

วารสาร

สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL
EDUCATION AND RECREATION

ปีที่ 44 เล่ม 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2561 Vol. 44

No. 2 July - December 2018 ISSN 0125-2674



การประชุมวิชาการแห่งชาติ

สมาคมสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

เรื่อง กระบวนทัศน์การขับเคลื่อนพัฒนาสุขภาวะของประชาชนอย่างยั่งยืน ในศตวรรษที่ 21

ระหว่างวันที่ 7-9 พฤศจิกายน พ.ศ.2561

ณ โรงแรมทีค การ์เด้น สปา รีสอร์ท เชียงราย



รายนามคณะกรรมการกลั่นกรอง

1. ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ ฤๅษณ์เพ็ชร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ศราวุฒพิทักษ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัดชู มหาวิทยาลัยรังสิต
6. รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทศนัยนา มหาวิทยาลัยบูรพา
7. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
8. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
9. รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี กรุงเทพมหานคร
10. รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนภักดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
11. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร
12. รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
14. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
15. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
16. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
17. รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์ กรุงเทพมหานคร
18. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนสิริ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ กรุงเทพมหานคร
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรุงเทพมหานคร
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร มหาวิทยาลัยบูรพา
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ชอบธรรมสกุล มหาวิทยาลัยรามคำแหง
24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม มหาวิทยาลัยมหิดล
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรอมล มะกะแจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวงษ์ แย้มงามเหลือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน
รองศาสตราจารย์พอง เกิดแก้ว
รองศาสตราจารย์จันทร์ ผ่องศรี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร์ สมาชิกโต
รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัดชู
รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย
ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ
ดร.จรรยาพร ธรรมินทร์

ดร.ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ
อาจารย์วิจิตร เกตุแก้ว
อาจารย์พิพิธพร แก้วมุกดา
นายสันติภาพ เดชะวนิช

จุดประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิจัย ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการ ด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ
2. เพื่อเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทางวิชาด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ ของคณาจารย์ และ นักวิชาการสถาบันต่างๆ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิต นักศึกษาสถาบันต่างๆ ได้เผยแพร่ผลงานวิชาการ เพื่อให้บริการทางวิชาการแก่สังคมในรูปแบบของวารสารวิชาการ

เจ้าของและผู้จัดการ

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรม อินพรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ดร.ธีรนนท์ ต้นพานิชย์

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.ณอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.ราตรี สุภาภรณ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ศ.ดร.จินตนา ศรายุทธพิทักษ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.กรรวิ บุญชัย	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
รศ.ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.เกษม นครเขตต์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนสิทธิ์	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/index>

ความคิด ข้อวิพากษ์ในวารสารเป็นสิทธิของผู้เขียน กองบรรณาธิการ ไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป เพื่อให้เกิดความหลากหลายในความคิดและสร้างสรรค์

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

9/1205 หมู่ 1 ถนนสะแกงาม เขตบึงขาคู เขตนครนายก 10150

◀ บทบรรณาธิการ

วารสารฉบับนี้มีเนื้อหาประกอบด้วยบทความวิชาการจำนวน 1 เรื่อง “การออกแบบโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับเด็ก” โดย รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์ นอกจากนี้ยังมีบทความวิจัยที่น่าสนใจอีก จำนวน 21 เรื่อง เช่น “การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา” โดย กอบกุล ชินชัยภูมิ นอกจากนี้ยังมีบทความวิจัยที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น “การส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติกด้วยกิจกรรมจานร่อน” โดย รอยพิมพ์ เจ็กร่วม วารสารฉบับนี้จะส่งให้สมาชิกสมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้า ตลอดจนเป็นหลักฐานในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรม อินพรม
pram.inp@mahidol.ac.th



สารบัญ

บทความวิชาการ

- การออกแบบโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับเด็ก
เจริญ กระบวนรัตน์ 7

รายงานวิจัยและบทความวิจัย

- The Relationship between Service Marketing Mix and Customer Satisfaction
in Commercial Fitness Centers in Bangkok Metropolis 17

Omer Celik and Wanchai Boonrod

- การพัฒนาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน 32

กรรมา มาตยากร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ธนินดา จุลวนิชย์พงษ์

และเสกสรรค์ ทองคำบรรจง

- การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษา
และนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 48

กอบกุล ชินชัยภูมิ

- การประเมินความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชานันทนาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 61

กัลพฤกษ์ พลศรีและสุวิมล ตั้งสัจจะพจน์

- อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการ
หมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย 71

เกตน์ลีรี มหาศิริขจรรัตน์, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

และเสกสรรค์ ทองคำบรรจง

- การพัฒนาแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว
และสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น 86

คณิน ประยูรเกียรติและรุ่งระวี สมระวรรธนะ

- ผลของการจับหลักกลางวันที่มีต่อความเร็วและกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังภาวะอดนอน 103

จตุภรณ์ พลเสน, พรพล พิมพาพรและนิรอมลี มะกาเจ

ประสิทธิผลโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม	117
จันทมนี จันทน์แย้ม, มยุรี อนุอมสุขและอัจฉรา ปุราคม	
สภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ	127
ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	
เจริญชัย สุวรรณศรี, มงคล ดอนขวา และสังเวียน ปินะกาลัง	
การสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา	142
ชาญชัย พุทธิพิมเสน, บุญเลิศ อุทยานิก และอวยพร ตั้งธงชัย	
ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริม	155
พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	
จังหวัดนนทบุรี	
ทิพรวี เตชะหงษา, ณัฐกฤตา ศิริโสภณ และกรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์	
ชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง	170
ตำแหน่งแคตเชอร์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39	
นพดล นิยมสุวรรณและสุเมธ พรหมอินทร์	
วังเพื่อสุขภาพส่งเสริมภาพลักษณ์การท่องเที่ยว: หาดใหญ่มีดไนท์รัน	183
วรลักษณ์ ลลิตศิริวิมล, นกุล ชื่นพัก, นิวัฒน์ สวัสดิ์แก้วและจิรวัฒน์ นนทิกการ	
รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง	196
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	
พลวัฒน์ จิระสุธีรักษ์, เจริญ กระบวนรัตน์และกรวิ บุญชัย	
การส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติกด้วยกิจกรรมจานร้อน	212
รอยพิมพ์ เจ็กร่วม, ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และมยุรี อนุอมสุข	
สภาพและแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬา	226
แห่งประเทศไทย	
สุปราณี คุปตาสา	
ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมควบคุมความดันโลหิตสูงของ	241
ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท	
สุพิชชา ปันจันทน์, มยุรี อนุอมสุข และสมบุญ ศิลปรุ่งธรรม	
ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงาน	255
ต่อความคล่องแคล่ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย	
หงส์ทอง บัวทอง, สมพร ส่งตระกูล, ธรรมนันท์ก้า แจ้งสว่างและกวีญา สีนธรา	

สภาพและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี อนุวัฒน์ ถี้อยู่	265
ความพึงพอใจและการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา พิมพ์วิภา ทองทุม, สราลี พุ่มกุมาร, อรรถสิทธิ์ ไชยณรงค์, วิรัตน์ สนธิจันทร์ และวัชรินทร์ ผดุงรัชดาภิจ	281
การรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติ อัจฉริยะ หาญกฤตยาและสมบัติ กาญจนกิจ	296
ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัด สมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ ของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร อิสริย์ ศุภเลิศจารุรักษ์, พรม อินพรมและเสาวลี แก้วช่วย	312





SMOKING
ALCOHOL

สสส.✧✧✧

สุขภาพดี ต้องปลอดบุหรี่และสุรา

สสส.✧✧✧

การออกแบบโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับเด็ก (Powerful Program Design For Kids)

รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์



ปรัชญาในการจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ดีสำหรับเด็ก คือ ต้องทำให้เด็กทุกคนรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ การที่ครู (Teacher) ผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach) หรือผู้ควบคุมการฝึก (Trainer) จะสามารถทำให้โปรแกรมการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายของเด็กบรรลุผลสำเร็จได้นั้น

ต้องแน่ใจว่ากิจกรรมที่จัดให้เด็ก ๆ ได้เคลื่อนไหวหรือฝึกปฏิบัติหรือออกกำลังกายนั้น ไม่ได้มุ่งเน้นการแข่งขันหรือผลแพ้ชนะโดยสิ้นเชิง และต้องให้เด็ก ๆ ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวไปพร้อมๆกัน ในขณะที่ผู้ฝึกสอนกีฬาเริ่มต้นให้เด็กเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย(Physical Activity) ฟังระลึกไว้เสมอว่า การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ เหล่านั้น กำลังจะทำให้เกิดการเรียนรู้และความแตกต่างในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่ต่อไปให้กับเด็ก ๆ เหล่านั้น การนำดนตรีหรือบทเพลงมาใช้ประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการเล่นเกมจะเป็นแรงจูงใจที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดความสุขตื่นเต้น (Excitement) และความมีไหวพริบปฏิภาณ (Flair) ในการปรับจังหวะการเคลื่อนไหวของตนเองให้กลมกลืนไปกับบทเพลงและมีความเป็นธรรมชาติ

ขณะเดียวกัน ผู้ฝึกสอนกีฬาและผู้ควบคุมการฝึก จะต้องคอยประสานความร่วมมือซึ่งกันและกันในระหว่างที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลเด็ก ๆ ที่อยู่ในพื้นที่ที่แต่ละคนทำหน้าที่รับผิดชอบ เพื่อสังเกตหรือคอยให้ความช่วยเหลือและประสานการปฏิบัติงานซึ่งกันและกันในเรื่องที่อาจจะถูกละเลยมองข้ามหรือคาดไม่ถึง เพื่อคอยประคับประคองให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการดูแลอำนวยความสะดวกและป้องกันอันตรายมิให้เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ



ปรัชญาหรือความหมายของคำว่า KIDS

ตัวอักษร K ซึ่งเป็นอักษรตัวแรกของคำว่า kids หมายถึง ต้องให้เด็ก ๆ ได้เคลื่อนไหว (Keep Them Moving)

จากการสังเกตและการศึกษาพบว่า โดยพฤติกรรมหรือธรรมชาติของเด็กๆจะไม่ชอบอยู่นิ่ง ดังนั้น การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูพยายามที่จะบังคับควบคุมให้เด็กนั่งอยู่นิ่งๆเป็นเวลานานๆ จึงเป็นการฝืนธรรมชาติและยับยั้งพัฒนาการในการเคลื่อนไหวและการเรียนรู้ของเด็ก อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนไหวส่วนใหญ่ของเด็กจะเป็นการทำกิจกรรมช่วงสั้น ๆ หรือไม่นาน และการปฏิบัติกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนไม่คงที่หรือไม่แน่นอน มีเร็วบ้าง ช้าบ้าง ใช้เวลาที่สั้นบ้างยาวบ้างแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของความสนใจและความต้องการของเด็กแต่ละคน ขณะเดียวกัน เด็กต้องการเวลาในการพัก (Rest) เพื่อให้ร่างกายฟื้น (Recovery) จากสภาวะความเหน็ดเหนื่อย เพื่อกลับมารวมปฏิบัติกิจกรรมที่ตนเองสนใจนั้น อีก ดังนั้น การที่พ่อแม่ ผู้ปกครองพยายามที่จะกระทำกิจกรรมทุกอย่างแทนเด็กเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนเองต้องการ โดยคิดว่าเป็นการเสียเวลาหากปล่อยให้เด็กทำ หรือคิดว่าเด็กยังเล็กเกินไปไม่สามารถทำอะไรได้หรือคิดอะไรเป็น ด้วยการบังคับให้เด็กล้มหรืออยู่เฉยๆ จึงเท่ากับเป็นการกระทำที่ปิดกั้นความคิด จินตนาการ และการเรียนรู้ของเด็ก ขณะเดียวกัน เป็นการเพิ่มอัตราความเสี่ยงต่อพัฒนาการในการเจริญเติบโตของเด็ก และก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วน ตลอดจนความไม่สนใจต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ทางที่ดีควรส่งเสริมด้วยการจัดกิจกรรมหรือสร้างบรรยากาศที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ทุกคนได้เคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างทักษะและประสบการณ์ในการเรียนรู้อย่างมีแบบแผนและเป็นระบบให้กับเด็กๆได้พัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ และความคิดสร้างสรรค์ จากการศึกษพบว่า เด็กที่ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว มักจะมีความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโครงสร้างของการรับรู้เรียนรู้ได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้ในหลายๆ เหตุการณ์

(Jensen, 2000)

ตัวอักษร I = Imagination หมายถึง จินตนาการ
คุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูลองถามเด็กๆ ดูว่า ถ้าตัวเขา ไม่สามารถเดินไปไหนมาไหนได้หรือไม่ สามารถเคลื่อนไหวได้จะรู้สึกอย่างไร เป็นการกระตุ้นจินตนาการให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง เพื่อ





ต่อยอดไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลและความคิดสร้างสรรค์ต่อไป ครูและผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถจะต้องพยายามจัดกิจกรรมที่มีคุณค่าหรือมีความหมายให้เด็ก ๆ ได้ใช้เป็นสื่อในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะในการคิดควบคู่ไปกับการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงข้อมูลองค์ความรู้ได้อย่างถูกต้องตรงตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยใช้องค์ประกอบพื้นฐานของ

การเคลื่อนไหว (Elements of Movement) เป็นบันไดพัฒนาไปสู่ความก้าวหน้าในการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจในการคิด การวิเคราะห์ การพิจารณา และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านกำหนดเงื่อนไขให้เด็กนับหนึ่ง...สอง...สามแล้ววิ่งไปเตะลูกฟุตบอลไปยังที่หมายที่กำหนดไว้ ท่านจะต้องมีลูกฟุตบอลให้เด็กได้ทดลองปฏิบัติหรือเตะจริงๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และจินตนาการไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดพัฒนาการในการคิดว่าจะเตะลูกฟุตบอลอย่างไรให้พุ่งตรงไปยังเป้าหมาย และพัฒนาไปสู่การคิดวิเคราะห์ต่อไปว่า ทำไมหรือเพราะเหตุใดลูกบอลที่ตนเองวิ่งไปเตะจึงไม่เคลื่อนที่ไปยังเป้าหมายตามที่ตนเองต้องการทุกครั้งและตนเองควรจะต้องทำอย่างไรเพื่อที่จะแก้ไขปัญหานั้น โดยมีครูผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ควบคุมการฝึกคอยให้คำแนะนำปรึกษา

ขณะเดียวกัน ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา พ่อแม่ ผู้ปกครองลองคิดถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ท่านรู้จัก นำมาประยุกต์หรือดัดแปลงเป็นเกมให้เด็กๆ ได้พัฒนาทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวจากแนวคิดดังที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ หรือสร้างสรรค์อุปกรณ์ สิ่งประดิษฐ์ และกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมสำหรับเด็กในช่วงอายุ 6-12 ปี ได้นำไปใช้ในการฝึกหรือใช้ประกอบการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว เช่น ดัดแปลงกระป๋องหรือถังน้ำเป็นกลองให้เด็กได้ตี เพื่อพัฒนาทักษะและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย พับกระดาษหรือตัดกระดาษแข็งให้เด็กใช้พับ ขว้างปา หรือเหวี่ยงร่อน หรือใช้ลูกปิงปอง ลูกเทนนิส หรือลูกขนไก่มาเล่นเกมโดยใช้ทักษะการขว้างหรือโยนไปยังที่หมาย นำกลองกระดาษที่มีความสูงต่างระดับมาวางเรียงเว้นระยะใกล้ไกลแตกต่างกัน ให้เด็กได้เรียนรู้การปรับจังหวะความเร็วในการวิ่งและการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง หรือเล่นเกมการเตะหรือตีลูกโป่งเพื่อพัฒนาทักษะการใช้เท้าในการเตะและการใช้มือในการตี ตบ หรือปฏิบัติกิจกรรม เป็นต้น ซึ่งล้วนมีส่วนสำคัญในการพัฒนาและกระตุ้นกลไกการรับรู้สั่งงานของสมอง (Sensory-Motor) ผ่านทางระบบประสาทการรับรู้ทั้ง 5 ด้านที่สำคัญสำหรับเด็ก ได้แก่ ตามองเห็น (Sight) หูได้ยิน (Sound) จมูกรับรู้กลิ่น (Smell) ลิ้นสัมผัสรส (Taste) และร่างกายรับรู้การ



สัมผัส (Touch) (Jensen et al.,1984) ซึ่งรวมไปถึงการรับรู้การสภาวะทรงตัว (Balance) และการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ตัวอักษร D = Diversity หมายถึง ความหลากหลาย

เด็กๆจะมีช่วงของความสนใจสั้นๆหรือสนใจอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่นาน ดังนั้น เพื่อให้เด็กๆ มีสมาธิและสนใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องนำเสนอกิจกรรมด้วยรูปแบบหรือวิธีการใหม่ๆ ที่หลากหลายและแตกต่างไปจากเดิม โดยสังเกตและเฝ้ามองพฤติกรรมในขณะที่พวกเขาปฏิบัติกิจกรรมหรือเล่นเกม

ด้วยการใส่ใจกับวิธีการที่เด็กๆนำมาใช้ในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวของแต่ละคน ขณะที่ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาเฝ้าสังเกตศึกษาพฤติกรรมของพวกเขาที่กำลังสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่นั้น ท่านจะต้องพยายามสร้างสรรค์รูปแบบหรือคิดหากิจกรรม วิธีการเคลื่อนไหวที่มีความแตกต่างหลากหลายให้พวกเขาได้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ต่อไปด้วย อาทิเช่นปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการในการเคลื่อนไหวหรือการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่มีความแตกต่างหรือมีความซับซ้อนไปจากเดิม มีการปรับจังหวะ ทิศทาง หรือความเร็วในการเคลื่อนไหว หรือปรับทักษะและรูปแบบวิธีการเคลื่อนไหว ตลอดจนวิธีการในการวิ่ง การกระโดด และการใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวให้มีความหลากหลายหรือปรับเปลี่ยนอริยาบทท่าทางและการใช้ทักษะต่างๆในการเลี้ยงลูกบอล การรับส่งบอล เป็นต้น และที่สำคัญที่สุด คือ การฝึกหรือการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้เด็กๆได้ฝึกปฏิบัติในแต่รูปแบบนั้น จะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้และสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด

ในกรณีที่ผู้ฝึกสอนกีฬาปรับเปลี่ยนหรือแนะนำวิธีการปฏิบัติทักษะใหม่ๆให้กับเด็กๆ หรือนักกีฬาได้ฝึกปฏิบัติ ควรประเมินหรือสอบถาม



เด็กๆว่าชอบหรือไม่ หากเด็กๆไม่ชอบ ลองถามเด็กๆที่เข้าร่วมกิจกรรมว่าจะทำอะไรให้ดีขึ้นหรือต้องทำอะไรเด็กๆจึงจะชอบ เพื่อกระตุ้นและเปิดโอกาสให้เด็กๆได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และร่วมมือกันในการทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นให้ประสบความสำเร็จ การกระทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้เด็กๆเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง แต่ยังเป็นการแสดงออกซึ่ง



ความเป็นผู้ใหญ่หรือผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีเหตุผลและพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเด็กๆ หรือนักกีฬาด้วยความเต็มใจ ทำให้เด็กๆเกิดความประทับใจ อบอุ่นใจ และเชื่อใจในตัวผู้ฝึกสอนกีฬา ด้วยการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนกีฬายังสามารถใช้วิธีการดังกล่าวเป็นช่องทางในการเพิ่มเงื่อนไขหรือรูปแบบการฝึกให้กับเด็กๆได้พัฒนาทักษะและการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยได้รับการยอมรับจากเด็กๆหรือนักกีฬาว่าสนุกและเป็นประโยชน์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ตัวอักษร S = Style หมายถึง รูปแบบ

การพัฒนาส่งเสริมจะเกิดจากการทดลองให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมและเล่นเกมต่างๆ ที่ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาจัดเตรียมไว้ เพื่อพัฒนารูปแบบ วิธีการ และทักษะการเคลื่อนไหว ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ของตัวผู้ฝึกสอนกีฬาเองว่า รูปแบบวิธีการหรือกิจกรรมที่นำมาใช้ให้เด็กๆฝึกปฏิบัตินั้นมีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้หรือไม่ ผู้ฝึกสอนกีฬาอาจต้องใช้ความพยายามในการเตรียมกิจกรรมและเลือกรูปแบบวิธีการสอนที่แตกต่างและหลากหลายให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติ เพราะเด็กแต่ละคนมีความฉลาดและความสามารถในการรับรู้เรียนรู้และการปรับตัวโดยธรรมชาติไม่เหมือนกัน สิ่งสำคัญที่ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีไม่ควรมองข้าม คือ ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬา มิใช่ทำหน้าที่เป็นแต่เพียงผู้ควบคุมหรือผู้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวหรือสอนทักษะกีฬาเท่านั้น แต่ครูหรือ



ผู้ฝึกสอนกีฬา คือ ผู้ฝึกหรือถ่ายทอดทักษะชีวิตให้กับเด็กๆทุกคน (Life Skill) ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านวิชาชีพ ทักษะในการดำเนินชีวิต (Life Style) รวมทั้งประโยชน์และคุณค่าการทำงานหรือการปฏิบัติตนอย่างไรให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ฯลฯ เพราะสิ่งเหล่านี้คือ ที่มาของการเรียนรู้เพื่อชีวิต (Learn For Life) ด้วยการสร้างสรรค์และ



ค้นคว้าหารูปแบบวิธีการสอนและการฝึกทักษะ เหล่านั้นอย่างไร ให้เด็กๆเกิดทักษะ ความรู้และความเข้าใจในการนำไปใช้ดำเนินชีวิตของตนเองได้จริง เพราะการได้มาซึ่งทักษะใดทักษะหนึ่งจะต้องเกิดจากเรียนรู้ และความเข้าใจที่เด็กได้มาจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความคุ้นชินหรือเกิดเป็นทักษะความชำนาญ

ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการกระทำหรือการฝึกซ้ำๆจนเป็นทักษะอัตโนมัติ (Automatic) เช่นนี้จึงจะกล่าวหรือเรียกได้ว่า...เด็กๆได้เกิดทักษะนั้นแล้ว ทักษะที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติเหล่านี้ ครูหรือผู้ฝึกสอนก็จะต้องหมั่นประเมินหรือตรวจสอบอยู่บ่อยๆ (Authentic Assessment) เพื่อปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป ดังนั้น การสร้างรูปแบบและเลือกวิธีการสอนที่มีความเหมาะสมให้เด็กๆได้ลงมือกระทำหรือฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจะต้องมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ต้องการ และต้องสอนให้เด็กเกิดทักษะในการเรียนรู้หรือเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองกระทำและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในแต่ละเหตุการณ์ ซึ่งเป็นขั้นของการเกิดปัญญาขึ้นในตนเอง ทำให้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสร้างสรรค์และแก้ไขปัญหาในแต่ละสถานการณ์ของเกมการแข่งขัน และปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

กายวิภาคหรือโครงสร้างของชั้นเรียน (Anatomy of a Class)

ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง ควรทำให้กิจกรรมหรือการออกกำลังกายของเด็กๆในสนามกีฬาหรือยิมเนเซียมเปรียบเสมือนชั้นเรียน ที่มีความแตกต่างจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายโดยทั่วไป และต้องมีความมั่นใจว่า รูปแบบ วิธีการลำดับขั้นตอนของกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่บอกให้เด็กลงมือกระทำหรือฝึกปฏิบัติมีโครงสร้างหรือแบบแผนที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ และมีความปลอดภัยสำหรับเด็ก ดังตัวอย่างของโครงสร้างหรือแผนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่นำมาเสนอไว้ในบทนี้อาจจะช่วยให้ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬานำไปใช้เป็นแนวทางหรือรูปแบบในการจัดชั้นเรียนหรือจัดกิจกรรมในการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายให้กับเด็กๆได้เป็นอย่างดี โดยพื้นฐานของการจัดกิจกรรมการฝึกแต่ละครั้งสำหรับเด็ก (Training Session) จะใช้ระยะเวลาประมาณ



45 นาทีต่อการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวหรือการเรียนรู้การออกกำลังกายในแต่ละเรื่อง อย่างไรก็ตาม ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละท่าน อาจจะเพิ่มเงื่อนไขของการออกกำลังกาย (Conditioning Exercises) หรือการเรียนรู้เป็นชั่วโมงหรือมากกว่าที่ยอมรับได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการเรียนรู้ที่ต้องการให้เด็กๆ ได้รับประโยชน์ ซึ่งโครงสร้างพื้นฐานของชั้นเรียนโดยทั่วไปประกอบด้วยลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

การอบอุ่นร่างกาย (Active Warm-up) 3-5 นาที

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) 6-7 นาที

- ในขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อนี้ ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวกหรือสถานที่ที่ไม่สะอาดและไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กในการออกกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น สถานที่คับแคบ พื้นสนามแข็งและปูด้วยเสื่อน้ำมันหรือพื้นซีเมนต์ที่ปูพรม ซึ่งลื่นและอาจเต็มไปด้วยฝุ่นละอองหรือสิ่งสกปรก รวมทั้งพื้นผิวสนามที่แข็งกระด้าง ขรุขระ และมีเศษวัสดุที่เป็นอันตราย เป็นต้น

การเตรียมระบบไหลเวียนเลือด (Pre-Aerobics) 4-5 นาที

- ในขั้นตอนนี้ ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาควรให้เด็กทำการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วร่างกายได้เคลื่อนไหวด้วยกิจกรรมที่ง่ายๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวที่ต้องออกแรงมากในการเคลื่อนไหวหรือใช้ความแรงความเร็วในลักษณะของการกระตุกหรือกระชาก ด้วยการให้เด็กๆ ปฏิบัติตามกิจกรรมการเคลื่อนไหว อาทิเช่น ยืนย่อท่าแกว่งแขนอยู่กับที่ ก้มตัวเหยียดแขนลงสู่พื้นหรือปลายเท้าแล้วเหยียดตัวขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองชูขึ้นเหนือศีรษะ กางแขนบิดลำตัวซ้ายขวาซ้ำๆ มือทั้งสองเท้าเอวอลำตัวทางด้านข้างซ้าย-ขวา หรือก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าค่อยๆ ย่อเข่าลงจนต้นขาขนานพื้น เป็นต้น

การปฏิบัติตามกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการเล่นเกม (Aerobic Games) 20-25 นาที

- วัตถุประสงค์สำคัญของขั้นตอนนี้คือการพยายามให้เด็กๆ ทุกคนได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อกระตุ้นการทำงานและพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ รวมทั้งระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

- โดยธรรมชาติของเด็กๆ จะเป็น



ผู้ควบคุมเวลาในการเคลื่อนไหวหรือกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายของตนเองด้วยตนเอง เช่น ถ้าเด็กๆเกิดความรู้สึกเหนื่อยเด็กก็จะหยุดการเคลื่อนไหวด้วยตนเอง และถ้าตนเองหายเหนื่อยก็พร้อมจะปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือกลับไปเล่นต่อ เป็นต้น

- ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมการเคลื่อนไหวให้เด็กๆได้เรียนรู้และฝึกทักษะการเคลื่อนไหว โดยกำหนดเงื่อนไขให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ท่านต้องการ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมทักษะกลไกการเคลื่อนไหวหรือการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเรียนรู้ให้กับเด็กๆได้อย่างต่อเนื่องเป็นระบบได้อย่างเหมาะสมโดยไม่มีที่สิ้นสุด

จากการศึกษา พบว่า ชีวเคมีในกล้ามเนื้อ (Muscle Biochemistry) ของเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่น (Pre-Puberty) ไม่เหมาะที่จะทำกิจกรรมการฝึกหรือการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนที่ส่งผลให้เกิดแลคติก (Anaerobic Lactic) ดังนั้น การที่ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาพยายามบังคับเคี้ยวเส้นให้เด็กๆที่มีอายุช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น (อายุตั้งแต่ 1-12 ปี) ทำกิจกรรมประเภทที่ต้องใช้แรงหรือกำลังมากหรือเคลื่อนที่ด้วยความรวดเร็ว จึงเท่ากับเป็นการทำกิจกรรมที่ไม่มีเป้าหมาย (Pointless) และเป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับเด็กๆ (Dick, 1989)

การปรับสภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดภายหลังการออกกำลังกาย (Post-Aerobic Walk-Down) 4-5 นาที

- เป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะกำจัดของเสียออกจากร่างกายภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ขั้นตอนของการเคลื่อนไหวร่างกายในช่วงนี้ จะต้องไม่มีการกระโดด การเหวี่ยงหรือการปรับเปลี่ยนท่ากับปฏิกิริยาการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กำลังหรือความเร็ว เพื่อเป็นการปรับลดระดับการทำงานของอวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย ความเหน็ดเหนื่อย และอัตราการเต้นของหัวใจที่ละเอียดเล็กน้อย

- ในกรณีที่ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาต้องการเพิ่มเงื่อนไขในการออกกำลังกายให้กับเด็กๆ หลังจากปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการเล่นเกมส์เสร็จสิ้นแล้ว ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬาอาจจะเพิ่มเติมกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อให้กับเด็กๆ โดยใช้น้ำหนักตัวของเด็กเอง (Body Weight) เป็นความต้านทานในการฝึก (Resistance Training) หรือจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักประมาณ ½-1 กิโลกรัม (Free Weight) หรือยางยืด (Rubber Band) ในการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพิ่มเติมให้กับเด็กๆได้ จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่าการฝึกด้วยความต้านทานส่งผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูก (Bone Growth) ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย และประโยชน์ของการฝึกด้วยความต้านทานต่อสุขภาพของกระดูก (Bone Health) มีมากกว่าความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับกระดูก (Kraemer & Fleck, 1993)

สรุป

เด็กๆ หรือนักกีฬาที่อายุน้อย จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวหรือการประกอบกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและหลากหลาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่จะใช้พัฒนาต่อยอดเป็นทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะในแต่ละประเภทกีฬา (Sport Specific Movement) ต่อไป โปรแกรมการเคลื่อนไหวหรือรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กๆ ที่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบประสาทการรับรู้สั่งงานของสมอง รวมทั้งการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่มีคุณภาพ โดยมีการวางแผนจัดเตรียมรูปแบบของกิจกรรมและขั้นตอนวิธีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Skill) ด้วยการเน้นความถูกต้องของการปฏิบัติทักษะในแต่ละขั้นตอนเป็นสำคัญ เพราะจะเป็นรากฐานที่สำคัญของการเคลื่อนไหวหรือสร้างชุดข้อมูลการเคลื่อนไหว (Motor Program) ที่ถูกต้องให้กับเด็กๆ ได้นำติดตัวไปใช้ประโยชน์เมื่อเติบโตขึ้น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูหรือผู้ฝึกสอนกีฬา ควรสนับสนุนส่งเสริมให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือฝึกทักษะการเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผนและเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวและประสบการณ์ในการเรียนรู้จากการได้ลงมือกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการวางรากฐานที่สำคัญของปรับตัวทางสังคมอันจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในอนาคตให้กับเด็กๆ ที่จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝน เรียนรู้ สั่งสมประสบการณ์ และพัฒนาอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่าจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายโดยไม่มีที่สิ้นสุด

หนังสืออ้างอิง

- Dick, Frank W. (1989). **Sports Training Principles**. 2nd ed. London : A & C Black Publishers.
- Hoeger, W. and Hoeger, S. (1993). **Fitness and Wellness**. Belmont : Wadsworth.
- Jensen E. (2000). **Brain – Based Learning**. Sandiego : The Brain Store Publishing.
- Jensen, Clayne R., Schultz, Gordon W., Bangerter, Blauer L. (1984). **Applied Kinesiology and Biomechanics**. 3rd ed. New York : McGraw – Hill.
- Kraemer, J. and Fleck, Steven J. (1993). **Strength Training for Young Athletes**. Champaign, IL : Human Kinetics.

หนังสืออ่านประกอบ

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. (2546). **สมองกับการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: ทวินทรี เพลส
- Jensen E. (1998). **Teaching With the Brain In Mind**. Alexandria, VA.: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Goleman, D. (1998). **Working With Emotion Intelligence**. New York: Bantam Books.
- Sprenger, M. (1999). **Learning and Memory : The Brain in Action**. Alexandria, VA.: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Sprenger, Sally P. (1998). **Left Brain and Right Brain**. New York. : W.H. Freeman and Company.
- Thompson, Peter J.L. (1991). **Introduction to Coaching Theory**. London, England.: Marshallarts Print Serriecs Ltd.
- Wilmore,. Jack H. and Costill, David L. (1999). **Physiology of Sport and Exercise**. 2nd Ed. Champaign, IL. : Human kinetics.



“The Relationship between Service Marketing Mix and Customer Satisfaction in Commercial Fitness Centers in Bangkok Metropolis”

Omer Celik* Wanchai Boonrod, Ph.D.**

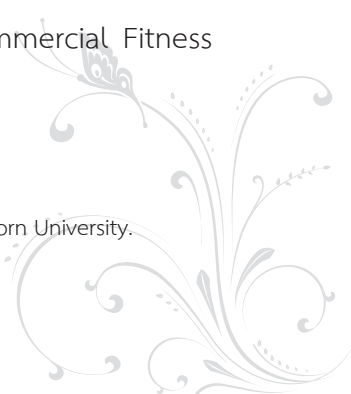
Abstract

The main purpose of this research was to prove the relationship between factors (7Ps) in service marketing mix and customer satisfaction for fitness centers in Bangkok Metropolis. The problem simply lay in the fact that lack of work had been done with respect to customer satisfaction in the fitness centers (in Bangkok). Thus, the research had the aim to reduce the gap in literature by focusing on fitness centers in Bangkok; businesses which can be elevated and improved based on improving the customer satisfaction levels through the factors (7 Ps) of service marketing mix. The research used quantitative method of research and survey questionnaire tool to collect data from 46 fitness clubs (sample size of 431 respondents) in Bangkok. The research, after data collection and analysis, concluded that all 7 Ps of service marketing mix have a positive relationship with customer satisfaction; only four of the seven Ps of service marketing mix are proven to bring variations (positive) in the customer satisfaction levels. Thus, from the conclusions it was recommended that the five variables (People, Process, Physical Evidence, Product and Price), that cause positive variations in customer satisfaction, should be incorporated in strategic decisions as improving these variables would highly likely increase and improve the customer satisfaction levels. Recommended area of further study includes incorporating other independent variables like service quality and customer preferences.

Key words: Customer Satisfaction, Service Marketing Mix, Commercial Fitness Centre.

* Master Degree student in Sports Management, Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University.

** Assistant Professor, Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University



Introduction

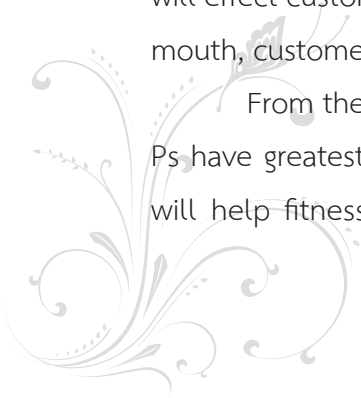
This study, focus on customer satisfaction in commercial fitness centers to improve satisfaction of customers, and in turn, identify ways to improve the quality of fitness business.

Obesity population is growing all over the world. Thailand is one of the countries that obesity is getting bigger each year. Pawarorarnwittaya's (2013) study shows that Thai people have more tendencies to become obese, as the Thailand now is ranked second in ASEAN for the most people with obesity. Since obesity is becoming a huge problem for new generations, fitness centers have been growing popularity. Thailand's fitness segment has been growing over the past several years as people become more concerned with their health (Fernqunst J. 2011).

People usually join a fitness center with high motivation and expectations. After they become a member, the motivations such as social environment, quality of service, management of the facility and physical appearance, appear not as attractive as they were before. When members lose their motivation, it is difficult to regain them as members. Defagto research (2013) mentioned that 55 per cent of consumers would pay more for a better customer service. It is human nature to look for the best as long as they can afford. People prefer better quality and better service.

Fitness industry is a highly service-oriented business which is unlike product-oriented business. More details about fitness industry will be discussed under service marketing mix which includes 7 Ps namely product, price, place, promotion, people, process and physical evidence in which the last 3 Ps are directly related to service sector rather than mere tangible products as the first original 4 Ps (Hsu et al., 2008). This study will work on how service marketing mix will effect customer satisfaction so that organization can reduce negative worth of mouth, customer churn, increase customer retention and repurchase intentions.

From these findings, the researcher also aims to identify which factors of 7 Ps have greatest influence on customer satisfaction. The results of this research will help fitness centres operators to be aware of the importance of service



marketing mix and customer satisfaction which might bring success to fitness businesses.

Research Objectives

The objective of this research is to gauge the applicability of 7 Ps of service marketing mix on the levels of customer satisfaction.

It is also the objective of this research to find out the most effective of the 7 Ps which will have the maximum effect on customer satisfaction levels' improvement.

Finally, the objective is to recommend corrective measures that will help the fitness center business to achieve more by using service marketing tools together with the customer satisfaction factor.

Research Hypothesis (H1): Service marketing mix is positively related to customer satisfaction in commercial fitness centers.

Conceptual Framework

Based on the literature review, the framework for this study is shown below.

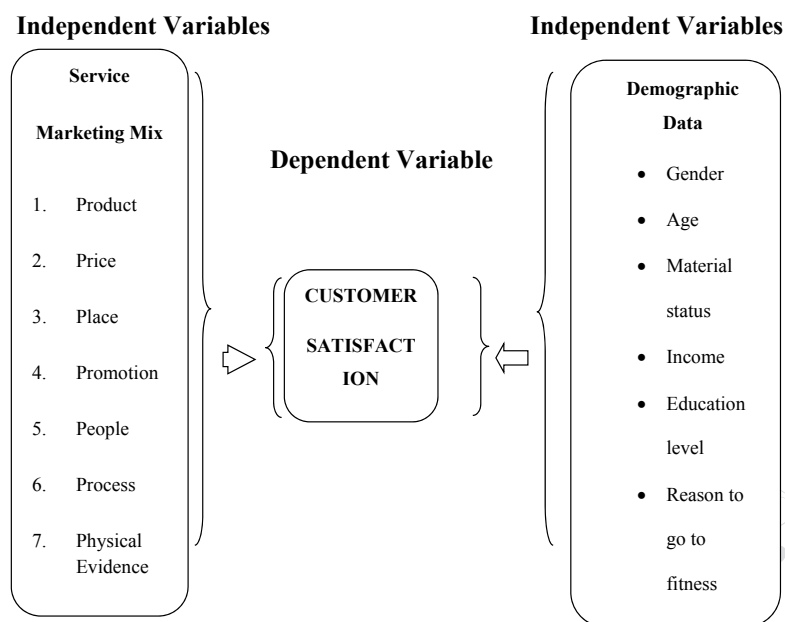


Table 1 Conceptual Framework

Methodology

Research Design

Since the aim and objectives of this study require conformity of truth and reality between the relationship of service marketing mix and customer satisfaction, therefore quantitative method of research is the design chosen. Survey Questionnaire is the tool that was used in this study in order to examine the relationship between service marketing mix and customer satisfaction.

From each district researcher chose one fitness center to be surveyed. Researcher visited 50 fitness centers. Convenience sampling was also used for customers from each fitness center as the researcher couldn't have all the name list of customers from the fitness centers. Questionnaires were translated into Thai by a Thai person who has experience of fitness center and is good in English. After translating the questionnaire, it was sent to Thai language department at Pan Asia International School in order to test content and correct wording; this was also done in order to confirm the reliability and validity of the employed research tool.

Sampling Technique

In this study, convenience sampling based on geographical area is adopted. From each district one fitness center was selected by convenience sampling. The data collected from the respondents who are Thai citizen and can read, understand and answer the questionnaires in Thai and members of a fitness center from 46 districts in Bangkok metropolis by using self-administered questionnaire. A total of 431 questionnaires were delivered directly to the respondents.

Research Instruments

In this study close ended questionnaire were used. The questionnaire comprised of three parts:

1) Demographic Questionnaire: In order to know about customers' demographic information on age, gender, education background, job, income and etc... 11 close ended questions were used. The questions ultimately helped this study to pinpoint the key demographic characteristics of the existing customers.

2) Service Marketing Mix: There are 24 close-ended items in this questionnaire used to measure satisfactions with rating scale of five levels. The scale ranges from 1 (totally disagree) to 5 (totally agree).

3) Overall customer satisfaction: There are 5 close-ended items in this questionnaire used to measure overall customer satisfactions with rating scale of five levels. The scale ranges from 1 (totally disagree) to 5 (totally agree).

Reliability and Validity

Validity: In this research, content validity of the questionnaire was proved by getting advice from five experts from both academics and practitioners to give comment on each questionnaire and make it valid for the intended data collection.

Reliability: Cronbach's Alpha used to measure the reliability of the questionnaire by doing pilot test with 30 fitness center members. The Cronbach's Alpha, which was calculated on the data of 30 respondents, was 0.897; a value well above the required 0.6, thus the research tool was found and proved to be reliable.

Data Analysis

The data collected from fitness centers through questionnaire with convenience sampling was presented by using SPSS statistics computer software package program.

Descriptive Statistics: The demographics profile of respondents such as gender, age, education level, income, job, material status, time spent for fitness was shown in percentage.

Correlation Analysis: Correlation analysis was used to find the significance in the relationship between service marketing mix and customer satisfaction.



Hypothesis Testing (Correlation)

Table 2 Correlations

		Product	Price	Place	Promotion	People	Process	Physical Evidence	Customer Satisfaction
Product	Pearson Correlation	1	.590**	.448**	.610**	.582**	.494**	.593**	.553**
Price	Pearson Correlation	.590**	1	.508**	.487**	.505**	.496**	.512**	.511**
Place	Pearson Correlation	.448**	.508**	1	.430**	.374**	.439**	.527**	.423**
Promotion	Pearson Correlation	.610**	.487**	.430**	1	.605**	.553**	.558**	.522**
People	Pearson Correlation	.582**	.505**	.374**	.605**	1	.748**	.584**	.656**
Process	Pearson Correlation	.494**	.496**	.439**	.553**	.748**	1	.617**	.663**
Physical Evidence	Pearson Correlation	.593**	.512**	.527**	.558**	.584**	.617**	1	.630**
Customer Satisfaction	Pearson Correlation	.553**	.511**	.423**	.522**	.656**	.663**	.630**	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

H1: Product has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P1 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that Product is significantly related with Customer Satisfaction; the value of 0.553 reflects that correlation is in acceptable range.

H1: Price has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P2 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that Price is significantly related with customer satisfaction; the value of 0.511 reflects that correlation is in acceptable range.

H1: Place has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P3 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that Place is significantly related with Customer Satisfaction; the value of 0.423 reflects that correlation is in acceptable range.

H1: Promotion has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P4 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that Promotion is significantly related with Customer Satisfaction; the value of 0.522 reflects that correlation is in acceptable range.

H1: People has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P5 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that People is significantly related with Customer Satisfaction; the value of 0.656 reflects that correlation is in strong range.

H1: Process has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P6 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that Process is significantly related with Customer Satisfaction; the value of 0.663 reflects that correlation is in strong range.

H1: Physical Evidence has significant correlation with Customer Satisfaction (Correlation between P7 and Customer Satisfaction)

Table 2 suggests, since P-value, or the significance value is 0.00 and is less than 0.05, thus the above hypothesis is accepted. In other words, it is proved that Physical Evidence is significantly related with Customer Satisfaction; the value of 0.630 reflects that correlation is in strong range.

To summarize correlation analysis, all Ps of service marketing mix are significantly related with customer satisfaction; while product, price, place and

Regression Analysis: Regression analysis was used to find the relationship between service marketing mix and customer satisfaction. It is the simultaneous combination of multiple factors (independent variables) to assess how and to what extent they affect a certain outcome (dependent variable). In this paper independent variables are service marketing mix including product, process, promotion, people, price, place and physical evidence while the dependent variable is customer satisfaction.

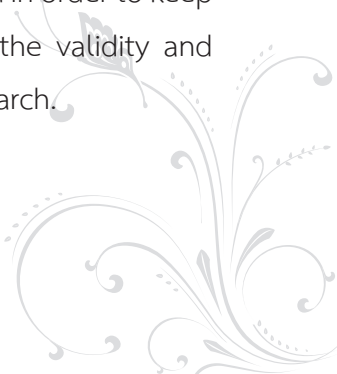
Table 3 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.839	.123		14.890	.000
	Process	.570	.031	.659	18.169	.000
2	(Constant)	1.393	.126		11.019	.000
	Process	.376	.037	.435	10.103	.000
	Physical evidence	.306	.037	.360	8.356	.000
3	(Constant)	1.155	.129		8.955	.000
	Process	.218	.045	.252	4.803	.000
	Physical evidence	.260	.036	.305	7.153	.000
	People	.265	.047	.288	5.694	.000
4	(Constant)	.983	.138		7.122	.000
	Process	.221	.045	.256	4.925	.000
	Physical evidence	.213	.039	.250	5.508	.000
	People	.217	.048	.236	4.491	.000
	Product	.139	.042	.141	3.285	.001
5	(Constant)	.975	.137		7.092	.000
	Process	.209	.045	.241	4.627	.000
	Physical evidence	.202	.039	.238	5.219	.000
	People	.211	.048	.229	4.364	.000
	Product	.106	.045	.107	2.356	.019
	Price	.066	.031	.088	2.106	.036
a. Dependent Variable: satisfactions						

Table 3 reflects five unique models which were included after passing the pre-set and pre-described criteria. The first model explains how the variable of process, alone, will cause variations in customer satisfaction by 0.570. When process and physical evidence are tested together and found significant then the beta value for each will be 0.376 and 0.306 respectively and thus it reflects the variations they will cause in customer satisfaction. If we see closely, adding of a new variable increased the total variation in the model and that was exactly why this test was done. The third model incorporates three variables namely process, physical evidence and people with beta 0.218, 0.260 and 0.265 respectively with these as variations in the dependent variable. The forth model incorporates four variables namely process, physical evidence, people and product with beta values of 0.221, 0.213, 0.217 and 0.139 respectively. Finally, the fifth model incorporates the maximum of five variables which are namely process, physical evidence, people, product and price with beta value of 0.209, 0.202, 0.211, 0.106 and 0.066 respectively; here the important point to note is the fact that maximum significant variables, that will increase the models effectiveness, are incorporated and here the total of all the betas is maximum (0.794). Equally important is the fact that place and promotion are excluded from each of these five models due to their insignificance in the model with respect and relation with the dependent variable that is customer satisfaction.

Discussion

In order to highlight the significance of the research it is necessary to highlight that the 460 responses that were collected were cut down to 431 responses; this was done while initial screening of the collected data where questionnaires with wrong data or incomplete data were excluded in order to keep the findings of the research meaningful and significant. Also, the validity and reliability test were done to enhance the significance of the research.



Demographic Questionnaire:

The result of participants in this study:

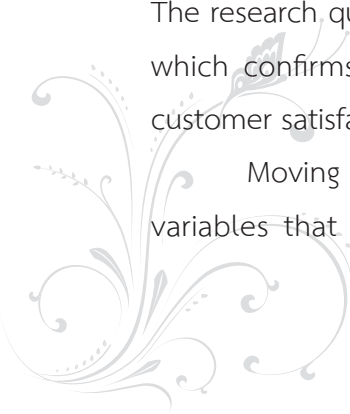
- 50.3% people are females.
- 78.9% respondents between ages 21 to 40.
- 40% respondents have been a member of the fitness centre for a year; also almost 40% respondents have been member of the fitness centre for 1 to 3 years.
- 52.9%, of the people visiting more than thrice a week.
- 45.5% of people visit fitness center for general fitness.
- 69% of people live as close as within 2 km to 5 km radius.
- 33.6% of people got to know about their current fitness from driving by.
- 65.4%, of people have a bachelor's degree.
- 68.4% of the people are either single or never married.

The study suggest that respondents belong to all sorts of income groups and that the respondents are almost fairly distributed in the income levels to give a generalized direction towards other important variables that are customer satisfaction and 7 Ps of service marketing mix.

The majority of people are working in private companies (40.4%) followed by self-employed people (18.8%) and other professions (16.9%). The fitness centers are also popular among students as almost 14% respondents reflect students.

The research had a single question which required identification and prove of a relationship that existed (or not existed) between the 7 Ps of service marketing mix and customer satisfaction, in commercial fitness centers of Bangkok. The research question is answered through the data collection and data analysis which confirms that each of the 7 Ps was found to have relationship with customer satisfaction.

Moving forward, it was the aim and objective of the research to find variables that cause positive (or negative) variation in customer satisfaction



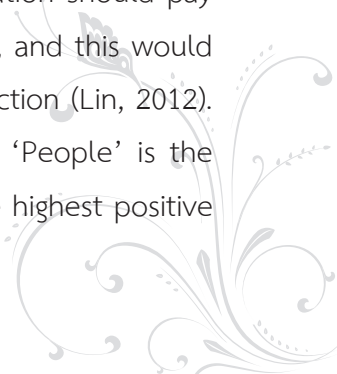
together with identifying which would be the variable that causes maximum positive (or negative) variations. The aim and objective was fulfilled by the data collection and data analysis which suggests that four variables (People, Process, Physical Evidence and Product) cause positive variations in customer satisfaction; of these four variables, 'People' is the variable that causes maximum positive variation in customer satisfaction.

From data collection and analysis it was also confirmed and proved that customer satisfaction varies between the groups of four demographic factors including: gender, frequency, lives and marital status. On the contrary, the customer satisfaction levels are similar for seven demographic factors including: age, months of membership, information, purpose, education levels, income levels and job.

The findings of this research are in line with the literature. While Price was found to have a relationship with customer satisfaction the literature confirms this finding since according to Laura F. (2013), 55% of consumers are willing to pay more for a better customer experience. A pricing strategy must also consider market competition and the cost of the whole marketing mix. The price and the quality of product provided should be balanced. For example, if a high price is demanded for a lower product, it can lead to loss of customers and if a low price is asked for a high quality product, the business may not earn the profit that it deserves.

Also, the finding of this research that all variables of service marketing mix (independent variables) have a relationship with customer satisfaction (dependent variable), the literature proves the same as according to Yelkur R. (2000), the elements in the services marketing mix influence and positively affect customer satisfaction.

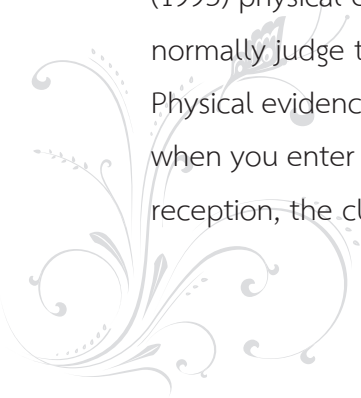
It is also shown in the previous researches that organization should pay more attention to their employees same as to their customers, and this would increase both employee motivation as well as customer satisfaction (Lin, 2012). The results of the study show similar findings as the variable 'People' is the variable, as proved by this research, which is likely to cause the highest positive



variation in customer satisfaction, if it is improved or increased. Furthermore, Alexandris and Palialia (1999) also suggest that both administrative staff and supporting staff should pay attention to meeting customers' social needs and expectations to keep them satisfied; again the literature supports the findings of this study on the variable of 'People'. Also, Chen T. (2008) findings, further compliment and confirm the findings of this research's most important and vital variable, that indicated employees play key roles in customer satisfaction and retention, as their responses influence customer service equality perceptions. It is a fact that many services involve personal interactions between customers and the service employees, and they strongly influence the customer's perception of service quality (Hartline & Ferrell, 1996) and both these factors are linked with increasing customer satisfaction (Keller, 2013; Kotler and Keller, 2009).

Product was proved as another variable that, if increased, is likely to increase customer satisfaction; the literature shows similar results as according to Oliver (1980), Wang Y. H. and Lo P.(2002)the most significant factor for customer satisfaction is the quality of product/service that customers receive and it therefore, plays a major role in the success or failure of the sports clubs. The product component in the marketing mix is concerned with developing and delivering the right goods and services to the target markets. As an economic offering, a product may refer to tangible goods, intangible services or experiences as a form of transactional deliverance.

Physical Evidence was proved as another variable that, if increased, is likely to increase customer satisfaction; the literature shows similar results as according to Salamat (2012) arrangement as well as availability of the equipments also important for customers' satisfaction; moreover, according to Rafiq & Ahmed (1995) physical evidence is a variable of great importance because the customers normally judge the quality of the service and product through physical evidence. Physical evidence in fitness clubs can be defined as almost everything you can see when you enter the clubs which include the tidiness and the attractiveness of the reception, the cleanliness, usefulness and variety of up-to-date gym equipments,



the clarity of water in the swimming pool etc.

Conclusion

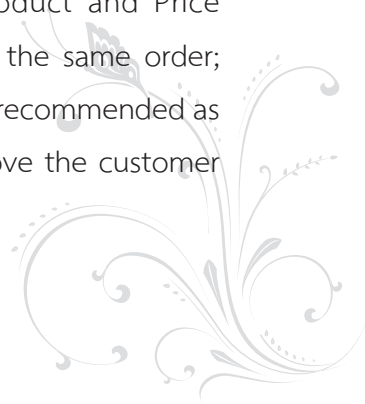
The research successfully gauged relationship between factors (Ps) in service marketing mix and customer satisfaction; thus the conclusions are as follows:

- People like to come to the fitness centres very often.
- Females are more focused on losing weight and general fitness while males are more focused on general fitness and training for bodybuilding or power lifting.
- All people continue coming to the fitness centres for long-terms; also the majority of them come thrice or more in a week to these fitness centres.
- Customer satisfaction levels are similar for most demographic variables however they do vary for variables like gender, frequency of visits by members, area of living of the members in terms of how far they live, and marital status of the members.
- Only five of the seven Ps of service marketing mix are proven to bring variations in the customer satisfaction levels.

Recommendation for further research

The research successfully gauged relationship between factors (Ps) in service marketing mix and customer satisfaction; thus the recommendations are as follows: The analysis of data helped in understanding that different variables vary for each gender thus it can be recommended that marketing propositions can be used to relate with the purpose depending on males and females.

If increased, People, Process, Physical Evidence, Product and Price cause the highest variations in customer satisfaction levels, in the same order; incorporating strategic decisions to improve these elements are recommended as it is highly likely that these variables would increase and improve the customer satisfaction levels.



Service quality is an important variable that is likely to increase the levels of Customer satisfaction (Kotler and Keller, 2009) while preference towards a brand is also an important variable for increasing customer satisfaction levels (Keller, 2013); having said that, it can be recommended as further area of research to incorporate these two variables as independent variables. Incorporating these might prove beneficial to understand variations in customer satisfaction levels to a greater extent than the current research; also, it will develop further meaningful insights to increase levels of customer satisfaction by enhancing service quality and preference for any brand.

Reference

- Alexandris, K. & Palialia, E. (1999). **Measuring customer satisfaction in fitness centers in Greece: an exploratory study.** *Managing Leisure* 4, 218-228.
- Chen, T. (2008). **The Examination of Factors that Affect the Relationship Between Employee-Customer Satisfaction in Recreational Sport/Fitness Clubs in Taiwan.** An Applied Dissertation project.
- Defagto research (2013). **Customer satisfaction statistics** Retrieved from <https://www.salesforce.com/blog/2013/10/customer-service-stats-55-of-consumers-would-pay-more-for-a-better-service-experience.html>
- Hartline M.D. & Ferrell O.C, (1996). **The management if customer-contact service employees.** *JSTOR, Journal of marketing* Vol. 60, No. 4 (Oct., 1996), pp. 52-70 **American Marketing Association.**
- Hsu, C., Killion, L., Brown, G., Gross, M., & Huang, S. (2008). **Tourism Marketing.** NewBaskerville.Aus. John Wiley & Sons Australia, Ltd.
- Fernqunst, J.,(2011). **Fitness Sales Practices Now Regulated.** *Bangkok Post* Retrieved from <http://www.bangkokpost.com/learning/learning-from-news/250474/fitness-sales-practices-now-regulated>
- Kotler, P. and Keller, K. L. (2009) **Marketing management** (13th end) New Jersey: Pearson Education Inc., Upper Saddle River.



- Keller, K., (2013). **Strategic Brand Management: Global Edition**. Pearson Higher Ed.
- Laura F. (2013) **Customer Service Stats**. Defaqto research
Retrieved from <https://www.salesforce.com/blog/2013/10/customer-service-stats-55-of-consumers-would-pay-more-for-a-better-service-experience.html>
- Lin J. (2012). **The Factors Affecting Customer Satisfaction and Behavioral Intentions in Using Mobile Telecommunications Service in Bangkok**, Thailand University of the Thai Chamber of Commerce.
- Oliver R.L (1980). A cognitive Model of the Antecedents and consuences of satisfaction decisions. **Journal of Marketing Research**, Vol. 17, No. 4 (Nov., 1980), pp. 460-469. **American Marketing Association collaborating with JSTOR**.
- Pawarorarnwittaya S. (2013) **National Health Assembly Ceremony**
Retrieved from <http://www.thailand-business-news.com/asean/49065-thailand-ranks-second-asean-prevalence-obesity-mcot-net.html>
- RafiqM.& Ahmed P., (1995). **Using 7 Ps as a generic marketing mix: Marketing Intelligence & Planning** Vol. 13 Iss 9 pp. 4-5 Emerald Insight.
- Salamat, N., Farahani, A., &Salamat, F. (2012). Customer Satisfaction in Private and Public Fitness Clubs in North of Iran. **Academic Journals**, vol. 7(18), 1826-1832. Part 8.
- WangY.H. and Lo P., 2002). Service quality, customer satisfaction and behavior intentions. **Journal** Vol. 4 Iss. 6 pp. 50-60
- Yamane, Taro. 1967. **Universty of Florida IFAS Extension Israel G.D. Determining Sample size**. Retrieved from <https://edis.ifas.ufl.edu/pd006>
- Yelkur R. (2000). Customer satisfaction and service marketing mix. **Journal of professional service marketing. Journal of Product & brand Management** Vol. 9 Iss 7 pp. 446-456.



การพัฒนาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน
THE DEVELOPMENT OF THE TRANSTHEORETICAL MODEL ON
EXERCISE BEHAVIOR OF WORKING PEOPLE

กรรฎา มาตยากร * นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร **

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ** เสกสรรค์ ทองคำบรรจง ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา ตรวจสอบความเที่ยงตรง และศึกษาอิทธิพลทางตรง ทางอ้อมและอิทธิพลรวมของดุษฎีภาพในการตัดสินใจ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง กระบวนการเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน ซึ่งพัฒนามาจากโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska and DiClemente (1983) ตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานในภาคตะวันออก อายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน 500 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามดุษฎีภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์เส้นทาง

ผลการศึกษาพบว่า โมเดลเชิงสาเหตุระหว่างดุษฎีภาพในการตัดสินใจ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 68.679$, $df = 53$, $p = 0.072$, $\chi^2/df = 1.29$, $RMSEA = 0.024$, $NFI = 0.997$, $NNFI = 0.998$, $CFI = 0.999$, $RMR = 0.022$, $SRMR = 0.019$, $GFI = 0.982$, $AGFI = 0.959$)

* นักศึกษาหลักสูตรดุขภูภิณจิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*** อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

และ PGFI = 0.434) ตัวแปรทั้งหมดในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงานได้ ร้อยละ 92.80 นอกจากนี้ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยส่งผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ ดุลยภาพในการตัดสินใจ ส่วนตัวแปรความมั่นใจเฉพาะอย่างมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยส่งผ่าน ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสามารถนำมาประยุกต์ใช้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานได้

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม/ โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

Abstract

The purpose of this research was to develop a validation and to study the direct-indirect and total influence of the transtheoretical model on exercise behavior of working people. The participants were 500 workers from the Eastern region of Thailand. Cluster random sampling technique was used to classify the participants groups. Questionnaires employed in this study were used to get data on general Information, physical activity stage algorithm, a physical activity processes of change, a physical activity decisional balance, a physical activity self efficacy and an exercise behavior questionnaires. Statistics for data analysis were mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficients, confirmatory factor analysis and path analysis.

Results indicated that the hypothetical model were consistent with the empirical data ($\chi^2 = 68.679$, $df = 53$, $p = 0.072$, $\chi^2/df = 1.296$, RMSEA = 0.024, NFI = 0.997, NNFI = 0.998, CFI = 0.999, RMR = 0.022, SRMR = 0.019, GFI = 0.982, AGFI = 0.959 and PGFI = 0.434). All variables in the model accounted for 92.80% of the total variance in exercise behavior. The variables that has a direct positive effect on exercise behavior is the stage of change behavior. Decisional balance variable has an indirect effect on exercise behavior through a process of change

and stage of change. In addition, self efficacy showed an indirect effect on exercise behavior through a commitment to a stage of change. In conclusion, the transtheoretical model are accurate structure and can be applied to promote exercise behavior of working people.

