเป็นไปอย่างเหมาะสมและสร้างความพึงพอใจให้กับผู้บริการ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ ฉัตยาพร เสมอใจ (2547) ที่ระบุไว้ว่า การตั้ง

ราคาต้องคำนึงถึงต้นทุนของลูกค้า เนื่องจากราคาเป็นส่วนหนึ่งที่ลูกค้าใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ และเป็นส่วนที่จะสามารถสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าได้

ด้านช่องทางหรือสถานที่จัดจำหน่าย (Place) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านช่องทางการจำหน่ายสำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือความพึงพอใจในทำเลที่ตั้งของสนามมีการคมนาคมสะดวก กล่าวคือความสะดวกสบายในการเดินทางมาใช้บริการเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ใช้บริการ ดังสอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 กล่าวว่า “ควรเลือกที่ตั้งใกล้ๆกับถนนสายหลัก การเดินทางสะดวก” อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 ได้กล่าวว่า “เราให้ความสำคัญกับความสะดวกในการเดินทางมาใช้บริการ”

ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านส่งเสริมการตลาดสำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากจำนวน 3 ข้อ คือ มีส่วนลด การแจ้งข่าวสาร และมีการจัดแข่งขันของสนามเป็นประจำ โดยสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 ได้กล่าวว่า “ทำการตลาดเพิ่มขึ้น โดยจะให้ความสำคัญกับการจัดแข่งขันระบบลีก ซึ่งมองว่าการจัดลีก จะการันตีว่ามีลูกค้าอย่างแน่นอน โดยจะมีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์”

ด้านพนักงานให้บริการ (People) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านพนักงานผู้ให้บริการสำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือความพึงพอใจในพนักงานมีอัธยาศัยดี ใส่ใจและมีความเสมอภาคในการบริการ ในส่วนของความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือพนักงานสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้วิจัยมองว่า การพยาบาลเป็นเรื่องที่สำคัญ ที่สถานประกอบการสนามฟุตบอลควรปรับปรุง แก้ไข อีกทั้งควรฝึกอบรม พัฒนาความรู้ด้านการพยาบาลเบื้องต้นให้กับพนักงาน ดังที่ สุมณา อัญโพธิ์ (2544) กล่าวว่า หลักการให้บริการด้านการกีฬาแก่ผู้เล่นกีฬา ควรจัดให้มีแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด ตลอดจนยาและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล

ด้านกระบวนการให้บริการ (Process) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านกระบวนการบริการสำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกข้อ คือ มีความสะดวกรวดเร็ว และถูกต้องในการจองสนามและการชำระเงิน ให้บริการด้วยความยุติธรรม เสมอภาค กับทุกกลุ่มลูกค้า การประสานงานในด้านต่างๆ สะดวกรวดเร็ว และมีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับชัยสมพล ชาวประเสริฐ (2546) กล่าวว่า กระบวนการให้บริการเป็นส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสำคัญมาก การให้บริการทั่วไปมักจะประกอบด้วยหลายขั้นตอน ได้แก่ การต้อนรับ การสอบถามข้อมูลเบื้องต้น การให้บริการตามความต้องการ การชำระเงิน เป็นต้น หากขั้นตอนใดไม่ดีแม้แต่ขั้นตอนเดียวย่อมทำให้การบริการไม่เป็นที่ประจักษ์แก่ลูกค้า

ด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence and Presentation) พบว่า ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจด้านการสร้างและนำเสนอทางกายภาพสำหรับภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ข้อ คือ สภาพแวดล้อมทั้งภายในและโดยรอบสนามฟุตบอลมีความสะดวกและสวยงาม และการออกแบบและตกแต่งสถานที่มีความเป็นระเบียบ เรียบร้อยและสวยงาม กล่าวได้ว่า สถานประกอบการมีการดำเนินการออกแบบและสร้างทัศนียภาพให้มีบรรยากาศที่ดี มีความสอดคล้องกับชัยสมพล ชาวประเสริฐ (2546) ได้กล่าวว่า ลูกค้าจะอาศัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการเลือกใช้บริการ ซึ่งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพยิ่งดูหรูหราและสวยงามเพียงใด บริการก็จะมีคุณภาพตามไปด้วย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการในการจัดการภายในสถานประกอบการ

- 1.1 ควรเพิ่มการฝึกอบรมให้กับพนักงานในด้านการพยาบาลเบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้บาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
- 1.2 ควรมีการจัดเตรียม อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือผู้ใช้บริการในกรณีฉุกเฉิน เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติแปลสนาม เป็นต้น
- 1.3 ต้องมีระบบการตรวจซ่อมบำรุงประจำปีสำหรับวัสดุ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และสนามฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ
- 1.4 ควรมีการนำเทคโนโลยีด้านการสื่อสารมาใช้ประโยชน์กับสถานประกอบการให้มากที่สุด เช่น การจัดทำเว็บไซต์ เพจเฟซบุ๊ก ของสถานประกอบการให้มีมาตรฐานเพื่อเป็นช่องทางในการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ข้อมูลและการติดตามของผู้ใช้บริการ
- 1.5 ต้องมีระบบการบริหารงานที่มีมาตรฐานในระดับสากลโดยการศึกษาการจัดการสนามกีฬาฟุตบอลที่เป็นมาตรฐานของต่างประเทศแล้วนำมาประยุกต์ใช้กับสถานประกอบการ เพื่อการบริหารจัดการที่มีคุณภาพ
- 1.6 ควรมีการจัดโปรแกรมการแข่งขันฟุตบอลสำหรับบุคคลทั่วไปอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และร่วมกับสถาบันการศึกษาจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะ ความสามารถให้กับเด็กและเยาวชน ตลอดจนเปิดสอนทักษะในการเล่นฟุตบอลให้กับเด็กและเยาวชนอย่างเป็นรูปแบบ
- 1.7 ควรมีการเปิดให้บริการและอำนวยความสะดวกในส่วน of ร้านค้าออนไลน์เพื่อจำหน่ายสินค้า และผลิตภัณฑ์ให้กับผู้ใช้บริการ ตลอดจนดำเนินการติดตั้ง Internet Free WIFI ไร้คอร์ดบริการในสถานประกอบการ
- 1.8 ควรมีการทำระบบการประกันภัยในทรัพย์สินให้กับผู้ใช้บริการ
- 1.9 สำหรับผู้ประกอบการรายใหม่ธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า ควรมีการสร้างคลับเฮาส์ที่มีพื้นที่สำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น ห้องฟิตเนส โยคะ มวยไทย เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการในการจัดการภายนอกสถานประกอบการ

- 2.1 สำหรับผู้ประกอบการรายใหม่ธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า ควรมีการศึกษาผลกระทบที่มีต่อชุมชน และสภาพแวดล้อม ตลอดจนมีระบบการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนรอบข้าง เพื่อป้องกันผลกระทบจากการประกอบธุรกิจ
- 2.2 สำหรับคู่ค้า วัสดุ อุปกรณ์ โครงสร้าง และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีการพัฒนา และวิจัยด้านเทคโนโลยีนวัตกรรมใหม่ๆ ให้มีความทันสมัย มีคุณภาพและได้มาตรฐานอยู่ตลอดเวลา เพื่อนำเสนอให้กับผู้ประกอบการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า
- 2.3 ควรดำเนินการในด้านการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับสื่อมวลชน เพื่อเผยแพร่ข่าวสารและกิจกรรมของสถานประกอบการอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้กลุ่มผู้สนับสนุนเกิดความสนใจและเข้าร่วมสนับสนุนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการตลาดของธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างมาตรฐานในการบริหารจัดการธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง ความคุ้มค่าในการลงทุนประกอบธุรกิจสนามฟุตบอลให้เช่า

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค.
- เฉลิมขวัญ คุรุบุญยงค์. (2556). **การจัดการการเงิน**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ฉัตยาพร เสมอใจ. (2547). **การจัดการและการตลาดบริการ**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ด ยูเคชั่น.
- ชัยสมพล ชาวประเสริฐ. (2546). **การตลาดบริการ**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ณัฐพันธ์ เขจรนันท์. (2545). **การจัดการทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ธนกร เอกเผ่าพันธุ์. (2545). **การวางแผนและควบคุมโดยงบประมาณ**. กรุงเทพฯ: พิสิกส์เซ็นเตอร์ .
- ธีรภคิต นวรัตน์ ณ อยู่ธยา. (2547). **การตลาดสำหรับการบริการ: แนวคิดและกลยุทธ์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1. **สัมภาษณ์**. 2559
- ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2. **สัมภาษณ์**. 2559
- ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3. **สัมภาษณ์**. 2559
- ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5. **สัมภาษณ์**. 2559
- ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9. **สัมภาษณ์**. 2558
- ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10. **สัมภาษณ์**. 2559
- พรพรหม พรหมเทศ. (2551). **ธุรกิจเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ท้อป.
- รณชัย ตันตระกูล. (2550). **การบริหารจัดการผลิตภัณฑ์**. กรุงเทพฯ: ซีเคแอนด์เอส โฟโต้สตูดิโอ.รวมข้อมูลสนามฟุตบอลให้เข้า. (2557). **รวมข้อมูลสนามฟุตบอลให้เข้าในทุกเขตพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร[ออนไลน์]**. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2557. สืบค้นจาก <http://www.thaiplayfootball.com>.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541). **แนวคิดส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ [ออนไลน์]**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2557. สืบค้นจาก <http://thesisavenue.blogspot.com/2008/09/marketing-mix-7ps.html>.
- สิทธิ ชีรสรณ์. (2552). **การตลาด**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนา อยู่โพธิ์. (2544). **ตลาดบริการ**. กรุงเทพฯ: บิ๊กโพร์ เพรส.
- สมคิด บางโม. (2553). **การเป็นผู้ประกอบการ**. กรุงเทพฯ: เอส เค บุคส์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). **สรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรพ.ศ. 2554 [ออนไลน์]**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2557. สืบค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme_2-4-2.html.

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายนักกีฬายูโดทีมชาติไทย

ชาญชัย สุขสุวรรณ* ปรานม ตีรอด**

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักกีฬายูโดทีมชาติไทย ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมฝึกซ้อมกีฬา ยูโดทีมชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ยูโดตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 27 เป็นเพศชาย 5 คน หญิง 6 คน รวม 11 คน ทำการทดสอบโดยการปั่นจักรยานวัดงานพร้อมกับหายใจผ่านหน้ากากเข้าสู่เครื่องวิเคราะห์ก๊าซ ด้วยการเพิ่มความหนักของงานขึ้นทีละขั้นจนถึงระดับความสามารถเกือบสูงสุด (Sub maximal test) เริ่มจากการนั่งพักบนจักรยาน 2 นาที จากนั้นเริ่มปั่นจักรยานที่ความถี่ 25 วัตต์ ในเพศหญิง และ 50 วัตต์ ในเพศชายเป็นเวลา 2 นาที ด้วยความเร็วรอบของจักรยานเท่ากับ 50 รอบต่อนาที และเพิ่มความถี่ขึ้น 25 วัตต์ ทุก ๆ 2 นาที จนกระทั่งอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้นถึงระดับ 85-90% ของความสามารถในการเต้นของหัวใจสูงสุด ผลการวิจัยพบว่า ค่า VE, VO₂, VCO₂, และ RER หลังการฝึกมีค่าลดลง ในขณะที่ HR หลังการฝึกมีค่าเพิ่มมากขึ้น ($p < 0.001$, และ $p < 0.01$) ส่วนค่า MET ก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่า VO₂ max Absolute และ VO₂ max Relative พบว่าหลังการฝึกมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) สรุปผลความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักกีฬา ยูโดทีมชาติไทย ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมมีค่าไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการให้ความสำคัญกับโปรแกรมการฝึกซ้อมการออกแบฝึกแบบมุ่งเน้นสมรรถภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด และความทนทานส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุด ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกกีฬา

คำสำคัญ ความสามารถของร่างกาย, นักกีฬา ยูโดทีมชาติไทย, จักรยานวัดงาน

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

ติดต่อ: ปรานม ตีรอด, pranom.d@rsu.ac.th, 081- 6217432

The Highest Oxygen Utilization Capacity of Physical Thailand National Team Judoist

Chanchai Suksuwan* Pranom Deerod**

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research is to compare the consumption oxygen ability from the highest level to the lowest level of Thai National judoist after bicycle ergometer training through a gas analyzer. The methodology of this research is selecting the samples from Thai National judoists' representatives who were joining the competition of SEA Games 27th include 5 males and 6 females, total 11 people. They were tested by the bicycle ergometer along with breathing through the mask into the Gas Analyzer. The intensity was increased step by step to the Sub maximal test. Also, there is the process as follows; First, the judoist sat on the bicycle ergometer for 2 minutes. Then, they started biking the bicycle ergometer at 25 Watt of friction in females and 50 Watt of friction in males. Besides, the speed of the bike is 50 rounds per minute and increasing 25 Watt of the friction every 2 minutes until the heart rate increased to 85-90% of maximum heart rate capacity. As a result, we found that the Physiological response of the samples while doing a cycling test has VE, VO₂, VCO₂, and RER decreased after training. Whereas HR increased after training ($p < 0.001$, and $p < 0.01$) but MET before and after training no changed. Also, we found that the comparisons of the difference between the complete and the relationship of the maximal consumption oxygen ability after the training have decreased significantly ($p < 0.05$). In conclusion, the comparison of the tests shown that there is nothing different between the oxygen consumption ability before and after the training program of Thai National judoists. The focus on training programs, training design, focus on the cardiovascular system and blood circulation and durability will affect the increase in the maximum oxygen consumption ability which is important for speed sports training.

Keywords The Physical Capacity , Thai National Judoists , Bicycle Ergometer

*Assistant Professor, Sport Institution, Rangsit University

**Assistant Professor, Sport Institution, Rangsit University

Contact: Pranom Deerod, pranom.d@rsu.ac.th, 081- 6217432

บทนำ

VO2 Max หรือ maximal oxygen consumption คือ อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายในขณะที่ออกกำลังกายอย่างเต็มที่กำลังถึงที่สุด มีหน่วยเป็นมิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมในเวลา 1 นาที VO2 Max เป็นการทดสอบสมรรถนะร่างกายแบบหนึ่ง เป็นการวัดประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ว่ามีความสามารถที่จะดึงออกซิเจนจากอากาศ มาผสมกับเลือดเพื่อส่งไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้สูงสุดแค่ไหน โดยทางทฤษฎี คนที่มีค่า VO2 Max มาก แสดงว่ามีความสามารถในการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) ได้ดี ดังนั้นค่า VO2 Max จึงใช้เป็นตัวบ่งชี้ระดับความฟิตของร่างกายได้ โดยทั่วไปจะใช้เป็นตัวบ่งชี้ระดับความทน (ความอด: Endurance performance) (ชาติชาย ภูภาณจนมรุต, 2556) สมรรถภาพร่างกายสำหรับนักกีฬาฟุตบอล เป็นสมรรถภาพร่างกายชนิดที่เรียกว่าสมรรถภาพร่างกายแบบมีการแสดงความสามารถของร่างกายเป็นพื้นฐานอันประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยหลายประการ นักกีฬาสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วยโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่พัฒนาขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษาความสามารถของร่างกาย (Physical Capacity) ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่สำคัญของแต่ละชนิดกีฬาก็จะมีส่วนที่คล้ายคลึงกัน หรือส่วนที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวในกีฬานั้น ๆ กีฬาบางชนิดอาจจะมีความเร็วเป็นปัจจัยที่โดดเด่นออกมาอย่างเห็นได้ชัดกว่าปัจจัยอื่น ๆ ในขณะที่กีฬาอีกชนิดหนึ่งมีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปัจจัยที่สำคัญกว่าความเร็ว ฉะนั้นหากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ฝึกสอนสามารถวิเคราะห์หรือจำแนกแยกแยะว่า ในกีฬาที่รับผิดชอบ มีปัจจัยเกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนากล้ามเนื้อและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้ แล้วพัฒนาอย่างมีระบบแบบแผนจะนำไปสู่ความเป็นเลิศ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549, หน้า 92)

ในปีพ.ศ. 2555 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยรังสิต (ชาญชัย สุขสุวรรณ, 2555, หน้า 143-151) โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทยของการกีฬาแห่งประเทศไทยและสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ในการทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอล 5 รายการ ได้แก่ ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ปฏิกริยาตอบสนอง สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนและสมรรถภาพแบบไม่ใช้ออกซิเจน ผลการประเมินสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยรังสิตโดยรวมพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรง และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity) ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนนักกีฬาฟุตบอลหญิงมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรง และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity) ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จากผลการศึกษาทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าความสามารถของร่างกาย มีส่วนสำคัญในการฝึกซ้อมและพัฒนาให้นักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศ ดังนั้นการฝึกทักษะและเทคนิคของกีฬาจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องและพัฒนาไปอย่างมีแบบแผน นักกีฬาฟุตบอลควรมีความสามารถของร่างกายที่ดีอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้แสดงความสามารถสูงสุดในเชิงกีฬาฟุตบอลออกมาได้ ตามความสามารถที่ต้องการ ทั้งนี้ จากการสังเกตด้วยตาและประสบการณ์สามารถบอกได้ว่านักกีฬาฟุตบอลคนใดมีทักษะดีหรือไม่ แต่ไม่สามารถบอกได้ถึงระดับความสามารถของร่างกายว่าอยู่ระดับใด

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาฟุตบอล ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินความสามารถของร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย โดยเฉพาะการทดสอบ VO2 max จากการปั่นจักรยาน (Stationary Bike) เพราะความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย หรือเปอร์เซ็นต์ VO2 max ที่นักกีฬาสามารถนำมาใช้ในช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขันเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้ทำนายความสามารถของนักกีฬาได้แม่นยำกว่าวิธีอื่น (Bompa & Haff, 2009, p. 125) และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายนักกีฬาแต่ละคน โดยรวมจะถูกจำกัดโดย Lactate Threshold และ VO2 max (Bentley, et al. 2007, pp. 575-586) ที่สำคัญการฝึก

เทคนิค (Technique Training) ไม่ควรกระทำในช่วงที่ค่าของแลคเตท (Lactate Values) มากกว่า 6-8 มิลลิโมล/ลิตร เพราะจะไปรบกวนความสัมพันธ์ในการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Coordination) ซึ่งจะไม่เป็นผลดีต่อการฝึกเทคนิค (Janssen, 2001) ดังนั้น Anaerobic Threshold เป็นสภาวะร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงระดับความหนักของการออกกำลังกายที่ร่างกายไม่สามารถนำออกซิเจนไปใช้เป็นพลังงานได้อย่างเพียงพออีกต่อไป ร่างกายจึงเริ่มใช้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น เพื่อรักษาสภาพความหนักของการออกกำลังกายหรือระดับความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติทักษะและการเคลื่อนไหวให้คงไว้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2559, หน้า 1-7) ค่า VO₂ max จึงเป็นตัวบ่งบอกถึงระดับความฟิตของร่างกายนักกีฬาที่มีค่า VO₂ max ต่ำจะมีความสามารถที่จะนำออกซิเจนไปใช้ได้น้อย ส่งผลต่อการสะสมของของเสียมากขึ้น คือ กรดแลคติก ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการปวดและเมื่อยล้า เพราะฉะนั้นนักกีฬาที่ความฟิตต่ำ หรือ มีค่า VO₂ max ต่ำจะผลิตกรดแลคติกเร็วและจะมีปัญหาเกี่ยวกับความเหนื่อยล้ามากกว่านักกีฬาที่มีความฟิตกว่าหรือมีค่า VO₂ max สูง ในการฝึกซ้อมกีฬาที่ระดับความหนักเดียวกันในการทดสอบผู้ทดสอบต้องสวมหน้ากากเพื่อปิดปากและจมูกก่อนเริ่มทำการทดสอบ รวมทั้งผู้ถูกทดสอบจะได้รับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ วัดความดันโลหิต คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) แสดงผลแบบ 12 leads ปริมาณ O₂ และ CO₂ ที่หายใจเข้าและออก โดยทั่วไปการทดสอบ VO₂ max ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที (ไม่รวมเวลาการวอร์มอัพ การติดอุปกรณ์ต่าง ๆ กับร่างกาย) การทดสอบ VO₂ max ผู้ถูกทดสอบจะถูกทดสอบให้ออกกำลังที่ระดับความหนักเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาการทดสอบ ได้แก่ เพิ่มแรงต้านในการปั่นจักรยานมากขึ้น จนถึงระดับที่ร่างกายผู้ถูกทดสอบไม่สามารถเพิ่มระดับความหนักได้อีก ที่จุดนี้เครื่องจะทำการวัดปริมาณก๊าซออกซิเจนที่ใช้เป็นค่า VO₂ max กราฟค่า VO₂ ที่ระยะเวลาตลอดช่วงการทดสอบจะบ่งชี้ค่า Lactate threshold หรือ Anaerobic Threshold ได้ ค่า VO₂ max และค่า Lactate Threshold จะทำให้นักกีฬารับถึงขีดสมรรถนะสูงสุดของตัวเองและระดับการออกกำลังกายที่ตนเองเริ่มมีการสะสมของกรดแลคติก ซึ่งสามารถนำข้อมูลไปดูการพัฒนาการฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในอนาคต (ภาสกร วัธนธาดา, 2558)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาการประเมินความสามารถของร่างกายนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติ โดยเฉพาะการทดสอบ VO₂ max จากการปั่นจักรยาน (Stationary Bike) เพราะโดยทางทฤษฎีแล้ว คนที่มีค่า VO₂ max มากแสดงว่ามีความสามารถในการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) ได้ดีกว่า และเป็นการต่อยอดจากการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยรังสิตที่ผ่านมา เพื่อให้ได้ข้อมูลความสามารถทางร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทยว่านักกีฬามีความสามารถทางร่างกายอยู่ในระดับใดหรือต้องมีการพัฒนาจุดด้อยใด และยกระดับเพื่อวิเคราะห์แผนการเตรียมนักกีฬาก่อนการแข่งขัน และจัดโปรแกรมการฝึกเสริมให้มีความต่อเนื่องและสอดคล้องกับกีฬาฟุตบอลให้มีประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุด เพราะการพัฒนาความสามารถของร่างกายได้ตรงจุด และความสอดคล้องกับแผนการฝึกซ้อมจะพัฒนาความสามารถของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เทียบเท่าระดับนานาชาติ และเป็นการเตรียมความพร้อมนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทยก่อนการแข่งขันให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและพร้อมที่จะพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการฝึกซ้อม ของนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย

วิธีการดำเนินงานวิจัย

1. กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental research) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอายุโดที่ด้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันยูโดในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 27 มีอายุระหว่าง 17-24 ปี เป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 6 คน รวม 11 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การทดสอบแบบวิธีตรง (Test) ด้วยวิธีปั่นจักรยาน Monark Sports & Medical รุ่น Ergomedic 828E, Sweden พร้อมกับสวมเครื่องวิเคราะห์การแลกเปลี่ยนก๊าซ Matamax 3B กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอายุโดที่ด้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันยูโดในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 27 อายุระหว่าง 17-24 ปี จำนวน 11 คน เป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 6 คน ทำการทดสอบโดยการปั่นจักรยานวัดงาน พร้อมกับหายใจผ่านหน้ากากเข้าสู่เครื่องวิเคราะห์ก๊าซ ด้วยการเพิ่มความหนักของงานขึ้นทีละขั้นจนถึงระดับความสามารถเกือบสูงสุด (Sub maximal test) เริ่มจากการนั่งพักบนจักรยาน 2 นาที จากนั้นเริ่มปั่นจักรยานที่ความถี่ 25 วัตต์ ในเพศหญิง และ 50 วัตต์ ในเพศชายเป็นเวลา 2 นาที ด้วยความเร็วรอบของจักรยานเท่ากับ 50 รอบต่อนาที และเพิ่มความถี่ขึ้น 25 วัตต์ ทุก ๆ 2 นาที จนกระทั่ง อัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้นถึงระดับ 85-90% ของความสามารถในการเต้นของหัวใจสูงสุดในผู้ทดสอบเพศหญิงและชายตามลำดับ จากนั้นหยุดการทดสอบและนั่งพักบนจักรยานเป็นเวลา 5 นาที ทำการประเมินทดสอบ 2 ครั้ง โดยครั้งแรกทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม และกลับมาทดสอบอีกครั้งภายหลังจากการได้ฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนกำหนดแผนไว้เป็นระยะเวลา 18 สัปดาห์

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ด้วยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า t - test ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา กำหนดค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

การประเมินความสามารถของร่างกายนักกีฬาอายุโดทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาอายุโดที่ด้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันยูโดในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 27 จำนวน 11 คน เป็นเพศชาย 5 คน และเพศหญิง จำนวน 6 คน มีอายุเฉลี่ย 18.58 ± 0.51 ปี ลักษณะข้อมูลสภาพร่างกายส่วนบุคคลเพศชายมีค่าเฉลี่ย น้ำหนัก 84.33 ± 15.64 กิโลกรัม ส่วนสูง 1.76 ± 0.04 เมตร ดัชนีมวลกาย 26.51 ± 3.40 กก./ม.2 ส่วนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย น้ำหนัก 59.04 ± 5.26 กิโลกรัม ส่วนสูง 1.57 ± 0.03 เมตร ดัชนีมวลกาย 23.76 ± 1.75 กก./ม.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างการตอบสนองทางสรีรวิทยา ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อม ของ นักกีฬา 유도ทีมชาติไทย จำนวน 11 คน ที่ความหนัก 200 Watt

ลำดับ	การตอบสนองทางสรีรวิทยา	ค่าเฉลี่ย (Mean + SD)		95% CI	t	Sig
		ก่อน	หลัง			
1	VE	42.54±2.06	39.50±1.76	1.711, 4.387	4.495	.000**
2	VO ₂	1.51±0.07	1.47±0.06	.009, .054	2.811	.005**
3	VCO ₂	1.23±0.06	1.14±0.06	.052, .123	4.914	.000**
4	RER	0.78±0.01	0.75±0.01	.016, .050	3.861	.000**
5	HR	130.74±2.07	131.91±2.23	.085, .266	3.822	.000**
6	METS	5.94±0.23	5.76±0.22	-2.592, .257	-1.617	.108

*p<0.05

จากตารางที่ 1 แสดงว่า การตอบสนองทางสรีรวิทยาของนักกีฬา 유도ทีมชาติไทย ที่ทำการทดสอบปั่นจักรยานวัดงานมีค่า VE, VO₂, VCO₂, และ RER หลังการฝึกลดลง ในขณะที่ HR หลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้น (p<0.001, และ p<0.01) ส่วนค่า MET ก่อน และหลังการฝึกซ้อมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างการตอบสนองทางสรีรวิทยา ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อม ของ นักกีฬา 유도ทีมชาติไทย เพศชาย จำนวน 5 คน ที่ความหนัก 200 Watt

ลำดับ	การตอบสนองทางสรีรวิทยา	ค่าเฉลี่ย (Mean + SD)		95% CI	t	Sig
		ก่อน	หลัง			
1	VE	101.28±3.53	87.73±4.33	-7.770, 34.870	2.023	.136
2	VO ₂	3.19±0.21	3.07±0.14	-.305, .556	.929	.421
3	VCO ₂	2.88±0.18	2.62±0.07	-.203, .729	1.795	.171
4	RER	0.90±0.02	0.86±0.03	-.013, .108	2.517	.086
5	HR	169.75±6.90	166.00±9.09	-5.002, 12.502	1.364	.266
6	METS	10.95±1.18	10.28±1.37	-1.122, 2.472	1.195	.318

*p<0.05

จากตารางที่ 2 แสดงว่า การตอบสนองทางสรีรวิทยาของนักกีฬา 유도ทีมชาติไทยเพศชาย ที่ทำการทดสอบปั่นจักรยานวัดงานมีค่า VE, VO₂, VCO₂, RER, MET และ HR หลังการฝึกซ้อมลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างการตอบสนองทางสรีรวิทยา ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตเต็มชาติไทย เพศหญิง จำนวน 6 คน ที่ความหนัก 200 Watt

ลำดับ	การตอบสนองทางสรีรวิทยา	ค่าเฉลี่ย (Mean + SD)		95% CI	t	Sig
		ก่อน	หลัง			
1	VE	43.25±1.74	47.55±2.74	-12.096, 3.496	-1.418	.215
2	VO ₂	1.59±0.03	1.62±0.07	-.188, .121	-.558	.601
3	VCO ₂	1.34±0.03	1.39±0.04	-.199, .095	-.913	.403
4	RER	0.58±0.02	0.87±0.03	-.084, .045	-.795	.463
5	HR	160.33±3.89	168.83±2.91	-15.854, -1.146	-2.971	.031*
6	METS	7.82±0.47	8.07±0.44	-.792, .292	-1.185	.289