Key words: Exercise behavior/ Transtheoretical model/ Causal relationship model

บทนำ

สถานการณ์โลกปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุนำของการเสียชีวิต และมีผลกระทบต่อการเติบโตและความมั่นคงของประเทศในปีพ.ศ. 2550 ประชาชนจำนวน 35 ล้านคนเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60 ของการเสียชีวิตทั้งหมดในปีนั้น และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นภายในพ.ศ. 2550 ถึง 2560 จะมีการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 17 ในปัจจุบันมีหลักฐานเชิงประจักษ์บ่งชี้ว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของโรคไม่ติดต้อมีผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในวิถีชีวิตประจำวัน และสังคมปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อได้หลายโรคคือ การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน ขาดกิจกรรมทางกายหรือไม่ออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลทำให้เกิดความอ้วน องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งมีผลกระทบต่อประชาชนทุกเพศทุกวัย จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2547 ประเมินการว่าประชากรอย่างน้อย 300 ล้านคนทั่วโลก กำลังเผชิญปัญหาโรคอ้วนและมากกว่า 1 พันล้านคน (World Health Organization, 2010)

ประเทศไทยแม้ว่าความชุกโรคอ้วนยังไม่เทียบเท่าคนในแถบตะวันออกกลาง ยุโรป และอเมริกาแต่แนวโน้มความชุกของโรคอ้วนมีเพิ่มขึ้นตามลำดับ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 ความชุกของภาวะอ้วนในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าเพศชายร้อยละ 28.3 และเพศหญิงร้อยละ 40.7 มีภาวะอ้วน ($BMI \geq 25$ กก./ม.2) โดยความชุกสูงสุดในกลุ่มอายุ 45 -59 ปี ความชุกลดลงในกลุ่มผู้สูงอายุ และต่ำในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปตามลำดับ (วิชัย เอกพลการ, 2553) ทั้งนี้แนวโน้มของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประชากรไทยในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อไป หากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนนี้ยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ ปัจจัยที่ส่งผลให้เพิ่มขึ้นนี้ เกี่ยวข้องกับความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคมและทางเทคโนโลยี ทำให้ความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสะดวกสบายมากขึ้น อาหารการกินอุดมสมบูรณ์มากขึ้น แต่กลับมีกิจกรรมการออกกำลังกายลดลง (WHO, 2010) ซึ่งจากปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้นการไม่มีกิจกรรมทางกาย ไม่ออกกำลังกาย จะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น 1.5 เท่าเพราะการขาดการออกกำลังกายจะนำไปสู่การเกิดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

เพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้มากขึ้นด้วย การออกกำลังกาย ความหมายจะรวมถึงการออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การมีกิจวัตรประจำวัน ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย ในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัย พบว่า การออกกำลังกายที่เพียงพอ เปรียบเทียบเหมือนการทานยาป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ การออกกำลังกายนั้นไม่จำเป็นต้อง ออกแรงหนักๆ การออกกำลังกายระดับปานกลาง (โดยเริ่มรู้สึกเหนื่อย หายใจแรงขึ้น) ให้มีการเผาผลาญ พลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติประมาณ 150 แคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 แคลอรี ต่อสัปดาห์ เพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง ความอ้วน เบาหวาน กระดูกพรุน ฯลฯ ได้เช่นกัน และสามารถออกกำลังกายแบบ สะสมได้โดยออกกำลังกาย ครั้งละ 10 นาทีเป็นอย่างน้อยสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ใช้ตัวย่อว่า TTM ถูกพัฒนาโดย Prochaska & DiClemente (1983) เป็นโมเดลที่อธิบายความตั้งใจหรือความพร้อม ของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยเน้นที่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการตัดสินใจ (Decisional making) ของบุคคล เป็นทฤษฎีที่มีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ชัดเจนสามารถวัดความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลได้ และมีกระบวนการในด้านความสัมพันธ์แบบ ช่วยเหลือ การเสริมแรงซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เข้าใจในความ แตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การออกกำลังกาย ช่วยให้มีความรอบแนวคิดในการประเมินปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย มีแนวทางในการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยผ่านขั้นตอน กระบวนการที่ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้ดีขึ้น ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพ ของประชากรโดยรวมลดลง และยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อีกด้วย ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงให้เห็นว่าความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of Change) ความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคล (Self Efficacy) และการใช้ความสมดุลในการตัดสินใจ (Decisional Balance) Plotnikoff, Brez, and Hotz (2000) Herrick, Stone, and Mettler (1997) Marcus, Simkin, Rossi, and Pinto (1996) Wallace and Buckworth (2001) สำหรับ ในประเทศไทย Panidchakul (2003) ได้ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาเป็นกรอบ แนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรง (Regular physical activity) ในบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่า กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคล ความสมดุลในการตัดสินใจ

และระยะเวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างชั้นความพร้อมของบุคคลได้อย่างถูกต้องถึงร้อยละ 62

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจใช้โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย มาเป็นกรอบแนวคิด เพื่อพัฒนา ตรวจสอบความเที่ยงตรง และศึกษาอิทธิพลทางตรง ทางอ้อมและอิทธิพลรวมระหว่างชั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดุลยภาพในการตัดสินใจ และความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน เพื่อประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับบุคคล รวมถึงส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน อันจะทำให้ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และมีสุขภาพชีวิตที่ยืนยาวอยู่อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเที่ยงตรงโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลง ความสมดุลในการตัดสินใจ และความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรง ทางอ้อมและอิทธิพลรวมของดุลยภาพในการตัดสินใจ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง กระบวนการเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน

วิธีการศึกษา

ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนวัยทำงานภาคตะวันออกของประเทศไทย ได้แก่ ชลบุรี ระยอง มีอายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน 500 คน ซึ่งได้มาจากคำนวณหาขนาดของตัวอย่าง โดยใช้สูตรการกำหนดตัวอย่างแบบสัดส่วนที่ระดับความเชื่อมั่น 99% ของजेเกอร์ และกำหนดขนาดของความคลาดเคลื่อน (e) เท่ากับ 0.05 ของ Jaeger (1980, p. 41 อ้างถึงใน อุทุมพร จามรมาน, 2537, หน้า 41) และพิจารณาร่วมกับข้อตกลงเบื้องต้นของการกำหนดขนาดของตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุ อย่างน้อย 20 คนต่อ 1 ตัวแปร ซึ่งในการศึกษานี้มีจำนวนตัวแปรทั้งหมด 15 ตัวแปร (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010) โดยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Physical Activity Stage Algorithm: PASA) ใช้แบบวัดของ Reed et al. (1997) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยให้เลือกตอบ (Check list) 5 ตัวเลือก และผู้ตอบสามารถเลือกเพียงคำตอบเดียว

2. แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย (The Physical Activity Processes of Change Questionnaire: PAPCQ) ใช้แบบวัดของ Nigg and Riebe (2002) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่ามี 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว คือ เป็นประจำ บ่อย บางครั้ง น้อยมาก ไม่เคยเลย จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .83

3. แบบสอบถามความมั่นใจเฉพาะอย่างเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (The Physical Activity Self Efficacy Questionnaire: PASEQ) ใช้แบบวัดของ Marcus and Forsyth (2003) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่ามี 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว คือ เชื่อมั่นอย่างมาก เชื่อมั่น ไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่น ไม่เชื่อมั่นอย่างมากจำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .74

4. แบบสอบถามดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (The Physical Activity Decisional Balance Questionnaire: PADBQ) ใช้แบบวัด Plotnikoff et al. (2001) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่า 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง อาจจะ ไม่อย่างแน่นอน จำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นด้านผลดี (Pros) 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .74 และด้านผลเสีย (Cons) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76 ทั้งนี้มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81

5. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้แบบวัดที่ดัดแปลงมาจากของ อัจฉริ อ่อนแก้ว (2550) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่ามี 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว คือ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติค่อนข้างมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติค่อนข้างน้อย ปฏิบัติน้อย จำนวน 26 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .88

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขอรับการประเมินจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม - 30 ตุลาคม 2558 กับประชาชนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี ในจังหวัดชลบุรี ที่เป็นตัวอย่าง ได้แก่ อำเภอบางละมุง ประกอบด้วย ตำบลนาเกลือ และอำเภอบ้านค่าย ประกอบด้วย ตำบลเกาะลอย และในจังหวัดระยอง ได้แก่ อำเภอบ้านค่าย ประกอบด้วย ตำบลบ้านค่าย และอำเภอปลวกแดง ประกอบด้วย ตำบลปลวกแดง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนและเป็นฉบับสมบูรณ์ จำนวน 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

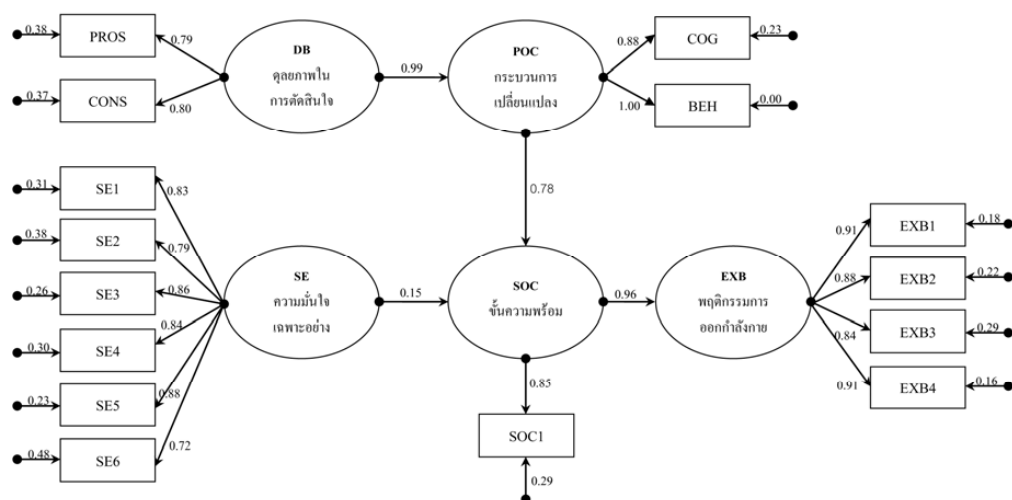
ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ว่าต้องมีค่า .60 ขึ้นไป (สุริยมล ติรภานันท์, 2550)
3. การทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัด (Measurement Model) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะแสดงถึงว่าตัวแปรแฝง หรือ องค์ประกอบแต่ละตัวสามารถอธิบายคุณลักษณะการวัด หรือความเชื่อมั่นของตัวแปรสังเกตได้ หรือตัวชี้วัดได้หรือไม่ โดยผู้วิจัยดำเนินการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดของตัวแปรตามกรอบแนวคิดในการวิจัย
4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น ระหว่างตัวแปรขึ้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ดุลยภาพในการตัดสินใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น (Structural Equation Model: SEM)

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาโมเดลและตรวจสอบความเที่ยงตรงของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างดุลยภาพในการตัดสินใจ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง กระบวนการเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัย

ทำงาน พบว่า โมเดลสมมติฐานไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าสถิติไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 455.141 โดยมีความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ 0.000 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 82 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.892 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.841 (ตารางที่ 1) ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการปรับโมเดลตามดัชนี MI (Modification Indices) และปรับเส้นทางอิทธิพลระหว่างตัวแปรดุลยภาพในการตัดสินใจไปยัง ตัวแปรกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ภาพที่ 2) พบว่า โมเดลที่ปรับแล้วมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี โดยไค-สแควร์ (χ^2) มีค่าเท่ากับ 68.679, p เท่ากับ 0.0725 ที่องศาอิสระ df เท่ากับ 53 ค่าดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (RMSEA) เท่ากับ 0.024 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.982 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.959 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.999 ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.019 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของตัวแปรตามคือ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีค่าเท่ากับ 0.928 แสดงว่า ตัวแปรทั้งหมดในโมเดลสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงานได้ ร้อยละ 92.80



Chi-square = 68.679, df = 53, P-value = 0.072, RMSEA = 0.024

ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างดุลยภาพในการตัดสินใจ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ปรับปรุงใหม่

เมื่อพิจารณาเส้นทางอิทธิพลผลกระทบทางตรง (Direct Effect) ผลกระทบทางอ้อม (Indirect Effect) และผลกระทบรวม (Total Effect) ของตัวแปรแฝงในโมเดลที่พัฒนาขึ้น พบว่า ตัวแปรเชิงสาเหตุในโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถอธิบายความแปรปรวนของ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 92.80 โดยปัจจัยที่มีผลกระทบรวมต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย มากที่สุดคือ ดุลยภาพในการตัดสินใจ (DB) รองลงมาคือ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (SE) มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางเท่ากับ 0.917 และ 0.147 ตามลำดับ ทั้งนี้ตัวแปรดุลยภาพในการตัดสินใจมีผลกระทบทางอ้อมสู่พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยส่งผ่านกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางเท่ากับ 0.948 และ 0.774 นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรความมั่นใจเฉพาะอย่าง (SE) มีผลกระทบทางอ้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (EXB) โดยส่งผ่านตัวแปรขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (SOC) มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางเท่ากับ 0.153 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสามารถแสดงผลได้ในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน

ตัวแปรเหตุ (Cause)	ตัวแปรผล (Effect)								
	กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (POC)			ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (SOC)			พฤติกรรม การออกกำลังกาย (EXB)		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
คุณภาพในการตัดสินใจ (DB)	0.948** (SE=0.039)	-	0.948** (SE=0.039)	-	0.774** (SE=0.078)	0.774** (SE=0.078)	-	0.917** (SE=0.063)	0.917** (SE=0.063)
	(t=24.422)		(t=24.422)		(t=14.389)	(t=14.389)		(t=14.475)	(t=14.475)
ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (SE)	-	-	-	0.153** (SE=0.043)	-	0.153** (SE=0.043)	-	0.147** (SE=0.035)	0.147** (SE=0.035)
				(t=4.173)		(t=4.173)		(t=4.188)	(t=4.188)
ค่าสถิติ $\chi^2 = 68.679$, $df = 53$, $p = 0.072$, $\chi^2/df = 1.296$, $RMSEA = 0.024$, $NFI = 0.997$, $NNFI = 0.998$, $CFI = 0.999$, $RMR = 0.022$, $SRMR = 0.019$, $GFI = 0.982$, $AGFI = 0.959$ และ $PGFI = 0.434$									
Squared Multiple Correlations for Structural Equations	0.978			0.829			0.928		

** $p < .01$, DE = อิทธิพลทางตรง, IE = อิทธิพลทางอ้อม, TE = ผลรวมอิทธิพล, SE = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

อภิปรายผล

โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลง
ดุลยภาพในการตัดสินใจและความมั่นใจเฉพาะอย่างส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่
เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ใช้ตัวย่อว่า TTM ของ Prochaska & DiClemente (1983) มาเป็นกรอบแนวคิดในการ
กำหนดตัวแปรเชิงสาเหตุ เชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปร เพื่อใช้อธิบายพฤติกรรม
การออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานที่ผู้วิจัยศึกษา ผลการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์
เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน พบว่า โมเดลสมมติฐานตั้งต้น
ไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากดัชนีวัดความสอดคล้องไม่ผ่านเกณฑ์ ดังนั้นผู้วิจัยได้
ทำการปรับโมเดลตามดัชนี MI (Modification Indices) และปรับเส้นทางอิทธิพลระหว่างตัวแปร
ดุลยภาพในการตัดสินใจไปยังตัวแปรกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า โมเดลสมมติฐาน
ใหม่ที่ปรับปรุงขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีที่ผู้วิจัย
ทำการศึกษาและสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ตัวแปรแฝงเชิงสาเหตุทั้งหมดในโมเดลร่วมกันอธิบาย
พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน (EXB) ได้ร้อยละ 92.80 จากผลการวิจัย
ดังกล่าวสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน ได้ดังนี้

1. ดุลยภาพในการตัดสินใจ ส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยผ่าน
กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และขั้นตอนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01 มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.917 กล่าวคือ การตัดสินใจเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่ง
ในการที่บุคคลจะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการจะปรับเปลี่ยนให้บุคคลมี
พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้นั้นต้องอาศัยกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งด้าน
ความคิด/ประสบการณ์ และด้านพฤติกรรม นำไปสู่การเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม
กับขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย Marshall, Biddle (2001)
Prochaska, Marcus (1994) Rhodes, Plotnikoff, and Courneya (2008) ซึ่งสอดคล้องคล้อย
กับผลการศึกษาที่ผ่านมาของอัจฉริ อ่อนแก้ว (2550) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาล
พระมงกุฎเกล้า พบว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
และดุลยภาพในการตัดสินใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ยังพบว่า
กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และดุลยภาพในการ
ตัดสินใจสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ใน

กองอาัยรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกุลธิดา พานิชกุล (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของ บุคคลวัยทำงาน พบว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งด้านความคิดและด้านพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคคลวัยทำงาน นอกจากนี้ Prochaska and Velicer (1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดุลยภาพ ในการตัดสินใจกับขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า ขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากดุลยภาพในการตัดสินใจระหว่างผลดีและผลเสียที่ บุคคลจะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งนี้การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำมาสู่การมี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม

2. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยส่งผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.147 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kirk, Macmillan, and Webster (2010) พบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่างมีความความสัมพันธ์กับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกล่าวคือ ความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคลจะเพิ่มสูงขึ้นตามเมื่อบุคคลมีระดับขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่สูงขึ้น และสอดคล้องกับ Marcus and Owen (1992) ที่ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความมั่นใจเฉพาะ โดยทำการเปรียบเทียบ 2 ตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างในสหรัฐอเมริกาจำนวน 1,093 คน และ ออสเตเรีย จำนวน 801 คน โดยสุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตอบด้วยตนเองเกี่ยวกับขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมั่นใจเฉพาะอย่าง พบว่าความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคลมีความสัมพันธ์กับขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล และจากการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่า หาก บุคคลรับรู้ถึงความมั่นใจเฉพาะอย่างของตนเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งตระหนักและคำนึงถึงประโยชน์ ของการออกกำลังกายเป็นสำคัญแล้วนั้น อุปสรรคไม่ได้เป็นปัญหาอีกต่อไป เมื่อบุคคลปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำและมีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สูงขึ้นด้วย (Daley, Fish, Frid, & Mitchell, 2009) ทั้งนี้หากประชาชนวัยทำงานมีความมั่นใจเฉพาะอย่างสูง จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการออกกำลังกายและช่วยให้บุคคลสามารถเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ (Dishman, Vandenberg, Motl, & Nigg, 2010) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Kim (2008) Tung and Hsu (2009) ที่พบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่างมีสัมพันธ์กับขั้นตอนความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดย ผู้ที่อยู่ในขั้นคงไว้ซึ่งการปฏิบัติจะมีความมั่นใจเฉพาะอย่างในการปฏิบัติพฤติกรรมการออก

กำลังกายมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

สำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานได้ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องควรมุ่งเน้นให้ความสำคัญถึงดุลยภาพในการตัดสินใจพิจารณาผลดี-ผลเสีย (Pros-cons) ของแต่ละบุคคลให้รับรู้ถึงผลดีของการออกกำลังกายมากกว่าผลเสีย รวมทั้งเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) ให้สอดคล้องกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นความพร้อมของบุคคลนั้น ๆ และส่งเสริมบุคคลให้เกิดความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self Efficacy) ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

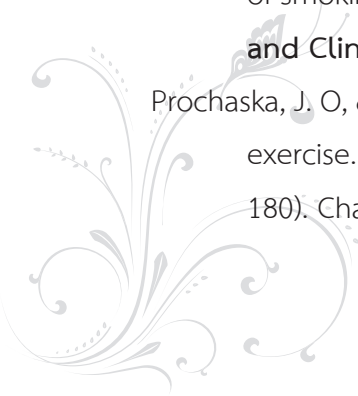
สำหรับโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงาน ที่ได้พัฒนาขึ้นนี้ใช้ตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเท่านั้น เพื่อนำโมเดลไปขยายผลการวิจัยในครั้งต่อไป ควรนำโมเดลนี้ไปศึกษากับตัวอย่างประชาชนวัยทำงานในภาคอื่น ๆ ของประเทศไทย เพื่อยืนยันความตรงเชิงโครงสร้างและทดสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ หรือการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกลุ่มพหุ (Multiple Groups) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของขั้นความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลง ดุลยภาพในการตัดสินใจและความมั่นใจเฉพาะอย่างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประชากรหรือตัวอย่างที่แตกต่างกันไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2551). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.กระทรวงสาธารณสุข. (2551). สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- กุลธิดา พานิชกุล และสุนิรรัตน์ บุญศิลป์. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงาน: ทฤษฎีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, 24(2), 48-66.
- วิชัย เอกพลากร. (2553). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. นนทบุรี: เดอะกราฟิก ชิสเต็มส์.

- สุวิมล ตีรภานันท์. (2550). การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัฉริ อ่อนแก้ว. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทุมพร จามรมาน. (2537). การสุ่มตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: ฟีนีเพลบลิชชิง.
- Boonchuaykuakul, J. (2005). Effectiveness of applying the transtheoreticql model to improve physical activity behavior of university students. Doctoral dissertation, Oregon State University.
- Daley, L. K., Fish, A. F., Frid, D. J., & Mitchell, L. (2009). Stage-specific education/ counseling intervention in women with elevated blood pressure. In **Progress in cardiovascular nursing** (pp. 45-52). n.p.
- Dishman, R. K., Vandenberg, R. J., Motl, R. W., & Nigg, C. R. (2010). Using constructs of the transtheoretical model to predict class of change in regular physical activity: A multi-ethnic longitudinal cohort study. **Annals of Behavioral Medicine**, 40, 150-163.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). **Multivariate data analysis** (7th ed.). NJ: Prentice-Hall.
- Herrick, A. B., Stone, W. J., & Mettler, M. M. (1997). Stages of change, decisional balance, and self-efficacy across four health behaviors in a worksite environment. **American Journal of Health Promotion**, 12(1), 49-56.
- Kim, Y. H. (2008). A stage-matched intervention for exercise behavior change based on the transtheoretical model. **Psychological Reports**, 102, 939-950.
- Kirk, A., MacMillan, F., & Webster, N. (2010). Application of the transtheoretical model to physical activity in older adults with type 2 diabetes and/or cardiovascular disease. **Psychology of Sport and Exercise**, 11(4), 320-324.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. (2003). **Motivating people to be physically active**. New York: Human Kinetics.
- 

- Marcus, B. H., & Owen, N. (1992). Motivational readiness, self-efficacy and decision-making for exercise. **Journal of Applied Social Psychology**, 22, 3-16.
- Marcus, B. H., Simkin, L. R., Rossi, J. S., & Pinto, B. M. (1996). Longitudinal shifts in employees' stages and processes of exercise behavior change. **American Journal of Health Promotion**, 10(3), 195-200.
- Marshall, S. J., & Biddle, S. J. (2001). The transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise. **Annals of Behavioral Medicine**, 23(4), 229-246.
- Nigg, C. R., & Riebe, D. (2002). The transtheoretical model: Research review of exercise behavior and older adults. In M. P. Burbank & D. Riebe (Eds.), **Promotion exercise and behavior change in older adults: Interventions with the transtheoretical model** (pp. 147-180). New York: Springer.
- Panidchakul, K. (2003). **Determinants of readiness to adopt regular physical activity among Thai patients at risk of cardiovascular disease: A transtheoretical model**. Doctoral dissertation, University of Alabama at Birmingham.
- Plotnikoff, R. C., Blanchard, C., Hotz, S. B., & Rhodes, R. (2001). Validation of the decisional balance scales in the exercise domain from the transtheoretical model: A longitudinal test. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, 5(4), 191-206.
- Plotnikoff, R. C., Brez, S., & Hotz, S. B. (2000). Exercise behavior in a community sample with diabetes: Understanding the determinants of exercise behavior change. **Diabetes Educator**, 26, 450-459.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. **Journal of Counseling and Clinical Psychology**, 51, 390-395.
- Prochaska, J. O., & Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R. K. Dishman (Ed.), **Advances in exercise adherence** (pp. 161-180). Champaign, IL: Human Kinetics.



- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 38-48.
- Reed, G. R., Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Rossi, J. S., & Marcus, B. H. (1997). What makes a good stage algorithm: Example from regular exercise?. *American Journal of Health Promotion*, 12, 57-66.
- Rhodes, R. E., Plotnikoff, R. C., & Courneya, K. S. (2008). Predicting the physical activity Intention-behavior profiles of adopters and maintainers using three social cognition models. *Annals of Behavioral Medicine*, 36(3), 244-252.
- Tung, W., & Hsu, C. (2009). Assessing transcultural validity of the transtheoretical model with Chinese Americans and physical activity. *Journal of Transcultural Nursing*, 20, 286.
- Wallace, L. S., & Buckworth, J. (2001). Application of the transtheoretical model to exercise behavior among nontraditional college students. *Journal of Health Education*, 32(1), 39-47.
- World Health Organization. (2010). **World health statistics 2010**. Retrieved from http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS10_Full.pdf



การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย
สาขาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
A Construction of Sepak Takraw Skills for Test Physical Education
Male Students in Bansomdejchaopraya Rajabhat University

กอบกุล ชินชัยภูมิ*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ และ 2) สร้างเกณฑ์ปกติของความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 30 คน ซึ่งผ่านการเรียนวิชาตะกร้อมาแล้ว ในปีการศึกษา 2557 - 2558 ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า

1) การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ในภาพรวม มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงมาก ($r=.95$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.98$) เมื่อพิจารณาแยกตามรายการทดสอบ พบว่า แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก ($r=.93$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.95$) แบบทดสอบทักษะการรับลูกและตั้งลูก มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก ($r=.85$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.96$) แบบทดสอบการทำคะแนนหน้าตาข่าย มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($r=.79$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.88$) และแบบทดสอบการควบคุมลูก มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($r=.74$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.95$)

2) ผลการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ทักษะในภาพรวม ดังนี้

ดีมาก	22 คะแนนขึ้นไป	คะแนนที่ปกติที่	64 ขึ้นไป
ดี	19 - 21 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	56 - 63
ปานกลาง	15 - 18 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	49 - 55
พอใช้	12 - 14 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	41 - 48
ควรปรับปรุง	11 คะแนนลงมา	คะแนนที่ปกติที่	40 ลงมา

คำสำคัญ: กีฬาเซปักตะกร้อ แบบทดสอบ เกณฑ์ปกติ

Abstract

This research aimed to : 1) Construction of Sepak Takraw test and 2) to construct normal criteria for male students in Physical Education and Recreation, Bansomdejchaopraya Rajabhat University. The sample group consisted of 30 male students in Physical Education and Recreation, Bansomdejchaopraya Rajabhat University who were already gotten credit of Sepak Takraw course which derived by purposive sampling method. The research instruments were construction of Sepak Takraw Test. The data were analyzed by means and standard deviations.

The research findings were as follows: 1) A Construction of Sepak Takraw skills test. The reliabilities of all skills were in very high level ($r=.95$) and the objectivity was in very high level ($r=.98$). In Serving skill the validity was .80, the reliability was in very high level ($r = .93$), and the objectivity was in very high level ($r = .95$), in Receiving and setting skills the validity was .80, the reliability was in very high level ($r = .85$), and the objectivity was in very high level ($r = .96$), in Scoring skill the validity was .80, the reliability was in high level ($r = .79$), and the objectivity was in very high level ($r = .88$), and in Controlling Skill the validity was .80, the reliability was in high level ($r = .74$), and the objectivity was in very high level ($r = .95$).

2) Norms of all skills tests were as follows :



Very high level	22 and over	T - score	64 and over
High level	19 - 21	T - score	56 - 63
Average level	15 - 18	T - score	49 - 55
Low level	12 - 14	T - score	41 - 48
Very low level	11 and below	T - score	40 and below

Keyword : Sepak Takraw, Test, Norms

บทนำ

“ตะกร้อ” เป็นกีฬาไทยที่แพร่หลายกันมานานนับศตวรรษ เป็นกีฬาไม่ต้องการบริเวณพื้นที่กว้างขวางเหมือนกีฬาประเภทอื่น ๆ อุปกรณ์กีฬาได้ง่ายทั้งผู้เล่นก็ไม่จำกัด รูปร่าง เพศหรือวัยตลอดจนไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นตายตัว ทั้งนี้อาจยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม ดังนั้นการเล่น “ตะกร้อ” จึงได้รับความนิยมตลอดมาการเล่นตะกร้อเป็นการฝึกให้เกิดความแข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว เพราะต้องระมัดระวังตัวเตรียมพร้อมที่จะเข้าเล่นลูกในทิศทางต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และมีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว ว่องไวและรวดเร็ว และในท่าทางที่กระฉับกระเฉง เพื่อให้ทันกับจังหวะที่จะเล่นลูก การเคลื่อนไหวของลูกก็เป็นไปทุกทิศทางช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับการใช้ความแรงที่กระทบกับลูก จังหวะและลีลาของผู้เล่น และยังเป็นการฝึกให้เป็นผู้มีอารมณ์สุขุม เยือกเย็น รอบคอบ กล้าตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพราะการเล่นหรือการเตะลูกให้เกิดดีผลสูงสุดแต่ละครั้ง จะต้องอาศัยความแม่นยำ รุนแรง แน่วแน่และสำรวมจิตใจไปสู่การกระทำอย่างดี ถ้าหากใจร้อนหรือลูกลี้ลุลก ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในการเล่นแต่ละครั้งก็จะเสียไปได้ง่าย การเล่นตะกร้อแบบไทยแต่เดิมคือการเล่นตะกร้อลอดห่วง ที่ใช้ทักษะลีลาท่าทางที่สวยงาม สุขุม และรอบคอบ หากผู้เล่นมีความมั่นคงทางอารมณ์และจังหวะในการเล่นลูกได้ดีมากเท่าไรก็จะทำให้การเล่นเป็นผลดีมากเท่านั้น

การเล่นตะกร้อจะช่วยประสานหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายให้มีระบบการทำงานที่ดีขึ้น จะเป็นการฝึกประสาทได้เป็นอย่างดี เพราะการเล่นลูกแต่ละครั้ง ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของเท้าและมือ ทำให้การเตะหรือการเล่นลูกเป็นไปอย่างราบรื่น นิ่มนวลและได้จังหวะจะโคน ประสาทหู ตา ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ ประสาทกล้ามเนื้อก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ทันที และรวดเร็วทุกทิศทาง นับเป็นการบริหารกายได้ อย่างดีเลิศ เพราะมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ตลอดเวลาซึ่งดูเหมือนว่ากีฬาตะกร้อจะใช้ทุกส่วนของร่างกาย นับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของ

อวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยป้องกันและรักษาโรคหัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนดี การขับถ่ายก็จะดีตามไปด้วย ทั้งจะต้องมีปฏิภาณไหวพริบ มีการแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลาที่เล่น ต้องใช้สมองและสติปัญญาในการเล่นประเภทที่แข่งขันด้วยแล้ว ก็จะต้องมีการวางแผนการเล่นโดยอาศัยปัจจัยหลายประการทำให้การแข่งขันมีรสชาติ เพราะเป็นการวัดว่าใครมี เซอร์และปฏิภาณไหวพริบและประสบการณ์ดีกว่าหรือมากกว่ากัน

กีฬาตะกร้อเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งที่สามารถส่งเสริมพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นกีฬาที่เน้นวัฒนธรรมบ่งบอกถึงความเป็นไทย ตอบสนองลักษณะนิสัยของคนไทยได้เป็นอย่างดี คือคนไทยนิยมการต่อสู้ที่เรียกว่า “มวยไทย” ชอบใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ในการต่อสู้ เช่นเดียวกันกับผู้เล่นตะกร้อจะต้องใช้อวัยวะที่มีอยู่ในร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กันในการเล่นตะกร้อ มีท่าทางที่สวยงามบางประเภทก็มีท่าทางที่พิสดารน่าชื่นชมแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเช่น ท่าขึ้นม้า ท่าพับเพียบ ท่าห้วงมือ ท่าเข่าไขว้ ฯลฯ ซึ่งพบเห็นท่าเหล่านี้ในการเล่นตะกร้อลอดบ่วง ในการเล่นตะกร้อนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน เป็นการออกกำลังกาย ช่วยบริหารร่างกายให้ได้สัดส่วน มีวินัยในตนเองมีการประสานงานกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดความสามัคคีระหว่างผู้เล่นด้วยกันมีการช่วยเหลือ รู้จักหน้าที่รับผิดชอบและให้โอกาสกับผู้อื่น (สมชาย ยัมน้อย, 2536: 49) และปัจจุบันเซปักตะกร้อ ยังเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่คนไทยและกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยได้กำหนดรูปแบบการเล่น กติกา การแข่งขันทั้งภายในประเทศ ในระดับซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และมีแนวโน้มที่จะเติบโตแพร่หลายขึ้นเป็นระดับนานาชาติมากยิ่งขึ้น (สังคม ใจงาม, 2541: 1)

จากความสำคัญดังกล่าวตะกร้อและเซปักตะกร้อ จึงเป็นวิชาหนึ่ง ซึ่งได้บรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอนในสถานศึกษาระดับต่างๆ เช่น ในสถาบันราชภัฏที่เปิดสอนระดับปริญญาตรี และระดับปริญญาตรี (หลังอนุปริญญา) โปรแกรมวิชาพลศึกษา ได้บรรจุวิชาตะกร้อและเซปักตะกร้อไว้ในหลักสูตร โดยให้นักศึกษามีโอกาสเลือกเรียนวิชาตะกร้อและเซปักตะกร้อได้จำนวน 2 หน่วยกิต ทักษะทางกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เรียนต้องฝึกฝนให้เกิดการเรียนรู้จนสามารถปฏิบัติได้ และสามารถนำเอาทักษะย่อยต่าง ๆ มาประยุกต์กับการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬาประเภทนั้น ๆ ได้ ดังนั้นการทดสอบทักษะกีฬาจึงเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ ซึ่งครูผู้สอนพลศึกษาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาได้ใช้วัดความสามารถทางการกีฬา เพื่อนำผลมาเป็นข้อมูลเพื่อประกอบการวัดผลและประเมินผล ในวิชาพลศึกษาต้องมีการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ ด้านเจตคติ และด้านทักษะปฏิบัติ (สังคม ใจงาม, 2541:2) การวัดด้านปฏิบัติหรือทักษะทำได้หลายลักษณะเช่นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การทดสอบทางกลไก และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการทดสอบทักษะทางกีฬา เพราะการทดสอบทักษะทางกีฬาจะ

สะท้อนให้เห็นถึงระดับความสามารถของผู้เรียนทางพื้นฐานสำคัญต่อการให้คะแนนและการพิจารณาความก้าวหน้าในการเรียนรู้ แมทเทว (Mathews, 1973 : 204 อ้างอิงจาก สมเกียรติ สูงสถิตตานนท์, 2527: 2)

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะในการเล่นหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นทักษะพื้นฐานในการใช้ชีวิต พื้นฐานส่วนบุคคลหรือทักษะที่ต้องทำงานเป็นทีม ทักษะเหล่านี้เมื่อถูกฝึกฝนจนเกิดความชำนาญและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง การวัดผลและประเมินผลนับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก ทั้งการวัดและประเมินผลก่อนและหลังการเรียนเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้สอนทราบระดับความสามารถของผู้เรียน ว่าผู้เรียนหรือผู้เล่นมีความสามารถทางทักษะอยู่ในเกณฑ์ใด ใครมีพัฒนาการมากน้อยเพียงใด โดยการนำผลจากวัดและประเมินผลมาเปรียบเทียบและวินิจฉัย ซึ่งการวัดและประเมินผลต้องครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ให้ครบทุกด้าน โดยการนำแบบทดสอบทักษะกีฬามาเป็นเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนได้ และทำให้ทราบถึงพัฒนาการ ความก้าวหน้าหรือจุดบกพร่องต่างได้ และเครื่องมือหรือแบบทดสอบทักษะนั้นต้องมีความแม่นยำมีคุณภาพสูงและมีความยุติธรรมแก่ผู้เรียนมากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อผู้เรียนต่อรายวิชาและผู้สอน

จากการศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารหนังสือต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยในปัจจุบันยังไม่พบแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาชายสาขาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา อีกทั้งผู้วิจัยมีประสบการณ์ด้านการสอนในวิชาตะกร้อมาหลายปี ได้พบปัญหาเรื่องการวัดและประเมินผลทักษะกีฬาเซปักตะกร้อเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องวิชาตะกร้อมีเปิดการเรียนการสอนในวิชาเลือกเสรี และไม่มีแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อที่เป็นมาตรฐาน และที่ใช้อยู่ก็เป็นแบบทดสอบที่ผู้สอนคิดขึ้นเอง ซึ่งขัดหลักการทางวิชาการด้านความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นที่จะสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดและประเมินผลวิชาตะกร้อที่เป็นมาตรฐานสำหรับนักศึกษาชายได้อย่างแท้จริง และยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อครูพลศึกษาผู้สอน และเพื่อประโยชน์ต่อวงการพลศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับ

นักศึกษาชายสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 170 คน ซึ่งผ่านการเรียนวิชาเซปักตะกร้อมาแล้วในปีการศึกษา 2555 – 2558

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ คือ นักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งผ่านการเรียนวิชาตะกร้อมาแล้ว ในการศึกษา 2555 - 2558 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2 กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ คือ นักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 30 คน ซึ่งผ่านการเรียนวิชาตะกร้อมาแล้ว ในการศึกษา 2557 - 2558 ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งประกอบด้วย 4 รายการ คือ แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ แบบทดสอบทักษะการรับลูกและตั้งลูก แบบทดสอบการทำคะแนนหน้าตาข่าย และแบบทดสอบการควบคุมลูก

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

2. ศึกษาโครงสร้างหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หลักสูตรพุทธศักราช 2555 เนื้อหาวิชาตะกร้อจากหลักสูตร คู่มือ ตำรา เอกสารประกอบการสอน และอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาพลศึกษา เพื่อกำหนดขอบเขตและนิยามของทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

3. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

4. สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและ

นันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

5. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาเครื่องมือด้านความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักศึกษาชาย ที่ผ่านการเรียนวิชาเซปักตะกร้อมาแล้วในปีการศึกษา 2555 - 2558 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test - retest) ระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

7. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปทดลองใช้ (Try - out) เพื่อหาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) โดยให้ผู้ประเมิน (Tester) จำนวน 2 ท่าน ทดลองให้คะแนนกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มเดียวเดิมโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

8. นำแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้เพื่อหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อกับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 30 คนซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 วิเคราะห์หาคุณภาพของแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตรของโรวินELLI และแฮมเบิลตัน (Rovinelli and Hambleton) ความเชื่อมั่น (Reliability) วิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) จากการคำนวณค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งที่หนึ่ง กับครั้งที่สอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และความเป็นปรนัย (Objectivity) โดยให้ผู้ประเมิน (Tester) จำนวน 2 ท่าน ให้คะแนนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบทักษะ

กีฬาเซปักตะกร้อ ของนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ตอนที่ 3 วิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ของนักศึกษาชาย สาขาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) ซึ่งแปลงจากคะแนนดิบให้เป็นตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ แล้วเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นคะแนนที่ปกติ และแบ่งระดับทักษะออกเป็น ดีมาก ดี ปานกลาง พอใช้ และควรปรับปรุง

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ในภาพรวม มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงมาก ($r=.95$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.98$) เมื่อพิจารณาแยกตามรายการทดสอบ พบว่า แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก ($r=.93$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.95$) แบบทดสอบทักษะการรับลูกและตั้งลูก มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก ($r=.85$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.96$) แบบทดสอบการทำคะแนนหน้าตาข่าย มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($r=.79$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.88$) และแบบทดสอบการควบคุมลูกมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($r=.74$) และมีค่าความเป็นปรนัยในระดับสูงมาก ($r=.95$)

2. ผลการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มีดังนี้

แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ

ดีมาก	27 คะแนนขึ้นไป	คะแนนที่ปกติที่	64 ขึ้นไป
ดี	23 - 26 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	56 - 63
ปานกลาง	14 - 21 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	48 - 55
พอใช้	10 - 13 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	40 - 47
ควรปรับปรุง	9 คะแนนลงมา	คะแนนที่ปกติที่	46 ลงมา

แบบทดสอบทักษะการรับลูกและตั้งลูก

ดีมาก	25 คะแนนขึ้นไป	คะแนนที่ปกติที่	65 ขึ้นไป
ดี	8 -20 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	57 - 64
ปานกลาง	14 - 17 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	46 - 56
พอใช้	11 - 13 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	38 - 45
ควรปรับปรุง	10 คะแนนลงมา	คะแนนที่ปกติที่	37 ลงมา

แบบทดสอบการทำคะแนนหน้าตาข่าย

ดีมาก	25 คะแนนขึ้นไป	คะแนนที่ปกติที่	63 ขึ้นไป
ดี	21 -24 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	56 - 62
ปานกลาง	17 - 20 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	45 - 55
พอใช้	13 - 16 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	38 - 44
ควรปรับปรุง	12 คะแนนลงมา	คะแนนที่ปกติที่	37 ลงมา

แบบทดสอบการควบคุมลูก

ดีมาก	18 คะแนนขึ้นไป	คะแนนที่ปกติที่	65 ขึ้นไป
ดี	15 - 17 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	57 -64
ปานกลาง	12 - 14 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	46 - 56
พอใช้	9 - 11 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	38 - 45
ควรปรับปรุง	8 คะแนนลงมา	คะแนนที่ปกติที่	37 ลงมา

ทักษะในภาพรวม

ดีมาก	22 คะแนนขึ้นไป	คะแนนที่ปกติที่	64 ขึ้นไป
ดี	19 - 21 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	56 - 63
ปานกลาง	15 - 18 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	49 - 55
พอใช้	12 - 14 คะแนน	คะแนนที่ปกติที่	41 - 48
ควรปรับปรุง	11 คะแนนลงมา	คะแนนที่ปกติที่	40 ลงมา

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ผลการสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษา

และนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ประกอบด้วย 4 รายการ คือ แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟ แบบทดสอบทักษะการรับลูกและตั้งลูก แบบทดสอบการทำคะแนนหน้าตาข่าย และแบบทดสอบการควบคุมลูก ซึ่งผู้วิจัยได้หาคุณภาพของแบบทดสอบตามแนวคิดอิงกลุ่ม ได้แก่ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อมั่น และความปรนัย พบว่าแบบทดสอบมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 ทุกรายการ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายกับลักษณะของการทดสอบ ตามเกณฑ์ที่กำหนดให้มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าแบบทดสอบแต่ละรายการนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชิก (Shick, 1970 : 82-87) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะการเป็นฝ่ายรับในกีฬาซอฟท์บอล สำหรับนักศึกษาหญิงระดับวิทยาลัยผลการวิจัย พบว่า แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงตรงแต่ละรายการและทั้งฉบับเท่ากับ .69, .70, .63 และ .75 ตามลำดับค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ด้วยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในภาพรวมมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงมาก มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.95 เมื่อพิจารณาแยกตามรายการทดสอบ พบว่า มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .93 - .74 ซึ่งทักษะการเสิร์ฟ มีค่าความสัมพันธ์สูงที่สุด ($r = .93$) รองลงมา คือ ทักษะการรับและการตั้งลูก ($r = .85$) ทักษะการทำคะแนนหน้าตาข่าย ($r = .79$) และทักษะการควบคุมลูก ($r = .74$) ตามลำดับ สรุปได้ว่าแบบทดสอบมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง – สูงมากสามารถเชื่อถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ของ เคิร์ตเคนดอลล์, กรูเบอร์ และจอห์นสัน (Kirkendall, Gruber and Johnson, 1987 : 71-79) ที่ว่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในระดับสูงมาก ควรมีค่าความสัมพันธ์ ตั้งแต่ .90 - 1.0 และในระดับสูง ควรมีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ .80 - .89 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของครูว์ (Crew, 1968) ที่สร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายระดับวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วย 4 รายการ คือ ความแม่นยำในการเตะบอลกระทบฝ่าผนัง การเลี้ยงบอล ความแม่นยำในการเตะโด่ง และการเดาะบอล ผลปรากฏว่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยการทดสอบซ้ำ (Test-retest) มีค่าดัชนีความแม่นยำในการเตะบอลกระทบฝ่าผนัง เท่ากับ .97 การเลี้ยงบอล เท่ากับ .99 ความแม่นยำในการการเตะลูกโด่งเท่ากับ .99 และการเดาะบอลเท่ากับ .99 และค่าความเป็นปรนัยวิเคราะห์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ โดยผู้ประเมินจำนวน 2 ท่าน เป็นผู้ให้คะแนนกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ในภาพรวม มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.98 แสดงว่าแบบทดสอบมีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับสูงมาก เมื่อพิจารณาแยกตามรายการทดสอบ พบว่า มีความสัมพันธ์กัน

เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .96 - .88 ซึ่งทักษะการรับและการตั้งลูก มีค่าความสัมพันธ์สูงสุด ($r = .96$) รองลงมา คือ ทักษะการเล็ง และทักษะการควบคุมลูก ($r = .95$) และทักษะการทำคะแนนหน้าตาข่ายมีความสัมพันธ์ต่ำสุด ($r = .88$) แสดงว่าแบบทดสอบมีค่าความเป็นปรนัยอยู่ในระดับสูงมาก สามารถวัดได้แน่นอนชัดเจนในการดำเนินงาน การให้คะแนน แม้จะวัดโดยผู้วัดหลายคนก็ได้คำตอบหรือคะแนนเท่ากัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สังคม ใจงาม (2541) ได้สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษา พบว่า ความเป็นปรนัยของแบบทดสอบมีค่าเท่า .998 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยามิดังนี้

ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบ โดยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) ซึ่งแปลงจากคะแนนดิบให้เป็นตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ แล้วเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นคะแนนที่ปกติ และแบ่งระดับความสามารถออกเป็น 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง พอใช้ และควรปรับปรุง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติแยกตามรายการทดสอบ และทักษะรวมทุกรายการ เนื่องจากการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบตามรายการทดสอบย่อยจะช่วยให้ผู้ทดสอบทราบว่าตนมีความสามารถอยู่ในระดับใดของแต่ละทักษะย่อยนั้น เมื่อเทียบกับผู้อื่นที่อยู่ในระดับเดียวกัน และเมื่อรวมคะแนนทั้งหมดแล้วตนมีความสามารถอยู่ในระดับใด สอดคล้องกับแนวคิดของ บุญส่ง นิลแก้ว (2547 : 102) ที่กล่าวว่า แบบทดสอบที่ดี ควรมีเกณฑ์ปกติทั้งคะแนนย่อยและคะแนนรวม จากผลการวิจัย พบว่า ทักษะในภาพรวมความสามารถในระดับดีมาก มีคะแนนทดสอบตั้งแต่ 22 คะแนนขึ้นไป คะแนนที่ปกติ ตั้งแต่ T64 ขึ้นไป ความสามารถระดับดี มีคะแนนทดสอบระหว่าง 19 - 21 คะแนน คะแนนที่ปกติระหว่าง T56 - T63 ความสามารถระดับปานกลาง มีคะแนนทดสอบระหว่าง 15 - 18 คะแนน คะแนนที่ปกติระหว่าง T49 - T55 ความสามารถระดับพอใช้ มีคะแนนทดสอบระหว่าง 12 - 14 คะแนน คะแนนที่ปกติระหว่าง T41 - T48 และความสามารถระดับควรปรับปรุง มีคะแนนทดสอบตั้งแต่ 11 คะแนนลงมา คะแนนที่ปกติ ตั้งแต่ T40 ลงมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ ทองแดง (2527) ได้สร้างแบบทดสอบเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของการทดสอบของแต่ละรายการ แบ่งตามลำดับความสามารถของนักเรียนออกเป็น 5 ระดับ คือ $T_{35} - T_{45}$ อ่อนมาก $T_{46} - T_{56}$ อ่อน $T_{57} - T_{57}$ ปานกลาง $T_{68} - T_{78}$ ดี และ T_{79} ขึ้นไป ดีมาก

ทั้งนี้สรุปได้ว่าแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบทดสอบที่ดี เนื่องจากมีค่าความ

เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อมั่น และความเป็นปรนัย เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติ เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบคะแนนของผู้รับการทดสอบว่าอยู่ในระดับใดซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จอห์นสัน และเนลสัน (Jonhson and Nelson, 1986 : 59-63) ที่ได้อธิบายถึงเกณฑ์ในการเลือกแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน และสอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529 : 25-27) ที่ว่าแบบทดสอบที่ดีควรมีลักษณะที่เป็นฐานสำคัญ 4 ประการ คือ 1) ความเที่ยงตรง (Validity) สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ตรงตามจุดมุ่งหมาย 2) ความเชื่อมั่น (Reliability) ความแน่นอน คงที่ในการวัด โดยผู้รับการทดสอบหลายครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิม 3) ความเป็นปรนัย (Objectivity) มีมาตรฐานการวัดที่แน่นอนชัดเจนในการดำเนินงาน การให้คะแนน แม้จะวัดผู้วัดหลายคนก็ได้คำตอบหรือคะแนนเท่ากัน และ 4) มีเกณฑ์ปกติ (Norms) เพื่อใช้เป็นตัวแทนประชากรเฉพาะกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1.1 ในการใช้แบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ผู้ประเมินควรพัฒนานักศึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาให้ถูกต้อง

1.2 ในการฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ผู้สอนควรบอกข้อบกพร่องและให้ข้อเสนอแนะตลอดจนให้กำลังใจเมื่อนักศึกษาทำได้หรือมีการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและสามารถปฏิบัติทักษะได้ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรสร้างแบบทดสอบทักษะด้านอื่น ๆ ของนักศึกษา

2.2 ควรทำการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางการฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อในรูปแบบต่าง ๆ

2.3 ควรสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักศึกษาหญิงในสถาบัน

อื่น ๆ



เอกสารอ้างอิง

- บุญส่ง นิลแก้ว. (2547). การวิจัยการศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบและวัดผลทางการพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สมเกียรติ สูงสถิตตานนท์. (2527). การสร้างแบบทดสอบความสามารถในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สมชาย ยิ้มน้อย. (2536). ประวัติและการพัฒนาการของกีฬาตะกร้อในประเทศไทย. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สมศักดิ์ ทองแดง. (2527). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สังคม ใจงาม. (2541). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- Johnson, L.,B. and J.K.Nelson. (1986). **Practical Measurement for Evaluation in Physical Education**. Minneapolis Minnesota : Burgess Publishers.
- Kirkendall, Don R. and others.(1987). **Measurement and Evaluation for PhysicalEducators**. Illinois : Human kinetics Publishers.



การประเมินความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชานันทนาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
NEED ASSESSMENT OF EDUCATIONAL MANAGEMENT IN DOCTORAL OF
PHILOSOPHY PROGRAM IN RECREATION OF KASSETSART UNIVERSITY

กัลพฤกษ์ พลศรี * สุวิมล ตั้งสัจพจน์**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยเชิงสำรวจนี้เพื่อประเมินความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประชากร คือ อาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์ผู้สอนทางด้านพลศึกษาและนันทนาการจากสถาบันการศึกษาในประเทศ ที่สนใจจะเข้าศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 60 คน เครื่องมือวิจัย คือแบบสอบถามความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชานันทนาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผ่านการตรวจค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิทางนันทนาการ 3 ท่าน ได้ค่า IOC 0.6-1.0 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น Alpha ของ Cronbach เท่ากับ 0.81 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการเก็บด้วยตนเอง และทางไปรษณีย์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบการบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความต้องการการจัดการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ ที่มีแผนการเรียนของหลักสูตรแบบเรียนรายวิชาประกอบการทำวิจัย โดยให้การศึกษา/อบรม/ดูงานต่างประเทศเป็นรายวิชาบังคับ และค่าหน่วยกิตรวมอยู่ในค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร จัดการเรียนการสอนแบบนอกเวลาราชการ (เสาร์-อาทิตย์) สาขาวิชานันทนาการที่ต้องการเรียนสามอันดับแรกได้แก่ การจัดโปรแกรมและผู้นำนันทนาการ การบริหารจัดการนันทนาการ และนันทนาการบำบัดตามลำดับ สำหรับหน่วยงานที่ต้องการไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ สามอันดับแรกได้แก่ สำนัคนันทนาการ กรมพลศึกษา ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ และศูนย์เยาวชนตามลำดับ

คำสำคัญ : การประเมินความต้องการ การจัดการศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชานันทนาการ

อาจารย์ ดร. สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**รองศาสตราจารย์ ดร. ผู้ทรงคุณวุฒิสาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

The purpose of this survey research was to assess the need of educational management in doctoral of philosophy program in recreation of Kasetsart University. Populations were 60 physical education and recreation instructors in universities of Thailand. The research instrument was the self-administered questionnaire of need assessment in educational management doctoral of philosophy program in recreation, Kasetsart University. The content validity of the questionnaire was approved by 3 recreational experts - the IOC was 0.6-1.0. Meanwhile the Alpha coefficient correlation reliability of Cronbach was 0.81. The researcher collected the questionnaire by both herself and mail. Data were analyzed by frequency and percentage, and presented in description and tables.

Findings were found that most respondents prefer to attend the doctoral of philosophy program in recreation on weekend which required internship abroad including in the tuition fees of study program. Three priorities of major that respondents were interested in study most were management recreation programming and leadership, recreation administration, and therapeutic recreation respectively. As well as three priorities of places that respondents were interested in internship most were the Office of Recreation at Department of Physical Education, senior citizen center, and youth center respectively.

Keywords: need assessment, educational management, doctor of philosophy program in recreation

บทนำ

นันทนาการเป็นกระบวนการใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Mclean & Hurd, 2015: 16) อีกทั้งยังเป็นกระบวนการศึกษาที่สร้างความตระหนักการใช้เวลาว่าง การตระหนักรู้ถึงตัวเอง การตัดสินใจที่จะเข้าปฏิบัติการทางนันทนาการ เพื่อก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม (Mundy, 1998: 59) และเกิดประสบการณ์ในทักษะนันทนาการที่เน้นคนเป็นศูนย์กลาง (Dieser, 2013: 6) สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ปี 2555-2559

(กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การ ส่งเสริมเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ และประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต และยุทธศาสตร์ด้านการ ผลิตและพัฒนาบุคลากรในการเป็นผู้นำและจัดบริการนันทนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาวิชา นันทนาการจำเป็นต้องใช้ความรู้ในทางลึกและกว้างเกี่ยวกับทฤษฎี นันทนาการและการใช้เวลาว่าง (Rojek, 2005: 15) ทฤษฎีจิตวิทยาและสังคมวิทยา (Mannell & Kleiber, 2013: 40) เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาสามารถเป็นทั้งผู้นำและผู้เริ่มโครงการนันทนาการ ประสานงานและร่วมมือกับบุคลากรในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อม ที่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับนันทนาการทั้งทางด้านทฤษฎี แนวคิด การออกแบบการ วิจัยในการที่จะทำให้การดำเนินนันทนาการนั้น ๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกัน สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า ตั้งตนเองอยู่ในศีลธรรมอันดี และทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคม (Edginton et al, 2011: 154)

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตระหนักถึงความสำคัญ ของภาวะสุขภาพของบุคคลในสังคม อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางสังคมและ เทคโนโลยีที่ทำให้คนต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีผลกระทบต่อทางด้าน ชีวภาพ จิตใจและสังคม ผลกระทบที่เกิดขึ้นนี้กับคน ทำให้คนพยายามรักษาไว้ซึ่งมีความสมดุลของ ร่างกายและจิตใจในการที่จะคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพที่ดี(สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553: 20) มีชีวิตได้ อย่างมีความสุข (Russell, 2013: 31) ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการดูแลสุขภาพ (Roberts, 2010: 200-201) กับอีกส่วนหนึ่งมาจากนันทนาการ

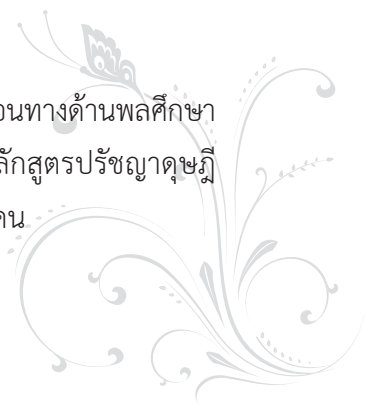
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

ประเมินความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือ อาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์ผู้สอนทางด้านพลศึกษา และนันทนาการจากสถาบันการศึกษาในประเทศ ที่สนใจจะเข้าศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 60 คน



เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น(Self-Administered Questionnaire) ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจรายการ (CheckList) จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) จำนวน 5 ข้อ

การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากวิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความ วารสาร และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความต้องการและการบริหารจัดการหลักสูตร

2. รวบรวมข้อมูลและความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามากำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางนันทนาการ ตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วมาหาค่าดัชนีของความสอดคล้อง IOC (Index of Congruence) โดยใช้สูตรของ American Psychological Association, APA, (1974 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2547) โดยให้คะแนนในแต่ละข้อ ดังนี้

+1 = เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นสอดคล้องตรงกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการวิจัย

0 = ถ้าไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการวิจัย

-1 = เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการวิจัย

ได้ค่า IOC มีพิสัยอยู่ระหว่าง 0.6-1.0

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สนใจเข้าศึกษาในหลักสูตรจำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำผลที่ได้มาคำนวณวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการใช้สูตรวัดค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ Cronbach มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.81

5. นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแบบสอบถามขั้นสุดท้าย แล้วจึงนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้บริหารในองค์กรและหน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนทางด้านนันทนาการ
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากร โดยวิธีการเก็บด้วยตนเอง และทางไปรษณีย์
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตาราง ประกอบการบรรยาย
2. ข้อมูลตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตาราง ประกอบการบรรยาย

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการประเมินความต้องการการจัดการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง และโดยวิธีการส่งทางไปรษณีย์ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็น อาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์ผู้สอนทางด้านพลศึกษาและนันทนาการจากสถาบันการศึกษาในประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 60 คน ในการรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 และเพศหญิง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 มีอายุในช่วงระหว่าง 31-35 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 36-40 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 อายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 และ ช่วงอายุระหว่าง 26-30 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ประกอบอาชีพเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และ อาชีพรับราชการ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีตำแหน่งงานเป็นอาจารย์จำนวน 42 คน

คิดเป็นร้อยละ 73.6 รองลงมาเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 และอาจารย์พิเศษ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ทำการสอนในมหาวิทยาลัยของรัฐ และมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ที่เปิดสอนในสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งมีที่ตั้งอยู่ในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย โดยส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมาคือ กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคเหนือ ตามลำดับ โดยมากจบการศึกษาในระดับปริญญาโท จากสาขาวิชาพลศึกษา การจัดการกีฬาและนันทนาการ การจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว และการส่งเสริมสุขภาพ ตามลำดับ

2. ข้อมูลตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการการจัดการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการจัดการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ

ความต้องการการจัดการในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชานันทนาการ		ความถี่	ร้อยละ
1. แผนการเรียนของหลักสูตร	เน้นทำวิจัยอย่างเดียว	12	20.0
	เรียนรายวิชาประกอบการทำวิจัย	48	80.0
2. การศึกษา/อบรม/ดูงานต่างประเทศ	วิชาบังคับ และค่าหน่วยกิตรวม อยู่ในค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร	38	63.3
	วิชาเลือก ผู้เรียนต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมจากค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร	22	36.7
3. เวลาเรียน	ในเวลาราชการ (จันทร์ – ศุกร์)	14	23.3
	นอกเวลาราชการ (เสาร์-อาทิตย์)	46	76.7
4. สาขาวิชานันทนาการที่ต้องการเรียน	การจัดโปรแกรมและผู้นำนันทนาการ	30	50.0
	การบริหารจัดการนันทนาการ	26	43.3
	นันทนาการบำบัด	4	6.7
5. หน่วยงานที่ต้องการไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ	สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา	36	60.0
	ศูนย์เยาวชน	10	16.7
	ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ	12	20.0
	สำนักฝึกอบรมสมาคมกีฬาชาวไทย	2	3.3

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ ที่มีแผนการเรียนของหลักสูตรแบบเรียนรายวิชาประกอบการทำวิจัย จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และแบบเน้นทำวิจัยอย่างเดียว จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20 โดยให้การศึกษา/อบรม/ดูงานต่างประเทศ เป็นรายวิชาบังคับ และค่าหน่วยกิตรวม อยู่ในค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 จัดการเรียน

การสอนแบบนอกเวลาราชการ (เสาร์-อาทิตย์) จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 สาขาวิชานันทนาการที่ต้องการเรียน ได้แก่ การจัดโปรแกรมและผู้นำนันทนาการ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ การบริหารจัดการนันทนาการ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 และ นันทนาการบำบัด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ สำหรับหน่วยงานที่ต้องการไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 1 ภาคการศึกษาได้แก่ สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ศูนย์เยาวชนจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และสำนักฝึกอบรมสภาอากาศาชาดไทยจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มากกว่าเพศหญิง มีอายุในช่วงระหว่าง 31-35 ปี ประกอบอาชีพเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย มีตำแหน่งงานเป็นอาจารย์ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่เปิดสอนในสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ ซึ่งมีที่ตั้งอยู่ในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย โดยมากจบการศึกษาในระดับปริญญาโทจากสาขาวิชาพลศึกษา การจัดการกีฬาและนันทนาการ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต่อยอดองค์ความรู้ในระดับที่สูงขึ้น เพราะบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถาบันการศึกษา มีภารกิจสำคัญในฐานะหน่วยงานที่จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับ “ทุนมนุษย์” และ “ทุนทางสังคม” ทุกสถาบันการศึกษาต้องดำเนินการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของสถาบันอย่างบูรณาการให้เอื้ออำนวยและเกื้อกูลกันอย่างเป็นระบบ ไม่แยกส่วนและครอบคลุมการพัฒนาทุกส่วนของสถาบันการศึกษาให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวทางการจัดการศึกษาของแผนการศึกษาชาติให้บรรลุเจตนารมณ์ที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นคนดี เก่ง และมีความสุข ตลอดจนมุ่งพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่พึงประสงค์ มีความเข้มแข็ง และมีคุณภาพซึ่งสถาบันการศึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับหน่วยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงและรู้เท่าทันการพัฒนาในยุคสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ในปัจจุบัน เนื่องจากสถาบันการศึกษาเป็นหน่วยงานระดับปฏิบัติที่มีหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความใกล้ชิดและมีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาให้แก่ประชาชน ตลอดจนหน้าที่สถาบันการศึกษาจำเป็นจะต้องพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมบุคลากร เนื่องจากในสังคมที่มีการพัฒนาอย่างยั่งยืนประชากรควรได้รับการศึกษาอย่างเหมาะสมและต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการสร้างความเจริญและมั่นคงแก่สังคม (วรารักษ์ เชื้ออินทร์, 2555)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความต้องการการจัดการศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานันทนาการ ที่มีแผนการเรียนของหลักสูตรแบบเรียนรายวิชาประกอบการทำวิจัย โดยให้การศึกษา/อบรม/ดูงานต่างประเทศ เป็นรายวิชาบังคับ และค่าหน่วยกิตรวม อยู่ในค่าใช้จ่าย ตลอดหลักสูตร จัดการเรียนการสอนแบบนอกเวลาราชการ (เสาร์-อาทิตย์) สาขาวิชานันทนาการ ที่ต้องการเรียน ได้แก่ การจัดโปรแกรมและผู้นำนันทนาการ การบริหารจัดการนันทนาการ และ สาขานันทนาการบำบัด ตามลำดับ สำหรับหน่วยงานที่ต้องการไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 1 ภาคการศึกษาได้แก่ สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา รองลงมาคือ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ศูนย์เยาวชน และ สำนักฝึกอบรมสภากาชาดไทย ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทรงธรรม อีระกุล และคณะ (มปป.) เกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของ บัณฑิตมหาวิทยาลัยทักษิณ ที่กล่าวว่า ในการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ควรปรับหลักสูตร และเนื้อหาให้ทันสมัย หลากหลายน่าสนใจ สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้เรียน ตลาดแรงงาน และการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน มีการลงพื้นที่ออกภาคสนามและศึกษาดูงานเพื่อศึกษา เรียนรู้ประสบการณ์จริงให้มากขึ้น และควรมีสื่อการเรียนการสอนที่หลากหลายโดยเฉพาะ สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศที่ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองได้สะดวกและรวดเร็ว รวมถึงงานวิจัย ของ พรทิพย์ ไชยโส และคณะ (2559) เกี่ยวกับการประเมินและพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชารวบรวมและ ประเมินทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กล่าวถึงกระบวนการฝึกงาน นิสิตปัจจุบันและบัณฑิตเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ประสบการณ์ จากการฝึกงานทั้งในการฝึกงานในหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการวิจัยและประเมินทาง การศึกษา และการได้มีโอกาสในการศึกษาดูงานจากสถาบันการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งบัณฑิต ให้ข้อเสนอแนะว่า “ควรมีความชัดเจนในเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการฝึกงาน” “การศึกษา ดูงาน ต่างประเทศควรไปในระยะยาวมากกว่าระยะสั้นคือ 1-3 เดือน” “ควรให้นิสิตได้ฝึกฝนเป็น ผู้วิจัยร่วมกับอาจารย์ เพื่อเพิ่มพูนทักษะประสบการณ์ในการทำวิจัยและประเมินทางการศึกษา” ประเด็นข้อเสนอแนะ เหล่านี้ผู้วิจัยได้นำมาสู่การปรับปรุงหลักสูตรฯ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของหลักสูตรปรัชญาดุษฎี บัณฑิต ทางด้านนันทนาการหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ที่เปิดสอนในแต่ละมหาวิทยาลัยเพื่อหาจุดเด่น จุดด้อยและนำมาพัฒนาให้หลักสูตรมีความเป็นมาตรฐานมากขึ้น
2. ผลจากการวิจัยนี้ จะเป็นแนวทางสำคัญในการขับเคลื่อนหลักสูตรปรัชญาดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชานันทนาการให้สามารถดำเนินการจัดการเรียนการสอน ในอนาคตและสามารถ

พัฒนาบุคลากรด้านนันทนาการให้เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา . (2555). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559)**. กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์ไอดีเอส แอนด์
- ทรงธรรม อีระกุล เสาวนี้อย่าง แสงสีดา วันวิสาข์ แก้วสมบุญ วารุณี ทิพย์โสม และศศิธร ดีใหญ่. (มปป.). **ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของบัณฑิตมหาวิทยาลัยทักษิณ**. รายงานการวิจัยสถาบัน, สงขลา, หน่วยวิจัยสถาบัน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- บุญธรรม กิจปรีดาภิรัชต์. (2547). **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์จามจุรีโปรดักท์.
- พรทิพย์ ไชยโส ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์ พิกุล เอกวรารุณ วารุณี ถิ่นโชคดี สุนทรา โตบัว. (2559). การประเมินและพัฒนาหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและประเมินทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี**, 10 (2), 21-37.
- วรารุณ เชื้ออินทร์. (2555). แนวคิดการจัดการการศึกษาหลังปริญญาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน. **ศรีนครินทร์เวชสาร**, 27(1), 77-93
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). **นันทนาการและการใช้เวลาว่าง**. กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็ดสันเพรสโปรดักส์ จำกัด
- Dieser, R.B. (2013). **Leisure Education: A Person-Centered and Social Policy Perspective**. IL, Sagamore Publishing.
- Edginton, C.R., Hudson, S.D., Scholl, J.G., & lauzon, L. (2011). **Leadership for Recreation, Parks, and Leisure Services**. IL, Sagamore Publishing.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D. (2013). Psychology of Leisure. In Blackshaw, T. (ed.). **Routledge Handbook of Leisure Studies**. NY, Routledge.
- McClean, D.D. & Hurd, A.R. (2015). **Kraus's Recreation and Leisure in Modern Society**. MA: Jones & Bartlett Learning.
- Mundy, J. (1998). **Leisure Education: Theory and Practice**. IL, Sagamore Publishing.
- Roberts, K. (2010). The Impact of Leisure and Society. In Rojek, C. (ed.). **Leisure Studies, Volume 1**. London, SAGE Publishing.

Rojek, C. (2005). **Leisure Theory: Principles and Practice**. NY, Palgrave Macmillan.

Russell, R.V. (2013). **Pastimes: The Context of Contemporary Leisure**. IL, Sagamore Publishing.



อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อ การหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

The Effects of Perfectionism and Fear of Failure on Burnout among Young Thai Tennis Players

เกตน์ลีรี มหาศิริชวรัตน์*

ฉัตรกมล สิงห์น้อย** นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร** เสกสรร ทองคำบรรจง***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่มีผลการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย จำนวน 350 คน (ชาย 178 คน และหญิง 172 คน) รุนอายุ 14, 16 และ 18 ปี ได้มาจากการสุ่มเฉพาะเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1. แบบวัดความต้องการความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา (Sport-MPS-2) จำนวน 42 ข้อ (ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .80) 2. แบบวัดการกลัวความล้มเหลว (TPFAI) จำนวน 25 ข้อ (ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90) และ 3. แบบสอบถามสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา (ABQ-T) จำนวน 12 ข้อ (ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .85) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และโมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น

ผลการวิจัยพบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบการ กลัวความล้มเหลวที่มีผลการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยอยู่ในเกณฑ์ดี ($\chi^2 = 58.22$, $df = 43$, $\chi^2/df = 1.35$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .032$, $NFI = 0.98$, $NNFI = 0.99$, $RMR = 0.03$, $SRMR = .05$, $CFI = 1.00$, $AGFI = 0.94$, $PGFI = 0.40$ และ $TLI = .99$) นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางลบกับการกลัวความล้มเหลว ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี เท่ากับ -0.60 และไม่ส่งผลทางตรงต่อการหมดไฟโดยตรง การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี เท่ากับ 0.28 ซึ่งสรุปได้ว่าการต้องการความสมบูรณ์แบบไม่ส่งผลให้นักกีฬาหมดไฟได้โดยตรงแต่มีอิทธิพลที่ส่งผ่านการกลัวความล้มเหลว

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

** อาจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*** อาจารย์ ดร. สาขาวิชา การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำสำคัญ: ความต้องการความสมบูรณ์แบบ/ การกลัวความล้มเหลว/ การหมดไฟ

Abstract

The purpose of this study was to examine the causal relationship model affecting on perfectionism and fear of failure on burnout among young Thai tennis players. The samples were 350 people by purposive sampling (178 men and 172 women), the age of 14, 16 and 18 years. Research instrument were: 1) The Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 with 42 items (the reliability was .80); 2) Thai Performance Failure Appraisal Inventory with 25 items (the reliability was .90); and 3) Athlete Burnout Questionnaire with 12 items (the reliability was .85). Data were analyzed by mean, percentage, standard deviation, Pearson Coefficient Correlation and path analysis was use to analyze by structural equation model.

The result was indicated that the causal relationship model affecting on perfectionism and fear of failure on burnout among young Thai tennis players was good fit ($\chi^2 = 58.22$, $df = 43$, $\chi^2/df = 1.35$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .032$, $NFI = 0.98$, $NNFI = 0.99$, $RMR = 0.03$, $SRMR = .05$, $CFI = 1.00$, $AGFI = 0.94$, $PGFI = 0.40$ and $TLI = .99$). Moreover, perfectionism factor was negative effect to fear of failure factor (-0.60); and was not direct effect to burnout. The fear of failure factor was direct effect to burnout (0.28). In conclusion, perfectionism was not direct effect to burnout among young Thai tennis players but was indirect effect to fear of failure.

Key words: Perfectionism / Fear of Failure / Burnout

บทนำ

การเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเยาวชนเพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค และยังเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการวางรากฐานทั้งทางร่างกาย และสติปัญญา เพื่อพัฒนาต่อไปในอนาคต ส่วนเหตุผลที่อยู่บนพื้นฐานของจิตวิทยา เช่น การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จ และการรับรู้ถึงความสำเร็จนั้น เป็นการรับรู้ถึงความสามารถของตน เป็นต้น และเหตุผลบนพื้นฐานทางสังคม เช่น มีเพื่อนใหม่ๆ และการได้เป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มหรือทีม แต่ในปัจจุบันนี้

กีฬานำมาซึ่งชื่อเสียงให้ตนเองและวงศ์ตระกูล รางวัลตอบแทน เช่นทรัพย์สินเงินทองและความภาคภูมิใจ ตำแหน่งหน้าที่ พ่อแม่จึงหันมาสนับสนุนลูกๆ ให้เล่นกีฬาอย่างจริงจัง เป็นแรงกระตุ้นและแรงจูงใจให้นักกีฬา มุ่งมั่น ทุ่มเท รับมือกับการฝึกซ้อมอย่างหนักและความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น ความเข้มข้นที่มาจากการฝึกที่มากเกินไปโดยปราศจากการพักเพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ปรับสภาพอย่างเหมาะสมนั้น ก็จะทำให้เกิดความเครียด และทำให้ความสามารถลดต่ำลงร่วมกับปัจจัยอื่นที่สร้างความกดดันในการแข่งขัน เช่น ความคาดหวังจากพ่อแม่โค้ช การกลัวว่าจะไม่ได้รับชัยชนะ การพยายามที่จะสมบูรณ์แบบ สิ่งเหล่านี้ ส่งผลให้นักกีฬาหมดไฟ และเลิกเล่นกีฬาก่อนวัยอันควร

การหมดไฟในการกีฬา เป็นความรู้สึกที่เกิดจากกระบวนการรับรู้ของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าของอารมณ์ รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง และรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ โดยได้รับผลกระทบจากปัจจัยด้านตัวบุคคล และด้านสังคมที่มีบทบาทสำคัญทางการกีฬาที่แสดงให้เห็นถึงสภาพจิตใจในรูปของความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ความเหนื่อยล้า ความสามารถลดลง และต้องการลด ละ เลิก จากการฝึกซ้อมและแข่งขัน ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551) จากการศึกษาพบว่าอัตราการเลิกเล่นกีฬามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในนักกีฬาเยาวชน เด็กส่วนใหญ่มีแนวโน้มเลิกออกกำลังกายก่อนอายุ 13 ปี อย่างไรก็ตามการหมดไฟนั้นสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่นักกีฬาได้รับความรู้สึกทางลบกับการเล่นกีฬาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผลกระทบทางลบจากการกีฬาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางกาย ได้แก่ การบาดเจ็บ การฝึกหนักเกิน ความรู้สึกเหนื่อยล้าตลอดเวลา ทักษะไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร รวมไปถึงการสูญเสียความสำเร็จที่เคยได้รับ ไม่มีเวลาส่วนตัว ด้านสังคมและสัมพันธภาพ เช่น เกิดจากความไม่พึงพอใจบรรยากาศในทีมเป็นไปในทางลบ เกี่ยวกับด้านของจิตใจสาเหตุของสภาวะการหมดไฟ 50% นั้นมาจาก ความไม่พอใจหรือการคาดหวังที่ไม่เหมาะสม ความรู้สึกถึงความสามารถของตนไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร ความกดดันของผู้ปกครองและโค้ช รวมไปถึงการพยายามที่จะสมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ทีกล่าวมานี้ นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาลักษณะของบุคลิกภาพที่เป็นตัวทำนายในเรื่องของการหมดไฟ หนึ่งในลักษณะนั้นคือเรื่องของความสมบูรณ์แบบ ความสมบูรณ์แบบที่เกิดขึ้นมีทั้งมิติที่ดีและมิติที่เป็นลบส่งผลต่อนักกีฬาในลักษณะที่ต่างกัน ซึ่งการศึกษาในแง่มุมของนักกีฬา แสดงให้เห็นความสมบูรณ์แบบด้านลบมีความสัมพันธ์กับการหมดไฟของนักกีฬา การเป็นคนที่เน้นความสมบูรณ์แบบนั้นส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่ไม่สามารถยืดหยุ่นมาตรฐานอะไรได้ อยู่ในกรอบ 4 เหลี่ยม และชีวิตเต็มไปด้วยบรรทัดฐาน ซึ่งคนเหล่านี้อาจจะคอยบงการทั้งชีวิตตัวเองและชีวิตคนรอบข้างอีกโดยไม่รู้ตัว นอกจากนั้นยังคาดหวังและไขว่คว้าให้ทุกอย่างเป็นไปด้วยความสมบูรณ์แบบไร้ที่ติ ซึ่งธรรมชาติของมนุษย์ต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเป็นดังที่

คาดหวัง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความเป็นอยู่ การศึกษา เรื่องความรัก และรวมไปถึงการเล่นกีฬาด้วย ในอีกมุมหนึ่งของความต้องการเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ คือ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการไปถึงมาตรฐานที่กำหนดเอาไว้ ซึ่งโดยปกติจะกำหนดเป้าหมายที่สูงมากในขณะที่ยังอาจเกิดความล้มเหลวก่อนที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ดังนั้นจึงทำให้กลุ่มคนที่ต้องการเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบนั้นต้องใช้พลังไปกับการกำกับสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามแผน และขณะเดียวกันผู้ที่ต้องการเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบจะค่อนข้างอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ กลัวการตำหนิ ทำให้ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบเป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง และเคร่งเครียด ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการหมดไฟเมื่อไม่สามารถทำได้ที่ต้องการ

แม้ว่ายังไม่มีที่ยืนยันอย่างชัดเจนถึงคำนิยามของคำว่า การต้องการเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) แต่มีการยอมรับโดยทั่ว ๆ ไปว่า เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่สามารถแยกออกได้เป็น 2 ลักษณะ กล่าวคือ การมุ่งแสวงหาความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist strivings) และความกังวลเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist concerns) ซึ่งสองลักษณะนี้สะท้อนถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มุ่งแสวงหาความสมบูรณ์แบบ และความรู้สึกกังวลใจอันเนื่องมาจากความล้มเหลวในการไขว่คว้ามาตรฐานแห่งความสมบูรณ์แบบ การเติบโตของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสมบูรณ์แบบนั้นมีการชี้ให้เห็นว่า ความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีความเฉพาะและโดดเด่นของบุคคล ในขณะเดียวกันแนวโน้มของการเป็นบุคคลที่ต้องการความสมบูรณ์แบบนั้นเป็นลักษณะเด่นที่พบในบุคคลทั่ว ๆ ไปที่ประสบความสำเร็จ

การรับรู้ความสมบูรณ์แบบหลายมิติมุ่งเน้นการจัดการบุคลิกภาพที่โดดเด่นของแต่ละบุคคลที่จะสร้างและมุ่งมั่นกับความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบด้านประสิทธิภาพในมาตรฐานที่สูงที่สุด สิ่งสำคัญของการรับรู้ความสมบูรณ์แบบหลายมิติ คือการรับรู้ที่จะควบคุมระดับมาตรฐานของตนเองให้เป็นไปตามสถานการณ์ที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ทฤษฎีและแบบวัดได้ถูกพัฒนาขึ้นมาจากความเชื่อในเรื่องความสมบูรณ์แบบ 2 ลักษณะคือความเชื่อแถมองความสมบูรณ์แบบโดยภาพรวมว่าเป็นความผิดปกติทางความคิดในเรื่องการให้คุณค่าของตนเอง ความสมบูรณ์แบบที่สะท้อนให้เห็นถึงความล้มเหลวทางการปรับตัว ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฮิววิต และ เฟลทท์ ในปี 1991 เป็นอีกหนึ่งหลักการที่มองว่าความสมบูรณ์แบบสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบที่สะท้อนให้เห็นถึงด้านบวกและด้านลบของบุคคลที่มีความสมบูรณ์แบบ ด้านบวกสามารถส่งผลให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ ด้านลบก่อให้เกิดความวิตกกังวล กลัวความล้มเหลว และทำให้นักกีฬาไม่สามารถที่จะแสดงความสามารถสูงสุดได้ นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์แบบด้านลบ จะมีวงจรในการกีฬา คือ มีความทู่หมัดฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ มีความมุ่งมั่นและคาดหวังในตัวเองและพยายามที่จะทำให้ดีที่สุด มีการตั้งเป้าหมายเกินความเป็น

จริงนำไปสู่ความผิดพลาดและผิดหวังเกิดความล้มเหลวนำไปสู่การเล่นที่ไม่แน่นอน ขาดความเชื่อมั่นความไว้วางใจในตัวเองลดลง อารมณ์โกรธหงุดหงิดเพิ่มขึ้นพฤติกรรมที่กล่าวมาจะส่งผลต่อการฝึกซ้อมและแข่งขัน เมื่อรับรู้ว่าการล้มเหลวส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง พฤติกรรมที่บิบบังคับนั้นทำให้เกิดความวิตกกังวลมากกว่าที่จะสนุก ความไม่ยืดหยุ่นในความคิดจะลดระดับความสามารถ นักกีฬาไม่ได้ใช้ความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพเมื่อเกิดความคิดด้านลบ ทำให้นักกีฬาเข้าสู่สภาวะหมดไฟอย่างรวดเร็ว เมื่อวงจรเหล่านี้เกิดขึ้นกับนักกีฬาที่มีทักษะกับความสามารถที่ต่ำ วงจรเหล่านี้ยิ่งทำลายตัวนักกีฬา นักกีฬาเยาวชนที่พยายามจะสมบูรณ์แบบสามารถทำลายความสามารถในหลาย ๆ ด้าน พวกเขาเน้นมากเกินไปในผลที่วงจรการทำงานอย่างหนัก การตั้งความคาดหวังที่สูงขึ้นแต่ก็ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะเข้าใจว่านักกีฬาที่สมบูรณ์แบบมักต้องการความยอมรับ พวกเขาจึงยึดติดกับวงจรด้านลบโดยที่ไม่รู้ตัว (Cohn, 2013) จากการศึกษายังพบอีกว่าความสมบูรณ์แบบด้านลบมีความสัมพันธ์กับการกลัวความล้มเหลวในนักกีฬา กล่าวคือ การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับความพยายามที่จะสมบูรณ์เพื่อให้ถึงมาตรฐานให้เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนเอง หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องหวังไว้ (Stoeber & Becker, 2008)

การกลัวความล้มเหลว เป็นความรู้สึกถึงการคาดเดาผลที่อาจจะเกิดขึ้นในทางที่ไม่ดี การคิดว่าตนเองล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ นักกีฬาบางคนใช้การกลัวความล้มเหลวเป็นแรงจูงใจ สู่ความสำเร็จระดับสูง ในทางกลับกัน แรงจูงใจที่มาจากกลัวความล้มเหลวนั้น จะทำให้นักกีฬาคิดถึงความล้มเหลวในลักษณะทางลบที่มาพร้อมกับความล้มเหลว จึงพยายามใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหรือมีพฤติกรรมหนีจากสถานการณ์ และพบว่ากลัวความล้มเหลวมีอิทธิพลด้านลบ โดยเฉพาะกับการเล่นกีฬา เป็นอีกสาเหตุของอาการหมดไฟ (ลัดดา พันธกำเนิด, 2549)

เทนนิสเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจและได้รับการยอมรับจากสังคมค่อนข้างสูง (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ, 2554) ผู้ปกครองมีส่วนเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อความคิดเห็น ทักษะคตินักกีฬามากเป็นอย่างมาก (นพวิทย์ แกสमान, 2553) นักกีฬาจะเกิดความรู้สึกเบื่อเมื่อต้องตอบสนองความต้องการของผู้ปกครองในการคาดหวังชัยชนะนำไปสู่การหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชน (Cashmore, 2003)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของความต้องการความสมบูรณ์แบบการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึงลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหยุด หรือเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย พร้อมทั้งเป็นแนวทางการป้องกันการเกิดสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลว ที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย
2. เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลเชิงสาเหตุของการหมดไฟในกลุ่มนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย
3. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อมของความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลว ที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่ขึ้นทะเบียนของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ที่มีระดับอายุ (14, 16 และ 18 ปี) ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 883 คน สืบค้นข้อมูลวันที่ 22 เมษายน 2558 การเลือกนักกีฬาดังกล่าวเพราะนักกีฬาเหล่านี้ได้มีการฝึกซ้อมตั้งแต่ยังเด็กและเป็นกีฬาที่มีความคาดหวังสูง และกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโร ยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดขนาดความคลาดเคลื่อน (e) เท่ากับ 0.05 (Yamane, 1973 อ้างถึงใน สมชาย วรภิเษมสกุล, 2554 :172) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิคตัวแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามที่มีอยู่แล้ว 3 ฉบับ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 2 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลเกี่ยวกับแบบสอบถามหลักที่มีแบบสอบถามย่อย 3 ชุด ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ชนิดกีฬา ประสบการณ์ในการแข่งขัน ระยะเวลาและความหนักของการฝึกซ้อม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามหลัก 3 ชุด ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 แบบสอบถามความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา (Sport-MPS-2) ฉบับภาษาไทยโดยเกตุณีสรี มหาศิริชวรัตน์ และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) จำนวน 42 ข้อ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ที่แสดงถึงความสมบูรณ์แบบหลายมิติ ได้แก่ องค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ มาตรฐานส่วนบุคคล ความกังวลเรื่องความผิดพลาด การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง การรับรู้ความกดดันจากโค้ช การรับรู้ข้อสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ

มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .80

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการกลัวความล้มเหลว ฉบับภาษาไทย TPFAI (ลัดดา พันธกำเนิด และณฤพณ์ วงศ์จตุรภัทร, 2549) จำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ กลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ กลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน กลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง และกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire-THAI version; ABQ-T) จำนวน 12 ข้อ ฉบับภาษาไทยโดย ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณ์ วงศ์จตุรภัทร (2552) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย ด้านการรับรู้ว่าการที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการตามหลักการจริยธรรมในการวิจัยโดยการขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างและลงลายมือชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการติดต่อประสานงานเพื่อนัดหมายเวลา และขอเก็บข้อมูล นอกจากนั้นแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งให้นักกีฬาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย และภายหลังการตอบแบบสอบถามที่ใช้เวลา 10-15 นาที ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้นของแบบสอบถามทั้งสามชุด
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา ปัจจัยการกลัวความล้มเหลวในกีฬา และปัจจัยสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา ด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา การกลัวความล้มเหลวในกีฬา ที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น

3.1 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพล

รวม จากตัวแปรแฝงภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายในและอิทธิพลจากตัวแปรแฝงภายในที่ส่งอิทธิพลต่อกันเอง และต่อตัวแปรตาม

3.2 ทดสอบความตรง ของโครงสร้างของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ด้วยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล กับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายคิดเป็นร้อยละ 50.86 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 49.14 ประเภทการแข่งขันรุ่นอายุ กลุ่มตัวอย่างศึกษามีรุ่นอายุ 14 ปี และ 18 ปีมากที่สุดเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 33.71 และรุ่นอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.57 ประสบการณ์ในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุด มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.15 รองลงมา มีประสบการณ์ คิดเป็นร้อยละ 37.44 และมีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.44 ขณะตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่างการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมา กำลังแข่งขันไม่แน่ใจผลการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 25.71 และ กำลังแข่งขัน และคาดว่าจะชนะ คิดเป็นร้อยละ 21.72 แข่งเสร็จแล้วผลการแข่งขันชนะ คิดเป็นร้อยละ 10.00 แข่งเสร็จแล้วผลการแข่งขันแพ้ คิดเป็นร้อยละ 9.43 มีเพียงร้อยละ 1.14 ที่กำลังแข่งขันและคาดว่าจะแพ้

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา ปัจจัยการกลัวความล้มเหลวในกีฬา และปัจจัยสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา ด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนชาวไทย

ตัวแปร	ความต้องการความสมบูรณ์แบบ	การกลัวความล้มเหลว	การหมดไฟ
ความต้องการความสมบูรณ์แบบ	1		
การกลัวความล้มเหลว	.485**	1	
การหมดไฟ	.543**	.301**	1

**Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) พบว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์กับการกลัวความล้มเหลว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 0.485$) ความต้องการความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับการหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 0.543$) การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับการหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 0.301$) ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา การกลัวความล้มเหลวในกีฬา ที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น (Structural Equation Model: SEM) สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี อิทธิพลทางตรง (Direct effects) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) อิทธิพลรวม (Total effects) จากตัวแปรแฝงภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายใน

ตัวแปรเหตุ (Cause)	ตัวแปรผล (Effect)					
	การกลัวความล้มเหลว			การหมดไฟ		
	TE	DE	IE	TE	DE	IE
1. ความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา	-0.60**	-0.60**	-	-0.28**	-0.11	-0.17**
2. การกลัวความล้มเหลว	-	-	-	0.28**	-	-
Squared multiple correlations for structural equations	0.36			0.13		

** $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา หรือตัวแปรแฝงภายนอกที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยความการกลัวความล้มเหลว ปัจจัยการหมดไฟที่เป็นตัวแปรแฝงภายใน ทั้งอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวม ตามกรอบแนวคิดเป็นดังนี้

1. ความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬาส่งอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการกลัวความล้มเหลว ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path Coefficients) เท่ากับ -0.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ไม่ส่งอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path Coefficients) เท่ากับ -0.11 แต่ส่งอิทธิพลโดยรวมต่อการหมดไฟด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path Coefficients) เท่ากับ -0.28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเป็นลักษณะการส่งอิทธิพลทางอ้อมด้วย

ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path Coefficients) เท่ากับ -0.17 ผ่านตัวแปรการกลัวความล้มเหลวมากกว่าการส่งอิทธิพลโดยตรง

3. การกลัวความล้มเหลวส่งอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการหมดไฟ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path Coefficients) เท่ากับ 0.28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการทดสอบความตรง (Validity) ของโครงสร้างของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ด้วยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical Data) สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4

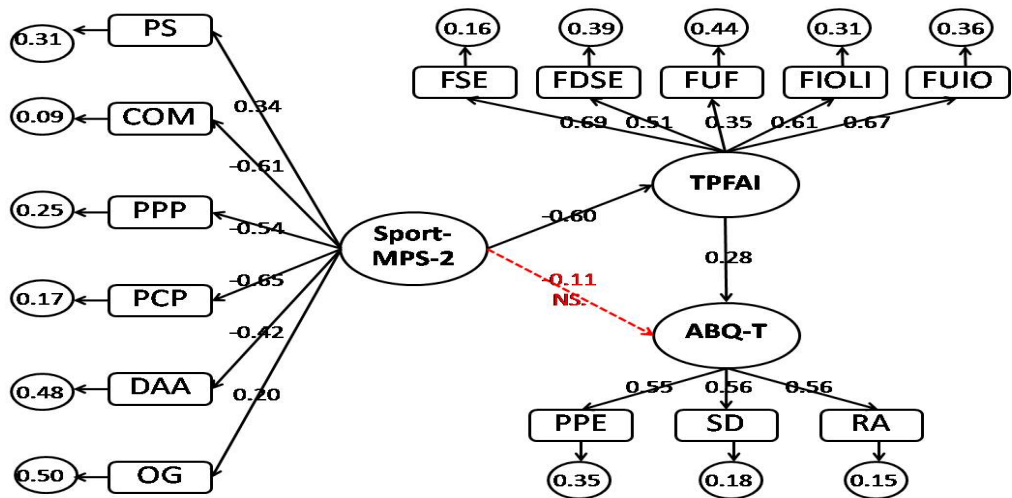
ตารางที่ 4 ค่าสถิติตรวจสอบความตรงและความกลมกลืนของโมเดล

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
Chi-square (χ^2)	58.22		
p - value	0.060	$p > .05$	เหมาะสมดี
Relative Chi-square (χ^2/df)	1.354	$\chi^2/df < 2.00$	เหมาะสมดี
GFI	0.98	$GFI > .90$	เหมาะสมดี
AGFI	0.94	$AGFI > .90$	เหมาะสมดี
RMR	0.028	$RMR < .05$	เหมาะสมดี
SRMR	0.049	$SRMR < .05$	เหมาะสมดี
RMSEA	0.032	$RMSEA < .05$	เหมาะสมดี
CFI	1.00	$CFI > .90$	เหมาะสมดี
NFI	0.98	$NFI > .90$	เหมาะสมดี
NNFI	0.99	$NNFI > .90$	เหมาะสมดี

จากค่าดัชนีต่างๆดังกล่าว สามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ไพรัตน์ วงษ์นาม (2545, หน้า 11-14) และนงลักษณ์ วิรัชชัย (2542, หน้า 45-60) เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักเทนนิสเยาวชนไทย สามารถแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี อิทธิพลทางตรง (Direct Effects) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effects) อิทธิพลรวม (Total Effects) จากตัวแปรแฝงภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายในและอิทธิพลจากตัวแปรแฝงภายในด้วยตนเอง



ภาพที่ 4 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬาและการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ตามสมมติฐาน

อภิปรายผล

ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ที่นำเสนอในครั้งนี้มีค่าตัวชี้วัดอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมกลมกลืน ค่าสัมประสิทธิ์เส้นอิทธิพลแสดงให้เห็นว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบส่งอิทธิพลเชิงลบกับการกลัวความล้มเหลว แสดงว่านักกีฬาเทนนิสมีความต้องการความสมบูรณ์แบบด้านบวก คือมีมาตรฐานส่วนตัวที่สูง แสวงหาความเป็นเลิศ ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีลักษณะเป้าหมายแบบมุ่งเน้นด้านทำให้ดีกว่าเดิม มีแรงจูงใจในการมุ่งมั่นด้วยตนเองที่สูง จึงส่งผลที่ดีในการแสดงความสามารถในการกีฬา (ดลหทัย ทองตะนูนาม, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับ สโตเบอร์และเบคเกอร์ (Stoeber & Becker, 2008) พบว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบด้านลบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกลัวความล้มเหลว แต่ในขณะเดียวกันลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบด้านบวก จะมีความสัมพันธ์ทางลบ กับความหวังในความสำเร็จ จากการเก็บข้อมูลนักกีฬาอยู่ในช่วง กำลังแข่งขัน และคาดว่า

จะชนะ ร้อยละ 21.71 จึงทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะชนะ ทำให้มีแรงผลักดันที่จะสำเร็จในการกีฬา

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย มีลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบด้านบวก จึงมีแรงจูงใจที่จะทำให้ดีกว่าเดิมพร้อมที่จะแก้ไขในความผิดพลาดจึงไม่ส่งผลต่อการหมดไฟโดยตรง แต่ส่งผลทางอ้อมเชิงบวกโดยผ่านการกลัวความล้มเหลว ซึ่งสอดคล้องกับ ซาการ์ และ เลเวลลี (Sagar & Lavalley, 2010) พบว่า ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการกลัวความล้มเหลวของนักกีฬาเยาวชนที่อายุน้อยๆ เพราะกลัวถูกลดโทษถูกควบคุม และยังถูกตั้งความหวังไว้อย่างสูงสำหรับความสำเร็จ ผู้ปกครองนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อความคิดเห็น ทักษะคติของนักกีฬาเป็นอย่างมาก และเมื่อนักกีฬาต้องตอบสนองความต้องการของโค้ช ผู้ปกครองหรือบุคคลรอบข้างในการคาดหวังชัยชนะที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเครียด หมดความสนุกกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี นำพาไปสู่การหมดไฟของนักเทนนิสเยาวชน (Cashmore, 2003) นอกจากนี้ ซาก้าและสโตเบอร์ (Sagar & Stoeber, 2009) พบว่า การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง โค้ช และความกังวลต่อข้อผิดพลาด มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการกลัวความล้มเหลว

การศึกษาครั้งนี้จะเห็นได้ว่าความต้องการความสมบูรณ์แบบของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนเป็นไปในลักษณะทางบวก คือการตั้งมาตรฐานที่สมบูรณ์เพื่อให้ได้ความสามารถที่เป็นเลิศ จึงมีลักษณะการกลัวความล้มเหลวที่ต่ำ คือมีแรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ มีความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จ มีความละเอียดต่อความล้มเหลว จึงใช้การกลัวความล้มเหลวเป็นแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ จึงไม่มีอิทธิพลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา เช่นพ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เป็นต้น ก็ควรที่จะส่งเสริม และระมัดระวังเกี่ยวกับการวางความคาดหวังที่สูง ควรลดความคาดหวังและให้ความสำคัญกับเป้าหมาย เพื่อที่จะให้นักกีฬานั้นได้ประสบผลสำเร็จต่อไป

สรุปผลการวิจัย

ตามผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบเป็นอิทธิพลหลักอย่างหนึ่งที่จะส่งผลทั้งเชิงลบและเชิงบวกกับนักกีฬาต่อการกลัวความล้มเหลวและการหมดไฟ หากนักกีฬาไม่สามารถรับรู้สถานะที่เป็นจริงกับผลการแข่งขันหรือสถานการณ์ที่กดดันจากคนรอบข้าง ดังนั้น นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ที่ให้คำปรึกษานักกีฬา โค้ช หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรนำข้อค้นพบนี้ไปปรับใช้กับนักกีฬา เพราะความต้องการความสมบูรณ์แบบนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเฉพาะความต้องการความเป็นเลิศ นอกจากนี้ยังมีความสมบูรณ์แบบที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด พฤติกรรม

ของความต้องการสมบูรณ์แบบนั้น จึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพิ่มเติมในกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะให้นักกีฬาได้อยู่กับสถานการณ์ที่เป็นจริงและมีความพยายามที่จะผลักดันให้นักกีฬามุ่งมั่นเพื่อพัฒนาความสามารถสู่ความสำเร็จ ไม่หมดไฟก่อนวัยอันควร และมีความสุขกับการเล่นกีฬาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ระหว่างการที่ไปเก็บข้อมูลเป็นช่วงที่นักกีฬากำลังฝึกซ้อมที่จะแข่งขัน จึงทำให้การเก็บข้อมูลไม่ต่อเนื่องทำให้นักกีฬาเกิดความกังวลในระหว่างตอบแบบสอบถาม เนื่องจากกลัวว่าจะถึงรอบที่ตนเองจะลงแข่งขัน และผู้ปกครองหรือโค้ชให้ไปอบอุ่นร่างกายเตรียมที่จะลงแข่งขัน
2. แบบสอบถามมีจำนวนข้อมากในแต่ละชุด และมีความยากในรายละเอียดของข้อคำถาม จึงควรมีการปรับข้อคำถามในแต่ละชุดให้กระชับและสั้นลง เพื่อสะดวกแก่การตอบคำถามสำหรับเยาวชน

สำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬาเทนนิสเยาวชนเพียงชนิดกีฬาเดียวเท่านั้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรเพิ่มชนิดกีฬา และเปรียบเทียบประเภททีมและบุคคลว่ามีอิทธิพลของความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลวที่จะส่งผลการหมดไฟได้
2. การวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาและทดสอบความสอดคล้องของโมเดล ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มตัวแปร และศึกษาในลักษณะเปรียบเทียบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ที่มีผลต่อการหมดไฟ การกลัวความล้มเหลว และความต้องการความสมบูรณ์แบบ



เอกสารอ้างอิง

- เกตน์ลีรี มหาศิริชวรัตน์ และฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2558). การพัฒนาแบบสอบถามความต้องการ
ความสมบูรณ์แบบในการกีฬาแบบหลายมิติฉบับภาษาไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์ และ
เทคโนโลยีการกีฬา**, 15(1), 231-244
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผล
ต่อการหมดไฟในนักกีฬา. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 8(1), 288-304.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผล
ต่อการหมดไฟในนักกีฬา: การพัฒนาแบบสอบถามการหมดไฟในการกีฬา. **วารสาร
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 9(1,2), 241-258.
- ดลหทัย ทองตะนูนาม. (2556). ผลของความสมบูรณ์แบบทางการกีฬาต่อลักษณะทางจิตวิทยา
กับการแสดงความสามารถของนักกีฬา. **วารสารคณะพลศึกษา**, 6(2), 9-18
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). **โมเดลลิสเรลซ สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย พิมพ์ครั้งที่ 3
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- นพรัตน์ แกสมาน. (2553). **สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ชัยรัตน์ ชูสกุล, ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และอำนาจ ต้นพานิชย์. (2554,
ธันวาคม). ความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเทนนิสของนักกีฬาเยาวชนไทย. **วารสารคณะ
พลศึกษา**, 14(ฉบับพิเศษ), 209-224.
- ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2545). **การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- ลัดดา พันธกำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2549). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการกลัวความ
ล้มเหลวการรับรู้ความสัมพันธ์ของการแข่งขัน ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในนักกีฬา
เยาวชน. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา**. 4(1), 37-49.
- สมชาย วรกิจเกษมสกุล. (2554). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.**
[ออนไลน์]. ได้จาก: www.udrc.ac.th
- Cashmore, J. (2003). **Children's participation in family law matters.** In C. Hallett
& A. Prout
(Eds.), *Hearing the voices of children: Social policy for a new century* (pp.
158-176). London: Routledge Falmer Imprint of Taylor & Francis.

- Cohn, P., & Cohn, L.(n.d.). **How to conquer fear of failure**. Retrieved from <http://www.active.com/health/articles/how-to-conques-fear-of-failure>.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. **International Journal of Psychology**, 43, 980-987. doi:10.1080/00207590701403850
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 31(5), 602-627.
- Sam S. Sagar & David Lavalley. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. **Journal Psychology of Sport and Exercise**, 11(3), 177-187.



การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้ การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียน ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

Development of Physical Activity Model to Enhance Perceptual Motor Ability and Motor Physical Fitness for Visually Impaired Students

คณิน ประยูรเกียรติ* รุ่งระวี สมระวรรณ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และ 2) ศึกษาผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนได้รับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายตามรูปแบบของผู้วิจัย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบอิสระ 15 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) แผนการปฏิบัติรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และ 2) แบบทดสอบความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยสถิติแบบนอนพารามेटริก

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการและแนวคิด 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม และ 4) ผลลัพธ์การเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด 2) เกมชิงเป้าหมาย 3) เกมควบคุมลูกบอล 4) เกมกระโดดตามสั่ง และ 5) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95

2. ศึกษาผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น โดยภายหลังการทดลองพบว่า

1) กลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05

* นิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ดร. สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2) กลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย ความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกลไก นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

Abstract

The purposes of this research were; 1) to develop the physical activity model to enhance perceptual motor ability and motor physical fitness for visually impaired students and 2) to examine the effectiveness of the physical activity model. The participants were 30 students to divided into two groups by using simple random sampling. The experimental group was 15 students who were treated by physical activity model of researcher and the control group was 15 students who were treated by physical activity. The instrument consists of 1) a plan of action patterns of physical activity model to enhance perceptual motor ability and motor physical fitness for visually impaired students, and 2) perceptual motor ability and motor physical fitness test. Data were collected two times, before and after the experiment. The data were analyzed by mean, standard deviation and non-parametric statistics.

The research finding were as follows:

1. The physical activity model to enhance perceptual motor ability and motor physical fitness for visually impaired students consisted of four components: i.e., 1) principles and concepts, 2) objectives, 3) steps of the implementation of the activities, and 4) learning outcomes. The activities were consisted of five activities: i.e., 1) Kinetics game stretching, 2) Aiming game, 3) Near-space movement game, 4) Inferior movement game, and 5) Non-locomotor movement. The model had an aggregate IOC of 0.95
2. The result of the physical activity model to enhance perceptual motor ability and motor physical fitness for visually impaired students were found:
1) After the experiment, the mean scores of perceptual motor ability and motor

physical fitness in the experimental group were higher significantly at the .05 level.
2) After the experiment, the mean scores of perceptual motor ability and motor physical fitness in the experimental group was significantly higher than the control group at the .05 level.

Keywords: Physical Activities, Perceptual Motor Ability, Motor Physical Fitness, Visually Impaired Students

บทนำ

จากการสำรวจความพิการใน พ.ศ. 2551 พบว่า ประเทศไทยมีผู้พิการที่มีความบกพร่องทางสายตาเลือนรางทั้งสองข้างมากที่สุด ร้อยละ 22.3 อันดับสองคือผู้ที่มีความบกพร่องทางสายตาเลือนรางข้างเดียวร้อยละ 10.4 เมื่อรวมจำนวนของผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีจำนวนถึงร้อยละ 32.7 ของจำนวนผู้พิการในประเทศไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551)

ผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมักมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพเนื่องจากขาดการออกกำลังกายส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพและมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่จืดเกากระดูกไม่มีประสิทธิภาพ และมักมีปัญหาในเรื่องความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว (Perceptual Motor Ability) และสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) ซึ่งเป็นทักษะที่มีความจำเป็นอย่างมากในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว (Perceptual Motor Ability) ในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับวัตถุและสิ่งแวดล้อม และด้านการตระหนักรู้ของร่างกายมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น เนื่องจากการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับวัตถุและสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติ เช่น การหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ สามารถควบคุมวัตถุต่าง ๆ ในขณะที่ไม่สามารถมองเห็นได้ และการตระหนักรู้ของร่างกายมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ การทรงตัว ซึ่งถือเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ในส่วนของสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) ก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้การพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นจะมีพัฒนาการที่ค่อนข้างช้าทำให้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ลดลง ส่งผลให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่สามารถพัฒนาได้เต็มที่ ซึ่งสมรรถภาพทางกลไกที่สำคัญสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยในการควบคุมการเคลื่อนไหวและควบคุมร่างกาย

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อใช้ในการเปลี่ยนทิศทางหรือหลบหลีกจากอันตรายที่อาจมาถึงตัวเองได้อย่างรวดเร็ว

3. ความอ่อนตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ผู้มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถลดการบาดเจ็บต่าง ๆ หากเกิดการหกล้มหรือถูกกระแทกได้

ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกและอีก 2 องค์ประกอบของความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวถือเป็นองค์ประกอบที่ผู้มีความบกพร่องทางการมองเห็นพึงมี ซึ่งจะสามารถช่วยให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นหากได้รับการฝึกฝนหรือพัฒนาได้อย่างถูกต้อง (กาญจน์ นิติเรืองจรส และ นวลอนงค์ ธนสมบัติสกุล, 2552; จริญญา น้อยอิม, 2539; พุทธประวีณ บุญยะวันตัง, 2550; สมบูรณ์ อินทร์ธมยา, 2547; สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2550; สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ, 2550; Colak & et.al., 2004; Greguol & Rose, 2009)

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยกิจกรรมทางกายสำหรับผู้มีความบกพร่องทางการมองเห็นควรเป็นไปเพื่อพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้มีความบกพร่องทางการมองเห็นควรส่งเสริมให้มีการใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีพัฒนาการเช่นเดียวกับเด็กปกติโดยส่งเสริมให้มีการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ให้มากขึ้น และพยายามให้เด็กใช้การเห็นที่เหลืออยู่ให้มากที่สุด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จากทฤษฎีการบริหารสมอง(Brain Gym)โดย เดนนินสัน (Dennison, 1994) ที่ได้พัฒนาโปรแกรมการบริหารสมองเพื่อช่วยเหลือคนตาบอดที่มีปัญหาในด้านการเรียนรู้และยังช่วยเสริมสร้างความสามารถทางการเคลื่อนไหว โดยกล่าวว่าการเคลื่อนไหวสลับข้าง (Crossover Movement) เป็นการทำให้สมองทั้งสองซีกเกิดการถ่ายโยงข้อมูลกัน ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้การยืดส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความอ่อนตัว และการบริหารร่างกายเป็นการฝึกการควบคุมตำแหน่งของร่างกายต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการควบคุมการเคลื่อนไหว โดยรับกานบุญสินสุข และประโยชน์ บุญสินสุข (อ้างถึงในนริศรา หาหอม, 2554) ได้กล่าวว่าการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายจะเกี่ยวข้องกับการควบคุมท่าทางการรับรู้จากการสัมผัส การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายช่วงล่างหรือช่วงขา และการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายช่วงบนหรือการควบคุมการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับแขน มือและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ช่วงบนซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้การเคลื่อนไหวและการทรงตัว นอกจากนี้ เกดเดส (Gaddes, 2013) ได้แบ่งขอบเขตการเคลื่อนไหวในด้านความสามารถในการรับรู้ทิศทางเป็น 3 ขอบเขต ได้แก่ ขอบเขตการรับรู้ใน

ทิศทางซ้ายและขวา ขอบเขตการรับรู้ในทิศทางหน้าและหลัง และขอบเขตการรับรู้ในทิศทางบนและล่าง และได้แบ่งขอบเขตการเคลื่อนไหวของร่างกายระดับพื้นที่เป็นระยะใกล้ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวในระยะที่สามารถใช้มือปฏิบัติกิจกรรมได้ ขอบเขตระยะกลางเป็นขอบเขตการเคลื่อนไหวในระยะประมาณ 60-480 เซนติเมตรที่ผู้ปฏิบัติกิจกรรมสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในระยะนี้ได้ ขอบเขตระยะไกลเป็นขอบเขตระยะประมาณ 510-900 เซนติเมตร ซึ่งเป็นระยะที่ผู้ปฏิบัติกิจกรรมสามารถเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองไปยังจุดที่เป็นเป้าหมายได้และขอบเขตระยะไกลมากเป็นขอบเขตระยะมากกว่า 900 เซนติเมตร เป็นขอบเขตที่ต้องมีการคาดคะเนระยะทางหรือทิศทางในการควบคุมตนเองหรือวัตถุให้บรรลุถึงเป้าหมาย ไม่เพียงเท่านั้น ชัชชัย โกมารทัต (2549) ยังได้วิเคราะห์คุณค่าของเกมการละเล่นว่ากิจกรรมเกมการละเล่นสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกและความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายได้

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นซึ่งจะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น อายุระหว่าง 12-18 ปี โดยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่ชัด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นประเภทสายตาสั้นจำนวน 30 คนได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง(Purposive Selection) จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก (Simple Random Sampling) ในการคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบอิสระ 15 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น คือ รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

เครื่องมือการวิจัย

1. แบบแผนการปฏิบัติรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
2. แบบทดสอบความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก โดยพัฒนาแบบทดสอบมาจากงานวิจัยของ จริญญา น้อยอิม (2539) และสมบูรณ์ อินทร์ธมยา (2547) ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้
 - 2.1 แบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลสลับมือ เป็นการวัดความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว ด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับวัตถุและสิ่งแวดล้อม มีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81
 - 2.2 แบบทดสอบความสามารถในการทรงตัวแบบอยู่กับที่ เป็นการวัดความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว ด้านการตระหนักรู้ของร่างกาย(การทรงตัว) มีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78
 - 2.3 แบบทดสอบดันพื้น 30 วินาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.82 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88
 - 2.4 แบบทดสอบการนั่งงอตัว เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกด้านความอ่อนตัว มีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89
 - 2.5 แบบทดสอบสควอททรัสท์ (Squat Thrusts) เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกด้านความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.94 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74

การรวบรวมข้อมูล

การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ

รับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ศึกษาและสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมทางกายจากการศึกษาข้อมูล รายละเอียด เนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก กิจกรรมทางกายของผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเพื่อนำมาสังเคราะห์และสร้างรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ประกอบด้วย หลักการและแนวคิดของรูปแบบ หลักการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์ของรูปแบบ ขั้นตอนในการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรม และผลลัพธ์การเรียนรู้ ได้กิจกรรมทั้งสิ้น 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด กิจกรรมที่ 2 เกมชิงเป้าหมาย กิจกรรมที่ 3 เกมควบคุมลูกบอล กิจกรรมที่ 4 เกมกระโดดตามสั่ง และกิจกรรมที่ 5 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

2. ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน กำหนดประเภทและคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยแบ่งกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมทางกาย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งมีรายละเอียดคุณสมบัติ ดังนี้

2.1 เป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีความเชี่ยวชาญที่เกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางกาย ด้านความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกลไก และด้านพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ

2.2 เป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และมีตำแหน่งทางวิชาการไม่ต่ำกว่ารองศาสตราจารย์ และมีความเชี่ยวชาญที่เกี่ยวกับด้านกิจกรรมทางกาย ด้านความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกลไก และด้านพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ

2.3 เป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และมีประสบการณ์ในการเรียนการสอนในระบบการศึกษาไม่ต่ำกว่า 10 ปี มีความเชี่ยวชาญที่เกี่ยวกับด้านเกมกิจกรรมทางกาย ความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกลไก และด้านพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ อย่างใดอย่างหนึ่ง

ซึ่งผลการตรวจสอบความตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิของรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น มีค่าความตรงเท่ากับ 0.93

3. ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

4. นำรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่พัทยาฯ เพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยได้นำปัญหาที่พบจากการทดลองใช้ไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interviews) และนำปัญหาและผลการสัมภาษณ์มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นเพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 คือ การดำเนินทดสอบผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. การวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) มีการทดสอบก่อนและภายหลังการทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพมหานครที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นประเภทมองเห็นเลือนราง จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบอิสระ จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) เพื่อคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุม

3. ทดสอบความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกก่อนการจัดกิจกรรม โดยทำการทดสอบในสัปดาห์แรกก่อนทำการทดลอง

4. ดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มควบคุมกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทางกายแบบอิสระเป็นระยะ

เวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที

5. ทดสอบความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกภายหลังการจัดกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean Rank) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยแบบนอนพาราเมตริก (Nonparametric) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched-pairs Signed-ranks Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean Rank) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกหลังการทดลองแบบรายคู่ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าเฉลี่ยแบบนอนพาราเมตริก (Nonparametric) แบบเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test และสถิติ Wilcoxon Matched-pairs Signed-ranks Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. หลักการและแนวคิด
2. วัตถุประสงค์
3. ขั้นตอนในการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรม
4. ผลลัพธ์การเรียนรู้

แบ่งออกเป็น 5 กิจกรรม ได้แก่ เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด เกมชิงเป้าหมาย เกมควบคุมลูกบอล เกมกระโดดตามสิ่ง และการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

ซึ่งประสิทธิภาพของรูปแบบมีค่าความตรงตามเนื้อหาโดยรวมเท่ากับ 0.95 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีค่าความตรงเท่ากับ 0.93 กิจกรรมที่ 1 มีค่าความตรงเท่ากับ 0.95 กิจกรรมที่ 2 มีค่าความตรงเท่ากับ 0.95 กิจกรรมที่ 3 มีค่าความตรงเท่ากับ 0.96 กิจกรรมที่ 4 มีค่าความตรงเท่ากับ 0.95 และ กิจกรรมที่ 5 มีค่าความตรงเท่ากับ 0.98

ตอนที่ 2 การทดสอบผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสูงกว่าก่อนการทดลองในทุกการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) เลี้ยงลูกบอลสลับมือ 2) ทรงตัวแบบอยู่กับที่ 3) นั่งอตัว และ 4) สควอททรีสท์ 15 วินาที แต่การทดสอบการทดสอบดันพื้น 30 วินาที กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพัฒนาการไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นมีการศึกษา วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการ แนวคิดและทฤษฎี เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. หลักการและแนวคิด
2. วัตถุประสงค์
3. ขั้นตอนในการดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรม



4. ผลลัพธ์การเรียนรู้

ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา แหมมณี (2553) ที่ได้กล่าวไว้รูปแบบจำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. ปรัชญา ทฤษฎี แนวคิดของรูปแบบนั้นๆ
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ
3. กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม
4. ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้รูปแบบ

จากนั้นได้นำสาระมาจัดเป็นกิจกรรมได้ทั้งสิ้น 5 กิจกรรม ได้แก่

1. เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด
2. เกมชิงเป้าหมาย
3. เกมควบคุมลูกบอล
4. เกมกระโดดตามสั่ง
5. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

โดยผ่านการตรวจพิจารณาและประเมินความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.95 ซึ่งถือได้ว่าเป็นรูปแบบที่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งศิริชัย พงษ์วิชัย (2554) ได้กำหนดว่าเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องที่มากกว่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าคำถามหรือข้อสอบนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหาแสดงให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นได้

2. การทดสอบผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น

ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นการอภิปรายผลการทดลองดังนี้

1. ด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับวัตถุและสิ่งแวดล้อม

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยในกิจกรรมที่ 2 เกมชิงเป้าหมาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการควบคุมวัตถุไปยังทิศทางที่ต้องการโดยการกลิ้งวัตถุไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้และยังมีการคาดคะเนการออกแรงระหว่างวัตถุ ระยะทางและทิศทาง นอกจากนี้ในกิจกรรมที่ 3 เกมควบคุมลูกบอล เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายประกอบกับวัตถุในระยะใกล้ที่ในการเอื้อมมือเพื่อยับจับสิ่งของการเอื้อมมือเพื่อรับและส่งวัตถุ ทั้งนี้ในกิจกรรมที่ 3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำเป็นต้องทำการคาดคะเนระยะทางในการเอื้อมมือเพื่อรับและส่งวัตถุต่างๆ ซึ่งทั้งสองกิจกรรมถือเป็นการเสริมสร้างการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับ

วัตถุและสิ่งแวดล้อม ไม่เพียงเท่านั้นทั้งสองกิจกรรมได้มีการใช้อุปกรณ์ต่างชนิดกัน เช่น ลูกบาสเกตบอล ลูกฟุตบอล ลูกเทนนิส ลูกเมดิซีนบอล ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้มีขนาดและน้ำหนักที่แตกต่างกันและได้มีการส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในทิศทางต่าง ๆ ได้แก่ ทิศทางด้านหน้า ด้านซ้ายและด้านขวา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาในทุกมิติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเคลื่อนไหวของบาร์ช(Barsch, 1967) ที่ได้กล่าวว่า การเป็นผู้ที่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพคือการรับรู้สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งในการเคลื่อนไหวขอบเขตระดับสนามตามทฤษฎีของบาร์ช (Barsch) นั้นจะสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับและสิ่งแวดล้อมในทิศทางและระยะต่าง ๆ ได้แก่ ระยะใกล้ที่สามารถเอื้อมหยิบส่งหรือรับวัตถุได้จากสิ่งแวดล้อม ที่เป็นอยู่ ระยะกลางเป็นขอบเขตในระยะประมาณ 2-16 ฟุต ระยะไกลเป็นขอบเขตระยะประมาณ 17-30 ฟุต และระยะไกลมากเป็นขอบเขตระยะมากกว่า 30 ฟุต ซึ่งทุกระยะเป็นระยะที่ผู้ปฏิบัติกิจกรรมสามารถเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองที่สัมพันธ์กับวัตถุไปยังจุดที่เป็นเป้าหมายได้

2. ด้านความสามารถในการตระหนักรู้ของร่างกาย (การทรงตัว)

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้นำมาเพื่อเสริมสร้าง การทรงตัวให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ทุกกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่เป็นการยืนซึ่งเป็นการทรงตัวแบบอยู่กับที่และการเดินอย่างช้า ๆ ซึ่งเป็นการทรงตัวแบบเคลื่อนที่เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกความคุ้นเคยกับการทรงตัวในท่าต่าง ๆ ซึ่งการที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกช้า ๆ นั้นจะช่วยให้สามารถพัฒนาการทรงตัวได้สอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข (2547) ที่ได้กล่าวว่าการพัฒนาการทรงตัวแก่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นนั้นจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอโดยการเริ่มหัดยืน เดิน และยังสอดคล้องกับแนวคิดการควบคุมการเคลื่อนไหวของรึมภา บุญสินสุข และประโยชน์ บุญสินสุข (อ้างถึงใน นริศรา หาทอม, 2554) ที่ได้กล่าวว่าการควบคุมการทำท่าและการทรงตัว (Posture and Balance) เกี่ยวข้องกับการสัมผัสหรือแรงกดของเท้าขณะยืนหรือเดิน โดยใช้การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายช่วงล่างซึ่งเป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับขาเป็นหลักโดยจะเกี่ยวข้องกับการทรงตัว และ ศรีนยา บุรณสรพรสิทธิ์ (2555) ได้กล่าวว่า การทรงตัวต้องอาศัยการทำงานของระบบต่าง ๆ เช่น ระบบการมองเห็น ระบบหูชั้นใน ระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อ และระบบสมอง ซึ่งการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทรงตัวได้อีกด้วย โดยในกิจกรรมที่ 4 เกมกระโดดตามสั่ง ที่มีการลุกขึ้นยืนและยังมีการกระโดดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งในทุกกิจกรรมยังเน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายช่วงล่างเป็นหลักทำให้สามารถพัฒนาการทรงตัวได้

3. ด้านความอ่อนตัว

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน (2539) ได้กล่าวว่า การเสริมสร้างความอ่อนตัวนั้นต้องให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวที่มีการเพิ่มมุมการของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งในกิจกรรมที่ 1 เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด และกิจกรรมที่ 5 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มียืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมที่ 1 เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด เป็นกิจกรรมที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว (Active Stretching) และกิจกรรมที่ 5 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นกิจกรรมที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบไม่มีการเคลื่อนไหว (Passive Stretching) ซึ่งทั้งสองกิจกรรมนั้นสามารถพัฒนาความอ่อนตัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับจตุรงค์ ทองดารา, ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และสุกัญญา เจริญวัฒนะ (2558) ที่ได้กล่าวว่า การเพิ่มความอ่อนตัวให้แก่กล้ามเนื้อและข้อต่อเป็นการเพิ่มระยะการยืดของกล้ามเนื้อและข้อต่อโดยการฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยวิธีการ ต่าง ๆ และสอดคล้องกับอรรณูญา บุทธิจักร (2556) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมโยคะที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้นสามารถส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว

4. ด้านความคล่องแคล่วว่องไว

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งการฝึกฝนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว การฝึกฝนปฏิกิริยาตอบสนองและการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2538) และสอดคล้องกับบราวน์ และ เฟร์ริกโน (Brown & Ferrigno, 2005) ที่ได้กล่าวว่า หากผู้ฝึกสอนต้องการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ ซึ่งในกิจกรรม ที่ 4 เกมกระโดดตามสั่ง เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายตามคำสั่งที่ได้รับแบบทันทีเพื่อให้สามารถควบคุมร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งกิจกรรมนี้ยังมีการกระโดด การลุกขึ้นยืน ซึ่งเป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาอีกด้วย ดังนั้นในกิจกรรมนี้เป็นการฝึกที่ต้องอาศัยการตอบสนองอย่างฉับพลันตามคำสั่งและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาทำให้สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้ นอกจากนี้ สุพิตร สมบัติโต (2541) ได้กล่าวว่า การทรงตัวที่ดียังส่งผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้อีกด้วย ซึ่งในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นสามารถช่วยเสริมสร้างการทรงตัวจากการยืนหรือเดิน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว เนื่องจากความคล่องแคล่วว่องไวคือความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกายอย่างรวดเร็ว และเพื่อไม่ให้เกิดการเสียการทรงตัวในขณะที่เปลี่ยนทิศทางจำเป็นต้องอาศัย

ความสามารถในการทรงตัวด้วย

5. ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองระดับค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้ในกิจกรรมที่ 2 เกมชิงเป้าหมาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการกลิ้งลูกบอลที่มีน้ำหนักมากและใช้ระยะทางที่ค่อนข้างไกล ซึ่งถือเป็นการฝึกแรงต้านวิธีหนึ่ง โดยการฝึกแรงต้านนั้นจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เพิ่มความหนักของงานในแต่ละสัปดาห์ โดยการเพิ่มน้ำหนักของลูกบอลให้มากขึ้นตามหลักการเพิ่มความหนักมากกว่าปกติ (Principle of Overload) เนื่องจากร่างกายจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นหากได้รับการฝึกหรือได้รับการกระตุ้นที่มากกว่าปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสนธยา สีสะมาต (2547) ที่ได้กล่าวว่า กล้ามเนื้อจะพัฒนาความแข็งแรงได้นั้นต้องเกิดจากการที่กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวเพื่อเอาชนะแรงต้านในน้ำหนักที่มากกว่าปกติ และยังสอดคล้องกับคอนทราส (Contreras, 2014) ที่ได้กล่าวว่าการฝึกด้วยน้ำหนักหรือการฝึกด้วยแรงต้านที่อาศัยความหนักของน้ำหนักหรือแรงต้านโดยให้กล้ามเนื้อเกิดการเคลื่อนไหวหรือการหดตัวนั้นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โอโยยศรีชัย พิรภาพรกุล (2555) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกด้วยแรงต้านนักกีฬามีพลังกล้ามเนื้อขาเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยคะแนนกับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 ได้รับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบอิสระ ซึ่งนักเรียนที่ส่วนใหญ่จะเล่นโกลบอล (Goalball) ซึ่งเป็นกีฬาที่ใช้การกลิ้งลูกบอลที่มีน้ำหนักมากเช่นเดียวกัน ส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของโคลัค และคณะ (Colak & et.al, 2004) ที่ได้ทำการศึกษา ระดับสมรรถภาพทางกายของคนตาบอดและพิการทางสายตาในนักกีฬาโกลบอล วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อศึกษาผลของการเล่นโกลบอล โดยการประเมินสมรรถภาพทางกลไก ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13-15 ปี จำนวน 103 คน ซึ่งการศึกษาพบว่านักกีฬาโกลบอลมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้กิจกรรมที่ผู้วิจัยนำเสนอ นั้นสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ไม่แตกต่างจากการเล่นโกลบอล แต่กิจกรรมของผู้วิจัยนั้น ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติได้ทั้งแบบคนเดียวและแบบกลุ่ม อีกทั้งยังใช้อุปกรณ์ที่น้อยกว่าการเล่นโกลบอล นอกจากนี้การเล่นโกลบอลอาจส่งผลให้ผู้ผู้เล่นเกิดการบาดเจ็บได้ ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากการล้มตัวเพื่อป้องกันลูกบอลหรือการบาดเจ็บที่เกิดจากการที่ลูกบอลมากระแทก แต่กิจกรรมของผู้วิจัยนั้นไม่มีความเสี่ยงให้เกิดอาการ

บาดเจ็บและยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ในด้านการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายอีกด้วย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมควรแน่ใจว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเข้าใจและรับรู้ถึงวิธีการปฏิบัติกิจกรรม
2. ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจสถานที่และขอบเขตในการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
3. ในระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมควรใช้การพูดอธิบายเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจในขณะทำกิจกรรมการเล่นหรือการทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้คำพูดที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย
4. อุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ควรเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่กว่าปกติหรือมีสีสันฉูดฉาดเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กใช้การเห็นที่เหลือน้อยให้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นในระดับชั้นอื่น ๆ
2. ควรศึกษาผลของกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่น ๆ ที่มีผลต่อความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น
3. ควรศึกษาผลของกิจกรรมทางกาย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นด้านอื่น ๆ เช่น ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ปฏิกริยาตอบสนอง เป็นต้น



รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **คู่มือการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มเด็กพิการ โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2547). **แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการแพทย์ฝ่ายกาย**. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจน์ นิตเรืองจรัส และ นวลอนงค์ ธนสมบัติสกุล. (2552). การฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นของคลินิกสายตาสีตาเลือนราง. *Journal Of Nursing Science*, 27, 13-22.
- จตุรงค์ ทองดารา, ทนงค์ศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และ สุกัญญา เจริญวัฒน์. (2558). ผลของการบริหารร่างกายโดยใช้ยางยืดเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบนในพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม. *วารสารบทความกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 1(6), 101-113.
- จรัญ น้อยอ้อม. (2539). **การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพร่างกายสำหรับนักเรียนตาบอด**. (ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). **เทคนิคการฝึกความเร็ว**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยชัย โกมารทัต. (2549). **กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง**. กรุงเทพมหานคร: สถาพรบุ๊คส์.
- ทิตินา แชนมณี. (2553). **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นริศรา หาทอม. (2554). **การพัฒนารูปแบบโปรแกรมบริหารสมองเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไกและความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนประถมศึกษา**. (ปริญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธประวิทย์ บุญยะวันดัง. (2550). อัตมโนทัศน์และการปรับตัวของคนพิการทางการมองเห็นที่ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนตาบอดปากเกร็ดและศูนย์ฝึกอาชีพหญิงตาบอดสามพราน. *วารสารสุขโขทัยธรรมาธิราช*, 20, 118-130.
- ศรินยา บุรณสรพรสิทธิ์. (2555). **ผลของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงและการทรงตัวในผู้สูงอายุ**. (ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2554). **การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศุภฤกษ์ มั่นใจตน. (2539). **ยิทยุ่นและยิมนาสติก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนธยา สีละมาด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบูรณ์ อินทร์ธมยา. (2547). **การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย**. (ปริญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). **การสำรวจความพิการ พ.ศ. 2550**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2550). **สิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสำหรับคนพิการ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ. (2550). **รายงานการวิจัยเรื่อง ระบบการเฝ้าระวังและป้องกันความพิการ**. กรุงเทพฯ: เอกพิมพ์ไทย.
- สุพิตร สมหาโต. (2541). **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Kasetsart Youth Fitness Test)**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรัญญา บุทธิจักร. (2556). **โยคะศาสตร์และศิลป์แห่งการพัฒนากายและใจ**. วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 41(1), 253-268.
- ไอยย์ศรัย พิรภาพรกุล. (2555). ผลของการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา. *OJED*, 7(1), 553 - 565.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2005). **Training for speed, agility, and quickness**. 3E: Human Kinetics.
- Colak, T. et al. (2004). Physical fitness levels of blind and visually impaired goalball team players. *Isokinetics and Exercise Science*, 12, 247-252.
- Contreras, B. (2014). **Bodyweight strength training anatomy**. United States of America: Human Kinetics.
- Dennison, E. P. (1994). **Brain Gym**. California: Edu-Kinesthetic.
- Gaddes, W. H. (2013). **Learning disabilities and brain function: A neuropsychological approach**. Springer Science & Business Media.
- Greguol, M., & Rose, D. Jr. (2009). Health physical fitness of blind adolescents in regular and special schools. *Rev Bras Crescimento Desenvolvimento Hum*, 19, 42-53.

ผลของการงีบหลับกลางวันที่มีต่อความเร็วและกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังภาวะอดนอน

Effects of Daytime Nap on Speed and Muscular Power after Sleep Loss

จิตุภรณ์ พลเสน*

พรพล พิมพาพร** นีรอมลี มะกาใจ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการงีบหลับกลางวัน ที่มีต่อความเร็วและกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังภาวะอดนอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตชาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อายุระหว่าง 20-23 ปี จำนวน 22 คน การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการทดลองแบบไขว้ โดยก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการอดนอน (นอน 03:00-07:00 น.) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดลองทั้งการงีบหลับและไม่งีบหลับกลางวัน ตั้งแต่เวลา 13:00-13:30 น. โดยในวันที่ไม่งีบหลับกลางวัน ให้นั่งเฉยๆ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง หลังจากการงีบหลับกลางวัน 30 นาที ให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบโดยวัดความสามารถกำลังของกล้ามเนื้อในการกระโดดสูง และความเร็วระยะทาง 5 เมตร และ 30 เมตร นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติ dependent t-test ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ผลของการงีบหลับกลางวันส่งผลให้ความสามารถในการกระโดดสูง ดีกว่าการไม่งีบหลับกลางวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ระยะเวลาของความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 5 เมตร และ 30 เมตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการศึกษาี้แสดงให้เห็นว่าการงีบหลับกลางวันช่วยเพิ่มภาวะตื่นตัว และสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังภาวะอดนอน สามารถนำไปใช้สำหรับนักกีฬาที่นอนหลับไม่เพียงพอ ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขัน

คำสำคัญ: การนอนหลับ/ ภาวะอดนอน/ การงีบหลับกลางวัน /กำลังของกล้ามเนื้อ/ ความเร็ว

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ดร.สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the effects of daytime nap on speed and muscular power following sleep loss. Twenty-two male students at Faculty of Sports Science, Kasetsart University, aged between 20-23 years old who participants in this study. Participants either napped or remained awake (reading book watching television or listening to music) from 13:00 to 13:30 after a night of shortened sleep (sleep 03:00-07:00 h) in a cross over design. Thirty minutes after the afternoon nap or control (no-nap) condition, vertical jump height and times for 5 and 30 meters sprints were recorded. Data were analyzed using mean, standard deviation and dependent t-test ($p<0.05$).

The results showed that acute effects of daytime nap had a significant greater vertical jump height than control (no-nap) condition ($p<0.05$), but times for 5 and 30 meters sprints were not significant ($p<0.05$). These results indicate that daytime nap improves alertness and physical fitness following sleep loss, and have implications for athletes with restricted sleep during training or before competition.

Keyword: sleep/ sleep loss/ daytime nap/ muscular power/ speed

บทนำ

การนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นกลไกพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เหมือนกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นกลไกที่ดำเนินควบคู่ไปกับการมีชีวิต (Lawrence and Epstein, 2007) การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด โดยบุคคลที่จะมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม ซึ่งการนอนหลับสามารถช่วยลดภาวะเครียดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยขณะหลับร่างกายจะใช้เวลาในการสร้างและสะสมพลังงาน ปรับวงจรชีวภาพให้เป็นปกติ (Miller, 1999) ดังนั้นการนอนหลับจึงเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ไม่เพียงแต่เพื่อการพักผ่อนของร่างกายภายหลังจากความเมื่อยล้าจากการทำงานหรือการออกกำลังกายเท่านั้น แต่การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มีบทบาทต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การพัฒนาของสมอง และมีผลต่อการเรียนรู้และความจำ (Zubia et al., 2012)

การนอนหลับในแต่ละบุคคล มีจำนวนชั่วโมงที่แตกต่างกันไปตามอายุ เพศ และสภาพการ
ใช้งานของร่างกาย การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ หรือมีภาวะอดนอน จะนำไปสู่ภาวะง่วงนอน ซึ่งเป็น
ภาวะที่เกิดจากการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายเกิดความต้องการการนอน
หลับ โดยร่างกายจะแสดงออกทางลักษณะต่างๆ เช่น การหาว ตาเริ่มปิด สับหงกศีรษะ ความรู้สึก
ตื่นตัวเริ่มลดลง แต่เมื่อร่างกายได้รับการนอนหลับพักผ่อน ภาวะง่วงนอนก็จะลดลงหรือหายไป ซึ่ง
ภาวะที่มีการพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้เกิดปัญหาความ
บกพร่องของความคิด ความจำและความเชื่อมั่นในตนเองลดลง (Brooks and Lack, 2006)
ผู้ที่นอนหลับไม่เพียงพอหรือมีปัญหาการนอนหลับจะเกิดผลกระทบต่อร่างกาย การทำงานของ
วงจรชีวภาพผิดปกติ ส่งผลให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายไม่สัมพันธ์กัน การควบคุม
อุณหภูมิผิดปกติ รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ ก่อให้
เกิดความเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Hodgson, 1991)

ปัจจุบันการนอนหลับช่วงสั้นๆ หรือการงีบหลับ สามารถช่วยลดภาวะง่วงนอนระหว่างวัน
หรือในช่วงที่มีปัญหาการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การงีบหลับในช่วงเวลาที่เหมาะสมยังช่วย
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและลดผลกระทบเชิงลบด้านอารมณ์ (Van Donger and Dinges,
2005) จากการศึกษาของ Kaida and Takahashi (2006) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการงีบหลับกลางวัน
เป็นระยะเวลาช่วงสั้นๆ มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยพบว่าการงีบหลับประมาณ
20 นาที ในช่วงเวลา 14.00 น. ทำให้ความสามารถในการทำงานและการเรียนรู้ดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น
สดชื่นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ได้งีบหลับ โดย Waterhouse et al. (2007) ได้ศึกษา
ผลของการงีบหลับกลางวัน ที่มีต่อการเพิ่มความจำของระบบประสาท และประสิทธิภาพต่อการ
วิ่งระยะสั้นในกลุ่มผู้ที่มีภาวะอดนอน โดยให้กลุ่มตัวอย่างอดนอน และงีบหลับกลางวัน 30 นาที
ผลการศึกษาพบว่าในภาวะอดนอน การงีบหลับกลางวันสามารถเพิ่มความตื่นตัวและประสิทธิภาพ
การวิ่งระยะสั้น สอดคล้องกับ มลฤดี (2557) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการงีบหลับกลางวัน
และไม่งีบหลับกลางวันในภาวะปกติและภาวะอดนอนที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา
ผลจากการศึกษาพบว่า ในภาวะนอนปกติการงีบหลับหรือไม่งีบหลับกลางวัน ไม่ส่งผลต่อการ
เปลี่ยนแปลงของความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา แต่เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะอดนอน พบว่าการ
งีบหลับกลางวันจะส่งผลให้ความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับที่ไม่งีบ
หลับกลางวัน แสดงให้เห็นว่า เมื่อร่างกายมีการอดนอน การงีบหลับกลางวันจะช่วยทำให้ร่างกาย
เกิดภาวะตื่นตัวมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการศึกษาผลของการงีบหลับที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย ในภาวะอดนอน
ยังมีการศึกษาอยู่น้อย อีกทั้งยังมีปัจจัยในเรื่องของนาฬิกาชีวภาพ (circadian rhythm) การเปลี่ยน

โซนเวลาจากการเดินทาง และความวิตกกังวล ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ทำให้เกิดภาวะอดนอน ส่งผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้นการงีบหลับกลางวันจึงเป็นตัวเลือกที่ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาผลในภาวะอดนอนช่วงเวลากลางคืน จะมีผลอย่างไรต่อกำลังของกล้ามเนื้อและความเร็ว เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการจัดตารางการพักผ่อนให้เพียงพอ และหากเกิดภาวะอดนอนการงีบหลับกลางวันอาจเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเพิ่มความตื่นตัวของระบบประสาท และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ภายหลังจากนอนหลับไม่เพียงพอ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการงีบหลับกลางวันและไม่งีบหลับกลางวัน ที่มีต่อความเร็ว และกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังจากภาวะอดนอน

สมมติฐานของการวิจัย

การงีบหลับกลางวันและไม่งีบหลับกลางวัน ส่งผลต่อความเร็วและกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังจากภาวะอดนอนแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ในภาวะอดนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ การงีบหลับกลางวันช่วยลดภาวะง่วงนอน และมีผลต่อความตื่นตัวของระบบประสาท ส่งผลให้สมรรถภาพดีขึ้น
2. ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการงีบหลับกลางวัน ในภาวะอดนอน และสามารถใช้กับบุคคลทั่วไปหรือนักกีฬา
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับ การงีบหลับกลางวันที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป็นนิสิตชาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อายุระหว่าง 20-23 ปี โดยผ่านการประเมินคุณภาพการนอน จำนวนชั่วโมงการนอน และความผิดปกติของการนอน จำนวน 30 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การคัดกลุ่มออกจาก การวิจัย ดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย

1. มีการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก
3. ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณภาพการนอนหลับ จำนวนชั่วโมงการนอนหลับ และความ

ผิดปกติของการนอนหลับ

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

1. ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินและไม่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยจนจบการวิจัยได้
2. มีพยาธิสภาพของการบาดเจ็บและการเป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องทดสอบสมรรถนะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Kinematic Measurement System) รุ่น KMS timing system ประเทศสหรัฐอเมริกา
2. เครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถในการกระโดดสูง SWIFT Performance equipment รุ่น Yardstick ประเทศออสเตรเลีย
3. แบบสอบถามการประเมินคุณภาพการนอนหลับพิทส์เบิร์ก (The Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) (Buysse et al., 1989) ฉบับภาษาไทยแปลโดย ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญญู ตันชัยสวัสดิ์ (2540)
4. แบบทดสอบหาภาวะความผิดปกติของการนอนหลับ Epworth Sleepiness Scale (ESS) (Johns, 1991)
5. แบบทดสอบภาวะความตื่นตัว Visual Analog Scale (VAS) of Alertness And Well – Being (Olivier et al., 2010)
6. นาฬิกาจับเวลา ยี่ห้อ CASIO รุ่น FROGMAN ผลิตในประเทศไทยญี่ปุ่น
7. ใบบันทึกผลการทดลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ เครื่องมือ อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการวิจัย
2. ประสานงานเพื่อจัดเตรียมกลุ่มตัวอย่าง สถานที่ เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ
3. ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกรอกประวัติข้อมูลส่วนตัวเบื้องต้น อธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย ชี้แจงรายละเอียดข้อตกลงเบื้องต้นต่อผู้เข้าร่วมทำวิจัย เพื่อยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ
4. ทำการจับฉลากก่อนการทดลองเพื่อสุ่มรูปแบบการทดลองทั้ง 2 รูปแบบ เพื่อให้กลุ่ม

ตัวอย่างปฏิบัติโดยแต่ละกลุ่มจะต้องปฏิบัติทั้ง 2 รูปแบบ (cross over design) และการทดสอบแต่ละครั้งที่ปฏิบัติต่างกัน 1 สัปดาห์ แต่ละสัปดาห์จะทดสอบ 1 วัน โดยก่อนวันการทดสอบกลุ่มตัวอย่างต้องเข้านอนระยะเวลารวม 4 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 03.00 – 07.00 น. และมีอิสระในการเลือกกิจกรรมก่อนถึงเวลาเข้านอน โดยอยู่ในการควบคุมของผู้วิจัย โดยรูปแบบการทดลอง มีดังนี้

รูปแบบที่ 1 หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 30 นาที กลุ่มที่จับหลักกลางวันเข้ามาในห้องที่อบอุ่น สบายแสงน้อยและเงียบสงบ เวลาประมาณ 12.45 น. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างคุ้นชินและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในห้อง โดยจะเริ่มจับหลักเป็นเวลา 30 นาที ระหว่างเวลา 13.00 – 13.30 น. หลังจากตื่นกลุ่มตัวอย่างจะนั่งเฉยๆหรือมีกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นเวลา 30 นาที

รูปแบบที่ 2 หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 30 นาที กลุ่มที่ไม่จับหลักกลางวันหลังจะใช้เวลาเดียวกัน 13.00–13.30 น. โดยกลุ่มตัวอย่างมีจะนั่งเฉยๆหรือมีกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เป็นเวลา 30 นาที

ทำการตอบแบบสอบถามภาวะตื่นตัว (VAS) ก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบ โดยมีตัวเลข 1–7 ให้ผู้เข้าร่วมทำการทดสอบวงกลมไปที่ตัวเลขตามความรู้สึก ภายหลังการทดลองแต่ละรูปแบบ กลุ่มตัวอย่างจะสามารถล้างหน้าเข้าห้องน้ำและทำการตอบแบบสอบถาม โดยจะทำการทดสอบในช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 14.00 – 14.30 น. และก่อนทดสอบกำลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีการกระโดดสูงความ และเร็วระยะทาง 5 เมตร และ 30 เมตร ทำการการอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งเหยาะ (70% HRmax) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 5 นาที

แบบสอบถามภาวะตื่นตัว Visual Analog Scale (VAS) of Alertness And Well – Being

How alert do you feel ? Very sleepy 1 2 3 4 5 6 7 Very alert

How good do you feel ? Very bad 1 2 3 4 5 6 7 Very good

(Olivier et al. 2010)

5. เริ่มทำการทดสอบโดยแบ่งขั้นตอน ดังนี้

5.1 การทดสอบความสามารถในการกระโดดสูง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบทีละคน ยืนข้างเสา หน้ามองตรงแล้วยกแขนขึ้นระดับไหล่ทั้งสองข้างให้เท่ากัน โดยไม่แสดงให้เห็นว่าเป็นการยืดแขนแบบผิดธรรมชาติ แล้วปิดแผ่นความสูงออก เพื่อดูความสูงของช่วงตัวก่อนเริ่มทำการทดสอบ แล้วจดบันทึกค่าที่ได้ เมื่อทำการวัดความสูงช่วงตัวเสร็จ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนข้างเสาในท่า

เตรียมพร้อม จากนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบออกแรงกระโดดให้เต็มที่ เอามือปิดแผ่นความสูง แล้วจดค่าที่ได้ ทำการทดสอบ 2 รอบ พักระหว่างรอบ 3 นาที แล้วบันทึกผลการทดสอบ

5.2 ทำการทดสอบความเร็วระยะทาง 5 เมตร และ 30 เมตร โดยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบทีละคนโดยให้วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด จำนวน 2 เทียว ระหว่างเทียวให้พัก 3 นาที จากนั้นนำเวลาที่ได้จากการทดสอบทั้ง 2 ครั้งแล้วบันทึกผลการทดสอบ

6. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ และสรุปผลการวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ข้อมูลของการนอนหลับ ระดับภาวะง่วงนอนก่อนและหลังการทดสอบ ความสามารถในการกระโดดสูง และความเร็วระยะทาง 5 เมตร และ 30 เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดดสูง และความเร็วระยะทาง 5 เมตร และ 30 เมตร และภาวะตื่นตัวระหว่างการงีบหลับกลางวันและไม่งีบหลับกลางวันโดยใช้สถิติ dependent t-test

3. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	อายุ		น้ำหนัก		ส่วนสูง	
	(ปี)		(กิโลกรัม)		(เซนติเมตร)	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มตัวอย่าง	21.05	1.21	67.82	9.68	171.77	6.15



ตารางที่ 2 ข้อมูลของการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่ม	จำนวนชั่วโมง		ภาวะความผิดปกติ		คุณภาพการนอน	
	ของการนอนหลับ(ชั่วโมง)		ของการนอนหลับ (คะแนน)		PSQI (คะแนน)	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มตัวอย่าง	8.00	0.00	7.86	2.80	4.3	0.89

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 22 คน มีจำนวนชั่วโมงในการนอนต่อคืน คือ 8 ชั่วโมง จากการทดสอบภาวะความผิดปกติของการนอนหลับโดยการตอบแบบสอบถามอยู่ในเกณฑ์ปกติ และการทดสอบคุณภาพการนอน PSQI โดยการตอบแบบสอบถามอยู่ในเกณฑ์คุณภาพการนอนหลับที่ดี

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความสามารถในการกระโดดสูง และความเร็วระยะทาง 5 เมตร และ 30 เมตร ระหว่างการจับหลักกับไม่จับหลักกลางวัน

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	t	P
<u>กระโดดสูง (ซ.ม.)</u>				
จับหลัก	70.0	11.83	2.81	0.01*
ไม่จับหลัก	68.4	11.94		
<u>วิ่ง 5 เมตร (วินาที)</u>				
จับหลัก	1.12	0.07	-1.75	0.09
ไม่จับหลัก	1.14	0.07		
<u>วิ่ง 30 เมตร (วินาที)</u>				
จับหลัก	4.59	0.28	-1.25	0.23
ไม่จับหลัก	4.66	0.29		

* $p < 0.05$ ($t_{21(.975)} = 2.08$, $t_{21(.025)} = -2.08$)

จากตารางที่ 4 พบว่าการจับหลักกลางวันส่งผลให้ความสามารถในการกระโดดสูง ดีกว่าการไม่จับหลักกลางวัน ภายหลังภาวะอดนอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ระยะเวลา

ของความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 5 เมตร และ 30 เมตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบภาวะตื่นตัวก่อนและหลังการทดสอบของการจับหลักกลางวันและไม่จับหลักกลางวัน