*p<0.05

จากตารางที่ 3 แสดงว่า การตอบสนองทางสรีรวิทยาของนักกีฬาอายุโตเต็มชาติไทย ที่ทำการทดสอบปั่นจักรยานพบว่า ค่า VE, VO₂, VCO₂, RER และ MET หลังเข้าโปรแกรมมีค่าเพิ่มมากขึ้น ส่วนค่า HR ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมบูรณ์ (VO₂max Absolute) และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมพัทธ์ (VO₂max Relative) ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตเต็มชาติไทย

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	VO ₂ max (Absolute) (Mean ± SE)		VO ₂ max (Relative) (Mean ± SE)	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
		ผู้หญิง	6	2.43±0.18	2.15±0.14
ผู้ชาย	5	4.12±0.50	3.99±0.53	51.86±3.42	47.84±2.61
ทั้งหมด	11	3.20±0.36	2.98±0.37	45.97±2.33	42.06±2.33

*p<0.05

ตารางที่ 4 แสดงว่า ความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมบูรณ์ (VO₂max Absolute) และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมพัทธ์ (VO₂max Relative) ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยมากกว่าหลังเข้าโปรแกรมการฝึก VO₂max Absolute (3.20±0.36 และ 2.98±0.37) VO₂max Relative (45.97±2.33 และ 42.06±2.33)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจน (VO₂max) ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อม ของนักกีฬายูโดทีมชาติไทย

ลำดับ	การตอบสนองทาง สรีรวิทยา	ค่าเฉลี่ย (Mean + SD)		95% CI	t	Sig
		ก่อน	หลัง			
1	VO ₂ max (Absolute)	3.22±0.33	2.98±0.37	.014, .411	2.390	.038*
2	VO ₂ max (Relative)	45.97±2.33	42.06±2.33	.632, 7.195	2.657	.024*

*p<0.05

ตารางที่ 5 แสดงว่า ความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสมบูรณ์ (VO₂max Absolute) ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ย 3.22±0.33 หลังเข้าโปรแกรมการฝึกมีค่าเฉลี่ย 2.98±0.37 และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมพันธ์ (VO₂max Relative) ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ย 45.97±2.33 หลังเข้าโปรแกรมการฝึกมีค่าเฉลี่ย 42.06±2.33 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

การเปรียบเทียบการทดสอบค่าความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อม พบว่า การตอบสนองทางสรีรวิทยาของนักกีฬายูโดทีมชาติไทย ที่ทำการทดสอบปั่นจักรยานวัดงานที่ความหนัก 200 Watt มีค่า VE, VO₂, VCO₂, และ RER หลังการฝึกลดลง ในขณะที่ HR หลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้น (p<0.001, และ p<0.01) ส่วนค่า MET ก่อน และหลังการฝึกซ้อมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (p<0.05) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า นักกีฬาชายทีมชาติไทยเพศชาย มีค่า VE, VO₂, VCO₂, RER, MET และ HR หลังการฝึกซ้อมลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (p<0.05) ส่วนเพศหญิงค่า VE, VO₂, VCO₂, RER และ MET หลังเข้าโปรแกรมมีค่าเพิ่มมากขึ้น ส่วนค่า HR ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (p<0.05) และจากผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสมบูรณ์ (VO₂max Absolute) และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมพันธ์ (VO₂max Relative) ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ย มากกว่า หลังเข้าโปรแกรมการฝึก VO₂max Absolute (3.20±0.36 และ 2.98±0.37) VO₂max Relative (45.97±2.33 และ 42.06±2.33) ส่วนความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสมบูรณ์ (VO₂max Absolute) ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ย 3.22±0.33 หลังเข้าโปรแกรมการฝึกมีค่าเฉลี่ย 2.98±0.37 และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมพันธ์ (VO₂max Relative) ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ย 45.97±2.33 หลังเข้าโปรแกรมการฝึกมีค่าเฉลี่ย 42.06±2.33 ลดลง อย่างมีนัยสำคัญ (p<0.05)

จากผลการศึกษาวเคราะห์ สรุปได้ค่าความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุดทั้งก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬายูโดทีมชาติไทยไม่แตกต่างกัน การให้ความสำคัญกับโปรแกรมการฝึกซ้อม การออกแบบฝึกแบบมุ่งเน้นสมรรถภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด และความทนทาน จะส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุด ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกกีฬาที่ใช้ความเร็ว

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การประเมินความสามารถของร่างกายนักกีฬายูโดทีมชาติมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลที่ได้จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬายูโดมาพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายที่เหมาะสมของนักกีฬายูโด ผลการวิจัยพบว่า การตอบสนองทางสรีรวิทยาของนักกีฬายูโดทีมชาติไทย ที่ทำการทดสอบปั่นจักรยาน ก่อนและหลังการฝึกตาม

โปรแกรม โดยทำการทดสอบด้วยสถิติ Paired – samples t-test พบว่าค่า VE, VO₂, VCO₂, และ RER หลังการฝึกมีค่าลดลง ในขณะที่ HR หลังการฝึกมีค่าเพิ่มมากขึ้น ($p < 0.001$, และ $p < 0.01$) ส่วนค่า MET ก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพศชายมีค่า VE, VO₂, VCO₂, RER, MET และ HR หลังการฝึกลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนเพศหญิงมีค่า VE, VO₂, VCO₂, RER, MET และ HR หลังการฝึกเพิ่มขึ้น ค่า MET ก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมบูรณ์ (VO₂ max Absolute) และความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนสัมพัทธ์ (VO₂ max Relative) ทั้งเพศชายและเพศหญิง หลังการฝึกมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 1-5 ค่าเฉลี่ย VO₂ max ก่อนการฝึกสูงกว่าหลังการฝึกตามโปรแกรม จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การให้ความสำคัญกับการออกแบบฝึกแบบมุ่งเน้นสมรรถภาพระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด จะส่งผลต่อปัจจัยทางสรีรวิทยาของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดที่มาจากปัจจัยส่วนกลาง ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของปริมาณเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจต่อนาที (cardiac output) และปัจจัยส่วนปลาย คือ ความแตกต่างระหว่างความเข้มข้นของออกซิเจนในหลอดเลือดดำและหลอดเลือดแดง (A-V) O₂ difference ทั้งนี้ เมื่อนำค่าเฉลี่ยความสามารถทางร่างกาย นักกีฬาอายุโดทีมชาติไทย มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพการทำงานแบบใช้ออกซิเจนโดยปั่นจักรยาน (มล./กก./นาที่) โดยวิธีการประมาณค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่อายุใกล้เคียงกัน ในกลุ่มกีฬา มวย ยูโด เทควันโด คาราเต้ มวยไทยสมัครเล่น ดาบสากล ดาบไทย ของถาวร กมุทศรี และคณะ (2558, หน้า 76-80) ที่ทำการศึกษาเกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พบว่า นักกีฬาอายุโดทีมชาติไทยเพศชาย อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ส่วนเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของนักกีฬาอายุโดมหาวิทยาลัยรังสิตที่ ชาญชัย สุขสุวรรณ (2555, หน้า 146-149) ได้ศึกษาเกณฑ์มาตรฐาน (Norms) ของแบบทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาอายุโดมหาวิทยาลัยรังสิต โดยใช้คะแนนมาตรฐาน “ที” (T-score) เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของนักกีฬาอายุโดทีมชาติไทย พบว่า ค่าเฉลี่ยของนักกีฬาอายุโดทีมชาติไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก นอกจากนี้ในการศึกษาของณัฐวุฒิ โพธิ์ศรีแก้ว และคณะ (2561, หน้า 136-144) ผลของการฝึกออกกำลังกายยูชีกิโม่ร่วมกับการเพิ่มน้ำหนักที่แขนและขา ต่อสมรรถภาพปอด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจในนักกีฬาอายุโดไทย ได้ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจโดยวัดปริมาตรการหายใจเข้าสูงสุดขณะหายใจปกติ (P_{imax}FRC) วัดอัตราการหายใจเข้าสูงสุด (P_{imax}RV) วัดอัตราการหายใจออกสูงสุด (PE_{max}) และวัดอัตราการหายใจเข้าสูงสุดโดยใช้จุก (P_{nsn}) ในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึก โดยทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มของกลุ่มควบคุม และกลุ่มฝึกยูชีกิโม่ร่วมกับการเพิ่มน้ำหนักที่แขนและขา ผลของการทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจพบความแตกต่างที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มฝึกยูชีกิโม่ ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การฝึกออกกำลังกายยูชีกิโม่ร่วมกับการเพิ่มน้ำหนักที่แขนและขาเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ติดต่อกัน มีผลเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจในนักกีฬาอายุโดไทย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภกฤต อริยะปรีชา และ คธาทิพย์ ฤกษ์ ฤ อยุธยา (2561, หน้า 1-12) ศึกษาเปรียบเทียบค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในนักศึกษาศาสน์การบิน มหาวิทยาลัยรังสิต ก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 2 เดือน พบว่า ค่า VE, VO₂, VCO₂, RER, HR, และ METS มีค่าเพิ่มขึ้น และงานวิจัยของ Tinuan (2012, pp. 25-37) กล่าวว่า การเพิ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดจากการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อความแข็งแรงของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ส่งผลให้ร่างกายมีความสามารถในการใช้ออกซิเจนเพื่อผลิตพลังงานได้อย่างเพียงพอ ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก VO₂ max มีค่าไม่เพิ่มขึ้นจากเดิมนั้นคือสมรรถภาพระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดอยู่ในเกณฑ์คงที่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ควรให้มีการนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขแบบฝึกเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬาให้ดียิ่งขึ้น และประเมินความสามารถของร่างกายกับนักกีฬาชนิดอื่น ๆ เช่น ว่ายน้ำ กรีฑา บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางสำหรับใช้ในการพัฒนากีฬาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2549). **หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาทุกระดับชาติ ขั้นต้น**. ฝ่ายพัฒนาบุคลากรกีฬาและการ ทะเบียน, กองพัฒนาบุคลากรกีฬา. กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2559). หลักการพิจารณาความหนักที่เหมาะสมในการฝึก. **วารสารคณะพลศึกษา**, ปีที่ 19 (ฉบับที่ 2), หน้า 1 - 17.
- ชาติชาย ภูกาญจนมรดกต. (2556). **รีวิว ทดสอบความฟิต VO2Max แบบกล้วย ๆ ที่โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท**. สืบค้นเมื่อ 30 พฤษภาคม 2563, สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/notes//518752721501090/>
- ชาญชัย สุขสุวรรณ. (2555). สมรรถภาพทางกายของนักกีฬายูโดมหาวิทยาลัยรังสิต. **วารสารคณะพลศึกษา**, ปีที่ 15 (ฉบับที่ 2), หน้า 143 - 151.
- ณัฐวุฒิ โพธิ์ศรีแก้ว, ธัญดา สุทธิธรรม, อรพิน ผาสุริยวงษ์ และปรเมษฐ์ วงษ์พุทธิชัย. (2561). ผลของการฝึกออกกำลัง กายยูซีโคมิร่วมกับการเพิ่มน้ำหนักที่แขนและขาต่อสมรรถภาพอด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจ ในนักกีฬายูโดไทย. **ศรีนครินทร์เวชสาร**, ปีที่ 33 (ฉบับที่ 2), หน้า 136 - 144.
- ถาวร กมุทศรี, อารมณ ตรีราช, ฉัตรชัย ศรีวิไล และจิระ แนบสนิท. (2558). **เกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภาสกร วัฒนธาดา. (2558). **Vo2 Max คืออะไร, บทความสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2562, สืบค้นจาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/vo2-max>.
- ศุภกฤต อริยะปรีชา และ คธาทิพย์ ฤกษ์ ฌ อยุธยา. (2561). โครงการทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของ นักศึกษาสถาบันการบิณมหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี: สถาบันการบิณ มหาวิทยาลัยรังสิต. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนายเรืออากาศ**, ปีที่ 14 (ฉบับที่ 1), หน้า 1 - 12.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). **Periodization: Theory and Methodology of Training**. 5th ed. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Bently, D. J., Newell, J, & Bishop, D. (2007). Incremental Exercise Test Design and Analysis Implications for Performance Diagnostics in Education Athletes. **Sport Med**. 37: 575-586.
- Janssen, P. (2001). **Training Lactate Pulse Rate**. Oulu Finland : Polar Electro Oy.
- Tinuan, J., & Chaiwatcharaporn, C.A. (2012). Comparison between the Effect of Aerobic and Anaerobic Training on Anaerobic Threshold in Eighteen Years Old Soccer Players. **Journal of Sports Science and Health**, 13(1), 25-37.

สมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปพน แสงผล* เสาวลี แก้วช่วย**
พราหม อินพรม** ศิวะพร ภูพันธ์ ***

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงอนาคต (Delphi Technique) ซึ่งเป็นการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเรื่องการฝึกสอนกีฬาเทนนิสของประเทศไทย จำนวน 20 ท่าน ได้แก่ กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มโค้ช และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 3 รอบ จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ควรพัฒนาสมรรถนะใน 4 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านความสามารถและด้านคุณลักษณะให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องมีกระบวนการในการกำหนดคุณสมบัติ สรรหา และคัดเลือกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาบุคลากรด้านกีฬาเทนนิสอย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ สมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอน, กีฬาเทนนิส

*นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ สาขาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

***อาจารย์ ดร. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ: ปพน แสงผล, Papon.saw@gmail.com, 089-6339935

Competency for Tennis Coach of the Lawn Tennis Association of Thailand Under His Majesty's Patronage

Papon Sawangphol* Saowalee Kaewchuay**

Pram Inprom** Siwaporn Poopan***

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to evaluate the capability of tennis coach at the lawn tennis association of Thailand under his majesty's patronage. In addition, to assess their ability, the Delphi technique was used to gather the opinions from 20 experts which divided into three groups: board, coaches, and specialist sport science specialists. Three sets of questions were asked appropriately. The results of multiple rounds of questionnaires demonstrated that perspective of experts on the competency of tennis coach at the lawn tennis association of Thailand under his majesty's patronage should improve in 4 parts for a total of 42 points covering knowledge, skills, abilities and characteristics, and consequently able to work effectively. There must be a process to define the proper recruitment and selection to systematically develop a tennis instructor.

Keywords competency for tennis coach , instructor or coach

*Master's degree student, Program in Sports Management, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

**Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

***Lecturer, Ph.D., Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Contact: Papon Sawangphol, Papon.saw@gmail.com, 089-6339935

บทนำ

ในปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง เพราะเป็นกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับชาติเป็นอย่างสูง จึงทำให้กีฬาเทนนิสเป็นที่นิยมต่อคนทั่วโลกเป็นอย่างมาก แม้กระทั่งคนไทย พ่อแม่ ผู้ปกครองต่างส่งลูกหลานเข้าเรียนเล่นกีฬาเทนนิสโดยมีความคาดหวังที่จะให้บุตรหลานประสบความสำเร็จในระดับชาติหรืออาชีพ จึงทำให้เกิดนักเทนนิสเยาวชนหน้าใหม่ขึ้นเป็นจำนวนมาก ในขณะที่เดียวกันประเทศต่างๆ ได้ส่งเสริมให้ประชาชนมีความเป็นเลิศด้านกีฬาและประกอบอาชีพทางการกีฬามากขึ้น เนื่องจากการประกอบธุรกิจทางการกีฬาเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศซึ่งประชาชนสามารถสร้างรายได้ สร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิให้แก่ตัวเองและประเทศชาติ และนำไปสู่การสร้างรายได้เข้าสู่ประเทศได้อย่างมหาศาล นอกจากนี้การพัฒนากีฬาไปสู่อาชีพยังเป็นตัวชี้วัดที่บ่งบอกถึงความเจริญก้าวหน้าของประเทศได้อีกทางหนึ่งด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2554: ออนไลน์)

ในอดีตที่ผ่านมากีฬาเทนนิสของประเทศไทยเคยประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากโดยนักเทนนิสชื่อดังของไทย ภราดร ศรีชาพันธุ์ ที่สร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศโดยการก้าวขึ้นมาเป็นนักเทนนิสมือวางอันดับ 9 ของโลกและเป็นนักเทนนิสชายชาวเอเชียที่มีอันดับสูงที่สุดในประวัติศาสตร์ของโลกในปี พ.ศ.2546 อย่างไรก็ตามทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อมีขึ้นก็ต้องมีลงไม่ก็ปีให้หลัง ภราดร ได้มีอาการบาดเจ็บเรื้อรังที่ข้อมือขวาจึงทำให้พลาดการแข่งขันในรายการใหญ่ๆ และต้องเข้ารับการรักษาตัดข้อมือ แต่ด้วยอาการบาดเจ็บที่ยังไม่หายขาดจึงทำให้อันดับโลกของภราดรร่วงหล่นลงมาเรื่อยๆ และไม่สามารถกลับขึ้นมาติดอันดับหนึ่งในสิบของโลกได้อีก

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัจจัยสำคัญที่อาจจะทำให้นักกีฬาเทนนิสไทยไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร นั่นก็คือปัจจัยด้านตัวผู้ฝึกสอนหรือโค้ชซึ่งการที่กีฬาเทนนิสจะประสบความสำเร็จได้นั้น โค้ช หรือผู้ฝึกสอนจะเป็นตัวผลักดันให้นักกีฬาในองค์กรประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ โดยมีผู้ฝึกสอนเป็นเสมือนเข็มทิศชี้แนวทางให้ตัวนักกีฬาเดินไปในทิศทางที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นและนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งผู้ฝึกสอนแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการคุมการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผู้ฝึกสอนทุกคนพยายามที่จะพัฒนานักกีฬาที่อยู่ในการดูแลของตนให้ไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จ และท่ามกลางการแข่งขันกันในเรื่องของการพัฒนาสมรรถนะของบุคลากร ยุคปัจจุบัน หากองค์กรกีฬาใดสามารถพัฒนาผู้ฝึกสอนให้มีศักยภาพและสมรรถนะที่สูงได้ก็จะได้เปรียบในเชิงการแข่งขันมากขึ้นดังนั้นการพัฒนาผู้ฝึกสอนให้เป็นผู้ที่มีความสามารถสูงจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างความได้เปรียบในเชิงการแข่งขัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าปัจจัยที่ทำให้กีฬาเทนนิสไม่ประสบความสำเร็จในเท่าที่ควรส่วนหนึ่งเกิดจากสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสที่ยังมีความรู้ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ต่างๆ ที่จะเป็นองค์ประกอบในการหล่อหลอมพัฒนานักกีฬาเทนนิสไปสู่ความเป็นเลิศได้ไม่เพียงพอ เช่น ความรู้ในศาสตร์ของ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา จิตวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยา การวางแผนการฝึกซ้อม เป็นต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะค้นหาว่าสมรรถนะหลักสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรประกอบไปด้วยอะไรบ้าง เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้เทคนิคเดลฟายซึ่งเป็นวิธีการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการฝึกสอนกีฬาเทนนิสของประเทศไทย โดยการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญเป็นการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์และขั้นตอนในการคัดเลือกให้ผู้เชี่ยวชาญมีคุณสมบัติอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเลือกผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน แล้วจึงให้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำรายชื่อผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นต่อไป (Snowball Sampling) จนครบ 20 ท่าน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญรวมจำนวน 3 รอบ ดังต่อไปนี้

2.1. แบบสอบถามสำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายรอบที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่พัฒนามาจากทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากนั้นผู้วิจัยจะดำเนินการแก้ไขจากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยจำนวน 5 ท่าน

2.2. แบบสอบถามสำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายรอบที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายปิดในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยข้อความทั้งหมดพัฒนาขึ้นจากคำตอบของผู้เชี่ยวชาญจากการทำแบบสอบถามรอบที่ 1

2.3. แบบสอบถามสำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายรอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายปิดในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งคล้ายกับแบบสอบถามในรอบที่ 2 แตกต่างกันในข้อความแต่ละข้อจะมีการระบุค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) และคำตอบเดิมของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ผ่านมา เพื่อส่งกลับไปยังผู้เชี่ยวชาญทบทวนคำตอบของตนเองว่าต้องการยืนยันหรือเปลี่ยนแปลงคำตอบ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1. รอบที่หนึ่ง เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากคำตอบของคำถาม โดยผู้วิจัยนำมาจัดเป็นข้อย่อยและตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เพื่อนำไปสร้างเป็นข้อความคำถามในแบบสอบถามรอบที่ 2

3.2. รอบที่สอง เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ โดยใช้โปรแกรม Microsoft Excel ในการคำนวณ โดยกำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการสรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำค่าที่ได้ไปแสดงในแบบสอบถามรอบที่ 3 เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

3.3. รอบที่สาม การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยควอไทล์ (Interquartile Range)

สรุปผลการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งแรกจำนวนทั้งสิ้น 20 คน ได้มีผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมแสดงความคิดเห็นครั้งที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 19 คน ต่อมาเหลือจำนวน 18 คนในครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 จากการสอบถามด้านคุณลักษณะผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมในการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 78.95 อายุส่วนใหญ่ 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 47.37 การศึกษาระดับปริญญาเอก ร้อยละ 42.11 รองลงมาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 36.84 อาชีพรับราชการเป็นส่วนมาก ร้อยละ

52.63 รองลงมาคือทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 36.84 ตำแหน่งของผู้เชี่ยวชาญส่วนมากเป็นอาจารย์ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ร้อยละ 42.11 รองลงมาคือเป็นผู้ฝึกสอนเทนนิส ร้อยละ 31.58 มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับกีฬาเทนนิสน้อยกว่า 10 ปี ร้อยละ 47.37 รองลงมา มีประสบการณ์ 20 – 29 ปี ร้อยละ 26.32 มีประสบการณ์การศึกษา/อบรมกีฬาเทนนิสน้อยกว่า 10 ปี ร้อยละ 68.42 และทำงานเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสน้อยกว่า 10 ปี ร้อยละ 78.94 เป็นส่วนใหญ่

จากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้ มีวุฒิการศึกษาขั้นต่ำระดับปริญญาตรีสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษามีความรู้ทางด้านการวางแผนการฝึกซ้อมที่ดีและมีประสิทธิภาพ มีความรู้ทางด้านสรีระวิทยาการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน มีความรู้ทางด้านการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีและสามารถวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของกีฬานั้นได้ มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาขั้นพื้นฐาน มีความรู้ทางด้านโภชนาการขั้นพื้นฐาน มีความรู้ทางพัฒนาการแต่ละช่วงวัยเพื่อใช้ในการฝึกนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจหลักของการฝึกด้วยแรงต้าน มีการศึกษาหาความรู้ เทคโนโลยี และองค์ความรู้ใหม่ๆ ในสาขาอาชีพของตน รับรู้ถึงแนวโน้มวิทยาการที่ทันสมัย และเกี่ยวข้องกับงานของตนอย่างต่อเนื่อง

2. ด้านทักษะ มีทักษะในการเล่นกีฬาเทนนิสเป็นอย่างดี มีทักษะในการสอน /เทคนิคการสอนที่ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง มีทักษะในการสอนทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ มีทักษะในการสื่อสารที่ดี มีทักษะในการช่วยเหลือ /การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

3. ด้านความสามารถ สามารถเป็นที่ปรึกษาให้แก่นักกีฬาและช่วยแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ทันสมัย และเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา สามารถนำวิชาการ ความรู้ หรือเทคโนโลยีใหม่มาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอธิบายขั้นตอนการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง อย่างชัดเจนและเหมาะสม สามารถปรับปรุง /แก้ไขทักษะที่ไม่ถูกต้องของนักกีฬา สามารถวางแผนจัดทำแบบฝึกกระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมในการฝึกซ้อม สามารถสร้างแรงจูงใจ และแรงผลักดัน เพื่อพัฒนานักกีฬาไปสู่ขีดความสามารถสูงสุด สามารถประเมินสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สามารถออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐานได้ สามารถออกแบบโปรแกรมการฝึกพัฒนาระบบแอโรบิก และแอนแอโรบิกได้ สามารถให้กำลังใจนักกีฬา ทั้งก่อนแข่ง ระหว่างแข่ง และหลังแข่งได้ สามารถวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของกีฬา และนำมาพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถจัดโปรแกรมโภชนาการให้แก่ักกีฬาในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างเหมาะสม

4. ด้านคุณลักษณะ แสดงความกระตือรือร้นและความมานะพยายามอยู่ตลอดเวลาในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการวางแผนและจัดการฝึกซ้อมอย่างมีระบบ เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง แก้ไขปัญหา แสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ได้อย่างทันท่วงที ยึดมั่นในหลักการ จรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ รักษาคำพูด มีสัจจะ พูดจาน่าเชื่อถือ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต ไม่เลือกปฏิบัติ เป็นผู้ใฝ่รู้ รอบรู้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าวิทยาการความก้าวหน้าทันสมัย มีบุคลิกภาพที่ดี แต่งกายได้อย่างเหมาะสม ตีขมนักกีฬาอย่างเหมาะสม และยุติธรรม ใช้คำพูดที่เหมาะสม และชัดเจนในทุกๆโอกาส

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยสามารถอภิปรายผลสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้

1.1. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทคนิสนครมีวุฒิการศึกษาขั้นต่ำระดับปริญญาตรี สอดคล้องกับ สุรัตน์ จินตสกุล (2553) ที่ได้เคยศึกษาอนาคตภาพการบริหารจัดการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถาบันการพลศึกษา พบว่า อนาคตภาพการบริหารจัดการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามพันธกิจของสถาบันการพลศึกษา ใน ด้านการผลิตบัณฑิต ควรเน้นการพัฒนาบัณฑิตตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยและฝึกงานเป็นเครื่องมือ เพื่อให้บัณฑิตมีความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเฉพาะชนิดกีฬา และการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปพัฒนาด้านการออกกำลังกายและการกีฬา

1.2. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทคนิสนครมีความรู้ทางด้านการวางแผนการฝึกซ้อมที่ดีและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Pyke (1991) ได้กล่าวว่า หลักการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทุกประเภท ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบและเป็นส่วนสำคัญในการช่วยสนับสนุนให้การฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาหรือทีมกีฬาประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลได้ตามเป้าหมายคือ การวางแผนและการดำเนินการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ ด้วยการจัดแบ่งเวลาการฝึกซ้อมที่มีอยู่ทั้งหมดออกเป็นช่วงๆ และแต่ละช่วงอาจมีระยะเวลาสั้นยาวไม่เท่ากัน เพื่อกำหนดขอบข่ายเป้าหมายการฝึกซ้อมในแต่ละด้านให้ชัดเจนทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว

1.3. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทคนิสนครมีความรู้ทางด้านการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีและสามารถวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของกีฬานั้นได้ สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2557) ที่ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างสรรค์จินตนาการในการเคลื่อนไหว การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวและทักษะความสามารถของนักกีฬา รวมถึงการเรียนรู้การควบคุมความมั่นคงทางอารมณ์ สมาธิ การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ในแต่ละสถานการณ์ ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ช่วยให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติทักษะและการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬาเต็มไปด้ด้วยศักยภาพและก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการตั้งเป้าหมายอย่างมีคุณภาพและดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างมีขั้นตอนเป็นระเบียบ

1.4. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทคนิสนครมีความรู้ทางพัฒนาการแต่ละช่วงวัย การเจริญเติบโต พัฒนาการและการเรียนรู้ เพื่อใช้ในการฝึกนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องรู้และเข้าใจสิ่งต่อไปนี้

1) รู้และเข้าใจพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตของร่างกายและวัยของนักกีฬา และเข้าใจผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา

2) รู้และเข้าใจพัฒนาการทางด้านสังคม อารมณ์และจิตใจของนักกีฬา สามารถเข้าถึงปัญหาและช่วยเหลือนักกีฬาได้ตามความเหมาะสม

3) สามารถวิเคราะห์ความสามารถของนักกีฬาโดยอาศัยความแตกต่างด้านโครงสร้างร่างกายและพัฒนาการของแต่ละวัย

4) สามารถให้คำแนะนำแก่นักกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะทางกลไกแต่ละด้าน หรือเฉพาะเจาะจงสำหรับนักกีฬาแต่ละชนิด

5) สนับสนุนและจัดประการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักกีฬาแต่ละวัย

2. ด้านทักษะ

2.1. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีทักษะในการเล่นกีฬาเทนนิสเป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ชีรนุช นามลี (2559) ซึ่งศึกษาสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน จากการศึกษาพบว่า สมรรถนะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชนควรมี คือ ทักษะในการเล่นเทนนิสที่ดี