ภาวะตื่นตัว	$\bar{X}$	S.D.	t	p
<u>ก่อนทดสอบ</u>				
จับหลัก	2.09	0.43	-0.46	0.65
ไม่จับหลัก	2.18	0.79		
<u>หลังทดสอบ</u>				
จับหลัก	4.63	0.49	-20.59	0.00*
ไม่จับหลัก	2.05	0.38		

* $p < 0.05$ ($t_{21(975)} = 2.08$, $t_{21(025)} = -2.08$)

จากตารางที่ 5 พบว่า จากตอบแบบสอบถามภาวะตื่นตัว โดยใช้แบบสอบถามภาวะตื่นตัว Visual Analog Scale (VAS) of Alertness And Well – Being พบว่าก่อนการทดสอบของการจับหลักและไม่จับหลักกลางวัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่หลังการทดสอบพบว่า การจับหลักกลางวันจะทำให้ภาวะตื่นตัวเพิ่มมากกว่าการไม่จับหลักกลางวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่าความสามารถในการกระโดดสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยในกลุ่มที่จับหลักกลางวันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 70.0 ± 11.83 เซนติเมตร มากกว่ากลุ่มที่ไม่จับหลักกลางวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.4 ± 11.94 เซนติเมตร และความเร็วไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มที่จับหลักกลางวัน ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 5 เมตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.12 ± 0.07 วินาที ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 ± 0.28 วินาที และกลุ่มที่ไม่จับหลักกลางวันความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 5 เมตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.14 ± 0.07 วินาที และความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ± 0.29 วินาที โดยการอภิปรายจะแยกอภิปรายในแต่ละตัวแปรดังนี้

กำลังของกล้ามเนื้อ

จากการวิเคราะห์กำลังของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบความสามารถในการกระโดดสูง พบว่าการจับหลักกลางวัน และไม่จับหลักกลางวัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มไม่จับหลักกลางวัน ส่งผลให้ความสามารถในการกระโดดสูงลดลง อาจเป็นผลมาจากเมื่อร่างกายมีภาวะอดนอนจะทำให้กระแสนประสาทที่ส่งมากระตุ้นร่างกายขาดหายไปเป็นช่วงๆ ละประมาณ 0.5 – 10 วินาที ทำให้เพิ่มภาวะง่วงนอนระหว่างวันมีผลให้เกิดความอ่อนล้าต่อร่างกาย (Banks and Dinges, 2007) หากไม่ชดเชยโดยการจับหลักกลางวัน จะทำให้ร่างกายต้องการการนอนหลับทำให้เกิดความเมื่อยล้ามากกว่าปกติ ซึ่งส่งผลต่อการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อมีผลต่อการทำงานของระบบประสาท โดยทำให้ร่างกายมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง ดังที่ ชูศักดิ์ และกันยา (2536) กล่าวไว้ว่า ความเมื่อยล้าคือ การที่กล้ามเนื้อไม่สามารถทำงานหรือมีสมรรถภาพกำลังตามที่คาดหมายได้ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากความเมื่อยล้าของระบบประสาทส่วนนอก (peripheral fatigue) หรือจากความเมื่อยล้าของระบบประสาทส่วนกลาง (central fatigue) สอดคล้องกับ Davis (1995) ได้รายงานไว้ว่า ความเมื่อยล้าของระบบประสาทส่วนกลางจะไปขัดขวางหรือจำกัดการส่งกระแสประสาทของเส้นประสาททนต์ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อลดลง ซึ่งส่งผลต่อแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ความสามารถในการออกแรงซ้ำกันหลายครั้งลดน้อยลง กลไกที่เกี่ยวข้องกับความเมื่อยล้าของระบบประสาทส่วนกลางยังไม่ชัดเจน แต่สมมติฐานที่เป็นไปได้ อาจจะเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของ Serotonin ในสมองต่อการตอบสนองของการเพิ่มความเข้มข้นของ Tryptophan ในสมอง ซึ่งกรดอะมิโนนี้เป็นสารตั้งต้นของ Serotonin สารสื่อประสาทชนิดหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะง่วงนอน และเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง โดยการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจจะมีผลต่อภาวะตื่นตัวของร่างกาย ส่วนความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงภายในกล้ามเนื้อนั้น อาจจะเกี่ยวข้องกับการส่งกระแสประสาทที่บริเวณ Neuromuscular Junction น้อยลง ส่งผลให้การหลั่งสาร Acetylcholine ลดน้อยลงด้วย หรืออาจเกิดจากกลไกการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขัดขวางการทำงานของกล้ามเนื้อ แรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อจึงลดลง (Kirkendall, 2000)

ดังนั้นเมื่อมีการจับหลักในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และลดผลกระทบเชิงลบด้านอารมณ์ (Van Donger and Dinges, 2005) โดยการจับหลักช่วงเวลาสั้นๆ จะส่งผลดีต่อระบบประสาท สามารถช่วยลดภาวะง่วงนอนระหว่างวันเพื่อช่วยในเรื่องของความตื่นตัว ในระยะเวลาสั้นๆ ดังที่ Winston (2010) พบว่าเมื่อร่างกายมีการจับหลักระหว่างวันหลังมื้ออาหารเป็นเวลา 20-30 นาที จะส่งผลดีทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว และทำให้การทำงานของระบบประสาทดีขึ้นและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานระหว่างวัน อีกทั้งการจับหลักมีประโยชน์

ทางด้านจิตใจ เหมือนเป็นการหยุดพักร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่ร่างกายจะได้รับการผ่อนคลายและฟื้นฟู ในช่วงที่มีปัญหาการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ Kaida and Takahashi (2006) พบว่าการงีบหลับกลางวันเป็นระยะเวลาช่วงสั้นๆ มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยพบว่าการงีบหลับประมาณ 20 นาที ในช่วงเวลา 14.00 น. ทำให้ความสามารถในการทำงานและการเรียนรู้ดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น สดชื่นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ได้งีบหลับ สอดคล้องกับ มลฤดี (2557) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการงีบหลับกลางวันและไม่งีบหลับกลางวันในภาวะปกติและภาวะอดนอนที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา ผลจากการศึกษาพบว่า ในภาวะนอนปกติการงีบหลับหรือไม่งีบหลับกลางวัน ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา แต่เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะอดนอน พบว่าการงีบหลับกลางวันจะส่งผลให้ความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ การไม่งีบหลับกลางวัน แสดงให้เห็นว่า เมื่อร่างกายมีการอดนอน การงีบหลับกลางวันจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดภาวะตื่นตัวมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Waterhouse et al. (2001) มีศึกษาผลของการงีบหลับกลางวัน ต่อการเพิ่มความจำของระบบประสาท และประสิทธิภาพการวิ่งระยะสั้นในกลุ่มผู้ที่มีภาวะอดนอนระดับปานกลาง พบว่าการงีบหลับกลางวันช่วยเพิ่มความตื่นตัวและประสิทธิภาพด้านการทำงานของร่างกายและจิตใจหลังจากการอดนอน สามารถใช้กับนักกีฬาที่นอนหลับไม่เพียงพอ ในระหว่างการฝึกซ้อม

ความเร็ว

จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 5 เมตร และ 30 เมตร พบว่าการงีบหลับกลางวัน และการไม่งีบหลับกลางวัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยในการศึกษาครั้งนี้ความเร็วไม่ค่อยเห็นความแตกต่างกัน อาจเกิดจากทักษะกลไกในการเคลื่อนที่ มีปัจจัยมาเกี่ยวข้องหลายอย่าง โดยความเร็วขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เนื่องจากว่าในการหดตัวของกล้ามเนื้อจะเกิดขึ้นได้ต้องเป็นผลมาจากสัญญาณประสาทที่ส่งมาจากระบบประสาทส่วนกลาง การหดตัวคลายตัวของกล้ามเนื้อจะช้าหรือเร็วนั้นจะขึ้นอยู่กับสัญญาณประสาทที่มาควบคุม การที่จะทำให้มีความเร็วดีขึ้นนั้น จะต้องมีการฝึกซ้อม หรือระบบประสาทให้มีการทำงานที่รวดเร็วบ่อยๆ โดยที่การทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อจะต้องเป็นไปอย่างอัตโนมัติ และต้องมีความสัมพันธ์กัน จึงจะทำให้ความเร็วดีขึ้น (สนธยา, 2555; เจริญ, 2557) อีกทั้งความเร็วในการวิ่งยังมีเรื่องของแรง หรือโมเมนต์ของร่างกาย ซึ่งในการวิ่งระยะสั้นที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องมีการยกหัวเข้าสูง ช่วงก้าวยาว และวางเท้าลงในตำแหน่งที่อยู่ใต้จุดศูนย์ถ่วงของผู้วิ่ง สิ่งที่มีความสำคัญในการวิ่งก็คือแรงขับเคลื่อนต้องตรงไป

ข้างหน้า ขาควรเคลื่อนไหวตรงไปข้างหน้าและข้างหลัง แขนและไหล่ควรเคลื่อนไหวในแนวที่จะถึงร่างกายให้เหมาะสมไปทางที่ร่างกายต้องการ และมุมของการพุ่งของร่างกาย (ที่ทำกับพื้น) ควรจะเหมาะสม เพื่อให้ได้ความเร็วมากที่สุด (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) ส่งผลให้การศึกษาของความเร็วไม่ค่อยเห็นความแตกต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามในภาวะอดนอน การจับหลักกลางวันส่งผลต่อความเร็วมีแนวโน้มดีกว่าการไม่จับหลักกลางวันโดยเวลาเฉลี่ยการจับหลักกลางวันสามารถทำเวลาในการวิ่งดีกว่าการไม่จับหลักกลางวันเล็กน้อย

สรุปผลการวิจัย

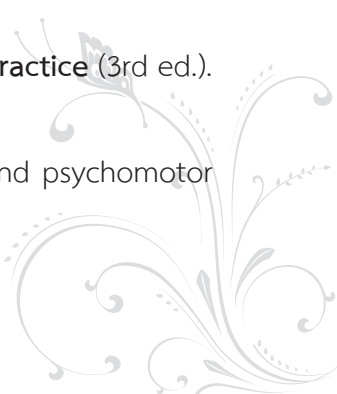
ผลของการจับหลักกลางวันส่งผลให้ความสามารถกำลังของกล้ามเนื้อด้วยวิธีการกระโดดสูง ดีกว่าการไม่จับหลักกลางวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ระยะเวลาของความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 5 เมตร และ 30 เมตร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การจับหลักไม่ได้เหมาะสมกับทุกคนเสมอไป บางคนอาจมีปัญหาในเรื่องการนอนหลับในช่วงเวลากลางวัน การเปลี่ยนสถานที่นอนและต้องทำในช่วงเวลาที่เหมาะสม แต่มีประโยชน์กับผู้อดนอนหรือมีการพักผ่อนไม่เพียงพอ จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการจับหลักกลางวันช่วยเพิ่มภาวะตื่นตัว และสมรรถภาพทางกายภายหลังภาวะอดนอน สามารถนำไปใช้สำหรับนักกีฬาที่นอนหลับไม่เพียงพอ ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถวัดคุณภาพการจับหลักกลางวันได้ว่ากลุ่มผู้ทดลองมีการนอนหลับจริง มีเพียงการสังเกตเท่านั้น การศึกษาครั้งต่อไปควรใช้เครื่องมือวัดประสิทธิภาพการนอนหลับและวัดคุณภาพการนอนหลังการการจับหลัก
2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเจาะจงในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มนักกีฬา และเพิ่มระยะเวลาของการอดนอน หรือการเดินทางข้ามโซนเวลา เพื่อศึกษาผลของการจับหลักต่อสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนของโลหิต กำลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว การทรงตัว ความว่องไวความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา



เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัท สันชนาก๊อปปี้ เซ็นเตอร์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ธรรมมล การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- มลฤดี พงศ์อมร. (2557). ผลของการงีบหลับกลางวันในภาวะอดนอนที่มีต่อความคล่องแคล่ว 'องไวเชิงปฏิกิริยา' วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนธยา สีละมาด. (2555). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- Banks S.; & Dinges D. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. **Journal of Clinical Sleep Medicine**. 3(5): 519-526.
- Brooks, A., & Lack, L. (2005). Naps. In C. Kushida (Ed.), **Sleep deprivation: Clinical issues, pharmacology, and sleep loss effects** (pp. 457 – 474). New York: Marcel Dekker
- Davis, J. M. (1995). Carbohydrates, branched-chain amino acids, and endurance: the central fatigue hypothesis. **International Journal of Sport Nutrition**, 5, s29-s38.
- Hodgson, n L.A. (1991). Why do we need sleep. Relating theory to nursing practice. **Journal of Advanced Nursing**, 16(2), 1503-1510
- Kaida K, Takahashi M, Haratani T, Otuka Y, Fukasawa K, Nakata A. Indoor exposure to natural bright light prevents afternoon sleepiness. **Sleep**, 2006;29:462–9.
- Kirkendall, D. (2000). Fatigue from voluntary motor activity. In W. E. Garrett and D. T.Kirkendall (Eds.), **Exercise and Sport Science** (pp. 97-104). Philadelphia: Lippincott, William & Wilkins.
- Lawrence j.; & Epstein M.D. (2007). **The harvard medical school guide to a good night's sleep**. New York: McGraw-Hill.
- Miller, C. A. (1999). **Nursing care of older adults: Theory and practice** (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Van Dongen, H., & Dinges, D. (2005). Sleep, circadian rhythms, and psychomotor vigilance. **Clinics in Sports Medicine**, 24, 237 – 249.
- 

- Waterhouse, J., G. Atkinson, B. Edwards, and T. Reilly (2007). The role of a short post-lunch nap in improving cognitive, motor, and sprint performance in participants with partial sleep deprivation. **J. Sports Sci.** 25:1557-66.
- Winston Churchill, J. F. (2010). Napping benefits & Tips. napping. United States of America, **National Sleep Foundation.**
- Werth E, Dijk D.J., Achermann, P., & Borbély, A.A. (1996). Dynamics of the sleep EEG after an early evening nap: experimental data and simulations. **American Journal of Physiology**, 271(3pt2), R501 – 510.
- Zubia Vegar, M. E. (2012). “Sleep Quality Improvement and Exercise: A Review.” **International Journal of Scientific and Research Publications** Volume 2(8).



ประสิทธิผลโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

Effectiveness of Intervention Program to Reduce Depression in the
Elderly Kamphaeng Saen District, Nakonpathom Province.

จันทมนิ จันทรไธม์*

มยุรี ถนอมสุข** อัจฉรา ปุราคม***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลกระต๊อบ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับ 1 (ปกติ) จำนวน 35 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะเวลาศึกษา 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและแบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 12 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า ลดภาวะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 16.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.64 และค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรม 3.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.84 ค่าเฉลี่ยส่วนต่าง เท่ากับ 8.42 และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.16 โดยมีความพึงพอใจ ในกิจกรรมเต้นรำเข้าจังหวะประกอบเพลง มากที่สุด รองลงมาคือกิจกรรม สนุกพาเพลิน กิจกรรม ร้อยไหมร้อยหูกระเป๋ และกิจกรรมเกษตรทฤษฎาพอปลูกผักไร้ดินตามลำดับ

คำสำคัญ : ประสิทธิผลโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้า, ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

**รองศาสตราจารย์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental study was to investigate effectiveness of depression reduction intervention program for elderly in Kamphaeng Saen District, Nakhon Pathom Province. The sample consisted of 35 older adults with 60 years and above who had been medically screened at the normal (1) level in the elderly club in Krateep Sub-district, Kamphaeng Saen District, Nakhonpathom Province. The intervention programs were developed by the researcher for 12 weeks, data were collected by pre-test and post-test through depression screening questionnaire and satisfaction in the intervention program questionnaire were also collected. The data were analyzed using per cent, arithmetic mean, standard deviation and dependent t-test.

The results revealed that after the 12 weeks, the depression of elderly reduced significant at the .01 level. The average depression before ($\bar{X}$ = 16.67, S.D. = 8.64), after ($\bar{X}$ = 3.23, S.D. = 3.84) and averagely different mean at 8.42. It was also found that the overall satisfaction in those interventions was at the highest degree ($\bar{X}$ = 4.92, S.D. = 0.16). Thus, the most favorite activities were dancing to the tune of music and followed by soap making, silk threading and assembling a bag strap respectively.

Keywords : Effectiveness, Intervention program to reduce depression, Elderly

บทนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยที่มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ พร้อมกับต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้าที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันเนื่องจากการมีบทบาททางสังคม กิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง และผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในพื้นที่อำเภอกำแพงแสนปี พ.ศ. 2556-2558 มีจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจำนวน 30, 169 และ 260 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 0.72, 0.89 และ 0.91 จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดตามลำดับ (โรงพยาบาลกำแพงแสน, 2558) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีสภาพจิตใจและร่างกายเสื่อมถอยลง แต่ก็มิได้หมายความว่าผู้สูงอายุจะไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข สุนทรี ศรีโกสย และคณะ (2550) กล่าวว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถรักษา

ให้หายได้ด้วยการรักษาด้วยยา ร่วมกับการทำจิตบำบัด ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้ามีความสำคัญและจำเป็นในการตรวจพบผู้มีภาวะซึมเศร้าให้ได้ในระยะแรกเพื่อให้การดูแลช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม จะได้ผลดีกว่าการปล่อยให้เป็นเรื้อรังอยู่นาน

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากการศึกษา ร่วมกันระหว่างองค์การอนามัยโลก ธนาคารโลกร่วมและ Harvard School of Public Health ในการคาดการณ์ภาวะโรคติดต่อประชากรทุกภูมิภาคของโลก โดยวัดความสูญเสียเป็นจำนวนปีที่ดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดี คาดว่าโรคซึมเศร้าจะอยู่ในอันดับ 2 ในปี ค.ศ.2020 ซึ่งหมายถึงโรคซึมเศร้าจะก่อให้เกิดความสูญเสียด้านสุขภาพของประชากรโลกที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ (Murray & Zentner, 1993) สำหรับประเทศไทย โรคซึมเศร้าเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะ (Disability adjusted life years: YLD) ข้อมูลปี 2547 พบว่า โรคซึมเศร้าก่อความสูญเสียเป็นอันดับที่ 4 ในผู้หญิงและเป็นอันดับ 9 ในผู้ชาย เมื่อเปรียบเทียบเฉพาะกลุ่มโรคทางสุขภาพจิตและจิตเวช พบว่าโรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุให้เกิดการสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) สูงที่สุด (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2554) แสดงให้เห็นว่าโรคซึมเศร้าถึงแม้ว่าจะไม่มีการสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควรแต่ผู้ป่วยก็ต้องทนอยู่กับอาการเจ็บป่วยนี้เป็นเวลานานกว่าโรคอื่นๆ และจากรายงานข้อมูลการรักษาโรคซึมเศร้าของโรงพยาบาลจิตเวชทั่วประเทศ พบจำนวนผู้ป่วยต่อประชากรหนึ่งแสนคนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก จากจำนวนผู้ป่วย 99.5 รายต่อแสนประชากร ในปี 2542 เป็น 260.8 รายต่อแสนประชากรในปี 2552 (กรมสุขภาพจิต, 2554. สืบค้นในวันที่ 5 มิถุนายน 2558, เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/report/population/pop.asp>)

ภาวะซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น อารมณ์เศร้า อาการแสดงของผู้มีภาวะซึมเศร้ามีลักษณะเบี่ยงเบน ทั้งด้านอารมณ์ ผู้ป่วยมักจะมีอารมณ์เศร้าเป็นอาการสำคัญ เช่น หดหู่ เศร้าซึม มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ ร้องไห้ง่าย ความสนใจบุคคลอื่นลดลง อารมณ์หงุดหงิดหรือฉุนเฉียวง่าย ด้านปัญญา มีการประเมินคุณค่าของตนเองต่ำ มองโลกในแง่ร้าย สิ้นหวัง ต่ำหนิหรือโทษตนเอง ตัดสินใจลำบาก ด้านแรงจูงใจ สูญเสียแรงจูงใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกเหนื่อยง่าย หรืออยากตาย อาการทางกาย มีความผิดปกติของการรับประทานอาหาร การนอนผิดปกติ ความต้องการทางเพศลดลงหรือไม่มีเลย รู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลียตลอดเวลา น้ำหนักลด เชื่อว่าตนเองป่วยหรือมีความผิดปกติ โดยมีอาการเป็นแทบทุกวันนานอย่างน้อย 2 อาการ ผลกระทบจากภาวะซึมเศร้ามีไม่น้อยไปกว่าโรคทางร่างกายที่สำคัญอื่นๆ เป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียความสามารถ ต้องทนทุกข์อยู่กับภาวะซึมเศร้า การปฏิบัติภารกิจต่างๆ บกพร่องลงจากเดิมหรืออาจทำงานไม่ได้เลย ทำให้ขาดรายได้ (มานิช หล่อตระกูล, 2554) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย แม้ว่าจะได้รับการรักษาแต่อาจมีอาการกลับเป็นซ้ำได้ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเกิน

1 เดือน จะเสียชีวิตด้วยการทำร้ายตัวเอง ร้อยละ 15 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552) มีการประมาณว่าคนที่ฆ่าตัวตาย 1 คน ส่งผลกระทบต่อบุคคลใกล้ชิด อย่างน้อย 6 คน และส่งผลต่อคนในสังคมอย่างน้อย 100 คน (World Health Organization ;WHO, 2005) ภาวะซึมเศร้านอกจากจะทำให้เกิดโรคทางกายแล้ว ยังทำให้บุคคลนั้นไม่สนใจสุขภาพตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวเคมีในสมอง ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย มีความคิดเชิงลบ สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ราตรี โชติพงษ์, 2552) ทำให้สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ไม่สามารถประเมินค่าได้

กิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมยามว่างจะช่วยก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมนันทนาการจะทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียด มีความบันเทิง พร้อมกันจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย ร่างกาย และจิตใจผู้สูงอายุตื่นตัวอยู่เสมอ และเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยความสมัครใจกิจกรรมที่จัดมีความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้ลืมความกังวลใจ เมื่อผู้สูงอายุมีความสุข ได้ผ่อนคลายความเครียดช่วยสร้างอารมณ์สุขจะส่งผลให้สุขภาพจิตดี (สมบัติ กาญจนกิจ, 2547) จากเหตุผลและสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดกิจกรรมนันทนาการมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ –ข้อมูลจากงานวิจัยครั้งนี้เพื่อจะใช้เป็นข้อมูลในการลดปัญหาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้รวม 12 สัปดาห์ ตั้งแต่ เดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2558

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ

จำนวน 3 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยประสิทธิผลโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย

2.1) เครื่องมือการคัดกรองโรคซึมเศร้า 15Q ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2554) ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม คะแนนเต็ม 15 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

6 – 15 คะแนน หมายความว่า ระดับ มีภาวะซึมเศร้า

0 – 5 คะแนน หมายความว่า ระดับ ไม่มีภาวะซึมเศร้า

2.2) แบบประเมินความพึงพอใจโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ พอใจมากที่สุด พอใจมาก พอใจปานกลาง พอใจน้อย พอใจน้อยที่สุด พัฒนามาจาก (สุนันทา ศรีอุดม, 2558) เกณฑ์การให้ระดับความพึงพอใจ

เกณฑ์ค่าคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.20 – 5.00 หมายถึง ระดับพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.40 – 4.19 หมายถึง ระดับพอใจมาก

ค่าเฉลี่ย 2.60 – 3.39 หมายถึง ระดับพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.80 – 2.59 หมายถึง ระดับพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.79 หมายถึง ระดับพอใจน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

จัดให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ระดับ 1 (ปกติ) เข้าร่วมโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้า ระยะเวลาศึกษา 12 สัปดาห์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า และเก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจต่อโปรแกรม หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้ สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean score) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. เปรียบเทียบภาวะซึมเศร้า ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ได้แก่ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง ด้วยค่าสถิติ (paired t-test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ข้อมูลความพึงพอใจ วิเคราะห์โดยใช้ สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean score) และร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.43 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.58 มีอายุระหว่าง 61-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 62.87 รองลงมา คือ อายุระหว่าง 71-80 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.14 นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 100.00 สถานภาพสมรสคิดเป็นร้อยละ 91.43 รองลงมาคือ หย่าร้าง/หม้าย คิดเป็นร้อยละ 8.58 และมีระดับการศึกษาไม่ได้เรียนคิดเป็นร้อยละ 28.58 รองลงมาคือ ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 17.14 และในระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 14.30 มัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 8.58

ผลการศึกษาการเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จำแนกตามเกณฑ์ประเมินภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีค่าเฉลี่ยคะแนนลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยที่ค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรม 3.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.84 ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 16.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.64 ค่าเฉลี่ยส่วนต่าง เท่ากับ 8.42 ดังตารางที่ 1

ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้า พบว่า ผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 กิจกรรมในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.16 โดยพบว่า มีความพึงพอใจในกิจกรรมเต้นรำเข้าจังหวะประกอบเพลง มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 5.00 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.00 รองลงมาคือกิจกรรม สบู่พาเพลิน มีค่าเฉลี่ย 4.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.32 กิจกรรม ร้อยไหมร้อยหุกระเป่า มีค่าเฉลี่ย 4.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.32 และกิจกรรมเกษตร ธรรมชาติปลูกผักไร้ดิน มีค่าเฉลี่ย 4.86 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.16 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะซึมเศร้าก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรม (N=35)

ภาวะซึมเศร้า	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	16.17	8.64	-37.78	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	3.23	3.84		

* $P < .01$

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้า (N=35)

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. กิจกรรม เดินรำเข้าจังหวะประกอบเพลง	5.00	0.00	มากที่สุด
2. กิจกรรม เกษตรทฤษฎาพาปลูกผักไร้ดิน	4.86	0.16	มากที่สุด
3. กิจกรรม สนุ่พเพลิน	4.90	0.32	มากที่สุด
4. กิจกรรม ร้อยไหมร้อยหุกระเป่า	4.90	0.32	มากที่สุด
เฉลี่ยรวมทั้งหมด	4.92	0.17	มากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. โปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม คือ (1.) เดินรำเข้าจังหวะประกอบเพลง (2.) เกษตรทฤษฎาพาปลูกผักไร้ดิน (3.) สนุ่พเพลิน (4.) ร้อยไหมร้อยหุกระเป่า ซึ่งผู้วิจัยทำการออกแบบโปรแกรมดังกล่าวจากแนวคิดและรูปแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งด้านการเดินรำ งานอดิเรก ศิลปหัตถกรรม ส่งผลให้ระดับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรม ลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาริชาติ คำชู (2551) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต พบว่า ระดับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม ซึ่งปัจจัยของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการส่งผลให้ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าดีขึ้นเนื่องจากกิจกรรมนันทนาการที่นำมาสร้างโปรแกรม พบว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนันทนาการที่สร้างขึ้นสามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่

เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิมล สัจพจน์ (2553) ที่กล่าวถึงความสำเร็จของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตที่สามารถดัดแปลงไปสู่ระดับการมีทักษะความสามารถและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ทำให้มีอารมณ์ของการเติมเต็มต่อชีวิตและปัจจัยหลักของความสำเร็จนี้ก็คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ทางสังคม และการรับรู้ผู้สูงอายุมีความต้องการทำกิจกรรมนันทนาการ การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ในการปรับตัวในสังคม มีเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ไม่หมกหมุ่น ไม่หดหู่ ไม่ซึมเศร้า ฯลฯ นำมาซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมลดภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะกิจกรรมการเดินรำเข้าจังหวะประกอบเพลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอนู (2556) กล่าวถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับแนวคิดของพีระพงศ์ บุญศิริ (2542) ที่พบว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) พีระพงศ์ บุญศิริ (2542) เชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติจะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมลงได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมีความสุขได้แสดงออกลดความเหงาได้ ผ่อนคลายความเครียดที่มียึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกตัวเองมีค่า

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

หน่วยงานสาธารณสุข ชมรมผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการนำโปรแกรมลดภาวะความซึมเศร้า ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 กิจกรรม ไปจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุที่มีโรคซึมเศร้า หรือที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในชุมชน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากับผู้สูงอายุที่มีโรคซึมเศร้าในระดับอื่นๆ โดยนำโปรแกรมลดภาวะความซึมเศร้า ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 กิจกรรม ไปจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **แนวทางการ ดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ระดับ จังหวัด (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1)**. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2554). **ข้อมูลสถิติ: สืบค้นในวันที่ 5 มิถุนายน 2558, เข้าถึงได้จาก** <http://www.dmh.go.th/report/population/pop.asp>
- ปาริชาติ คำชู. (2551). **ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต. วิทยานิพนธ์ . ภูเก็ต : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. ถ่ายเอกสาร.**
- พิระพงศ์บุญศิริ. (2542). **นันทนาการและการจัดการ**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิชย์. (2552). **จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี. ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.**
- ราตรี โชติกพงษ์. (2552). **การวิเคราะห์สถานการณ์การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า ที่มารับบริการในโรงพยาบาลโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์. สาขาวิชาการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.**
- โรงพยาบาลกำแพงแสน. (2558). **หน่วยงานรับผิดชอบผู้สูงอายุ. อำเภอกำแพงแสน จังหวัด นครปฐม. 2558.**
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). **การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงาน คณะกรรมการวิจัย แห่งชาติ ปีพุทธศักราช 2556.**
- สมบัติ กาญจนกิจและคณะ. (2547). **แนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกาย สำหรับชุมชนในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.). กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.**
- สุนทรี ศรีโกสย และคณะ. (2550). **สถานการณ์การให้บริการผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในโรงพยาบาล ชุมชนจังหวัดเชียงใหม่ และลำพูน. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52(2), 124-137.**

- สุนันทา ศรีอุดม. (2558). ประสิทธิภาพโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของผู้สูงอายุที่มีโรคอ้วนลงพุงในเทศบาลตำบลนางลือ อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพมหานคร : เอดิชั่นเพรสโปรดักส์ จำกัด.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2554. รายงานการสาธารณสุขไทย 2551 – 2553. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Murray, R.B. and J.P. Zentner. (1993). **Nursing Assessment and Health Promotion. Strategies Through The Life Span.** 5th ed. Appleton and Lange, Connecticut.
- World Health Organization. (1998). **Obesity and managing the global epidemic report of WHO consultation on obesity Geneva.** Geneva: Who Health Organization.
- _____. (2005). **Obesity and managing the global epidemic report of WHO consultation on obesity Geneva.** Geneva: Who Health Organization.



สภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

The States and Problem in Management of Sport Facilities for High
Performance Organization in Sub District Level of Northeastern.

เจริญชัย สุวรรณศรี*

มงคล ดอนขวา** สั้งเวียน ปินะกาลัง***

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิธีดำเนินการวิจัยได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล จำนวน 32 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling) ใช้แบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์การ การชี้แนะ และการควบคุม นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลมาสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า สภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลในด้านการวางแผน มีงบประมาณในการบริหารจัดการไม่เพียงพอ ขาดการจัดตั้งบุคลากรเพื่อรับผิดชอบงานโดยตรง ด้านการจัดองค์การ ขาดการจัดบุคลากรทำงานประจำอย่างเพียงพอ ขาดการกำหนดขอบเขตการปฏิบัติงานของบุคลากรอย่างชัดเจน บุคลากรต้องมีความสามารถและประสบการณ์ในการทำงาน ด้านการชี้แนะ ยังมีโครงการพัฒนาสถานกีฬาร่วมมือภาครัฐและเอกชนน้อย มีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องการจัดกิจกรรมให้ประชาชนได้รับทราบน้อย ด้านการควบคุม ยังขาดการควบคุมความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทำงาน ยังขาดการจัดทำระบบข้อมูลสารสนเทศในด้านอุปกรณ์กีฬาและสถานที่

คำสำคัญ: สภาพและปัญหา / การจัดการสถานกีฬา / ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

*นักศึกษาศาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

***อาจารย์ ดร.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายมัธยมศึกษา (ศึกษาศาสตร์)

ABSTRACT

The purposes of this study was to examine the states and problem in management of sport facilities for high performance organization in sub district level of northeastern. Method: The states and problem in management of sport facilities by the researcher interviewed with 32 administrator organization, Multi - Stage Sampling were conducted, using interviews, the interviewing data were presented in composition.

The results found that: the states and problem in management of sport facilities consists of 4 areas (1) Planing: organizational have insufficient of budget for management, and lack of committees for direct working. (2) Organizing: organizational lack of alway committees, and clearly assigning to committees. (3) Leading: organizational have little of project for develop sport facilities with combination by private sector, and lack of the public relations in events activity. (4) Controlling: organizational lack of management of risk factor, and developing information data in sport facilities.

Key Word: The states and problem / Management of sport facilities / Northeastern

บทนำ

การพัฒนาคนในสังคมให้มีคุณภาพเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ซึ่งกีฬาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการสร้างให้คนมีคุณภาพ เสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จึงทำให้รัฐบาลทุกยุคทุกสมัยได้กำหนดเป็นนโยบายการดำเนินงานในด้านการกีฬาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทุกฉบับ ซึ่งปัจจุบันดำเนินการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่ให้ความสำคัญกับคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และพลานามัยที่ดี สร้างนิสัยรักกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ห่างไกลจากอบายมุขและยาเสพติด รวมทั้งส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนาทักษะทางการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ อันจะนำชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) ในขณะเดียวกันรัฐบาลได้มีการส่งเสริมและสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และความเป็นเลิศ

ในด้านการแข่งขันกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2550) ผ่านทางกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งมีหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านกีฬาในสังกัด ได้แก่ การกีฬาแห่งประเทศไทย และกรมพลศึกษา นอกจากนี้กระทรวงมหาดไทย โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาต่างก็เป็นหน่วยงานจัดระบบและพัฒนากีฬาในรูปของสถานกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2551) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับสิ่งก่อสร้าง หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาในประเทศออสเตรเลีย พบว่า ชุมชนที่อยู่บริเวณสถานกีฬาได้รับประโยชน์อย่างมากจากการเข้าใช้บริการ ได้รับประสบการณ์ทางการกีฬา ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางการกีฬาเพิ่มมากขึ้น (Grieve and Sherry, 2012) ดังนั้นเพื่อให้มีศูนย์กลางการแข่งขันกีฬาที่ได้มาตรฐานและมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับออกกำลังกายและเล่นกีฬา จึงต้องมีการก่อสร้างสนามกีฬาระดับจังหวัดให้กับจังหวัดที่ยังไม่มีสนามกีฬากลาง เพื่อออกกำลังกาย เล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการของประชาชนทุกกลุ่ม และเพื่อรองรับการแข่งขันกีฬาของทุกจังหวัดในทุกระดับ และโครงการศูนย์ฝึกกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในส่วนภูมิภาค เป็นการจัดตั้งศูนย์บริการอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีความทันสมัย เพื่อให้บริการนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬารวมถึงองค์กรต่างๆ ที่จะจัดการแข่งขันกีฬาท้องถิ่น โดยจัดตั้งศูนย์บริการกีฬาเป็นเลิศ 5 ศูนย์ตามภาคต่างๆ ในรูปแบบของสถานกีฬาชุมชน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2555)

ปัจจุบันสถานกีฬาหลายแห่งมีสภาพทรุดโทรม ไม่พร้อมให้บริการ ส่งผลให้สถานกีฬาชุมชนที่รัฐบาลสร้างขึ้น มีการใช้งานไม่คุ้มค่าประโยชน์ เนื่องจากเกิดการชำรุด ไม่ได้รับการปรับปรุงพัฒนา ขาดอุปกรณ์การกีฬาอย่างเพียงพอ (นภดล เก้งบุรี, 2549) มีปัญหาเกี่ยวกับ อุปกรณ์กีฬา สถานที่ บุคลากรและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ (ชญาณี เถาว์ลย์, 2552) ดังนั้นเพื่อการพัฒนาสถานกีฬาที่มีอยู่ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือ การบริหารจัดการที่ดีและมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามในการพัฒนาสถานกีฬาให้มีคุณภาพจะต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาด้านการจัดการสถานกีฬา เพราะจะทำให้การพัฒนาหรือแก้ไขปัญหามีได้ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งในการศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาในครั้งนี้ได้นำทฤษฎีการบริหารจัดการ POLC ซึ่งประกอบด้านการจัดการด้านการวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การชี้นำ (Leading) และการควบคุมองค์การ (Controlling) (Drucker, 2005) โดยทฤษฎีดังกล่าวมีความเหมาะสมสำหรับการนำมาใช้เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการนำไปพัฒนาสู่การสร้างรูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์กรต่างๆ ได้ต่อไป จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงมีความจำเป็นที่จะศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการสถานกีฬาให้มีการพัฒนาสู่ความ

เป็นเลิศตามเป้าหมายของการกีฬาแห่งประเทศไทย และเพื่อประสิทธิภาพทางด้านการกีฬาของประเทศไทยให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง คือ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบล นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ผู้บริหารสถานศึกษาที่รับผิดชอบการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล หรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล รวมทั้งหมด 32 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย โดยการจัดกลุ่มจังหวัดพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 4 จังหวัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 4 จังหวัด รวมเป็น 8 จังหวัด หลังจากนั้นเลือกอำเภอ โดยเลือกจังหวัดละ 2 อำเภอ รวมเป็น 16 อำเภอ และเลือกตำบลแบบเจาะจงจากอำเภอๆ ละ 2 ตำบล จำนวน 32 ตำบล
2. ในแต่ละจังหวัดผู้วิจัยคัดเลือกสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล โดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดไว้ 3 ข้อ คือ
 - 2.1 เป็นสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ที่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเป็นที่รู้จักทั่วไป โดยดูได้จากผลการแข่งขันกีฬาระดับโอลิมปิกเกมส์ ระดับเอเชียนเกมส์ ระดับซีเกมส์ กีฬาแห่งชาติ กีฬายาวชนแห่งชาติ และกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ที่มีการเผยแพร่ทางสื่อและในเว็บไซต์ หรือเอกสารของการกีฬาแห่งประเทศไทย
 - 2.2 เป็นสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ที่มีนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จซ้อนสองปี โดยใช้ข้อมูลจากการกีฬาแห่งประเทศไทย
 - 2.3 มีนโยบาย แผนงานการจัดการและการพัฒนาองค์กรด้านสถานกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม หรือมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสถานกีฬา โดยตรวจสอบจากเว็บไซต์และเอกสารที่เผยแพร่
3. ผู้วิจัยคัดเลือกจากสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลที่ผ่านตามเงื่อนไขครบทั้งหมดในแต่ละจังหวัด (8 จังหวัด) มาจังหวัดละ 2 อำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล

เครื่องมือการวิจัย

การศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์กับผู้บริหารสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลหรือผู้รับผิดชอบในการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เกี่ยวกับประเด็นที่ต้องการศึกษาข้อมูลภาคสนาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 32 แห่ง เพื่อศึกษาสภาพการจัดการในปัจจุบัน สภาพ ปัญหา และความต้องการในการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการจัดการ (POLC) คือ ด้านการวางแผน (Planning) ด้านการจัดองค์การ (Organizing) ด้านการชี้นำ (Leading) ด้านการควบคุม (Controlling)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่ HE593018 เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2559 และผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนดดังนี้

การวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informant) คือ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ผู้บริหารสถานศึกษาที่รับผิดชอบการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล หรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ทั้งหมด 32 คน โดยมีกระบวนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยลงสำรวจพื้นที่ 8 จังหวัด ด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วยผู้วิจัย จังหวัดละ 3 คน
3. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารหรือผู้รับผิดชอบในการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อทำการบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ ระหว่างวันที่ 1 - 30 ตุลาคม พ.ศ. 2559
4. เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลสภาพและปัญหา ความต้องการองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการบริหารจัดการ กระบวนการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล จะนำมาทำการวิเคราะห์และเพื่อนำไปสู่การยกร่างเป็นแบบจำลองรูปแบบการจัดการสถานกีฬา

ชุมชนระดับตำบล ผู้วิจัยวิเคราะห์ สังเคราะห์สภาพความเป็นจริงของกระบวนการทำงาน และการจัดการของสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อหาโครงสร้างและองค์ประกอบการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ของรูปแบบการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบและกระบวนการทำงานของรูปแบบการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจัดกลุ่มการวิเคราะห์ด้วยนำข้อมูลพื้นฐานของสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐาน และกระบวนการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ด้านสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศโดยใช้สถิติร้อยละ

2. วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพทั่วไปและปัญหาการดำเนินงานของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ โดยสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากแบบบันทึกการสัมภาษณ์เจาะลึก (in – depth interviews)

3. การวิเคราะห์สภาพการดำเนินงานและปัญหาการดำเนินงาน ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของโคไลซ์ซี อ้างถึง อาร์ริตน์ สิริวิณชชัย, 2542 ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

3.1 อ่านข้อมูลจากการบันทึกทั้งหมดหลายๆ ครั้ง เพื่อความเข้าใจ

3.2 ให้สัญลักษณ์ประโยคหรือข้อความสำคัญที่เป็นความหมายในประเด็นที่ศึกษา

3.3 กำหนดความหมายของประเด็นที่ศึกษาที่ได้จากประโยคหรือข้อความสำคัญ

3.4 จัดกลุ่มของความหมายที่เหมือนกันแล้วให้ชื่อเป็นข้อสรุป

3.5 อธิบายความหมายของประเด็นในเรื่องที่ศึกษาอย่างครอบคลุม

3.6 อธิบายให้เห็นโครงสร้างที่สำคัญทั้งหมดของประเด็นที่ศึกษา

3.7 กลับไปหาข้อมูล ตรวจสอบความตรงของการอธิบายความหมายของประเด็นที่ศึกษา เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่สมบูรณ์และเป็นข้อค้นพบที่ได้จากประสบการณ์จริงของผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

1.1 สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง



ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้บริหารสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลหรือผู้รับผิดชอบในการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	20	62.5
หญิง	12	37.5
2. ช่วงอายุ		
30-39 ปี	3	9.4
40-49 ปี	20	65.6
50-59 ปี	9	25.0
3. วุฒิการศึกษา		
ปริญญาตรี	13	40.6
ปริญญาโท	19	59.4
4. ตำแหน่งหน้าที่		
นายกเทศมนตรี	14	43.8
นายกองค์การบริหารส่วนตำบล	11	34.4
ผู้บริหารสถานศึกษา	6	18.8
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล	1	3.1

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นสถานภาพทั่วไปของผู้บริหารสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลหรือผู้รับผิดชอบในการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล โดยส่วนใหญ่มีเพศชายมากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 62.5 มีช่วงอายุ 40-49 ปี มากที่สุด ร้อยละ 65.6 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทมากกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 59.4 และส่วนใหญ่เป็นนายกเทศมนตรี ร้อยละ 43.8

1.2 สภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

จากการสัมภาษณ์จากผู้บริหารสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลหรือผู้รับผิดชอบในการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบล มีผลการวิจัยดังนี้

1) ด้านการวางแผน

สภาพของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า มีแผนการพัฒนา ปรับปรุง และดูแลรักษาอุปกรณ์หรือสถานที่กีฬาในระดับตำบล และกำหนดแผนพัฒนา

สถานกีฬาของระดับตำบลให้สอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาในระดับจังหวัดและระดับชาติที่มีความคล้ายคลึงกัน

ปัญหาของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า ยังมีการจัดหางบประมาณไว้สำหรับการพัฒนาและดูแลสถานกีฬาไม่เพียงพอทั้งในเรื่องของการดูแลรักษาและการซ่อมบำรุงสนามกีฬา ยังขาดการจัดตั้งบุคลากรเพื่อรับผิดชอบในการปรับปรุงและพัฒนาแผนด้านสถานกีฬาระดับตำบลโดยตรง ยังไม่มีโครงการส่งเสริมและพัฒนานักกีฬาเยาวชนในระดับตำบล เพื่อส่งเสริมให้เข้าแข่งขันในระดับจังหวัด และเพื่อพัฒนาสถานกีฬาในระดับตำบล ยังขาดการวางแผนเพื่อส่งเสริมและพัฒนา นักกีฬาในระดับพื้นฐาน เพื่อส่งเสริมให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศ รวมถึงยังขาดการนำความรู้ที่เกี่ยวข้องในศาสตร์ทางด้านการกีฬา เช่น ด้านการจัดการกีฬา หรือด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างแผนปฏิบัติงานด้านสถานที่กีฬา

2) ด้านการจัดองค์การ

สภาพของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า มีการกำหนดยุทธศาสตร์ด้านสถานกีฬาระดับตำบลโดยต้องมีบุคลากรที่รับผิดชอบ มีการกำหนดตัวชี้วัดในการปฏิบัติงานต่างๆ ด้านสถานกีฬา มีการวางแผนการจัดอบรมบุคลากรด้านการกีฬา เช่น โค้ช ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ตัดสิน เป็นต้น เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และความสามารถให้นำไปพัฒนานักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการจัดหาบุคลากรเข้ามาทำงานให้เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และมีการกำหนดขอบเขตและแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน

ปัญหาของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า ยังขาดการจัดบุคลากรเพื่อทำงานประจำในสำนักงานหรือองค์การอย่างเพียงพอ ยังขาดการกำหนดขอบเขตและแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการทำงานในด้านกีฬา ยังไม่มีสำนักงานกลางหรือสำนักงานประจำ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานขององค์การอย่างเพียงพอและเหมาะสม ยังไม่มีเครือข่ายชุมชนหรืออาสาสมัครในการช่วยงานต่างๆ ของท้องถิ่นด้านการจัดการสถานกีฬา รวมถึงองค์การยังมีงบประมาณในการจัดการกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ ไม่เพียงพอ

3) ด้านการชี้แนะ หรือการนำ

สภาพของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า มีการปฏิบัติตามแผนงานที่กำหนดไว้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ มีแผนการจัดการกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน และมีการกระจายงานให้กับแต่ละฝ่ายงานอย่างเหมาะสม และมีเป้าหมายในการทำงานอย่างชัดเจน

ปัญหาของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า ยังขาดโครงการพัฒนาสถานกีฬาโดยรวมมือทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อพัฒนาด้านสถานกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ยังขาดการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของการจัดกิจกรรมกีฬาขององค์การให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับทราบอย่างทั่วถึง เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้มาเข้าร่วมกิจกรรม และยังขาดการร่วมมือของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการด้านสถานกีฬาในระดับตำบลเพื่อให้การจัดการด้านสถานกีฬา มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

4) ด้านการควบคุม

สภาพของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า มีการกำหนดเป้าหมายและแผนงานที่ชัดเจนต่อการปฏิบัติงาน มีการปฏิบัติงานเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ มีการใช้งานของอุปกรณ์และสถานกีฬาขององค์การอย่างคุ้มค่า มีการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบ และมีการจัดประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติงานร่วมกัน

ปัญหาของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลโดยส่วนใหญ่พบว่า ยังไม่มีการควบคุมความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างทำงาน โดยต้องมีการป้องกันการเกิดความเสี่ยง มีการตรวจสอบความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น และพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเสี่ยงขึ้น ยังขาดการจัดทำระบบข้อมูลสารสนเทศในด้านต่างๆ เช่น อุปกรณ์กีฬา และสถานกีฬา เพื่อให้สามารถตรวจสอบการใช้งานได้อย่างสะดวกและทันสมัยมากยิ่งขึ้น ยังขาดการจัดทำระบบการลงทะเบียนเพื่อขอใช้งานอุปกรณ์และสถานกีฬาขององค์การที่ได้ผิดชอบเนื่องจากจะได้เป็นการตรวจสอบจำนวนผู้ใช้สนามและสามารถควบคุมการใช้อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในการดูแลขององค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและควรมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลสถานกีฬาเป็นประจำ นอกจากนี้ยังขาดการสร้างสถานกีฬาเพิ่มเติมให้ครบถ้วนทุกประเภทเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาในชุมชนระดับตำบล

อภิปรายผล

สภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการอภิปรายผลดังนี้

1. ด้านการวางแผน จากการศึกษาด้านการวางแผน พบว่า ยังมีการจัดหางบประมาณไว้สำหรับการพัฒนาและดูแลสถานกีฬาไม่เพียงพอทั้งในเรื่องของการดูแลรักษาและการซ่อมบำรุงสนามกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับ นัยนา หันมี (2542) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล พบว่า ในองค์การบริหารส่วนตำบลมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนด้านกีฬาโดยตรง เช่น การจัดการแข่งขัน ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะ

มีค่าใช้จ่ายที่สิ้นเปลืองมากคือค่าอาหาร เครื่องดื่ม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตาม การจัดสรรงบประมาณในด้านการซ่อมบำรุงและดูแลสถานที่ยังคงมีความขาดแคลน นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับ ภัควัฒน์ เชิดพุทธ (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาเรื่องทรัพยากรการบริหารและกระบวนการวงจรบริหารศูนย์บริการการกีฬา โดยพบว่า งบประมาณด้านการบริหาร ศูนย์กีฬาไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่องค์การมีรายได้มาจากการให้เช่าสถานที่ และทางองค์การไม่ได้รับ งบประมาณในส่วนของการซ่อมบำรุงสถานที่และอุปกรณ์จึงทำให้มีงบประมาณในการบริหารจัดการไม่เพียงพอ และอยากให้มีการสนับสนุนจากงบประมาณจากองค์กรหน่วยงานภาครัฐหรือ เอกชนในแบบเฉพาะกิจ เช่น การจัดการแข่งขันกีฬานานาชาติในระดับประเทศ เป็นต้น การศึกษา ยังพบว่า ยังขาดการจัดตั้งบุคลากรเพื่อรับผิดชอบในการปรับปรุงและพัฒนาแผนด้านสถานกีฬา ระดับตำบลเป็นโดยตรง สอดคล้องกับ นัยนา หันมี (2542) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการ ดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล พบว่า ในองค์การบริหารส่วนตำบลยังไม่มี บุคลากรฝ่ายกีฬาที่รับผิดชอบด้านกีฬาโดยตรงอย่างเพียงพอ ซึ่งจะมีเพียงการแต่งตั้งผู้ปฏิบัติงาน ในเฉพาะช่วงแข่งขันกีฬานั้น ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ในองค์การเอง โดยบุคลากรส่วนมากจะไม่มี ความรู้ความสามารถด้านกีฬา ขณะที่ วรทยา วโรทัย (2552) ได้ศึกษาสภาพและปัญหาด้านการ จัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พบว่า ในปีที่มีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้เป็น เจ้าภาพจัดงาน ได้มีการมอบหมายงานให้แก่บุคลากรในหน่วยงานต่างๆได้ร่วมกันจัดการแข่งขัน เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ขาดประสบการณ์ทำงานด้านการจัดการกีฬาและทางหน่วยงานเอง ไม่ได้มีการจัดอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ด้านการจัดการแข่งขันด้วยดังนั้นบุคลากรที่ทำงานด้านนี้โดยตรง จึงมีความสำคัญมากในการจัดการด้านงานกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้การศึกษายัง พบว่า ยังไม่มีโครงการส่งเสริมและพัฒนานักกีฬาเยาวชนในระดับตำบล เพื่อส่งเสริมให้เข้าแข่งขัน ในระดับจังหวัด และเพื่อพัฒนาสถานกีฬาในระดับตำบล ยังขาดการวางแผนเพื่อส่งเสริมและพัฒนา นักกีฬาในระดับพื้นฐาน เพื่อส่งเสริมให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศ สอดคล้องกับ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬา (2549) พบว่า การพัฒนานักกีฬารุ่นพื้นฐาน การพัฒนานักกีฬาเพื่อมวลชน การพัฒนานักกีฬาเพื่อ ความเป็นเลิศ และการพัฒนานักกีฬาเพื่อการอาชีพ โดยมีเป้าหมายของยุทธศาสตร์ คือให้ประชาชน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และให้ ประเทศไทยมีการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาในระดับท้องถิ่น และกีฬาเพื่อการแข่งขัน ในระดับสากล อีกทั้งการศึกษายังพบว่ายังขาดการนำความรู้ที่เกี่ยวข้องในศาสตร์ทางด้านการกีฬา เช่น ด้านการจัดการกีฬา หรือด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างแผนปฏิบัติงาน ด้านสถานที่กีฬา

2. ด้านการจัดองค์การ จากการศึกษาด้านการจัดองค์การ พบว่า ยังขาดการจัดบุคลากร

เพื่อทำงานประจำในสำนักงานหรือองค์การอย่างเพียงพอ และยังขาดการกำหนดขอบเขตและแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน สอดคล้องกับ ญัฐพล พงษ์เพชร (2549) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล พบว่า ในการบริหารจัดการกีฬาระดับตำบลจะต้องมีการประชุมเตรียมความพร้อมของสิ่งที่จะทำ เช่น กำหนดกิจกรรม กำหนดรูปแบบของกิจกรรม กำหนดงบประมาณที่ใช้ มีการมอบหมายหน้าที่แก่ผู้ปฏิบัติงาน มีการประชาสัมพันธ์ องค์การต้องมีการจัดกิจกรรมให้กับประชาชนในองค์การอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งและในแต่ละหมู่บ้านจะต้องมีการจัดกีฬาขึ้นด้วย การศึกษายังพบว่า ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการทำงานในด้านกีฬา และจากการศึกษาของ ภัควัฒน์ เชิดพุทธ (2552) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการศูนย์บริการการกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า บุคลากรที่มีหน้าที่ด้านการบริหารจัดการกีฬาต้องมีประสบการณ์และความชำนาญ เนื่องจากการจัดการแข่งขันกีฬาคือเป็นงานที่ใหญ่ และในบางครั้งการบริหารจัดการด้านกีฬาอาจจะมีเรื่องที่ไม่คาดคิดจากการควบคุม จึงจำเป็นที่บุคลากรต้องมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้การศึกษายังพบว่า ยังไม่มีสำนักงานกลางหรือสำนักงานประจำและสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานขององค์การอย่างเพียงพอและเหมาะสม และยังไม่มีการช่วยเหลือหรืออาสาสมัครในการช่วยงานต่างๆของท้องถิ่นด้านการจัดการสถานกีฬา สอดคล้องกับ สำนักวิทยาสถาปัตยกรรมการกีฬา (2549) พบว่า การมีส่วนร่วมของประชาชน เป็นสิ่งสำคัญในการบริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการส่งเสริมกีฬานั้นการมีส่วนร่วมของประชาชน ตั้งแต่การร่วมมือ ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ และร่วมติดตามประเมินผล นอกจากนี้องค์กรที่เกี่ยวข้องในด้านการบริหารจัดการกีฬา ควรมีเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย หรือพนักงาน หรืออาสาสมัครด้านการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อทำหน้าที่ให้คำแนะนำหรือจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำและต่อเนื่องรวมทั้งติดต่อประสานงานกับองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อขอการสนับสนุน หรือการให้คำแนะนำในการดำเนินงานด้านการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ขณะนี้ ธงชัย สันติวงษ์ (2535) พบว่า ทรัพยากรทางด้านบุคคลคือสิ่งที่สำคัญที่สุด ถึงแม้ว่าองค์กรจะมีเครื่องมือที่ทันสมัยและราคาแพงเพียงใดก็ตาม หากขาดบุคคลที่มีความรู้ความสามารถมาช่วยปฏิบัติงาน เครื่องจักรเหล่านี้ก็จะไม่ก่อประโยชน์อันใด

3. ด้านการชี้แนะ หรือการนำ จากการศึกษาด้านการจัดการ พบว่า ยังขาดโครงการพัฒนาสถานกีฬาโดยรวมทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อพัฒนาด้านสถานกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังขาดการร่วมมือของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการด้านสถานกีฬาในระดับตำบลเพื่อให้การจัดการด้านสถานกีฬามีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ สำนักวิทยาสถาปัตยกรรมการกีฬา (2549) พบว่า อยากให้มีการทำงานแบบบูรณาการโดยให้ทุกหน่วยงานที่

เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ทั้งนี้ เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนความคิด คำแนะนำปรึกษาหารือหรือการมีส่วนร่วมในการวางแผนและ จัดกิจกรรมร่วมกันอย่างเป็นระบบ ขณะที่ วรทยา วโรทัย (2552) ได้ทำการศึกษาสภาพและ ปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 พบว่า องค์การควมมีการ ดำเนินงานให้เป็นระบบและมีความเป็นระเบียบ และมีการมอบหมายงานสำหรับการจัดการแข่งขัน กีฬาไปยังหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้ได้มีบทบาทร่วมกันในการจัดการแข่งขัน และ ญัฐพล แพงเพชร (2549) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล พบว่า การบริหารงานระดับตำบลควรจะต้องมีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือด้านกีฬา คือ อำเภอ โดยจะต้องส่งเจ้าหน้าที่กีฬาให้คำแนะนำด้านการกีฬาของตำบล และในการจัดการแข่งขันกีฬา ระดับตำบลจะต้องมีการประสานงานขอความร่วมมือกับสถานศึกษาในชุมชน เพื่อร่วมงานกันให้ เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การศึกษายังพบว่า ยังขาดการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของการจัด กิจกรรมกีฬาขององค์การให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับทราบอย่างทั่วถึง เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้มาเข้าร่วม กิจกรรม ภัควัฒน์ เชิดพุทธ (2552) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการศูนย์บริการ การกีฬารธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า องค์การควมมีการประชาสัมพันธ์ซึ่งอาจจะเป็นทาง สื่อสิ่งพิมพ์หรือทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ขณะที่ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (2549) พบว่า องค์การที่เกี่ยวข้องในด้านการบริการจัดการกีฬา ควรมีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่กิจกรรมหรือ วรรณคดีให้ประชาชนตระหนักในสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายและเพื่อให้ ประชาชนรับทราบการดำเนินงานของชมรมสโมสรด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย

4. ด้านการควบคุม จากการศึกษาด้านการจัดการองค์การ พบว่า ยังไม่มีการควบคุมความ เสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างทำงาน โดยต้องมีการป้องกันการเกิดความเสี่ยง มีการตรวจสอบความ เสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น และพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเสี่ยงขึ้น ยังขาดการจัดทำระบบข้อมูล สารสนเทศในด้านต่างๆเช่น อุปกรณ์กีฬา และสถานกีฬา เพื่อให้สามารถตรวจสอบการใช้งานได้ อย่างสะดวกและทันสมัยมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ ญัฐชานิตย์ ธนธรรมพานนท์ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวทางการแก้ปัญหาการบริหารจัดการศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สถาบันการพลศึกษา พบว่า ด้านการควบคุมควรมีการจัดทำแผนบริหารจัดการความเสี่ยง จัดทำระบบสารสนเทศให้ทัน สมัย นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักกีฬาด้านการจัดการ อีกทั้งให้ ความร่วมมือกับบุคลากรองค์กรต่างๆ ด้านการนำให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีส่วนร่วมในการวางแผน การดำเนินงาน การเสนอแนะและให้มีการประเมินความพึงพอใจ สร้างความตระหนักแก่นักกีฬาให้ ปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบ และมีการประเมินผล การศึกษายังพบว่า ยังขาดการจัดทำระบบการลง ทะเบียนเพื่อขอใช้งานอุปกรณ์และสถานกีฬาขององค์ที่ได้มีติดชอบเนื่องจากจะได้เป็นการตรวจสอบ

จำนวนผู้ใช้สนามและสามารถควบคุมการใช้อุปกรณ์กีฬาที่อยู่ในการดูแลขององค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและควรมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลสถานกีฬาเป็นประจำ สอดคล้องกับ สำนักวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา (2549) พบว่า องค์การที่เกี่ยวข้องในด้านการบริการจัดการกีฬาคควรมีการจัด ทำทะเบียนชมรม สโมสร และกลุ่มคนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย และจัดทำข้อมูลการกีฬาของ ชุมชน รวมทั้งจัดทำทะเบียนประวัติผู้ที่ทำชื่อเสียงหรือผู้ให้การสนับสนุนด้วย และนอกจากนี้ ต้องมีการจัดทำบัญชีอุปกรณ์ วัสดุ ครุภัณฑ์กีฬาและการออกกำลังกายอย่างครบครัน และเป็น ปัจจุบัน สามารถตรวจสอบได้ นอกจากนี้การศึกษายังพบว่า ยังขาดการสร้างสถานกีฬาเพิ่มเติมให้ ครบถ้วนทุกประเภทเพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาในชุมชนระดับตำบล อีกทั้งองค์การที่เกี่ยวข้องในด้านการ บริการจัดการกีฬาคควรมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และมีจำนวน เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน มีสถานที่เก็บอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ของชุมชน ขณะที่การศึกษาของ ภัควัฒน์ เชิดพุทธ (2552) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าถึงแม้ว่าในองค์การ จะมีสถานที่กีฬาที่ใช้งานเป็นหลักอยู่แล้วนั้น แต่ในบางครั้งการใช้งานก็ยังไม่เพียงพอและทั่วถึง เนื่องจากในบางช่วงเวลาอาจมีผู้มาใช้งานเป็นจำนวนมากและในบางครั้งการจัดการแข่งขันกีฬามี ชนิดกีฬาไม่ครบตามความต้องการของผู้จัดงาน ซึ่งอาจเกิดจากความไม่เพียงพอต่อการใช้งาน

ข้อสรุปจากการวิจัย

สภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลในด้านการวางแผน มีงบประมาณ ในการบริหารจัดการไม่เพียงพอ ขาดการจัดตั้งบุคลากรเพื่อรับผิดชอบงานโดยตรง ด้านการจัด องค์การ ขาดการจัดบุคลากรทำงานประจำอย่างเพียงพอ ขาดการกำหนดขอบเขตการปฏิบัติงาน ของบุคลากรอย่างชัดเจน บุคลากรต้องมีความสามารถและประสบการณ์ในการทำงาน ด้านการ ชี้นำ ยังมีโครงการพัฒนาสถานกีฬาร่วมมือภาครัฐและเอกชนน้อย มีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องการ จัดกิจกรรมให้ประชาชนได้รับทราบน้อย ด้านการควบคุม ยังขาดการควบคุมความเสี่ยงที่อาจจะ เกิดขึ้นระหว่างทำงาน ยังขาดการจัดทำระบบข้อมูลสารสนเทศในด้านอุปกรณ์กีฬาและสถานที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาของการจัดการสถานกีฬาชุมชนระดับตำบลในภูมิภาคอื่น ๆ เนื่องจากในแต่ละภูมิภาคอาจมีบริบทของชุมชนที่แตกต่างกัน
2. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานในการจัดการสถานกีฬาระดับตำบล เพื่อเป็นการติดตามและหาแนวทางแก้ไขหาเมื่อเกิดปัญหา
3. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการสถานกีฬาระดับตำบลในด้านอื่นๆที่

เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เนื่องจากอาจส่งผลต่อการดำเนินงานขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**. กรุงเทพฯ: องค์การค้ำของ สกสค.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). **แผนพัฒนาผู้ตัดสินสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2551-2554**. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2551). **การจัดทาแผนที่ผลลัพธ์เรื่องการจัดทาแนวทางการพัฒนา กีฬาเป็นเลิศ**. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชญาณี เถาว์วัลย์. (2552). **พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี**. การค้นคว้าแบบอิสระเศรษฐศาสตรบัณฑิต. สาขาวิชาเศรษฐศาสตร คณะเศรษฐศาสตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐพล แพ่งเกสร. (2549). **การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การ บริหารส่วนตำบล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตรการ กีฬา คณะวิทยาศาสตรการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐชานิตย์ ธนธรรมพานนท์. (2556). **แนวทางการแก้ปัญหาการบริหารจัดการศูนย์กีฬาเพื่อ ความเป็นเลิศ สถาบันการพลศึกษา**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา วิทยาศาสตรการออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธงชัย สันติวงศ์. (2535). **หลักการจัดการ**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นภดล เกิงบุรี. (2549). **คุณภาพการให้บริการสนามกีฬา: กรณีศึกษาสนามกีฬาองค์การบริหาร ส่วนจังหวัดลำพูน**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นัยนา หันมี. (2542). **การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหาร ส่วนตำบล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภักดีวัฒน์ เชิดพุทธ. (2552). **การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารจัดการศูนย์บริการการกีฬา ธรรมศาสตร ศูนย์รังสิต**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร การกีฬา คณะวิทยาศาสตรการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรทัย วโรทัย. (2552). **การศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่ง ประเทศไทย ครั้งที่ 37**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร การกีฬา คณะวิทยาศาสตรการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2549). **มาตรฐานการส่งเสริมกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีรัตน์ สิริวณิชชัย. (2542). **ประสบการณ์ดูแลตนเองหลังคลอดของหญิงมุสลิมที่คลอดกับผดุงครรภ์โบราณ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Drucker, P. (2005). **Technology, management & society : essays**. New York : Harper & Row.
- Grieve, J. and Sherry, E. (2012). Community benefits of major sport facilities: The Darebin International Sports Centre. **Sport Management Review**, 15: 218 – 229.



การสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

SCORING RUBRIC CONSTRUCTION OF TWO-HAND THAI SWORD SKILLS FOR THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

ชาญชัย พุทธิพิมเสน*

บุญเลิศ อุทยานิก** อวยพร ตั้งธงชัย**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือจำนวน 50 คน และกลุ่มตัวอย่างที่นำเกณฑ์การให้คะแนนไปใช้จริง จำนวน 294 คน โดยผู้วิจัยทำการสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือทั้ง 16 ทักษะ โดยเกณฑ์การให้คะแนนประกอบด้วยรายการประเมิน 3 รายการคือท่าเตรียม ท่าปฏิบัติ ท่าจบ แต่ละรายการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 3 ระดับ คือ 3 2 และ 1 โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์การให้คะแนนระบุไว้ในแต่ละระดับของคะแนน การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือจำนวน 16 ทักษะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้วิธีของ Rovinelli and Hambleton จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยหาค่าเฉลี่ย () และทำการหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ด้วยการทดสอบซ้ำ และเว้นระยะห่างกัน 1 สัปดาห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) และนำมาเปรียบเทียบกับตารางแสดงมาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall

ผลของการวิจัยพบว่า 1) ทักษะการถวายเป็นคม 2) ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง 3) ทักษะการขึ้นพรหมยืน 4) ทักษะการรำไม้รำที่ 1 ต่อด้าม 5) ทักษะการรำไม้รำที่ 2 แยก 6) ทักษะการรำไม้รำที่ 3 เหน็บ 7) ทักษะการรำไม้รำที่ 4 เรียงหมอน 8) ทักษะการรำไม้รำที่ 5 ตัดเทียน 9) ทักษะการรำไม้รำที่ 6 ยักษ์ 10) ทักษะการรำไม้รำที่ 7 สองกล้อง 11) ทักษะการรำไม้รำที่ 8 กากบาท 12) ทักษะการรำไม้รำที่ 9 ฟันสิดา 13) ทักษะการรำไม้รำที่ 10 สอดสร้อย 14) ทักษะการรำไม้รำที่ 11 ลดล่อ 15) ทักษะการรำไม้รำที่ 12 เทพรำพึง และ 16) ทักษะการกลับหัวสนาม มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ ระหว่าง .80 - .95

* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ซึ่งสามารถนำไปประเมินใช้จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัย สนับสนุนได้ว่า เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือทั้ง 16 ทักษะ มีความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ สามารถที่จะนำไปใช้ในการให้คะแนน เพื่อพัฒนาทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาได้

คำสำคัญ : เกณฑ์การให้คะแนน/ ทักษะดาบสองมือ/ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

Abstract

The purpose of this research was to construct two-hand Thai sword skill scoring rubric for the Institute of Physical Education students. Scoring rubrics constructed by the researcher comprised sixteen skills. The samples were the Institute of Physical Education students divided into two groups. The first group of fifty samples was used to examine the quality of research instrument and the second group of 294 samples was used for the try-out to construct the scoring rubrics. Three postures were considered in the scoring rubrics; preparation posture, demonstration posture, and ending posture. Statistical Package was implemented for finding out Content Validity of Two-hand Thai Sword Skill scoring rubric including 16 skills which was conducted by the researchers using Rovinelli and Hambleton's method examined by 5 experts. Mean was analyzed and re-testing was implemented after one week of the first test using Pearson Product Moment Correlation Coefficient and comparing with Kirkendall Standard Evaluation Table.

The findings revealed that the content validity was found in Tawai-Bangkom skill, Prom-Nang skill, Prom-Yeun skill, Tor-Dam first martial dance skill, Bak second martial dance skill, Nep third martial dance skill, Riang-Mon fourth martial dance skill, Tad-Tien fifth martial dance skill, Yak sixth martial dance skill, Song-Klong seventh martial dance skill, Kakabat eighth martial dance skill, Fun-See-Da ninth martial dance skill, Sod-Soi tenth martial dance skill, Lod-Lor eleventh martial dance skill, Tep-Ram-Pheung twelfth martial dance skill, and body-inversion skill. Content Validity was as 1.00 and Moment Correlation Coefficient was during .80-.95 which could be used effectively.

The results supporting the validity and reliability of the scoring rubric for these sixteen two-hand Thai sword skills indicate that the rubrics can be used to the Institute of Physical Education student's two-hand Thai sword skill development.

Key Words : Scoring Rubric, Two-hand Thai Sword Skills, Physical Education students

บทนำ

ดาบสองมือ เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวดั้งเดิมชนิดหนึ่งของคนไทยที่มีการสืบทอดต่อกันมาแต่โบราณ นักรบสมัยโบราณจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกหัดดาบสองมือให้ชำนาญเพื่อนำไปใช้ในการสู้รบยามบ้านเมืองเกิดศึกสงคราม นักรบบางคนที่มีความถนัดในการใช้อาวุธดาบสองมือก็จะใช้ดาบสองมือ เป็นอาวุธประจำกายในการต่อสู้ป้องกันตัว ดังที่ ตรีวิทย์ องค์กริษา (2550) ได้กล่าวเกี่ยวกับดาบสองมือว่า “ปัจจุบัน ดาบสองมือจัดเป็นกีฬาไทยประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของการเล่นกระบี่กระบอง โดยดัดแปลง จากลักษณะและรูปแบบการต่อสู้ระยะประชิดในสมัยโบราณ การเล่นดาบสองมือเป็นการจำลองการต่อสู้โดยการเอาทวนมาทำเป็นดาบแล้วจัดมาตีกันโดยเล่นหรือแข่งขันเป็นคู่ๆ เสมือนว่าเป็นการต่อสู้ในสนามรบแบบตัวต่อตัว มีทั้งการฝึกแบบจุดจุ่มและแบบตั้งรับไปพร้อมๆ กัน ฉะนั้นการเล่นดาบสองมือจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่สามารถฝึกให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแข็งแกร่งอีกด้วย นอกจากนี้ การฝึกดาบสองมอยังส่งผลให้ผู้ฝึกมีการพัฒนาสมาธิ สติปัญญา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ส่งเสริมให้เป็นผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข” ซึ่งสอดคล้องกับ ฟอง เกิดแก้ว และคณะ (2547) ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนดาบสองมือ นอกจากจะเป็นการอนุรักษ์มรดก ของชาติไทยแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยมวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกายทุกส่วนฝึกความว่องไวและการตัดสินใจได้อย่างดีเลิศ ใช้แก้ปัญห การต่อสู้ได้ทุกโอกาส ดังนั้น กีฬาดาบสองมือจึงจัดเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้กับผู้เรียน โดยสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้เล็งเห็นความสำคัญและคุณค่าของกีฬาดาบสองมือ จึงได้บรรจุเนื้อหาการเรียนรู้นี้ในเรื่องกีฬาดาบสองมือไว้ในรายวิชาทักษะและการสอน กระบี่กระบอง รหัสวิชา พล.051002 โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการศึกษาประวัติและประโยชน์ของการเล่นกระบี่และดาบสองมือ การบริหารร่างกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเลือกและการ ดูแลรักษาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น ทักษะเบื้องต้น ของ

กระบี่และดาบสองมือ ประเพณีการแสดง การไหว้ครู การขึ้นพรหม การรำไม้รำ การตีแม่ไม้ กติกาการแข่งขัน การจัดและการดำเนินการแข่งขัน โดยบรรจुरายวิชานี้ไว้ในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2556) สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ และจัดให้เป็นรายวิชาบังคับเลือกที่นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษาทุกคนต้องลงทะเบียนเรียนและผ่าน (สถาบันการพลศึกษา, 2556) ซึ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนั้น สิ่งที่สำคัญที่ทำให้ครูผู้สอนทราบถึงผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของผู้เรียนและประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอน ตลอดจนทราบถึงข้อดีและ ข้อบกพร่องในการจัดการเรียนรู้และการพัฒนาผู้เรียน ก็คือ การวัดและประเมินผลผู้เรียน ซึ่งเป็น กระบวนการต่อเนื่องจากการเรียนการสอนที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ดังที่ บุญส่ง โกสะ (2547) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดและประเมินผลที่ดีที่ทำให้ครูผู้สอนทราบได้ว่าการเรียนการสอนนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของครูผู้สอนหรือไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือที่มีคุณลักษณะ ดังนี้ คือ มีความเที่ยงตรง มีความเชื่อถือได้ มีความเป็นปรนัย มีเกณฑ์เทียบผล มีค่าชี้แจงที่เป็นมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต ภูติจันทร์ (2547) ได้กล่าวไว้ว่า เครื่องมือในการประเมินผลที่ดีจะต้องช่วยให้อาจารย์ผู้สอนสามารถวัดและประเมินผลความสามารถของผู้เรียนได้ตามสภาพที่เป็นจริงประเมินจากการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยงานหรือกิจกรรมที่มอบหมายให้ผู้ปฏิบัติจะเป็นงานหรือสถานการณ์ที่เป็นจริงหรือใกล้เคียงกับชีวิตจริงจึงเป็นงานที่มีสถานการณ์ที่ซับซ้อนและเป็นองค์รวมมากกว่างานปฏิบัติในกิจกรรมการเรียนทั่วไป ดังที่ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) กล่าวว่า เพื่อตอบสนองการประเมินความสามารถ ทักษะและความคิดที่ซับซ้อน การแก้ปัญหา การปฏิบัติจริง รวมถึงการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เรียนโดยองค์ประกอบในการนำมาตัดสินระดับคะแนนวิชาพลศึกษาควรครอบคลุมถึง ความรู้ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) และด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) และสำหรับวิธีการประเมินผลองค์ความรู้ทั้งสามด้านนี้ อีริช เทียบทอง (2548) ได้กล่าวว่า มีการประเมิน 2 ลักษณะด้วยกัน คือ 1.การประเมินเชิงปริมาณ (Quantitative Evaluation) ที่เป็นการประเมินที่ทำการวัดออกมาเป็นตัวเลข เช่น การวัดความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร จะได้เป็นระยะเวลาซึ่งวัดด้วยนาฬิกาจับเวลา เป็นต้น แบบทดสอบที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นแบบทดสอบปรนัย (Objective Test) จะมีลักษณะการทดสอบที่ชัดเจนผู้ให้คะแนนจึงไม่มีผลต่อการให้คะแนนและ 2.การประเมินเชิงคุณภาพ (Qualitative Evaluation) ที่เป็นการประเมินความถูกต้อง ความสวยงามของการปฏิบัติหรือความสามารถในชนิดกีฬาชนิดต่างๆ ที่ไม่สามารถประเมินเชิงปริมาณได้ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ ยิมนาสติก การเต้นรำ การกระโดดน้ำ การรำไหว้ครูดาบสองมือหรืออาวุธต่าง ๆ ในการแสดงกระบี่กระบอง ดาบสากล เป็นต้น ส่วนใหญ่จะเป็นการประเมินด้วยการสังเกตของครูผู้สอน (Subjective

Test) การสังเกตจึงจัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่นิยมใช้กันมาก ผู้สอนหรือบุคคลจะทำหน้าที่ในการวัดโดยใช้ประสาทสัมผัสเป็นเครื่องมือสื่อความหมาย การสังเกตจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ความตั้งใจจริงหรือสนใจเฉพาะเรื่องที่กำลังสังเกตโดยตัดความอคติต่าง ๆ ออกไป ประสิทธิภาพและความเฝ้ายามของประสาทสัมผัส การรับรู้ของผู้สังเกตตามประสบการณ์และความสามารถที่มีอยู่ และ พิชิต ภูติจันทร์ (2547) ได้กล่าวว่า อย่างไรก็ตาม การประเมินด้วยการสังเกตอาจส่งผลต่อผู้ถูกประเมินได้เพราะบางครั้งอาจเกิดจากความพึงพอใจหรือความลำเอียงของผู้ให้คะแนนแต่ละคน ทำให้การประเมินผลโดยครูสังเกตนั้นขาดความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้และความเป็นปรนัย ดังนั้นจึงต้องกำหนดคะแนนในแต่ละส่วนให้ชัดเจน กำหนดมาตรฐานในแต่ละทักษะกำหนดวิธีการบันทึกคะแนนเพื่อให้ประเมินผลของการประเมินเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ดังที่ วิริยา บุญชัย (2529) กล่าวถึง การประเมินโดยการสังเกตว่า มีข้อควรระวัง คือ การบันทึกและสรุปผลจากการสังเกต ต้องอาศัย ความรู้ ความสามารถและทักษะของการสังเกตที่สำคัญด้วยเพราะหากบันทึกหรือสรุปตามความรู้สึกและทำให้มีข้อมูลที่ผิดไปจากสภาพที่แท้จริง สอดคล้องกับ บุญส่ง โกสะ (2547) ที่กล่าวไว้ว่า ปัญหาการประเมินค่าด้วยการสังเกตของครูในการวัดและประเมินทักษะกีฬาที่นิยมใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และมีการใช้ร่วมกับการวัดที่เป็นเชิงอัตนัยโดยใช้ การสังเกตขณะเล่นและใช้การประมาณค่าความสามารถในระดับของคะแนนที่แตกต่างกันนั้นทำให้ไม่มีใครทราบถึงความหมายและความแตกต่างของแต่ละระดับคะแนนนอกจากตัวครูผู้สอนเองบางครั้งผู้สอนเองก็อาจยังไม่สามารถแยกแยะระดับคะแนนต่าง ๆ ได้ชัดเจนจึงทำให้การประเมินโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าอาจจะมีจุดอ่อนในเรื่องความเป็นปรนัย ความลำเอียงหรือความประทับใจของผู้ประเมิน ดังที่ ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2552) กล่าวถึงเกณฑ์การให้คะแนนรูบริก (Scoring Rubric) ว่า หมายถึง เกณฑ์การให้คะแนนที่เขียนรายละเอียดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่จะประเมินว่า มีลักษณะอย่างไร จึงจะสามารถตีค่าเป็นคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ชัดเจน ซึ่งคะแนนรูบริกจะนำมาใช้ในการนิเทศผลการเรียนรู้มีลักษณะเป็นกระบวนการที่เป็นทักษะการปฏิบัติทางด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา และด้านจิตใจ ซึ่งการประเมินทักษะทางร่างกายนั้นควรใช้คะแนนรูบริกประเมินทั้งทักษะปฏิบัติและงานฝีมือ โดยผู้ประเมินจะต้องตีค่าลักษณะผลการเรียนรู้ของผู้เรียนออกมาเป็นตัวเลขหรือระดับคะแนน ซึ่งการมีระบบคะแนนรูบริกประกอบการประเมินจะทำให้การตีค่าคะแนนมีความเชื่อมั่นสูงขึ้นและถูกต้องมากขึ้น โดยผู้ถูกประเมินจะทราบว่าต้องปฏิบัติอย่างไรจึงได้คะแนนแต่ละระดับและทราบปัญหาของตัวเองว่ายังทำอะไรไม่เป็น และยังเรียนรู้อะไรไม่เพียงพอ สอดคล้องกับ กิ่งกาญจน์ สิริสุนทร์ (2550) กล่าวถึง การให้คะแนนรูบริก ไว้ว่า รูบริกเป็นเครื่องมือให้คะแนนชนิดหนึ่งที่ใช้ในการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้เรียน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เกณฑ์ที่ใช้ประเมินการปฏิบัติ

และระดับคุณภาพหรือระดับคะแนน โดยเกณฑ์จะบอกผู้สอนว่าผลงานนั้นๆ ของเกณฑ์แต่ละตัวมีลักษณะอย่างไร รูปบริจจึงเป็นเหมือนการกำหนดลักษณะเฉพาะของการปฏิบัติหรือผลงานนั้นๆ ในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณหรือทั้ง 2 ประการรวมกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการประเมิน

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การวัดและประเมินผลรายวิชาทักษะ และการสอนกระบี่กระบอง (หน่วยเนื้อหาการเรียนรู้ทักษะและการสอนดาบสองมือ) ในสถาบันการพลศึกษา ส่วนใหญ่จะใช้การประเมินเชิงคุณภาพโดยอาศัยการสังเกตและให้คะแนนด้วยแบบประเมินค่า (Rating Scale) การวัดและประเมินผลโดยใช้แบบประเมินค่านี้นี้ยังมีจุดอ่อนคือ ขาดความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้และความเป็นปรนัยในการให้คะแนนกับผู้เรียน เนื่องจากแบบประเมินค่าไม่ได้กำหนด เกณฑ์การให้คะแนนไว้ชัดเจนจึงทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนต่อการประเมิน และจากการสอบถามครู ผู้สอนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบองในหน่วยการเรียนรู้ทักษะและการสอนดาบสองมือใน สถาบันการพลศึกษาแต่ละวิทยาเขต พบว่า การวัดและประเมินผลรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่ กระบองในหน่วยการเรียนรู้ดังกล่าวยังไม่มีการสร้าง เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ ส่วนใหญ่ครูผู้สอนใช้แบบวัดและประเมินผลที่ครูสร้างขึ้น มาเองโดยไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน ไม่ได้กำหนดคะแนน ในแต่ละส่วน ไม่ได้กำหนดมาตรฐานในแต่ละ ทักษะไม่ได้กำหนดวิธีการบันทึกคะแนน รวมทั้งร่องรอย ของเอกสาร ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่อการ วัดและการประเมินผลรายวิชานี้ กล่าวคือ ทำให้เกิดความไม่คง ที่ของการทดสอบในแต่ละครั้งหรือ ขาดเกณฑ์การให้คะแนนที่ดี ดังนั้น การวัดและการประเมินผลราย วิชาทักษะและการสอนกระบี่ กระบอง (หน่วยการเรียนรู้ทักษะและการสอนดาบสองมือ) นี้ ขาดความ ยุติธรรมและไม่สามารถ วัดและประเมินได้ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ทางด้านทักษะพิสัย ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539) กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูผู้สอน จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสามารถมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ครูผู้สอนจะต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการประเมินผลจากแนวทางเดิมให้ไปสู่วิธีการ ประเมินผลที่สามารถประเมินความก้าวหน้าในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนที่มาจากการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้สอนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง (หน่วยการเรียนรู้ ทักษะ และการสอนดาบสองมือ) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการวัดและประเมินทางด้านทักษะ พิสัยของผู้เรียนและเพื่อให้เป็นการวัดและการประเมินผลรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ และความเป็นปรนัย จึงมีความจำเป็น ในการสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เพื่อให้ ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความก้าวหน้า และจุดบกพร่องต่าง ๆ และก่อให้เกิดแรงจูงใจต่อ

การเรียนรู้ของนักศึกษา การให้คะแนนของครูผู้สอนและพัฒนาทักษะดาบสองมือให้นักศึกษาเกิดความชำนาญรวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า รูปแบบในการสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือในรูปแบบของการต่อสู้อื่นๆ และทักษะกระบี่กระบองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา จาก 5 วิทยาเขตได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตอ่างทอง วิทยาเขตชัยภูมิ วิทยาเขตยะลา และวิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่ผ่านการเรียนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง (พล 051002) ภาคต้น ปีการศึกษา 2558 รวมประชากรทั้งสิ้น 496 คน

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่ผ่าน การเรียนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง (พล 051002) ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi –Stage Sampling) จำนวน 50 คน เป็นนักศึกษาชาย 37 คน และนักศึกษาหญิง 13 คน

2. ผู้วิจัยนำเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือที่สร้างขึ้นและมีคุณภาพความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้แล้วไปใช้จริงกับสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทองสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิและสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่ผ่านการเรียนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง (พล 051002) หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2556) จำนวน 294 คน เป็นนักศึกษาชาย 257 คน และนักศึกษาหญิง 37 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบไปด้วย เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ 16 ทักษะ ดังนี้

1. เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการถวายเป็นคม
2. เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการขึ้นพรหมนั่งและการขึ้นพรหมยืน
3. เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการรำไม้รำที่ 1-12

4. เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการกลับหัวสนาม

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละทักษะประกอบด้วย รายการประเมิน 3 รายการ คือ ทำเตรียม ทำปฏิบัติ และทำจบ ซึ่งในแต่ละรายการได้กำหนดระดับคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ 3 2 และ 1 ซึ่งจะมีรายละเอียดของเกณฑ์การให้คะแนนระบุไว้ในแต่ละระดับคะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เสนอต่อรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา จำนวน 17 วิทยาเขต ที่เปิดการเรียนการสอนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2556) เพื่อติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทำวิจัย

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัยอีก 2 คน โดยตามขั้นตอนดังนี้

2.1 จัดเตรียม สำรวจอุปกรณ์ สถานที่และใบบันทึกผลการทดสอบสำหรับการเก็บข้อมูลทั้ง 16 ทักษะ

2.2 ชี้แจงขั้นตอน วิธีการทดสอบและบันทึกผลการทดสอบโดยละเอียดให้แก่ผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 คน

2.3 ผู้วิจัยชี้แจง อธิบายและสาธิตขั้นตอนการทดสอบแก่ผู้เข้ารับการทดสอบก่อนการทดสอบกับนักศึกษาที่ผ่านการเรียนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง (พล 051002) ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2556) ด้วยตนเอง และกำหนดวัน เวลา และสถานที่ใช้ดำเนินการทดสอบ

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้รับจากการทดสอบทั้งหมดในแต่ละรายการเพื่อนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติและเชิงพรรณนา

4. นำเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ ส่งให้ผู้สอนจากวิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตอ่างทอง วิทยาเขตชัยภูมิ และวิทยาเขตยะลา ไปทดสอบใช้จริงกับนักศึกษา

5. ดำเนินการจัดการสัมมนากลุ่มย่อย โดยผู้สอน ทั้ง 4 วิทยาเขต เข้าร่วมสัมมนา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ จำนวน 16 ทักษะคือ ทักษะการถวายเป็นคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะการรำไม้รำที่ 1 ต่อด้าม ทักษะการรำไม้รำที่ 2 แยก ทักษะการรำไม้รำที่ 3 เหน็บ ทักษะการรำไม้รำที่ 4 เรียงหมอน ทักษะการรำไม้รำที่ 5 ตัดเทียน ทักษะการรำไม้รำที่ 6 ยักษ์ ทักษะการรำไม้รำที่ 7 สองกล้อง ทักษะการรำไม้รำที่ 8 กากบาท ทักษะการรำไม้รำที่ 9 ฟันสิดา ทักษะการรำไม้รำที่ 10 สอดสร้อย ทักษะการรำไม้รำที่ 11 ลดล่อ ทักษะการรำไม้รำที่ 12 เทพรำพึง และทักษะการกลับหัวสนาม โดยใช้วิธีของ Rovinelli and Hambleton (สุนทรา โต้บัว, 2552) โดยการหาค่าเฉลี่ย ()

2. หาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ จำนวน 16 ทักษะ จากการประเมินครั้งที่ 1 กับ ครั้งที่ 2 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) นำมาเปรียบเทียบกับตารางแสดงมาตรฐานการประเมินผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Kirkendall, et.al. (1987 อ้างใน อึ้งใน อึ้งใน เทียบทอง, 2548)

3. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และความเรียง

ผลการวิจัย

1. เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ จำนวน 16 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการถวายเป็นคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะการรำไม้รำที่ 1 ต่อด้าม ไม้รำที่ 2 แยก ไม้รำที่ 3 เหน็บ ไม้รำที่ 4 เรียงหมอน ไม้รำที่ 5 ตัดเทียน ไม้รำที่ 6 ยักษ์ ไม้รำที่ 7 สองกล้อง ไม้รำที่ 8 กากบาท ไม้รำที่ 9 ฟันสิดา ไม้รำที่ 10 สอดสร้อย ไม้รำที่ 11 ลดล่อ ไม้รำที่ 12 เทพรำพึง และทักษะการกลับหัวสนาม พบว่า เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือสำหรับ นักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 16 ทักษะ มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งแสดงถึงว่า เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ดังที่ สุนทรา โต้บัว (2552) กล่าวไว้ว่า การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง ข้อคำถาม จะต้องมีความมากหรือเท่ากับ 0.5 จึงจะถือว่าสามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สมนึก ภัททิยธนี (2558) ได้กำหนดเกณฑ์การ พิจารณาเลือกคัดเลือกจุดประสงค์หรือข้อสอบที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่า จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมกับเนื้อหาตามชื่อเรื่องนั้นหรือสามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิง

พฤติกรรม ดังนั้น ค่า IOC ของเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 16 ทักษะ ที่มีค่าเท่ากับ 1.00 ในทุกทักษะนั้น จึงถือว่านำไปใช้ได้ นั้นแสดงถึงว่าเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 16 ทักษะนี้มีคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่สามารถนำไปใช้ในการให้คะแนนทักษะดาบสองเชิงคุณภาพสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาได้

2. เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 16 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการถวายเป็นบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะการรำไม้รำที่ 1 ต่อด้าม ไม้รำที่ 2 แยก ไม้รำที่ 3 เหน็บ ไม้รำที่ 4 เรียงหมอน ไม้รำที่ 5 ตัดเทียน ไม้รำที่ 6 ยักซ์ ไม้รำที่ 7 ส่องกล้อง ไม้รำที่ 8 กากบาท ไม้รำที่ 9 ฟันสิดา ไม้รำที่ 10 สอดสร้อย ไม้รำที่ 11 ลดล้อ ไม้รำที่ 12 เทพร่าพึง และทักษะการกลับหัวสนาม มีค่าความเชื่อถือ (r) อยู่ระหว่าง .80 - .95 ซึ่งเป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก แสดงถึงว่า เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีคุณภาพความเชื่อถือได้ที่สามารถนำไปใช้ได้ สอดคล้องกับ พิชิต ภูติจันทร์ (2547) ที่กล่าวว่า ความเชื่อถือหรือความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นความคงเส้นคงวาของผลการวัดแบบทดสอบที่มีความเชื่อมั่นสูง เมื่อนำไปทดสอบกับใครก็ตามหรือนำไปทดสอบก็ครั้ง ผลที่ออกมาจะเหมือนเดิมหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เครื่องมือที่มีความเชื่อมั่นนั้นสามารถให้ข้อมูลที่คงที่แน่นอนหรือคงเส้นคงวาไม่เปลี่ยนแปลงไปมากการวัดครั้งแรกเป็นอย่างไรเมื่อวัดซ้ำก็ครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิม และยังสอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2554) ที่อธิบายไว้ว่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบทดสอบที่มีความคงที่ที่จะทดสอบ ก็ครั้งก็ให้ผลเหมือนกัน กลุ่มเดียวกันทำการทดสอบ 2 ครั้ง คะแนนอาจจะไม่เท่ากันทั้งหมด แต่ใกล้เคียงกัน ซึ่งแบบทดสอบที่มีความเที่ยงตรงสูงควรจะมีค่าเชื่อถือได้สูง

3. ผลจากการสัมมนากลุ่มย่อย สรุปได้ว่า เกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ ทั้ง 16 ทักษะที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีคุณภาพด้านความเที่ยงตรง มีความเชื่อถือได้และมีรายละเอียดของขั้นตอนต่างๆรวมถึงวิธีการให้คะแนนของแต่ละทักษะมีความชัดเจนและเหมาะสม จึงเหมาะกับการนำไปประเมินการให้คะแนนในนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ทุกสถาบันการพลศึกษาที่จัดการเรียนการสอนรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบองได้มีเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือที่มีความชัดเจนและเป็นมาตรฐานต่อไป



ตารางที่ 1 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) และค่าความเชื่อถือได้ (r) ของเกณฑ์การให้คะแนนทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาศาสนาการพลศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

รายการประเมินทักษะ	ค่า IOC	ค่า r
1. ทักษะการถวายเป็นข้อม	1.00	0.95
2. ทักษะการขึ้นพรหม		
2.1 การขึ้นพรหมนั่ง	1.00	0.93
2.2 การขึ้นพรหมยืน	1.00	0.89
3. ทักษะการรำไม้รำ		
3.1 ไม้รำที่ 1 ต่อด้าม	1.00	0.80
3.2 ไม้รำที่ 2 แยก	1.00	0.86
3.3 ไม้รำที่ 3 เหน็บ	1.00	0.83
3.4 ไม้รำที่ 4 เรียงหมอน	1.00	0.93
3.5 ไม้รำที่ 5 ตัดเทียน	1.00	0.84
3.6 ไม้รำที่ 6 ยักซ์	1.00	0.88
3.7 ไม้รำที่ 7 ส่องกล้อง	1.00	0.87
3.8 ไม้รำที่ 8 กากบาท	1.00	0.81
3.9 ไม้รำที่ 9 พันสิดา	1.00	0.84
3.10 ไม้รำที่ 10 สอดสร้อย	1.00	0.86
3.11 ไม้รำที่ 11 ลดล่อ	1.00	0.92
3.12 ทักษะการรำไม้รำที่ 12 เทพราฟิง	1.00	0.82
4. ทักษะการกลับหัวสนาม	1.00	0.91

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าเกณฑ์ประเมินทักษะดาบสองมือ สำหรับนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ในทักษะการถวายเป็นข้อม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะการรำไม้รำที่ 1 ต่อด้าม ทักษะการรำไม้รำที่ 2 แยก ทักษะการรำไม้รำที่ 3 เหน็บ ทักษะการรำไม้รำที่ 4 เรียงหมอน ทักษะการรำไม้รำที่ 5 ตัดเทียน ทักษะการรำไม้รำที่ 6 ยักซ์ ทักษะการรำไม้รำที่ 7 ส่องกล้อง ทักษะการรำไม้รำที่ 8 กากบาท ทักษะการรำไม้รำที่ 9 พันสิดา ทักษะการรำไม้รำที่ 10 สอดสร้อย ทักษะการรำไม้รำที่ 11 ลดล่อ ทักษะการรำไม้รำที่ 12 เทพราฟิง และทักษะการกลับหัวสนาม เท่ากับ

1.00 และค่าความเชื่อถือได้ (r) เท่ากับ 0.95 0.93 0.89 0.80 0.86 0.83 0.93 0.84 0.88 0.87 0.81 0.84 0.86 0.92 0.82 และ 0.91 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. ก่อนการนำเกณฑ์การประเมินทักษะดาบสองมือ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นทั้ง 16 ทักษะไปใช้ ผู้ประเมิน ต้องมีการศึกษารายละเอียดจากคำอธิบายการใช้เกณฑ์ประเมินทักษะดาบสองมือให้มีความรู้ความเข้าใจถึงขั้นตอนและรูปแบบของการปฏิบัติทักษะดาบสองมือในแต่ละลักษณะรวมถึงวิธีการให้คะแนนของแต่ละทักษะที่มีความชัดเจนของทักษะนั้นได้เป็นอย่างดีเพื่อให้การประเมินผลที่มีความแน่นอนในและตรงกับสภาพความจริงมากที่สุด
2. ก่อนที่จะประเมินนักศึกษา จำเป็นต้องมีการชี้แจงให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของเกณฑ์ประเมินทักษะดาบสองมือและแบบประเมินอย่างชัดเจน เพื่อให้การประเมินสอดคล้องกับสภาพความจริงมากที่สุด
3. ควรมีการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มีความเหมาะสมระหว่างเพศชายและหญิง และแยกการให้คะแนนระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง เพื่อหาค่าความเชื่อถือได้ที่มีความแตกต่างไปจากการสุ่มแบบเดิม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างเกณฑ์การให้คะแนนทักษะอาวุธอื่นๆ เช่น กระบี่ ง้าว พลอง สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา เพราะจะทำให้มีเกณฑ์การให้คะแนนในรายวิชาทักษะและการสอนกระบี่กระบอง ที่ความหลากหลายและเหมาะสมกับการเรียนการสอนต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). **การประเมินผลจากสภาพจริง**. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ.
- กรรวิ บุญชัย. (2554). **สมุดพร้อมบันทึก รายวิชาการวัดและการประเมินผลทางพลศึกษา ขั้นสูง**. พิมพ์ครั้งที่ 6. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัสสำเนา).
- กึ่งกาญจน์ สิริสุนทร. (2550). **รูปหรือรูปการให้คะแนน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ และมาตรฐานการศึกษา.
- ตรีวิทย์ องค์ปรีชา. (2550). **แผนการจัดการเรียนรู้กระบี่กระบอง 1**. สมุทรสาคร: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร. (อัสสำเนา).
- ธีธ เทียบทอง. (2548). **การพัฒนาเกณฑ์การประเมินตามสภาพจริงวิชาทักษะและวิธีสอน กิจกรรมเข้าจังหวะ สำหรับนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญส่ง โกสะ. (2547). **การวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริม และฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). **การทดสอบและการประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร.
- ฟอง เกิดแก้ว, กนกวิดี พึ่งโพธิ์ทอง และ กริชเพชร เกิดแก้ว. (2547). **กระบี่กระบอง 1**. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร.
- ระพินทร์ โพธิ์ศรี. (2552). **หลักและทฤษฎีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้**. อุดรดิตถ์: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- วิริยา บุญชัย. (2529). **การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช.
- สถาบันการพลศึกษา. (2556). **หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2556) สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์**.
- สุนทรา โตบัว. (2552). **เอกสารประกอบการสอนระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมนึก ภัททิธรณี. (2558). **การวัดผลการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กทม.: ประสานการพิมพ์.
- สุนทรา โตบัว. (2552). **เอกสารประกอบการสอนระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพ
ในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนนทบุรี
Effectiveness of Health Education Program on Health Literacy
Development of Safety Snack Consumption Behaviors in Lower
Secondary School Students of Nonthaburi Province

ทิพรวี เตชะหงษา*

ณัฐกฤตา ศิริโสภณ** กรณิธรรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์***

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 88 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 44 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 44 คน กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย โดยการจัดการเรียนรู้แบบแผนการจัดประสบการณ์ ซึ่งใช้กลวิธีทางสุขศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และใช้วิธีการสอนโดยการบรรยาย การอภิปราย การระดมสมอง การใช้สื่อประสม และการแสดงบทบาทสมมติ เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม เข้าร่วมการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาตามหลักสูตรสถานศึกษาตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที (Paired-sample t-test และ Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมสุขศึกษามีประสิทธิผล คือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยของกลุ่ม

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ดร. สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความรอบรู้ทางสุขภาพ, พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of health education program on health literacy development of safety snack consumption behaviors in lower secondary school students of Nonthaburi Province. Eighty-eight of secondary school students were selected by random sampling method to be the subjects in this study. Subjects were randomly assigned to the experimental group and control group equally. The experimental group participated in the health education program consisted of various focusing on student-centered by Experiential Activities Planner (EAP) teaching methods The program such as lecture, discussion, brainstorming, multimedia and role playing for 4 weeks, 50 minutes per week. The control group participated in regular health education class. Questionnaire comprised of biosocial data, health literacy, and safety snack consumption behaviors developed by the researcher was used as an instruments to collect data. Data analysis was made for percentage, mean, standard deviation, paired-samples t-test and independent t-test.

The results of the study showed that after participating in the health education program, the experimental group had higher mean scores on health literacy and safety snack consumption behaviors than the baseline and than those in the control group at a .05 statistical significance level

Key Words : health literacy, safety snack consumption behaviors



บทนำ

วัยรุ่นเป็นทรัพยากรบุคคลที่ต่อไปจะเป็นอนาคตของชาติ ดังนั้นหากวัยรุ่นได้รับการบริโภคอาหารที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน ก็จะส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตได้สมวัย แต่หากได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยเกินความต้องการของร่างกายก็จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ได้ในอนาคต ซึ่งจากรายงานการวิจัยสุขภาพคนไทย 2554 พบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่เป็นปัญหาคือ การบริโภคแต่ของที่หาง่ายไม่มีประโยชน์ ทั้งอาหารทอด ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน จนเกิดปัญหาสุขภาพไม่ว่าจะเป็นภาวะโภชนาการเกิน และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโรคเรื้อรังรุนแรงในอนาคต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2554) และจากข้อมูล ดังกล่าว พบว่าจากรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พ.ศ.2551-2552 พบว่าเด็กอายุ 6-14 ปี มีการบริโภคขนมที่สำเร็จรูป ประมาณ 1 ใน 10 ของคนที่บริโภคขนมที่สำเร็จรูปทุกวัน ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน ประมาณ 1 ใน 5 ของคนที่ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานทุกวัน และบริโภคขนมขบเคี้ยว มากกว่า 1 ใน 4 ของคนที่บริโภคขนมขบเคี้ยวทุกวัน(สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2554) ซึ่งจะเห็นได้ว่าอาหารประเภทของทอด ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน และขนมที่สำเร็จรูป เป็นอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม ซึ่งอาหารดังกล่าว มีส่วนประกอบของ แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และผงชูรสค่อนข้างสูง ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน อันเป็นที่มาของโรคอ้วน รวมถึงโรคเรื้อรังต่างๆ อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

การแก้ปัญหาดังกล่าวจึงจำเป็นต้องรณรงค์ให้เยาวชนและประชาชนตระหนักถึงการเอาใจใส่สุขภาพและการดูแลสุขภาพอนามัย องค์การอนามัยโลก ได้รณรงค์ให้ประเทศต่างๆ ตระหนักถึงการทำให้ประชากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ในแนวคิดที่เรียกว่า ความฉลาดทางสุขภาพ หรือ ความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health literacy) โดยให้ความหมายว่าเป็นทักษะทางสังคมและปัญญาซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลเพื่อให้เข้าถึงเข้าใจ และใช้สารสนเทศที่ได้รับเพื่อส่งเสริมและดำรงรักษาสุขภาพ (องค์การอนามัยโลก, 1998) กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของความรอบรู้ทางสุขภาพที่นำมาใช้วัดในการศึกษาเพื่อสร้างเครื่องมือวัดความรอบรู้ทางสุขภาพ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ, การเข้าถึงข้อมูล, ทักษะการสื่อสาร, ทักษะการตัดสินใจ, การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพของผู้เรียน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรม

สุศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนนทบุรี โดยการประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้แบบแผนการจัดประสบการณ์ ซึ่งใช้กลวิธีทางสุศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อสร้างเสริมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมบริโภคขนมขเคี้ยว ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆในอนาคตได้ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาในการพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียนซึ่งถือว่าเป็นเยาวชนของชาติและเป็นการสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนนทบุรี ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนนทบุรี ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. ความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนนทบุรี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 538 คน ขอบเขตด้านระยะเวลา ได้แก่ ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2559-กรกฎาคม พ.ศ. 2559

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้คัดเลือกโดยการสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) ซึ่งทำการจับฉลากจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 5 ห้อง จำนวน 228 คน สุ่มโดยการจับฉลาก ห้อง ก เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 44 คน ห้อง ข เป็นกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 44 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที มีรายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “วัยรุ่น วัยใส ใส่ใจสุขภาพ ” โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับโภชนาการกับวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและแนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยมุ่งเน้นพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ โดยผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับวัยรุ่น และให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับโภชนาการกับวัยรุ่นจากนั้นและให้นักเรียนสำรวจ “ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีอะไรบ้าง และนักเรียนมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไร” และให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่ออภิปรายถึงปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของของแต่ละคน และมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไร ให้สรุปผลและอภิปรายในรูปแบบแผนผังความคิด และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “ฉลากนี้ มีดีตรงไหน” โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากและข้อมูลโภชนาการ นักเรียนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการจากฉลากอาหารและสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัยได้ สามารถวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์ที่ควรซื้อได้หลังจากอ่านข้อมูลโภชนาการ โดยมุ่งเน้นพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ การรู้เท่าทันสื่อ โดยผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องฉลากและข้อมูลโภชนาการ ต่อจากนั้นให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับฉลากและข้อมูลโภชนาการ จากนั้นผู้วิจัยแจกขนมให้นักเรียน คนละ 2 ชนิดโดยขนมทั้ง 2 ชนิดแบ่งเป็นขนมที่มีประโยชน์และขนมกรุบกรอบที่นักเรียนชื่นชอบ ให้นักเรียนสำรวจคุณค่าทางโภชนาการรวมไปถึงฉลากอาหารของขนมว่ามีคุณค่าทางสารอาหารเพื่อเปรียบเทียบสารอาหารและคุณค่า

โภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้วิจัยแจกให้ เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบประโยชน์ที่จะได้รับระหว่างขนมทั้ง 2 ชนิด และให้นักเรียนเข้ากลุ่มออกแบบป้ายณรงค์ให้อ่านฉลากก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว และส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “ ทางเลือก ” โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมขบเคี้ยวได้ สามารถณรงค์ ชักชวนให้เพื่อนและบุคคลรอบข้างมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ปลอดภัย นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมขบเคี้ยวและมีทักษะในการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมขบเคี้ยว โดยมุ่งเน้นพัฒนาความรู้ทางสุขภาพในด้านทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ การจัดการตนเอง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมขบเคี้ยว โดยผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแต่งคำขวัญ คำเชิญชวน รณรงค์ให้การลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขบเคี้ยว และให้ออกแบบที่คั่นหนังสือและเขียนคำขวัญหรือคำเชิญชวนและให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 7-8 คน 6 กลุ่ม เพื่อแสดงบทบาทสมมติ โดยมีสถานการณ์ที่แสดงถึงการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขบเคี้ยว

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ เลือกกิน ลดพุง ลดโรค ” โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวางแผนการบริโภคอาหารในแต่ละวันเพื่อลดการรับประทานอาหารที่ไม่จำเป็น และตระหนักถึงความสำคัญของผลกระทบจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ไม่ปลอดภัย นักเรียนสามารถวางแผนการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยและมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย โดยมุ่งเน้นพัฒนาความรู้ทางสุขภาพในด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร การรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการตัดสินใจ การจัดการตนเอง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมในการวางแผนการรับประทานอาหารในแต่ละวัน เพื่อลดการรับประทานอาหารที่ไม่จำเป็น และหลักการหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยวให้นักเรียนเข้ากลุ่มที่แบ่งไว้ เพื่ออภิปรายถึงการวางแผนการรับประทานอาหารในแต่ละวัน เพื่อลดการรับประทานอาหารที่ไม่จำเป็น และการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ปลอดภัย ลดและการหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยว โดยสรุปผลและอภิปรายในรูปแบบแผนผังความคิด และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามความรู้ทางสุขภาพด้านพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย 8 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพในการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย

- ตอนที่ 3 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย
- ตอนที่ 4 ทักษะการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย
- ตอนที่ 5 ทักษะการตัดสินใจในการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย
- ตอนที่ 6 การจัดการตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย
- ตอนที่ 7 การรู้เท่าทันสื่อในการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย
- ตอนที่ 8 พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องภายใน (Index of item objective congruence หรือ IOC) ซึ่งผู้วิจัยจะเลือกข้อที่มีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.66 – 1.00 และนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาหาคุณภาพด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) ของแบบสอบถามรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ได้เท่ากับ .934

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความรอบรู้ทางสุขภาพด้านพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS version 23 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในเรื่องของความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยภายในกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired - samples t-test นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรม

การบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองโปรแกรมสุขศึกษาเสร็จสิ้น โดยใช้ค่าสถิติ Independent-samples t-test นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.3 มีอายุ 12 ปี ร้อยละ 81.8 ได้รับรายได้ต่อวันวันละ 50 – 100 บาท ร้อยละ 65.9 มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน ต่ำกว่า 50 บาท และ 50-100 บาท ร้อยละ 47.7 แหล่งเรียนรู้หรือสื่ออุปกรณ์ที่นักเรียนใช้มากที่สุดในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพใช้มือถือในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ ร้อยละ 70.5

กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 52.3 มีอายุ 12 ปี ร้อยละ 84.1 ได้รับรายได้ต่อวันวันละ 50 – 100 บาท ร้อยละ 75.0 มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มต่อวันวันละ 50-100 บาท ร้อยละ 70.5 แหล่งเรียนรู้หรือสื่ออุปกรณ์ที่นักเรียนใช้มากที่สุดในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพใช้มือถือในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ ร้อยละ 70.5

2. ความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 177.70$, S.D. = 21.68, $\bar{X} = 101.18$, S.D. = 21.63, $\bar{X} = 35.95$, S.D. = 4.51, $\bar{X} = 21.41$, S.D. = 4.96 ตามลำดับ) ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 113.50$, S.D. = 26.14, $\bar{X} = 93.50$, S.D. = 12.97, $\bar{X} = 24.93$, S.D. = 5.25, $\bar{X} = 19.52$, S.D. = 4.31 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริม					
พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
อย่างปลอดภัย					
กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง	101.18	21.63			
			-20.49	43	.000*
หลังการทดลอง	177.70	21.68			
กลุ่มควบคุม					
ก่อนการทดลอง	93.50	12.97			
			-4.60	43	.000*
หลังการทดลอง	113.50	26.14			
พฤติกรรมการบริโภคขนมขบ					
เคี้ยวอย่างปลอดภัย	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง	21.41	4.96			
			-15.77	43	.000*
หลังการทดลอง	35.95	4.51			
กลุ่มควบคุม					
ก่อนการทดลอง	19.52	4.31			
			-5.69	43	.000*
หลังการทดลอง	24.93	5.25			

* P<.05

3. ความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ระหว่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 101.18$, S.D. = 21.63, $\bar{X} = 93.50$, S.D. = 12.97, $\bar{X} = 21.41$, S.D. = 4.96, $\bar{X} = 19.52$, S.D. = 4.31 ตามลำดับ) ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 177.70$, S.D. = 21.68, $\bar{X} = 113.50$, S.D. = 26.14, $\bar{X} = 35.95$, S.D. = 4.51, $\bar{X} = 24.93$, S.D. = 5.25 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริม					
พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
อย่างปลอดภัย					
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	101.18	21.63			
			2.020	86	.057
กลุ่มควบคุม	93.50	12.97			
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	177.70	21.68			
			12.54	86	.000*
กลุ่มควบคุม	113.50	26.14			



พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	21.41	4.96	1.905	86	.060
กลุ่มควบคุม	19.52	4.31			
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	35.95	4.51	10.56	86	.000*
กลุ่มควบคุม	24.93	5.25			

* P<.05

อภิปรายผล

1. ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ผลการทดลองเป็นเช่นนี้เนื่องจาก โปรแกรมสุศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมสุศึกษาที่มีรายละเอียดของกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลด้วยตนเองเป็นหลักและนำข้อมูลทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการอ่านฉลาก การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากและการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมขบเคี้ยว มาอภิปรายร่วมกัน ช่วยกันประเมินความเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนโดยตรง การสอนและการจัดกิจกรรม ด้วยวิธีการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันอย่างหลากหลาย เพื่อให้เกิดการคิด วิเคราะห์ปัญหา ศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง และให้นักเรียนจัดกลุ่มและร่วมกันอภิปราย การจัดกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์มาก ทำให้มีผลต่อความรู้และแนวโน้มในการปฏิบัติของนักเรียน การให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมคำตอบด้วยตนเอง และรวบรวมคำตอบจากเพื่อน เป็นการขยายความรู้ของตนเองที่มีอยู่ เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยที่ตนเองได้รับ ดังนั้นการจัดกิจกรรมตามแนวทางดังกล่าวส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริม

พฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัย สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดใหม่ในการจัดดำเนินการสอนสุขศึกษาในประเด็นของการสอนสุขศึกษาที่ครูผู้สอนจะต้องเน้นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่สอดคล้องหรือ มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในวิถีชีวิตประจำวันของนักเรียนให้มากที่สุด จะเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจและใกล้ชิดตัวกับนักเรียน จะตรงกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เป็นอย่างดีทำให้บทเรียนมีความหมายต่อตัวนักเรียนมากขึ้น กล่าวคือ เมื่อนักเรียนได้เรียนแล้วนักเรียนก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในปัจจุบันได้ทันทีที่ไม่ใช่จะรอให้เกิดขึ้นจึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความแตกต่างกันและเกิดผลดีมากกว่ารอให้เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจริงๆ ของนักเรียนเอง (สุชาติ โสมประยูร และ เอมอัชมา วัฒนาบุรานนท์, 2553) วิธีการจัดดำเนินการสอนสุขศึกษาตามแนวคิดใหม่นี้ ก็จะส่งผลให้นักเรียนได้พบกับโลกแห่งความเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงกมล เจียมเงิน (ดวงกมล เจียมเงิน, 2555) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมเข้าถึงแหล่งข้อมูลโภชนาการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ วางแผนและกำหนดเป้าหมายในการบริโภคอาหาร ประเมินข้อมูลที่ได้รับผลและข้อมูลทางโภชนาการ พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ผลการทดลองเป็นเช่นนี้เนื่องจาก วิธีการสอนและการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดคุณลักษณะที่สำคัญตามความรอบรู้ทางสุขภาพนั้นนับเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในด้านต่าง ๆ กับผู้เรียน ผู้วิจัยได้จัดการเรียนรู้แบบแผนการจัดประสบการณ์ โดยแต่ขั้นตอนจะผ่านกระบวนการทางสุขศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเนื่องจากการสอนประเภทนี้จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจ การคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การแสดงความคิดเห็นโดยการระดมสมองเพื่อแก้ไขปัญหา การสื่อสารเพื่อหาทางออกและทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ๆขึ้น และนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ครูผู้สอนเป็นเพียงผู้ดำเนินกิจกรรม จัดบรรยากาศในการเรียนการสอน จัดกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน เราให้เกิดการเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงระหว่างเรื่องที่เรียนรู้กับความเป็นจริงในชีวิตของผู้เรียน และกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด

2. ภายหลังการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัย กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรมการบริโภคขนม

ขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ผลการทดลองเป็นเช่นนี้เนื่องจาก โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมสุขศึกษาที่จัดกิจกรรม โดยการจัดการเรียนรู้แบบแผนการจัดประสบการณ์ โดยแต่ขั้นตอนจะผ่านกระบวนการทาง สุขศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งกระบวนการในการจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อให้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของคุณลักษณะในแต่ละด้านของความรู้ทางสุขภาพ ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2554) ที่ได้เสนอแนะเกี่ยวกับกลวิธีการสอนสุขศึกษาที่ดี ควรมีการจัดกิจกรรมควรใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย โดยไม่ยึดกับกลวิธีใดกลวิธีหนึ่ง ไม่ยึดการ สอนเพียงกลวิธีเดียว โดยต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การสอนที่นักเรียนให้มีด้วย กลวิธีที่หลากหลายจะสามารถช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติ โดย เฉพาะอย่างยิ่งการสอนที่ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียน นั่นคือได้ศึกษาหาคำตอบตามที่ นักเรียนสนใจ นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายหรือเสนอคำตอบก็จะเพิ่มประสิทธิภาพในการ เรียนรู้ให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดีทั้งนี้สถานการณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมส่วนหนึ่งนำมาจาก การค้นคว้าข้อมูลในปัจจุบันของผู้วิจัย ซึ่งมีความหลากหลายและมีความใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่ อาจจะเกิดขึ้นกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้เป็นที่สนใจของนักเรียนและเป็นผลทำให้ นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นอย่างมาก ผู้วิจัย ยังเชื่อมโยงกิจกรรมไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน คือวิเคราะห์ อภิปรายเกี่ยว กับการอ่านฉลากของขนมขบเคี้ยว เพื่อใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก โดยให้นักเรียนเปรียบเทียบ ข้อมูลบนฉลากของขนมขบเคี้ยวที่นักเรียนบริโภค และอภิปราย แสดงบทสมมุติเกี่ยวกับการลด และหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมขบเคี้ยว และเขียนป้ายชักชวนให้อ่านฉลากและลดและหลีกเลี่ยงการ บริโภคขนมขบเคี้ยวและกลุ่มควบคุมยังมีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรสถานศึกษา โดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง จัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ มีการวัดและ ประเมินผลการเรียนรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ อาจจะมุ่งเน้นด้าน การส่งเสริมความรู้ ทักษะ และ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ให้ กับนักเรียน ไม่ได้เน้นการพัฒนาความรู้ทางสุขภาพ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่ง ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภค ขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย ที่ใช้การเรียนรู้แบบแผนการจัดประสบการณ์ โดยกลวิธีทางสุขศึกษา ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและใช้กิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย มีคะแนนเฉลี่ยความ รู้ทางสุขภาพในการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัยและพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวอย่างปลอดภัย สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ควรนำโปรแกรมสุขศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาการการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เช่น การจัดโปรแกรมสุขศึกษาในชั่วโมงกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
2. ครูผู้สอนสามารถนำหลักกลวิธีทางสุขศึกษาที่เน้นนักเรียนศูนย์กลางไปใช้ในการพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพ และนำไปใช้ในรายวิชาสุขศึกษา ในสาระการเรียนรู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน
3. ควรมีการเน้นจัดการเรียนรู้ในด้านทักษะการสื่อสาร ด้วยวิธีการสอนทางสุขศึกษาที่หลากหลาย หรือมีการจัดกิจกรรมที่พัฒนาทักษะการสื่อสาร ให้น่าสนใจมากขึ้น เช่น การอภิปราย โดยกระบวนการกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้สื่อสารกับบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมการโต้ว่าที่ กิจกรรมที่ฝึกพูดชักชวน และทักษะการปฏิเสธ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาปรับปรุงโปรแกรมหรือแผนการสอนที่พัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพด้านพฤติกรรมความรุนแรง โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในด้านการป้องกันโรค โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพในด้านการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวันอันควร
2. ควรมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการทั้งกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร รวมถึงการติดตามผลระยะยาว
3. นอင့်ค้ประกอบของความรอบรู้ทางสุขภาพที่ต้องการฝึกให้กับนักเรียนมาจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพเฉพาะด้าน

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. ม.ป.ป. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (อัดสำเนา).
- กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. 2542. เภณท์อ้างอิง น้้าหนัก ส่วนสูง และ เภณท์ชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1-19 ปี. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ.

- กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2547. รายงานดำเนินการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของเยาวชน. กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2554. ความฉลาดทางสุขภาพ. บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด , กรุงเทพฯ
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2554. เอกสารคำสอนรายวิชาวิธีวิทยาการสอนสุขภาพ. สาขาวิชาสุขภาพและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีทางการศึกษา. คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จूरรัตน์ ห่อเกียรติ. 2555. ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA บนฉลากขนมขบเคี้ยว: กรณีศึกษา ออย. น้อย.บทความเรื่องเต็มการประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 50 สาขาส่งเสริมการเกษตรและคหกรรมศาสตร์, สาขาพืช, หน้า 34-41, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดวงกลม เจริญเงิน. 2555. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพภาวะด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2554. สุขภาพคนไทย 2554. บริษัทอมรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2554. รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, นนทบุรี.
- สำนักโภชนาการ. 2557. การประเมินโภชนาการของประชาชนอายุ 10 –14 ปี. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- World Health Organization. 1998. Health Promotion. WHO Publications, Geneva.
- _____. 2002. World on violence and health. World Health Organization: summary, Geneva.
- _____. 2009. Health Literacy and Health Promotion. Definitions, Concepts and Examples in the Eastern Mediterranean Region. Individual Empowerment Conference Working Document. 7th Global Conference on Health Promotion Promoting Health and Development. Nairobi, Kenya.

ชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39¹

Somatotype, Body Dimension and Body Composition of Female Softball Catchers of the 39th National Games

นพดล นิยมสุวรรณ* สุเมธ พรหมอินทร์**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ และความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยมีนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ จำนวน 11 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรยามาเน (Yamane) และสุ่มตัวอย่างแบบการสุ่มกำหนด (random assignment) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความยาวแขน และขา ความกว้างรอบอก ความยาวรอบแขนท่อนบน ความยาว รอบน่อง วัดไขมันใต้ผิวหนังบริเวณแขนท่อนบน แขนวอยกระดูกสะบักเหนือปุ่มกระดูกเชิงกราน และบริเวณกลางน่อง นำข้อมูลมาคำนวณปริมาณไขมันโดยใช้สูตรของคีสส์ และ โบรเซก (Keys and Brozek) คำนวณปริมาณกล้ามเนื้อโดยใช้สูตรของ คิตะกาวา (Kitagawa) และหาค่าชนิดรูปร่างตามวิธีของฮีทและคาร์เตอร์ (Heath and Carter) และทำการบันทึกคะแนนผลการแข่งขันที่นักกีฬาแต่ละทีมทำได้ตั้งแต่การแข่งขันรอบแรกจนถึงรอบชิงชนะเลิศ ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) มีค่าเฉลี่ยชนิดรูปร่างแบบเมโส เอ็นโดมอร์ฟ (4.74-4.33-2.07) และชนิดรูปร่าง ขนาด องค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์การแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : รูปร่าง นักกีฬาซอฟต์บอล แคตเชอร์ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

1 บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬากับผลสัมฤทธิ์การแข่งขันของทีมกีฬาซอฟต์บอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ABSTRACT

This study is a quantitative research which aimed to study somatotype, body dimension and body composition of female softball catchers and the relationship among competitive achievement and somatotype, body dimension and body composition of female catchers in the 39th National Game. The subjects of this study include 11 female softball catchers selected by random assignment. The data were collected by weighing, measuring height, length of arm and leg, breast, arm and calf girth; measuring skinfold at triceps, subscapular, suprailiac and medial calf. Keys and Brozek's formula was used to calculate fat. Muscle percentage is calculated by using Kitagawa's formula. Somatotype is measured and calculated by using Heath and Carter's method. The scores and results of competition of each player of each team from the first round through the final round were recorded. This research found that female catchers are classified in mesoendomorph type and that somatotype, body dimension and body composition of female catchers were not significantly correlated with competitive achievement at the level of .05.

Key words: body dimension, softball players, catchers, national games

บทนำ

ขนาด รูปร่าง ชนิดรูปร่าง และองค์ประกอบของร่างกายเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเล่นกีฬา เพราะจะส่งผลต่อการเคลื่อนไหว รวมถึงการใช้แรงในการเล่น หากนักกีฬามีขนาด และชนิดรูปร่างของร่างกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นทำให้ได้เปรียบคู่แข่ง ในขณะเดียวกันหากนักกีฬามีร่างกายไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬาที่เล่น ก็อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬานั้นๆ ได้ ด้วยเหตุนี้การศึกษารูปร่างและส่วนประกอบอื่นๆ ของร่างกายของนักกีฬาก็จะเป็นเครื่องมือในการช่วยพยากรณ์ความสามารถในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และยังเป็นข้อมูลในการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับต่างๆ ได้อีกอย่างหนึ่งด้วย

ในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลก็เช่นกัน ผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวหลายชนิดทั้งการตี การขว้าง การรับ การวิ่ง (Flyger, Button & Rishiraj, 2006) โดยเฉพาะอย่างยิ่งตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ทำหน้าที่รับลูกจากการพิตซ์ มีความสำคัญมาก

พอๆ กับตำแหน่งพิตเซอร์ (Peng, Lo & Wang, 2015) Wargo (2015) ได้กำหนดคุณสมบัติของแคตเซอร์ ไว้ 5 ประการดังนี้ 1) มีความคล่องแคล่วและเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว (Quickness) 2) สามารถใช้อวัยวะต่างๆ ได้อย่างสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี และมีการทรงตัวที่ดี (Co-ordination) 3) มีสมรรถภาพทางกายที่ดี แข็งแรง (Physical Conditioning) 4) มีทักษะในการสื่อสาร (Communication skills) และ 5) มีความเป็นผู้นำ (Leadership abilities) นอกจากนี้ผู้เล่นในตำแหน่งแคตเซอร์ต้องรู้จักสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นอย่างดีด้วย คือ ต้องเป็นคนที่มีรู้สถานการณ์ของการแข่งขัน สามารถมองเกมการแข่งขันได้ตัวคู่ต่อสู้ชอบตีลูกลักษณะไหน อย่างไร เพื่อหาทางป้องกัน โดยให้พิตเซอร์พิตชลูกในลักษณะที่ผู้ตีได้ยาก รู้ว่าผู้วิ่งของคู่ต่อสู้บนเบสมีความเร็วขนาดไหน ชอบเล่นลักษณะใด ชอบวิ่งขโมยเบสหรือไม่ เพื่อเตรียมการป้องกัน ต้องรู้จักสังเกตว่าผู้ฝึกสอนของทีม คู่ต่อสู้หรือส่งสัญญาณให้ผู้เล่นทำอะไร และต้องรู้ว่าจะส่งสัญญาณบอกพิตเซอร์ให้พิตชลูกไปยังตำแหน่งไหน ลักษณะการพิตชอย่างไร เพื่อไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรู้

ตำแหน่งแคตเซอร์ของการเล่นกีฬาซอฟท์บอล เปรียบเสมือนมันสมองของทีม ที่จะต้องกำหนดการต่อสู้ในสนามแข่งขัน (Peng, Lo & Wang, 2015) ทั้งคอยวางแผนการพิตชลูก เพื่อให้พิตเซอร์สามารถพิตช ลูกให้ผู้ตีของฝ่ายตรงข้ามตียากขึ้น เพราะแคตเซอร์เป็นผู้เล่นคนเดียวที่หันหน้าเข้าไปในสนาม จึงทำให้เห็นเหตุการณ์ทั้งหมด สามารถอ่านเกมล่วงหน้า และคิดวางแผนการเล่นในแต่ละครั้งได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังจะต้องรู้ เข้าใจ และสามารถสื่อสารหรือให้สัญญาณการพิตชกับพิตเซอร์ว่าต้องการให้ลูกบอลมาลักษณะใด นอกจากนี้แคตเซอร์ยังต้องเป็นผู้เล่นที่แข็งแรง มีความแข็งแกร่ง ทนทาน มีพลัง และมีความเร็ว ว่องไว เพราะในการรับลูก แคตเซอร์จะต้องมีความสามารถในการรับลูกได้อย่างแม่นยำ และมีความรวดเร็วในการเก็บลูกบอลเพื่อเล่นต่อไป บางครั้งแคตเซอร์อาจจะต้องปะทะกับผู้เล่นฝ่ายรุกที่พยายามเข้าทำรันบ่อยครั้ง อีกทั้งยังจะต้องสามารถเคลื่อนที่รับลูกในทิศทางต่างๆ ได้อย่างว่องไว เพื่อป้องกันการเสีรันให้ทีมของตนเอง ดังนั้นผู้เล่นในตำแหน่งแคตเซอร์จึงควรมีรูปร่าง ใหญ่ หนาพอสมควร และมีหัวใจที่แข็งแรงเพื่อจะได้สามารถขว้างลูกได้เร็วและแม่นยำ โดยเฉพาะในระยะจากโฮมเพลทถึงเบสที่ 2 ซึ่งเป็นระยะทางที่ไกลที่สุด จะทำให้ผู้วิ่งบนเบสมีความไม่มั่นใจที่จะขโมยเบส และยังต้องมีทักษะในการนั่งรับและนั่งขว้าง ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ การนั่งยองๆ บนส้นเท้าแบบเท้าหน้าเท้าตาม และการนั่งยองๆ บนส้นเท้าแบบเท้าเสมอกัน เพื่อให้ตัวเองพร้อมจะรับลูกบอล และสามารถขว้างลูกบอล เพื่อเล่นต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงเชื่อว่า ขนาด ชนิดรูปร่าง และองค์ประกอบของร่างกายของผู้เล่นในตำแหน่ง แคตเซอร์น่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญและอาจจะมีผลต่อการเล่นกีฬาซอฟท์บอลได้มาก เพราะชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายจะส่งผลต่อการเคลื่อนไหว รวมถึงการใช้

แรงในการเล่น จึงสนใจทำวิจัยเรื่อง ชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬา กับผลสัมฤทธิ์การแข่งขันของทีมกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเซอร์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยผู้วิจัยหวังว่าผลการวิจัยดังกล่าวนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน และบุคคลทั่วไป ที่สนใจ และเกี่ยวข้องกับกีฬาซอฟท์บอลจะได้ทราบลักษณะชนิด รูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายที่เหมาะสมกับเพศในการเล่นตำแหน่งแคตเซอร์ และสามารถนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการพัฒนาร่างกายของผู้เล่น หรือคัดเลือกรูปร่างของนักกีฬาซอฟท์บอล ตำแหน่ง แคตเซอร์ให้เหมาะสม อีกทั้งยังจะเป็นข้อมูลที่สำคัญเพื่อการพัฒนาวงการกีฬาซอฟท์บอลของไทยต่อไป

ในบทความวิจัยนี้ผู้วิจัยจะขอเสนอเฉพาะชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเซอร์ และความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเซอร์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 เท่านั้น

วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิงตำแหน่งแคตเซอร์ และความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเซอร์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเซอร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ประจำปี 2553 จำนวน 11 คน ซึ่งเป็นนักกีฬาที่จัดอยู่ในกลุ่มผลสัมฤทธิ์การแข่งขันสูงจำนวน 5 คน และนักกีฬาที่จัดอยู่ในกลุ่มผลสัมฤทธิ์การแข่งขันต่ำจำนวน 6 คน จากทีมที่เข้าแข่งขันทั้งสิ้น 11 ทีม คณะผู้วิจัยคัดเลือกมาจากการสุ่มตัวอย่างแบบการสุ่มกำหนด (random assignment) ซึ่งเลือกโดยการแบ่งกลุ่มนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันสูง คือทีมที่ชนะเลิศอันดับที่ 1-4 และนักกีฬาที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำคือ ทีมที่เหลือ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือต่อไปนี้ในการวิจัย

- 1) สายวัดความยาว หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร
- 2) เครื่องชั่งน้ำหนัก ยี่ห้อ Detecto หน่วยวัดเป็นกิโลกรัม

3) เครื่องวัดส่วนสูง ยี่ห้อ Detecto หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร
4) คาลิเปอร์วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Caliper) ของ Cambridge, Maryland

- 5) คาลิเปอร์วัดความกว้างของกระดูก (Bone Caliper)
6) ปากกาสี
7) แบบบันทึกการวัดชนิดรูปกาย ขนาดและองค์ประกอบของร่างกาย
8) แบบบันทึกคะแนนการแข่งขันและกล้องถ่ายวิดีโอเทป

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลชนิดรูปกาย ขนาด และองค์ประกอบของร่างกาย
 - 1.1 ศึกษาวิธีการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์การทดสอบต่าง ๆ อย่างละเอียด
 - 1.2 ศึกษาวิธีการคำนวณของชนิดรูปกาย ความหนาแน่นของร่างกาย และปริมาณกล้ามเนื้อของร่างกาย
 - 1.3 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลา- นครินทร์ ถึงผู้จัดการทีมซอฟท์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39
 - 1.4 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การทดสอบและแบบบันทึกผลการทดสอบเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1.5 อบรมวิธีการวัดส่วนสูง น้ำหนัก ความยาวแขน ความยาวขา ความกว้าง รอบอก ปริมาณไขมันในใต้ผิวหนัง ความกว้างของกระดูก เส้นรอบวงแขนท่อนบน และบริเวณรอบน่อง ให้ผู้ช่วยวิจัยที่ทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำการวัดนักกีฬา
 - 1.6 เชิญนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญในการวัดปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง และความกว้างของกระดูก จำนวน 3 คน ร่วมเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ด้วย
 - 1.7 ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการทดสอบและขั้นตอนต่าง ๆ แก่ผู้เข้ารับการทดสอบ และดำเนินการทดสอบ
2. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน
 - 2.1 จัดทำแบบบันทึกคะแนนของนักกีฬาเป็นรายบุคคล
 - 2.2 ประชุมชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ กับเจ้าหน้าที่บันทึกคะแนน
 - 2.3 จัดเจ้าหน้าที่บันทึกคะแนนลงประจำสนามแข่งขันบันทึกคะแนนตั้งแต่คู่แรกจนถึงคู่ชิงชนะเลิศ
 - 2.4 จัดแบ่งคะแนนผลสัมฤทธิ์การแข่งขันโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) แล้วเลือกออกมา 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันสูง เปอร์เซนไทล์ที่ 76 – 100 และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันต่ำ

แข่งขันดำ เเปอร์เซนไทล์ที่ 1 - 25

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของส่วนสูง น้ำหนัก ความยาวแขน ความยาวขา ความกว้างรอบอก ความหนาของปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง และปริมาณกล้ามเนื้อของนักกีฬาซอฟท์บอลนำเสนอในแผนภาพและตารางประกอบความเรียง
2. คำนวณหาความหนาแน่นของร่างกายโดยใช้สูตรของนางามิเนะ และ ซูซูกิ (Nagamine and Suzuki) และคำนวณหาความหนาแน่นของปริมาณไขมันใต้ผิวหนังโดยใช้สูตรของคีส และ โบรเชก (Keys and Brozek) (อ้างถึงใน วัลภา ตั้งจิตนุสรณ์. 2542: 47)
3. คำนวณหาปริมาณกล้ามเนื้อโดยใช้สูตรของคิตะกาวา (Kitagawa)
4. หาค่าชนิดรูปกาย โดยวิธีการตามหลักของฮิทและคาร์เตอร์ (อ้างถึงใน Ross & Marfell-Jones. 1991: 223-283)
5. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าชนิดรูปกายของนักกีฬาซอฟท์บอลโดยจำแนกตามตำแหน่ง แล้วกำหนดชื่อชนิดรูปกายของนักกีฬาซอฟท์บอลโดยจำแนกตามตำแหน่ง
6. หาค่าที (T-test) และความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในการเปรียบเทียบชนิดรูปกาย ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาที่มีตำแหน่งการเล่นและผลสัมฤทธิ์การแข่งขันต่างกัน
7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปกาย ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟท์บอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องชนิดรูปกาย ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่ง แคตเชอร์ และความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปกาย ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 นี้ มีผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้



ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของ

ตัวแปร	นักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์	
	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
ความสูง	157.910	4.301
น้ำหนัก	55.455	10.084
ความยาวแขน	70.182	3.342
ความยาวขา	91.682	4.076
ความกว้างรอบอก	84.046	6.366
ความยาวรอบแขนท่อนบน	26.955	4.169
ความยาวรอบน่อง	35.955	2.554
ความกว้างกระดูกต้นแขน	5.873	0.244
ความกว้างกระดูกต้นขา	8.096	1.379
ปริมาณไขมัน (%)	21.272	4.954
ปริมาณกล้ามเนื้อ (%)	20.317	2.131
เอนโดมอร์ฟิ (Endomorphy)	4.881	1.271
เมโซมอร์ฟิ (Mesomorphy)	4.155	1.104
เอกโตมอร์ฟิ (Ectomorphy)	1.974	1.029

จากตาราง 1 พบว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิงตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) มีค่าเฉลี่ยความสูง 157.91 เซนติเมตร น้ำหนัก 55.455 กิโลกรัม ความยาวแขน 70.182 เซนติเมตร ความยาวขา 91.682 เซนติเมตร ความกว้างรอบอก 84.046 เซนติเมตร ความยาวรอบแขนท่อนบน 26.955 เซนติเมตร ความยาวรอบน่อง 35.955 เซนติเมตร ความกว้างกระดูกต้นแขน 5.873 เซนติเมตร ความยาวรอบกระดูกต้นขา 8.096 เซนติเมตร ปริมาณไขมัน 21.272 เปอร์เซ็นต์ ปริมาณกล้ามเนื้อ 20.317 เปอร์เซ็นต์ เอนโดมอร์ฟิ 4.881 เมโซมอร์ฟิ 4.155 และเอกโตมอร์ฟิ 1.974

ตาราง 2 การกำหนดชื่อชนิดรูปร่างของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์

ตำแหน่งการเล่น	ชนิดรูปร่างของนักกีฬาหญิง
แคตเชอร์ (Catcher)	เมโส เอ็นโดมอร์ฟ (4.881-4.155-1.974)

จากตาราง 2 พบว่านักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 มีค่าเฉลี่ยชนิดรูปร่างแบบเมโส เอ็นโดมอร์ฟ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของชนิดรูปร่างของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์

ตำแหน่งการเล่น	ชนิดรูปร่างของนักกีฬาหญิง
แคตเชอร์ (Catcher)	(-2.91, 1.46)

จากตาราง 3 พบว่านักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 มีชนิดรูปร่างโน้มเอียงมาทางเอนโดมอร์ฟีย่มากที่สุด คือ -2.91, 1.46



ตาราง 4 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างชนิดรูปกาย ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเตอร์ กับผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน

ชนิดรูปกาย	ความสูง	น้ำหนัก	ความยาวแขน	ความยาวขา	ความกว้างรอบอก	ปริมาณไขมัน	ปริมาณกล้ามเนื้อ	เอนโดมอร์ฟิ	เมโซมอร์ฟิ	เอกโตมอร์ฟิ	ผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน
ความสูง	1										
น้ำหนัก	.663*	1									
ความยาวแขน	.697*	.624*	1								
ความยาวขา	.666*	0.437	.860**	1							
ความกว้างรอบอก	.634*	.906**	0.599	0.45	1						
ปริมาณไขมัน	0.552	.952**	0.437	0.324	.849**	1					
ปริมาณกล้ามเนื้อ	.691*	.985**	.679*	0.467	.905**	.894**	1				
เอนโดมอร์ฟิ	0.473	.901**	0.376	0.303	.806**	.984**	.827**	1			
เมโซมอร์ฟิ	-0.523	0.093	-0.416	-0.371	0.044	0.229	0.066	0.301	1		
เอกโตมอร์ฟิ	-0.083	-.782**	-0.227	-0.017	-.677*	-.825**	-.752**	-.820**	-.613*	1	
ผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน	-0.065	0.176	0.224	0.113	0.142	0.194	0.135	0.164	-0.115	-0.253	1