2.2. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีทักษะในการสอน /เทคนิคการสอนที่ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับ อุษณา ภาณุเมศ (2554) ศึกษาเรื่องสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกรีฑา เขายังกล่าวว่าการสอนงาน (Coaching) หมายถึง ความสามารถในการสอนงานผู้อื่น หรือพัฒนาความรู้ ความสามารถของผู้อื่น รวมทั้งการจัดวางแนวทางในการพัฒนาการเรียนรู้

2.3. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีทักษะในการสอนทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ สอดคล้องกับ อุษณา ภาณุเมศ (2554) ศึกษาเรื่องสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกรีฑา เขายังกล่าวว่าการสอนงาน (Coaching) หมายถึง ความสามารถในการสอนงานผู้อื่น หรือพัฒนาความรู้ ความสามารถของผู้อื่น รวมทั้งการจัดวางแนวทางในการพัฒนาการเรียนรู้

2.4. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีทักษะในการสื่อสารที่ดี สอดคล้องกับ อุษณา ภาณุเมศ (2554) ศึกษาเรื่องสมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกรีฑา เขายังกล่าวว่าการสื่อสาร (Communication) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารด้วยวาจาเพื่อแสดงถึง ความคิด ความรู้สึก การพูดที่ถูกต้องเหมาะสมกับภาษาทางกาย น้ำเสียง รวมทั้งการเคารพในความคิดของผู้อื่น

3. ด้านความสามารถ

3.1. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะสามารถเป็นที่ปรึกษาให้แก่แก่นักกีฬาและช่วยแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความเป็นผู้ใหญ่ (Maturity) ความเป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่ผู้ที่มีอายุมากหรือมีอายุในวัยผู้ใหญ่เท่านั้น เด็กอายุน้อยๆ ก็อาจเป็นผู้ใหญ่ได้ หรือคนแก่อายุมากๆ ก็เป็นเด็กได้ เพราะความเป็นผู้ใหญ่ในที่นี้ หมายถึง การกระทำการแสดงออกต่างๆ เป็นผู้ใหญ่ เช่น เป็นผู้เสียสละ รู้จักให้อภัย เป็นที่ปรึกษา ให้ความอบอุ่นและคุ้มครองนักกีฬาได้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ใหญ่

3.2. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะสามารถอธิบายขั้นตอนการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง อย่างชัดเจนและเหมาะสม สอดคล้องกับ ชีรนุช นามลี (2559) ที่ศึกษาสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน ซึ่งพบว่าการให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์นำเทคโนโลยีมาใช้อธิบายขั้นตอนฝึกซ้อมที่ถูกต้องชัดเจน จะช่วยแก้ไขปรับปรุงทักษะที่ไม่ถูกต้องของนักกีฬาได้

3.3. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะสามารถปรับปรุง /แก้ไขทักษะที่ไม่ถูกต้องของนักกีฬา สอดคล้องกับ รั้ง สฤกษ์ บัญชะลอ (2545) ที่กล่าวว่า การฝึกสอนคือ การจัดเตรียมให้ความช่วยเหลือแก่นักกีฬาคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพื่อให้แก่นักกีฬาเหล่านั้นพัฒนา และปรับปรุงการเล่นกีฬาให้ดีขึ้น.ตลอดจนการปรับปรุงให้นักกีฬามีความสามารถเพิ่มขึ้น และยังสอดคล้องกับ ชีรนุช นามลี (2559) ที่ศึกษาสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน ซึ่งพบว่าการให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์โดยนำเทคโนโลยีมาใช้อธิบายขั้นตอนฝึกซ้อมที่ถูกต้องชัดเจน จะช่วยแก้ไขปรับปรุงทักษะที่ไม่ถูกต้องของนักกีฬาได้

3.4. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะสามารถวางแผนจัดทำแบบฝึกหัดระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมในการฝึกซ้อม สอดคล้องกับ กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2559) ที่กล่าวถึง การพัฒนาทางกีฬา (Improved Athleticism) ผลเบื้องต้นของการฝึกความแคล่วคล่องว่องไว คือการเพิ่มการควบคุมร่างกายอันเป็นผลมาจากการเพิ่มความเข้มข้น

ของตัวรับรู้ที่สอดคล้อง นักกีฬาที่ผสมผสานโปรแกรมการฝึกความแคล่วคล่องว่องไวอย่างมีประสิทธิภาพ มักจะกล่าวว่า ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถทางการกีฬามากขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นักกีฬาประเภทใด การฝึกความแคล่วคล่องว่องไวจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในการควบคุมการปรับเปลี่ยนและจัดเรียงท่าทางตั้งแต่คอ ไหล่ หลัง สะโพก เข่า และข้อเท้า นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น จุดมุ่งหมายของการฝึกความแคล่วคล่องว่องไว คือเพื่อเพิ่มการทำงานประสานกันภายในกล้ามเนื้อ ดังนั้นแบบฝึกจะมีเป้าหมายเพื่อสอนกล้ามเนื้อของนักกีฬา และทั้งร่างกาย ในการเคลื่อนไหวเฉพาะกีฬาที่ความเร็วสูง

3.5. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะสามารถสร้างแรงจูงใจ และแรงผลักดัน เพื่อพัฒนานักกีฬาไปสู่ขีดความสามารถสูงสุด สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2545) ที่ได้กล่าวถึงเรื่องจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychological) เขาพบว่า นักกีฬาจะเกิดแรงจูงใจ ความกระตือรือร้นความมุ่งมั่นและตั้งใจทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เมื่อได้รับความรู้และเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องกระทำในระหว่างการฝึกซ้อมว่าคืออะไร ทำไมจึงต้องฝึก และจะกระทำการฝึกซ้อมอย่างไรให้ถูกต้องเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพหรือบังเกิดประโยชน์สูงสุดจากการฝึกซ้อมนั้น

3.6. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะสามารถวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของกีฬา และนำมาพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2557) ที่ได้กล่าวว่า ชีวกลศาสตร์ทางการกีฬา (Sport Biomechanics) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการใช้แรงในการเคลื่อนไหวอย่างไรให้มีประสิทธิภาพสูงสุดและประหยัดพลังงาน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการจัดระเบียบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ ระบาย แขน แขนง คาน จุดหมุน ที่มีผลต่อการปฏิบัติทักษะและการจัดทำทางการเคลื่อนไหวอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล และเกิดประโยชน์สูงสุดในแต่ละชนิดหรือประเภทกีฬา ช่วยนำไปสู่การพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในแต่ละขั้นตอนของการฝึกเทคนิคทักษะกีฬาให้กับนักกีฬาแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง ลงตัว สอดคล้องกลมกลืนกับระดับความสามารถที่เป็นจริงของนักกีฬาแต่ละบุคคล

4. ด้านคุณลักษณะ

4.1. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีการแสดง ความกระตือรือร้นและความมานะพยายามอยู่ตลอดเวลาในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2545) ที่ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ในข้อที่ 3 ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีจะต้องแสดง ความกระตือรือร้นและความมานะพยายามอยู่ตลอดเวลาในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่

4.2. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการวางแผนและจัดการฝึกซ้อมอย่างมีระบบ เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2545) ที่ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ในข้อที่ 4 ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีจะต้องทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการวางแผนและจัดการฝึกซ้อมอย่างมีระบบ เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถของนักกีฬาอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการที่ทันสมัย สนุกสนาน และท้าทาย

4.3. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีการแก้ไขปัญหา แสดงความรับผิดชอบต่อนักกีฬาได้อย่างทันท่วงที สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2545) ที่ได้กล่าว ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีจะต้องใช้ความรู้ความสามารถสูงมากในการรับผิดชอบต่อนักกีฬาและสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา

4.4. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต ไม่เลือกปฏิบัติ สอดคล้องกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2545) ที่ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ในข้อที่ 7 ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีจะต้องเป็นผู้ใฝ่รู้รอบรู้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าวิทยาการความก้าวหน้าทันสมัยเพื่อนำมาใช้พัฒนาการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา และ

สอดคล้องกับ อีรินูช นามลี (2559) ที่ศึกษาสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน ซึ่งพบว่า สมรรถนะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชนควรรักษาไว้จะ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต ไม่เลือกปฏิบัติ

4.5. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรจะเป็นผู้ใฝ่รู้ รอบรู้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าวิชาการความก้าวหน้าที่ทันสมัย สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2545) ที่ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ในข้อที่ 7 ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี จะต้องเป็นผู้ใฝ่รู้ รอบรู้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าวิชาการความก้าวหน้าที่ทันสมัยเพื่อนำมาใช้พัฒนาการฝึกซ้อมให้กับ นักกีฬา

4.6. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีบุคลิกภาพที่ดี สอดคล้องกับ ชาญชัย โพธิ์คลัง (2532) ที่ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ข้อที่ 1 การแสดงออกถึงบุคลิกลักษณะที่ดี (Good Character) มุ่งประกอบ คือ 1.1) มีลักษณะการคิดในการแยกแยะว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ (Sense of Right And Wrong) 1.2) ม ลักษณ์ของความคิดที่มีเหตุผล มีไหวพริบดีและมีคุณค่า (High Sense and Value) 1.3) มีลักษณะของทัศนคติที่ดี (Correct Attitude) และมีประสิทธิภาพอีกด้วย

4.7. ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสควรมีการติชมนักกีฬาอย่างเหมาะสม และยุติธรรม สอดคล้องกับ อีรินูช นามลี (2559) ที่ศึกษาสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน ซึ่งพบว่า สมรรถนะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับ เยาวชนควรมี มีบุคลิกภาพดี สุภาพอ่อนโยนแต่งกายเหมาะสม ใช้คำพูดเหมาะสม ติชมอย่างยุติธรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติไว้ 4 ข้อ ดังนี้

1. สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการคัดเลือกสรรหาบุคลากรผู้ทำหน้าที่ฝึกสอนกีฬาเทนนิส ควรจะต้องใช้เกณฑ์ สมรรถนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยสมรรถนะทั้ง 4 ด้าน จำนวนทั้งสิ้น 42 ข้อ

2. ผู้บริหารในลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ควรนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทาง ในการจัดทำแผนการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิส โดยการกำหนดสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสอาชีพตามผลการ ศึกษาวิจัยนี้ ประกอบด้วยสมรรถนะ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านความสามารถ และด้านคุณลักษณะ เป็นต้น

3. ผู้บริหารในลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ควรส่งเสริมให้มีการนำผลการวิจัย นี้ไปสู่การปฏิบัติ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้แก่สมาชิกที่มีส่วนเกี่ยวข้อง หรือผู้ฝึกสอนที่มีความสนใจจะพัฒนาตนเอง

4. ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งต่อไปไว้ 5 ข้อ ดังนี้

1. ควรมีการวิจัยประเมินผลหลังจากที่ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ได้นำไป ปฏิบัติใช้ โดยต้องมีการวิจัยศึกษาถึงผลประเมินก่อนทดลองใช้ ระหว่างใช้ และหลังจากใช้งานแล้ว ซึ่งนำผลประเมินมา วิเคราะห์เปรียบเทียบเพื่อหาแนวทางพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไป

2. ควรมีการสร้างเกณฑ์ประเมินสมรรถนะในแต่ละด้าน ที่เป็นเชิงปริมาณ สามารถวัดค่าได้ เพื่อให้ผู้ที่นำไป ใช้พัฒนาผู้ฝึกสอนนั้นสามารถที่จะดำเนินการได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยควรจะต้องพัฒนาเกณฑ์ที่เป็นระดับสมรรถนะแบบ มาตรฐาน เพื่อความสะดวกในการใช้งานต่อไป

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบหรือการนำไปทดลองใช้งานระหว่างกีฬาชนิดอื่นๆด้วย เพื่อจัดทำในรูปแบบ มาตรฐาน

4. ควรมีการวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA)
5. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปสามารถเลือกใช้รูปแบบการการศึกษาวิจัย เช่น การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์หรือสนทนากลุ่ม เพื่อสังเคราะห์สมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสสอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ต่อจากนั้นจึงทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA)

เอกสารอ้างอิง

- กองสมรรถภาพการกีฬาการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). **แบบฝึกความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความรวดเร็ว**. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2554). **คู่มือการฝึกกีฬาตะกร้อ**. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2559, สืบค้นจาก <http://ps.sat.or.th/WebPage.aspx?subid=0&webpageid=4>
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). **หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (Science of Coaching)**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสินธนาโก้ปี่ เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2532). **หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์
- ธีรนุช นามลี. (2560). สมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชน. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**, 43(1), 132-149
- รังสฤษฏ์ บุญชะลอ. (2545). **กรีฑา**. กรุงเทพมหานคร: สกายบุ๊กส์.
- สุรัตน์ จินตสกุล (2553). อนาคตภาพการบริหารจัดการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถาบันการพลศึกษา. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 11(1), 257-258.
- อุษณา ภาณุเมศ. (2554). **สมรรถนะสำหรับผู้ฝึกสอนกรีฑา สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์**. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- Pyke, Frank S. (1991). **Better Coaching : Advanced Coach's Manual**. Canberra : Australian Coaching Council Incoperation.

ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน

ปภาดา แห้วเพชร* อัจฉริยะ เอนก** สมคิด ปราบภัย**

วันที่ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบวัดก่อน -หลัง มีกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มทดลองคือประชาชนในชุมชนอำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม คือกลุ่ม อสม.ในชุมชนอำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ ในการทดลองคือโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และร้อยละ และสถิติ เชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบไคสแควร์ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัว เรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน มีประสิทธิผลในการส่งเสริมพัฒนาความรู้เรื่องการใช้สมุนไพร ความ เชื่อมั่นต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร พฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร และทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร ในกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเทียบเท่ากับกลุ่มควบคุม

คำสำคัญ โปรแกรม, พฤติกรรม, สมุนไพร

*นิสิตวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ: ปภาดา แห้วเพชร, paphada_h@ku.ac.th

The Effectiveness of Behavioral Program in Using Household Herbs for Self Health Care of People

Paphada Heawpech* Achariya Anek** Somkid Prabpai**

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of the Behavioral Promotion Program in Using Household Herbs for Self Health Care of People. The research was conducted with a quasi-experimental, pre-test, post-test control group. The treatment group was composed of 30 people from Nong Suea District, Pathum Thani Province, and the control group was composed of 30 village heads and volunteers. Samples were selected using simple random sampling. Instruments used were inherited from the Behavioral Promotion Program in Using Household Herbs for Self Health Care of People. Qualitative data was collected using a questionnaire. Data was analyzed using descriptive statistics, including frequency and percentage. A Chi-Square test was used to compare the two groups. The results showed that the Behavioral Promotion Program in Using Household Herbs for Self Health Care of People was statistically significant in its showing an effectiveness to promote knowledge of herbs, self - efficacy in using herbs, the practice of using herbs, and responsible behavior using herbs in a treatment group.

Keywords Behavioral Promotion Program, Household Herbs

* Master's degree student, Health Education, Kasetsart University

** Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Contact: Paphada Heawpech, paphada_h@ku.ac.th

บทนำ

ประเทศไทยสูญเสียรายได้จากการนำเข้ายาแผนปัจจุบัน จากต่างประเทศ คิดเป็นมูลค่า 111,113 ล้านบาท (สำนักยา, 2555) และมีแนวโน้มสูงขึ้น ดังนั้นรัฐบาลไทยจึงพยายามส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในประเทศ โดยการจัดทำยุทธศาสตร์ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ด้วยการให้ความสำคัญในการวิจัยและพัฒนาพันธุกรรมท้องถิ่นและพืชพื้นบ้าน เพื่อสร้างนวัตกรรมในการผลิตสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มและเป็นเอกลักษณ์ของประเทศ เช่น สมุนไพร เวชภัณฑ์ เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้กำหนดเป้าหมายให้มีการบรรจุยาสมุนไพรไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติอย่างน้อยร้อยละ 10 ของรายการยาทั้งหมด ในปี 2556 – 2560 เพื่อเป็นทางเลือกของแพทย์ผู้สั่งยาในการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพแบบผสมผสานแก่ประชาชน ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเพิ่มมูลค่าจากการใช้ยาจากสมุนไพรมากขึ้น ลดการพึ่งพายาจากต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับ และสร้างความมั่นใจให้ผู้บริโภค ซึ่งส่วนหนึ่งยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และความไว้วางใจในการใช้ยาและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรโดยจากการสำรวจพฤติกรรมการดูแลรักษาตนเองด้วยสมุนไพร โดยในปี 2556 พบว่ามีประชาชนร้อยละ 21.9 เท่านั้นที่รู้จักและเคยใช้สมุนไพรรักษาโรค ที่เหลืออีกร้อยละ 36.5 รู้จักแต่ไม่เคยใช้ และร้อยละ 41.6 ไม่รู้จักยาแผนไทยหรือสมุนไพรในการรักษาโรคเลย นอกจากนี้ยังพบว่าประชาชนร้อยละ 65.2 เลือกไปพบแพทย์แผนปัจจุบันตามคลินิกหรือสถานพยาบาลต่าง ๆ มากกว่าการใช้ยาสมุนไพร มีประชาชนเพียงร้อยละ 18.8 เท่านั้นที่เลือกใช้สมุนไพรหรือยาแผนไทยในการรักษาอาการป่วย ขณะที่ประชาชนเพียงร้อยละ 4.3 เลือกที่จะไปพบแพทย์แผนไทยหรือหมอพื้นบ้าน (สำนักสถิติแห่งชาติ, 2557)

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลสุขภาพของประชาชนจำแนกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย ปัจจัยด้านประชาชนผู้บริโภคสมุนไพร ได้แก่ ความรู้ เจตคติของประชาชนในการใช้ยาสมุนไพร (บุญศรี, 2553) ความต้องการใช้ยาของผู้ป่วย และการส่งเสริมใช้ยาสมุนไพรจากครอบครัว (นักสร้อยชน, 2553) รายได้ ความสะดวกในการจัดหาสมุนไพรเพื่อนำมาใช้ในการรักษาโรคในชีวิตประจำวัน (สุกิจ และคณะ, 2555) การปลูกพืชผักพื้นบ้านที่เป็นสมุนไพรไว้ในครัวเรือน การส่งเสริมความรู้ทางวิชาการเรื่องการใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับโรค (บุญญพัฒน์ และคณะ, 2555) อาชีพของประชาชน(สุนรัตน์, 2552) ความเชื่อมั่นต่อการใช้ยาสมุนไพร (Zaffani, 2006) ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์สมุนไพร ได้แก่ ความเหมาะสมของราคากับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร ช่องทางการจัดจำหน่ายและการส่งเสริมการตลาด (ธัญลักษณ์, 2551; วีระชัย, 2552 ; รุ่งทิพย์, 2554 ; เสริมศรี, 2554) คุณภาพของผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร (Welna, 2003) ข้อมูลผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ถูกต้อง (Zaffani, 2006) และปัจจัยด้านผู้สั่งจ่ายยา ได้แก่ ผู้สั่งจ่ายยาไม่รู้จักขนานยาและสรรพคุณ ความไม่เชื่อมั่นในคุณภาพของยา (ธีราวุฒิ, 2557) ด้วยปัจจัยสาเหตุเหล่านี้ ได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในประชาชน รวมถึงผู้สั่งจ่ายยาหลายท่าน อาทิ บุญศรี (2553) ศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กรอบแนวคิด precede ในการส่งเสริมความรู้ ปรับเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรมการใช้สมุนไพรของนักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ พบว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิผลในการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้เจตคติและพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมากขึ้น ปวีณนภา (2553) ศึกษาการวิจัยแบบมีส่วนร่วมผลของการจัดการแบบมีส่วนร่วม ในการส่งเสริมการสั่งใช้ยาสมุนไพรของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย โดยใช้กรอบแนวคิดการมีส่วนร่วม และหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม พบว่าเจ้าหน้าที่อนามัยมีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการสั่งใช้ยาสมุนไพรดีขึ้น ส่วนภัทรพล (2552) ได้พัฒนาต้นแบบการส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในครัวเรือนในประเทศไทย โดยพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในครัวเรือนด้วยกระเป๋าประจำบ้าน (med kit) ที่คัดเลือกจากยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาสามัญประจำบ้าน และตำรับยาในโรงพยาบาลที่ใช้บ่อยและเป็นที่ยอมรับในรูปแบบเหมือนยาแผนปัจจุบัน เพื่อให้ใช้สะดวกขึ้น ผลการศึกษาพบว่าประชาชนเข้าถึงยาสมุนไพรง่ายขึ้น หลังจากใช้ยาสมุนไพรจากกระเป๋าประจำบ้าน สามารถลดค่าใช้จ่ายในการใช้ยาแผนปัจจุบันได้มากกว่า 4 เท่า และยา

สมุนไพรดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการเจ็บป่วยให้หายได้ร้อยละ 45.52 อาการดีขึ้นร้อยละ 47.17 และระยะเวลาของการใช้ยาสมุนไพรแล้วหายจากการเจ็บป่วย คือ 1-3 วัน

ดังนั้นในการทำการวิจัยครั้งนี้ต้องการส่งเสริมการนำพืชสมุนไพรในครัวเรือนที่จัดหาได้สะดวกเพื่อบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นที่สามารถนำมา ใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบัน ให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวแบบพึ่งพตนเองโดยใช้สมุนไพรไทย โดยใช้ประชาชนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ประชาชนมีการใช้ยาสมุนไพรในครัวเรือนสำหรับบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นและสามารถนำมาใช้ป้องกันและรักษาโรคแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันได้ในอนาคต
2. ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นเพื่อเป็นแนวทางให้ภาครัฐจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ประชาชนใช้ยาสมุนไพรแทนยาแผนปัจจุบัน
3. ผลการศึกษาวิจัยที่ได้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติม หรือเพื่อเป็นประโยชน์ ต่อผู้สนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยใช้แบบแผนการวิจัยเป็นแบบ Pretest-Posttest control groups design

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือประชาชนในชุมชนอำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ ตัวแทนครอบครัวละ 1 คน ในชุมชนอำเภอหนองเสือการได้มาใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย ได้จำนวนตัวอย่าง 30 คน ทำการเลือกกลุ่มเรียนโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยเขียนชื่อกลุ่มเรียนทั้งหมด 2 กลุ่มและจับฉลากเลือกมา 1 กลุ่ม โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ก่อนและหลังการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเอง

กลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี Precede Model และ Self-efficacy มาเป็นแนวทาง ประกอบด้วยการพัฒนาข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และการรับรู้ความสามารถในตนเอง มีรายละเอียดดังนี้ สื่อการสอน ได้แก่ คู่มือการใช้ยาสมุนไพร ตัวอย่างยาสมุนไพร พิษสมุนไพร เครื่องมือการทำยาสมุนไพร และ แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการกระตุ้นเตือนโดยการ ประชาสัมพันธ์ จากแพทย์แผนไทยในชุมชน ซึ่งมีแผนการจัดกิจกรรม ได้แก่ การส่งเสริมความรู้ เจตคติเรื่องการใช้ยาสมุนไพร การสาธิตฝึกทักษะเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร และการกระตุ้นเตือนจากการออกเยี่ยมบ้านหรือโทรศัพท์ติดตามข้อมูล เพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้

2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่มเป็นผู้ตอบตนเอง

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไป

3.2. สถิติ ไคสแควร์ (chi-square) เพื่อทดสอบสัดส่วนการกระจายตามลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย

ผลการวิจัย

ระดับความรู้เรื่องการใช้สมุนไพร สรุปได้ว่า ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่กลุ่มควบคุมซึ่งเป็น อสม. ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นประชาชนทั่วไป ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ แต่ภายหลังการทดลองโปรแกรมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน สามารถพัฒนาความรู้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดลองให้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

ระดับความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่กลุ่มควบคุมซึ่งเป็น อสม. ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นประชาชนทั่วไป ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการใช้ยาสมุนไพรอยู่ในระดับต่ำ แต่ภายหลังการทดลองโปรแกรมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน สามารถพัฒนาระดับความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่กลุ่มควบคุมซึ่งเป็น อสม. ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นประชาชนทั่วไป ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการใช้ยาสมุนไพรอยู่ในระดับปานกลาง แต่ภายหลังการทดลองพบว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน สามารถพัฒนาระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร ของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงเทียบเท่ากับกลุ่มควบคุม

ระดับพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) โดยที่ทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรอยู่ในระดับปานกลาง แต่ภายหลังการทดลองพบว่าโปรแกรมโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของ

ประชาชน สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองอยู่ในระดับสูงได้ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน มีประสิทธิผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนได้

ข้อวิจารณ์

สมมุติฐานที่ 1 ภายหลังจากการจัดโปรแกรมในด้านความรู้การใช้สมุนไพรมุ่งทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างหรือเท่ากับกลุ่มควบคุม

ด้านความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรมุ่งทดลอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองมีคะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองเท่ากับกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองเท่ากับกลุ่มควบคุมแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น นั้น มีกิจกรรมในการบรรยายแบบมีส่วนร่วม ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรมุ่งทดลอง โดยใช้สื่อการสอนในรูปแบบของตัวอย่างยาสมุนไพร มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมกระตุ้นเตือน ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมุ่งทดลอง ทำให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้การใช้สมุนไพรมุ่งทดลองเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ได้เท่ากับกลุ่มควบคุม ที่เป็นกลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับการศึกษาของสุกัญญา (2555) ได้ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบเน้นประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพทางอินเทอร์เน็ต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ความตระหนักรู้และการปฏิบัติในเรื่องการเรียนรู้เท่าทันสื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพทางอินเทอร์เน็ตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมุติฐานที่ 2 ภายหลังจากการจัดโปรแกรมในด้านเจตคติการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างหรือเท่ากับกลุ่มควบคุม

ด้านความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ทั้งนี้สามารถอธิบายว่า เป็นผลมาจากหลังที่กลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร จากโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่ง มีการอธิบาย มีการบอกถึงความสำคัญของการใช้สมุนไพรมุ่งทดลอง การสาธิตวิธีการใช้สมุนไพรมุ่งทดลอง ซึ่งสามารถนำมาในการบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นและสามารถนำมาใช้ป้องกันและรักษาโรคแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันได้ในอนาคต จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญศรี (2553) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพร ของนักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติการใช้ยาสมุนไพร สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมุติฐานที่ 3 ภายหลังจากการจัดโปรแกรมในด้านทักษะการปฏิบัติการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างหรือเท่ากับกลุ่มควบคุม

ด้านทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร พบว่าคะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองเท่ากับกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ เนื่องจาก หลังจากที่ได้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรมุ่งทดลองในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ซึ่งได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎี Precede Model และ Self-efficacy มาเป็นแนวทาง ประกอบด้วยการพัฒนาข้อมูลปัจจัยนำ

ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และการรับรู้ความสามารถในตนเอง ทำให้กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่าเมื่อกระทำพฤติกรรมจะได้รับผลที่ต้องการหรือไม่ การรับรู้ว่ามีประสิทธิภาพที่จะกระทำหรือไม่ เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำไหนนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือนสำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างเสริมทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร ให้กลุ่มทดลองได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ชมลรรค (2555) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพรูปแบบการฝึกอบรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทย เพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทย เพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

หลังการจัดโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดโปรแกรมในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะการปฏิบัติการใช้สมุนไพร แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สามารถนำไปใช้ได้จริง ดังนั้นหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงควรมีการส่งเสริมและนำไปใช้ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในครัวเรือน สำหรับดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน โดยใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ
2. ระยะเวลาในการติดตามผลอาจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นเพื่อยืนยันความยั่งยืนของผลที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **บัญชียาหลักแผนไทยสำหรับโรงพยาบาลและหน่วยบริการสาธารณสุข พุทธศักราช 2553 (พิมพ์ครั้งที่ 1)**. กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการรพพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **แผนยุทธศาสตร์ชาติการพัฒนาภูมิปัญญาไทยสุขภาพวิถีไท ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559) (พิมพ์ครั้งที่ 1)**. กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **ร่างแผนยุทธศาสตร์พัฒนาสมุนไพรไทย สู่ผลิตภัณฑ์สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ ของประเทศไทย (พ.ศ. 2557-2562)**. นนทบุรี. ชมลรรค กองอรรถ .2555. **ประสิทธิภาพรูปแบบการฝึกอบรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทย เพื่อป้องกันและลด อาการปวดกล้ามเนื้อ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยลักษณ์ นนทวิศรุต. 2551. **ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- นภัสสรุณย์ ฤกษ์เรืองฤทธิ์. 2553. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ยาสมุนไพรในโรงพยาบาลอุ้มทอง จังหวัด สุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- บุญเยี่ยม สุทธิพงศ์เกียรติ. 2551. รูปแบบสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น : กรณีศึกษาโรงเรียนอ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญศรี เลิศวิริยจิตต์. 2553. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการใช้ยาสูบไพร ของนักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปวีณนภา ตั้งทวีร์ศม์. 2553. ผลของการจัดการแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการสั่งใช้ยาสูบไพรของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526. **ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย.** โรงพิมพ์พระวิทย์, กรุงเทพมหานคร.
- บุญญพัฒน์ ไชยเมล์, ต้ม บุญรอดและวิชชาดา สิมลา. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ยาสูบไพรในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 7, 25-37.
- รุ่งทิพย์ กลิ่นยี่สุน. 2554. พฤติกรรมการตัดสินใจซื้อยาสูบไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย.
- วีระชัย โกมลจินดากุล. (2552). กลยุทธ์ทางการตลาดของพืชยาสูบไพรไทยเพื่อสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อทางเลือกซื้อของผู้บริโภคในอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ธุรกิจมหาบัณฑิตสาขาวิชาบริหารธุรกิจ, ภาควิชาบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. สมุทรปราการ.
- สุกิจ ไชยชมพู่, พูนสุข ช่วยทอง, วิราสิริรี วสิริสิริและสุนันท์ ศลโกสม. (2555) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาสูบไพรรักษาโรคของประชาชน ในเขต 11 กระทรวงสาธารณสุข. วารสารกิจการ, 19, 60-74.
- สุนรัตน์ ตระกูลโอสถ, 2552. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคยาสูบไพรแปรรูป ของลูกค้าในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- เสริมศรี งามพร้อม, 2554. ปัจจัยทางการตลาดที่ส่งผลกระทบต่อทางเลือกบริโภคน้ำยาสูบไพร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยแพทย์แผนไทยและสมุนไพรของครัวเรือน พ.ศ. 2556. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : https://www.m-society.go.th/article_attach/11617/15921.pdf. 26 กุมภาพันธ์ 2560
- Bandura, A. 1977. **Self-Efficacy : Toward a Unifying Theory of Behavior Change.** *Psychology Review.*, 84(2), 191-215.
- Zaffani S., Cuzzolin R. & Benoni G. 2006. Herbal products: Behaviors and beliefs among Italian women. *pharmacoepidemiology and drug safety.* 55(15): 354-359.

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการดูแลสุขภาพช่องปาก ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

พฤษพร เกียรติเกริกไกร* บุษยสิทธิ์ พงษ์พิจิตร* พิรารวรรณ เนื่อทอง**
สุธินี วัฒนโกคาสิน** พงุทัย พานแก้ว** ภาสวิชญ์ ดิษยบุตร*

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีความสัมพันธ์ต่อความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โดยเก็บข้อมูลในนักศึกษากลุ่มดังกล่าว ที่ถูกสุ่มด้วยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายกัน และมีจำนวนตามวิธีคำนวณของทาโร ยามาเน่ จำนวน 297 คน แบบสอบถามที่ใช้ผ่านการทดสอบดัชนีความสอดคล้อง และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นแล้ว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ ทศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพช่องปาก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 42.80, ร้อยละ 47.50 และ ร้อยละ 44.80 ตามลำดับ) มีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับควรปรับปรุง (ร้อยละ 45.45) ปัจจัยทั้ง 3 ประการ สัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสาขาที่เกี่ยวข้องและนักกีฬาต่อไป

คำสำคัญ ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก, ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน, นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

*อาจารย์ประจำหลักสูตร ภาควิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

**นักศึกษาลัทธิศาสตร์สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

ติดต่อ: พฤษพร เกียรติเกริกไกร, nooorn_13@hotmail.com

Factors Associated With Intention According to Theory of Planned Behavior of Oral Hygiene Care Among Students in The Institute of Physical Education Chonburi

Prudsaporn Kiatkroekkrai* Bussayasit Pongpichit* Pirawun Nuetong**
Sutinee Wattanapokasin** Poruethai Pankaew** Passawit Disayabutr**

Received Date 30 May 2020

Abstract

This was a cross-sectional descriptive study to verify factors associated with intention of oral hygiene care among students in the Institute of Physical Education Chonburi Campus. The 297 samples were selected by multi-stage randomization from resemble students. Sample size was calculated according to Taro Yamane formula. Research instruments were questionnaires verified content validity and reliability. Research results displayed that participants had attitude toward the oral health care behavior, oral health care subjective norm and perceived oral health behavioral control were mainly (42.80%, 47.50% and 44.80%, respectively) at moderate level. Majority of participants (45.45%) had poor level of oral health care intention. Attitude toward the oral health care behavior, oral health care subjective norm and perceived oral health behavioral control were significantly correlated with intention of oral health care at 95% of confidence level (p -value < 0.05). Most of samples had all 3 factors according to theory of planned behavior at moderate level. They also significantly correlated with intention of oral hygiene care. These research results are expected to provide information to the athlete students and associated-dental health care providers. This could be assured to them for planning appropriate activities to promote intention of oral health care for athlete students.

Keywords Intention of Oral Hygiene Care, Theory of Planned Behavior, Students in the Institute of Physical Education Campus

* Instructor at the Faculty of Public Health and Allied Health Sciences,
Sirindhorn College of Public Health Chonburi

** Bachelor's degree students of Public Health Program, Department of Dental Public Health,



Sirindhorn College of Public Health Chonburi
Contact: Prudsaporn Kiatkroekkrai, nooorn_13@hotmail.com

บทนำ

ปัญหาทันตสุขภาพเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะโรคฟันผุ ฟันสึกกร่อน และโรคเหงือกอักเสบ ซึ่งเป็นโรคที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมานส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพอนามัย นอกจากนี้ในประเทศไทยปัญหาทันตสุขภาพยังทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจ ทั้งในระดับบุคคลและระดับส่วนรวม ข้อมูลการจัดสรรงบประมาณปีงบประมาณ 2556 จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (2555) รายงานว่า รัฐบาลต้องจัดสรรงบประมาณเพื่องานทันตกรรมส่งเสริมป้องกันถึงกว่า 1,300 ล้านบาท สะท้อนให้เห็นว่ารัฐบาลจะต้องใช้งบประมาณเป็นจำนวนมากเพื่อใช้จ่ายในการบรรเทาและแก้ปัญหาทันตสุขภาพ จากหลักฐานงานวิจัยจากการสำรวจสุขภาพช่องปากนักกีฬาที่ประเทศอังกฤษ พบว่านักกีฬามีอาการฟันผุจำนวนมาก มีสุขภาพช่องปากอยู่ในขั้นแย่ (Needleman, 2013) มีฟันผุ และมีโรคในช่องปากที่ไม่ได้รับการรักษา อันส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การฝึกซ้อมและความสามารถในการเล่นกีฬา นอกจากนี้ Needleman และคณะ (2016) ได้ทำการศึกษาค้นคว้า นักกีฬาฟุตบอลจำนวน 187 คนพบว่า ร้อยละ 90 มีสุขภาพช่องปากอยู่ในขั้นแย่ มีฟันผุ ร้อยละ 37 มีฟันสึกกร่อนร้อยละ 53 มีโรคเหงือกอักเสบมากกว่าร้อยละ 80 โรคปริทันต์อักเสบแบบผันกลับไม่ได้ชนิดปานกลางถึงรุนแรงร้อยละ 5 เกิดความรำคาญจากโรคในช่องปากร้อยละ 45 และมีผู้ได้รับผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตร้อยละ 20 อีกทั้งมีนักกีฬาถึงร้อยละ 7 ได้รับผลกระทบจากสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีต่อการฝึกซ้อมและความสามารถในการเล่นกีฬา นอกจากนี้นักกีฬายังได้รับผลกระทบอย่างมีนัยทางสถิติที่เกี่ยวข้องกับฟันผุ ความเจ็บปวดในช่องปาก ประวัติเหงือกบวมหรือติดเชื้อจากฟันคุดและเสียวฟันจากฟันผุและฟันสึกกร่อน ปัญหาเหล่านี้ อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆที่ร้ายแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของนักกีฬา

นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกำลังกายมักไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล และกรด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอันจะนำไปสู่ฟันผุและการสึกกร่อนของฟัน ฟันผุเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ย่อยน้ำตาล บนผิวฟันแล้วปล่อยกรดออกมาทำลายฟัน (Kleinberg, 2002) ส่วนฟันสึกกร่อนเกิดจากความเป็นกรดจากอาหารหรือกรดจากทางเดินอาหารผ่านการคลื่นไส้อาเจียน (Hattab & Othman, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานงานวิจัยของ Stefanski (2013) ที่พบความแข็งแรงของฟันลดลงเมื่อบริโภคเครื่องดื่มสำหรับการออกกำลังกายทั้งชนิดของเหลวพร้อมดื่ม และชนิดผงละลายน้ำ และเครื่องดื่มสำหรับกีฬาก็จะทำให้ฟันสึกกร่อนมากกว่าน้ำแร่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Hooper, 2005) และยิ่งสอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่พบว่าเครื่องดื่มสำหรับกีฬาที่ผสมน้ำตาลสามารถก่อให้เกิดฟันผุได้ (Borg, 1987; Bibby, 1975; Birkhed, 1984; Newbrun, 1979) นอกจากนี้ จากงานวิจัยยังพบว่า การออกกำลังกายเพิ่มการไหลย้อนกลับของน้ำย่อยที่มีฤทธิ์เป็นกรดจากทางเดินอาหารเข้าสู่ช่องปากโดยขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกายหรือเครื่องดื่มที่บริโภคระหว่างการออกกำลังกาย การไหลย้อนกลับดังกล่าวทำให้เกิดฟันสึกกร่อนได้ (Peters, 2000)

การดูแลสุขภาพช่องปาก อาศัยความร่วมมือจากทั้งตนเองในการดูแลทำความสะอาด การเลือกรับประทานอาหาร และการสนับสนุนจากสังคม ได้แก่ การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อและทันตบุคลากร หากละเลยองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจก่อให้เกิดปัญหาทางทันตสุขภาพได้ เช่น พฤติกรรมการไม่ทำความสะอาดช่องปาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพช่องปาก พฤติกรรมการไม่ไปพบทันตบุคลากร เป็นต้น (จันทรเพ็ญ 2560) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) ของ Ajzen (1991,2012) เป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นเพื่อทำนายพฤติกรรมของบุคคลจากความตั้งใจ การที่บุคคลจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต้องเกิดจากความตั้งใจ ดังนั้น พฤติกรรมของมนุษย์จึงมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจ นอกจากนี้ปัจจัยที่ควบคุมพฤติกรรมประกอบด้วยปัจจัย 2 ด้าน คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ข้อมูล ทักษะ ความสามารถ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ เวลา โอกาส และการขึ้นกับผู้อื่น โดยการขาดโอกาสและการคล้อยตามผู้อื่น

มักจะนำไปสู่การเปลี่ยนความตั้งใจ ความตั้งใจเชิงพฤติกรรม ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor) คือ ทิศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม (Attitude toward the Behavior) ปัจจัยทางสังคม (Social Factor) คือ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norms) ปัจจัยควบคุม (Control Factor) คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control)

จากข้อมูลและทฤษฎีที่กล่าวมาคณะผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากของทั้งนักกีฬาผู้ที่ออกกำลังกาย และผู้ที่มีความรู้ด้านการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีบทบาทหน้าที่ในการผลิตบุคลากรกีฬา ด้านพลศึกษา สุขศึกษานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ การจัดการกีฬา มุ่งเน้นการส่งเสริมบุคลากรมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ให้มีประสบการณ์ มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา สร้างบุคลากรให้เป็นนักกีฬาทีมชาติ ผู้ฝึกสอนกีฬาระดับภูมิภาค ระดับชาติและระดับนานาชาติ ผู้ตัดสินกีฬาระดับต่างๆ การเรียนการสอนในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีการสอนการดูแลสุขภาพร่างกาย และการดูแลสุขภาพช่องปากเบื้องต้นอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอน จึงทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาการดูแลสุขภาพช่องปาก เป็นข้อมูลในการสร้างสรรค์กิจกรรม หรือจัดทำโครงการได้เหมาะสม อันจะส่งผลต่อสุขภาพช่องปากที่ดีของทั้งนักกีฬา ผู้ที่ออกกำลังกาย และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม) ที่มีความสัมพันธ์ต่อความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่งแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Descriptive Research) เพื่อศึกษาปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับวิทยาลัย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เลขที่ 21/61 รับรองเมื่อวันที่ 14 กันยายน 2561

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้ คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาต้นปีการศึกษา 2561 จำนวน 832 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่างตามวิธีของ ทาโร ยามาเน่ (1967) โดยใช้ความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 และได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเพื่อชดเชยกลุ่มตัวอย่างที่อาจสูญหาย ทำให้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ 297 คน จากนั้น ทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากแต่ละหลักสูตร และชั้นปี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยและออกจากการวิจัยดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

- นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2561
- นักศึกษาที่ยินยอมเข้าร่วมทำแบบสอบถาม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

- นักศึกษาที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วนตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปาก จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก จำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก มีจำนวน 9 ข้อ

แบบสอบถามได้ถูกตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruency: IOC) (บุญธรรม, 2560) และปรับแก้ข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจนได้ดัชนีมากกว่า 0.5 ขึ้นไปทุกข้อ นอกจากนี้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วยังถูกนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) เพื่อหาค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) แล้วเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก ซึ่งค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.2

เกณฑ์การตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง อาศัยการวัดตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert's Scale, 1961) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนการประเมินค่า (Rating Scale) กำหนดให้เลือกตอบได้ 5 ระดับ

เกณฑ์การพิจารณาระดับทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก แบ่งเป็นช่วงคะแนนจากค่าเฉลี่ยแบบอิงกลุ่มตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 2006)

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลถูกวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ การศึกษา โดยสถิติที่ใช้คือ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การวิเคราะห์ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก ของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สเปียร์แมน (Spearman's Rank Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยให้ความเชื่อมั่นในระดับ ร้อยละ 95 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับ หรือปฏิเสธสมมติฐานของการวิจัย

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี จำนวน 297 คน ตอบแบบสอบถามครบถ้วนทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการดูแลสุขภาพช่องปาก
3. ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก
4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ และข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี (n = 297)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	205	69.02
หญิง	92	30.98
อายุ		
18 ปี	26	8.75
19 ปี	71	23.91
20 ปี	74	24.92
มากกว่า 20 ปี	126	42.42
ชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	101	34.01
ชั้นปีที่ 2	78	26.26
ชั้นปีที่ 3	58	19.53
ชั้นปีที่ 4	60	20.20

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวน ร้อยละ และข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี (n = 297)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สาขาวิชาที่ศึกษา		
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย	59	19.87
คณะศิลปศาสตร์ สาขาการจัดการกีฬา	58	19.53
คณะศิลปศาสตร์ สาขานันทนาการและการท่องเที่ยว	45	15.15
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา	135	45.45

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 297 คนพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 69.02 นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 20 ปี จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 42.42 นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 34.01 และสาขาวิชาที่ศึกษาส่วนใหญ่คือคณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45

2. ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตาม แผนในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี (n = 297)

ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในการดูแลสุขภาพช่องปาก	จำนวนคน (ร้อยละ) ในระดับ			Mean (SD)
	ควรปรับปรุง	ปานกลาง	ดี	
ทัศนคติ	121 (40.70)	127 (42.80)	49 (16.50)	3.44 (0.57)
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	106 (35.70)	141 (47.50)	50 (16.80)	3.51 (0.58)
การรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรม	132 (44.40)	133 (44.80)	32 (10.80)	3.32 (0.53)

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาระดับทัศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 42.80 รองลงมาอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ

40.70 และระดับดี จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 คะแนนเฉลี่ยทั้งหมดได้เท่ากับ 3.44 คะแนนเฉลี่ยที่มากที่สุดเท่ากับ 4.86 คะแนนเฉลี่ยที่น้อยที่สุดเท่ากับ 2.29 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.57

ผลการศึกษาระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการดูแลสุขภาพช่องปากอยู่ที่ระดับปานกลาง จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.70 และอยู่ในระดับดี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 คะแนนเฉลี่ยทั้งหมดคือ 3.51 คะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.33 คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ 5.00 โดยมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

ผลการศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากอยู่ที่ระดับปานกลาง จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 44.80 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 และอยู่ในระดับดี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 คะแนนเฉลี่ยทั้งหมดคือ 3.32 คะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.23 คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.92 โดยมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53

3. ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละ ของแต่ละระดับของความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี (n = 297)

ระดับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก	จำนวน	ร้อยละ
ระดับควรปรับปรุง	135	45.45
ระดับปานกลาง	119	40.07
ระดับดี	43	14.48
รวม	297	100.00

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาระดับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากอยู่ที่ระดับควรปรับปรุง จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 รองลงมาอยู่ในระดับ ปานกลาง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 40.07 และอยู่ในระดับดี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.48 คะแนนเฉลี่ยทั้งหมดคือ 3.27 คะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.11 คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ 5.00 โดยมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63

4.ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ ทศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี (n = 297)

ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	Mean	SD	r _s	p-value
ทศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปาก	3.44	0.57	0.62	.000 *
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการดูแลสุขภาพช่องปาก	3.51	0.57	0.61	.000 *
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก	3.32	0.53	0.69	.000 *
ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก	3.27	0.63		

*p-value < .05

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากพบว่า ทศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการดูแลสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน เท่ากับ 0.62, 0.61 และ 0.69 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน สัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยด้านทศนคติที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก อาจเป็นเพราะสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นอยู่แล้ว จึงทำให้นักศึกษามีความรู้และมีทศนคติในการดูแลสุขภาพช่องปาก ซึ่งทศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991)

ปัจจัยด้านการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความสนใจดูแลตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจ สร้างบุคลิกภาพที่ดี และต้องการ

เป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม ทั้งนี้ เมื่อนักศึกษาเข้าศึกษาในสถาบันการพลศึกษา จะมีโอกาสได้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อน เพื่อนจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเป็นกลุ่มอ้างอิงให้เกิดพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก นอกจากนี้ความต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน จึงก่อให้เกิดการปฏิบัติที่เลียนแบบพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากจากกลุ่มเพื่อน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ทำให้นักศึกษาเกิดความตั้งใจคล้อยตามการดูแลสุขภาพช่องปากทั้งในทางที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งนักศึกษาอาจคล้อยตามเพื่อนทั้งเพื่อนร่วมชั้นเรียนและเพื่อนร่วมทีมกีฬา ที่จะไม่สนใจดูแลสุขภาพช่องปาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ต้องรีบไปซ้อมกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991) ที่กล่าวไว้ว่า การขาดโอกาสและการคล้อยตามผู้อื่นมักนำไปสู่การเปลี่ยนความตั้งใจ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเปลี่ยนความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปาก อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้รับการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นจากสถาบัน ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถดูแลสุขภาพช่องปากได้ถูกวิธีพอสมควร อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาของงานวิจัยนี้กลับพบว่าระดับ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางถึงควรปรับปรุง เมื่อดูจากผลการตอบข้อคำถามที่นักศึกษาตอบในแบบสอบถาม พบว่า นักศึกษาบางรายไม่สามารถดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองได้เมื่อเกิดอาการผิดปกติ และนักศึกษาบางรายไม่มั่นใจว่าจะสามารถเลิกรับประทานขนมหวานได้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษามีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพในช่องปากอยู่ในระดับควรปรับปรุง (45.45%) แม้ว่าสภาพแวดล้อมโดยรอบของสถาบันการพลศึกษาจะมีสถานบริการทางทันตกรรมที่เข้าถึงได้ง่ายและสะดวก แต่นักศึกษาส่วนใหญ่มีการเคี้ยวเคี้ยวที่มีส่วนประกอบหลักเป็นน้ำตาล จากการสอบถามนักศึกษาพบว่า นักศึกษาใช้เวลาในการฝึกซ้อมกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ หลังจากเหน็ดเหนื่อยจากการซ้อมกีฬาหรือออกกำลังกายมักจะละเลยการดูแลสุขภาพช่องปาก และนักศึกษาส่วนใหญ่มักจะมุ่งเน้นความตั้งใจในการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง แต่ไม่ได้มุ่งเน้นที่จะตั้งใจดูแลสุขภาพช่องปากให้ดีควบคู่กันไปด้วย

การศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ ทศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < .05) เป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991) ที่กล่าวว่าถ้าบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรม มีการรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญกับตนต้องการหรือไม่ต้องการให้ตนกระทำพฤติกรรม มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม จะเกิดความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมลักษณ์ แสงสัมฤทธิ์สกุล (2559) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในช่องปากของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในช่องปาก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถ มีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพในช่องปากโดยส่งผ่านความตั้งใจในการดูแลสุขภาพในช่องปาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นัฐวุฒิ โนนภา และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการทำความสะอาดช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ทศนคติต่อพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ตัวแปรด้านทันตสุขภาพจากผู้ปกครองรวม

ถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมดูแลทันตสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการทำความสะอาดช่องปาก

ผลการศึกษายังสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศ ได้แก่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zetu และคณะ (2014) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง เพศกับการมีปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีทัศนคติเป็นตัวกำหนดที่สำคัญต่อความตั้งใจในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก ในขณะที่เดียวกันเพศหญิงมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นตัวกำหนดความตั้งใจ และทั้ง 2 เพศมีการรับรู้ความสามารถเชิงพฤติกรรมเป็นตัวกำหนดที่สำคัญต่อความตั้งใจในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dumitrescu และคณะ (2011) ที่ได้ศึกษาเรื่อง แบบจำลองของปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อใช้ทำนายความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากในนักศึกษาแพทย์ ผลการวิจัยพบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก และเมื่อวิเคราะห์ด้วยโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model Analysis) พบว่าปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถเป็นตัวทำนายความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Buunk-Werkhoven และคณะ (2011) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากของชาวดัตช์ และยังสามารถทำนายพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์ สามารถทำได้หลายประการ เช่น ด้านการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การรับรู้ว่าคุณเองสามารถลดพฤติกรรมบริโภคอาหารหวานได้ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจจัดกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมที่ลดการจำหน่ายหรือรณรงค์การงดรับประทานอาหารหวาน สำหรับด้านความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากของนักศึกษา พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ตั้งใจจะไปพบทันตแพทย์เมื่อมีอาการปวดฟันเท่านั้น ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีกิจกรรมสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธีให้กับนักศึกษา

สรุปผลการวิจัย

นักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ ทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และมีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากส่วนใหญ่อยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก รวมถึงเพิ่มการตรวจและบันทึกสภาวะสุขภาพช่องปากของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ทั้งในรูปแบบ ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง หรือศึกษาต่อเนื่องในระยะเวลาที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ยังสามารถศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาอาชีพ เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากให้นักกีฬาได้โดยตรงต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์เพ็ญ เกสรราช, นงลักษณ์ ดาวลอย และ ปองชัย ศิริศรีจันทร์. (2560). พฤติกรรมทันตสุขภาพและสภาวะสุขภาพช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุรินทร์. *วารสารทันตภิบาล*, 28(2), 28-44.
- นัฐวดี โนนเกา, พัทธพล นามศรี, อนุพงษ์ สอดสี, และ วสันต์ ปิ่นวิเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำความสะอาดช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. *Thai Dental Nurse Journal*, 29(1), 26-35.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ และ พิสมัย เสรีจรกิจเจริญ. (2560). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางการสาธารณสุข กรณีศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร*. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักส์.
- สมลักษณ์ แสงสัมฤทธิ์สกุล. (2559). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในช่องปากของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการสาธารณสุข, ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2555) *คู่มือบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติปีงบประมาณ 2556*. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. Handbook of Theories of Social Psychology. In: Van Lange, P. A., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2011). *Handbook of theories of social psychology: Volume two*. SAGE publications. 438-459.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (2006). *Research in education*. (10th ed). Boston: Pearson Education.
- Bibby, B. G. (1975). The cariogenicity of snack foods and confections. *The Journal of the American Dental Association*, 90(1), 121-132.
- Birkhed, D. (1984). Sugar content, acidity and effect on plaque pH of fruit juices, fruit drinks, carbonated beverages and sport drinks. *Caries Research*, 18(2), 120-127.
- Borg, A., & Birkhed, D. (1987). Dental Caries and Related Factors in a Group of Young Swedish Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 8(3), 234-235.
- Buunk-Werkhoven, Y. A., Dijkstra, A., & van der Schans, C. P. (2011). Determinants of oral hygiene behavior: a study based on the theory of planned behavior. *Community dentistry and oral epidemiology*, 39(3), 250-259.
- Dumitrescu, A. L., Wagle, M., Dogaru, B. C., & Manolescu, B. (2011). Modeling the theory of planned behavior for intention to improve oral health behaviors: the impact of attitudes, knowledge, and current behavior. *Journal of oral science*, 53(3), 369-377.
- Hattab, F., & Othman, Y. (2000). Etiology and Diagnosis of Tooth Wear: A Literature Review and Presentation of Selected Cases. *The International Journal of Prosthodontics*, 13(2), 101-107.

- Hooper, S., Hughes, J., Newcombe, R., Addy, M., West, N. (2005). A methodology for testing the erosive potential of sports drinks. **Journal of Dentistry**, 33(4), 343–348.
- Kleinberg, I. (2002). A Mixed-bacteria Ecological Approach to Understanding the Role of the Oral Bacteria in Dental Caries Causation: an Alternative to Streptococcus mutans and the Specific-plaque Hypothesis. **Critical Reviews in Oral Biology & Medicine**, 13(2), 108-25.
- Likert, R. (1961). **New patterns of management**. New York: McGraw-Hill.
- Needleman, I., Ashley, P., Petrie, A., Fortune, F., Turner, W., Jones, J., ... Porter, S. (2013). Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games: a cross-sectional study: Table 1. **British Journal of Sports Medicine**, 47(16), 1054–1058.
- Needleman, I., Ashley, P., Meehan, L., Petrie, A., Weiler, R., McNally, S., ... Taylor, R. (2016). Poor oral health including active caries in 187 UK professional male football players: clinical dental examination performed by dentists. **British Journal of Sports Medicine**, 50(1), 41–44.
- Newbrun, E. (1979). Dietary Carbohydrates: Their Role in Cariogenicity. **Medical Clinics of North America**, 63(5), 1069–1086.
- Peters, H. P. F., Wiersma, J. W. C., Koerselman, J., Akkermans, L. M. A., Bol, E., Mosterd, W. L., & De Vries, W. R. (2000). The effect of a sports drink on gastroesophageal reflux during a run-bike-run test. **International journal of sports medicine**, 21(01), 65-70.
- Stefański, T., Malara, P., Kloc-Ptaszna, A., Janoszka, B., Postek-Stefańska, L., Tyrpień-Golder, K., & Dobrzański, L. A. (2013). Erosive potential of calcium-supplemented citric acid on bovine enamel. **Archives of Materials Science and Engineering**, 64(2), 175-181.
- Yamane, T. (1967). **Elementary sampling theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. USA, 1, 371-390.
- Zetu, I., Zetu, L., Dogaru, C. B., Dută, C., & Dumitrescu, A. L. (2014). Gender variations in the psychological factors as defined by the theory of planned of oral hygiene behaviors. **Procedia-Social and Behavioral Behavioral Sciences**, 127, 353-357.

การสร้างโปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รณเดช ผ่องสมรูป* อีรนนท์ ตันพานิชย์**
คมกริช เขาว์พานิช*** ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์****

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ก่อนและหลังเรียน (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในรายวิชาเพิ่มเติมของโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการว่ายน้ำต่ำกว่าเกณฑ์ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา และแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่า (T-Test) แบบ Dependent Sample t-test ผลการวิจัยพบว่า 1. ทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ก่อนเรียนและหลังเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา จากแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา นำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในรูปค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่านัยยะสำคัญ และนำมาเปรียบเทียบทักษะระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา โดยการวิเคราะห์ด้วย Dependent sample T-Test คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน 2. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 4.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

คำสำคัญ โปรแกรมฝึกทักษะ, ทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา

*นิสิต คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

****อาจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ติดต่อ: รณเดช ผ่องสมรูป, fluk4544@gmail.com, 083-8975064

The Development of Crawl Stroke Swimming Training Program for Grade 7 Students

Ronnadet Phongsomroop* Theeranan Tanphanich**
Komgrich Choupanich*** Suppawan Vongsrangsap****

Received Date 30 May 2020

Abstract

The objectives of this research were (1) to develop Crawl Stroke swimming training program for grade 7 students, (2) to compare Crawl Stroke swimming skills before and after learning, and (3) to study the satisfaction of grade 7 students using Crawl Stroke swimming training program. The sample of this study was 20 grade 1 students studying in additional courses of Banharn Jamsai Wittaya School 1. The sample was selected based on a purposive sampling. The sample gained below standard swimming results in the first semester, academic year 2018. The research instruments were Crawl Stroke swimming training program, Crawl Stroke swimming testing, satisfaction with the developed Crawl Stroke swimming training program, and the questionnaire on satisfaction with the developed Crawl Stroke swimming training program for grade 7 students. Data were analyzed by mean (\bar{x}), standard deviation (S.D.), and Dependent Sample t-test. The results of this research indicated as follows: 1. In terms of measuring mean scores on Crawl Stroke swimming skills using the developed Crawl Stroke swimming training program, scores were measured and presented through mean, standard deviation, and significance values and pre-test and post-scores were compared with Dependent sample T-Test. The mean score(\bar{x}) of Crawl Stroke swimming skills at pre-test was 4.10 (S.D.=0.64). The mean score(\bar{x}) of Crawl Stroke swimming skills at post-test was 5.20 (S.D.=0.77). There was a statistically significant difference between pre-test and post-test scores at .05. Post-test score was higher than pre-test score. 2.The students' satisfaction with the developed Crawl Stroke swimming training program for grade 7 students was at a high level with a mean (\bar{x}) of 4.05 (S.D.=0.62).