N = 11 * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าความสูง น้ำหนัก ความยาวแขน ความยาวขา ความกว้างรอบอก ปริมาณไขมัน ปริมาณกล้ามเนื้อ เอนโดมอร์ฟิ เมโซมอร์ฟิ และเอกโตมอร์ฟิของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิงตำแหน่งแคตเตอร์ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบชนิดรูปร่าง ขนาดและองค์ประกอบร่างกายของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง

	ผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน						
ชนิดรูปร่าง	กลุ่มคะแนนสูง		กลุ่มคะแนนต่ำ		df	T-value	Sig
	(n=5)		(n=6)				
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ความสูง	158.200	4.658	157.670	4.412	9	0.195	0.593
น้ำหนัก	53.600	5.413	57.000	13.176	9	-0.537	0.279
ความยาวแขน	69.400	3.435	70.830	3.430	9	-0.690	0.978
ความยาวขา	91.200	4.207	92.080	4.318	9	-0.342	0.776
ความกว้างรอบอก	83.100	6.138	84.830	7.019	9	-0.431	0.999
ปริมาณไขมัน	20.268	3.850	22.109	5.947	9	-0.594	0.702
ปริมาณกล้ามเนื้อ	20.016	1.222	20.567	2.779	9	-0.409	0.179
เอนโดมอร์ฟิ	4.662	1.123	5.062	1.461	9	-0.499	0.966
เมโซมอร์ฟิ	4.287	1.695	4.044	0.325	9	0.347	0.001
เอกโตมอร์ฟิ	2.245	1.142	1.747	0.968	9	0.784	0.511

จากตาราง 5 พบว่าเมโสเมอร์ฟิของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิงในตำแหน่งแคตเชอร์ ระหว่างกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันต่ำกับสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 มีชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายดังต่อไปนี้

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) มีค่าเฉลี่ยชนิดรูปร่างแบบเมโส เอนโดมอร์ฟิ (4.74-4.33-2.07) และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความสูง น้ำหนัก ความยาวแขน ความยาวขา ปริมาณไขมัน ปริมาณกล้ามเนื้อ และเอนโดมอร์ฟิของนักกีฬาหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ กับตำแหน่งอื่นๆ (พิตเชอร์ ผู้เล่นเบส 1 ผู้เล่นเบส 2 ผู้เล่นเบส 3 ผู้เล่นเสริมแดนหน้าหรือ ซอทสตอป ผู้เล่นแดนหลังซ้าย ผู้เล่นแดนหลังกลางและผู้เล่นแดนหลังขวา) เป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเซฟเฟ ก็พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิงตำแหน่งแคตเชอร์ มีรูปร่างค่อนข้างอ้วนเล็กน้อย ไม่มีกล้ามเนื้อให้สามารถมองเห็นได้จากภายนอก อย่างไรก็ตามเมื่อนำค่าความสูงและน้ำหนักตัวมาหาค่าดัชนีความหนาของร่างกายทุกตำแหน่งอยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ (BMI

เฉลี่ย = 21.58) และปริมาณไขมันเฉลี่ย 19.62 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกายของประชาชนไทยหญิงที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี แล้ว ก็ยังอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจริงๆ แล้วนักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ไม่ได้มีรูปร่างอ้วน แต่ดูหนา กล้ามเนื้ออ่อนนุ่ม ไม่แข็งตัวเป็นมัดกล้ามเนื้อเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะมีไขมันใต้ผิวหนัง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ Viviani & Baladin (1993) ที่พบว่านักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงกลุ่มอายุต่ำกว่า 18 ปีมีชนิดรูปร่างแบบเมโส เอ็นโดมอร์ฟ (4-9-3.8-2.6) และนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงกลุ่มอายุ 18 ปีขึ้นไปมีชนิดรูปร่างแบบเมโส เอ็นโดมอร์ฟ (4.7-3.9-2.3) และงานวิจัยของสุรศักดิ์ เกิดจันทิก (2538) ซึ่งศึกษาเรื่องชนิดรูปร่างของนักกีฬาไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 12 พบว่านักกีฬาเทนนิสหญิง นักกีฬาสเกตบอลหญิง นักกีฬาแบดมินตันหญิง นักกีฬาโบว์ลิ่งหญิง นักกีฬายกน้ำหนักหญิง นักกีฬายิงปืนหญิง นักกีฬายิงเป้าบินหญิง นักกีฬายูโดหญิง นักกีฬาลอนเทนนิสหญิง นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง และนักกีฬาวูตวูตหญิง ต่างก็มีชื่อรูปร่างแบบเมโส เอ็นโดมอร์ฟ

จะเห็นได้ว่าการที่นักกีฬาซอฟต์บอลหญิง ตำแหน่งแคตเชอร์ มีค่าเฉลี่ยชนิดรูปร่างแบบเมโส เอ็นโดมอร์ฟนั้น ก็จะเป็นคุณสมบัติที่ดีสำหรับนักกีฬา กล่าวคือทำให้ให้นักกีฬามีความคล่องแคล่ว ว่องไวได้เร็ว คล่องตัว และมีการทรงตัวที่ดี (Wargo, 2015) อีกทั้งการมีรูปร่างที่ดูหนา ก็อาจจะเป็นข้อดีหรือข้อได้เปรียบสำหรับการแข่งขันในเรื่องของการป้องกันลูกที่พิตซ์ หรือขว้างจากเพื่อนร่วมทีมได้ เพราะจะทำให้ผู้เล่นสามารถใช้ร่างกายป้องกันการรับลูก ไม่ให้ลูกพลาดหรือหลุดไปด้านหลังผู้เล่น

นอกจากนี้จากผลการเปรียบเทียบชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบร่างกายของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิงตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) ที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันสูงและต่ำ พบว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิงตำแหน่งแคตเชอร์ (Catcher) ที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันสูง และต่ำมีชนิดรูปร่างแบบเดียวกัน คือ เมโส เอ็นโดมอร์ฟ (4.66-4.29-2.25 และ 5.06-4.04-1.75 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาค่าเอ็นโดมอร์ฟิย เมโสมอร์ฟิย และเอคโตมอร์ฟิยแล้ว ก็พบว่าไม่แตกต่างกันมากนักเช่นกัน ทั้งค่าเฉลี่ยความสูง น้ำหนัก และความยาวแขน ขา ก็ใกล้เคียงกัน แสดงว่านักกีฬาซอฟต์บอลหญิงตำแหน่งแคตเชอร์ที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันสูง และต่ำมีรูปร่างไม่แตกต่างกัน และจากผลการเปรียบเทียบชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายนักกีฬาระหว่างกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์การแข่งขันต่ำกับสูงครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าความสูง น้ำหนัก ความยาวแขน ความยาวขา ความกว้างรอบอก ปริมาณไขมัน ปริมาณกล้ามเนื้อ เอ็นโดมอร์ฟิย เมโสมอร์ฟิย และเอคโตมอร์ฟิยของนักกีฬาซอฟต์บอลหญิงตำแหน่งแคตเชอร์ ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์การแข่งขัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวอีกอย่างได้ว่าชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบร่างกายของ

นักกีฬาหญิง ตำแหน่งแคตเซอร์ไม่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ของการแข่งขันซอฟท์บอล ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการคัดเลือกของการกีฬาแห่งประเทศไทย ในการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพนักกีฬาซอฟท์บอลหญิงระดับชาติควรดำเนินการในเรื่องต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย 2) ด้านกีฬาเวชศาสตร์ 3) ด้านโภชนาการ 4) ด้านจิตวิทยาการกีฬา 5) การฝึกซ้อม และ 6) ประสิทธิภาพการแข่งขัน ทั้งนี้เท่าที่ผ่านมาการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันระดับชาติ จะมุ่งเน้นที่ความสามารถทางด้านทักษะเป็นหลัก แต่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายมากนัก อีกทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องในการคัดเลือกของการกีฬาแห่งประเทศไทย และฝ่ายเทคนิคกีฬาสมาคมซอฟท์บอลแห่งประเทศไทย ควรจะส่งเสริมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัดหรือระดับภูมิภาคได้มีความรู้เกี่ยวกับชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาให้มากขึ้น และสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้เป็นปัจจัยหนึ่งในการคัดเลือกนักกีฬาเข้าสู่ระดับชาติต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเปรียบเทียบชนิดรูปร่าง ขนาดและองค์ประกอบของร่างกายระหว่างนักกีฬาซอฟท์บอลของประเทศไทย กับประเทศต่างๆ ในทวีปเอเชีย

2.2 ศึกษาวิจัยในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปร่าง ขนาด และองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง ในการแข่งขันอื่นๆ ทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ อย่างต่อเนื่อง

2.3 ศึกษาวิจัยในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันซอฟท์บอลหญิงกับปัจจัยอื่นๆ เช่น ทักษะการวิ่ง แรงต้าน สมรรถภาพและความคงทนของร่างกาย ทักษะการสื่อสาร ความเป็นผู้นำ เป็นต้น

2.4 ศึกษาวิจัยในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์การแข่งขันกับชนิดรูปร่าง ขนาดและองค์ประกอบของร่างกายของนักกีฬา ในชนิดกีฬาอื่นๆ ทั้งที่มีผลการแข่งขันเป็นสถิติหรือประเภทบุคคล เช่น กรีฑา ว่ายน้ำ และมวย เป็นต้น และกีฬาประเภททีม ในการแข่งขันระดับชาติ และนานาชาติ

เอกสารอ้างอิง

- วัลภา ตั้งจิตนุสรณ์. (2542). ความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรกับขนาดและส่วนประกอบของร่างกายของนักวิ่ง 400 เมตรชายและหญิงทีมชาติไทย. ปรินญานิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรศักดิ์ เกิดจันทิก. (2538). การศึกษาชนิดรูปกายของนักกีฬาไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2537. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Flyger, N., Button, Ch. & Rishiraj, N. (2006). The Science of Softball Implications for Performance and Injury Prevention. **Sports Medicine**. 36 (9): 797-816.
- Peng, Y-Ch., Lo, K-Ch. & Wang, L-H. (2015). Lower Extremity Muscle Activation and Kinematics of Catchers When Throwing Using Various Squatting and Throwing Postures. **Journal of Sports Sciences and Medicine**, 14 (3): 484-493.
- Ross, W.D. & Marfell Jones, M.J. (1991). Kinanthropometry. in Mac Dougall Duncan J. and others, **Physiological Testing of The High Performance Athlete**. Compaign : Human Kinetics Publishers, p. 223-283.
- Viviani, F. & Baldin, F. (1993). The Somatotype of Amateur Italian Female Volleyball Players. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 33 (4), 400-404.
- Wargo, T. (2015). How to develop a softball catcher?. Retrieved 1 November, 2017, from <http://www.softballperformance.com/softball-fielding-developing-a-softball-catcher/>



วิ่งเพื่อสุขภาพส่งเสริมภาพลักษณ์การท่องเที่ยว: หาดใหญ่มิดไนท์รัน Run for Health Promote Image Tourism: HATYAI Midnight Run

วรลักษณ์ ลลิตศศิวิมล* นกุล ชื่นพัก**
นิวัฒน์ สวัสดิ์แก้ว*** จิรวัดน์ นนทิกการ****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลโครงการหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 200 ชุด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย ร้อยละ 53.50 เพศหญิง ร้อยละ 46.40 อายุ 21-30 ปี และอายุ 31-40 ปี มีร้อยละเท่ากัน 27.50 และรายได้ 10,001 – 20,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 45.50 อาชีพส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัท/ลูกจ้าง ร้อยละ 27.00 และรับรู้สื่อประชาสัมพันธ์โครงการจากเพื่อน/ญาติ ร้อยละ 56.50 ส่วนใหญ่ร้อยละ 73.50 เดินทางเข้าร่วมงานหาดใหญ่มิดไนท์รันเป็นครั้งแรก โดยมาเข้าร่วมแข่งขันในประเภทฟันรัน 4 กิโลเมตร ร้อยละ 68.00 มีวัตถุประสงค์เพื่อออกกำลังกายและสุขภาพดี มากที่สุด ร้อยละ 70.50 ผู้เข้าร่วมงานส่วนใหญ่มาเที่ยวหาดใหญ่มากกว่า 5 ครั้ง ร้อยละ 77.50 มาโดยรถยนต์ ร้อยละ 84.50 และเดินทางมากับกลุ่มเพื่อน ร้อยละ 61.00 มีลักษณะไปเช้าเย็นกลับภายใน 1 วัน ร้อยละ 71.00 เมื่อสอบถามถึงค่าใช้จ่ายในงานหาดใหญ่มิดไนท์รัน พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.50 มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 500 บาท ภาพรวมจากการประเมินโครงการมิดไนท์รัน พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.04 คะแนน รองลงมา คือ ด้านการดำเนินงาน มีคะแนนเฉลี่ย 3.68 คะแนน ทั้งสองด้านมีความพึงพอใจในระดับมาก ผู้เข้าร่วมงานส่วนใหญ่ร้อยละ 93.00 สนใจเข้าร่วมโครงการมิดไนท์รันในครั้งต่อไป และแสดงความคิดเห็นว่าให้จัดโครงการทุกๆ ปี เป็นประเพณีปฏิบัติในเดือนธันวาคมของทุกปี และให้เพิ่มระยะทางในการแข่งขันเป็น 3 ประเภท โดยเพิ่มฮาล์ฟมาราธอน 21.1 กม. ต่อไป

คำสำคัญ: หาดใหญ่มิดไนท์รัน การประเมินผลโครงการ ภาพลักษณ์การท่องเที่ยว

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผู้ช่วยคณบดี คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

***ดร. คณบดีคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

****สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

Abstract

This research was aimed at evaluating the 3rd evaluation project of HATYAI Midnight Run. A survey research method was employed by using questionnaires with 200 attendees. The findings found that the majority of respondents were male 53.50, female 46.40%, 21-30 years old and 31-40 years old 27.50%, income per month 45.50%. The most careers were 27.00% private business/employee and acknowledged media relations from friends/relatives 56.50%. The most attendees participated for the first time 73.50%, Participating fun run 4 km 68.00%. The main objectives of participation were the exercise and good healthy 70.50%. The most attendees came from Hatyai more than 5 times 77.50%, by car 84.50%, and traveling with friend group 61.00%, and one day trip 71.00%. When ask for expenses in HATYAI Midnight Run found that the most 55.50% had expenses less than 500 Baht. The overview of the evaluation project for satisfaction was high level (3.73), by dividing an important issue: receive benefit (4.04) and performance (3.68) were high satisfaction level. The most attendees 93.00% interested in participating the next HATYAI Midnight Run project and the project should be continued every year in December, and the increasing in three categories especially in half marathon 21.1 km.

Keywords: Evaluation, International, Peace, Southernmost Provinces

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการท่องเที่ยวมีความสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทยเป็นอย่างมาก การท่องเที่ยวถือเป็นภาคธุรกิจที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศไทย ทำรายได้เข้าสู่ประเทศไทยประมาณร้อยละ 16 ของ GDP ของประเทศ โดยในปี 2558 ประเทศไทยมีรายได้จากนักท่องเที่ยว 2.44 ล้านล้านบาท โดยส่วนใหญ่มาจากนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มีจำนวน 29.8 ล้านคน การท่องเที่ยวเชิงกีฬา เป็นแนวทางการพัฒนาหนึ่งในแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2564) เป็นแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวของไทยที่มีความสอดคล้องกับแนวโน้มด้านการท่องเที่ยว สถานการณ์การท่องเที่ยวของโลกในปัจจุบัน และเป็นส่วนที่จะส่งเสริมขีดความสามารถการแข่งขันของไทยในปี 2559 การท่องเที่ยวเชิงกีฬาของไทย มีมูลค่าอย่างน้อย

ไม่ต่ำกว่า 21,003 ล้านบาท โดยแบ่งเป็นกิจกรรม Sport Event 527 ล้านบาท กิจกรรม Active Sport Tourism 18,395 ล้านบาท และกิจกรรม Nostalgia Sport Tourism 2,080 ล้านบาท (กรมการท่องเที่ยว, 2559)

กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา (2558) มีเป้าหมายในการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา 6 ประเด็นยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1) การผลักดันกิจกรรมกีฬาให้เป็นหนึ่งในประสบการณ์การท่องเที่ยว (Sport Tourism Experience) 2) การใช้โครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Facilities Optimization) 3) การอาศัยข้อได้เปรียบจากสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติในการสนับสนุน กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาแบบผจญภัยอย่างสร้างสรรค์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (Creative & Green Adventure Sports Tourism) 4) การให้การสนับสนุนอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้มีความเข้มแข็งโดยภาครัฐ (Government Support) 5) การบูรณาการกับพื้นที่ในการสร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา และ 6) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารในการทำการตลาดเชิงรุก (Active Marketing)

พฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวทั่วโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะในด้านการสนใจและใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้การท่องเที่ยวเชิงคุณภาพและเชิงกีฬามีแนวโน้มได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั่วโลกเป็นอย่างมาก ในปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยเน้นสร้างการท่องเที่ยวไทยให้เป็นศูนย์กลาง (Hubs) ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical & Wellness) การจัดงานแต่งงาน (Wedding & Romance) การท่องเที่ยวทางน้ำ (Maritime Tourism) และการท่องเที่ยวเชื่อมโยง (ASEAN Connect) ทั้งหมดนี้อยู่ภายใต้กลยุทธ์ Local Experience การสร้างสรรค์ประสบการณ์สัมผัส ชีวิต ความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตคนไทยแบบ 360 องศา เห็นได้ชัดว่านักท่องเที่ยวในปัจจุบันให้ความสนใจ การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism) กันมากขึ้น มีนักท่องเที่ยว จำนวนเพิ่มมากขึ้น ที่เดินทางมาร่วมชม และร่วมแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในประเทศไทย เช่น เทนนิส กอล์ฟ วิ่งมาราธอน และการแข่งขันไตรกีฬาประเทศไทย ซึ่งประเทศไทยจะเดินทางต่อไปในการจัดแข่งขันรายการกีฬาระดับโลกอีกหลายรายการ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

ปัจจุบันการแข่งขันวิ่งมาราธอนมีเป็นจำนวนมาก นักวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการเดินทาง การพักค้างคืนที่มีค่าใช้จ่ายก่อนและหลังจัดการแข่งขัน ซึ่งเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่ที่จัดงาน และเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวให้กับชุมชนนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ ร่วมกับจังหวัดสงขลา เทศบาลนครหาดใหญ่ และสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดสงขลา โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการ

ท่องเที่ยวเชิงกีฬาภายใต้กิจกรรม “หาดใหญ่มิดไนท์รัน” ซึ่งจัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ภายใต้บรรยากาศยามค่ำคืน วันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2560 ที่บริเวณถนนเสน่หานุสรณ์ หน้าโรงแรมลีการ์เดินท์พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยว 2) อนุรักษ์ส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนรักษาสุขภาพ ด้านการวิ่งออกกำลังกาย 3) ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐและหน่วยงานภาคเอกชนในการช่วยกันจัดกิจกรรมกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่ และ 4) เพื่อเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกิจกรรมวิ่งท่ามกลางบรรยากาศกลางคืนของเมืองหาดใหญ่

ในปีงบประมาณ 2561 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ ร่วมกับมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จัดให้มีการประเมินผลการดำเนินงานและการประเมินผลโครงการ เพื่อทราบรายละเอียดของผู้เข้าร่วมงาน นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ เพื่อศึกษาถึงความต้องการ ปัญหา และข้อเสนอแนะในการจัดงานหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 และนำผลการประเมินการดำเนินงานไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงโครงการหาดใหญ่มิดไนท์รันต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินงานหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561
2. เพื่อหาแนวทางการพัฒนางานหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561

แนวคิดด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

Standeven and De Knop (1999) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงกีฬา หมายถึง ทุกรูปแบบของกิจกรรมและการมีส่วนร่วมที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมการกีฬาอาจมีส่วนร่วมอย่างไม่ตั้งใจ หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดอย่างมีรูปแบบไม่ว่าจะเป็นเหตุผลในเชิงพาณิชย์ ทางธุรกิจ อื่น ๆ ที่ทำให้มีความจำเป็นต้องเดินทางออกไปจากบ้านและสถานที่ทำงานเพื่อเข้าร่วม Weed (2008) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงกีฬาถือเป็นปรากฏการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ของกิจกรรม ผู้คนและสถานที่ที่เป็นเอกลักษณ์ Weed and Bull (1997) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นการท่องเที่ยวในวันหยุดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬาไม่ว่าจะเป็นผู้ชมหรือผู้เข้าร่วม

สรุป การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) จัดเป็นการท่องเที่ยวอีกหนึ่งรูปแบบที่นักท่องเที่ยวมีแรงจูงใจเพื่อออกกำลังกาย ตลอดจนเพื่อชมการแข่งขันกีฬาเป็นหลัก

โดยสามารถจำแนกรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงกีฬาได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

- 1) การเดินทางเพื่อเล่นกีฬา

เป็นการท่องเที่ยวโดยมี วัตถุประสงค์เพื่อการออกกำลังกายด้วยการเล่น กีฬาหรือนันทนาการเพื่อสุขภาพ เช่น การเล่น กอล์ฟ ซึ่งเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก นักกอล์ฟส่วนใหญ่นิยมเล่นในสนามกอล์ฟที่ ต่างกัน ซึ่งมีความยากและความท้าทายที่แตกต่างกัน

2) การเดินทางเพื่อชมการแข่งขันกีฬา

เป็นการเดินทางท่องเที่ยวโดย มีวัตถุประสงค์เพื่อชมการแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบที่เป็นทั้งการแข่งขันกีฬาอาชีพหรือสมัครเล่น เช่น การแข่งขัน ฟุตบอลอาชีพ การแข่งขัน กอล์ฟอาชีพ การแข่งขันมวยสากลสมัครเล่น การแข่งขัน กีฬาเอเชียนเกมส์มหกรรม กีฬาโอลิมปิก

ประเภทของการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

สามารถจำแนกได้ 3 ประเภท ดังนี้

1) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาแบบใช้กำลัง เป็นการท่องเที่ยวเพื่อออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาที่ต้องใช้กำลัง เช่น การขี่ม้า การปั่นจักรยาน ปีนเขา ตีกอล์ฟ ไต่หน้าผา เป็นต้น

2) การท่องเที่ยวเพื่อร่วมงานกีฬา เป็นการท่องเที่ยวเพื่อร่วมงานกีฬาที่มีขนาดใหญ่ เช่น มหกรรมกีฬาต่าง ๆ หรือการแข่งขันกีฬาภายในจังหวัดซึ่งมีขนาดเล็ก

3) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาแบบถวิลหาอดีต เป็นการท่องเที่ยวเพื่อชมสถานที่แข่งขันกีฬาที่มีชื่อเสียงตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน เช่น พิพิธภัณฑ์กีฬาต่าง ๆ หรือ เป็นการเดินทางที่มีกิจกรรมพบปะนักกีฬาที่เคยมีชื่อเสียงหรือเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการกีฬาที่นักท่องเที่ยวสนใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ ผู้เข้าร่วมงานมหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เข้าร่วมงานมหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561 และตอบแบบประเมินงานมหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561 จำนวน 200 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling) (กลยา วาณิชย์บัญชา, 2550) เป็นผู้เข้าร่วมงานชาวไทยจำนวน 169 คน และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ จำนวน 31 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ใช้แบบสอบถามในการวัดประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมงานงานมหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561 ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการท่องเที่ยว

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงาน

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นในการพัฒนางานมหาดใหญ่มิดไนท์รัน ประจำปี ๒๕๖๑

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากงานหาดใหญ่มิถุนาร์ัน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561

การดำเนินงานโครงการหาดใหญ่มิถุนาร์ัน ครั้งที่ 3

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ ร่วมกับจังหวัดสงขลา เทศบาลนครหาดใหญ่ สมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ จังหวัดสงขลา ภาครัฐและเอกชน จัดกิจกรรม “หาดใหญ่มิถุนาร์ัน (Hatyai Midnight Run) ครั้งที่ 3” ในวันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2560 โดยมี นายศักระ กปิลกาญจน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมด้วย ดร.ไพโร พัฒโน นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ ดร.พฤกษ์ พัฒโน รองนายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ นายภาณุ วรรณมิตร ผู้อำนวยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ นายสมนิตย์ กุลถวายพร ประธานสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดสงขลา แขกผู้มีเกียรติและผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 2,170 คน ร่วมในกิจกรรมหาดใหญ่มิถุนาร์ัน (Hatyai Midnight Run) ครั้งที่ 3 จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยว และเพื่อให้กลุ่มนักท่องเที่ยวได้สัมผัสกิจกรรมที่ท้าทายภายใต้บรรยากาศยามค่ำคืนของเมืองหาดใหญ่ มีจุดปล่อยตัวและจุดสิ้นสุด ณ บริเวณถนนเสน่หานุสรณ์ (โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการวิจัย

การจัดโครงการมิถุนาร์ัน ประจำปี 2561 คณะผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการจัดโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 200 คน เป็นผู้เข้าร่วมงานชาวไทย จำนวน 169 คน และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ จำนวน 31 คน โดยการใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการประเมินผลโครงการ ซึ่งสามารถสรุปผลการประเมินความพึงพอใจ ได้ดังนี้



ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้เข้าร่วมงาน		
ชาวไทย	169	84.50
ชาวต่างชาติ	31	15.50
เพศ		
ชาย	107	53.50
หญิง	93	46.50
ช่วงอายุ		
ต่ำกว่า 21 ปี	46	23.00
21-30 ปี	55	27.50
31-40 ปี	55	27.50
41-50 ปี	31	15.50
50 ปีขึ้นไป	10	5.00
ไม่ระบุ	3	1.50
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	33	16.50
10,001 – 20,000 บาท	91	45.50
20,001 – 30,000 บาท	44	22.00
30,001 – 40,000 บาท	15	7.50
40,001 – 50,000 บาท	10	5.00
มากกว่า 50,000 บาท	6	3.00
ไม่ระบุ	1	0.50
อาชีพ		
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	49	24.50
พนักงานบริษัท/ลูกจ้าง	54	27.00
รับจ้างทั่วไป	15	7.50
ประกอบกิจการส่วนตัว/ค้าขาย	30	15.00
เกษตรกร/ประมง	3	1.50
ว่างงาน	1	0.50
แม่บ้าน/พ่อบ้าน/เกษียณอายุ	3	1.50
นักเรียน/นักศึกษา	44	22.00
อาชีพอื่นๆ	1	0.50

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมงานส่วนใหญ่เป็นผู้เข้าร่วมงานชาวไทย จำนวน 169 คน และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ จำนวน 31 คน เป็นเพศชาย (ร้อยละ 53.50) และเพศหญิง (ร้อยละ 46.50) กลุ่มตัวอย่างอายุ 21-30 ปี และอายุ 31-40 ปี มีร้อยละเท่ากัน 27.50 และรายได้ 10,001 – 20,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 45.50) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพ พนักงานบริษัท/ลูกจ้าง (ร้อยละ 27.00) รองลงมา ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ นักเรียน/นักศึกษา และประกอบกิจการส่วนตัว/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 24.50, 22.00 และ 15.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการวิ่งของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการวิ่ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนครั้งในการเข้าร่วมโครงการ		
ครั้งแรก	147	73.50
2 ครั้ง	38	19.00
3 ครั้ง	15	7.50
ประเภทของการแข่งขัน		
มินิมาราธอน (10.5 กิโลเมตร)	64	32.00
ฟันรัน (4 กิโลเมตร)	136	68.00
วัตถุประสงค์ของโครงการ		
เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว	36	18.00
เพื่อออกกำลังกายดูแลสุขภาพ	141	70.50
เพื่อการแข่งขัน	7	3.50
การรับรู้สื่อประชาสัมพันธ์ของโครงการ		
เพื่อน/ญาติ	113	56.50
วิทยุ	2	1.00
เคเบิลทีวี	2	1.00
จดหมายเชิญ	2	1.00
ป้ายประชาสัมพันธ์	43	21.50
เว็บไซต์	10	5.00
Facebook	22	11.00
ไม่ระบุ	6	3.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมงานส่วนใหญ่รับรู้สื่อประชาสัมพันธ์โครงการจากเพื่อน/ญาติ (ร้อยละ 56.50) รองลงมา ป้ายประชาสัมพันธ์ (ร้อยละ 21.50) และ Facebook (ร้อยละ 11.00) ตามลำดับนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 73.50 เดินทางเข้าร่วมงานทางมหัศจรรย์มิตไนท์รันเป็นครั้งแรก โดยมาเข้าร่วมแข่งขันในประเภทฟันรัน 4 กิโลเมตร (ร้อยละ 68.00)

ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีวัตถุประสงค์เพื่อออกกำลังกายดูแลสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 141 คน (ร้อยละ 70.50)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการท่องเที่ยว

ผู้เข้าร่วมงานหาดใหญ่มีดไนท์รันส่วนใหญ่มาเที่ยวหาดใหญ่มากกว่า 5 ครั้ง (ร้อยละ 77.50) รองลงมา คือ มาเที่ยวหาดใหญ่เป็นครั้งแรก (ร้อยละ 8.50) ส่วนใหญ่มาโดยรถยนต์ (ร้อยละ 84.50) และเดินทางมาในลักษณะของกลุ่มเพื่อน (ร้อยละ 61.00) ผู้เข้าร่วมมาเข้าร่วมในลักษณะไปเช้าเย็นกลับภายใน 1 วัน มากที่สุด (ร้อยละ 71.00) รองลงมา คือ มีระยะเวลาพักในหาดใหญ่ 1 คืน (ร้อยละ 18.50) ทั้งนี้เมื่อสอบถามถึงค่าใช้จ่ายในงานหาดใหญ่มีดไนท์รัน ครั้งที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 55.50 มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 500 บาท รองลงมา มีค่าใช้จ่าย 501-1,000 บาท (ร้อยละ 25.50) และมีค่าใช้จ่าย 1,501-2,000 บาท (ร้อยละ 7.00) ตามลำดับ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้เข้าร่วมงาน

พฤติกรรมการท่องเที่ยว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความถี่ในการมาเที่ยวหาดใหญ่		
ครั้งแรก	17	8.50
2-3 ครั้ง	9	4.50
4-5 ครั้ง	16	8.00
มากกว่า 5 ครั้ง	155	77.50
ไม่ระบุ	3	1.50
วิธีการเดินทาง		
รถยนต์ส่วนตัว	169	84.50
รถทัวร์นำเที่ยว	7	3.50
รถประจำทาง	3	1.50
เครื่องบิน	3	1.50
รถจักรยานยนต์	12	6.00
ไม่ระบุ	6	3.00
บุคคลที่เดินทาง		
เดินทางคนเดียว	25	12.50
กลุ่มเพื่อน	122	61.00
ครอบครัว	28	14.00
กรุ๊ปทัวร์	2	1.00
คู่รัก/แฟน	21	10.50
ไม่ระบุ	2	1.00

ระยะเวลาที่ท่องเที่ยวในหาดใหญ่		
ไป-กลับภายใน 1 วัน	142	71.00
1 คืน	37	18.50
2-3 คืน	14	7.00
ไม่ระบุ	7	3.50
ค่าใช้จ่าย		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 500 บาท	111	55.50
501-1,000 บาท	51	25.50
1,001-1,500 บาท	14	7.00
1,501-2,000 บาท	7	3.50
2,001-2,500 บาท	8	4.00
มากกว่า 2,500 บาท	4	2.00
ไม่ระบุ	5	2.50
รวม	200	100.00

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจต่อการจัดโครงการมิดไนท์รัน ประจำปี 2561

ภาพรวมจากการประเมินโครงการมิดไนท์รัน ประจำปี 2561 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.04 คะแนน รองลงมา คือ ด้านการดำเนินงาน มีคะแนนเฉลี่ย 3.68 คะแนน ทั้งสองด้านมีความพึงพอใจในระดับมาก

ด้านการดำเนินงาน พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ความพอเพียงของอาหารว่างและน้ำดื่มที่ให้บริการ มีคะแนนเฉลี่ย 3.85 คะแนน รองลงมา คือ ความพอเพียงของจุดปฐมพยาบาล มีคะแนนเฉลี่ย 3.81 คะแนน ความปลอดภัยของการแข่งขัน มีคะแนนเฉลี่ย 3.80 คะแนน และประเด็นความเหมาะสมของจุดบริการน้ำดื่มในการแข่งขัน มีคะแนนเฉลี่ย 3.78 คะแนน ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความเหมาะสมของประเภทรางวัลและความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมการแข่งขัน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน 3.53 คะแนน

ด้านประโยชน์ที่ได้รับ พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ประเด็นช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี และสุขภาพใจที่ดี มีคะแนนเฉลี่ย 4.06 คะแนน รองลงมา คือ ประเด็นการสร้างพลังความสามัคคีของคนในสังคม มีคะแนนเฉลี่ย 4.03 คะแนน ตามลำดับ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความพึงพอใจต่อโครงการ

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ด้านการดำเนินงาน	3.68	0.72	มาก
1. ความเหมาะสมของระยะทางในการเดิน-วิ่ง	3.71	0.71	มาก
2. ความเหมาะสมของประเภทการแข่งขัน	3.70	0.71	มาก
3. ความเหมาะสมของประเภทรางวัล	3.53	0.79	มาก
4. ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมการแข่งขัน	3.53	0.81	มาก
5. ความหลากหลายของสื่อในการประชาสัมพันธ์	3.57	0.74	มาก
6. การอำนวยความสะดวกในการลงทะเบียนนักกีฬา	3.61	0.71	มาก
7. ความพอเพียงของเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกในการแข่งขัน	3.69	0.66	มาก
8. ความปลอดภัยของการแข่งขัน	3.80	0.66	มาก
9. ความเหมาะสมของจุดบริการน้ำดื่มในการแข่งขัน	3.78	0.69	มาก
10. ความพอเพียงของจุดปฐมพยาบาล	3.81	0.67	มาก
11. ความพอเพียงของอาหารว่างและน้ำดื่มที่ให้บริการ	3.85	0.65	มาก
12. ความสะดวกของจุดฝากของและสัมภาระ	3.57	0.72	มาก
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.04	0.79	มาก
13. ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี และสุขภาพใจที่ดี	4.06	0.65	มาก
14. การสร้างพลังความสามัคคีของคนในสังคม	4.03	0.64	มาก
ภาพรวม	3.73	0.71	มาก

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นในการพัฒนาโครงการมหกรรมมิถุนายน ๒๕๖๑

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของการเข้าร่วมโครงการมิถุนายนในครั้งต่อไป

การเข้าร่วมโครงการมิถุนายนในครั้งต่อไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สนใจ	186	93.00
ไม่แน่ใจ	14	7.00
รวม	200	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้เข้าร่วมงานส่วนใหญ่ร้อยละ 93.00 สนใจเข้าร่วมโครงการมิถุนายนในครั้งต่อไป และร้อยละ 7.00 ไม่แน่ใจจะเข้าร่วมโครงการมิถุนายนในครั้งต่อไป

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการมิดไนท์รัน

ข้อเสนอแนะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จัดช่วงฤดูร้อน	4	33.32
ควรมีรางวัลมากกว่านี้	2	22.22
ขนาดเสื้อไม่พอกับความต้องการของผู้เข้าแข่งขัน	2	22.22
ควรมีจุดให้น้ำให้มากขึ้น	1	11.11
ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้มากกว่านี้	1	11.11
ปิดรับสมัครทางอินเทอร์เน็ตเร็วเกินไป	1	11.11
ควรจัดเสื้อขนาดเล็กให้มากกว่านี้	1	11.11
รวม	12	100.00

วิจารณ์และสรุป/ข้อเสนอแนะ

การประเมินผลของผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่า ระยะทางในการเดิน-วิ่ง ความปลอดภัยของระบบจราจร ความเหมาะสมของประเภทรางวัล ความสะดวกในการลงทะเบียนของนักกีฬา ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ในการอำนวยความสะดวกเส้นทาง ความเพียงพอของอาหารและน้ำดื่ม ความเหมาะสมของประเภทการแข่งขัน ความเพียงพอของจุดบริการปฐมพยาบาล ความหลากหลายของสื่อประชาสัมพันธ์ ความเหมาะสมของจุดบริการน้ำดื่มตลอดเส้นทาง ความพร้อมของอาหารและน้ำดื่มที่นำมาบริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นุกูล ชื่นพักและวรลักษณ์ ลลิตศศิวิมล (2556) และ (2557) พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการดำเนินการจัดโครงการในด้านผลผลิตอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ มีการตั้งเป้าหมายของผู้เข้าร่วมโครงการไว้จำนวน 2,000 คน วันจัดโครงการจริงมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 2,170 คน ซึ่งเกินเป้าหมายที่กำหนด

ข้อเสนอแนะจากการประเมินผลโครงการหาดใหญ่มิดไนท์รัน ครั้งที่ 3 ควรมีการดำเนินการจัดโครงการอย่างต่อเนื่องทุกปี โดยกำหนดเป็นแผนประจำปีของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์การท่องเที่ยวและเสริมสร้างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ควรให้เพิ่มระยะทางในการแข่งขัน เป็น 3 ประเภท โดยเพิ่มประเภท HALF MARATHON 21.1 KM. ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่ ประเภทเต็มจำนวน (พ.ศ.2560) ขอขอบพระคุณ

เอกสารอ้างอิง

- กรมการท่องเที่ยว. (2559). **การท่องเที่ยวเชิงกีฬา**. กรุงเทพฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). **สถานการณ์การท่องเที่ยวไทย**. สืบค้นเมื่อ วันที่ 9 มกราคม 2560. จาก https://www.mots.go.th/ewt_news.php?nid=8348&filename=index
- กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). **การศึกษาแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism)**. กรุงเทพฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2550). **การวิเคราะห์สถิติ: สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นุกูล ชื่นพัก และ วรลักษณ์ ลลิตศศิวิมล. (2557). **การประเมินผลโครงการเดิน-วิ่ง เพื่อสันติภาพ สิ่งหะมาต มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ครั้งที่ 1**. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติ และนานาชาติ ครั้งที่ 5, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- นุกูล ชื่นพัก และคณะ. (2558). **การประเมินผลโครงการเดิน-วิ่ง ม.หาดใหญ่ เพื่อสันติภาพ จังหวัดชายแดนใต้ ครั้งที่ 2 ชิงถ้วยพระราชทาน “สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี**. การประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านบริหารธุรกิจและเศรษฐศาสตร์ ครั้งที่ 2, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- Standeven, J. & de Knop, P. (1999). **Sport Tourism**. Champaign/IL.
- Weed, M. (2008). **Olympic tourism**. Oxford: Elsevier
- Weed, M., & Bull, C. (1997). **Influences on sport tourism relations in Britain: The effects of government policy**. *Tourism Recreation Research*, 22(2), 5-12.



รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬา บาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

WARM-UP AND COOL-DOWN MODEL FOR WOMEN BASKETBALL PLAYER OF KASETSART UNIVERSITY

พลวัฒน์ จิระสุธีรักษ์*

เจริญ กระบวนรัตน์** กรรวิ บุญชัย***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย สำหรับนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 11 คน ที่ผ่านการคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมแข่งขัน รอบคัดเลือก กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 กันเกราเกมส์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) รูปแบบการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกาย พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ตามข้อเสนอแนะของ Morrow et.al. และพิจารณาระดับความหนักของการอบอุ่นร่างกาย และการคืนสู่สภาพปกติของการคลายอุ่นร่างกาย ด้วยการวัดอัตราการเต้นชีพจรก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกาย และ 2) แบบสอบถามความพึงพอใจและเจตคติของนักกีฬาสเกตบอลหญิงที่มีต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกาย หาความเที่ยงตรงด้วยวิธีหาดัชนีความสอดคล้องของ Rovinelli และ Hamberton จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา รูปแบบการเคลื่อนไหว ระยะเวลาที่ใช้ ระดับความหนักของการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย เหมาะสมกับนักกีฬาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นักกีฬามีความพึงพอใจต่อรูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย ในระดับมาก และมีเจตคติต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายอยู่ในระดับมากที่สุด

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

***รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สรุปคือรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติก่อนและหลังการฝึกซ้อม

คำสำคัญ: การอบอุ่นร่างกาย การคลายอุ่นร่างกาย บาสเกตบอล

Abstract

The purpose of this study was to construct warm-up and cool-down model for women basketball players of Kasetsart University. The samples were eleven women basketball players who had been selected to complete for the first round of the 43rd Thailand University Games, Kunkoa Games. The instruments for this research were: 1) Warm – up and cool – down model considering content validity upon the recommendation of Morrow et.al. And consideration the intensity of warm-up, and recovery of warm-up period by measuring heart rate before and after warp-up, and cool-down periods, and 2) Satisfaction and attitude questionnaire of women basketball players on warm-up and cool-down model was constructed by the researcher. Using Rovinelli and Hamberton method was judged by 4 experts for content validity. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and percentage.

The results revealed that the warm-up and cool-down model possessed content validity. Form of exercise, duration, and intensity of warm-up, and cool-down were suitable for women basketball players of Kasetsart University. Participants were satisfied with the warm-up and cool-down model at high level, and attitude toward warm-up and cool-down model was in a very good level.

It is concluded that warm-up and cool-down model for women basketball players of Kasetsart University constructed by the research is a form that can be put into practice before and after training or competition for basketball.

Keyword: Warm-Up, Cool-Down, Basketball



บทนำ

ปัจจุบันอาชีพนักกีฬาเป็นอาชีพที่ได้รับความนิยมในสังคมมากขึ้น นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียงได้รับการยกย่องในสังคมและหลายๆคนยึดนักกีฬาเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิต และอยากประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับนักกีฬาเหล่านั้น ทำให้คนหันมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นทั้งเพื่อวัตถุประสงค์ทางด้านสุขภาพ และทั้งเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา กว่าที่นักกีฬาแต่ละคนจะประสบความสำเร็จได้นั้น นักกีฬาจะต้องมีความอดทน มีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม รวมถึงการได้รับการฝึกซ้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อที่จะพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

การฝึกซ้อม (training) หรือ การออกกำลังกาย (exercise) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ การบำบัดรักษา ฟิ้นฟูสภาพร่างกาย สร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง อดทน พัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของร่างกาย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2549) โดยการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายในแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลักๆ ได้แก่ 1) การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) 2) การฝึกหรือการออกกำลังกาย (training or exercise) และ 3) การคลายอุ่นร่างกาย (cool-down) โครงสร้างการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ประกอบด้วยสามขั้นตอนสำคัญดังนี้ 1) อบอุ่นร่างกาย (warm-up) 2) ส่วนที่สำคัญของการฝึก (main body) และ 3) การคลายอุ่นร่างกาย (cool-down) (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557 อ้างถึง Martens, 2012) เช่นเดียวกับ Bompa and Haff (2009) ที่กล่าวว่า การฝึกแต่ละครั้งจะประกอบด้วยสามหรือสี่ส่วนหลักๆซึ่งได้แก่ 1) การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) 2) การฝึก (work out) และ 3) การคลายอุ่นร่างกาย (cool-down) จะเห็นได้ว่าการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) และการคลายอุ่นร่างกาย (cool-down) เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ และขาดไม่ได้ จำเป็นต้องปฏิบัติทุกครั้งที่มีการฝึกซ้อม เล่นกีฬา แข่งขันกีฬา หรือการออกกำลังกาย โดยขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายนั้น จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีการปรับตัว และเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติกิจกรรมที่มีความหนักมากกว่าปกติ และการคลายอุ่นร่างกายนั้นเป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ

รูปแบบการอบอุ่นร่างกายส่วนใหญ่ที่พบเห็นโดยทั่วไป หรือมักจะใช้เป็นประจำในปัจจุบัน เป็นการอบอุ่นร่างกายที่มีการเคลื่อนไหว ซ้ำๆเพียงรูปแบบเดียว เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การทำกายบริหาร การวิ่งเหยาะๆ การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เป็นต้น USA Basketball (2015) กล่าวว่า การอบอุ่นร่างกายที่ปฏิบัติโดยทั่วไปเป็นการอบอุ่นร่างกายเบาๆ ตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกเล็กน้อย โดยสามารถพบการอบอุ่นร่างกายในรูปแบบนี้ได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน นักกีฬาระดับมือสมัครเล่น หรือนักกีฬาอาชีพ รูปแบบ

ที่มักพบเป็นประจำคือ วิ่งรอบสนามหนึ่งหรือสองรอบ และยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกเล็กน้อย การอบอุ่นร่างกายในรูปแบบนี้ถูกใช้กันมาอย่างยาวนาน ซึ่งในบางครั้งไม่เพียงพอต่อการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ดังที่ Kapler (2014) ได้กล่าวว่า การอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสมซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในทุกๆกิจกรรม การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญในการเตรียม ระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular) และระบบกล้ามเนื้อ (muscular system) สำหรับการออกแรง และลดการบาดเจ็บ วิธีการอบอุ่นร่างกายที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ การปฏิบัติรูปแบบการอบอุ่นร่างกายเช่นเดียวกับรูปแบบที่เราจะออกกำลังกายแต่ในระดับความหนักที่ต่ำกว่า โดยเฉพาะในการปฏิบัติกิจกรรมบางประเภท เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง ความเร็ว หรือมีการเปลี่ยนตำแหน่งอย่างรวดเร็ว หากไม่มีการเตรียมความพร้อมก็จะไม่สามารถ แสดงความสามารถที่ตนเองมีออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บอีกด้วย วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม และคณะ (2537) กล่าวว่า การอบอุ่นร่างกายในนักกีฬา คือการฝึกเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการทำงานจริง และการเตรียมพร้อมระบบต่างๆของร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกาย จึงเป็นปัจจัยหนึ่งในการลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2552) ที่กล่าวไว้ว่าการอบอุ่นร่างกายที่กระทำไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอหรือไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมแข่งขัน หรือก่อนการออกกำลังกายอย่างหนัก นอกจากจะไม่ช่วยกระตุ้นร่างกายให้เกิดความตื่นตัว หรือความพร้อมในการปฏิบัติทักษะหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวแล้ว ยังเท่ากับเป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บให้กับกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อและข้อต่อส่วนที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือปฏิบัติทักษะกีฬาของนักกีฬา

นอกจากประโยชน์ในแง่ของการป้องกันการบาดเจ็บแล้วการอบอุ่นร่างกายยังมีประโยชน์ในแง่ของการเพิ่มสมรรถภาพอีกด้วยโดย เจริญ กระบวนรัตน์ (2552) กล่าวว่าในการฝึกซ้อมกีฬาหากต้องการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมหรือทักษะการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬาควรให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อกระตุ้นและเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนลงสนามหรือออกกำลังกาย ซึ่ง เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) กล่าวว่าการอบอุ่นร่างกายจะปรับเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อส่วนต่างๆให้พร้อมที่จะใช้งาน ปรับระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายโดยเฉพาะเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อที่ต้องการทำงานมากขึ้น เพิ่มอัตราการหายใจและการเต้นของหัวใจให้พร้อมที่จะทำงานในสภาพที่เป็นงานจริง เพิ่มอัตราความเร็วในการเดินทางของกระแสประสาทรับรู้และสั่งงาน เพิ่มประสิทธิภาพการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ และเพิ่มขีดความสามารถการทำงานของร่างกาย เช่นเดียวกับ Popovich (2007) ที่กล่าวว่าผลของการ

อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะพัฒนาความสามารถของนักกีฬา โดยจะพัฒนาในเรื่องของกำลัง ความเร็ว และความเร็วฉับไว

ส่วนการคลายอุ่นร่างกาย (cool-down) เป็นขั้นตอนที่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร บางทีจะเลยการปฏิบัติในขั้นตอนการคลายอุ่นร่างกาย โดยการคลายอุ่นร่างกายนี้เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย (recovery) ให้กลับคืนสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด ดังที่ Popovich (2007) กล่าวว่า การคลายอุ่นร่างกายจะเพิ่มการฟื้นฟูสภาพของกล้ามเนื้อ และช่วยให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ Nieman (2011) กล่าวว่า ความสำคัญอย่างน้อยที่สุดสามประการของการคลายอุ่นร่างกาย คือ

1. การคลายอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะเวลาประมาณ 5 – 10 นาที ระดับของกรดแลคติกในเลือดและกล้ามเนื้อมีการลดระดับลงอย่างรวดเร็วกว่าการพักหลังการออกกำลังกายหรือ กล่าวได้ว่าการเคลื่อนไหวระหว่างการคลายอุ่นร่างกายจะส่งเสริมให้ร่างกายมีการฟื้นฟูสภาพจากความเมื่อยล้าได้เร็วกว่า

2. การปฏิบัติกิจกรรมที่มีความหนักต่ำหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักจะช่วยให้เลือดในกล้ามเนื้อจากกลับสู่สภาวะปกติ และป้องกันการคั่งค้างของเลือดในกล้ามเนื้อ การปฏิบัติกิจกรรมที่มีความหนักต่ำจะส่งเสริมให้เลือดดำมีการไหลย้อนกลับ โดยอาศัยกลไกการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ การป้องกันการคั่งค้างของเลือดในกล้ามเนื้อจะช่วยลดการเกิดความเมื่อยล้าหลังการออกกำลังกาย ลดการนำไปสู่การเป็นลมและเวียนศีรษะ

3. เพิ่มฮอร์โมนแคทีโคลามีน (catecholamine) ในเลือด ซึ่งในคนที่มีความเสี่ยงสูง ฮอร์โมนแคทีโคลามีนในเลือด จะมีผลต่อหัวใจ ซึ่งจะเป็นสาเหตุไปสู่ความผิดปกติของหัวใจ โดยส่วนใหญ่ของอาการผิดปกติอย่างรุนแรงของหัวใจที่อาจเป็นอันตราย มักจะปรากฏขึ้นหลังจากการออกกำลังกาย มากกว่าในระหว่างการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายจะสัมพันธ์กับความผิดปกติของหัวใจ การให้ความสำคัญในการคลายอุ่นร่างกายจะมีการแนะนำในผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

กีฬาบาสเกตบอล เป็นกีฬาที่ผู้เล่นจะต้องมีการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ต้องใช้ความเร็ว กำลัง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องมีการเปลี่ยนแปลงทิศทางการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว Wissel (2004) กล่าวว่ากีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องมีทักษะพื้นฐานซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญ ทำให้สามารถเล่นด้วยกันได้เป็นทีม เช่น การยิงประตู การส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การรีบาวด์ การป้องกัน การเคลื่อนที่ทั้งที่มีลูกบอล และไม่มีลูกบอล โดยทักษะเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเล่นในระดับสูง ซึ่งการเคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้จะไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพและมีโอกาสที่จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บ

ขึ้นได้หากไม่มีการอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอ และเหมาะสม Popovich (2007) กล่าวว่าผลของการอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำจะพัฒนาความสามารถทางด้านกำลัง ความเร็ว และความเร็วฉับไวซึ่งความสามารถเหล่านี้จะถูกใช้ในกีฬาสเกตบอลในการเลย์อัพ(layups) การดังก์ (dunks) การรีบาวด์ (rebounding) การโต้กลับเร็ว (fast breaks) และ การป้องกัน (defense)

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยซึ่งได้มีโอกาสทำการฝึกซ้อมให้นักกีฬาสเกตบอลมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อเข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และรายการอื่นๆ ซึ่งนักกีฬาจะทำการฝึกซ้อมในช่วงเย็นหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนการสอน พบว่าเมื่อนักกีฬาหลายคนไม่ได้ทำการอบอุ่นร่างกายอย่างจริงจัง ขาดรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และในบางครั้งมีนักกีฬบางคนเลิกเรียนช้า ทำให้มาไม่ทันตั้งแต่ในช่วงแรกของการอบอุ่นร่างกาย นักกีฬาได้เข้าร่วมการอบอุ่นร่างกายเพียงบางส่วน หรือนักกีฬามาในช่วงที่จะเริ่มการฝึกซ้อมแล้ว และเข้าร่วมการฝึกซ้อมกับเพื่อนร่วมทีมทันที โดยไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย นักกีฬาที่ขาดการอบอุ่นร่างกาย ตามรูปแบบที่กำหนด พบว่านักกีฬาเกิดการบาดเจ็บอยู่บ่อยๆ เช่นเดียวกัน ภายหลังการฝึกซ้อมหรือหลังจากเกมการแข่งขัน นักกีฬาส่วนใหญ่ให้เวลากับการคลายอุ่นร่างกายน้อย และไม่มีรูปแบบของการคลายอุ่นร่างกาย

จากความสำคัญดังกล่าว จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับนักกีฬาทั้งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬา และเพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพ และการคลายอุ่นร่างกายมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักกีฬาสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายตัวเองให้หายจากอาการเมื่อยล้า ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกาย สำหรับนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อสร้างรูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รู้รูปแบบการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกาย ในนักกีฬาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องเห็นคุณค่าของการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นร่างกาย

3. นักกีฬาและผู้ที่มีสนใจนำการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นร่างกายไปปฏิบัติในการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมกีฬา

4. สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมกีฬาในรูปแบบอื่นๆ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 18 คน ที่มีรายชื่อเพื่อฝึกซ้อมเป็นตัวแทนนักกีฬาบาสเกตบอลทีมหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ผ่านการคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ปี พ.ศ. 2559 “กันเกราเกมส์” จำนวน 11 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ประกอบด้วย

ช่วงของการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ซึ่งจะประกอบด้วยรูปแบบกิจกรรมเคลื่อนไหวต่างๆ จำนวน 26 รูปแบบ

ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยจะประกอบด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งในตำแหน่งที่มีอาการตึง (static stretching) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหวในตำแหน่งที่มีอาการตึง (dynamic stretching)

ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย จะใช้ระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 20 - 25 นาที

รูปแบบการคลายอุ่นร่างกาย (cool-down) ประกอบด้วย

ช่วงปรับลดระดับความหนักในการออกกำลังกายด้วยวิธีวิ่งเหยาะๆประมาณ 5 นาที

ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งในตำแหน่งที่รู้สึกตึง (static stretching)

ขั้นตอนการคลายอุ่นร่างกาย จะใช้ระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 15 นาที

แบบสอบถามความพึงพอใจและเจตคติ (questionnaire) ที่มีต่อโปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและ

คลายอุ้งร่างกาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ สถานที่ อุปกรณ์และกลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ประชุมอธิบายและชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลำดับขั้นตอน วิธีการปฏิบัติ และฝึกการวัดอัตราการจับชีพจรขณะพัก รวมไปถึงข้อตกลงต่างๆ ในระหว่างการเข้าร่วมทำการวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนการทดลองจะปฏิบัติดังนี้

จับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักในเวลา 1 นาที ก่อนทำการอบอุ่นร่างกายแล้วจดบันทึกค่าที่ได้

นักกีฬาอบอุ่นร่างกายตามรูปแบบการอบอุ่นร่างกายที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 12 – 15 นาที

จับอัตราการเต้นของชีพจร หลังการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ โดยให้นักกีฬาจับอัตราการเต้นของชีพจร ในเวลา 10 วินาที แล้วนำค่าที่ได้มาคูณด้วย 6 เพื่อให้เป็นอัตราการเต้นชีพจรต่อหนึ่งนาที แล้วจดบันทึกค่าที่ได้

นักกีฬายืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งค้างไว้ (static stretching) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว (dynamic stretching) เป็นเวลา 10 นาที

จับอัตราการเต้นของชีพจร หลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยให้นักกีฬาจับอัตราการเต้นของชีพจร ในเวลา 10 วินาที แล้วนำค่าที่ได้มาคูณด้วย 6 เพื่อให้เป็นอัตราการเต้นชีพจรต่อหนึ่งนาที แล้วจดบันทึกค่าที่ได้

หลังสิ้นสุดการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันให้นักกีฬาจับอัตราการชีพจรทันที โดยให้นักกีฬานับจำนวนการเต้นของชีพจร ในเวลา 10 วินาที แล้วนำค่าที่ได้มาคูณด้วย 6 เพื่อให้เป็นอัตราการเต้นชีพจรต่อหนึ่งนาที แล้วจดบันทึกค่าที่ได้

นักกีฬาปฏิบัติตามการคลายอุ้งร่างกายตามรูปแบบที่กำหนด ให้นักกีฬาจับอัตราการเต้นของชีพจร โดยให้นักกีฬานับจำนวนการเต้นของชีพจร ในเวลา 10 วินาที แล้วนำค่าที่ได้มาคูณด้วย 6 เพื่อให้เป็นอัตราการเต้นชีพจรต่อหนึ่งนาที แล้วจดบันทึกค่าที่ได้

สังเกต บันทึกลักษณะอาการของนักกีฬา หลังจากการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ้งร่างกาย และให้นักกีฬาทำแบบสอบถามความพึงพอใจ และเจตคติ ที่มีต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ้งร่างกาย ด้วยวิธีการสัมภาษณ์

นำผลที่ได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ และการจับชีพจร มาดำเนินการต่อไป

การคำนวณหาอัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของนักกีฬาบาสเกตบอล หาได้จากสูตร อัตราการเต้นชีพจรสูงสุด = $207 - 0.7 (\text{อายุ})$ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557 อ้างถึง Gellish et.al., 2007)

การฝึกซ้อมของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำการฝึกซ้อมที่สนามบาสเกตบอลในร่ม 2 วัน ต่อสัปดาห์ ฝึกซ้อมสนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง 1 วันต่อสัปดาห์ และ ทำการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกาย 2 วันต่อสัปดาห์

ระยะเวลาการฝึกซ้อมในการเตรียมทีมจะเริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 โดยได้ใช้รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 31 ครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลที่ได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ การจับชีพจร แบบสอบถาม มานำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ ของแบบสอบถามความพึงพอใจ และเจตคติหลังการเข้าร่วมรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย

ผลการวิจัย

รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายในระดับมาก

นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีเจตคติต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายในระดับมากที่สุด

จากการสังเกตและสัมภาษณ์นักกีฬาบาสเกตบอล พบว่าเมื่อนักกีฬาปฏิบัติตามรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นักกีฬาไม่เกิดการบาดเจ็บ จากสาเหตุความไม่พร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา

ข้อวิจารณ์

การสร้างรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นร่างกายของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้วิจัยได้นำมาใช้ทั้งในช่วงของการฝึกซ้อมเตรียมความพร้อมให้นักกีฬา และในช่วงของการทำการแข่งขัน ซึ่งได้มีการปรับปรุง พัฒนารูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายอย่างต่อเนื่อง

ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 พ.ศ. 2559 “กันเกราเกมส์” รอบคัดเลือก ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกายที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงแล้วมาใช้กับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ผ่านการคัดเลือก เพื่อเป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือก จำนวน 11 คน โดยได้รวบรวมข้อมูล หลักการต่างๆ เพื่อสร้างรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย และได้มีการสังเกต สัมภาษณ์ และจับอัตราการเต้นชีพจรของนักกีฬาแต่ละคน ก่อน – หลังการปฏิบัติรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย ในช่วงของการฝึกซ้อมเตรียมความพร้อมให้นักกีฬา และในช่วงของการทำการแข่งขัน โดยนำผลข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ดังนี้

รูปแบบการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบ่งออกเป็นสองส่วน คือส่วนของการอบอุ่นร่างกายซึ่งจะปฏิบัติก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน และส่วนที่สองเป็นส่วนของการคลายอุ่นร่างกาย ซึ่งจะปฏิบัติหลังการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ในส่วนของการอบอุ่นร่างกาย ชนิดของการอบอุ่นร่างกายเป็นการอบอุ่นร่างกายด้วยการกระตุ้นจากภายใน (active warm-up) ซึ่งนักกีฬาหรือผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายด้วยตนเองโดยวิธีการอบอุ่นร่างกายที่ผู้วิจัยนำมาใช้ เป็นวิธีการอบอุ่นร่างกายโดยใช้การเคลื่อนไหวแบบหนักสลับเบา (Interval warm-up) ซึ่งจะแบ่งออกเป็นสองช่วง ช่วงแรก เป็นช่วงปฏิบัติการเคลื่อนไหว ในช่วงนี้จะประกอบด้วย การเคลื่อนไหวต่างๆที่เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวหรือเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับกีฬาบาสเกตบอล เช่นการวิ่งไปข้างหน้า วิ่งถอยหลัง การสไลด์ การกระโดด ฯลฯ โดยจะปฏิบัติเป็นระยะทาง 12 เมตร และจะปฏิบัติสลับกับช่วงที่สอง คือ ช่วงการวิ่งเหยาะๆเพื่อให้ร่างกายได้พัก หลังจากปฏิบัติการเคลื่อนไหวในช่วงแรก รูปแบบดังกล่าวมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยการ อ้างอิงหลักการหรือทฤษฎีการคลายอุ่นร่างกาย ตามวิธีของ Morrow et.al. (2016) โดยพิจารณาจากความเห็นของผู้แปลความหมายโดยนำรูปแบบการคลายอุ่นร่างกายไปเปรียบเทียบกับหลักการ และทฤษฎีของการคลายอุ่นร่างกายจะเห็นได้ว่าเป็นไปตามหลักการของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวไว้ว่าการอบอุ่นร่างกายโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวแบบหนักสลับเบาหรือเร็วสลับช้านี้จะนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวหลากหลายกิจกรรมมาจัดเรียงลำดับอย่างต่อเนื่องกัน จากเบาไปหาหนัก จากง่ายไปยาก จากการเคลื่อนไหวที่ใช้ร่างกายน้อยส่วนไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีการใช้ร่างกายหลายส่วน ลักษณะการเคลื่อนไหวจะมีช่วงหนัก หรือช่วงที่ต้องใช้แรง หรือความเร็วในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามรูปแบบหรือวิธีการที่กำหนดไว้ กิจกรรมที่ใช้ประกอบการอบอุ่นร่างกายในลักษณะนี้ อาจจะนำเอาทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับกีฬาประเภทนั้นๆมาใช้เป็นกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายได้ โดยสลับกับช่วงเบาด้วยการวิ่งเหยาะๆ ซึ่งเป็นช่วงที่ผ่อนคลายอิริยาบถจากรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้ในช่วงหนัก

เมื่อพิจารณาความพึงพอใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่มีต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกายในส่วนของการฝึกสัมพันธ์กับกีฬาบาสเกตบอล ความเหมาะสมของจำนวนท่าฝึก ระยะทาง ณ จุดเริ่มต้นและจุดกลับตัว และความเหมาะสมของจำนวนเที่ยวในการปฏิบัติของแต่ละท่าฝึก และระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ 12-15 นาที พบว่าค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาก และในส่วนของความเหมาะสมของการฝึกสัมพันธ์กับกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมีความพึงพอใจในเกณฑ์มาก โดยมีค่าเฉลี่ย (4.45) มากกว่าส่วนอื่นๆ สรุปได้ว่าการเลือกท่าฝึกของผู้วิจัยมีความเหมาะสมกับกีฬาบาสเกตบอล

ก่อน และหลังการปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายมีการจับอัตราการเต้นชีพจรได้ดังนี้ อัตราการเต้นชีพจรหลังปฏิบัติการเล่นไหวแบบเคลื่อนที่เฉลี่ยเท่ากับ 133 ครั้ง/นาที หรือเท่ากับ 69 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด (อัตราการเต้นชีพจรสูงสุดเฉลี่ย 192 ครั้ง/นาที) หรือเท่ากับ 71 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 max) ซึ่งถือเป็นความหนักที่มีความเหมาะสมในการอบอุ่นร่างกาย ตามหลักการของ Bishop (2003) ที่แนะนำว่าสำหรับการฝึกซ้อมนักกีฬาการอบอุ่นร่างกายควรมีความหนักประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 max) ซึ่งเป็นความหนักที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมการฝึกซ้อมที่มีความหนักในระดับปานกลาง ช่วงที่สองของการอบอุ่นร่างกายเป็นช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อัตราการเต้นชีพจรเฉลี่ยในช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเท่ากับ 107 ครั้ง/นาที หรือเท่ากับ 56 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด

เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติกิจกรรมการเล่นไหว จะเป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในช่วงนี้จะประกอบด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งค้างไว้ (static stretching) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว (dynamic stretching) ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) ที่กล่าวว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรกระทำต่อจากการอบอุ่นร่างกายทั่วไป การยืดเหยียดกล้ามเนื้อประกอบด้วย 2 วิธีการคือ 1) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งค้างไว้ในตำแหน่งที่มีอาการตึง และ 2) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหวในส่วนที่ต้องการยืดเหยียด ท่าที่นำมาใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะเริ่มจากกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่หรือแกนกลางของร่างกาย ไปสู่กลุ่มกล้ามเนื้อมัดเล็กหรือปลายของร่างกาย เช่นเดียวกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2552) ที่กล่าวว่าลำดับขั้นตอนในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คือ ควรทำการยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อที่เป็นแกนหลักในการยึดเกาะโครงสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นอันดับแรก โดยเริ่มทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สุดก่อน ซึ่งจะมีผลทำให้ความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อมัดเล็กและความอ่อนตัวของข้อต่อเพิ่มมากขึ้น ในขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายทั้งหมดนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 25 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ Nieman (2011) ที่กล่าวว่าระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายทั่วไปควรใช้เวลา

ประมาณ 5-20 นาทีตามความต้องการของนักกีฬาและสภาพแวดล้อมในการอบอุ่นร่างกายในช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นักกีฬาสเกตบอลมีความพึงพอใจในระดับมากต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว และระยะเวลาในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เมื่อพิจารณาเจตคติของนักกีฬาสเกตบอลหญิงที่มีต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกายพบว่าอยู่ในเกณฑ์ดีมากที่สุด ยกเว้นเจตคติในเกณฑ์มากในส่วนของ การปฏิบัติ การอบอุ่นร่างกายอย่างตั้งใจและเต็มที่ รูปแบบการอบอุ่นร่างกายช่วยให้แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ และการอบอุ่นร่างกายช่วยให้มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00, 4.27 และ 4.36 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89, 1.19 และ 0.92 ตามลำดับ ในส่วนของท่าฝึกสัมพันธ์กับกีฬาสเกตบอล ความเหมาะสมของจำนวนเที่ยวในการปฏิบัติของแต่ละท่าฝึก และระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 12-15 นาที พบว่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาก และในส่วนของความเหมาะสมของท่าฝึกสัมพันธ์กับกีฬาสเกตบอล นักกีฬาสเกตบอลหญิงมีความพึงพอใจในเกณฑ์มาก โดยมีค่าเฉลี่ย (4.45) มากกว่าส่วนอื่นๆ สรุปได้ว่าการ เลือกท่าฝึกของผู้วิจัยมีความเหมาะสมกับกีฬาสเกตบอล

ภายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ก็จะเข้าสู่ในส่วนของ การคลายอุ่นร่างกาย สำหรับรูปแบบของการคลายอุ่นร่างกาย จะแบ่งออกเป็นสองช่วงคือ 1) ช่วงปรับลดระดับความหนักในการออกกำลังกาย เป็นการวิ่งเหยาะๆ ประมาณ 5 นาที และ 2) ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงแรกหลังจากการปรับลดระดับความหนักของการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันด้วยการวิ่งเหยาะๆ ประมาณ 5 นาที พบว่า พบว่าอัตราการเต้นชีพจรเฉลี่ยเท่ากับ 118 ครั้ง/นาที หรือเท่ากับ 61 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด โดยชีพจรลดลงหลังจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน 16 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด (อัตราการเต้นชีพจรเฉลี่ยหลังฝึกซ้อมเท่ากับ 77 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด) และ หลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อัตราการเต้นชีพจรเฉลี่ยเท่ากับ 101 ครั้ง/นาที หรือเท่ากับ 53 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด ชีพจรจะลดลงหลังจากการฝึกซ้อม 24 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด เห็นได้ว่าอัตราการเต้นชีพจรจะค่อยๆ ลดลงจนใกล้เคียงกับสภาวะปกติ (ชีพจรขณะพักเท่ากับ 40 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด) โดยร่างกายมีการลดระดับการทำงานของร่างกาย ร่างกายมีความต้องการในการใช้พลังงานที่ลดลง การคลายอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ หลังจากที่ยืดเหยียดการฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยให้เลือดที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อจะค่อยๆ หมุนเวียนผ่านหัวใจดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) ได้กล่าวว่า การคลายอุ่นร่างกายควรทำทันทีหลังเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายอย่างหนัก ควรใช้ระยะเวลาในการคลายอุ่นร่างกาย ประมาณ

10-15 นาที ด้วยการวิ่งเหยาะๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การคลายอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหว เป็นจังหวะจะช่วยให้การไหลเวียนเลือดที่อยู่ตามหลอดเลือดส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการหมุนเวียนผ่านหัวใจขณะพักฟื้นร่างกาย ที่สำคัญการคลายอุ่นร่างกายที่กระทำด้วยตนเองช่วยให้สามารถเคลื่อนย้ายกรดแลกติกได้เร็วขึ้น เช่นเดียวกับ Nieman (2011) ที่กล่าวว่าการเคลื่อนไหวระหว่างการคลายอุ่นร่างกายจะส่งเสริมให้ร่างกายมีการฟื้นฟูสภาพจากความเมื่อยล้าได้เร็วกว่า ซึ่งเป็นไปตามหลักการของ Baechle and Earle (2005) ที่กล่าวว่าการคลายอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ด้วยการเดิน วิ่งเหยาะๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยให้เลือดในกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย ไหลเวียนกลับเข้าสู่หัวใจ ซึ่งจะช่วยให้หลีกเลี่ยงอาการป่วย ไม่สบายตัว