Keywords Training Program , Crawl Stroke Swimming

*Student, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

**Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

***Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

****Lecturer, Ph.D., Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

Contact: Ronnadet Phongsomroop, fluk4544@gmail.com, 083-8975064

บทนำ

พลศึกษา เป็นศาสตร์การศึกษาที่สำคัญอย่างหนึ่ง โดยมีความเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ โดยศาสตร์ดังกล่าวมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ต่างจากศาสตร์วิชาอื่น โดยเน้นวิธีการและสิ่งที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อหลักในการจัดการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาให้มากที่สุด สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การจัดการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทางด้านความคิดและความสามารถ โดยอาศัยประสบการณ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยในกระบวนการพัฒนาผู้เรียน ส่วนความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนรักการเรียน ตั้งใจเรียน และเกิดการเรียนรู้ขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนของผู้เรียนจะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ การประสบความสำเร็จในชีวิต

การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากนักวิชาชีพด้านสุขภาพ และด้านสมรรถภาพว่าเป็นกิจกรรมที่เกือบจะสมบูรณ์แบบในการพัฒนาสมรรถภาพ แบบแอโรบิก ความอ่อนตัว ความแข็งแรง การกระชับกล้ามเนื้อและการประสานสัมพันธ์ ซึ่งนับได้ว่ากีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ดีมากสำหรับการออกกำลังกายไม่ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดกล้ามเนื้อเกิดความเสียหายได้ง่าย เป็นกีฬาที่มีการบาดเจ็บน้อยที่สุด นอกจากนั้นการว่ายน้ำยังเป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายที่ดีกิจกรรมหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อทั้งหมดของร่างกายเป็นระยะเวลายาวนานในน้ำจะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ จะทำให้หัวใจใหญ่ขึ้นเป็นผลทำให้การสูดดมโลหิตดีขึ้นความจุปอดมีมากขึ้นทำให้กล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงกับกระดูกเชิงกรานหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (ศิริกุล เจริญสวัสดิ์, 2548:1) ซึ่งสอดคล้องกับ รัลลิก สัทธาพงษ์ (2524:1) กล่าวไว้ว่าการว่ายน้ำมีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมาก เพราะสามารถพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความว่องไว กระฉับกระเฉง นอกจากด้านสุขภาพแล้ว กีฬาว่ายน้ำถือได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมในหลายๆ ด้าน เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดี และมี ส่วนช่วยในการพัฒนาสังคมอีกด้วย วัย (วาสนา นักว่ายน้ำอาชีพ 8.2529: 16) และสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2534:6) กล่าวว่า กีฬาว่ายน้ำนับได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายอย่างยิ่งในปัจจุบันมีการแข่งขันทุกระดับตั้งแต่เยาวชน จนถึงโอลิมปิก นอกจากนั้นยังเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วไป ซึ่งใช้กีฬาว่ายน้ำเป็นสื่อการออกกำลังกายอีกด้วย

การว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพมีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สมรรถภาพทางกาย เทคนิคการว่ายน้ำและการนำอุปกรณ์มาเสริมในการฝึก (Swimming Aid) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้นดังที่โอลเซน และคาร์ล กล่าวว่ นักกีฬาว่ายน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้ นั้นจะต้องมีพื้นฐานในการว่ายน้ำและมีสมรรถภาพที่ดี (เรื่องศิลป์ นิราราช, 2538; อ้างอิงใน Olsen & Carl) ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายนั้น สมาคม สุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และเต็นท์แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) ได้ กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึง ภาวะที่ดีของร่างกายที่ทำให้คนเราสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างแข็งแรง ลดอัตราการเสี่ยงต่อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อันเนื่องมาจากการออกกำลังกายเป็นความสามารถพื้นฐานของร่างกายสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยในการเรียนการสอนในรายวิชาเพิ่มเติมว่ายน้ำของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 พบว่านักเรียนหลายคนที่สามารถว่ายน้ำได้ แต่ยังคงความบกพร่องท่าทางการว่ายน้ำได้ถูกต้อง ได้แก่ การใช้เท้าในการเตะขากระทุมน้ำติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ค้นหาเอกสารที่เกี่ยวข้องการวิจัยในชั้นเรียน จึงได้คิดค้นการแก้ปัญหาขึ้น โดยใช้แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าวดวา และจะส่งทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติกรว่ายน้ำท่าวดวาด้วยความเข้าใจเพื่อให้ผู้เรียนนั้นได้นำไปใช้ในการเรียนการสอนต่อไป และเพื่อให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนได้เกิดผลและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นทักษะการว่ายน้ำท่าวดวาในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ สำหรับนักเรียนชั้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการว่ายน้ำท่าวดวาก่อนและหลังเรียน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา

วิธีการศึกษา

1. กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

- 1.1. ประชากร กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 400 คน
- 1.2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในรายวิชาเพิ่มเติมของโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการว่ายน้ำต่ำกว่าเกณฑ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 2.1. โปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวดวาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 2.2. แบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา
- 2.3 .แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3.การวิเคราะห์ข้อมูล

ทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา ก่อนเรียนและหลังเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวดวาจากแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา นำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในรูปค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่านัยยะสำคัญ และนำมาเปรียบเทียบทักษะระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวดวา โดยการวิเคราะห์ด้วย Dependent sample T-Test

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนทักษะก่อนและหลังเรียน การว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คะแนน	N	Mean (x)	S.D.	t	sig
ก่อนเรียน	20	4.10	0.64	6.24	0.000
หลังเรียน	20	5.20	0.77		

จากตาราง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย (x) = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย (x) = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการ	Mean (x)	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหา			
1. การนำเสนอเนื้อหาที่เรียน มีรูปแบบชัดเจน ไม่สับสนเข้าใจง่าย	3.95	1.05	มาก
2. เนื้อหามีความเหมาะสมกับเวลาที่ใช้เรียน	4.05	0.94	มาก
3. เนื้อหาความยากง่ายเหมาะกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	4.45	0.69	มาก
ด้านกระบวนการเรียนรู้			
4. กิจกรรมที่นำมาใช้ในแต่ละแบบฝึกมีความน่าสนใจ ชวนให้ติดตาม ไม่น่าเบื่อ	4.15	0.75	มาก
5. กิจกรรมที่นำมาใช้มีความเหมาะสม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ได้จริง	4.10	0.79	มาก
6. ผู้เรียนทุกคนได้เป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองหรือร่วมกับกลุ่มทุกกิจกรรม	3.75	0.85	มาก
7. ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบคำตอบหรือทำกิจกรรมสำเร็จด้วยตนเองหรือกลุ่ม	3.95	1.05	มาก

ตารางที่ 2 (ต่อ) การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการ	Mean (x)	S.D.	ระดับ
ด้านสื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้			
8. มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา	4.15	0.81	มาก
9. ได้รับความสนใจต่อผู้เรียน	3.70	1.17	มาก
10. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายและเรียนรู้ได้เร็วขึ้น	4.35	0.88	มาก
11. สื่อและอุปกรณ์สะดวกต่อการนำไปใช้	3.95	0.94	มาก
รวม	4.05	0.62	มาก

จากตาราง พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

สรุปผลการวิจัย

1. ทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ก่อนเรียนและหลังเรียนหลังเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา จากแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา นำมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอในรูปค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่านัยยะสำคัญ และนำมาเปรียบเทียบทักษะระหว่างก่อนการเรียนและหลังการเรียนด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวา โดยการวิเคราะห์ด้วย Dependent sample T-Test คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

2. ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าวิดวาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้โปรแกรมฝึกการว่ายน้ำท่าวิดวา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาของนักเรียนก่อนเรียน มีค่าเฉลี่ย = 4.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.64 ส่วนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย = 5.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.77 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยความสามารถในการทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวิดวาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และมีความพึงพอใจที่มีต่อ

โปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย = 4.05, และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.62 โดยมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มาก

ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของประวิทย์ โยธา (2555) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ พบว่า ชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์อาศัยหลักการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำและให้ ตระหนักในนักว่ายน้ำค่าของกีฬาว่ายน้ำโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
2. ชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ได้ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ $E1 / E2 = 80 / 80$ คือ $84.28 / 88.70$
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยใช้ ชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

4. นักเรียนเห็นว่าชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ มีความน่าสนใจและความเหมาะสมระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรี จะเจ๊ะ (2558) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการ ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ดีขึ้น ซึ่งเมื่อพิจารณาความก้าวหน้าในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการ ขึ้นตามระยะเวลาและจำนวนกิจกรรมที่ฝึกและเมื่อสิ้นสุดการฝึกก็พบว่านักเรียนทั้ง 20 คน สามารถพัฒนา ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้สมบูรณ์และสามารถเรียนว่ายน้ำได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1. การใช้แบบฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำ ควรศึกษาขั้นตอนของการใช้ชุดการเรียนรู้อย่างละเอียดในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้นำไปใช้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ตามที่มุ่งหวัง

1.2. ผู้ใช้แบบฝึกทักษะการการว่ายน้ำท่าคว่ำ สามารถปรับใช้กิจกรรมในการเรียนรู้ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับเหตุการณ์ปัจจุบัน

1.3. การเลือกใช้แบบฝึกทักษะการการว่ายน้ำท่าคว่ำ ควรสอดคล้องกับทักษะหรือระดับของนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนพัฒนาทักษะได้เต็มศักยภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป จากข้อค้นพบของการวิจัยผู้วิจัยมีแนวคิดที่จะนำเสนอข้อเสนอแนะทั่วไปเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

2.1. ผู้สอนควรใช้แบบฝึกทักษะที่หลากหลายมาประยุกต์กับการเรียนวิชาพลศึกษาและนำไปปรับใช้กับวิชาอื่น

2.2. ผู้สอนควรใช้เวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้เกิดทักษะการเรียนรู้และพัฒนาผลสัมฤทธิ์ได้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ก้องสยาม ลับโพรี. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดสำหรับการป้องกันตนเองจากการจมน้ำของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

กรมพลศึกษา. (2533) คู่มือการเรียนการสอนว่ายน้ำ. หน่วยศึกษานิตเทศก์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา

- ชรัณดา แก้วเข้ม (2559) ผลของการฝึกความมั่นคงแกนกลางลำตัวตามการใช้งานร่วมกับยางยืดที่มีต่อความมั่นคงของแกนกลางลำตัวและเวลาในการว่ายน้ำท่าวดวา ระยะ 25 เมตรของนักว่ายน้ำเยาวชนชาย. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2532). ความรู้เกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ, 1 กันยายน 2561. www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939
- เทเวศร์ พิริยะพจนท์. (2534). เอกสารคำสอนวิชาว่ายน้ำ. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ. (2542). เวชศาสตร์การกีฬา เอกสารประกอบการสอน วิชาพลศึกษา. เวชศาสตร์การกีฬา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2531). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนสาม เจริญพานิช.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2542). สถิติวิจัย 1. กรุงเทพฯ: พีเอ็น การพิมพ์.
- ประทีป แสงเปี่ยมสุข. (2538). ความรู้เกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ, 1 พฤศจิกายน 2561. [ออนไลน์ได้จาก] www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939
- ประพนธ์ ชิดปรารงค์ (2555). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนว่ายน้ำและพัฒนาผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. โรงเรียนดอนเจดีย์พิทยาคม
- ประวิทย์ โยธา. (2555) การพัฒนาชุดฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- นิรันดร์ วรณวรเศรษฐ์. (2545) การสร้างแบบทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าวดวาขั้นพื้นฐานแบบอิงเกณฑ์เน้นกระบวนการ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พัชรี จะเจ๊ะ. (2558). การพัฒนาทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และปฏิบัติการวิจัยในชั้นเรียน.
- พิระนันท์ นาคศร. (2558). การเปรียบเทียบเทคนิคการหายใจในการว่ายน้ำ ท่าวดวาระยะทาง 400 เมตร.
- พลากร นัคราบัณฑิต. (2555). ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและความสามารถในการว่ายน้ำท่าวดวาในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนชาย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มาโนช บุญผ่องใส. (2555). พฤติกรรมของการเรียนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ยุพิน พิพิธกุล. (2539). ความรู้เกี่ยวกับแบบฝึกทักษะ, 1 ตุลาคม 2559. www.phichsinee.cmru.ac.th/develop/admin/webboard/file/100413233939
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์.
- สุเทพ บุญกุลและคณะ.(2533) คู่มือการฝึกสอนว่ายน้ำระดับเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บริษัท สตราไมต์ จำกัด
- Faridah, Eva (2016) The Efforts to Improve Learning Outcomes of Breaststroke swim by using the aid of Swim Board to the students of the Faculty of Sport Sciences, PJKR IC Regular Department in Academic Year 2015/2016.
- Krabak BJ, Hancock KJ, Drake S (2014) Comparison of dry-land training programs between age groups of swimmers.

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม ในเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี

อำนาจ ตันพานิชย์*

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม กลุ่มประชากรเป็นผู้ต้องขัง จำนวน 4,215 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงซึ่งเป็นผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม จำนวน 600 คน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทยของกรมพลศึกษา (2561) แบบสอบถาม General Health Questionnaire (Thai GHQ-12) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) หลังจากนั้นนำแบบบันทึกการทดสอบ และแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว จำนวน 588 ชุด มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม จำนวน 588 คน เป็นเพศชาย จำนวน 414 คน คิดเป็นร้อยละ 70.58 เพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 29.42 ช่วงอายุที่พบมากที่สุด อยู่ระหว่าง 30-34 ปี ผู้ต้องขังส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำสุพรรณบุรี รายการทดสอบดัชนีมวลกาย ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์สมส่วน รายการยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาที ทุกกลุ่มอยู่ในระดับดีมาก รายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ดี รายการวัดแรงบีบมือ กลุ่มชายอยู่ในระดับดี กลุ่มหญิงอยู่ในระดับปานกลาง รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ตะแคงมือด้านหลังมือขวาอยู่บน และตะแคงมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที ยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที และเดินเร็วอ้อมหลัก ทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ผลด้านสุขภาพจิตทั่วไปของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมส่วนใหญ่ มีภาวะปัญหาสุขภาพจิต มีคะแนน GHQ-12 = 0-2 คะแนน จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 94.05 มีระดับภาวะสุขภาพจิตปกติ และผู้ต้องขังที่มีคะแนน GHQ-12 = มากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป มีระดับภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.95

คำสำคัญ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ, สุขภาพจิต, ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม

*อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ติดต่อ: อำนาจ ตันพานิชย์, tanphanich@hotmail.com, 085-0628114

Health – Related Physical Fitness and Mental Health of Prisoners before Release to Society in Prison Suphanburi Province

Amnauy Tanphanich*

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purpose of this research was to study the health related physical fitness and the mental health of the inmates before releasing into society. The population were 4,215 inmates and 600 samples were randomly selected by purposive sampling. The researcher collected data by using the physical fitness tests for Thai citizens developed by the Department of Physical Education and the General Health Questionnaire (Thai GHQ-12). 588 completely questionnaires were analyzed by using average, standard deviation and percentage. The result shows that general information of 588 inmates before being released into society were 414 males or 70.58% and 174 females or 29.42%. Most of them aged range between 30-34 years old. Most of them graduated at secondary school level. The results from the health related physical fitness found that the body mass index were in the normal levels. 2 minutes step up and down were in very good levels. 60 seconds chair stand were in a good levels. Hand grips strength for males were in good levels and fair levels for females. Sit and reach testing, Back Scratch, 30 Seconds chair stand, 2 minutes step up and down, and agility course were in fair levels in all group of samples. The general mental health showed that 553 inmates had mental health problem (GHQ-12 = 0-2 score or 94.05 %) and 35 inmates had normal mental health (GHQ-12 = more than 2 or 5.95%)

Keywords Health – Related Physical Fitness, Mental Health, Prisoners before Release to Society

*Lecturer, Ph.D., Faculty of Sports Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

Contact: Amnauy Tanphanich, tanphanich@hotmail.com, 085-0628114

บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์อาชญากรรมในสังคมไทยมีความหลากหลายซับซ้อนมากขึ้น ตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย รวมถึงปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมทำให้การก่ออาชญากรรมเพิ่มขึ้น World Prison Brief (WPB) (2018) จากรายงานสำรวจสภาพเรือนจำไทย พบว่ามีนักโทษมากเป็นอันดับที่ 6 ของโลก เป็นอันดับ 3 ของเอเชีย จากข้อมูลสถิติของผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ มีผู้ต้องราชทัณฑ์ รวมผู้ต้องราชทัณฑ์ทั้งสิ้น 334,279 คน เพศชาย 288,346 คน เพศหญิง 45,933 คน มีเรือนจำทั้งสิ้น 143 แห่ง ซึ่งสามารถรองรับผู้ต้องขังได้ 200,000 คน โดยผู้ต้องขังกว่า 70% เป็นนักโทษคดีเกี่ยวกับยาเสพติด หากแบ่งตามประเภท พบว่ามีนักโทษเด็ดขาด รวมทั้งสิ้น 269,732 เป็นเพศชาย จำนวน 233,487 คน เพศหญิง จำนวน 36,245 คน คิดเป็นร้อยละ 80.69 ผู้ต้องขังระหว่างทั้งสิ้น 62,690 คน เพศชาย 53,135 คน เพศหญิง 9,555 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 โดยแบ่งเป็นผู้ต้องขังระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา รวมทั้งสิ้น 29,566 คน เพศชาย 25,425 คน เพศหญิง 4,141 คน คิดเป็นร้อยละ 8.84 ผู้ต้องขังระหว่างไต่สวน พิจารณา รวมทั้งสิ้น 11,958 คน เพศชาย 9,265 คน เพศหญิง 2,693 คน คิดเป็นร้อยละ 3.58 ผู้ต้องขังระหว่างสอบสวน 21,166 คน เพศชาย 18,445 คน เพศหญิง 2,721 คน คิดเป็นร้อยละ 6.33 เยาวชนที่ฝากขัง จำนวน 105 คน เพศชาย 102 คน เพศหญิง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.03 ผู้ถูกกักกัน จำนวน 16 คน เพศชาย 14 คน เพศหญิง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.005 ผู้ต้องกักขัง จำนวน 1,736 คน เพศชาย 1,608 คน เพศหญิง 128 คน คิดเป็นร้อยละ 0.52 (กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม, 2561) จากสถิติผู้ต้องขังและปัญหาผู้ต้องขังที่มีจำนวนมาก เพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้เกิดปัญหาผู้ต้องขังล้นเรือนจำขึ้น ซึ่งเกินความจุของเรือนจำกว่า 2 เท่า ผู้ต้องขังต้องอยู่กันอย่างแออัด ไม่ว่าจะเป็นการนอน การทำกิจกรรม การรับประทานอาหารล้วนส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถึงแม้ว่ากรมราชทัณฑ์พยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่ตาม ในขณะที่ยังต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมน้อยกว่าผู้ต้องขังที่เข้ามาในแต่ละปี ปริมาณผู้ต้องขังที่ได้รับการปล่อยตัว ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556-2560 พบว่า มีผู้ต้องขังปล่อยออกสู่สังคมเพิ่มขึ้น จากข้อมูลผลเฉลี่ยเรือนจำแต่ละจังหวัดต้องรับผู้ต้องขังเข้าวันละ 216 คน ปล่อยออกวันละ 145 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ยังเพิ่มขึ้น และผู้ทำผิดซ้ำเฉลี่ยใน 1 ปี มีผู้ต้องขังที่ปล่อยตัวไปแล้วทำผิดซ้ำ 17.1 เปอร์เซ็นต์

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต สภาพความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง ทั้งสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพทางจิตใจ บางคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ พอเจอความแออัดบวกกับปัญหาความกดดันส่วนตัว ความเครียด เกิดปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า จิตตก บางคนมีอาการเหมือนคนวิกลจริตเมื่ออยู่ในเรือนจำ เพราะฉะนั้นทางออกที่เป็นไปได้ คือคนที่เข้าไปอยู่ในเรือนจำต้องพยายามช่วยเหลือตัวเอง ปรับตัวปรับใจให้ยอมรับสภาพให้ได้ ต้องรักษาสุขภาพทางกาย สมรรถภาพทางกาย และการรักษาสุขภาพจิตใจ ควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจของตนเอง ปัญหาต่างๆ ของผู้ต้องขัง กรมราชทัณฑ์ได้ร่วมมือกับหลายหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็นกระทรวง กรม กอง หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ได้พยายามแก้ไขปัญหาต่างๆ เหล่านี้ อีกทั้งยังได้มีการกำหนด ยุทธศาสตร์ และนโยบายด้านต่างๆ ไว้มากมาย และนโยบายที่สำคัญต่อในกระบวนการสุดท้ายในการฟื้นฟู ปรับพฤติกรรมนิสัย ปลุกจิตสำนึก ทศนะคติ การฝึกอาชีพ ด้วยกิจกรรมต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นทำให้ความรู้ด้านการเล่นกีฬา การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในเรือนจำสำหรับผู้ต้องขังชั้นดี การสวดมนต์ นั่งสมาธิ มีชั่วโมงการเรียนกีฬาและนันทนาการ การเล่นดนตรี ฯลฯ ซึ่งเป็นโปรแกรมการปฏิบัติตามแนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังตามลักษณะแห่งคดีและพฤติกรรมการกระทำผิด การแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังเฉพาะกลุ่ม ซึ่งอาจจัดแบ่งกลุ่มตามประเภทคดีหรือตามพฤติกรรมของการกระทำผิด เพื่อลดปัญหาการกลับเข้ามาสู่เรือนจำของผู้ต้องขัง นั่นคือการเตรียมความพร้อมของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม และนโยบายการบริการด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นทำให้ค่า

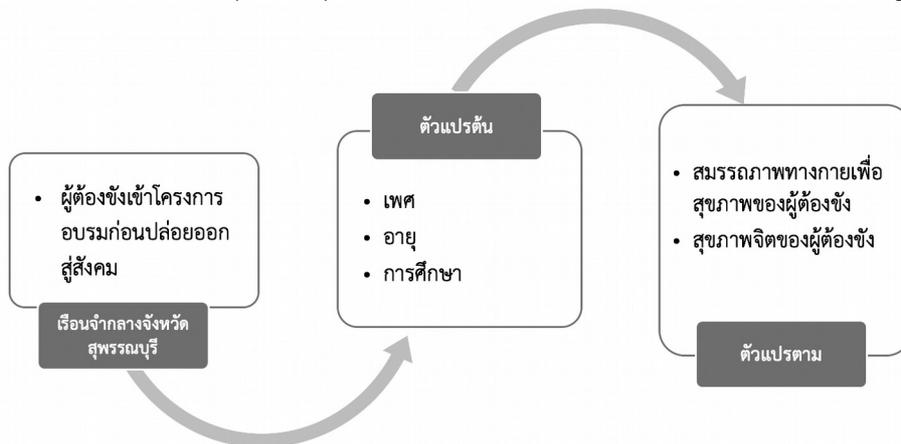
ปรึกษา ส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช การให้ความรู้เรื่องโรคจิตเวชที่พบบ่อยและการดูแล เช่น โรคจิต โรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ยาเสพติด และกามวิถถการ การคัดกรอง ตรวจประเมินสุขภาพจิตและจิตเวช บำบัดรักษา การส่งต่อผู้ต้องขังที่ต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตในโรงพยาบาลจิตเวช การติดตามดูแลหลังพ้นโทษ เพื่อแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังภายหลังการต้องโทษ โดยผ่านกระบวนการจำแนก การเข้าสู่โปรแกรมต่างๆ ทั้งรูปแบบ กิจกรรมที่เรือนจำได้กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอาชีพ การปลูกจิตสำนึกของการกระทำผิด ความรู้ความเข้าใจในโทษของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัวจึงต้องมีความต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัว และพร้อมกับผู้สังคมทั้งสุขภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพทางจิต จากปัญหาของผู้ต้องขังที่ออกมาสู่สังคมภายนอก ทำให้เกิดความเลื่อมล้ำทางสังคมอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม เพื่อเป็นข้อมูล และแนวทางในการแก้ไขปัญหา การกำหนดรูปแบบกิจกรรมของเรือนจำในเรื่องของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สุขภาพจิต เกี่ยวกับความรู้สึกรู้จัก จิตสำนึก พฤติกรรม และการปฏิบัติตนเมื่อออกสู่สังคม และเป็นการเตรียมความพร้อมการปล่อยผู้ต้องขังออกสู่สังคม รวมทั้งยังช่วยลดปัญหาการกระทำผิดซ้ำและต้องกลับเข้าสู่เรือนจำของผู้ต้องขัง สามารถปรับตัว และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมในเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยมีแนวคิดในการทำวิจัยศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งสามารถอธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ตามรูปภาพต่อไปนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 4,215 คน (กรมราชทัณฑ์, 2561) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังชั้นดี ซึ่งกำลังจะได้รับการอภัยโทษ และมีกำหนดการปล่อยตัวสู่สังคม จำนวน 600 คน ผู้วิจัยใช้วิธีประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของประชากรจากสูตรการคำนวณของ Yamane (1973) โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามจำนวนผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ จังหวัดสุพรรณบุรี

2. เครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมดังนี้

2.1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-79 ปี ขึ้นไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2561) ซึ่งมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และรายการทดสอบมีดังนี้

- 1) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) รายการทดสอบได้แก่ การหาดัชนีมวลกาย (BMI) การชั่งน้ำหนัก (Weigh) วัดส่วนสูง (High)
- 2) ความอ่อนตัว (Flexibility) รายการทดสอบ ได้แก่ นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and list) (สำหรับอายุ 19-59 ปี) และมือด้านหลัง (Back Scratch) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)
- 3) ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance) รายการทดสอบได้แก่ วัดแรงบีบมือ (Grip Strength) และยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) (สำหรับอายุ 19-59 ปี) ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Sit Ups) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)
- 4) ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) รายการทดสอบได้แก่ ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step) (สำหรับอายุ 19-59 ปี) ยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)
- 5) การทรงตัว (Balance) รายการทดสอบได้แก่ เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)

2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้านสุขภาพจิตได้แก่ แบบสอบถาม General Health Questionnaire (Thai GHQ-12) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) (อ้างถึงใน ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2545) ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต จำนวน 12 ลักษณะข้อคำถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ การคิดคะแนน ตัวเลือก 2 ข้อแรกมีค่าเท่ากันคือข้อละ 0 คะแนน ตัวเลือก 2 ข้อหลังมีค่าเท่ากันคือข้อละ 1 คะแนน ค่าคะแนนรวมมีได้ตั้งแต่ 0 ถึง 12 คะแนน ค่าคะแนนรวมทุกข้อ 0-2 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ และค่าคะแนนรวมทุกข้อ ตั้งแต่ 2 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 2 วัน วันละ 300 คน รวมจำนวน 600 คน โดยมีผู้ช่วยวิจัย 10 คน และได้รับความร่วมมือจากผู้คุม และผู้ต้องขังชั้นดีช่วยเก็บข้อมูลตามสถานีต่างๆ แบ่งเป็น 10 สถานี ดังนี้ สถานีที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดให้ผู้ต้องขังทราบ ผู้ต้องขังกรอกข้อมูลแบบบันทึกการทดสอบ และทำแบบสอบถามสุขภาพจิต (Thai GHQ-12) สถานีที่ 2 ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง สถานีที่ 3 นั่งงอตัวไปข้างหน้า และมือด้านหลัง สถานีที่ 4 ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที/ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที สถานีที่ 5 แรงบีบมือ สถานีที่ 6 ยืนยกเข่า 3 นาที/ยืนยกเข่า 2 นาที สถานีที่ 7 เดินเร็วอ้อมหลัก สถานีที่ 8 ผู้ต้องขังส่งแบบบันทึกการทดสอบ และแบบสำรวจสุขภาพจิต ผู้ต้องขังกลับห้องควบคุม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และแบบ แบบสอบถามสุขภาพจิต Thai GHQ-12 จำนวน 600 ชุด ซึ่งได้แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 588 ชุด ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามสุขภาพจิต ในด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ต้องชั่งก่อนปล่อยออกสู่สังคม จำนวน 588 คน โดยมีเพศชาย จำนวน 414 คน คิดเป็นร้อยละ 70.58 เพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 29.42

ด้านอายุของผู้ต้องชั่งก่อนปล่อยออกสู่สังคมที่ตอบแบบสอบถามเรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดพบว่า ช่วงอายุ 30-34 ปี จำนวน 136 คน คิดเป็น ร้อยละ 23.20 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 25-29 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็น ร้อยละ 22.44 ช่วงอายุ 35-39 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 16.15 ช่วงอายุระหว่าง 19-24 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 14.11 ช่วงอายุ 40-44 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 ช่วงอายุ 45-49 จำนวน 21 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.57 ช่วงอายุ 50-59 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 2.72 ช่วงอายุ 65-64 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.21 ช่วงอายุ 60-64 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 และช่วงอายุ 70-74 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.53

ด้านการศึกษาของผู้ต้องชั่งก่อนปล่อยออกสู่สังคมที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ต้องชั่งส่วนใหญ่จบการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 67.18 รองลงมาจบการศึกษาระดับประถม จำนวน 161 คน คิด เป็นร้อยละ 27.38 จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 24 จำนวน คิดเป็น ร้อยละ 4.08 และสุดท้ายศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.36

สรุปผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องชั่งก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ สุพรรณบุรี โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทย

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องชั่งก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ สุพรรณบุรีและเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา, 2561)

รายการทดสอบ/ อายุ (ปี)	อายุ 19-59 ปี				อายุ 60 ปีขึ้นไป			
	ชาย	เกณฑ์ มาตรฐาน	หญิง	เกณฑ์ มาตรฐาน	ชาย	เกณฑ์ มาตรฐาน	หญิง	เกณฑ์ มาตรฐาน
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน)	Mean (S.D)	ชาย	Mean (S.D)	หญิง	Mean (S.D)	ชาย	Mean (S.D)	หญิง
ดัชนีมวลกาย (BMI) (สำหรับอายุ 19-79 ปี)	24.03 (3.02)	สมส่วน	24.78 (2.92)	สมส่วน	23.94 (2.84)	สมส่วน	24.07 (3.31)	สมส่วน

ตารางที่ 1 (ต่อ) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำสุพรรณบุรีและเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา, 2561)

รายการทดสอบ/ อายุ (ปี)	อายุ 19-59 ปี				อายุ 60 ปีขึ้นไป				
	เพศ	ชาย	เกณฑ์ มาตรฐาน	หญิง	เกณฑ์ มาตรฐาน	ชาย	เกณฑ์ มาตรฐาน	หญิง	เกณฑ์ มาตรฐาน
นั่งอตัวไปข้างหน้า (ชม.) (สำหรับอายุ 19-59 ปี)		9.33 (5.22)	ปานกลาง	10.81 (5.63)	ปานกลาง	-	-	-	-
แตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน (ชม.) (สำหรับอายุ 60 ปี ขึ้นไป)		-	-	-	-	21.52 (8.24)	ปานกลาง	19.18 (7.61)	ปานกลาง
แตะมือด้านหลังมือ ซ้ายอยู่บน (ชม.) (สำหรับอายุ 60 ปี ขึ้นไป)		-	-	-	-	23.28 (9.65)	ปานกลาง	19.59 (6.69)	ปานกลาง
วัดแรงบีบมือ (กก./ น้ำหนักตัว) (สำหรับอายุ 19-59 ปี)		0.60 (0.08)	ดี	0.50 (0.08)	ปานกลาง	-	-	-	-
ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง) (สำหรับอายุ 19-59 ปี)		36.34 (9.30)	ดี	29.36 (8.55)	ดี	-	-	-	-

ตารางที่ 1 (ต่อ) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำสุพรรณบุรีและเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา, 2561)

รายการทดสอบ/ อายุ (ปี)	อายุ 19-59 ปี				อายุ 60 ปีขึ้นไป				
	เพศ	ชาย	เกณฑ์ มาตรฐาน	หญิง	เกณฑ์ มาตรฐาน	ชาย	เกณฑ์ มาตรฐาน	หญิง	เกณฑ์ มาตรฐาน
ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง) (สำหรับอายุ 60 ปีขึ้นไป)		-	-	-	-	23.73 (4.46)	ปานกลาง	20.81 (4.38)	ปานกลาง
ยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง) (สำหรับอายุ 19-59 ปี)		143.46 (19.52)	ปานกลาง	144.07 (19.18)	ปานกลาง	-	-	-	-
ยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาที (ครั้ง) (สำหรับอายุ 60 ปีขึ้นไป)		-	-	-	-	151.60 (19.73)	ดีมาก	142.48 (19.59)	ดีมาก
เดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที) (สำหรับอายุ 60 ปีขึ้นไป)		-	-	-	-	18.61 (2.77)	ปานกลาง	19.32 (3.56)	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำสุพรรณบุรี พบว่า รายการทดสอบดัชนีมวลกาย ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์สมส่วน รายการยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาทีทุกกลุ่มอยู่ในระดับดีมาก รายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ดี รายการวัดแรงบีบมือ กลุ่มชายอยู่ในระดับดี กลุ่มหญิงอยู่ในระดับปานกลาง รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตะมือด้านหลังมือขวาอยู่บนและมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที ยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที และเดินเร็วอ้อมหลัก ทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมและระดับภาวะสุขภาพจิตในภาพรวม

ระดับภาวะสุขภาพจิต	คะแนน GHQ-12	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	0-2 คะแนน	553	94.05
ผิดปกติ	มากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป	35	5.95

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีภาวะปัญหาสุขภาพจิต มีคะแนน GHQ-12 = 0-2 คะแนน จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 94.05 มีระดับภาวะสุขภาพจิตปกติ และผู้ต้องขังที่มีมีคะแนน GHQ-12 = มากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป มีระดับภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.95

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน และร้อยละของผู้ต้องขังที่ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตตามรายชื่อในภาพรวม

รายการ/ระดับความคิดเห็น	ดีกว่าปกติ	เหมือนปกติ	น้อยกว่าปกติ	น้อยกว่าปกติมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้	77 (13.10)	489 (83.16)	21 (3.57)	1(3.57)
2. สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้	108 (18.37)	454 (77.21)	19 (3.23)	7 (1.19)
	ไม่เลย	ไม่มากกว่าปกติ	ค่อนข้างมากกว่าปกติ	มากกว่าปกติมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
3. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ	267 (45.41)	273 (46.43)	41 (6.97)	7(1.19)
4. รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา	316 (53.74)	220 (37.41)	43 (7.31)	9 (1.53)
5. รู้สึกไม่มีความสุข/เศร้าหมอง	329 (55.95)	216 (36.73)	35 (5.95)	8 (1.36)
6. รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆ ได้	320 (54.42)	223 (37.93)	37 (6.29)	8 (1.36)
7. รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป	350 (59.52)	193 (32.82)	33 (5.61)	12 (2.04)
8. คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า	431(73.3)	125 (21.26)	27(4.59)	5 (0.85)

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงจำนวน และร้อยละของผู้ต้องขังที่ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตตามรายชื่อในภาพรวม

รายการ/ระดับความคิดเห็น	มากกว่าปกติ	เหมือนปกติ	น้อยกว่าปกติ	น้อยกว่าปกติมาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
9. รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ในเรื่องต่างๆ	87 (14.8)	468 (79.59)	33 (5.61)	-
10. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจใน เรื่องต่างๆได้	80 (13.61)	480 (81.63)	25 (4.25)	3 (0.51)
11. สามารถมีความสุขกับกิจกรรม ในชีวิตประจำวันตามปกติได้	58 (9.86)	490 (83.33)	35 (5.95)	5 (0.85)
12. รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวมๆ	59 (10.03)	480 (81.63)	40 (6.8)	9 (1.53)

จากตารางที่ 3 แบบสอบถามสุขภาพจิตรายชื่อของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม พบว่า ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมสามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ อยู่ในระดับเหมือนปกติ มากที่สุด จำนวน 490 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือสามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ อยู่ในระดับเหมือนปกติ จำนวน 489 คน คิดเป็นร้อยละ 83.16

แบบสอบถามสุขภาพจิตรายชื่อของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม พบว่าผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมมีสภาวะสุขภาพจิตในเกณฑ์ไม่ปกติ ในเรื่องรู้สึกดีดั่งเคยอยู่ตลอดเวลา อยู่ในระดับค่อนข้างมากกว่าปกติ มากที่สุดจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.31 รองลงมาคือ นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ อยู่ในระดับค่อนข้างมากกว่าปกติจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 6.97

อภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องขังเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม ฉะนั้นองค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีข้อมูลพื้นฐานในด้านสมรรถภาพกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขัง และมีส่วนช่วยเหลือปัญหาดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปปรับปรุง พัฒนา และส่งเสริมรูปแบบ กิจกรรม หลักสูตรต่างๆ ฝึกอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการกลับคืนเข้าสู่สังคม การกลับคืนสู่สังคมของผู้ต้องขังอย่างมีคุณภาพ และไม่ต้องหวนกลับมา กระทำผิดซ้ำ เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายการลดจำนวนผู้ต้องขัง ที่จะช่วยระบายนความแออัดภายในเรือนจำ และทัณฑสถานระบบปิด แก้ไขปัญหาเรื่องผู้ต้องขังที่มีจำนวนมากจนล้นเรือนจำถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่ซึ่งสอดคล้องกับโครงการพัฒนาและให้บริการสมรรถภาพทางกาย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วประเทศ รวมไปถึงผู้ต้องขังซึ่งเป็นเป้าหมายหนึ่งที่กรมพลศึกษาร่วมมือกับกรมราชทัณฑ์ ในการทดสอบสมรรถภาพ

ทางกาย เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตนเอง และเพื่อพัฒนาส่งเสริมศักยภาพทางกาย รวมทั้งส่งเสริมด้านการกีฬาในอนาคตต่อไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2562) เช่นเดียวกับปัญหาสุขภาพ สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมมีความรู้สึกต่อสังคมและการแก้ไขปัญหาที่พบว่า ผู้ต้องขังมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ มีความรู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ และสามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตนเองได้อย่างเหมือนคนปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำและทัณฑสถาน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับปัจจัยเรือนจำและทัณฑสถานกับด้านจิตสังคมด้านการรู้คุณค่าในตัวเอง และด้านการปล่อยวาง ปัจจัยจิตสังคม ด้านการรู้คุณค่าในตัวเองหรือด้านการปล่อยวางมี ผลทางตรงต่อคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังสูงอายุ โดย พบว่าการรู้คุณค่าในตัวเองหรือการปล่อยวางใน ระดับสูงกว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่า (สมรমন ช้วนปรีชา และพิศมัย จารุจิตติพันธ์, 2559, เยาวณา เชื้อเมืองพาน, 2549 และรัตนภรณ์ เวียงนาค, 2547) ระบุว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ไม่ดี และส่งผลกับสุขภาพทำให้เกิดภาวะทุกข์ การมีปัญหาด้านร่างกาย เช่น ปวดหัวข้างเดียว มีปัญหาด้านอารมณ์มีความหงุดหงิด รำคาญโกรธง่าย มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่พบมากที่สุด คือสับสน คิดวนเวียนเรื่อง เดิมการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ความเครียดลดลง สอดคล้องกับผล ศึกษาในผู้ต้องขังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม การรวมกลุ่มจากความใกล้ชิดพึ่งพาอาศัยกัน รูปแบบความสัมพันธ์ในลักษณะการพึ่งพา แลกเปลี่ยนผลประโยชน์เพื่อตอบสนองความต้องการทางวัตถุและจิตใจ ปรึกษาแลกเปลี่ยนและ ให้กำลังใจ

นอกจากนั้นข้อมูลทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทย แล้วพบว่ายังต้องมีส่งเสริม ฟันฟู และเตรียมความพร้อมด้านสมรรถภาพของผู้ต้องขังให้มากขึ้นเช่นกัน และสุขภาพทางจิตเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้ ได้นำไปเป็นแนวทางไปใช้ในการจัดกิจกรรม โปรแกรมการพัฒนาผู้ต้องขังให้มีคุณภาพ และนำกลุ่มผู้ต้องขังที่อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติมาสู่กระบวนการปรับทัศนคติต่อไปได้ และทำให้ความรู้สึกของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม ยังมีความรู้สึกที่ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ และรู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร จากข้อมูลโดยรวมๆ ผู้ต้องขังมีความรู้สึกเหมือนปกติทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ กรมราชทัณฑ์ (2561) ผู้ต้องขังทุกรายจะมีการจำแนกลักษณะเพื่อศึกษาหาข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ในการวางแผนปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเป็นรายบุคคล ต่อจากนั้นจะเข้าสู่กระบวนการอบรมแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจ จนกระทั่งเมื่อใกล้พ้นโทษ กรมราชทัณฑ์จึงได้จัดโครงการ “เตรียมความพร้อมก่อนปล่อย” เพื่อเน้นการแก้ไขฟันฟู พัฒนา พร้อมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชน องค์กร ภาคีรัฐและเอกชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขฟันฟู และพัฒนาผู้ต้องขังให้กลับตัวเป็นคนดีของสังคม

ข้อเสนอแนะ

จากการค้นพบในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางดำเนินการเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้ต้องขัง ได้ดังนี้

1. ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อลดความตึงเครียดของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม
2. ควรมีการจัดอบรมโครงการสร้างคุณค่าให้กับตนเองสำหรับผู้ต้องขัง การปรับปรุงบุคลิกภาพผู้ต้องขังให้มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนปล่อยออกสู่สังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตซึ่งมีรายละเอียดและความเชื่อถือและแม่นยำมากขึ้น เช่น การใช้แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตด้านอื่นๆ ประกอบการศึกษามากขึ้น เช่น ดัชนีวัดความสุข หรือ แบบประเมินความเครียด เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตในเรือนจำในจังหวัดอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- กองสังคมนสงเคราะห์ กรมราชทัณฑ์. (2560). **แผนบูรณาการเครือข่ายภาคสังคม เพื่อติดตาม ดูแลและช่วยเหลือผู้พ้นโทษประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560-2564 (ฉบับที่ 3)**. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์กระทรวงยุติธรรม.
- กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม. (2561). **ข้อมูลสถิติผู้ต้องขัง**. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม.
- กองพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม. (2561). **คู่มือการจัดโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังตามลักษณะแห่งคดีและพฤติการณ์การกระทำผิด**. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม.
- นิตา ศิลารัตน์ และสัญญาพงศ์ ลิ้มประเสริฐ. (2556). การดำเนินชีวิตในสังคมของอดีตผู้ต้องขังคดียาเสพติด. **วารสารการเงิน การลงทุน การตลาด และการบริหารธุรกิจ** ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม): 309-328.
- ธนา นิลชัยโกวิท. (2545). แบบสอบถาม Thai General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ 12-28-30-60). กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ธานี วรภัทร์. (2555). รายงานวิจัย การลดปริมาณผู้ต้องขังในเรือนจำศึกษามาตรการทางกฎหมายในชั้นบังคับโทษจำคุก. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- รณกรณ์ เอกฉันท. (2559). “การพัฒนาตัวชี้วัดการบริการด้านสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำไทย”. **Veridian E-Journal, Slipakorn University** ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 (กันยายน -ธันวาคม): 297-313.
- ภัทร คงคาทิพย์. (2557). มาตรการทางกฎหมายในการเตรียมความพร้อมผู้ต้องขังก่อนปล่อย. **วิทยานิพนธ์นิติศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต**.
- สวัสดี จิรัฏฐิติกาล. (2554). รายงานการวิจัยการปฏิบัติธรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางคลองเปรม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมรมน ช้วนปรีชา และพิศมัย จารุจิตติพันธ์. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำและทัณฑสถานเขต กรุงเทพมหานคร. **Kasem Bundit Journal Volume 17 No. 1 January - June 2016**.
- สุชาติ สมณะ และลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2560). “ปมของผู้ต้องขังที่มีต่อภารกิจคืนคนดีสู่สังคม”. **Veridian E-Journal, Slipakorn University** ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม): 1105-1114.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2561). **คู่มือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทย**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- Madzharov, A. E.. (2016). Age-psychological characteristics of inmates. **Procedia - Socialand Behavioral Sciences**, 217: 92-100.
- Topp, M. S., Sharma, A., Moonga, N. C., Chileshe, C., Magwende, G., and Henostroza, (2018). Evaluation of a Health System Strengthening Initiative in the Zambian Prison System. **BMJ Glob Health**, 1-12.

- Wilper, P. A., Woolhandler, S., Boyd, W. J., Lasser, E. K., McCormick, D., Bor, H. D., and Himmelstein, U. D.. (2009). The Health and Health Care of US Prisoners: Results of a Nationwide Survey. **American Journal of Public Health**, April 2009, 99 (4): 666-672.
- Mannocci, A., Masala, D., Mipatrini, D., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Dithiene, D., and Latorre, G.. (2015). The relationship between physical activity and quality of life in prisoners: a pilot study. **J prev med hyg**, 56: 172-175.
- Taro Yamane. (1973) .**Statistics: An Introductory Analysis**. (3rd) Ed. New York. Harper and Row Publications.
- World Prison Brief (WPB). (2018). **World Prison Brief data of Thailand**. แหล่งที่มา: <http://www.prisonstudies.org/country/thailandhttp>.

การให้บริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

บรรณวัฒน์ ด้วงมั่ง* วรณชลี โนริยา** กมลพร สอนศรี**

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหา การดำเนินงานของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย และเพื่อศึกษาแนวทางการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่เอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยที่มีประสบการณ์ในการทำงาน จำนวน 12 ท่าน ผลการวิจัยพบว่า สภาพการจัดการการให้บริการเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยเป็นดังต่อไปนี้ เอเยนต์จะนำเสนอความสามารถของนักกีฬาเพื่อประกอบการตัดสินใจเซ็นสัญญาเข้าร่วมสโมสร ดูแลเรื่องการเดินทางรับส่ง จัดหาที่พัก ดูแลเรื่องเอกสารต่างๆ ให้คำปรึกษาด้านการเงิน มีการวางแผนอาชีพให้แก่นักกีฬาหลังเลิกเล่นกีฬาฟุตบอลอาชีพ วางแผนทางด้านการตลาดประชาสัมพันธ์เพื่อหาโอกาสในการเป็นฟรีเซ็นเตอร์สินค้าให้แก่ นักกีฬา เจริญและพูดคุยพิจารณาประสานงานการเซ็นสัญญากับสโมสร ระบุและไกล่เกลี่ยข้อพิพาทระหว่างนักกีฬากับบุคคลต่างๆ สภาพปัญหาและอุปสรรคในการให้บริการแก่นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย คือนักกีฬาส่วนมากไม่เข้าใจบทบาทการให้บริการของเอเยนต์ และมีทัศนคติในแง่ลบกับการบริการของเอเยนต์รวมทั้งการติดต่อโดยตรงของนักกีฬากับสโมสร หรือใช้ความรู้จักส่วนตัวกับโค้ช ปัญหาการยกเลิกสัญญา การค้างค่าตอบแทน และปัญหาเรื่องเอกสาร หนังสือเดินทาง และใบอนุญาตทำงาน บทบาทของเอเยนต์ไม่ได้รับการนำเสนอจากสื่อเท่าที่ควร สโมสรบางสโมสรไม่ต้องการให้เอเยนต์เข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจากมีข้อจำกัดของสัญญาในการใช้สิทธิที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ของนักกีฬากับสโมสร ความไม่ตรงต่อเวลาของสโมสรในการนัดชำระหรือจ่ายเงินค่าตอบแทน และการยกเลิกสัญญาก่อนกำหนดของสโมสรอย่างไม่เป็นธรรม สมาคมและผู้เกี่ยวข้องไม่มีการตรวจสอบการรับรองของเอเยนต์อย่างจริงจัง เนื่องจากเอเยนต์บางคนยังขาดคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงาน ทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีแก่วิชาชีพ แนวทางการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย เอเยนต์ต้องมีทีมงานที่คอยช่วยดูแลให้มีคุณภาพเพียงพอต่อปริมาณนักกีฬาในความดูแล ปรับรูปแบบและกลยุทธ์ในการเลือกนักกีฬา ค้นหานักกีฬาดาวรุ่งที่มีคุณภาพโดยการสร้างความสัมพันธ์ในโรงเรียนที่สร้างนักกีฬาหรือคาเดมี่ พัฒนาทักษะด้านภาษาอังกฤษ สร้างความสัมพันธ์และดูแลสื่อให้มากขึ้น พัฒนาความสามารถในการพยากรณ์ การคาดเดาความเป็นไปได้ที่มีผลต่อนักกีฬา เพิ่มแผนรองรับในการหาสโมสรอื่นในกรณีที่เกิดการผิดพลาดในการตกลงสัญญา เพิ่มเครือข่ายของเอเยนต์ในวงการกีฬาฟุตบอล สร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับสโมสร

คำสำคัญ การให้บริการ, เอเยนต์นักกีฬาฟุตบอล, การจัดการ, การตลาด, สัญญาและการเจรจาต่อรอง

*นักศึกษาคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ: วรณชลี โนริยา, wanchalee.nor@mahidol.ac.th

Football Agent Service in Thailand

Bannawat Duangmang* Wanchalee Noriya** Gamolporn Sonsri**

Received Date 30 May 2020

Abstract

This qualitative study aimed to investigate the problems of football agents' operation in Thailand, and study the guidelines for the service of football agents. An in-depth was conducted among the major informants who are 12 experienced football agents in Thailand. The results of this study revealed that the service management of football agents in Thailand consisted of the agents who would present the ability of their football players, which is the basic for making a decision in signing with the football clubs. And other tasks of agents' responsibility include taking care of transportation service, providing accommodation, supporting on the documents, financial consulting, career planning after canceling professional football playing, planning for marketing public relations to find the opportunity to be a product presenter, negotiating and discussing, coordinating the signing of contracts with the football clubs, suspending and mediating the disputes between football players and individuals. Regarding the problems and obstacles in serving football players in Thailand, they consisted mostly of misinterpreting the roles of agents, experiencing the negative attitude of their service, contacting directly the football clubs or pursuing a special relationship with the coach, contract cancellation, outstanding remuneration, and document problems related to passport and work permit. The roles of agents should be proper advertised by the media as it should be. Therefore, some football clubs do not require any agents to be involved because of the limitation in contracts in rights dealt with football players' images and the football club, the football club's deferment of the appointment or compensation payment, the unfair premature termination of football clubs' contract, and irregular investigation from football associates and related persons on the agents' legitimate. Also, some agents lacked the morality and working ethics which could defame image of the football society. For the process of giving service from the agents in Thailand, they must have a team that could ensure the quality and adequate number of football players, follow a specific standard in admitting qualified young football players. They must establish a link in in schools which develop athletes as well as their academic skills.

*Student, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

**Associate Professor, Ph.D., Department of Education, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Contact: Wanchalee Noriya, wanchalee.nor@mahidol.ac.th

They must anticipate for possible problems in the club and have contingent plans, like adding a network of agents in football and building trust and good relationship with the club. It is recommended that the Football Association of Thailand should have proper qualification, licensed or qualified, or experienced agents of football players in Thailand. The association of football, the media or the people involved should pay attention to the news broadcasting, and more publication to profession information. The agents should also promote the football players as a recognized profession of qualified football players.

Keywords service, football agent, management, marketing / contract and negotiation

บทนำ

การแข่งขันที่สูงในลีกกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยทำให้เกิดการแข่งขันในการลงทุนเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย จากการแข่งขันกีฬาอาชีพเล็กๆในวงแคบๆ เกิดความนิยมแพร่หลายมากขึ้นเป็นวงกว้างในเวลาอันสั้น เกิดเป็นธุรกิจกีฬาที่มีเม็ดเงินในการลงทุนอย่างมหาศาล รายรับและรายจ่ายของแต่ละสโมสรทยอยเพิ่มสูงขึ้นเป็นทวีคูณ การซื้อขายโอนย้ายค่าตอบแทนนักกีฬาเงินเดือนก็มีมากขึ้นจากหลักหมื่นถึงหลักแสนจนถึงหลักล้าน เมื่อมีการลงทุนที่สูงขึ้นในแวดวงกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย จึงมีผู้ที่คอยแสวงหาผลประโยชน์เข้ามามากขึ้นตามไปด้วย และยังคงมีปัญหาตามหน้าหนังสือพิมพ์ให้เห็นอย่างต่อเนื่องถึงปัญหาที่ต้องการการแก้ไข ที่เกิดขึ้นจากความไม่พร้อมของกฎระเบียบข้อบังคับ กฎหมายกีฬาที่รองรับไม่ครอบคลุม การค้ำค่าเหนื่อยนักกีฬา การยกเลิกสัญญาที่ไม่เป็นธรรม การไม่ให้การสนับสนุนและให้ความเป็นธรรมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง มีอยู่มากมายในสังคมฟุตบอลไทย ในกรณีของนายประสงค์ พันธุ์สวัสดิ์ นักฟุตบอลทีม สโมสรแคชทูเดย์ จันทบุรี เอฟซี ถูกสโมสรค้ำค่าเหนื่อยเป็นระยะเวลา 7 เดือน และถูกยกเลิกสัญญาอย่างไม่เป็นธรรม โดยนายประสงค์ พันธุ์สวัสดิ์ ได้รวบรวมหลักฐานเป็นจดหมายยื่นฟ้องสโมสรแคชทูเดย์ จันทบุรี เอฟซี โดยศาลจังหวัดจันทบุรีตัดสินให้นาย ประสงค์เป็นฝ่ายชนะคดีได้รับเงินชดเชยกว่าสี่แสนบาท “คม ชัด ลึก” ได้รับการเปิดเผยจาก พ.ต.ท.ประสงค์ ว่า พอใจกับการตัดสินคดีดังกล่าว ซึ่งความจริงแล้ว ไม่ต้องการให้ถึงศาล แต่เพราะต้องการรักษาความเป็นธรรมให้เกิดขึ้น อีกทั้งที่ผ่านมาได้ดำเนินการผ่านบริษัท ไทยพรีเมียร์ลีก จำกัด แต่ดูเหมือนจะไม่ได้รับความสนใจดำเนินการไกล่เกลี่ยให้เหมือนธุระไม่ใช่ “จากนี้ไปคดีนี้น่าจะเป็นบรรทัดฐานให้วงการฟุตบอลไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักฟุตบอลรุ่นน้องๆ น่าจะได้านิสงส์ไปด้วย เพราะต่อไปนี้ทุกฝ่ายต้องเคารพสัญญาว่าจ้าง การจะมายกเลิกโดยปราศจากเหตุผลอันควร หรือขาดคุณธรรมจะทำไม่ได้อีกแล้ว” (คมชัดลึกออนไลน์, 2554) ช่องว่างในกฎหมายทำให้มีผู้คอยแสวงหาผลประโยชน์เป็นจำนวนมาก เนื่องจากการก่อรูปของสโมสรจันทบุรี เอฟซี เกิดจากภาคประชาชนผู้ที่ชื่นชอบกีฬาและภาคเอกชนได้ร่วมก่อตั้งขึ้น โดยไม่ได้มุ่งหวังต่อผลประโยชน์ทั้งทางเศรษฐกิจและการเมือง รวมทั้งถือเป็นการสร้างโอกาสให้เด็กและเยาวชนที่อยากเป็นนักกีฬาฟุตบอลสามารถสร้างโอกาสเลี้ยงชีพตนเองได้ในฐานะนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ แต่ในปี 2553 เป็นต้นมาสโมสรฟุตบอล จันทบุรี เอฟซี กลับตกเป็นเครื่องมือในการช่วงชิงพื้นที่ทางเศรษฐกิจและการเมือง จนเกิดความขัดแย้งมาโดยตลอด (ทวี ปิยะโอรสสรรค์, 2556) แสดงให้เห็นถึงปัญหาที่มีอยู่อย่างมากในสังคมฟุตบอลไทยที่ต้องการได้รับการแก้ไขให้ตรงจุด

จากปัญหาต่างๆที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงมีความจำเป็นที่ต้องมีตัวแทนหรือเอเจนต์ (Agent) เข้ามาจัดการในส่วนนี้เพื่อแบ่งเบาภาระของนักกีฬาให้คำแนะนำในเรื่องของผลประโยชน์ที่ควรจะได้รับ ด้วยข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์จากการให้บริการของเอเจนต์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องการให้บริการเอเจนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขและนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬา เพื่อยกระดับและพัฒนาวงการฟุตบอลไทย รวมไปถึงวงการเอเจนต์นักกีฬา (Sports Agent) ในประเทศไทยให้มีความเจริญก้าวหน้าสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการณ์ปัจจุบัน ปัญหาและอุปสรรคการให้บริการของเอเจนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการให้บริการของเอเจนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการบริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย เพื่อศึกษาแนวทางการให้บริการของเอเยนต์ในประเทศไทย โดยมีกรอบที่ใช้ในการศึกษาคือ รูปแบบการให้บริการของเอเยนต์ ได้แก่ ด้านการจัดการทั่วไป ด้านการตลาดกีฬา ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง (วรรณชลี โนริยา, 2554)

ขอบเขตด้านประชากร

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก กับเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย จำนวน 12 ท่าน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยใช้เวลาในการศึกษาข้อมูลตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ.2557

กรอบแนวคิดงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การบริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย” โดยนำแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบการวิจัยดังนี้ได้แก่ รูปแบบการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬา (วรรณชลี โนริยา, 2554) ได้แก่ 1) ด้านการจัดการทั่วไป 2) ด้านการตลาดกีฬา 3) ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) กับเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย จำนวน 12 ท่าน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการให้บริการเอเยนต์นักกีฬา ประเด็นในการสัมภาษณ์ในเรื่องการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬา โดยมีรายละเอียด 3 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านการจัดการทั่วไป
- 2) ด้านการตลาดกีฬา
- 3) ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

3.1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

3.2. นำข้อมูลที่ได้ศึกษารวบรวมมาประมวลเป็นหลักในการสร้างแบบสัมภาษณ์

3.3. จัดทำเอกสาร และโครงร่างวิทยานิพนธ์ เพื่อยื่นต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (IRB) สาขาสังคมศาสตร์เพื่อเสนอขอรับพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในคน (IRB)

3.4. ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำของคณะกรรมการ อาจารย์ที่ปรึกษา และ นำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ไปสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างแล้วนำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการการกีฬาเพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content-Validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construction Validity)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) นำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แล้วสรุปในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพการปัจจุบันการให้บริการเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

1.1. ด้านการจัดการทั่วไป

เอเยนต์ทำการพิจารณาและประเมินความสามารถของนักกีฬาก่อนว่าอยู่ในระดับไหนเพื่อนำเสนอความสามารถของนักกีฬาให้กับสโมสร เป็นสื่อเอกสาร หรือสื่อวิดีโอเทปบันทึกภาพขณะแข่งขันเพื่อประกอบการตัดสินใจเซ็นสัญญาเข้าร่วมสโมสร ในกรณีที่เป็นนักกีฬาต่างชาติ เอเยนต์จะดูแลเรื่องการเดินทางรับส่งไปทดสอบกับสโมสรต่างๆในระหว่างที่อยู่ในประเทศ จัดหาที่พักในช่วงเวลาที่นักกีฬาต่างชาติเข้ามาทดสอบ โดยภายหลังจากการเซ็นสัญญาแล้วเอเยนต์จะต้องดำเนินการติดตามผลของนักกีฬาในเรื่องเอกสารต่างๆ การต่อหนังสือเดินทาง (Visa) และใบอนุญาตทำงาน (Work Permit) นอกเหนือจากนั้นเอเยนต์ยังให้คำปรึกษาในเรื่องที่นักกีฬาต้องการทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องการฝึกซ้อมการแข่งขัน รวมไปถึงเรื่องความเป็นอยู่ส่วนตัวและสภาพจิตใจ ในกรณีที่เป็นนักกีฬาคนไทย เอเยนต์จะให้คำปรึกษาด้านการเงิน มีการวางแผนอาชีพให้แก่ักกีฬาหลังเลิกเล่นกีฬาฟุตบอลอาชีพอีกด้วย รวมไปถึงการดูแลเรื่องสุขภาพการรักษาพยาบาล อาการบาดเจ็บต่างๆ

1.2. ด้านการตลาดกีฬา

เอเยนต์ทำการประเมินมูลค่าของนักกีฬา เพื่อวางแผนทางด้านการตลาดประชาสัมพันธ์เพื่อหาโอกาสในการเป็นพรีเซ็นเตอร์สินค้าให้แก่ักกีฬา ซึ่งเป็นการวางแผนทางในการหารายได้จากช่องทางอื่นนอกเหนือจากการเล่นฟุตบอล โดยใช้ภาพลักษณ์และความสามารถของนักกีฬาประชาสัมพันธ์เพื่อเพิ่มโอกาสการหารายได้จากผู้สนับสนุนต่างๆเข้าสู่ักกีฬา เอเยนต์จะดำเนินการติดต่อกับนักข่าวและสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆให้ประชาสัมพันธ์ลงรายละเอียดข่าวคราวความเคลื่อนไหวของนักกีฬาในสังกัดลงในช่องทางประชาสัมพันธ์ต่างๆเพื่อเพิ่มปริมาณผู้ติดตาม รวมถึงการเจรจาต่อรองข้อตกลงการเป็นพรีเซ็นเตอร์ ส่วนมากในประเทศไทยจะเป็นการจัดหาการเป็นพรีเซ็นเตอร์หรือตัวแทนผลิตภัณฑ์ให้แก่ักกีฬาโดยการนำอุปกรณ์กีฬามาให้นักกีฬาสวมใส่เพื่อเป็นการโฆษณา

1.3. ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

เอเยนต์ทำการดูแลในเรื่องของสัญญาว่าจ้าง เจรจาและพูดคุยกันเพื่อหาข้อตกลงร่วมกันระหว่างนักกีฬากับสโมสร ซึ่งเอเยนต์จะเป็นผู้ดำเนินการเจรจาต่อรองทั้งหมด ช่วยประสานงานด้านเอกสารดูแลรายละเอียด

ในข้อสัญญาพิจารณาถึงความเหมาะสมต่างๆ ในกรณีที่มีความไม่ชัดเจนในข้อสัญญาเกิดขึ้น เอเยนต์จะทำการพูดคุยแก้ไขข้อตกลงในสัญญาของทางสโมสรให้เกิดความชัดเจนจนกระทั่งนักกีฬาและสโมสรเกิดความพึงพอใจ เพื่อให้ นักกีฬาได้รับผลประโยชน์สูงสุดก่อนการเซ็นสัญญา เสร็จจากข้อตกลงที่ดีกว่าให้กับนักกีฬา โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของนักกีฬาเป็นอันดับแรก เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเกี่ยวกับสัญญาการว่าจ้างเอเยนต์จะทำการแก้ไขปัญหาเจรจาไกล่เกลี่ยในกรณีที่นักกีฬาถูกค้างค่าเหนื่อย หรือถูกยกเลิกสัญญาโดยไม่เป็นธรรม ระบุรับและไกล่เกลี่ยข้อพิพาทระหว่างนักกีฬาฟุตบอลกับบุคคลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสโมสร แฟนบอล สื่อมวลชน หรือเจ้าของธุรกิจ จัดการภาระต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทางด้านกฎหมายและการแนะนำ พร้อมทั้งดูแลด้านกฎหมายกรณีมีการฟ้องร้องคดีความทางแพ่งหรือทางอาญา เอเยนต์นักฟุตบอลอาชีพต้องสามารถให้ความช่วยเหลือและปฏิบัติหน้าที่แทนนักฟุตบอลอาชีพ รวมไปถึงการจัดการเรื่องภาษีและประกันภัย การขออนุญาตทำงาน หรือการขออนุญาตอาศัยอยู่ในราชอาณาจักร ในกรณีที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลต่างชาติ

2. สภาพปัญหาและอุปสรรคในการให้บริการแก่นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

2.1. ด้านการจัดการทั่วไป

ปัญหาหลักคือนักกีฬาส่วนมากไม่เข้าใจบทบาทการให้บริการของเอเยนต์ และมีทัศนคติในแง่ลบกับการบริการ จึงไม่ต้องการใช้บริการเอเยนต์นักกีฬา โดยส่วนมากนักกีฬาจะทำการติดต่อกันโดยตรงกับสโมสรหรือใช้ความรู้จักส่วนตัวกับโค้ช เป็นการติดต่อแนะนำแบบปากต่อปาก ผ่านทางคนรู้จักซึ่งได้แก่ผู้ฝึกสอนหรือบรรดานักกีฬาฟุตบอลอาชีพด้วยตัวเอง นักกีฬาบางส่วนเลือกที่จะใช้บุคคลในครอบครัวมาทำหน้าที่เป็นผู้จัดการส่วนตัวแทนการใช้บริการของเอเยนต์นักกีฬา รวมไปถึงปัญหาการยกเลิกสัญญา การค้างค่าตอบแทน และปัญหาเรื่องเอกสารหนังสือเดินทาง (Visa) และใบอนุญาตทำงาน (Work Permit)

2.2. ด้านการตลาดกีฬา

บทบาทของเอเยนต์อาจจะยังไม่ได้ได้รับการนำเสนอ ผลงานการสร้างมูลค่าให้กับนักกีฬาของเอเยนต์ นักกีหายังไม่ได้รับการนำเสนอเท่าที่ควร จากหน่วยงาน สมาคม หรือสื่อที่เกี่ยวข้อง การทำประชาสัมพันธ์ต้องใช้สื่อแต่สื่อไม่นำเสนอทำให้บุคคลภายนอกยังมองไม่เห็นถึงผลงานและความเป็นรูปธรรมและความสำคัญของเอเยนต์ เอเยนต์ที่ทำงานให้บริการเกิดความผิดพลาดก็ไม่สามารถดำเนินการแก้ไขได้ทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีของเอเยนต์ ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องมีจริยธรรมสูง ทำให้การบริการของเอเยนต์จำกัดหน้าที่อยู่เพียงการดูแลจัดการทั่วไป และการเจรจาสัญญาจ้างนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเท่านั้น ระบบกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยอยู่ในระยะเริ่มต้น สโมสรบางสโมสรไม่ต้องการให้เอเยนต์เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้เกิดความไม่ชัดเจนในการหาตัวนักกีฬาเข้าสู่สโมสรว่าใครเป็นผู้ติดต่อ ในบางสโมสรยังมีข้อจำกัดของสัญญาในการใช้สิทธิในภาพลักษณ์ของนักกีฬากับสโมสรทำให้เอเยนต์ไม่สามารถทำการตลาดกับนักกีฬาได้ นักกีฬาที่มีชื่อเสียงแล้วส่วนมากมักจะไม่ใช่บริการของเอเยนต์จึงทำให้ความนิยมในการใช้นักกีฬาฟุตบอลในการโฆษณาสินค้าต่างๆไม่เกิดขึ้น

2.3. ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

ปัญหาหลักคือความไม่ตรงต่อเวลาของสโมสรในการนัดชำระหรือจ่ายเงินค่าตอบแทน และการยกเลิกสัญญาที่กำหนดของสโมสรอย่างไม่เป็นธรรมที่ทำให้เอเยนต์ต้องทำการแก้ไขอยู่บ่อยครั้ง ปัญหารองลงมาคือสมาคมและผู้เกี่ยวข้องไม่มีการตรวจสอบการรับรองของเอเยนต์อย่างจริงจัง ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีกฎหมายหรือกฎกระทรวงใดๆที่ออกมาเพื่อควบคุมการประกอบธุรกิจเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอล ทำให้มีเอเยนต์เถื่อนที่ขาดการรับรองที่ชัดเจน

ให้การบริการที่ขาดตกบกพร่องบางประการให้แก่นักกีฬา เอเยนต์ที่ไม่ผ่านการรับรองบางคนยังเลือกกระทำการเพื่อผลประโยชน์ของสโมสรหรือตนเองมากกว่าตัวนักกีฬาในการเข้าไปไกล่เกลี่ยแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นจากการผิดข้อตกลงในสัญญา ขาดคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงาน ทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีแก่วิชาชีพ ทำให้เกิดทัศนคติของนักกีฬาที่มองว่าตนไม่มีหน้าที่ในการจ่ายค่าตอบแทนให้แก่เอเยนต์

3. แนวทางการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

3.1. ด้านการจัดการทั่วไป

เอเยนต์ต้องมีทีมงานที่คอยช่วยเหลือให้มีคุณภาพเพียงพอต่อปริมาณนักกีฬาในความดูแล เพื่อเป็นการปรับรูปแบบและกลยุทธ์ในการเลือกนักกีฬา เพิ่มเติมการวางแผนระยะยาวในการประกอบอาชีพให้กับนักกีฬา หลังเลิกเล่นกีฬาโดยอาศัยความเหมาะสมของระยะเวลาสัญญาระหว่างเอเยนต์กับนักกีฬาประกอบกัน เพิ่มเติมในส่วนของคุณธรรมและจริยธรรม ความรู้ด้านการบริหารจัดการทั่วไป ความรู้ในการวางแผนด้านการเงินและการวางแผนอาชีพ พัฒนาทักษะด้านภาษาอังกฤษซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการทำงานกับนักกีฬาและโค้ชต่างชาติที่กำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น เพิ่มเติมความรู้ในเรื่องของสัญญาและการเจรจาต่อรองให้มีความประณีต ละเอียดย่อน เนื่องจากเป็นพื้นฐานที่เอเยนต์ต้องนำไปใช้ในการจัดการการทำงานระหว่างกับนักกีฬาและสโมสรฟุตบอลให้เกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด โดยอาศัยความร่วมมือการอำนวยความสะดวกในเรื่องของเอกสารและการดำเนินงานจากทางสโมสรเป็นหลัก

3.2. ด้านการตลาดกีฬา

เอเยนต์ต้องอาศัยการประชาสัมพันธ์การเจรจาที่เป็นฝีมือและความสามารถของเอเยนต์ ทำข่าวหรือความเป็นมาของกระบวนการเพื่อยกระดับภาพลักษณ์ของวิชาชีพให้ดีขึ้นโดยที่เอเยนต์ต้องทำงานร่วมกับสื่อ สร้างความสัมพันธ์และดูแลสื่อให้มากขึ้น โดยที่สื่อต้องไม่นำเสนอภาพลักษณ์ในแง่ลบของเอเยนต์ด้วยเช่นกัน เอเยนต์ต้องค้นหาเด็กหรือนักกีฬาดาวรุ่งที่มีคุณภาพอยู่เสมอโดยการสร้างความสัมพันธ์ในโรงเรียนที่สร้างนักกีฬาหรือคาเดมี่เพื่อการต่อยอดในอนาคต จัดทำฐานข้อมูลประวัติของนักกีฬามีการลงทะเบียนนักกีฬาฟุตบอลอย่างชัดเจน เอเยนต์ควรมีความรู้ในกีฬาฟุตบอลทั้งในและนอกประเทศเป็นอย่างดี มีความรู้และทำความเข้าใจในระบบหรือขั้นตอนการทำงานในวงการกีฬาฟุตบอล ติดตาม อัปเดต รับรู้ข่าวสาร ความเคลื่อนไหวของวงการกีฬาฟุตบอลเพื่อทำการสร้างภาพลักษณ์การทำการตลาดต่อนักกีฬาฟุตบอลให้ทันต่อความเคลื่อนไหวในยุคสมัยที่มีการพัฒนาในด้านต่างๆอย่างรวดเร็ว

3.3. ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

เอเยนต์ต้องมีบทบาทและความเป็นมืออาชีพมากขึ้น พัฒนาความรู้ในเรื่องของกฎหมาย พัฒนาความสามารถในการพยากรณ์ การคาดเดาความเป็นไปได้ที่มีผลต่อนักกีฬา การประเมินช่วงเวลาที่เหมาะสมกับผลงานของนักกีฬาที่แสดงออกมาในการแข่งขันกับสโมสรให้เหมาะสม เพิ่มแผนรองรับในการหาสโมสรอื่นในกรณีที่เกิดการผิดพลาดในการตกลงสัญญา โดยอาศัยการควบคุมดูแลของสมาคมในเรื่องของผลประโยชน์ของนักฟุตบอลในเรื่องของการผิดข้อตกลงในสัญญาจ้าง การเป็นเอเยนต์นักกีฬาต่างชาติในอนาคตต้องมีการเลือกนักกีฬาที่มีฝีมือและประวัติที่ดีจริง และการให้ข้อมูลอัปเดตข้อเท็จจริงของนักฟุตบอลในฤดูกาลที่ผ่านมา เพิ่มปริมาณเครือข่ายของเอเยนต์ในวงการกีฬาฟุตบอล ทำความรู้จักกับสโมสรฟุตบอลเป็นการส่วนตัว และสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับสโมสรโดยยึดถือและปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณวิชาชีพเอเยนต์นักฟุตบอลเป็นสำคัญ

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพการปัจจุบันปัญหาและอุปสรรคของการให้บริการเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

1.1. ด้านการจัดการทั่วไป

ในขั้นแรกเอเยนต์จะพิจารณาและประเมินความสามารถของนักกีฬาก่อนว่าอยู่ในระดับไหนเพื่อนำเสนอความสามารถของนักกีฬาให้กับสโมสร เป็นสื่อเอกสาร หรือสื่อวิดีโอเทปบันทึกภาพขณะแข่งขันเพื่อประกอบการตัดสินใจเช่นสัญญาเข้าร่วมสโมสร ในกรณีที่เป็นนักกีฬาต่างชาติ เอเยนต์จะดูแลเรื่องการเดินทางรับส่งไปทดสอบกับสโมสรต่างๆในระหว่างที่อยู่ในประเทศ สอดคล้องกับคำพูดของ (อนุชิต โลวะกิจ 2555 : 15) กล่าวว่า เป็นผู้ดูแลในเรื่องของการเดินทาง จัดหาที่พักหรือสนามฝึกซ้อม พร้อมจัดการเรื่องใบอนุญาตทำงานเมื่อมีการซื้อขายตัวนักกีฬาฟุตบอล เพื่อให้ นักกีฬาได้รับประโยชน์สูงสุดกับนักกีฬา จัดหาที่พักในช่วงเวลาที่นักกีฬาต่างชาติเข้ามาทดสอบ รวมไปถึงเรื่องความเป็นอยู่ส่วนตัวและสภาพจิตใจ

1.2. ด้านการตลาดกีฬา

ในขั้นตอนแรกเอเยนต์จะประเมินมูลค่าของนักกีฬา สอดคล้องกับคำพูดของ อนุชิต โลวะกิจ (2555 : 15) กล่าวว่า เอเยนต์นักกีฬา ต้องมีความสามารถในการวางแผนการตลาดให้กับนักกีฬา ประเมินศักยภาพทางการตลาด เพื่อวางแผนทางด้านการตลาดประชาสัมพันธ์เพื่อหาโอกาสในการเป็นพรีเซ็นเตอร์สินค้าให้นักกีฬา เพื่อผลประโยชน์ต่อนักฟุตบอลอาชีพ ซึ่งเป็นการวางแผนทางการหารายได้จากช่องทางอื่นนอกเหนือจากการเล่นฟุตบอล โดยใช้ภาพลักษณ์และความสามารถของนักกีฬาประชาสัมพันธ์เพื่อเพิ่มโอกาสการหารายได้จากผู้สนับสนุนต่างๆเข้าสู่ นักกีฬา เอเยนต์จะดำเนินการติดต่อกับนักข่าวและสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆให้ประชาสัมพันธ์ลงรายละเอียดข่าวความเคลื่อนไหวของนักกีฬาในสังกัดลงในช่องทางการประชาสัมพันธ์ต่างๆเพื่อเพิ่มปริมาณผู้ติดตาม

1.3. ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

เอเยนต์จะดูแลในเรื่องของสัญญาว่าจ้าง เจรจาและพูดคุยกันเพื่อหาข้อตกลงร่วมกันระหว่างนักกีฬา กับสโมสร สอดคล้องกับคำพูดของ จอร์จ และแสตน (Geore & Stan, 1995 : 5) กล่าวว่า การเจรจาต่อรองทางธุรกิจคือกระบวนการต่อรองในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ซึ่งข้อตกลง ซึ่งเอเยนต์จะเป็นผู้ดำเนินการเจรจาต่อรองทั้งหมด เอเยนต์จะทำการพูดคุยแก้ไขข้อตกลงในสัญญาของทางสโมสรให้เกิดความชัดเจนจนกระทั่งนักกีฬาและสโมสรเกิดความพึงพอใจ เพื่อให้ นักกีฬาได้รับผลประโยชน์สูงสุดก่อนการเซ็นสัญญา สอดคล้องกับคำพูดของ (อนุชิต โลวะกิจ, 2555) กล่าวว่า ตัวแทนนักกีฬา (Sport Agent) คือ ผู้แทนของผู้ว่าจ้าง กล่าวคือ ตัวแทนก็คือบุคคลที่ทำหน้าที่แทนให้กับนักกีฬา ตัวแทนเหล่านี้พยายามทำสัญญาที่ให้ผลประโยชน์ เพิ่มมูลค่าของนักกีฬา ทีมนักกีฬา จัดหาผู้สนับสนุนที่ดีกว่า เจรจาข้อตกลงที่ดีกว่าให้กับนักกีฬา โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของนักกีฬาเป็นอันดับแรก

2. สภาพปัญหาและอุปสรรคในการให้บริการแก่นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

2.1. ด้านการจัดการทั่วไป

ปัญหาหลักคือนักกีฬาส่วนมากไม่เข้าใจบทบาทการให้บริการของเอเยนต์ สอดคล้องกับคำพูดของ (อัญชลิตา สุวรรณชฎ 2550 : 14) กล่าวว่า บทบาท หมายถึง บทบาทเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติตามตำแหน่งหรือสถานภาพที่สังคมกำหนดและคาดหวังให้บุคคลนั้นกระทำ โดยพฤติกรรมของบุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นหรือองค์กรที่บุคคลนั้นทำงานอยู่ เป็นการปฏิบัติภายใต้ขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบที่องค์กรหรือหน่วยงานกำหนดหรือตามอำนาจหน้าที่ที่กฎหมายกำหนด และพฤติกรรมหรือการปฏิบัตินั้นจะแสดงออกตามทัศนคติของบุคคลที่มีต่อ

ตนเอง และมีทัศนคติในแง่ลบกับการบริการ จึงไม่ต้องการใช้บริการเอเยนต์นักกีฬา นักกีฬาบางส่วนเลือกที่จะใช้บุคคลในครอบครัวมาทำหน้าที่เป็นผู้จัดการส่วนตัวแทนการใช้บริการของเอเยนต์นักกีฬา สอดคล้องกับคำพูดของ (จรรววรรณ ทรทอง 2555 : 37) กล่าวว่า คุณภาพการให้บริการ หมายถึง ระดับความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่ผู้รับบริการคาดหวังและการได้รับบริการจริง ที่ทำให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจจากการได้รับบริการนั้น รวมไปถึงปัญหาการยกเลิกสัญญา การค้างค่าตอบแทน และปัญหาเรื่องเอกสาร หนังสือเดินทาง (Visa) และใบอนุญาตทำงาน (Work Permit)

2.2. ด้านการตลาดกีฬา

บทบาทของเอเยนต์อาจจะยังไม่ได้รับการนำเสนอ ผลงานการสร้างมูลค่าให้กับนักกีฬาของเอเยนต์ นักกีหายังไม่ได้รับการนำเสนอเท่าที่ควร จากหน่วยงาน สมาคม หรือสื่อ ที่เกี่ยวข้อง สอดคล้องกับคำพูดของ (ภัทรา เทพไทย 2549 : 13) กล่าวว่า การบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์การ หมายถึง แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารคุณภาพขององค์การให้เกิดประสิทธิผล โดยสมาชิกทุกคนในองค์การมีส่วนร่วม มีการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง และมุ่งเน้นความต้องการของลูกค้าเป็นสำคัญ การทำประชาสัมพันธ์ต้องใช้สื่อ แต่สื่อไม่นำเสนอทำให้บุคคลภายนอกยังไม่เห็นถึงผลงานและความเป็นรูปธรรมและความสำคัญของเอเยนต์ เอเยนต์ที่ทำงานให้บริการเกิดความผิดพลาดก็ไม่สามารถดำเนินการแก้ไขได้ทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีของเอเยนต์

2.3. ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

ปัญหาหลักคือความไม่ตรงต่อเวลาของสโมสรในการนัดชำระหรือจ่ายเงินค่าตอบแทน และการยกเลิกสัญญาก่อนกำหนดของสโมสรอย่างไม่เป็นธรรมที่ทำให้เอเยนต์ต้องทำการแก้ไขอยู่บ่อยครั้ง สอดคล้องกับคำพูดของ (วรรณชลิ โนริยา 2554 : 7) กล่าวว่า เอเยนต์นักฟุตบอลอาชีพต้องทำหน้าที่ต่อนักฟุตบอลอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ปัญหารองลงมาคือ สมาคมและผู้เกี่ยวข้องไม่มีการตรวจสอบการรับรองของเอเยนต์อย่างจริงจัง ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีความหมายหรือกฎกระทรวงใดๆที่ออกมาเพื่อควบคุมการประกอบธุรกิจเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอล ทำให้มีเอเยนต์เถื่อนที่ขาดการรับรองที่ชัดเจนให้การบริการที่ขาดตกบกพร่องบางประการให้แก่ นักกีฬา

3. แนวทางการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

3.1. ด้านการจัดการทั่วไป

เอเยนต์ต้องมีทีมงานที่คอยช่วยเหลือให้มีคุณภาพเพียงพอต่อปริมาณนักกีฬาในความดูแล เพื่อเป็นการปรับปรุงแบบและกลยุทธ์ในการเลือกนักกีฬา เพิ่มเติมการวางแผนระยะยาวในการประกอบอาชีพให้กับนักกีฬา หลังเลิกเล่นกีฬาโดยอาศัยความเหมาะสมของระยะเวลาสัญญาระหว่างเอเยนต์กับนักกีฬาประกอบกัน เพิ่มเติมในส่วนของคุณธรรมและจริยธรรม ความรู้ด้านการบริหารจัดการทั่วไป ความรู้ในการวางแผนด้านการเงินและการวางแผนอาชีพ เพิ่มเติมความรู้ในเรื่องของสัญญาและการเจรจาต่อรองให้มีความประณีต ละเอียดย่อน สอดคล้องกับคำพูด (จรินทร อินโอสานนท์ 2552 : 29) กล่าวว่า กระบวนการเพื่อทำการแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพยากรและบริการ โดยการพยายามที่จะทำความตกลงเพื่อให้เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่ายเนื่องจากเป็นพื้นฐานที่เอเยนต์ต้องนำไปใช้ในการจัดการการทำงานระหว่างกับนักกีฬาและสโมสรฟุตบอลให้เกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด โดยอาศัยความร่วมมือการอำนวยความสะดวกในเรื่องของเอกสารและการดำเนินงานจากทางสโมสรเป็นหลัก

3.2. ด้านการตลาดกีฬา

เอเยนต์ต้องอาศัยการประชาสัมพันธ์การเจรจาที่เป็นฝีมือและความสามารถของเอเยนต์ ทำข่าวหรือความเป็นมาของกระบวนการเพื่อยกระดับภาพลักษณ์ของวิชาชีพให้ดีขึ้นโดยที่เอเยนต์ต้องทำงานร่วมกับสื่อ สร้างความสัมพันธ์และดูแลสื่อให้มากขึ้น โดยที่สื่อต้องไม่นำเสนอภาพลักษณ์ในแง่ลบของเอเยนต์ด้วยเช่นกัน เอเยนต์ต้องค้นหาเด็กหรือนักกีฬาดาวรุ่งที่มีคุณภาพอยู่เสมอโดยการสร้างความสัมพันธ์ในโรงเรียนที่สร้างนักกีฬาหรือคาเดมีเพื่อการต่อยอดในอนาคต สอดคล้องกับคำพูดของ อนุชิต โลวะกิจ (2555 : 15) กล่าวว่า ควรมีการพัฒนาเครือข่ายกับอุตสาหกรรมกีฬาที่เกี่ยวข้อง และจัดการเป็นฟรีเซ็นเตอร์ของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง จัดทำฐานข้อมูลประวัติของนักกีฬามีการลงทะเบียนนักกีฬาฟุตบอลอย่างชัดเจน

3.3. ด้านสัญญาและการเจรจาต่อรอง

เอเยนต์ต้องมีบทบาทและความเป็นมืออาชีพมากขึ้น พัฒนาความรู้ในเรื่องของกฎหมาย พัฒนาความสามารถในการพยากรณ์ การคาดเดาความเป็นไปได้ที่มีผลต่อนักกีฬา การประเมินช่วงเวลาที่เหมาะสมในการหาสโมสรอื่นในกรณีที่เกิดการผิดพลาดในการตกลงสัญญา โดยอาศัยการควบคุมดูแลของสมาคมในเรื่องของผลประโยชน์ของนักฟุตบอลในเรื่องของการผิดข้อตกลงในสัญญาจ้าง การเป็นเอเยนต์นักกีฬาต่างชาติในอนาคตต้องมีการเลือกนักกีฬาที่มีฝีมือและประวัติที่ดีจริง และการให้ข้อมูลข้อเท็จจริงของนักฟุตบอลในฤดูกาลที่ผ่านมา สอดคล้องกับคำพูดของ (วีระพงษ์ เณลิมจิระรัตน์ และคณะ, 2544) กล่าวว่า กิจกรรมที่มีการสอดประสานกัน เพื่อควบคุมและให้ทิศทางในการดำเนินงานแก่องค์กรในเรื่องเกี่ยวกับคุณภาพ รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวกับการกำหนดทิศทางและการควบคุมองค์กร ประกอบด้วย การกำหนดนโยบายคุณภาพ วัตถุประสงค์ด้านคุณภาพ และการวางแผนด้านคุณภาพ การควบคุมคุณภาพ และการประกันคุณภาพ และการปรับปรุงคุณภาพ โดยกิจกรรมดังกล่าวนี้กระทำภายในระบบบริหารคุณภาพ เพิ่มปริมาณเครือข่ายของเอเยนต์ในวงการกีฬาฟุตบอล ทำความรู้จักกับสโมสรฟุตบอลเป็นการส่วนตัว และสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับสโมสรโดยยึดถือและปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณวิชาชีพเอเยนต์นักฟุตบอลเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1.1 สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรควบคุมการขึ้นทะเบียน มีการรับรองเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลให้ชัดเจน จัดอบรมหรือการทดสอบคุณสมบัติของผู้ที่จะมาเป็นเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย เพื่อให้มีแนวโน้มวิธีการให้บริการและคุณภาพการบริการของเอเยนต์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

1.2 สมาคมฟุตบอล สื่อ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการนำเสนอข่าวสารประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับวิชาชีพนี้ให้มากขึ้น เพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี เป็นการกระจายข้อมูลและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่การทำงานของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลกับบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจในหลักการทำงาน บทบาท วิธีการการให้บริการของเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลให้มากขึ้น

1.3 เอเยนต์เองควรจะช่วยกันยกระดับวิชาชีพนี้ให้เป็นที่น่าเชื่อถือมากขึ้น ประพฤติปฏิบัติตนในการให้บริการ การเจรจาพูดคุยกับภาคส่วนต่างๆให้อยู่ในความถูกต้องตามขั้นตอน มีคุณธรรม และจริยธรรมในการทำงานโดยยึดถือผลประโยชน์ของนักกีฬาเป็นสำคัญ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในสาขาวิชาชีพนี้ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาความต้องการและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการเอเยนต์นักกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย เพื่อที่จะได้รับรู้ความรู้สึกของนักกีฬาที่มีต่อการให้บริการ เพื่อนำไปวางแผนและปรับปรุงการทำงานให้ตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จิราวรรณ ศรีทอง. (2555). การพัฒนาคุณภาพการให้บริการของสำนักงานที่ดินจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ (รัฐประศาสนศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรินทร์ อินโชนนท์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเจรจาต่อรองของพนักงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานของประปานครหลวง. สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ภาควิชามนุษยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- วรรณชลี โนริยา. (2554). รูปแบบของเอเยนต์นักฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย วิทยานิพนธ์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วีรพงศ์ เฉลิมจิระรัตน์ และผกา มาส สีนธวัชเศรษฐ์. (2544). อภิธานศัพท์ระบบบริหารคุณภาพ. สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร.
- ทวี ปิยะโอรสสรณ์. (2556). เศรษฐศาสตร์การเมืองของความขัดแย้งในการบริหารจัดการกีฬาฟุตบอล อาชีพท้องถิ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : กรณีศึกษาสโมสรฟุตบอลจันทบุรี เอฟซี. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต (การปกครองท้องถิ่น) มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- อัญชลิตา สุวรรณชะภู. (2550). บทบาทของสำนักงานผู้ตรวจการแผ่นดินของรัฐสภาในการระงับข้อพิพาทด้วยสันติวิธี. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภัทรา เทพไทย. (2549). การรับรู้หลักการบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์กรของระดับผู้บริหารของบริษัทในกลุ่มธุรกิจซีเมนต์ เครือซีเมนต์ไทย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนุชิต โลวะกิจ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจว่าจ้างตัวแทนนักกีฬาของนักกอล์ฟอาชีพไทย วิทยานิพนธ์ คณะ วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- _____. (2554). ประสงค์ชนะจันทบุรีศาลสั่งจ่ายร่วมแสน. คม ชัด ลึก (Online). <http://www.komchadluek.net/detail/20110808/105325/ประสงค์ชนะจันทบุรีศาลสั่งจ่ายร่วมแสน.htm> 8 สิงหาคม 2554.
- George, Holmes and Stan, Glaser. (1991). *Business to Business Negotiation*. Oxford : Butterworth - Heinemann.
- Sallis, Edward. (1993). *Total Quality Management in Education*. London : Kogan.

การจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรฟุตบอลเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด

จิรโชติ ช่างชนะ* วรณชลี โนริยา**

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับของการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด 2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด 3. เพื่อศึกษาการจัดการการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method Research) ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด และการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสำรวจ (Survey Research) ด้วยแบบสอบถาม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อหาค่าความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับการรับรู้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด พบว่า ระดับการรับรู้โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ระดับการรับรู้ของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านผู้นำบุคลากร และด้านรูปแบบกิจกรรม มีระดับการรับรู้ต่อการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการมีส่วนร่วมมีระดับการรับรู้ต่อการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบหาค่าความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับการรับรู้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด พบว่า อายุที่ต่างกันมีระดับการรับรู้ที่แตกต่างกันในด้านการสื่อสาร ระดับการศึกษาที่ต่างกันมีระดับการรับรู้ที่แตกต่างกันในด้านการสื่อสาร รายได้ต่อเดือนที่ต่างกันมีระดับการรับรู้ที่แตกต่างกันในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านการมีส่วนร่วม ด้านผู้นำกิจกรรม และด้านรูปแบบกิจกรรม ส่วนในการศึกษาการจัดการกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด พบว่า ได้ให้ความสำคัญใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ ด้านการบริหารจัดการ และด้านการตลาด

คำสำคัญ การจัดการ, ความรับผิดชอบต่อสังคม, สโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด

*นักศึกษา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ: วรณชลี โนริยา, wanchalee.nor@mahidol.ac.th

Corporate Social Responsibility of SCG Muangthong United

Jirachote Changchana* Wanchalee Noriya**

Received Date 30 May 2020

Abstract

The purposes of this study were to analyze the level of fan club's perception toward the corporate social responsibility of SCG Muangthong United in term of communication, leadership, participation and types of events and investigate personal factors (gender, age, level of education, marital and monthly income) that affect the perception of fan clubs. A mixed methods research was employed. For the qualitative phase, data were collected using in-depth interviews with 5 SCG Muangthong United managers. For the quantitative phase, a questionnaire survey was conducted with 322 persons from SCG Muangthong United fan clubs. Data were analyzed using Descriptive Statistics and One-way ANOVA. The results of the study showed that overall fan club's perception toward the corporate social responsibility of SCG Muangthong United was in a high level. When considering fan club's perception toward each of SCG Muangthong United responsibilities, communication, leadership, types of events were in a high level and participation was in an average level. Moreover, the results also showed that two personal factors, age and level of education, affected the way fan club perceived on communication of SCG Muangthong United. One of personal factors, monthly income, affected fan club's perception toward all the aspects of responsibilities of SCG Muangthong United including communication, leadership, participation and types of events.

Keywords Management, Social Responsibility, SCG Muang Thong United

*Student, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

**Associate Professor, Ph.D., Department of Education, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Contact: Wanchalee Noriya, wanchalee.nor@mahidol.ac.th

บทนำ

ความรับผิดชอบต่อสังคมมีวิวัฒนาการมาจากความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับธุรกิจกับสังคม การทำเพื่อสังคมคือการที่องค์กรธุรกิจที่แสวงหาผลกำไรตั้งอยู่บนพื้นฐานและเป้าหมายในการพัฒนาสังคมในหลาย ๆ แง่มุมอย่างยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม สาธารณสุข และการมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่ ธุรกิจเพื่อสังคมจะมีจุดประสงค์ชัดเจน เช่น เพื่อสร้างงานให้ชุมชน เพื่อฝึกทักษะให้คนในชุมชน เพื่อจัดหาทรัพยากร หรือการให้บริการต่าง ๆ แก่คนในชุมชน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต และคุ้มครองสิ่งแวดล้อม เป็นต้น โดยจะไม่มีกำไรจากการค้าแต่อย่างใด ทำให้ผลประโยชน์สามารถถูกกระจายออกไปได้อย่างทั่วถึงทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบริษัท ชุมชน และผู้บริโภคร (Krungsri Guru, 2560) การทำกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมจึงควรคำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเหล่านั้นในฐานะที่เป็นผู้กระทำและผู้ได้รับผลจากการกระทำของธุรกิจ โดยที่โบบเวน (Bowen, 1953 อ้างในพันธ์กร สิมะขจรบุญ, 2558) ได้กล่าวว่านักธุรกิจควรต้องปรับนโยบายด้านการตัดสินใจและทำตามแผนงานของหลักของบริษัทเพื่อให้เกิดคุณค่าต่อสังคม

เอสซีจี เป็นองค์กรหนึ่งที่มีความสำคัญด้านการทำเพื่อสังคมเป็นอย่างมาก โดยร่วมมือกับสโมสร เอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ด ในฐานะผู้สนับสนุนหลักได้จัดกิจกรรมพิเศษ CSR คืนกำไรสู่สังคม โดยการร่วมทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนด้วยกิจกรรมต่างๆ อาทิ การเปิดคลินิกสอนทักษะการเล่นฟุตบอลที่ถูกต้อง การสร้างฝายชะลอน้ำ เป็นต้น ทั้งหมดนี้ถือเป็นกิจกรรมที่ร่วมทำประโยชน์แก่สังคม ในขณะที่เดียวกันที่สโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ดทำกิจกรรมเพื่อสังคมไม่ได้ส่งผลดีต่อสังคมละประเทศชาติอย่างเดียว ยังส่งผลดีต่อสโมสรด้วยเช่นกัน อาทิ การที่สโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ดออกมาทำกิจกรรมเพื่อสังคมก็ทำให้สโมสรเป็นที่ยอมรับของสังคมมากยิ่งขึ้น เป็นเหมือนกระบอกเสียงที่ทำให้สโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ดเป็นที่รู้จักมากขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มฐานแฟนคลับให้คอยสนับสนุนสโมสร รวมไปถึงทำให้ธุรกิจหลายตัวรู้จักสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ดมากขึ้น เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและทำให้ธุรกิจเหล่านั้นมาสนับสนุนสโมสร ทำให้สโมสรสามารถเติบโตได้ต่อไปในอนาคต

ด้วยที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด เพื่อเป็นประโยชน์แก่สโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด และสโมสรฟุตบอลอื่นๆ และผู้ที่ต้องการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคม รวมถึงสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการรับผิดชอบต่อสังคมของธุรกิจหรือสโมสรต่างๆ เป็นการทำให้ธุรกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมมีสมดุลอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการระดับของการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด
3. เพื่อศึกษาการจัดการการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด

สมมุติฐานของการศึกษา

1. เพศชาย และเพศหญิงของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ที่แตกต่างกัน

2. กลุ่มอายุที่แตกต่างกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ที่แตกต่างกัน
3. ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ที่แตกต่างกัน
4. สถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ที่แตกต่างกัน
5. รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ที่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ต ครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน (Mix Method Research) ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต เพื่อศึกษาการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ต และการวิจัยเชิงปริมาณ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสำรวจ (Survey Research) ด้วยแบบสอบถาม เพื่อศึกษาการรับรู้ของแฟนคลับสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ตต่อการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสร

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ครั้งนี้ ทั้งหมด 4 คน ประกอบด้วย 1.ผู้อำนวยการสโมสร 2.ผู้จัดการทั่วไป 3.ผู้จัดการฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ 4.ประธานแฟนคลับ ของการจัดการกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง และเนื่องจากกลุ่มประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกมีจำกัด ผู้วิจัยจึงได้ใช้กลุ่มประชากรในการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้

1.2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยปริมาณ (Quantitative Research)

โดยใช้วิธีการสำรวจ (Survey Research) ได้แก่ แฟนคลับของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ตที่เข้าชมการแข่งขันในสนามเอสซีจีเมืองทองสเตเดียม ซึ่งใช้ฐานข้อมูลของโตโยต้าไทยพรีเมียร์ลีก 2018 โดยมียอดผู้เข้าชมการแข่งขัน 5,315 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) โดยกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงสำรวจ ทั้งหมดจำนวน 372 คน ผู้วิจัยได้จัดทำกลุ่มตัวอย่างของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการ การเลือกหน่วยตัวอย่างโดยบังเอิญ (accidental sampling) หรือการเลือกหน่วยตัวอย่าง แบบตามสะดวก (convenience sampling)

2. วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

2.1. วิธีวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการสัมภาษณ์ผู้ที่ให้ข้อมูลหลักที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองยูไนเต็ด โดยนำผลการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แล้วสรุปในรูปความเรียง

2.2. วิธีวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงสำรวจ

ผู้วิจัยนำข้อมูลการวิจัยเชิงสำรวจมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างต่าง จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการเชฟเฟ (Scheffe Analysis) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method Research) ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งได้รับแบบสอบถามกลับมาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 372 คน ครบทั้งร้อยละ 100 โดยจำแนกข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ผลการวิจัย ประกอบด้วย

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 372 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 256 คน เพศหญิง จำนวน 116 คน กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 20-39 ปี จำนวน 262 คน ช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 72 คน และช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี มีจำนวน 38 คน ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างสำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี จำนวน 175 คน ต่ำกว่าชั้นปริญญาตรี จำนวน 173 คน และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด จำนวน 192 คน มีสถานภาพสมรส จำนวน 161 คน และมีสถานภาพหย่าร้าง จำนวน 19 คน กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วงต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท มีจำนวน 204 คน มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 20,001-40,000 บาท จำนวน 141 คน และมีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วงมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป มีจำนวน 27 คน

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรวมของการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด

ปัจจัยโดยรวมของการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.632) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ปัจจัยด้านรูปแบบกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.773) ปัจจัยด้านการสื่อสารมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.74) ปัจจัยด้านผู้นำบุคลากร มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (3.621) และปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมมีค่าน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (3.395) ตามลำดับ

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งมีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานด้วยค่า T-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระที่มี 2 กลุ่ม ได้แก่ สมมติฐานที่ 1 ส่วนสมมติฐานที่ 2,3,4 และ 5 ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระ ตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (OneWay Analysis of Variance : ANOVA) และเมื่อพบความแตกต่าง จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการเชฟเฟ (Scheffe Analysis) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิงของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งมีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด พบว่า ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิงของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งมีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สมมติฐานที่ 2,3,4,5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง กับระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ดพบว่า อายุที่ต่างกันจะมีระดับการรับรู้ที่แตกต่างกัน ระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้ที่แตกต่างกัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้ที่แตกต่างกัน ส่วนสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้ที่ไม่แตกต่างกัน

5. การวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 4 ท่านเกี่ยวกับการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ประกอบด้วย 1.ผู้อำนวยการสโมสร 2.ผู้จัดการทั่วไป 3.ผู้จัดการฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ 4.ประธานแฟนคลับ ซึ่งเป็นข้อมูลในเรื่องการจัดการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด เช่น โครงการ คิกส์แอนด์แชร์ บายเอสซีจี และ โครงการ แคร่แอนด์แชร์ บาย เอสซีจี ซึ่งโครงการเหล่านี้มุ่งเน้นในการจัดกิจกรรมระหว่างสโมสรฟุตบอลและผู้สนับสนุนหลักเพื่อตอบแทนและช่วยเหลือสังคมจากการให้สัมภาษณ์พบว่าปัจจัยทั้ง 5 ปัจจัย มีความสำคัญในการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ซึ่งประกอบไปด้วย 1.ด้านบุคลากร (Man) 2.ด้านงบประมาณ (Money) 3.ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ (Material) 4.ด้านการจัดการ (Management) 5.ด้านการตลาด (Marketing)

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่องการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของการรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต และเพื่อศึกษาการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การรับรู้ของแฟนคลับในการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต

จากการศึกษาระดับการรับรู้ของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต พบว่า ระดับการรับรู้โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า สโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต มีการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งส่งผลให้กลุ่มแฟนคลับที่เคยเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต มีการรับรู้ต่อการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการรับรู้ของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านผู้นำบุคลากร และด้านรูปแบบกิจกรรม ทั้ง 3 ด้านมีระดับการรับรู้ต่อการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการมีส่วนร่วมมีระดับการรับรู้ต่อการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำปัจจัยส่วนบุคคลเพื่อนำมาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างกับระดับความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต พบว่า มี 3 ปัจจัย ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนมีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต โดยรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1. อายุ การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ช่วงอายุของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต พบว่า อายุต่างกันมีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต โดยรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า มี 1 ด้านที่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการสื่อสาร สอดคล้องกับ วรณช จำปานิล (2552) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยทางด้านอายุ ส่งผลต่อการรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนและสื่อบุคคลของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ตรงกับนิสากร โลกสุทธิ (2551) ทำการศึกษาเรื่อง กลยุทธ์การใช้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) เพื่อการสร้างภาพลักษณ์ของบริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด พบว่า อายุที่แตกต่างกัน จะมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างภาพลักษณ์องค์กรที่แตกต่างกัน

2.2. ระดับการศึกษา การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง ของระดับการศึกษาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง กับระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันมีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต โดยรวมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า มี 1 ด้านที่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับอิทธิพล ประเสริฐสังข์ (2560)

ที่ได้กล่าวไว้ว่า การทำการตลาด สร้างการรับรู้ ความเข้าใจ ให้ตรงกับผู้บริโภค หรือกลุ่มเป้าหมายตามที่ผู้ผลิตได้สื่อออกไปเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด

2.3. รายได้ต่อเดือน การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง ของระดับการศึกษาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด พบว่าความแปรปรวนระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้ต่อเดือนของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง กับระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด พบว่า ระดับเงินเดือนที่ต่างกันมีระดับการรับรู้ของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด โดยรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า ทั้ง 4 ด้านมีความแตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ด้านการมีส่วนร่วม ด้านผู้นำกิจกรรม และด้านรูปแบบกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ วรณช จำปานิล (2552) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ เช่น อาชีพ และรายได้ ส่งผลต่อการรับรู้การมีส่วนร่วมของการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ตรงกับนิสากร โลกสุทธิ (2551) ทำการศึกษาเรื่อง กลยุทธ์การใช้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) เพื่อการสร้างภาพลักษณ์ของบริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด พบว่า รายได้ที่แตกต่างกัน จะมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างภาพลักษณ์องค์กรที่แตกต่างกัน ซึ่งการรับรู้ภาพลักษณ์ที่ดีของบริษัท มีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัท

3. การศึกษาการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด

จากการศึกษาการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

3.1. ด้านบุคลากร (Man) สโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ให้ความสำคัญกับด้านบุคลากรเป็นอย่างมาก โดยทางสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด มองว่าการทำงานหรือดำเนินกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น ทางสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ให้ความสำคัญเป็นอย่างแรกคือ บุคลากร ที่เข้าร่วมดำเนินงานกับสโมสรเพราะเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินงาน โดยทางสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ดเองต้องเลือกบุคลากรที่มีทักษะ ความรู้ ความสามารถให้ตรงกับงานที่สโมสรดำเนินงานอยู่ด้วย และยังเป็นงานที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมด้วย สอดคล้องกับนพมาศ บุญมาสืบ (2555) ที่กล่าวว่าบุคลากร (Man) เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการปัจจัยอื่น เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ คือ เป้าหมายขององค์กร ซึ่งตรงกับพรสิริ ทิวารรณวงศ์ (2546.) ได้กล่าวว่า ทรัพยากรมนุษย์ หรือบุคลากร มีความสำคัญที่สุดในองค์กร เพราะถ้าปราศจากบุคคลที่มีความสามารถแล้ว การดำเนินงานขององค์กรจะประสบกับความยุ่งยาก ทำให้ความสำเร็จที่วางเป้าหมายไว้ขององค์กรก็ย่อมนายิ่งขึ้น ตรงกับสมชาย กิจสัมพันธ์วงศ์ (2539) กล่าวว่า บุคลากรเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการบริหารงานองค์กร เพราะคนเป็นผู้ใช้ปัจจัยด้านบริหารด้านอื่นๆ

3.2. ด้านงบประมาณ (Money) สโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด ได้มองว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการให้การสนับสนุนในการจัดหาทรัพยากร เพื่อหล่อเลี้ยงให้กิจกรรมในส่วนต่างๆ ของสโมสรที่จะดำเนินไปอย่างไม่ติดขัด โดยที่งบประมาณที่ใช้ไปนั้นเหมาะสม และเพียงพอต่อการดำเนินงานให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ ปิยธิดา ตรีเดช (2536) ได้กล่าวว่า เงินเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการดำเนินงานขององค์กร ซึ่งองค์กรจะดำเนินงานไม่ได้หากขาดการสนับสนุนทางการเงิน ตรงกับทองหล่อ เดชไทย (2536) ได้กล่าวว่า การเงินเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญประการหนึ่งในการบริหารงานองค์กร เพราะการที่จะได้มาซึ่งกำลังคนที่มีความรู้ความสามารถที่เหมาะสมกับตำแหน่งการปฏิบัติงานต้องอาศัยเงินหรืองบประมาณเพื่อใช้เป็นค่าตอบแทน นอกจากนี้เงินยังเป็นปัจจัยที่จำเป็นในการจัดซื้ออุปกรณ์ และเครื่องมือเครื่องใช้ เพื่อใช้ในการดำเนินงานขององค์กร และธงชัย สันติวงษ์ (2536) กล่าวว่า งบประมาณเป็นสิ่งจำเป็น ในการจัดหาทรัพยากรเพื่อหล่อเลี้ยงและเอื้ออำนวยให้กิจกรรมขององค์กรดำเนินไปโดยไม่ติดขัด

3.3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ (Material) ทางสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ได้ให้ความสำคัญในด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ เพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม โดยทางสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ได้มีการวางแผนเรื่องจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ ให้เหมาะสมกับรูปแบบการจัดกิจกรรม ส่งผลให้การจัดกิจกรรมสำเร็จลุล่วง ซึ่งสอดคล้องกับธงชัย สันติวงษ์ (2536) กล่าวว่า วัสดุอุปกรณ์เป็นปัจจัยที่มีปริมาณและมูลค่าสูง เพราะวัตถุดิบและวัสดุสิ่งของเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องจัดหามาใช้ในการดำเนินการผลิตหรือสร้างบริการตลอดเวลา เพื่อให้การดำเนินงานขององค์กรได้รับประโยชน์สูงสุดและคุ้มค่า ซึ่งสมชาย กิจสัมพันธ์ วงศ์ (2539) ได้กล่าวว่า ขอบข่ายของพัสดุนั้น ครอบคลุมทั้งพัสดุ ครุภัณฑ์ ที่ดิน และสิ่งก่อสร้าง โดยให้ความหมายว่า วัสดุ คือสิ่งของซึ่งโดยสภาพสิ้นเปลืองหรือสลายตัวไปในระยะเวลาอันสั้น เพราะการใช้งานครุภัณฑ์ คือสิ่งของซึ่งตามปกติ มีลักษณะเดียวกันที่คงทนถาวร และมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน โดยที่วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ เป็นสิ่งจำเป็นในการบริหารงานประสบผลสำเร็จได้สมบูรณ์ เป็นการบริการอย่างแท้จริงในด้านสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

3.4. ด้านการจัดการ (Management) สโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ได้มีการจัดประชุมในการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยที่วาระการประชุมจะมีการกำหนดปฏิทินในด้านการจัดกิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมประจำปีไว้โดยแผนการดำเนินงานประจำปี จะมีการประชุมระหว่างผู้บริหารของสโมสรและบุคลากรภายในสโมสร และในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามแผน สอดคล้องกับ วิโรจน์ สารรัตน์ (2545) ได้กล่าวว่า การบริหารเป็นกระบวนการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุจุดหมายขององค์การ โดยอาศัยหน้าที่หลักทางการบริหารอย่างน้อย 4 ประการ คือ การวางแผน การจัดองค์การ การนำและการควบคุม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีผู้บริหารเป็นผู้รับผิดชอบที่จะให้มีการปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตรงกับศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ (2549 อ่างในตาณ ธารกั ธรรม. 2554) ได้ให้ความหมายการจัดการ คือกระบวนการนำทรัพยากรการบริหารมาใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามขั้นตอนการบริหาร

3.5. ด้านการตลาด (Marketing) สโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต ได้ให้ความสำคัญในด้านการตลาดทางด้านการสนับสนุนและสิทธิประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมสนับสนุนของสโมสรมีการแบ่งสิทธิประโยชน์ ไว้ตามโปรแกรมชั้นที่สโมสรได้ตั้งไว้ชัดเจน เช่นเดียวกับความเห็นของศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2545) ได้อธิบายว่า ตลาดก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการจำหน่ายสินค้าและการบริหาร เพราะตลาดเป็นเป้าหมายสูงสุดของสินค้าและบริการ ซึ่งแสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจและความอยู่รอดของธุรกิจนั้น และ Esteban (2007) ได้กล่าวว่า หนึ่งในกลยุทธ์ทางการตลาดที่สำคัญก็คือ การเชื่อมโยงความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งกรรมการผู้บริหารให้การสนับสนุนและพยายามสื่อสารสู่กลุ่มที่มีส่วนได้ส่วนเสียภายใต้กฎหมาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์ของสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

- ตาณ ธาร์ธรรม. (2554). การบริหารจัดการธุรกิจที่มีการเติบโตสูงของผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมในอุตสาหกรรมการผลิตในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์. สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. นครราชสีมา.
- ทองหล่อ เดชไทย. (2536). หน่วยที่ 1 แนวคิดกับการบริหารสาธารณสุข. เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการบริหารสุขทั่วไป หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2535). องค์การและการบริหาร. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- นพมาศ บุญมาสีบ. (2555). แนวทางการบริหารจัดการในผู้ประกอบการธุรกิจบริการขนาดกลางและขนาดย่อม ต่อการปรับค่าจ้างขั้นต่ำเป็น 300 บาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต สาขาการจัดการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิสากร โลกสุทธิ. (2551). กลยุทธ์การใช้กิจกรรมความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) เพื่อการสร้างภาพลักษณ์ของบริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด. วิทยานิพนธ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ปิยธิดา ตรีเดช. (2536). หลักการบริหารการเงินและงบประมาณสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารการเงิน หน่วยที่ 1-7, สาขาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พนัชกร สิมะขจรบุญ. (2558). ศักยภาพการจัดการความรับผิดชอบต่อสังคมเชิงกลยุทธ์ของอุตสาหกรรมอาหารแปรรูปในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพฯ.
- พรศิริ ทิวานนณวงศ์. (2546). หลักการบริหาร. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณุช จำปานิล. (2552). ภูมิทัศน์วัฒนธรรมของชุมชนริมน้ำบ้านหนองบัว บ้านวังหลุมพองและบ้านปทุมทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- วีโรจน์ สารรัตน์. (2545). การบริหาร หลักการ ทฤษฎี ประเด็นทางการศึกษา และบทวิเคราะห์ องค์การทางการศึกษาไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2545). องค์การและการจัด ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ซีเอ็ด.
- สมชาย กิจสัมพันธ์วงศ์. (2539). สภาพและปัญหาการจัดการดำเนินงานการกีฬาและนันทนาการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิทธิพล ประเสริฐสังข์. (2560). การสื่อสารการตลาดบนเฟซบุ๊กของอุปกรณ์สื่อสารแบบพกพาของแอปเปิ้ลและซัมซุง. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี.
- Esteban, R. (2007). Corporate social responsibility and employee commitment. Business ethics. A European review.
- Yamane, T. (1967). Elementary sampling theory. New Jersey: Prentice Hall.