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างคลายอุ่นร่างกายยังถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพัฒนาความอ่อนตัวอีกด้วยเพราะกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันบริเวณรอบๆ ข้อต่อจะมีอุณหภูมิที่สูงและมีความยืดหยุ่น โดยนักกีฬาบาสเกตบอลมีความพึงพอใจในระดับมากต่อรูปแบบการคลายอุ่นร่างกายในช่วงของการปรับลดระดับความหนักในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และความเหมาะสมของจำนวนท่าฝึกที่นำมาใช้ในการคลายอุ่นร่างกาย

นอกจากนี้จากการบันทึกและสังเกตของผู้วิจัยที่มีต่อการอบอุ่นร่างกายและการฝึกซ้อมของนักกีฬาพบว่า เมื่อนักกีฬาได้ปฏิบัติตามรูปแบบการอบอุ่นร่างกายดังกล่าว นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการฝึกซ้อมได้ดีขึ้น การเคลื่อนไหว หรือการเคลื่อนที่ในทิศทางต่างๆ นักกีฬามีความตื่นตัว สามารถปฏิบัติได้อย่างกระฉับกระเฉงมากขึ้น และไม่พบการเกิดการบาดเจ็บของนักกีฬา อันมีสาเหตุเนื่องมาจากความไม่พร้อมทางด้านร่างกาย เมื่อเปรียบเทียบกับวันที่นักกีฬาไม่ได้อบอุ่นร่างกายด้วยรูปแบบดังกล่าวพบว่า นักกีฬาขาดความกระตือรือร้น นักกีฬาไม่สามารถเคลื่อนไหว และแสดงทักษะได้ดีเท่าที่ควร โดยสังเกตได้จากความสามารถในการกระโดด การเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง และการยิงประตูบาสเกตบอล จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด และส่งผลให้นักกีฬาขาดความมั่นใจในการฝึกซ้อมในครั้งนั้น

ในส่วนของระดับเจตคติที่มีต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกายของนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากการสัมภาษณ์พบว่า นักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีเจตคติในระดับมากที่สุดต่อรูปแบบการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นร่างกาย นักกีฬามีความรู้ความเข้าใจถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นร่างกาย นักกีฬาเห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ Baechle and Earle (2008) ที่กล่าวว่า การอบอุ่นร่างกายเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญก่อนการปฏิบัติกิจกรรมใดๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจสำหรับการออกกำลังกายหรือการแข่งขัน และนักกีฬาคิดว่าการคลายอุ่นร่างกาย

ช่วยให้สามารถฟื้นคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกับ Popovich (2007) ที่กล่าวว่าการคลายอุ้งร่างกายจะช่วยฟื้นสภาพกล้ามเนื้อให้กลับคืนสู่สภาวะปกติหรือขณะพัก การคลายอุ้งร่างกายที่ดีจะเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเบา เช่นการวิ่งเหยาะ การยิงประตู บาสเกตบอล และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อหลัง ก้น ต้นขา ด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง และโคนขาหนีบ ซึ่งนักกีฬามีความเห็นว่าการอบอุ้งร่างกายและคลายอุ้งร่างกายมีความจำเป็น แต่ระดับเจตคติที่นักกีฬามีน้อยที่สุดคือ หัวข้อ นักกีฬาปฏิบัติการอบอุ้งร่างกาย และคลายอุ้งร่างกายอย่างตั้งใจ และเต็มทีทุกครั้ง ซึ่งนับเป็นปัญหาใหญ่ที่ผู้วิจัยจะต้องนำมาหาวิธีแก้ไข และปรับปรุงต่อไป นอกจากนี้ นักกีฬาได้มีข้อเสนอแนะต่อรูปแบบการอบอุ้งร่างกาย และคลายอุ้งร่างกายดังนี้ 1) สถานที่ในการอบอุ้งร่างกายควรเป็นสนามบาสเกตบอล เนื่องจากมีขนาดที่กว้าง พื้นเรียบ ไม่ลื่น ทำให้นักกีฬาสามารถเคลื่อนที่ได้อย่างสะดวก และปลอดภัย 2) ในการอบอุ้งร่างกายควรให้มีการวิ่งเร็วในระยะสั้นๆเพิ่มเป็นการเตรียมความพร้อมให้มากขึ้น และ 3) ควรเพิ่มระยะเวลาในการคลายอุ้งร่างกายให้นานมากยิ่งขึ้นเนื่องจากในบางครั้งการฝึกซ้อมมีระดับความหนักที่ค่อนข้างมาก การคลายอุ้งร่างกายที่ปฏิบัติตามโปรแกรมอาจจะยังไม่เพียงพอ โดยการเพิ่มการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มากยิ่งขึ้น

นักกีฬามีความเห็นว่าการอบอุ้งร่างกายและคลายอุ้งร่างกายสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเองดังที่ Bompas and Haff (2009) ที่กล่าวว่ามีหลักฐานชัดเจนที่แสดงว่าการอบอุ้งร่างกายที่เหมาะสมจะช่วยลดอัตราการเกิดการบาดเจ็บ มีแนวโน้มว่าการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิระหว่างการอบอุ้งร่างกายจะช่วยลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และมีความเห็นว่าการอบอุ้งร่างกายช่วยให้ท่านมีความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันมากขึ้น

สรุปได้ว่ารูปแบบการอบอุ้งร่างกาย และคลายอุ้งร่างกายสำหรับนักกีฬาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นรูปแบบการอบอุ้งร่างกาย และคลายอุ้งร่างกายที่มีความเที่ยงตรง เหมาะสม ระดับความหนักของการอบอุ้งร่างกาย (อัตราการเต้นชีพจร) มีความเหมาะสมกับกีฬาสเกตบอล เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา สามารถกระตุ้นร่างกายให้เกิดการปรับตัวให้พร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่มีความหนักมากกว่าปกติ ส่วนการคลายอุ้งร่างกาย สามารถทำให้นักกีฬาฟื้นสภาพกลับคือสู่สภาวะปกติได้ดีขึ้น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง นักกีฬามีความพึงพอใจ และเจตคติที่ดีต่อรูปแบบของการอบอุ้งร่างกาย และคลายอุ้งร่างกาย โดยสามารถนำรูปแบบการอบอุ้งร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ปฏิบัติก่อนการฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ นักกีฬา เพื่อให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หรือรูปแบบการคลายอุ้งร่างกายสามารถที่จะนำไปใช้ปฏิบัติหลังสิ้นสุดการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถฟื้นสภาพร่างกายได้เร็วขึ้น นอกจากนี้การอบอุ้งร่างกายและ

คลายอ่อนร่างกายที่เหมาะสมยังสามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับนักกีฬาได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากการสร้างรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกาย สำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้ คือ

นักกีฬาควรปฏิบัติตามการอบอุ่นร่างกายและคลายอ่อนร่างกายทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย การฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน

ผู้ที่นำรูปแบบการอบอุ่นร่างกายและคลายอ่อนร่างกายนี้ไปใช้ ต้องให้นักกีฬาปฏิบัติตามการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกายอย่างตั้งใจ และ เต็มที่ทุกครั้ง

นักกีฬาควรปฏิบัติตามการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกายตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งแล้วเสร็จ ทุกครั้งที่มีการฝึกซ้อม หรือแข่งขัน

ควรฝึกให้นักกีฬาจับชีพจรตนเอง ให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้เกิดความรวดเร็ว และแม่นยำ ในการจับชีพจรแต่ละครั้ง

ควรมีการสอนนักกีฬาเกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่นำมาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย โดยนักกีฬาจะต้องสามารถปฏิบัติรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่นำมาปฏิบัติในการอบอุ่นร่างกาย ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการอบอุ่นร่างกาย

รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเพียงรูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกายตามข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้วิจัย ซึ่งผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจ สามารถปรับเปลี่ยน หรือ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารูปแบบการอบอุ่นร่างกายและคลายอ่อนร่างกายสำหรับกีฬาประเภทอื่นๆ

ควรมีการศึกษารูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกายในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันออกไปเช่น นักกีฬาอาชีพ หรือนักกีฬาเยาวชน ว่ารูปแบบการอบอุ่นร่างกาย และคลายอ่อนร่างกาย ควรมีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

ควรมีการศึกษาเรื่องผลของการอบอุ่นร่างกายที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาในด้านต่างๆ เช่น สมรรถภาพทางกาย หรือ ความสามารถในการแสดงทักษะทางกีฬาต่างๆของนักกีฬา



เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. 5,000 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร. (อัสสัมนา).
- _____. (2557.) วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. 1,500 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสินธนาถือปี่เซ็นต์เตอร์ จำกัด.
- _____. (2558.) “อบอุ่นร่างกาย”. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา 15 (168): 7-11.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม, รัตนวดี ณ นคร, บรรจง มไหสวริยะ, เพ็ญพิมล ชัมมรัคคิต และกิตติ จิระรัตนโพธิ์ชัย. (2537.) กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
- Baechele, T.R & Roger, W. E. (2008). **Essential of Strength Training and Conditioning** (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Bishop, D. J. (2003). Warm up II - Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. **Sport Medicine** 33 (7): 493.
- Bompa, T.O. & Greg, G. H. (2009). Periodization “ **Theory and Methodology of Training** ”. (5th ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Kapler, G. (2014). **Importance of Warm Ups (and Why Traditional Warm Ups are Wrong) (with Sample)** (Online). <http://kaplifestyle.com/blog/2014/01/21/importance-of-warm-ups>., May 6, 2016.
- Morrow, Jr., J. R., A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2016). **Measurement and Evaluation in Human Performance**. 5th ed. Illinois: Human Kinetics
- Nieman, D. (2011). **Exercise Testing and Prescription A Health-Related Approach**. (7th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Popovich, G. (2007). **Complete Conditioning for Basketball**. Illinois: Human Kinetics..
- USA Basketball. (2015). **A Productive Change to Your Warm-Up Routine**. Receive from www.usab.com/youth/news/2010/10/aproductive-change-to-your-warm-up-routine.aspx
- Wissel, H. (2004). **Basketball Step to Success**. (2nd ed.). Illinois: Human Kinetics



การส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติกด้วยกิจกรรมจานร่อน Health Promotion For Children with Autism Spectrum Disorder By Frisbee Activity

รอยพิมพ์ เจ็กร่วม*

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล** มยุรี ถนนอมสุข***

บทคัดย่อ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กออทิสติกที่มารับบริการในศูนย์การศึกษาพิเศษ ในกลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เครือข่าย 7 ที่มีอายุระหว่าง 7 – 11 ปี จำนวน 32 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบฝึกจานร่อนสำหรับส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติก และแบบประเมินพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

(1) แบบฝึกจานร่อนสำหรับการส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติก มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.85 มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติกได้

(2) เด็กออทิสติกมีพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคม สูงขึ้นหลังจากการใช้แบบฝึกจานร่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ, เด็กออทิสติก, กิจกรรมจานร่อน

*นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

***รองศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ถนนอมสุข กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

Abstract

The purposed of this research was to build exercise Frisbee activity for Health Promotion for Children with Autism Spectrum Disorder and effects of study exercise Frisbee activity for children with Autism Spectrum Disorder development. The sample were 32 Children with Autism Spectrum Disorder at center of promote efficiency individualized education network 7 age during 7 to 11 years old and they were selected by simple random sampling to divide one experimental group were 16 persons and one control group were 16 persons. The research instruments used were exercise Frisbee activity for children with Autism Spectrum Disorder and assessment form child development field Gross Motor skills Fine Motor skills Language skills and Social skills. The data were analyzed by means of arithmetic mean, standard deviation, and t-test.

The result revealed that:

(1) The exercise Frisbee for children with Autism Spectrum Disorder have Content validity at 0.85 can use to Health Promotion for Children with Autism Spectrum Disorder.

(2) Gross Motor skills Fine Motor skills Language skills and Social skills of children with Autism Spectrum Disorder after using the exercise Frisbee was higher than before using the exercise Frisbee at the .01 level of significance.

Keywords: Health Promotion, Autism Spectrum Disorder, Frisbee activity

บทนำ

ออทิสติก เป็นความพิการประเภทหนึ่งซึ่งทางการแพทย์เริ่มรู้จักอาการ ออทิสซึม (Autism) โดยการศึกษาของนายแพทย์ลีโอ แคนเนอร์ (Leo Kanner) พบว่าพฤติกรรมของเด็กออทิสติก ชอบอยู่คนเดียว ทำอะไรซ้ำ ๆ พูดโดยใช้เสียงระดับเดียว ไม่มีเสียงสูงเสียงต่ำ (Monotone) เมื่อโกรธจะโวยวายหรือทำลายตนเองอย่างรุนแรง เช่น เอาศีรษะโขกโต๊ะหรือกำแพงจนเจ็บ เมื่อต้องการสิ่งใดก็ไม่พูดขอสิ่งนั้นแต่จะจับมือผู้ใหญ่ให้หยิบสิ่งนั้นให้ ไม่ตอบคำถาม แต่จะทวนคำถามซ้ำ ๆ ไม่ชอบเล่นกับเด็กอื่น ๆ บางคนชอบหม่นวัตถุ สามารถหม่นได้นานเป็นชั่วโมงโดยไม่เบื่อ บางคนก็มีพรสวรรค์ทางด้านดนตรี ด้านวาดภาพ และด้านการคำนวณ และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ยังคง

มีปัญหาด้านการสื่อสารและปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ บางคนมีปัญหาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตประจำวันทำให้เด็กออทิสติกเหล่านั้นถูกตัดขาดจากโลกภายนอกอย่างสิ้นเชิง (ชูศักดิ์ จันทยานนท์, 2549)

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้เด็กออทิสติกเป็นเด็กอีกประเภทที่จะต้องได้รับการศึกษาและพัฒนา ตามความในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) และให้ทุกหน่วยงานทางการศึกษาได้มีส่วนร่วมในการดูแล และจัดการศึกษา หาแนวทางในการฝึกเพื่อแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องพื้นฐานต่าง ๆ ให้กับเด็กออทิสติกตามศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551 สาเหตุที่ต้องแก้ไขข้อบกพร่องพื้นฐานทางสมองของเด็กออทิสติกนั้น เนื่องจากเด็กออทิสติกมีความผิดปกติทางด้านสมองสอดคล้องกับกุมารแพทย์จากโรงพยาบาลบอสตัน สาขาประสาทวิทยา กล่าวว่าเด็กออทิสติกมีความผิดปกติในสมอง 3 แห่ง คือ ระบบลิมบิก (Limbic System) เซลเบลลัม (Cerebellum) และวงจรเซเรเบลล่า (Cerebellar Circuits) ในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด จึงทำให้การประมวลผลข้อมูลในสมองของเด็กออทิสติกแตกต่างไปจากคนปกติ โดยเฉพาะความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ผิวหนัง ตา หู จมูก ลิ้น ผิดแผกไปจากคนปกติทั่วไป

การแก้ไขข้อบกพร่องพื้นฐานทางสมองของเด็กออทิสติก ควรเป็นการเล่นเพื่อส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เกมการฝึกความคล่องตัว การฝึกควบคุมจังหวะและความแรง การฝึกการรับรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กิจกรรมการฝึกความสมดุลและการทรงตัว กิจกรรมในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการฝึกการวางแผนสั่งการกล้ามเนื้อ (กิงแก้ว ปาจริย์, 2553) ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลต่อความตื่นตัวของกล้ามเนื้อ และการตอบสนองต่อการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อที่มีปฏิกิริยาตอบสนองทันทีต่อแรงที่เหมาะสม ซึ่งกระบวนการทางระบบประสาทจะมีความสัมพันธ์กับกลไกกล้ามเนื้อ ถ้าระบบประสาทดีการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นปกติ การตอบสนองต่อการรับรู้ข่าวสารที่ได้รับจะเกิดเร็วขึ้นตามไปด้วย สอดคล้องกับ มยุรี เพชรอักษร (2550) ที่กล่าวว่าแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ จะต้องให้เด็กออทิสติกได้รับการฝึกกระตุ้น SI (Sensory Integration) ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ฝึกในเรื่องสหสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ รวมถึงการฝึกทางด้านการรับรู้และการแสดงออกทางภาษา

การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor Development) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ และยังพัฒนาเป็นรูปแบบขั้นตอนต่อเนื่อง ได้แก่ การชันคอ การกลิ้งตัว การนั่ง การคืบ การคลาน การยืน และการ

เดิน นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อแขนขา การทรงตัว ทำให้เด็กสุขภาพดี แข็งแรง คล่องแคล่ว ทะมัดทะแมงสามารถใช้ชีวิตและทำกิจวัตรประจำวันได้ (ชาตรี วิฑูรชาติ, 2558) ส่วน การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor Development) นิติธร ปิลาวาสน์ (2554) ได้กล่าวว่า เป็นการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและตา ให้ทำงานอย่าง ประสานสัมพันธ์ที่ดี และยังเป็นการพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา (Eye – Hand Coordination) อีกทั้งการพัฒนาด้านภาษา (Language Development) เป็นทักษะสำคัญในการ เรียนรู้ ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งการสื่อสารและการใช้ภาษานั้นจะช่วยให้มนุษย์ได้ ถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนการถ่ายทอดวัฒนธรรม และวิถีชีวิตให้คนอื่นรับรู้และ เข้าใจ นักเรียนสมองพิการส่วนใหญ่มีปัญหาในการสื่อสารที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะทางด้านการพูด ทำให้รู้สึกอึดอัด ต่ำต้อย หลีกหนี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม หรือแสดงออกโดยการต่อต้านสังคม รวมทั้งการพัฒนาทักษะด้านสังคม (Social Development) เป็นความสามารถในการปรับตัวของ บุคคลเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองและการปฏิบัติ ตนต่อผู้อื่น การปฏิบัติตนตามกติกาของสังคม และได้รับการยอมรับจากสมาชิกในสังคม

จานร่อนเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความนิยมในโลกตะวันตก เป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุก เพศทุกวัยโดยเฉพาะถือเป็นกีฬาที่ใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Hummel, 2003) นอกจากจานร่อน จะเป็นกีฬาที่มีหลากหลายประเภทแล้วยังสามารถนำมาดัดแปลงเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะ ในด้านต่าง ๆ ของเด็กให้มีพัฒนาการที่เป็นไปตามลำดับขั้นในแต่ละวัยได้ ทักษะที่สำคัญและ จำเป็นของเด็กได้แก่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะ ทางสังคม ซึ่งหากเด็กมีพัฒนาการในทุกทักษะเป็นไปตามวัยก็จะทำให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ดี ยิ่งขึ้น สามารถพัฒนาทักษะในด้านอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพต่อไป ส่วนเด็กออทิสติกที่พัฒนาการไม่เป็นไปตามวัยนั้น กิจกรรมจานร่อนก็จะสามารถพัฒนาทักษะ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคมได้ตามศักยภาพ ของเด็กแต่ละบุคคล และเป็นพื้นฐานให้พัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้และการดำรง ชีวิตที่มีคุณภาพต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมการเล่นจานร่อนมาปรับใช้และออกแบบฝึก ให้สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และ ทักษะทางสังคม เด็กออทิสติกและเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติกแบบองค์รวมอีกทาง หนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบฝึกงานร้อนสำหรับส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติก
2. เพื่อศึกษาผลของแบบฝึกงานร้อนที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กออทิสติก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติกด้วยกิจกรรมงานร้อน เป็นการวิจัยเชิงทดลองพื้นฐาน (Pre- Experimental Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กออทิสติก อายุระหว่าง 7-11 ปี ที่มารับบริการในศูนย์การศึกษาพิเศษ ในกลุ่มเครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาศูนย์การศึกษาพิเศษ เครือข่ายที่ 7 และเป็นเด็กออทิสติกที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ผ่านการทดสอบและประเมินทักษะพื้นฐานจากศูนย์การศึกษาพิเศษ

กลุ่มตัวอย่างและวิธีสุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กออทิสติก อายุระหว่าง 7-11 ปี ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ทำการเลือกตัวอย่างจากกลุ่มประชากรโดยเลือกแบบเจาะจงที่มีคุณลักษณะดังนี้
 - 1.1 เป็นเด็กออทิสติกระดับกลุ่มที่มีอาการน้อยถึงระดับกลุ่มที่มีอาการปานกลาง
 - 1.2 เป็นเด็กออทิสติกเพศชาย
 - 1.3 มีสุขภาพดี ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยร้ายแรงและเรื้อรัง
 - 1.4 ผู้ปกครองให้ความยินยอมในการฝึกได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 43 คน
2. ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง 32 คน
3. ทำการจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองโดยใช้วิธีจับสลากเป็นกลุ่ม

กลุ่มละ 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบฝึกงานร้อนสำหรับเด็กออทิสติก จำนวน 12 แบบฝึก
2. แบบประเมินพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะ

ทางภาษา และทักษะทางสังคมของเด็กออทิสติก จำนวน 1 ฉบับ

การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

1. การสร้างแบบฝึกกิจกรรมงานร่อนสำหรับเด็กออทิสติกนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กก่อนประถมศึกษาและศึกษาศักยภาพของเด็กออทิสติกในช่วงอายุก่อนประถมศึกษา

1.2 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการเล่นงานร่อน จากตำรา หนังสือ และวีดิทัศน์จากทั้งในและต่างประเทศ ทั้งของเด็กปกติและเด็กพิการ

1.3 ศึกษาคู่มือการสอนเด็กออทิสติกทั้ง 7 ทักษะของศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 7 จังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางสังคม ทักษะการช่วยเหลือตนเอง ทักษะการรับรู้และการแสดงออกทางภาษา ทักษะทางวิชาการ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1.4 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาออกแบบฝึกด้วยกิจกรรมงานร่อน ที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงอายุ 7-11 ปีโดยใช้ท่าพื้นฐาน จำนวน 1 ท่าได้แก่ การร่อนแบบหลังมือ (Backhand) ใน 3 กิจกรรม คือ การร่อนไกล การร่อนแบบมีเป้าหมาย และการรับแบบแพนเค้ก

1.4.1 การร่อนไกล เป็นการร่อนไปข้างหน้าอย่างอิสระตามศักยภาพของเด็กที่จะสามารถร่อนได้

1.4.2 การร่อนแบบมีเป้าหมายอยู่ด้านหน้า สามารถ แบ่งลักษณะการร่อนออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

1.4.2.1 ร่อนลงตะกร้าตามกำหนด

1.4.2.2 ร่อนให้ถูกสิ่งของหล่น (เก้าอี้ตัวเล็ก)

1.4.3 การรับแบบแพนเค้ก ได้แก่ การรับด้วยมือทั้ง 2 ข้างโดยประกบฝ่ามือทั้งสองข้างพร้อมกันบริเวณด้านหน้าลำตัว

1.5 นำแบบฝึกกิจกรรมงานร่อนให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.85

1.6 ปรับปรุงแก้ไขแบบฝึกกิจกรรมงานร่อนตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบก่อนนำไปทดลองใช้



2. การสร้างแบบประเมินพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษาและทักษะทางสังคมของเด็กออทิสติกนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการในทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคมของเด็กปกติ

2.2 ศึกษาทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินผลของเด็กก่อนประถมศึกษา

2.3 ศึกษารูปแบบการประเมินผลเด็กออทิสติกของศูนย์การศึกษาพิเศษ

2.4 นำข้อมูลที่ได้มาออกแบบประเมินพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคมสำหรับเด็กออทิสติก โดยเป็นแบบประเมินอย่างไม่เป็นทางการ เน้นการสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมของเด็กในด้านกิจกรรมการแสดงออกตามประเด็นที่กำหนด

2.5 นำแบบประเมินไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.98

2.6 นำแบบประเมินไปหาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดความคงที่ (Measure of Stability) โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.79

2.7 นำแบบประเมินมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบก่อนนำไปใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขออนุญาตให้ผู้วิจัยทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยทำการประเมินพัฒนาการ 4 ด้านได้แก่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคมของเด็กออทิสติกก่อนได้รับการฝึก (Pre - test) โดยใช้แบบประเมินพัฒนาการที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินด้วยตนเอง

3. นำแบบฝึกงานร้อนไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ในทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี และศุกร์ วันละ 30 นาที เวลา 09.00 – 09.30 น. ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกกิจกรรมตามปกติ

4. เมื่อครบกำหนดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำการประเมินหลังการทดลอง (Post – test) โดยใช้แบบประเมินพัฒนาการ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ประเมินด้วยตนเอง

ระยะเวลาในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลอง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยทดลองระหว่างเดือนกันยายน – เดือนพฤศจิกายน 2558 และทำการทดลองในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 09.00 – 09.30 น.

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. สถิติที่ใช้ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตร (ธานินทร์, 2555:)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D) ใช้สูตร (ชูศรี, 2553)

2. สถิติเชิงสรุปอ้างอิง ที่ใช้ในการทดลอง

2.1 การเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติ Pair t-test (ชูศรี, 2553)

2.2 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง ใช้สถิติ t-test for independent (ชูศรี, 2553)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการฝึกตามแบบฝึกงานร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาผลของแบบฝึกงานร้อนที่มีต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กออทิสติก ประกอบไปด้วย ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคม ที่มีอายุระหว่าง 7-11 ปี ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยได้ประเมินพัฒนาการทั้ง 4 ด้านก่อนและหลังการฝึกทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 12 สัปดาห์ เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิจัยเป็นรูปตารางประกอบความเรียง ดังนี้



ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของเด็กออทิสติกก่อนการฝึก และหลังการฝึกในกลุ่มทดลอง

พัฒนาการด้าน	คะแนนการทดสอบพัฒนาการ		t	p-value
	X	SD		
ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่				
ก่อนการฝึก	19.88	4.66	-10.20	0.00**
หลังการฝึก	28.75	5.30		
ทักษะกล้ามเนื้อเล็ก				
ก่อนการฝึก	14.19	5.22	-9.79	0.00**
หลังการฝึก	23.13	5.07		
ทักษะทางภาษา				
ก่อนการฝึก	12.13	2.99	-8.51	0.00**
หลังการฝึก	15.38	3.32		
ทักษะทางสังคม				
ก่อนการฝึก	17.44	5.48	-18.41	0.00**
หลังการฝึก	26.00	4.37		

**p < .01

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการฝึกด้วยกิจกรรมจานร่อน เด็กออทิสติกที่ได้รับการฝึกด้วยจานร่อนมีพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคม แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นแสดงให้เห็นว่าภายหลังจากการฝึกด้วยกิจกรรมจานร่อนเด็กออทิสติกจะมีพัฒนาการในทุกด้านเพิ่มขึ้น



ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพัฒนาการของเด็กออทิสติกก่อนการฝึกและหลังการฝึกในกลุ่มควบคุม

พัฒนาการด้าน	คะแนนการทดสอบพัฒนาการ		t	p-value
	X	SD		
ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่				
ก่อนการฝึก	21.06	4.20	-9.80	.06
หลังการฝึก	27.44	3.29		
ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก				
ก่อนการฝึก	14.69	5.49	-4.63	.07
หลังการฝึก	17.19	5.89		
ทักษะทางภาษา				
ก่อนการฝึก	12.19	3.97	-4.77	.10
หลังการฝึก	13.81	3.62		
ทักษะทางสังคม				
ก่อนการฝึก	19.00	5.33	-6.09	.09
หลังการฝึก	22.75	4.11		

P < .01

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า พัฒนาการของเด็กออทิสติกที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมจาวร้อนด้านทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. เด็กออทิสติกมีพัฒนาการของทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษา และทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมจาวร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
2. เด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมจาวร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพมีพัฒนาการของทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะทางภาษาและทักษะทางสังคม เพิ่มขึ้นแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมจาวร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

1. การสร้างแบบฝึกจาวร้อนสำหรับส่งเสริมสุขภาพเด็กออทิสติก ซึ่งผู้วิจัยใช้หลักของการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยที่มีหลักสำคัญ 7 ประการ ได้แก่ 1) ความสอดคล้อง

กับพัฒนาการเด็ก 2) ความสะดวกของกิจกรรม เช่น ควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานที่ 3) ความสมเหตุสมผลของกิจกรรม ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ 4) ระยะเวลาต้องเหมาะสมกับวัยแห่งการเรียนรู้ของเด็ก 5) ความชัดเจนและสอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการแต่ละด้าน 6) ความยากง่ายของกิจกรรมควรเหมาะสมกับช่วงอายุ โดยเริ่มจากขั้นตอนจากง่ายไปหายาก 7) การตอบสนองความต้องการของเด็กเป็นรายบุคคล เพราะเด็กมีความสามารถไม่เท่ากัน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) และเมื่อนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.98 แสดงว่าแบบฝึกงานร้อนมีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพของเด็กออทิสติก โดยสอดคล้องกับ กมลรัตน์ ประชุมพลอย (2552) กล่าวว่า การออกแบบการฝึกในทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กออทิสติกนั้นควรเริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ ใช้ปริมาณน้อย ๆ และวิธีการง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักและความยากของกิจกรรมตามลำดับ

2. ผลของแบบฝึกงานร้อนที่มีต่อพัฒนาการของเด็กออทิสติก ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ด้านทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ พบว่า หลังจากการฝึกตามแบบฝึกที่กำหนดทำให้เด็กออทิสติก มีทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลอาจจะเกิดจากการสร้างแบบฝึกงานร้อนที่ผู้วิจัยได้นำการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อบริเวณของแขนและขาใช้ในการปฏิบัติแบบฝึก จึงทำให้เด็กออทิสติกมีการพัฒนาการด้านทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จา (Ja, H.Y.et al, 2003) ที่ทำการศึกษาและพบว่า การฝึกสำหรับเด็กออทิสติกที่จะส่งให้กล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย

2.2 ด้านทักษะกล้ามเนื้อเล็ก พบว่า หลังจากการฝึกตามแบบที่กำหนดทำให้เด็กออทิสติกมีทักษะกล้ามเนื้อเล็กที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลอาจจะเกิดจากแบบฝึกที่สร้างขึ้นจะประกอบด้วยการเล่นโยนจานและการร่อนจานร้อนอย่างมีเป้าหมายโดยใช้สายตาระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม รวมถึงการใช้มือจับและใช้แรงเหวี่ยงจานร้อน จึงทำให้ความสามารถในการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาซึ่งเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเล็กของเด็กออทิสติกดีขึ้น โดยผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรัยวิเชียร น้อยอุบล (2550) ที่พบว่า การโยนลูกบอลมีผลต่อปฏิกริยาของการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาในการทำกิจกรรมของเด็กออทิสติก

2.3 ด้านทักษะทางภาษา พบว่า หลังจากการฝึกตามแบบที่กำหนดทำให้เด็กออทิสติกมีทักษะทางภาษาที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลอาจจะเกิดจากแบบฝึกที่สร้างขึ้นมีการใช้ภาษาที่ซ้ำ ๆ ใช้คำพูดหรือคำสั่งที่สั้น ๆ ซึ่งทำให้เด็กออทิสติกเกิดการเรียนรู้

ตอบสนองต่อการฝึก และทำให้ระบบประสาทเกิดการเรียนรู้ จดจำการเคลื่อนไหวนั้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เหมสุตา พูลทวี (2549) ที่พบว่า เด็กออทิสติกที่ได้รับกิจกรรมการฝึกตามคำสั่งแบบซ้ำๆ จะทำให้การประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและความเข้าใจภาษานั้นมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

2.4 ทักษะทางสังคม พบว่า หลังจากการฝึกตามแบบที่กำหนดทำให้เด็กออทิสติกมีทักษะทางสังคมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลอาจจะเกิดจากแบบฝึกที่สร้างขึ้นมีลักษณะของกิจกรรมที่เข้าแถวรอคอย การได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การทำกิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเคลื่อนไหว ทำให้เด็กมีสมาธิในการทำกิจกรรม อารมณ์หงุดหงิดในขณะทำกิจกรรมในห้องเรียนร่วมกับเพื่อนน้อยลง รู้จักการรอคอยในการเข้าแถวรับประทานอาหาร รวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความก้าวร้าวลดลงด้วย นั่นคือเด็กออทิสติกมีพฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรพล ฐิติจันทร์ (2554) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมการเคลื่อนไหวจะส่งผลให้เด็กออทิสติกมีสมาธิในการทำงานและสามารถทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นได้

ข้อเสนอแนะ

1. จากข้อค้นพบหลังการทดลอง พบว่า เด็กออทิสติกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละทักษะในช่วงสัปดาห์ที่ 8 โดยเฉพาะทักษะที่จะสามารถสังเกตได้คือ ทักษะภาษา และทักษะทางสังคม นั้นแสดงว่า กิจกรรมที่ต้องใช้การทำซ้ำ ๆ จะทำให้เด็กออทิสติกเกิดการเปลี่ยนแปลงได้
2. เวลาที่จะฝึกเด็กออทิสติกนั้น ควรใช้ช่วงเวลาเดียวกันตลอด หากเปลี่ยนแปลงเวลาจะทำให้เด็กไม่มีสมาธิในการฝึก และเกิดอาการร้องไห้และไม่ให้ความร่วมมือใด ๆ ทั้งสิ้น
3. ผู้นำหรือผู้ฝึกต้องเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมทุกครั้งก่อนลงมือฝึกเนื่องจากเด็กออทิสติกมองเห็นได้ด้วยภาพ และหากมองไม่เห็นอุปกรณ์จะทำให้ไม่ทราบว่าต้องฝึกอะไรบ้างในแต่ละวัน แต่หากมองเห็นอุปกรณ์ที่วางไว้เมื่อฝึกไประยะหนึ่งเด็กจะเข้าใจถึงระเบียบปฏิบัติของการฝึกทำให้ง่ายต่อการฝึก
4. สิ่งที่ได้พบได้หลังการฝึกเสร็จสิ้นแล้วคือ เด็กออทิสติกมีอาการนิ่งมากขึ้น พฤติกรรมบางอย่างที่ไม่พึงประสงค์ลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความก้าวร้าว การกรี๊ดร้องเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เป็นต้น
5. จากผลของการให้แรงเสริมเมื่อเด็กตอบสนองได้ดี ทำให้เด็กรู้จักการโอ้อวดกับบุคคลอื่นซึ่งทำให้ระบบการสัมผัสของเด็กออทิสติกในด้านการสัมผัสดีขึ้นด้วย
6. เด็กออทิสติกกลุ่มทดลองรู้จักการเข้าแถวรอคอยการรับประทานอาหารดีขึ้นอย่างเห็น

ได้ชัดกว่าเด็กกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมจานร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

7. การฝึกเด็กออทิสติกในแต่ละวันนั้นควรมีการจัดบันทึกเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการวิเคราะห์ผลที่ได้จากการฝึก เนื่องจากเด็กออทิสติกจะมีลักษณะแสดงออกที่เฉพาะตัวและระดับอาการมีความแตกต่างกันออกไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำแบบฝึกจานร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนี้ไปปรับทดลองใช้กับเด็กพิการประเภทอื่น ๆ ในระดับอายุ และความสามารถที่แตกต่างกัน
2. ควรนำแบบฝึกจานร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนี้ไปจัดทำวิจัยเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่น ๆ ในเด็กพิการแต่ละประเภท
3. ควรเพิ่มทักษะทางด้านภาษาในแบบฝึกมากขึ้นโดยเฉพาะการเปล่งเสียงในคำศัพท์แต่ละคำเพื่อผลพัฒนาการในทักษะทางภาษาเพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กมลรัตน์ ประชุมพลอย. (2552). คู่มือการช่วยเหลือเด็กออทิสติก(วัยแรกพบ)สำหรับผู้ปกครอง.

เอกสารประกอบการอบรมผู้ปกครองเด็กออทิสติก. กรุงเทพมหานคร.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. สำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร.

กิ่งแก้ว ปาจริย์. (2553). การฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท กรีนพรีนซ์ จำกัด

กรัยวิเชียร น้อยอุบล. (2550). ผลของการฝึกโดยใช้ลูกบอลที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมือและตาของเด็กออทิสติก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547). การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: เอดิสันเพรสโปรดักส์.

ชาตรี วิฑูรชาติ. (2553). การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก (online). www.Si.mahidol.ac.th., 10 มีนาคม 2558.

ชูศักดิ์ จันทยานนท์. (2549). เด็กออทิสติกคือใคร (online). www.thaiparents.com/tot_autism.html. 1 กุมภาพันธ์ 2558.

- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โปรเกรสซิฟ.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2555). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. พิมพ์ครั้งที่ 13. นนทบุรี: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.
- นิติธร ปิลาวสน์. (2554). กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก (online). www.taamkru.com., 1 กันยายน 2557.
- มยุรี เพชรอักษร. 2550. การกระตุ้นการรับรู้สิ่งที่หลากหลายเพื่อการบำบัดเด็กออทิสติก. เชียงใหม่: ชูติมาพรินติ้ง(2004).
- วรพล ฐิติจันทร์. (2554). การจัดกิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจและสังคมของเด็กออทิสติก. ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 9 จังหวัดขอนแก่น.
- เหมสุตา พูลทวี. (2549). ผลของการฝึกประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของมือในเด็กออทิสติก. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Hummel, S. (2003). Frisbee Flight Simulation and Throw Biomechanics. Master of Science in Mechanical Engineering, University of California.
- Ja, H.Y., C.G. Hyum, B.M.In, K.S.Ae and H.H.Won. (2003). "The effect of movement Education program on coordination ability in children with autism" . Proceeding of International Symposium Adapted Physical Activity 14 th, Seoul Korea.



สภาพและแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล ของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

MANAGEMENT STATUS AND CONCEPT FOLLOWING GOOD GOVERNANCE PRINCIPLE OF SPORT ASSOCIATIONS OF THAILAND

สุปราณี คุปตาสา*

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และเพื่อศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ประเภทการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) ดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารงาน และแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับหลักธรรมาภิบาล สรุปประเด็นที่ได้จากการศึกษาข้อมูล เพื่อนำไปสู่การกำหนดโครงสร้างของแบบสอบถาม โดยสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 225 คน ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดำเนินการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 23 คน ในขั้นตอนนี้รวบรวมข้อมูล 3 รอบ ประกอบด้วย รอบที่ 1 การสัมภาษณ์เชิงลึก รอบที่ 2 และรอบที่ 3 การใช้แบบสอบถาม ขั้นตอนที่ 3 สอบทานความคิดเห็นเกี่ยวกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดำเนินการวิจัยด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 9 คน ผลการวิจัย พบว่า สภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยที่ได้ข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่ จะเป็นบุคลากรทางการกีฬา และมีระยะเวลาที่เกี่ยวข้องกับสมาคมกีฬาอยู่ในระยะเวลา 3 - 7 ปี ให้ความคิดเห็นว่า สภาพการบริหารงานโดยแยกตามปัจจัยการบริหาร 5 ปัจจัยหลักได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การบังคับบัญชาสั่งการ การประสานงาน การควบคุม ในภาพรวมเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.16 ส่วน

* นักศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจดุสิตบัณฑิต กลุ่มวิชาการจัดการกีฬาและการบันเทิง มหาวิทยาลัยศรีปทุม

เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.876 จากนั้นผู้วิจัยนำผลจากการสำรวจสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย มาดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญว่า จากสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังกล่าว ที่ยังมีสภาพการบริหารในระดับปานกลาง จะสามารถวางแผนแนวทางการบริหารไปในทิศทางใด จะสามารถยกระดับการบริหารให้เกิดประสิทธิภาพในภาพรวมที่มีค่ามากที่สุด ผู้เชี่ยวชาญได้นำเสนอไว้ ตามปัจจัย 5 ปัจจัยตามหลักการบริหาร และประกอบด้วย 26 แนวทาง ซึ่งทั้ง 26 แนวทางได้ผ่านการสอบทานความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปผลได้ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) ประกอบด้วยแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล จำนวน 5 แนวทาง กล่าวถึงในส่วนของการประยุกต์ศาสตร์ของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ให้ความชัดเจนในการวางโครงสร้างของแผนงาน โดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดมีส่วนร่วมในการกำหนดแผน ซึ่งในทุกงานควรจัดทำแผนงานขึ้นมาแล้วมีการวัดประเมินแผนงานนั้น ๆ ด้วย

2. การจัดองค์การ (Organizing) ประกอบด้วยแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล จำนวน 6 แนวทาง กล่าวถึง ตั้งแต่จุดเริ่มผู้นำ ในที่นี้คือนายกสมาคมกีฬา โดยจะประกอบด้วยคณะกรรมการร่วมดำเนินกิจการเป็นฝ่าย เพื่อให้มีผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญประจำอยู่ในทุกตำแหน่งงานที่เป็นภาระงานของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งบุคลากรที่จะเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ควรเป็นผู้ที่รู้ เชี่ยวชาญ และพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ยอมรับกฎ กติกา ระเบียบรวมกันภายในสมาคมกีฬาได้

3. การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding) ประกอบด้วยแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล จำนวน 4 แนวทาง กล่าวถึง การจะต้องให้ทุกคนได้มีอำนาจในการบริหารงาน ซึ่งการมีอำนาจจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นโครงสร้างของตำแหน่งงานนั้น ๆ เพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง และความเข้าใจในขั้นตอนการทำงานมากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะตรวจสอบความผิดพลาดได้ง่าย

4. การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding) ประกอบด้วยแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล จำนวน 4 แนวทาง กล่าวถึง การที่ผู้นำมีอำนาจในการสั่งการให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตามโดยจะต้องอยู่ในความถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่องาน ไม่บีบบังคับ ไม่ใช่ใช้อำนาจ

5. ปัจจัยการควบคุม (Controlling) ประกอบด้วยแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล จำนวน 7 แนวทาง กล่าวถึง การติดตามให้ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมาย สร้างมาตรฐานในงาน ควบคุมดูแลไม่ให้เกิดความสูญเสีย หรือความขัดแย้งทั้งในส่วนบุคคล ทรัพย์สิน

คำสำคัญ: การบริหารงาน ธรรมาภิบาล สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

ABSTRACT

The title of this research study was “Management Concept Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand”. The objectives of this study were to study the management status following good governance principle of Sport Association of Thailand. I also aimed to study the management concept following good governance principle of Sport Association of Thailand. The research methods were Descriptive research, Survey research and Delphi Technique. I carried out 3 research procedures and found that Procedure 1 The study of Management Status Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand was the study of the management concept and theory, good governance theory and conclusion of the research data that lead to the determination of questionnaire structure from the sampling group of 225 persons. Procedure 2 The study of Management Concept Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand, I carried out the research by using the Delphi Technique with 23 specialists. This procedure consisted of 3 rounds of data collection. For the 1st round, I used the indepth interview. For the 2nd and 3rd round, I used the questionnaire. Procedure 3 The review of comments about (draft) Management Concept Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand, the research was carried by using the Focus Group Interview with 9 highly qualified personnel, specialists and people involved. From the research result, I found the information about the Management Concept Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand. From the survey of the sampling, the majority of them were sports personnel. Total period that they have been involved with the Sport Association of Thailand for 3-7 years. They have commented about the management concept by categorizing them into 5 factors including planning, organizing, commanding, coordinating and controlling. Overall, the comparison with the criteria is in the moderate level. The Mean is 3.16 and the Standard Deviation is 0.876. Then, the researcher used the result from the survey about the Management Concept Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand to interview important data providers. From the Management Concept

Following Good Governance Principle of Sport Association of Thailand, the management status was in the moderate degree. Then, the direction of management concept will help to enhance the management practice that lead to the highest overall efficiency. The specialists have proposed 5 factors according to the management principle that consists of 26 concepts. These concepts have been reviewed by the highly qualified personnel according to the following conclusion.

1. Planning consists of 5 management concept following good governance principle of Sport Association of Thailand so that there was the clear structure of planning. All persons involved should take part in the planning. For all works, there should be the planning and evaluation for such planning.

2. Organizing consists of 6 management concept following good governance principle of Sport Association of Thailand. Therefore, we should start with the leader who is the President of the Sport Association of Thailand. It should include the joint committee so that there are specialists available in the important mission of the Sport Association of Thailand. Personnel who perform these works should be the specialists and should be ready to perform their work efficiency. Moreover, they should accept the rules, regulations and criteria in the Sport Association of Thailand.

3. Commanding consists of 4 management concept following good governance principle of Sport Association of Thailand. In this concept, everyone should be authorized to manage the work. Such authority should be in line with the structure of such position in order to reduce the conflict and have better understanding in such work. Then, we will be able to check the mistakes easily.

4. Cooperating consists of 4 management concept following good governance principle of Sport Association of Thailand. The management should have the authority to ask the subordinates to follow him correctly. It will be beneficial for the work without forcing or using the authority.

5. Controlling consists of 7 management concept following good governance principle of Sport Association of Thailand. This concept mentions about following up the implementation results according to the goals. The association



should set working standards as well as prevent any loss or any conflict in its personnel or property.

Keywords : Management, Good Governance, Sport Association of Thailand

บทนำ

สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นหน่วยงานที่พัฒนางานกีฬาในประเทศไทย ที่มีการตราพระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นกรอบในการพัฒนางานกีฬาทั่วไป โดยมีการกำหนดให้มีคณะกรรมการกีฬาระดับชาติ และคณะกรรมการในระดับภูมิภาค คณะกรรมการกีฬาระดับจังหวัด โดยมีการกำหนดนโยบายในการพัฒนางานกีฬาของประเทศไทย และมีสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ในส่วนของระดับภูมิภาคนั้นมีคณะกรรมการกีฬาจังหวัดเป็นผู้กำหนดนโยบาย มีสมาคมกีฬาจังหวัดเป็นหน่วยปฏิบัติ โดยการกำหนดนโยบายและการปฏิบัตินั้นต้องสอดคล้องกับนโยบายระดับชาติเหมือนกันหมดทุกภูมิภาค ทุกจังหวัด ซึ่งการขับเคลื่อนการกีฬาให้มีความชัดเจนนั้น ต้องมีการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติเป็นกรอบ เพื่อให้การพัฒนางานกีฬาของประเทศไทยพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งได้มีการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งประเทศไทยมาแล้ว 5 ฉบับ ซึ่งในฉบับที่ 3 - 4 มีการกำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนา จำนวน 6 แผนงาน ดังนี้ (1) แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน (2) แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน (3) แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (4) แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ (5) แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา และ (6) แผนพัฒนาการบริหารงานกีฬา ซึ่งเป็นแผนหลักที่มีความสำคัญซึ่งกำหนดยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติไว้ 3 ระดับ คือ (1) ระดับนโยบาย (2)ระดับผลักดันนโยบาย และ (3)ระดับปฏิบัติการ โดยระดับนโยบายมีคณะกรรมการนโยบายแห่งชาติ จะมีนายกรัฐมนตรีหรือรองนายกรัฐมนตรีมอบหมายเป็นประธาน และมีผู้แทนจากหน่วยงานจากภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมาร่วมเป็นกรรมการ ซึ่งมีหน้าที่กำหนดนโยบายแล้วขอความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี จากนั้นสั่งการไปยังกระทรวง และกรม ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสำหรับระดับปฏิบัตินั้นประกอบไปด้วย หน่วยงานทั่วไปทั้งภาครัฐ และเอกชน รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่นำนโยบายไปปฏิบัติ ทั้งนี้การบริหารงานกีฬาของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย นับเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการพัฒนาประเทศชาติให้มีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง เพราะการบริหารงานกีฬานั้นจัดเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาประเทศเพื่อให้มีการดำเนินการอย่างมีทิศทางที่ชัดเจนและตรงกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในองค์กรกีฬาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 โดยให้ความสำคัญกับการนำหลักธรรมาภิบาลเข้ามาใช้ในการบริหารจัดการ

องค์กรมากขึ้น โดยสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยถือเป็นองค์กรหนึ่งที่ได้ปฏิบัติตามแผนยุทธศาสตร์ฯ ดังกล่าว โดยต้องการให้การบริหารจัดการมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น จึงได้มีการนำหลักการบริหารธรรมาภิบาลเข้ามาใช้ในการบริหารจัดการองค์กร โดยหลักการดังกล่าวนี้ สามารถตรวจสอบและแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้โดยง่ายและตรงจุดเมื่อประสบกับปัญหาในการทำงานไม่ว่าส่วนใดก็ตาม อีกทั้งยังเห็นได้จากประเทศที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนางานกีฬา ล้วนมีองค์กรและมีโครงสร้างอย่างชัดเจน อาทิเช่น ประเทศออสเตรเลียที่มีการพัฒนางานกีฬาอย่างเหมาะสม และเป็นระบบสามารถตรวจสอบได้ ก็ใช้หลักการบริหารธรรมาภิบาลเช่นกัน และถือเป็นสมาคมกีฬาระดับประเทศที่ได้รับการยอมรับจากนานาประเทศ จนก่อให้เกิดความมั่นคงและยังมีการกระจายความเจริญไปยังภูมิภาคอื่นในประเทศออสเตรเลียอีกด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2560)

จากที่มาและปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า การนำแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลดังกล่าวมาปรับใช้ในการพัฒนาการบริหารงานของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาภารกิจด้านกีฬาตามเป้าหมายขององค์กร อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง สภาพและแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อใช้เป็นหลักในการบริหารงานสมาคม มุ่งก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่สูงยิ่งแก่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงแนวความคิด ทางด้านหลักธรรมาภิบาลมาใช้ในการบริหารงานของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย รวมถึงยังสามารถตรวจสอบการทำงานของสมาคม ซึ่งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในกิจการของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ใช้ศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 225 คน

กลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ใช้ในการศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 23 คน ได้แก่ คณะกรรมการบริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาละ 1 คน จำนวน 19 คน และองค์กรภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา จำนวน 4 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักการบริหารงาน และหลักธรรมาภิบาล ซึ่งเป็นหลักจำเป็นนำมาใช้ในการพัฒนาสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยให้เป็นองค์กรกีฬามีกระบวนการบริหารงานที่ดี ก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

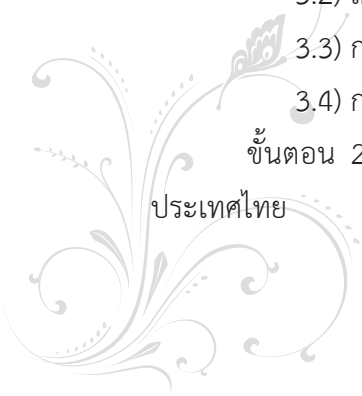
วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ประเภทการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และเพื่อศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย จำนวน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน 1 ศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

- 1) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า
- 3) สัมภาษณ์สภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
 - 3.1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ 1
 - 3.2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.3) การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.4) การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอน 2 ศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย



1) การพัฒนาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique)

1.1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ 2

1.2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3) การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4) การวิเคราะห์ข้อมูล

1.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ รอบที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ รอบที่ 1 นี้ ผู้วิจัยนำคำตอบจากการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ 23 คน มาวิเคราะห์โดยละเอียดแล้วนำมาสังเคราะห์เป็นประเด็นด้าน (1) การวางแผน (Planning) (2) การจัดองค์กร (Organizing) (3) การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding) (4) การประสานงาน (Coordinating) (5) การควบคุม (Controlling)

1.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม (ฉบับที่ 1) รอบที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม (ฉบับที่ 1) รอบที่ 2 วิเคราะห์จากแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าที่ให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มเดิมแสดงความคิดเห็นในลักษณะของการจัดอันดับความสำคัญในแต่ละข้อคำถาม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลหาค่ามัธยฐาน (Median/Mdn.) และพิสัยระหว่าง

ควอไทล์ (Interquartile range/IR) และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ค่ามัธยฐานระหว่าง 4.50-5.00 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่ามัธยฐานระหว่าง 3.50-4.49 หมายถึง อยู่ในระดับมาก

ค่ามัธยฐานระหว่าง 2.50-3.49 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง

ค่ามัธยฐานระหว่าง 1.50-2.49 หมายถึง อยู่ในระดับน้อย

ค่ามัธยฐานระหว่าง 1.00-1.49 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

และใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าพิสัยอินเทอร์ควอไทล์ ดังนี้

ค่าพิสัยอินเทอร์ควอไทล์ ไม่เกิน 1.50 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันค่าพิสัยอินเทอร์ควอไทล์ เกิน 1.50 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องกัน

1.4.3 การวิเคราะห์ที่ได้จากแบบสอบถาม (ฉบับที่ 2) รอบที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม (ฉบับที่ 2) รอบที่ 3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม (ฉบับที่ 2) รอบที่ 3 ที่มีการแสดงตำแหน่งของค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range) และคำตอบของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เคยตอบในแบบสอบถาม (ฉบับที่ 1) รอบที่ 2 เพื่อยืนยันคำตอบหรืออาจเปลี่ยนแปลงคำตอบในแบบสอบถาม

(ฉบับที่ 2) รอบที่ 3 และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ ค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range)

ขั้นตอน 3 สอบทานความคิดเห็นเกี่ยวกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) สอบทานความคิดเห็นเกี่ยวกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 9 คน มาร่วมแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ เกี่ยวกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการแสดงความคิดเห็น และเสนอแนะมาเป็นข้อมูลสนับสนุน

ผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาสภาพการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำรวจระดับความคิดเห็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 225 คน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผู้วิจัยศึกษาจากการสำรวจระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 225 คน โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามจะอยู่ในสถานะภาพทางการกีฬาเป็น บุคลากรทางการกีฬาจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 38.22 รองลงมาเป็น นักกีฬา จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 28 ในส่วนกรรมการบริหาร จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 18.67 และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 15.11 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่เกี่ยวข้องกับสมาคมกีฬาอยู่ที่ 3-7 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 41.33 รองลงมา 8-12 ปี จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 33.78 ในส่วน 13-17 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 18.22 คน และน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ตามลำดับ และได้แสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยของการบริหารจัดการ 5 ปัจจัย ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยการวางแผน (Planning) ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.095

1.2 ปัจจัยการจัดองค์กร (Organizing) ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .822

1.3 ปัจจัยการบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding) ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .741

1.4 ปัจจัยการประสานงาน (Coordinating) ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .722

1.5 ปัจจัยการควบคุม (Controlling) ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.00

โดยค่าเฉลี่ยรวมของทั้ง 5 ปัจจัย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.876

2. การศึกษาแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

โดยใช้การวิเคราะห์การวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) ทั้ง 3 รอบ สรุปผลการวิจัยเป็น(ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ดังนี้

2.1 การวางแผน (Planning)

2.1.1 มีการจัดทำยุทธศาสตร์ให้มีวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย กำหนดวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด สอดคล้องกับพลวัตที่มีการเปลี่ยนแปลงของวงการกีฬาทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

2.1.2 มีการกำหนดระเบียบ ข้อบังคับ กฎเกณฑ์ด้านต่าง ๆ โดยมีบุคลากร และสมาชิกสโมสร มีส่วนร่วมในการพิจารณาในกระบวนการ

2.1.3 มีแผนการพัฒนานักกีฬา และบุคลากรทางการกีฬาในทุกระดับ ให้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจพร้อมสำหรับการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

2.1.4 มีการจัดทำแผนงานเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนทั้งจากภาครัฐและภาคเอกชน

2.1.5 มีแผนประเมินผลการปฏิบัติงานของบุคลากรทุกระดับ พร้อมทั้งประเมินผลงานรายด้านและภาพรวมของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

2.2 การจัดองค์กร (Organizing)

2.2.1 มีการเลือกตั้งนายกสมาคมกีฬาและแต่งตั้งกรรมการบริหารสมาคมบริหาร โดยปฏิบัติตามข้อบังคับของสมาคมกีฬาอย่างเคร่งครัด โดยระบุให้มีกรรมการฝ่ายต่าง ๆ สามารถรับผิดชอบในตำแหน่งงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.2 มีการตรวจสอบกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศ คำสั่ง ที่เป็นอุปสรรค หรือก่อให้เกิดความยุ่งยาก ชับซ้อนในการปฏิบัติงาน

2.2.3 มีการเตรียมความพร้อมด้านบุคลากรและงบประมาณ เพื่อรองรับต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ มาใช้

2.2.4 มีการแต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือกตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน เป็นไป

อย่างเปิดเผย

2.2.5 จัดให้มีผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีทางการกีฬาควบคุมดูแลนักกีฬา

2.2.6 มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นผู้คอยควบคุม ดูแลระบบสารสนเทศของสมาคมกีฬา เพื่อแก้ไขปัญหา และพัฒนาระบบให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

2.3 การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding)

2.3.1 การกระจายอำนาจหน้าที่การปฏิบัติงานตามลำดับชั้น

2.3.2 สั่งงานชัดเจนทั้งโดยวาจาและลายลักษณ์อักษร

2.3.3 จูงใจให้เกิดการสร้างกระบวนการความคิดให้เกิดในทุกกลุ่มงาน

2.3.4 การยึดหลักความเป็นกลางในการพิจารณาให้คุณ หรือให้โทษแก่ผู้อื่น

2.4 การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding)

2.4.1 มีการแต่งตั้งบุคลากรให้ปฏิบัติงานในตำแหน่งต่าง ๆ มีความเหมาะสมตามระดับความสามารถของบุคลากร

2.4.2 มีการจัดสรรงบประมาณที่ได้จากภาครัฐและภาคเอกชนให้เกิดการใช้ที่ได้ประโยชน์สูงสุด

2.4.3 การใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยปรับใช้ทรัพยากรภายในและภายนอกร่วมกัน

2.4.4 มีการใช้ระบบสารสนเทศและการสื่อสารเป็นตัวสร้างการรับรู้อย่างทั่วถึงในทุกระดับของสายงาน

2.5 ปัจจัยการควบคุม (Controlling)

2.5.1 มีรายงานการเงินที่สอดคล้องกับกิจกรรม โดยเปิดเผยข้อมูลทางด้านการเงินต่อผู้เกี่ยวข้องกับสมาคมกีฬาให้ได้รับทราบ

2.5.2 มีการยึดถือผลประโยชน์ของชาติเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตน และไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

2.5.3 มีการประชุมภายในสมาคมกีฬา เพื่อให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้รับทราบความเป็นมาเป็นไปของการดำเนินงาน

2.5.4 ส่งบุคลากรทางการกีฬาของสมาคมเข้ารับการอบรมกับสถาบันที่เสริมสร้างองค์ความรู้เฉพาะด้านที่เป็นประโยชน์กับงานของสมาคมกีฬา

2.5.5 มีการใช้กลุ่มวิชาชีพภายนอก เข้ามาร่วมตรวจสอบผลการดำเนินงาน และการปฏิบัติงานของสมาคมกีฬาและบุคลากรกีฬาของสมาคม

2.5.6 มีการนำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนากระบวนการบริหารจัดการให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการดำเนินงานปกติและปรับปรุงแผนการบริหารจัดการ

2.5.7 มีการจัดทำแผนและกลไกการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทุกระดับตามผลการประเมิน และดำเนินการตามแผนอย่างครบถ้วน

3. สอบทานความคิดเห็นเกี่ยวกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยการวิพากษ์ สรุปดังนี้

การสอบทานความคิดเห็นเกี่ยวกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำนวน 9 คน เห็นด้วยทั้งหมดกับ (ร่าง) แนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และมีความคิดเห็นในภาพรวมสรุปได้ว่า ทุกหน่วยงานทุกองค์กรมีการนำหลักธรรมาภิบาลมาใช้ในการบริหารงานหน่วยงานหรือองค์กร ซึ่งเพื่อให้มีหลักเกณฑ์ไว้ใช้บังคับให้บุคลากรทุกระดับยึดปฏิบัติอันจะส่งให้หน่วยงานหรือองค์กรมีผลการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพและสามารถดำเนินกิจการงานให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยในที่นี้สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยซึ่งมีการจัดตั้งสมาคมโดยได้รับอนุญาตให้ใช้คำว่า แห่งประเทศไทย มีหน้าที่ในการส่งเสริม พัฒนา กีฬานานี้ นั้น ๆ ในประเทศไทย ให้ได้รับความสนใจของคนในชาติ สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจในอุตสาหกรรมกีฬา อีกทั้งการที่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยมีแนวทางการบริหารงานดี ๆ ไว้ดำเนินการก่อประโยชน์มหาศาลให้กับประเทศชาติ ซึ่งก็สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลที่ต้องการยกระดับวงการกีฬาของประเทศไทยให้เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม ให้กีฬาเข้าไปมีส่วนช่วยให้คนในชาตินิยมชม เชียร์ และเล่นกีฬาทั้งเพื่อการออกกำลังกาย เพื่ออาชีพ และให้เป็นกิจกรรมยามว่างสำหรับสานความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม ดังนั้น การที่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยมีแนวทางการบริหารงานที่มีหลักธรรมาภิบาลมาเป็นปัจจัยเสริม จะสามารถช่วยยกระดับคุณภาพของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ลดปัญหา ความขัดแย้ง ที่มีอยู่ให้น้อยลง และอาจหมดไป ถ้าทุกฝ่ายร่วมแรงร่วมใจกันปฏิบัติการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการวิจัยเรื่อง สภาพและแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สามารถนำอภิปรายผลของการวิจัย ได้ดังนี้

สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน กำกับ ควบคุม ดูแล พัฒนา เผยแพร่ และดำเนินกิจกรรมกีฬานั้นภายในประเทศ ทั้งสมัครเล่นและอาชีพ (กรณีมีกีฬาอาชีพ หรือต้องการกำกับดูแลในชนิดกีฬานั้น ๆ) ทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน ดำเนินการจัดการแข่งขันภายใน

ประเทศโดยกำกับ ควบคุมและรับรองการจัดการแข่งขันให้มีมาตรฐาน เป็นไปตามที่สมาคมกำหนดในแต่ละระดับ จำเป็นต้องมีระบบการบริหารงานที่ได้มาตรฐาน มีคุณภาพการบริหารงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ภาษีต แสงดี (2013-2014) ได้อธิบายไว้ว่า ประสิทธิภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬา จำเป็นต้องมีองค์ประกอบด้านการบริหารงานที่ครบถ้วนเป็นไปตามหลักการบริหารที่สากลยอมรับ อาทิ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการจัดบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ด้านอำนวยความสะดวก ด้านการประสานงาน และด้านการรายงานผล อีกทั้ง ประกิต หงษ์แสนยธรรม สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และไพรัตน์ วงษ์นาม (2552) ก็ยังได้อธิบายไว้ว่า รูปแบบการบริหารสมาคมกีฬาถ้าได้ดำเนินการตามองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ 1. ด้านการวางแผน 2. ด้านการจัดองค์กร 3. ด้านการปฏิบัติการ 4. ด้านการควบคุม จะส่งผลให้สมาคมกีฬามีรูปแบบการบริหารที่ชัดเจน สามารถวัดและประเมินผลงานได้ตามกระบวนการขั้นตอน และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับองค์กรอื่น ๆ ได้

สภาพและแนวทางการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย สรุปผลการวิจัยโดยสอดคล้องกับทฤษฎีทางการบริหาร ซึ่งเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรมขององค์กรทุกระดับ โดยสรุปผลให้สอดคล้องกับ Henri Fayol (1949) ที่ได้เสนอกระบวนการทางการบริหารประกอบด้วย การวางแผน (planning) การจัดองค์กร (organizing) การบังคับบัญชา (commanding) การประสานงาน (coordinating) และการควบคุม (controlling) เรียกว่า POCCC เนื่องจากในองค์กรหรือหน่วยงานใด ๆ นั้น ล้วนแต่จะต้องอยู่ในสถานะที่ต้องใช้คนจำนวนมากในการทำงานเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย สิ่งสำคัญคือระบบการบริหารงานที่ดีที่จำเป็นต้องนำมาใช้ และแนวคิดหลักธรรมาภิบาลก็เป็นสิ่งที่ถูกนำมาไปใช้ในการบริหารได้ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้ก็เพื่อให้การปกครอง การบริหาร การจัดการการควบคุมดูแล กิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปในครรลองธรรม ช่วยสร้างสรรค์ และส่งเสริมองค์กรให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพ อีกทั้งในองค์กรหรือหน่วยงานทางการกีฬายังนำหลักธรรมาภิบาลมาใช้ในการบริหารงานองค์กรเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงาน ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน ที่ได้นำเสนอผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับการนำหลักธรรมาภิบาลไปใช้ในการบริหารงานในองค์กรกีฬา อาทิ S. Burger and al. (2005) ได้กล่าวว่า หลักธรรมาภิบาลที่สหพันธ์กีฬาแห่งชาติในแอฟริกาใต้ ประกอบด้วย ด้านการรับผิดชอบ (Accountability) ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความโปร่งใส (Transparency) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ความเป็นอิสระ (Independence) ความเป็นธรรม (Fairness) และวินัย (Discipline) เป็นหลักการสำคัญในการบริหารจัดการงานในสหพันธ์โดยที่ทรัพยากรบุคคลเหล่านั้นต้องยึดและปฏิบัติตามหลักการธรรมาภิบาลทั้ง 7 ข้อ อย่างเคร่งครัด โดย

อาศัยกระบวนการตรวจสอบภายในโดยบุคคลภายนอกที่ไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียในงานโดยตรง เข้ามาตรวจสอบการปฏิบัติงานตามหลักธรรมาภิบาลของสหพันธ์กีฬาแห่งชาติในแอฟริกาได้อีกทั้ง A.-N. Chaker (2004) ได้กล่าวว่า หลักธรรมาภิบาลที่หน่วยงานกีฬาจำเป็นต้องมีไว้ก็เพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานควบคุมการบริหารงานของคนภายในหน่วยงาน รวมทั้ง F. de Zwart & G. Gilligan (2009) ได้กล่าวว่า หลักธรรมาภิบาลที่เป็นตัวบ่งชี้สำคัญในองค์กรกีฬา สำหรับให้ผู้ใช้มีส่วนได้เสียสามารถเข้าถึงข้อมูลภายในองค์กรกีฬาได้ โดยที่ผู้เกี่ยวข้องกับการบริหารงานจะต้องทำการแสดงตัวตนออกมาอย่างชัดเจน มีกระบวนการการตัดสินใจที่เป็นธรรมและจริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคมและจริยธรรมในการดำเนินกิจการ ความรับผิดชอบของคณะกรรมการหลักความสามารถหรือประสบการณ์และทักษะของกรรมการร่วมคณะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จะต้องมีการคัดเลือกบุคคลภายนอกมาทำหน้าที่ในคณะประเมินผลการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
2. จะต้องจัดทำเกณฑ์การประเมินด้านหลักธรรมาภิบาลแยกตามแต่ละหลัก
3. จะต้องมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารงานตามหลักธรรมาภิบาลให้กับบุคลากรทุกระดับของสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาเรื่องหลักธรรมาภิบาล ถูกประเมินว่าเป็นหลักการที่มีความเป็นนามธรรมมากกว่ารูปธรรม วัดและประเมินผลค่อนข้างยาก ข้อมูลที่ได้มีความเที่ยงตรงจริงหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องของหลักธรรมาภิบาลในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาแบบเจาะลึกในแต่ละปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการนำหลักธรรมาภิบาลมาใช้ในการบริหารงานของหน่วยงาน
2. ประเมินผลการรับรู้ การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
3. ศึกษากลไกสนับสนุนและส่งเสริมการมีส่วนร่วมที่เหมาะสมต่อการบริหารงานสมาคมกีฬา



เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2560). **สรุปผลการดำเนินงานโครงการงานองค์กรกีฬาส่วนภูมิภาค ประจำปี 2560**. การกีฬาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร
- ประกิต หงษ์แสนยาธรรม, สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และไพรัตน์ วงษ์นาม. (2552). การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการสมาคมกีฬาจังหวัด. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา**, 6(2), 32-44.
- ภาชิต แสงดี. (2013-2014). ประสิทธิภาพการบริหารจัดการสมาคมส่งเสริมกีฬาจังหวัดนนทบุรี. **Academic Journal of Ratchaphruek College**, 5, 1-10.
- Burger, S. & al.. (2005). Compliance with Best Practice Governance Systems by National Sports Federations in South Africa, in Aspects of Sport Governance (Kluka, D. & al., Eds.). **Oxford: Meyer & Meyer Sport**, 125-152.
- Chaker, A.-N.. (2004). Good governance in sport - A European survey. **Strasbourg: Council of Europe publishing**.
- de Zwart, F. & Gilligan, G.. (2009). Sustainability of community sport organizations. Rodriguez, P., Kessenne, S. & Dietl, H. (Eds.). **Social Responsibility and Sustainability in Sports**, 1, 165 - 227.
- Fayol, Henri. (1949). **General and Industrial Management**. London : Sir Isaac Pitman & Sons.



ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดัน
โลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท
Effects of the Health Promotion Program on the Elderly Behaviour
in Hypertension Control in Baan Baang Thong Khung, Sappya
District, Chai-nat Province

สุพัตรา ปันจันทร์*

มยุรี ถนอมสุข** สมบุญ ศิลป์รุ่งธรรม***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอ สรรพยา จังหวัดชัยนาท

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 2 ชุมชน จาก 6 ชุมชน โดยผู้วิจัยเลือกชุมชนบ้านบางท้องคุ้งและชุมชนบ้านโพธิ์เตี้ย ทั้ง 2 ชุมชน มีผู้สูงอายุซึ่งมีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และต้องติดตามรักษาต่อเนื่อง ชุมชนละ 20 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 2 คน ผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 18 คน ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์ และอยู่ในทะเบียนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ต้องติดตามรักษาต่อเนื่อง ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงและแบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไป ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านมีค่าดัชนีความเหมาะสมระหว่างคำถามกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหา รวมทุกด้านเท่ากับ 0.99 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เพิ่มขึ้น มีการสนับสนุนทางสังคมที่สูงขึ้น มีค่าความดันโลหิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแตกต่างกันโดยหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพมีค่าความดันโลหิตต่ำลง

* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์

** รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

มีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to determine effects of the health promotion program on the elderly behaviour in hypertension control in Baan Baang Thong Khung Village, Sappya District, Chai-natProvince.

The study sample was purposively sampled from 2 out of 6 villages. One was Baan Baang Thong Khung Village where 20 older people (2 males and 18 females) with 60 – 70 years of age who had the hypertension under regular monitoring and treatment were selected and the other was Baan Pho Dtia Village where the same sample as that of Baan Baang Thong Khung Village was also selected. Both of the elderly groups' hypertension was diagnosed and under the regular monitoring and treatment by the sub-district hospital for health promotion in Sappaya District. The instruments were the health-promotion program on the elderly behaviour in hypertension control and a Questionnaire form which its quality had been verified by 5 relevant experts on respondents' general information (IOC 0.99), hypertension knowledge, social supports and behaviour on how to control the hypertension. The data were analyzed in terms of arithmetic mean, frequency, percent, standard deviation, t-test and Pearson's correlative coefficients.

The results showed that the elderly in the experimental group had got more the knowledge about hypertension. They were socially and increasingly supported. Their hypertension values before and after joining the program were different; i.e. the hypertension values after reduced and they had significantly ($p < 0.05$). different behaviours to control the hypertension. However, in the control group, no significant differences were found.

Keywords: Health Promotion Program , Behaviour in Hypertension Control , Elderly

บทนำ

ในปัจจุบันผู้คนในโลกมีอายุยืนยาวมากขึ้นกว่าแต่ก่อนมากซึ่งเป็นผลจากวิทยาการทางการแพทย์ที่ดีขึ้นและยังยืนยาวมากขึ้นเรื่อยๆ เฉพาะคนไทยเราเมื่อปี 2490 อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดชาย 48.50 ปี หญิง 51.35 ปีเมื่อมาถึงปี 2553 ปรากฏว่า อายุคาดเฉลี่ยคนไทยยืนยาวออกไปอีกเป็นชาย 69.1 ปี หญิง 75.7 ปี (กนิษฐา บุญธรรมเจริญ, 2554) ยิ่งประเทศของเรามีการวางแผนครอบครัว ทำให้อัตราการเกิดลดลง ดังนั้นจึงมีส่วนทำให้อัตราผู้สูงอายุมีมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราส่วนเดิม พูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ในคนไทยทุกๆ ไปแล้วจะพบคนอายุเกิน 60 ปีขึ้นเรื่อย ๆ (บรรลุ ศิริพานิช, 2553)

โรคหนึ่งที่ถือว่าเป็นโรคที่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุคือ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนี้นับเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่กำลังคุกคามโลก โดยในปัจจุบันมีประชากรหลายร้อยล้านคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูง และมีการคาดการณ์ว่า ในปีพ.ศ. 2568 ผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 พันล้านคน (พิงใจ งามอุโฆษและคณะ, 2551) โรคความดันโลหิตสูงที่พบในผู้สูงอายุร้อยละ 95 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมดเป็นชนิดไม่ทราบสาเหตุ (วิชัย เอกพลากร , 2551-2552) สำหรับการเกิดโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุนั้น ยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงได้ แต่ทางการแพทย์เชื่อว่าเกิดจากความผิดปกติในการไหลเวียนโลหิตที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านพันธุกรรมและปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม (ดร.รุ่งระวี นาวิเจริญ, 2552)

อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท มีแนวโน้มจำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ทราบจาก รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ปี 2556 – 2557 จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพร้อยละ 71.2 โรคที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูงมีมากถึงร้อยละ 66.2 ซึ่งถือว่าเป็นโรคที่ ผู้สูงอายุมีอัตรา การเจ็บป่วยมากเป็นอันดับ 1 ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหมด และจากการศึกษารายงานเกี่ยวกับสถานการณ์ โรคความดันโลหิตสูงของชุมชนในเขตเทศบาลตำบลสรรพยา อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท พบว่า จากชุมชน 6 ชุมชนในเขตเทศบาลตำบลสรรพยา อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ชุมชนที่มีจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาก และต้องติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่องเป็นอันดับ 1 ในเขตเทศบาลตำบลสรรพยา คือ ชุมชนบ้านบางทองคั้ง โดยมีผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและต้องติดตามรักษาต่อเนื่อง จำนวน 43 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 13 คน ผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 30 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสรรพยา อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท, 2556-2557) รองลงมาอันดับที่ 2 คือ ชุมชนบ้านโพธิ์เตี้ย โดยมีผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ที่ป่วยเป็น

โรคความดันโลหิตสูงและต้องติดตามรักษาต่อเนื่องจำนวน 40 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 19 คน ผู้สูงอายุ เพศหญิงจำนวน 21 คน (โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสรรพยา อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท, 2556-2557)

การศึกษาข้อมูลจากการสอบถาม พูดคุย ทบทวนสถิติ และทะเบียนประวัติของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลสรรพยา/ชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ยังมีความรู้ ความเข้าใจต่อโรคและการเจ็บป่วยของตนที่ไม่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมไม่ถูกต้องและเหมาะสมหรือสอดคล้องกับสภาวะของโรคเกี่ยวกับเรื่อง การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับโรค การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การผ่อนคลายความเครียดหรือจัดการกับความเครียดการรับประทานยาและมาตรวจตามนัด และการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้โรครุนแรงขึ้น จึงไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้ ทั้งที่ส่วนใหญ่เคยได้รับความรู้ คำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาแล้ว การให้ความรู้กับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ใช้วิธีการสอนหรือการให้ข้อมูลเป็นหลัก ผู้สูงอายุ ที่มีความดันโลหิตสูงขาดการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง ซึ่งข้อมูลบางอย่างที่แนะนำไป อาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเหล่านั้น ดังนั้น หากส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้เข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อ ในการดูแลสุขภาพของตนเองก็จะทำให้ผู้ป่วยมีอำนาจในการควบคุมตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงยังต้องการการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งการสนับสนุนทางสังคม เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่ดีขึ้น พบว่า การที่ผู้ป่วยได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง จะทำให้มีความตั้งใจในการปฏิบัติ และสามารถลดอาการซึมเศร้า ที่เกิดจากความเจ็บป่วย ตลอดจนทำให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการปฏิบัติตัวเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย (นอร์เบค อ้างถึงในเบญจพร จันคำ, 2553) จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ เพื่อจะใช้เป็นข้อมูล ในการลดปัญหาของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง และเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีกำลังใจลดความเครียดและความกังวลมีความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและคงอยู่อย่างมีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านบางท้องคั่ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท ที่มีความดันโลหิตสูง มีความรู้ความเข้าใจต่อโรคความดันโลหิตสูง และสามารถสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุได้ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น
2. ได้แนวทางการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูง ของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคั่ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

วิธีดำเนินการวิจัย

โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคั่ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาทเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังทดลอง(Non - Randomized Control - Group Pretest Posttest Design)

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E (กลุ่มทดลอง)	T ₁	X	T ₂
C (กลุ่มควบคุม)	T ₁	-	T ₂

X แทน การทดลองหรือการจัดกระทำ T แทน การวัดที่สังเกตได้ อาจเป็นการวัดก่อนหรือ หลังการกระทำ

โดยศึกษาผลของการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูง ในผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูง ของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคั่ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท และแบบสอบถามที่ใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสร้างโดยผู้วิจัยและเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ออก เป็น 2 ส่วนดังนี้

1.1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาค่าดัชนีความเหมาะสมระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหา (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ด้านข้อมูลส่วนบุคคลมีค่าเท่ากับ 1.00 ด้านความรู้เกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงมีค่าเท่ากับ 0.99 ด้านการสนับสนุนทางสังคมมีค่าเท่ากับ 1.00 ด้านพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูง มีค่าเท่ากับ 1.00 และนำไปทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลชัยนาท ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability)

ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มีค่าเท่ากับ 0.81 ด้านการสนับสนุนทางสังคมมีค่าเท่ากับ 0.80 ด้านพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ มีค่าเท่ากับ 0.79 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปประยุกต์ ใช้จริง

1.2. สร้างโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุโดยการศึกษาความเหมาะสมและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ซึ่งโปรแกรมประกอบด้วยโปรแกรมเกี่ยวกับการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โปรแกรมเกี่ยวกับเรื่องอาหารและเครื่องดื่ม โปรแกรมเรื่องการออกกำลังกาย โปรแกรมการจัดการความเครียดในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง พร้อมทั้ง ติดตามผลโปรแกรมทบทวนความรู้และพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นหาค่าดัชนีความเหมาะสมระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหา (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ มีค่าเท่ากับ 0.98 และนำไปไปทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงในชุมชนวัดกำแพง ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ มีค่าเท่ากับ 0.81 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปประยุกต์ ใช้จริง

ขั้นที่ 2 ใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท และแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

2.1. ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยและติดต่อประสานงาน กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงาน และขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2. ขั้นดำเนินการทดลองผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ การศึกษา น้ำหนัก ระดับความดันโลหิต สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเจ็บป่วย ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ การสนับสนุน ทางสังคม และพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ หลังจากผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จ ก็จะดำเนินการทดลองตามโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง ในผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง (ในการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินกิจกรรมทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 9.00 น. – 10.00 น.) ซึ่งในโปรแกรมแต่ละโปรแกรมแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนเข้าสู่โปรแกรม ขั้นโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และขั้นสรุป รวมใช้ระยะเวลาของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

ขั้นที่ 3 สรุปผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง ของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ มีขั้นตอนดังนี้

3.1. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอีกครั้ง การเก็บข้อมูลเก็บทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3.2. นำข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์และสรุปผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ เวลาการเจ็บป่วย การชั่งน้ำหนัก และวัดความดันโลหิตสูง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ และร้อยละ ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (paired t-test) การทดสอบ t-test แบบ Dependent และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การสนับสนุนทางสังคมและค่าความดันโลหิตสูง กับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

จากแบบสอบถามพบว่า มีกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 90 มีอายุเฉลี่ยอยู่ในช่วง 64.35 ปี และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ

กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน มีค่าความดันโลหิต (บน) เฉลี่ยก่อนเข้ารับโปรแกรม 148.48 หลังเข้ารับโปรแกรม 129.75 ความดันโลหิต (ล่าง) เฉลี่ยก่อนเข้ารับโปรแกรม 93.35 หลังเข้ารับโปรแกรม 75.25 และระยะเวลาการเจ็บป่วยส่วนมากอยู่ในช่วงระยะเวลา 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 80.00

กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน มีค่าความดันโลหิต (บน) เฉลี่ยก่อนเข้ารับโปรแกรม 148.45 หลังเข้ารับโปรแกรม 142.95 ความดันโลหิต (ล่าง) เฉลี่ยก่อนเข้ารับโปรแกรม 93.15 หลังเข้ารับ

โปรแกรม 91.45 และระยะเวลาการเจ็บป่วยส่วนมากอยู่ในช่วงระยะเวลา 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 80.00

ส่วนที่ 2 ความรู้ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ด้านการสนับสนุนทางสังคม และ ด้านพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์การให้คะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ก่อน และหลัง เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

N = 20

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง								
มีความรู้ระดับดี	0	0.00	1	5.00	20	100.00	0	0.00
(20-30 คะแนน)								
มีความรู้ระดับพอใช้	1	5.00	19	95.00	0	0.00	20	100.00
(10 - 19 คะแนน)								
มีความรู้ระดับปรับปรุง	19	95.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
(00 - 09 คะแนน)								
รวม	20	100.00	20	100.00	20	100.00	20	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ แตกต่างกัน โดย ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สร้างเสริมสุขภาพฯ กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง ร้อยละ 95.00 แต่หลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับเกณฑ์ดี ร้อยละ 100.00 ส่วนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์การให้คะแนนการสนับสนุนทางด้านสังคมของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้องคุ้ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

N = 20

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
การสนับสนุนทางสังคม								
ของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง								
มีการสนับสนุนทางสังคมระดับดี	0	0.00	1	5.00	20	100.00	0	0.00
(12-18 คะแนน)								
มีการสนับสนุนทางสังคมระดับพอใช้	20	100.00	19	95.00	0	0.00	20	100.00
(06 – 11 คะแนน)								
มีการสนับสนุนทางสังคมระดับปรับปรุง	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
(00 – 05 คะแนน)								
รวม	20	100.00	20	100.00	20	100.00	20	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีการสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ แตกต่างกันโดย ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ กลุ่มทดลองมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 100.00 แต่หลัง เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ กลุ่มทดลองมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี คิดเป็นร้อยละ 100.00 ส่วนกลุ่มควบคุมมีการสนับสนุนทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม สร้างเสริมสุขภาพฯ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ก่อน และหลัง เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อ พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านบางท้อกิ่ง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท

N = 20

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
พฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูง								
มีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงในระดับดี	0	0.00	1	5.00	20	100.00	0	0.00
(34-50 คะแนน)								
มีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงในระดับพอใช้	20	100.00	18	90.00	0	0.00	20	100.00
(17 – 33 คะแนน)								
มีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงในระดับปรับปรุง	0	0.00	1	5.00	0	0.00	0	0.00
(00 – 16 คะแนน)								
รวม	20	100.00	20	100.00	20	100.00	20	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ แตกต่างกันโดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 100.00 แต่หลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงอยู่ในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ 100.00 ส่วนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ ไม่แตก

ต่างกัน

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมุติฐาน จากการทดสอบสมมุติฐาน สามารถแบ่งออกเป็น 4 สมมุติฐาน สรุปผลได้ ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าความดันโลหิต ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกัน สามารถสรุปผลออกเป็น 4 สมมุติฐานย่อยได้ดังนี้

- กลุ่มทดลองมีค่าความดันโลหิต (บน) และค่าความดันโลหิต (ล่าง) ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังเข้ารับโปรแกรม มีค่าความดันโลหิต (บน) และค่าความดันโลหิต(ล่าง) ต่ำกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ส่วน กลุ่มควบคุม มีค่าความดันโลหิต(บน)และค่าความดันโลหิต (ล่าง) ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

- กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังเข้ารับโปรแกรม มีค่าความรู้เกี่ยวกับโรค ความดันโลหิตสูง มากกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ส่วน กลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้ารับ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

- กลุ่มทดลองมีการสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังเข้ารับโปรแกรม มีการสนับสนุนทางสังคม มากกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ส่วน กลุ่มควบคุมมีการสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

- กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิต ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังเข้ารับโปรแกรม มีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิต มากกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ส่วน กลุ่มควบคุมพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิต ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงบวก

3. การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงบวก

4. พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับค่าความดันโลหิต (บน) อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงลบ และค่าความดันโลหิต (ล่าง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงลบ

อภิปรายผลการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าความดันโลหิต , มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง , มีการสนับสนุนทางสังคม, มีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะ หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจในการควบคุม และป้องกัน มีการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการกับความเครียด และมีหารสนับสนุนทางสังคมจากทุกด้าน เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ แลกเปลี่ยนความคิด และสนทนาความรู้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุปรับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุมีค่าความดันโลหิตสูงลดลงไปในแนวทางที่ดีขึ้น

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง จากการศึกษาของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้เพิ่มขึ้นจึงปรับพฤติกรรมการควบคุม ความดันโลหิตสูง กล่าวคือถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ก็จะเกิดพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงอย่างถูกต้อง

3. การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง จากการศึกษาของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น กล่าวคือ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การพูดคุย การได้รับการดูแล ผู้สูงอายุจึงเกิดพฤติกรรมในการควบคุมความดันโลหิตสูงอย่างถูกวิธีและ มีกำลังใจในการควบคุมโรค

4. พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์กับค่าความดันโลหิต จากการศึกษา กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตเพิ่มขึ้น กล่าวคือเมื่อมีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลตนเอง ส่งผลให้ค่าความดันโลหิตสูงที่เป็นอยู่ลดลง

ซึ่งผลการวิจัยที่ออกมาสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันติกา ณะขว้าง (2552) วิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : การวิเคราะห์ห่อภิมาน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองผู้สูงอายุชุมชนบ้านบางทองคั้ง สามารถรับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จากการเข้ารับโปรแกรม ทำให้กลุ่มทดลองเกิด ความตระหนักถึงโรคความดันโลหิตสูง และนำไปสู่พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงและความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูง ของผู้สูงอายุ สุนทรีย์ คำเพ็ง (2555) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพพร้อมกับ การสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหมู่ที่ 9 ตำบลดงตะงาว อำเภอดอนพุด จังหวัดสระบุรี ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงการรับรู้ประโยชน์ ต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน การควบคุม

ความดันโลหิตสูง มีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม การใช้โปรแกรมที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้อธิบายพฤติกรรมสุขภาพ คือการได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลต่างๆซึ่งเป็นแรงผลักดัน ช่วยให้ผู้ป่วยมีการรับรู้ประโยชน์ ของการปฏิบัติตัวและมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลอง มีความรู้ มีการสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้นจากการเข้ารับโปรแกรมสร้างและพบว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงจากแนวคิดของ พรศรี ศรีธัญญาพร และสมเกียรติ โพธิ์สัดย (2555) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้ได้รับการสนับสนุน การได้รับความช่วยเหลือประคับประคองจนเป็นแรงผลักดันให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการและเป็นปัจจัยนำที่จะทำให้บุคคลเกิดกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ อัมพร วรรณมร (2554) วิจัยเรื่องพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมความดันโลหิตได้ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้นจากการเข้ารับโปรแกรม ทำให้กลุ่มทดลองเกิดพฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตสูงและพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักจากโปรแกรม จะทำให้มีความดันโลหิตลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เพนเดอร์ (2011) กล่าวว่า พฤติกรรม การดูแล ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆที่บุคคลกระทำโดยมีเป้าหมายสำคัญในการดำเนินชีวิต และยกระดับความเป็นอยู่ ให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

นอกจากโปรแกรมและปัจจัยที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาอาจมีการศึกษาถึงปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น เช่น ศึกษาเพื่อเพิ่มพลังแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยศึกษาวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหรืออาจศึกษาเชิงคุณภาพในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูงเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่หลากหลายในอนาคตต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- กันติกา ธนะขำ. (2552). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : การวิเคราะห์ อภิमान**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กนิษฐา บุญธรรมเจริญ. (2554). **สุขภาพคนไทย**. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). **สร้างกาย-ใจให้แข็งแรง**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- เบญจพร จันคำ. (2553). **ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พึงใจ งามอุโฆษและคณะ. (2551). **การประเมินผลการรักษาไขมันผิดปกติในประเทศไทย. ครั้งที่ 2 . จดหมายเหตุมหาวิทยาลัยแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.ปีที่:91 ฉบับที่ 6**
- พรศรี ศรีอัฐภาพร และ สมเกียรติ โพธิ์สัตย์ . (2555). **คู่มือการให้ความรู้ เพื่อจัดการภาวะความดันโลหิตสูงด้วยตนเอง**. สถาบันและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสรรพยา. (2556-2557). **รายงานผลสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชนในพื้นที่อำเภอสรรพยา**. ชัยนาท
- รุ่งรวี นาวีเจริญ. (2552). **ความดันโลหิตสูง**. สำนักพิมพ์:อมรินทร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ
- วิชัย เอกพลกร. (2551-2552). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย. ครั้งที่ 4 . สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย**
- สุทธีย์ คำเพ็ง. (2555) . **ผลของการจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมู่ 9 ตำบลดงตะงาว อำเภอดอนพุด จังหวัดสระบุรี.วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. ปีที่ 22. ฉบับที่ 3**
- อัมพร วรรณร. (2554) . **พฤติกรรมการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา.วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยบูรพา**
- Pender, N. J. (2011). **Heath Promotion Model Manual**. Michigan: University of Michigan.

ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานต่อความคล่องแคล่ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย

The Effect of Agility Program with Increasing Intensity on Agility and Leg Strength of Male Volleyball

หงส์ทอง บัวทอง* สมพร ส่งตระกูล**

ธรรมนันท์กา แจ่มสว่าง** กวีญา สีนธรา**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานต่อความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายของวิทยาลัยพลศึกษาสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 24 คน โดยทำการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังทำการฝึก โดยทำการทดสอบหาความคล่องแคล่วด้วยวิธีการทดสอบ อิลลินอยส์ (Illinois Agility Test) และทดสอบความแข็งแรงด้วยวิธีการทดสอบแรงเหยียดขา (Back and leg dynamometer) นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาเปรียบเทียบเพื่อหาความแตกต่างโดยใช้สถิติ Pair t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยเวลาการทดสอบความคล่องแคล่วก่อนและหลังการทดลองของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายลดลงแสดงว่าความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้นจาก 15.72 ± 0.66 วินาที เป็น 14.44 ± 0.48 วินาที และค่าเฉลี่ยการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการทดลองของนักกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้นจาก 2.49 ± 0.35 กิโลกรัม เป็น 2.92 ± 0.54 กิโลกรัม

จากข้อมูลที่ปรากฏสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานทำให้ความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปโปรแกรมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลจึงเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายดังกล่าวในนักกีฬาวอลเลย์บอลได้

คำสำคัญ: ความคล่องแคล่ว/ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา

** ดร. สาขาวิชาการวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

This research was to study the effect of agility program with increasing intensity on the agility and leg strength of Lao male volleyball. Participate was 24 Lao male volleyball of Physical Education College, Lao People's Democratic Republic and age between 18-20 years. Train agility program with increasing intensity in 6 weeks. The pre-post test was used in data collection. Measurement included Illinois Agility Test and Back and leg dynamometer. Then, compare different data before and after the training program with the Pair t-test.

The result found that mean differences between pre-post of agility test. Volleyball player had agility time increasing after training from 15.72 ± 0.66 seconds to 14.44 ± 0.48 seconds. In addition, mean of leg strength after training was increasing 2.49 ± 0.35 kilograms to 2.92 ± 0.54 kilograms.

Then, from the data analysis was concluded as an agility training program with increasing intensity had affect to improve agility and leg strength of the volleyball player. This program was considered to apply in the physical fitness improvement of volleyball training.

Key words: Agility / Strength of Leg Muscles.

บทนำ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม และนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในทุกประเทศทั่วโลก เนื่องจากเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกโอกาส ทุกพื้นที่ มีวิธีการเล่นโดยการตีโต้ลูกบอลให้ลอยในอากาศโดยพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น จนพัฒนาขึ้นมาเป็นสากล มีมาตรฐานในการเล่น มีกฎกติกา และยังมีการแข่งขันระดับต่างๆ มากมาย ดังนั้นโค้ชทั้งหลายจึงต้องศึกษาและจัดหารูปแบบการเล่นใหม่ๆ ใช้เทคนิค และแทคติกต่าง ๆ มาฝึกเพื่อพัฒนาทีมให้ได้รับชัยชนะ และทำให้เกมการแข่งขันเป็นไปอย่างสนุกสนานเข้มข้น รวมไปถึงสมรรถภาพของลูกทีม ทักษะ และสภาพจิตใจ ซึ่งนักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จหรือความเป็นเลิศทางกีฬานั้น ต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี 2) จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะดี 3) จะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพทางจิตที่สมบูรณ์ หมายความว่า นักกีฬาที่จะประสบผลสำเร็จได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพครบทุกด้าน (สุพิตร สมานิติ, 2538) นักกีฬาวอลเลย์บอลจะประสบ

ความสำเร็จได้นักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความคล่องแคล่วและความเร็ว (Bloomfield J, Aeklan T.R and Elliott B.C, 1994) จากแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญจะเห็นได้ว่า ความคล่องแคล่วเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาหลายอย่าง โดยเฉพาะกีฬาวอลเลย์บอล (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) ดังนั้นการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องฝึกให้เกิดความคล่องแคล่ว เพราะจะต้องเตรียมพร้อมที่จะเล่นในลักษณะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวก็จะต้องกระทำด้วยความเร็ว โดยต้องมีการเคลื่อนไหวในทุกทิศทาง จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับจังหวะของลูกบอลที่ลอยมาอยู่ในอากาศ กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญในการเล่นในทักษะต่าง ๆ ของกีฬาวอลเลย์บอล นอกจากนี้ นักกีฬายังต้องมีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและมีการตอบสนองที่รวดเร็วอีกด้วย และผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกซ้อมทั่วไปของวิทยาลัยพลศึกษาที่ใช้ในการฝึกนักกีฬาวอลเลย์บอลของวิทยาลัยพบว่าโปรแกรมการฝึกที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนั้นยังไม่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความคล่องแคล่ว และความแข็งแรงในนักกีฬาวอลเลย์บอลโดยใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานที่มีต่อ ความคล่องแคล่ว และความแข็งแรงของขา ซึ่งเป็นรูปแบบการฝึกอีกชนิดหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาวอลเลย์บอลให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอล ที่สามารถเลือกรูปแบบการฝึกได้อย่างเหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดกับการพัฒนานักกีฬาวอลเลย์บอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานในนักกีฬาวอลเลย์บอล

สมมติฐานการวิจัย

1. ความคล่องแคล่วหลังการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานสูงกว่าก่อนการฝึก
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหลังการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานสูงกว่าก่อนการฝึก



วิธีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลทีมวิทยาลัยพลศึกษา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อายุระหว่าง 18-20 ปี มีจำนวน 24 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ประชากรทั้งหมดในการศึกษา โดยก่อนการฝึกได้ทำการทดสอบความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนการฝึก

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการทดสอบ ความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง (pre-test)
2. ดำเนินการฝึกซ้อมโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์
3. ทำการทดสอบ ความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หลังการทดลอง (post-test)
4. นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์เพื่อนำมาใช้ในการสรุปผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ถูกต้องและเหมาะสม
2. การทดสอบความคล่องแคล่วด้วยวิธีการวัด อิลลินอยส์ (Illinois Agility Test) (Getechell, 1979)
3. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Back and leg dynamometer) (อ้างอิงใน มลิวลย์ ผิวคราม, 2554)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลจากความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบ ความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกซ้อม (Pre-test) และหลังการฝึกซ้อม (Post-test) โดยใช้สถิติ Pair t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานที่มีต่อความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษาสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวโดยทำการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จำนวน 24 คน พบว่า มีอายุเฉลี่ย 19.25 ± 0.84 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ย 166.83 ± 5.82 เซนติเมตร มีน้ำหนักก่อนการฝึกเฉลี่ย 58.82 ± 5.85 กิโลกรัม และหลังการฝึกมีน้ำหนักเฉลี่ย 57.98 ± 5.26 กิโลกรัม

ตอนที่ 2 ข้อมูลการวิเคราะห์ผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษาสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ก่อนและหลังการทดลอง

การทดลอง	N	μ	σ	t	p
ก่อนการทดลอง	24	15.72	.66	9.71	.00*
หลังการทดลอง	24	14.44	.48		

*p < .05

จากข้อมูลเบื้องต้นสามารถแสดงให้เห็นถึงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเวลาการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษาสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว พบว่านักกีฬาวอลเลย์บอลมีเวลาที่ใช้ในการทดสอบของความคล่องแคล่วหลังการทดลองน้อยลงเมื่อเทียบกับเวลาของความคล่องแคล่วก่อนการทดลองที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ก่อนและหลังการทดลอง

การทดลอง	N	μ	σ	t	p
ก่อนการทดลอง	24	2.49	.35	-4.22	.00*
หลังการทดลอง	24	2.92	.54		

*p < .05

จากข้อมูลเบื้องต้นสามารถแสดงให้เห็นถึงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของนักกีฬา วอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษาสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว พบว่านักกีฬา วอลเลย์บอล มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองที่มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงาน ที่มีผลต่อความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬา วอลเลย์บอล ก่อนการ ฝึกและหลังการฝึกพบว่า

1. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนัก ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ทำให้ระยะเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 6 ลดลง อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ จาก 15.72 ± 0.66 วินาที เป็น 14.44 ± 0.48 วินาที ซึ่งการที่กลุ่มทดลองใช้ ระยะเวลาในการทดสอบลดลงนั้นหมายถึงความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลองมีมากขึ้น เนื่องจาก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานนี้เป็นการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ประกอบด้วย 6 สถานี คือ 1) วิ่งสลับฟันปลา 2) วิ่งแตะเส้น 3) วิ่งเป็นรูปตัว T 4) วิ่งเป็นรูปตัว T 5) วิ่งเป็นรูปตัว V และ 6) วิ่งซิกแซก ซึ่งแต่ละสถานีเหล่านี้ เป็นการเคลื่อนที่ทุกทิศทาง คือ ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย ด้านขวาและเป็นการวิ่งซ้ำ ๆ กันโดย ลักษณะการวิ่งเป็นการกลับตัวสลับไปมาจึงส่งผลให้นักกีฬามีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนที่อย่าง รวดเร็วและมีความแม่นยำเพิ่มขึ้นดังที่วุฒิพงษ์ ปรมัตถาภรณ์และอารี ปรมัตถาภรณ์ (2542) ได้กล่าว ว่า การพัฒนาความคล่องตัว (Agility) กระทำได้ด้วยการให้นักกีฬาพยายามใช้ความเร็วสูงสุดในการ วิ่ง หรือ เคลื่อนที่ในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวในกีฬานั้นๆ เช่นเดียว กับทักษะกีฬา วอลเลย์บอลที่มีการรับลูก กระโดด สก๊ตกัน กระโดดตบ จึงสอดคล้องกับ ประจักษ์

สุวรรณธีระกิจ (2548) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความคล่องแคล่วของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตพายัพ จำนวน 12 คน ทำการฝึกความคล่องตัว (Agility) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าหลังการฝึกตามโปรแกรมนักกีฬาวอลเลย์บอลชายมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับ บุญเจือ สิบบุญมา (2558) ได้ศึกษาผลการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความเร็วและความ คล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถม ศึกษา นครสวรรค์ เขต 2 จำนวน 30 คน พบว่า ผลการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็ว และ ความ คล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ สุชาติ สุวรรณเบญจรงค์ (2545) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 24 คน ระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม 12 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียว และกลุ่มทดลอง 12 คนทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลรวมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ผลของการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลรวมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โปรแกรมใช้ความเร็วสูงสุดในการเคลื่อนที่ในรูปแบบต่างๆ จึงส่งผลให้เกิดการทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เวลาปฏิกิริยาในการเคลื่อนไหว ความอ่อนตัว และความเร็ว จึงส่งผลให้เกิดความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้น

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาย หลังการฝึก 6 สัปดาห์ ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายที่วิทยาลัยพลศึกษา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นจาก 2.49 ± 0.35 กิโลกรัม เป็น 2.92 ± 0.54 กิโลกรัม จะเห็นได้ว่ามีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการฝึกนี้ยังมีการเพิ่มความหนักของงานโดยการเพิ่มจำนวนเทียวก ๆ 2 สัปดาห์ ซึ่งการเพิ่มแต่ละครั้งจะเพิ่มขึ้นครั้งละ 10% ของความหนักของงาน ดังที่ สนธยา สีละมาต (2551) ได้กล่าวว่า แนวทางสำหรับการปรับปรุงสมรรถภาพและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการใช้งานมากเกินไป คือ กฎของ 10% (Ten Percent Rule) ซึ่งการเพิ่มความหนักหรือระยะเวลาการฝึกไม่ควรจะเพิ่มมากกว่า 10% ต่อสัปดาห์ เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดการบาดเจ็บ และส่งผลให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต (2547) ที่กล่าวว่า การฝึกซ้อมเพียงอย่างเดียวหรือความหนักระดับเดียวจะมีผลให้มีการพัฒนาไปตามการฝึกซ้อมเท่านั้น ดังนั้นในการ

ฝึกเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงจำเป็นที่จะต้องใช้ระดับการกระตุ้นที่หลากหลายและหนักเพียงพอ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวเร็ว ซึ่งจะมีผลอย่างมากต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานนี้เป็นการฝึกกระโดดสองเท้าพร้อมกันไปข้างหน้า เป็นการกระโดดข้ามสิ่งของข้างหน้าที่เหมาะสมกับกีฬาวอลเลย์บอลในการฝึกทักษะ กระโดดตบ สก๊อตกัน ดังนั้นการกระโดดเท้าพร้อมกันไปข้างหน้า ส่งผลต่อกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้นมีความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และเพิ่มกระจายของหลอดเลือดฝอย สะสมสารอาหารซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้น เมื่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้การหดตัวและคลายตัวได้ดี จึงส่งผลให้ความคล่องแคล่ว การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นตามไปด้วย (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2538) ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2544) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถจะสัมพันธ์กับระบบกล้ามเนื้อเสมอ ขณะเดียวกันการฝึกสามารถกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงภายในกล้ามเนื้อได้ กล้ามเนื้อสามารถที่จะหดตัวทำให้เกิดแรงและเหยียดตัวผ่อนคลายได้อย่างอิสระ เมื่อการฝึกด้วยความหนักหรือการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ จะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ (hypertrophy) และแข็งแรงขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าฝึกและออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลีบลง (atrophy) และอ่อนแรงตามลำดับ ดังนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานทำให้ความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำโปรแกรมสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาวอลเลย์บอลจึงเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายดังกล่าวในนักกีฬาวอลเลย์บอลได้

ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ฝึกสอนนักกีฬาหรือผู้สนใจที่จะนำโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานไปใช้กับนักกีฬาวอลเลย์บอล หรือผู้ที่กำลังเริ่มฝึกเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และสามารถนำไปใช้กับทักษะกีฬาวอลเลย์บอล โดยจะต้องมีการใช้โปรแกรมอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยที่สุดคือ 6 สัปดาห์ ขึ้นไป จึงจะทำให้เกิดความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาวอลเลย์บอล

1.2 ผู้ที่ฝึกสอนสามารถนำเอาโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานนำไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล เทนนิส เป็นต้น

2. สำหรับการทําวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยในลักษณะการติดตามของโปรแกรม โดยทำการวัดความคล่องแคล่วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในช่วงก่อน-หลัง และระยะติดตามโปรแกรมไปแล้ว เพื่อให้เห็นผลการทดลองที่ชัดเจนโดยเฉพาะการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงาน

2.2 ในการทําวิจัยในลักษณะการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงาน กับโปรแกรมอื่นเพื่อความชัดเจนของประสิทธิภาพของโปรแกรม

2.3 ควรมีการนำเอาโปรแกรมการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วร่วมกับการเพิ่มความหนักของงานที่พัฒนาขึ้นทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะการเล่นกีฬาที่เน้นความคล่องแคล่วอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล เทนนิส เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรม

เอกสารอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและการจัดทำแผนการฝึกซ้อม. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมกลการพิมพ์. กรุงเทพฯ.

บุญเจือ สิบบุญมา. (2558). ผลการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

ประจักษ์ สุวรรณธีระกิจ. (2548). ผลของการฝึกความคล่องแคล่วของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ. วิทยาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิระพงศ์ บุญศิริ. (2538). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.



มาลีรัตน์ มณีเขียว. (2544). ผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว S และรูปแบบตัว Z ที่มีต่อความคล่องแคล่ว ว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มลิวัลย์ ผิวคราม. (2554). วิชาการวัดผลและประเมินการศึกษา. วันที่ค้นข้อมูล 20 มีนาคม 2558, เข้าถึง ได้จาก <http://www.ipecp.ac.th/ipecp/cgi-bin/webpili/index01.html>.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และ อารี ปรมัตถการ. (2542). วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สนธยา สีละมาด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. พิมพ์ที่โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2551). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. พิมพ์ที่โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2555). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพิตร สมานิต. (2538). จิตวิทยาการกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุชาติ สุวรรณเบญจรงค์. (2545). ผลของการฝึกที่มีต่อความคล่องแคล่วของนักกีฬาออลเลย์บอล. วิทยาศาสตร์มหบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Bloomfield J, Aeklan T.R and Elliott B.C. (1994). **Applied Anatomy and Biomechanics in Sports**. Vitoria: Blackwell Scientific Publications.

Getechell,B. (1979). **Physical fitness: A way of life**. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons.



สภาพและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

THE STATE AND DEMAND FOR PARTICIPATION IN RECREATION ACTIVITIES OF THE ELDERLY TO KOH KRET COMMUNITY NONTHABURI PROVINCE

อนวัณน์ ถืออยู่*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ สภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับผู้สูงอายุในชุมชนเกาะเกร็ด อำเภอเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือ ซึ่งสามารถสรุปผล ได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ด้านการจูงใจ ด้านการรับรู้ ด้านทัศนคติ และด้านการเรียนรู้
2. สภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่าทุกด้านมีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58, 3.54, 3.50 และ 3.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61, 0.55, 0.52 และ 0.64 ตามลำดับ
3. ความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ผู้สูงอายุต้องการให้มีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เพื่อรวมตัวกันทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ผู้นำชุมชนจะต้องมีการจัดพื้นที่หรือสถานที่เพื่อเป็นมุมกาแฟของผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์พูดคุยกัน ในการจัดกิจกรรมของชุมชนควรมีการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมด้วย ชุมชนควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ เช่น

* อาจารย์ ดร. สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การจักสาน ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และเป็นการสร้างรายได้เสริม ควรมีการมอบสิทธิพิเศษให้สำหรับผู้สูงอายุ ในการเข้าถึงบริการต่างๆ ของชุมชน ชุมชนควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของชุมชน ควรมีการจัดเจ้าหน้าที่เพื่อให้ความรู้ ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ ในช่วงเช้าจะมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ในพื้นที่ต่างๆ ควรมีการจัดเสียงตามสายเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อสังคม โดยให้ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อเป็นการตอบแทนสังคมได้ ควรส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เป็นต้น

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, กิจกรรมนันทนาการ

ABSTRACT

The objective of this research was to study the state and demand for participation in recreation of the elderly to kohkret community nonthaburi province. The study was conducted on 30 elderly in Koh Kret community, Koh Kret district, Nonthaburi province to study the factors influencing participation in recreational activities, conditions and needs of the elderly.

The results of research can be concluded as follows:

1. The state and demand for participation in recreation consisted of 4 factors: motivating factors, perception factor, attitude factor, and the learning factor.
2. In the aspect of the conditions of recreational activities for the elderly, it was found that overall opinion concerning the activities of the elderly was good with the means of 3.50 and the standard deviation of 0.60. When each aspect was considered, it was found that all aspects was at a high level with the overall opinion toward the recreational activities for the elderly was at a good level such as the personnel, activities, management, place, equipment, and facilities with the means of 3.58, 3.54, 3.50 and 3.41 and the standard deviation of 0.61, 0.55, 0.52 and 0.64, respectively.
3. In the aspect of the needs for organizing recreational activities, it was found that the elderly needed a club to be established in each community for them to

join together to participate in recreational activities. Additionally, community leaders will also need to arrange a space or place to be a coffee corner for the elderly to meet, socialize, and discuss community activities. There should also be public relations to provide information so that the elderly can take part in the activities and communities should provide simple income-earning activities to the elderly such as making artificial flowers, basketry, etc. so that the elderly can beneficially spend their time and make extra money. There should be special privileges for the elderly in accessing community services. The community should provide opportunities for older people. Community should also give opportunity for the elderly to comment on community events. Staff should be organized to provide advices on health care, exercise, participation in activities to the elderly. In the morning, the elderly will exercise in various areas. There should be wire broadcasting to public relate the information. Social activities should be organized so that the elderly can participate to give back to the community. The integration of the elderly in each community should be encouraged.

Keywords: Elderly , Recreational Activities

บทนำ

สังคมไทยในอดีตให้ความสำคัญกับระบบครอบครัวเป็นอย่างมาก นิยมสร้างครอบครัวให้มีขนาดใหญ่ อัตราการเกิดของเด็กจึงมีจำนวนสูง เมื่อเทียบกับปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วการสร้างครอบครัวของคนยุคใหม่เปลี่ยนไปนิยมมีบุตรน้อย จึงทำให้สภาวะการเกิดของประชากรมีจำนวนลดน้อยลงแต่จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคต สาเหตุหลักของการจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มอย่างรวดเร็ว เป็นเพราะการลดลงของสภาวะการตายของประชากร เนื่องมาจากปัจจัยหลายประการ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการนำเอาวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่และมีการพัฒนาด้านสาธารณสุขในชุมชนเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการแก้ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย

ผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันได้รับผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ และกระแสบริโภคนิยมเป็นอย่างมาก คนรุ่นใหม่มีทัศนคติในเชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และนำไปสู่ปัญหาในด้านต่างๆทางสังคมหลายประการอันได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกายที่จากสภาวะการ

เสื่อมโทรมของร่างกายอันเกิดจากโรคต่างๆ ปัญหาทางด้านความรู้ในการปฏิบัติในเรื่องสุขอนามัยของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ได้รับความเอาใจใส่และความอบอุ่นจากลูกหลาน ทำให้เกิดความวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ รอบๆ ตัว ด้านสังคม ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมและสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้นในหลายด้าน ส่งผลให้สภาวะสุขภาพกายและจิตเสื่อมโทรมไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเอง ปล่อยปละละเลยตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีใครสนใจ บางคนปรับตัวไม่ได้ก็จะซึมเศร้า ประกอบกับเยาวชนและหนุ่มสาวสมัยใหม่ไม่ให้ความสำคัญและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้สูงอายุ คิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่พูดไม่รู้เรื่องและเป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์ทั้งในครอบครัวและสังคม จึงมักถูกทิ้งให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแลและไม่ได้รับความอบอุ่น จึงเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความภาคภูมิใจในตนเองและขาดความมั่นใจในการดำรงชีวิตในสังคม และด้วยสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาในเชิงระบบในด้านสาธารณสุขเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และมีความเข้าใจในการปรับตัวให้เข้าสู่ระบบ โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและศักยภาพในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพ

ปัจจุบันนี้ชุมชนบางแห่งในกรุงเทพมหานครได้มีรวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรมขึ้นเพื่อให้เป็นจุดศูนย์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย มีการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เพื่อเป็นการดูแลตนเอง มีการรวมกลุ่มเพื่อพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกันจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งการทำกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุคือการกระทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจ สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ อาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ กิจกรรมที่จะจัดขึ้นควรคำนึงถึงการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุดควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำตามความต้องการ ซึ่งมีกิจกรรมหลายประเภทให้เลือก อาทิ กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมอยู่แล้ว เช่น งานบุญประเพณีต่างๆ ในเทศกาล งานเพื่อนบ้าน กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุเพราะการออกกำลังกายเป็นการป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายลดความเครียด กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหลายรูปแบบ ได้แก่ การทำกายบริหาร การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การเล่นกีฬาหรือเกม กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมงานอดิเรกตั้งนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุของชุมชนเกาะเกร็ด รวมถึงศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำมา

พัฒนาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการในชุมชนของผู้สูงอายุ และจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น และมีความสุขมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ในสังคมยุคปัจจุบันต่อไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุเกาะเกร็ด หมู่ที่ 1 – หมู่ที่ 10 จำนวน 317 คน จังหวัดนนทบุรี(คู่มือปฏิบัติงานการทะเบียนราษฎรและสถิติ.2560) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเกาะเกร็ดจังหวัดนนทบุรีหมู่ที่ 1 – หมู่ที่ 10 จากกลุ่มตัวอย่างนี้การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องนี้ เก็บข้อมูลวิจัยโดยการสัมภาษณ์ระดับลึก (In-Depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลักที่คัดเลือกมาอย่างเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คนซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ แบบเป็น 3 ตอน ดังนี้ ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) , ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) และสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List)
2. แบบสัมภาษณ์ความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีกรอบคำถามในการสอบถามผู้สูงอายุ

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อ

ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 117) ดังนี้

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าตรงกับความสอดคล้อง IOC (Index of ItemObjective Congruence) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าตรงกับความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5– 1.00 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องและนำไปใช้ได้

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างการวิจัยจำนวน 30 ชุดแล้วนำผลที่ได้จากแบบสอบถามไปหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไปในงานวิจัยนี้ได้ค่าเชื่อมั่นเป็น 0.85 ในระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงถือว่าข้อคำถามมีความเชื่อมั่นสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ออกหนังสือขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัย เพื่อขอเข้าพื้นที่เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในชุมชนเกาะเกร็ดหมู่ที่ 1 – 10 จังหวัดนนทบุรี (มกราคม - มีนาคม 2561)
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเดินทางไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยวิธีการที่เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) โดยมีแนวคำถามเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 30 ท่าน และใช้วิธีการสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุภายในชุมชนเกาะเกร็ด

การวิเคราะห์และจัดกระทำข้อมูล

การวิเคราะห์แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

- 1) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ ที่เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- 2) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- 3) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแบบตรวจรายการ (Check List) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การศึกษาสถานภาพและปัจจัยการที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษากับผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน จากการศึกษาพบว่า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 61.27 และเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 38.73 โดยส่วนใหญ่มีอายุ 60-69 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคืออายุ 70-79 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 อายุ 80-89 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 และอายุมากกว่า 90 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ทั้งนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 และสถานภาพโสด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 สำหรับระดับการศึกษาของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมาคือ ไม่ได้เรียน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 นอกจากนี้ในส่วนของการเจ็บป่วยหรือต้องเข้ารักษาพยาบาลของผู้สูงอายุในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ในช่วง 6 เดือนผู้สูงอายุมีอาการป่วยหรือต้องเข้าโรงพยาบาล จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 เป็นต้น

2. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ มีดังนี้

2.1 ด้านการจูงใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าเหตุผลที่ทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เข้าสังคม พบปะสังสรรค์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.34 รองลงมาคือ เพื่อสุขภาพของตนเองและพัฒนาตนเอง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 สำหรับบุคคลที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือ ตนเอง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมาคือครอบครัว/ญาติ/พี่น้อง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 นอกจากนี้ในส่วนของการจูงใจที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม คือ ใกล้บ้านเดินทางสะดวก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37.97 รองลงมาคือ ไม่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.46 ตามลำดับ

2.2 ด้านการรับรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมจากบุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.89 รองลงมาคือ ผู้นำชุมชน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 35.44 และ เสียงตามสายของชุมชน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.67 สำหรับสถานที่ที่ผู้สูงอายุไปเข้าร่วมกิจกรรม คือ สถานที่ๆ ราชการจัดไว้ให้ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 41.27 รองลงมาคือ สถานที่ที่จัดให้ในชุมชน จำนวน

10 คน คิดเป็นร้อยละ 34.68 ตามลำดับ

2.3 ด้านทัศนคติ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นประโยชน์ ทำให้ไม่เจ็บป่วย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 44.56 รองลงมาคือ ช่วยให้ได้พบปะและเข้าสังคมกับเพื่อนๆ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 22.28 นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความคิดเห็นว่ารู้สึกชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.84 รองลงมาคือ รู้สึกเฉยๆ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.16 และไม่ชอบ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และเมื่อสอบถามถึงความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือไม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 45.32 รองลงมาคือ เฉยๆ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 35.95 และไม่ต้องการจัดกิจกรรมฯ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 18.73

2.4 ด้านการเรียนรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล ฯลฯ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.25 รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 27.34 นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 78.48 รองลงมาคือ ไม่น่าใจ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 15.19 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า

3.1 ภาพรวมรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ทุกด้านมีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรม ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58, 3.54, 3.50 และ 3.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61, 0.55, 0.52 และ 0.64 ตามลำดับ

3.2 ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับดี ได้แก่ จำนวนของบุคลากรที่มีให้ความรู้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการมีความเหมาะสมกับจำนวนของผู้มาใช้บริการบุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีใจบริหาร ใจเย็น และเข้าใจผู้สูงอายุ บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีความเสียสละเวลาและทุ่มเทในการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมบุคลากรผู้จัด

กิจกรรมมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาร่วมกิจกรรม และบุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีการแต่งกายเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10, 3.97, 3.70, 3.60 และ 3.57 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75, 0.88, 0.78, 0.88 และ 0.89 ส่วนข้อที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับพอใช้ได้แก่ บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ดี มีพฤติกรรมการ บุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีการแนะนำและถ่ายทอดความรู้เป็นอย่างดี และบุคลากรผู้จัดกิจกรรมมีความตรงต่อเวลา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53, 3.30 และ 2.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89, 0.90 และ 0.97 ตามลำดับ

3.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ สถานที่จัดกิจกรรมมีแสงสว่างเพียงพอ สถานที่จัดกิจกรรมมีการระบายอากาศดี สถานที่จัดกิจกรรมมีสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับ เช่น ห้องสุขา ที่นั่งพัก ฯลฯ สถานที่จัดกิจกรรมสามารถเดินทางมาได้สะดวกสบาย และสถานที่จัดกิจกรรมกว้างขวาง สะอาด และถูกสุขลักษณะ สามารถรองรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40, 3.40, 3.40, 3.33 และ 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71, 0.76, 0.49, 0.75 และ 0.64ตามลำดับ

3.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับดี ได้แก่ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยฝึกทักษะ สมาธิ และเสริมสร้างความรู้ได้ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุได้ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัย กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุเป็นประโยชน์ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน สร้างความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้นได้ และกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้ผู้สูงอายุมีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73, 3.63, 3.53, 3.53 และ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57, 0.84, 0.76, 0.67 และ 0.81 ส่วนข้อที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับพอใช้ คือ กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ทุกคนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 ตามลำดับ

3.5 ด้านการบริหารจัดการพบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีสภาพการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนอยู่ในระดับดี ได้แก่ มีการจัดหน่วยแพทย์ พยาบาลในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม

กิจกรรมฯ มีการติดตามผลการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องขั้นตอนในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการมีความเหมาะสมและรวดเร็ว และมีการดูแลความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87, 3.80, 3.73 และ 3.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76, 0.65, 0.51 และ 0.56 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นว่ามีสภาพอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ การสร้างความเข้าใจในการจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการ การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการศูนย์ฝึกกีฬา กกท. เหมาะสมและทั่วถึงการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดกิจกรรมมีความสะดวก รวดเร็ว และการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมและทั่วถึง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40, 3.40, 3.40, 3.33 และ 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71, 0.76, 0.49, 0.75 และ 0.64 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการสังเคราะห์แบบสัมภาษณ์ความต้องการ การจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งทำการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชนเกาะเกร็ด จำนวน 30 คน พบว่าสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ว่า ที่ผ่านมาชุมชนมีการจัดกิจกรรมหรือจัดงานให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมบ่อยครั้ง ทั้งในส่วนของงานประเพณี หรืองานกิจกรรมอาสาสมัคร รวมไปถึงกิจกรรมที่จัดในชุมชน ซึ่งหากจะมีหน่วยงานหรือผู้นำชุมชนต้องการที่จะจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมก็ย่อมถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งตนมีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมได้ทุกคน สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะพัฒนาสมอง รวมถึงได้มาพบปะสังสรรค์กันก็จะเป็นการดี ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุล้วนแล้วแต่มีเวลาและอยู่บ้านเฉยๆ ไม่มีอะไรทำ ได้แต่นั่งๆ นอนๆ ไปวันๆ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ยิ่งถดถอยและแย่งลงไปทุกวัน ดังนั้นหากมีการได้เข้าร่วมกิจกรรมก็จะทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าของตนเองและเป็นเสมือนยาชูกำลังให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างยืนยาวต่อไป โดยจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากกว่ากิจกรรมแบบแผน โดยการจัดกิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการของผู้สูงอายุซึ่งจากผลการวิจัยพบว่ามีประเด็นที่สำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยอภิปรายเป็นรายด้านได้ดังนี้

1.1 ด้านการจูงใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เข้าสังคม พบปะสังสรรค์ เพื่อสุขภาพของตนเองและพัฒนาตนเอง และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะเป็นไปในทิศทางที่ตรงข้ามกับอายุที่เพิ่มขึ้น ความว่องไวน้อยลง ปฏิกริยาตอบสนองน้อยลงความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม การเกิดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุได้ง่าย ดังนั้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับบิวไรลอร์น ทองเจริญ, และคณะ (2533) ได้กล่าวไว้ว่า ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เป็นความห่วงใยและเอาใจใส่ต่อสุขภาพ โดยการเลือกสรรสิ่งที่ดีสำหรับสุขภาพ เป็นการกระทำของบุคคลในอันที่จะส่งเสริมความผาสุกของตนเอง บุคคลต้องมีการริเริ่มที่จะดูแลตนเอง กำหนดแผนในการกระทำหรือตัดสินใจในการกระทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เอาใจใส่และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพตนเอง ผู้ที่มีอายุมากมักจะปล่อยให้ความรับผิดชอบสุขภาพของตนเองอยู่ในมือของพยาบาล หรือบุคลากรทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการสูญเสียการควบคุมตนเองในด้านสุขภาพ ก่อให้เกิดพฤติกรรมพึงพิง ดังนั้นในวัยสูงอายุจึงควรเอาใจใส่ดูแลร่างกายของตนเองทั้งในยามปกติ และเมื่อเจ็บป่วย และนอกจากนี้แล้วโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วย่อมมีความต้องการปัจจัยพื้นฐาน เช่น ความต้องการด้านร่างกาย ด้านความมั่นคง ด้านความสังคมเป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) 1940. อ้างถึงในอเนก สุวรรณบัณฑิต และภาสกร อุดลพัฒน์กิจ, (2554) ที่กล่าวว่าความปรารถนาของมนุษย์นั้น ติดตัวมาแต่กำเนิด โดยความต้องการของมนุษย์นั้นประกอบด้วยความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem needs) และความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization needs) สำหรับบุคคลที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือ ตนเอง ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากดังนั้นในการตัดสินใจที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดย่อมจะพิจารณาถึงคุณค่าและความจำเป็นของการกระทำต่างๆ ดังนั้นจึงส่งผลให้การที่จะเข้าร่วมกิจกรรมย่อมตัดสินใจด้วยตนเองเป็นหลัก โดยไม่ต้องขอความคิดเห็นหรือขออนุญาตจากผู้อื่นแต่ใด

1.2 ด้านการรับรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมจากบุคคลที่รู้จัก เช่น บุตร หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ รองลงมาคือ ผู้นำชุมชน และเสียงตามสายของชุมชน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากปัจจุบันการส่งต่อและรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทำได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากมีการใช้สื่อโซเชียลมาเป็นตัวกลางในการส่งข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งในรูปแบบของการใช้

แอปพลิเคชันที่กำลังได้รับความนิยม การใช้เฟสบุ๊ก เว็บไซต์ และอื่นๆ ฯลฯ ดังนั้นจึงทำให้การส่งข้อมูลข่าวสารในเรื่องของการจัดกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนเป็นไปได้อย่างง่ายดายและทั่วถึง สอดคล้องกับชนิษฐา พันโกฏี. (2555). กล่าวว่า ปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามาใช้ในการสื่อสาร เพื่อช่วยให้บุคลากร สามารถเข้าถึง ความรู้ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นสะดวกขึ้นรวมทั้ง สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น สำหรับสถานที่ที่ผู้สูงอายุไปเข้าร่วมกิจกรรม คือ สถานที่ๆ ราชการจัดไว้ให้ รองลงมาคือ สถานที่ที่จัดให้ในชุมชน เนื่องจากมีความสะดวกต่อการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

1.3 ด้านทัศนคติ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นประโยชน์ทำให้ไม่เจ็บป่วย รองลงมาคือ ช่วยให้ได้พบปะและเข้าสังคมกับเพื่อนๆ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุก็เป็นบุคคลที่มีความต้องการทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ เป็นพื้นฐานเหมือนกัน แต่ทั้งนี้ อาจจะแตกต่างกันไปบ้าง แล้วแต่สภาพแวดล้อม บทบาทของแต่ละบุคคล หรือการได้รับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในแต่ละลำดับขั้นของความต้องการที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นแนวคิดในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในลักษณะนี้ จึงเป็นการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในด้านต่างๆ อย่างเต็มที่ กล่าวคือเมื่อกิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุแล้วก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจ (motivation) ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้ และรู้สึกพึงพอใจในการที่ได้เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น สอดคล้องกับพัสมณต์ คุ่มทวีพร, (2548) กล่าวว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่พยายามจัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมี 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย กิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกาย พยาธิสภาพจากการไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ จึงลดลงทำให้สุขภาพดีขึ้น

1.4 ด้านการเรียนรู้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมเพื่อสังคม อาทิ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับงานบุญ งานประเพณี หรืองานเทศกาลต่างๆ ชุมชนได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงให้ผู้สูงอายุเห็นว่า เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ สอดคล้องกับเศรษฐี ดอนรอกไพร (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรีผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมเพื่อชุมชน กิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมนันทนาการ และยังสอดคล้องกับ

เบญจวรรณ วงษาดี (2550: บทคัดย่อ) การศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต ผลการศึกษาวีจยพบว่า ความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต โดยมีความต้องการด้านสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังเห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเองก็นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับกรกานต์ ป้อมบุญมี (2538) กล่าวว่าในวัยสูงอายุเป้าหมายของการมีกิจกรรมทางกายดีเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันความเสี่ยงของอวัยวะในร่างกาย ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก เพิ่มความอ่อนตัวของข้อต่อ ทำให้การทำงานในระบบไหลเวียนและการเปลี่ยนแปลงออกซิเจนดีขึ้นได้

2. สภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่าสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี มีการดำเนินการจัดบุคลากรเพื่อให้บริการแก่ผู้สูงอายุ มีการจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกรองรับการจัดกิจกรรม มีการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีการบริหารจัดการการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับดีทุกด้าน ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในการดำเนินการจัดกิจกรรมผู้นำชุมชนได้มีการปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทางการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามความต้องการและความพึงพอใจ และให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุในชุมชนให้มากที่สุด โดยการดำเนินการในครั้งนี้สอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิวิชัย (2548 : 46-47) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ว่าผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตถ้ายังมีกิจกรรมในสังคม และส่วนใหญ่จะยังคงรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้เหมือนช่วงที่อยู่ในวัยกลางคน และการมีกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากกว่ากิจกรรมแบบแผน การจัดกิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถมากกว่าการใช้กำลัง

ข้อเสนอแนะในการทำศึกษารั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงผลการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ๆ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาถึงสภาพและปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ๆ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ

3. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ๆ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559)**. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, กรุงเทพฯ
- กรกานต์ บ่อมบุญมี. (2538). **ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). **การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- เกียรติชัย วีระญาณนทร์. (2552). **กลยุทธ์การพัฒนานวัตกรรมธุรกิจบริการสำหรับผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์การ จัดการดุขฎิบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2532). **จิตวิทยาเบื้องต้น**. สงขลา : คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.
- จิตตินันท์ นันทไพบุลย์. (2555). **ศิลปะการให้บริการ**. กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- จุฑา เทียนไท. (2550). **นันทนาการเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์นันทนาการศาสตร์ และการจัดการกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จันทนา รณฤทธิชัย. (2548). **หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2551). **เอกสารคำสอนรายวิชา 3906303 การเป็นผู้นำนันทนาการ**. กลุ่มวิชานันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). **ระเบียบและวิธีวิจัยพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. มหาวิทยาลัย ราชภัฏอุบลราชธานี
- เบญจวรรณ วงชาวดี. (2550) **การศึกษาความต้องการกิจกรรมการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อ ส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต** วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- บัวโล เจริญใจ. (2551) **การเรียนรู้และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครลำปาง**. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.

- นิมมวล ศรีจาด. (2540) การพยาบาลผู้สูงอายุ. คณะพยาบาลศาสตร์. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
โดยการสนับสนุนจากสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยและทบวง
มหาวิทยาลัย.
- นิตยา ภาสุนันท์. (2548). การเปลี่ยนแปลงความรู้และเจตคติของนักศึกษาภายหลังเรียนวิชาการ
พยาบาลผู้สูงอายุ. วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 3(3) : 3-13
- ภาคินิช ต่วนชะเอม. (2545). ผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ (วท.ม.) มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มนต์ชัย โลหะการ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่
อำเภอเมืองจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2548). หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. วารสารมหิตล, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
มหิตล.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ, และคณะ. (2533). ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วารสารพัฒนาวิทยาและ
เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 1(4) : 8-14
- เศรษฐี ดอนรอกไพร. (2551). การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอ
สองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์. (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. ในอรรณ อุทัยเสน
(บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : อีรพวงษ์การพิมพ์.
- ฤทัย กาญจนะจิรา และคนอื่นๆ. (2550). สุขภาพคนไทย. พิมพ์ลักษณ์, นครปฐม : สถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิตล
- สุพรรณิ นันทชัย. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แสง จันทร์งาม. (2531). พุทธศาสนวิทยา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). สารสำคัญของแผน
พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) กรุงเทพฯ.
- กระทรวงมหาดไทย. (2560). คู่มือปฏิบัติงานการทะเบียนราษฎรและสัญชาติ. สำนักงานบริหาร
ทะเบียนทะเบียน. กรุงเทพฯ
- อนงก สุวรรณบัณฑิต และภาสกร อดุลพัฒน์กิจ. (2550). จิตวิทยาบริการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Ahijevych, K. and Bernhard, L. (1994). “Health – Promoting Behaviors of African
American Women”, Nursing Research.

- Broadhead et al, (1983). **Advertising and Promotion: An Integrated Marketing Communication Perspective**. 5th ed. New York: McGraw-Hill.
- Cunningham,P,M. (1989). **Hardbook of adult and continuing education**. San-feancisco : Jossey – Bass Publishers.
- Lusk, S.L, Kerr, M.J, and Ronis, D.L. (1995).“**Health Promoting Lifestyles of Blue Collar Skill Trade and White Collar Worker**”, Nursing Research.
- Pemder, (1987) N.J. **Health promoting in Nursing Practice 2nd ed** Norwalk : Appleton & Lange.
- Pender’s Health Promoting Model, (1996) N.J. **Health promoting in Nursing Practice 3rd ed** Stamford: Appleton & Lange.
- Quinn, (1992). **Motivation to perform activity of daily living in the institutionalized older adult : Can a leopard change its sports?** Journal of Advance Nursing, 29 (4) : 792-799
- Speak, D.L., ME Cowart and L. Pellet.(1989).“**Health Perceptions and Life style of the Elderly**” Research in Nursing and Health. 12 September.
- Simon, Herbert A. (1957). **Administation behavior**. New York : McMillan.



ความพึงพอใจและการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา
E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
Satisfaction and Perception of Use toward E-Sports Video Media
“Alternative Sports” of Undergraduate Students of Burapha University

พิมพ์วิภา ทองทุม *

สราลี พุ่มกุมาร ** อรรถสิทธิ์ ไชยณรงค์ **

วิรัตน์ สนธิจันทร์ *** วุฒิชรินทร์ ผดุงรัชดาภิจ ****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา และเพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจและการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านเพศและระดับการศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01
2. ลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านเพศที่แตกต่างกัน ไม่มีผลทำให้ความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” แตกต่างกัน
3. ลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลต่อความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านเพศที่แตกต่างกัน ไม่มีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” แตกต่างกัน
5. ลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ

* นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารมวลชนทางกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

** อาจารย์สาขาสื่อสารมวลชนทางกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*** อาจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**** อาจารย์ ดร.สาขาสื่อสารมวลชนทางกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความพึงพอใจ, การรับรู้ประโยชน์, กีฬา E-Sports

Abstract

This research aims to study the level of satisfaction toward Alternative Sports of undergraduate students of Burapha University and to compare the satisfaction and the perception of use toward Alternative Sports on demographic characteristic in term of gender and educational level of undergraduate students of Burapha University which is a survey research. To get the data by collecting the questionnaire from 400 participants who are Burapha University's students.

This finding revealed that

1. The participants satisfied with Alternative Sports media at the high level of 4.01
2. The demographic characteristic in term of different gender did not affect the satisfaction toward Alternative Sports media
3. The demographic characteristic in term of different education affected the satisfaction toward Alternative Sports media at the 0.05 level of significance
4. The demographic characteristic in term of different gender did not affect the perception of use toward Alternative Sports media
5. The demographic characteristic in term of different education affected the perception of use toward Alternative Sports media at the 0.05 level of significance

Keywords: Satisfaction / Perception of Use / E-Sports

บทนำ

กีฬา (Sports) เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะสำคัญคือ ต้องใช้ทักษะและมีการแข่งขันสูง มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าการออกกำลังกาย, ต้องการระดับสมรรถภาพทางกาย, ทักษะการเคลื่อนไหว การแข่งขัน และชัยชนะ มีรูปแบบ กฎกติกาชัดเจน ต้องการผู้ฝึกสอน ยุทธวิธี

และ คู่แข่งขัน (สนรยา สีละมอด, 2557) เป็นกิจกรรม หรือการเล่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เล่นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย หรือเล่นเพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันในด้านการเรียน การทำกิจกรรม หรือการทำงานที่อยู่ภายใต้กฎระเบียบ หรือข้อบังคับที่มีความเคร่งเครียดจนเกินไป จนส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา ก็เพื่อการพักผ่อน การแข่งขัน ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ การพัฒนาทักษะ การพัฒนาร่างกาย หรือหลาย ๆ สิ่งรวมกัน โดยกีฬาจะเป็นกิจกรรม ที่ควบคู่ไปกับการแข่งขัน และระบบคะแนน ซึ่งจะแบ่งออกเป็นหลาย ๆ ทีม ส่งผลให้กีฬาจำเป็นที่จะต้องเป็นผู้แพ้และผู้ชนะ เพื่อให้กีฬาเกิดความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น โดยในปัจจุบันได้มีกีฬานิดใหม่เกิดขึ้นคือ กีฬาอิเล็กทรอนิกส์ (E-Sports)

E-Sports ย่อมาจากคำว่า Electronic Sports เป็นกีฬาอิเล็กทรอนิกส์ที่กำลังได้รับความนิยมไปทั่วโลก กีฬา E-Sports เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 1972 ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) เป็นการแข่งขันเกม Space War โดยมีการเชิญนักเรียน และนักศึกษาให้มาเข้าร่วมการแข่งขันภายใต้ชื่องานว่า “Intergalactic Space War Olympics” และยังมีการแจกรางวัลสูงสุดคือ การเป็นสมาชิกของนิตยสาร Rolling Stone เป็นระยะเวลา 1 ปี ซึ่งกีฬา E-Sports มีการแข่งขันแบบเป็นทีมระหว่างผู้เชี่ยวชาญแบบมืออาชีพ และแน่นอนว่ากีฬาประเภทนี้อาจหายากในประเทศไทย แต่สำหรับต่างประเทศแล้ว กีฬา E-sports มีเงินรางวัลค่อนข้างสูง และได้รับความนิยมไม่แพ้กีฬาที่ใช้สมออย่างเช่น หมากรุก หรือกีฬาในร่มรูปแบบอื่น ๆ เพราะเป็นเกมที่ช่วยสร้างรายได้ และชื่อเสียงให้กับตัวผู้เล่น และสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นได้เป็นอย่างดี โดยส่วนประกอบหลัก ๆ ของกีฬานิดนี้ประกอบไปด้วย นักกีฬา อุปกรณ์กีฬา (เมาส์ คีย์บอร์ด หูฟัง หรืออื่น ๆ) โดยใช้คอมพิวเตอร์ และฮาร์ดแวร์ชนิดต่าง ๆ เป็นสนามแข่งขัน ซึ่งกีฬา E-Sports ก็ต้องใช้แผนการเล่น รวมไปถึงทักษะ และการฝึกซ้อมอย่างทุ่มเทของนักกีฬาไม่ต่างจากนักกีฬาทั่วไป

สำหรับในประเทศไทยแล้ว คณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย เห็นชอบและประกาศให้กีฬา E-Sports เป็นกีฬาที่สามารถจดทะเบียนจัดตั้งสมาคมกีฬาได้ตามพระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558 (กองประชาสัมพันธ์ กกท., 27 กรกฎาคม 2560) หลังจากนั้นประเทศไทย ก็ได้มีการสร้างสโมสร และคัดตัวนักกีฬาเพื่อส่งเข้าแข่งขันในระดับโลกจนสามารถคว้าชัยชนะกลับมาได้ถึง 2 ครั้ง ทำให้วงการกีฬา E-Sports ในประเทศไทยขยายตัว และกลายเป็นที่รู้จักมากขึ้น แต่ยังเป็นที่ยกเถียงในแวดวงวิชาการว่า ตกลงแล้ว E-Sports นั้นเป็นกีฬาหรือเกมกันแน่ “จริง ๆ แล้วถ้าเราแยกให้ออกว่านี่เด็กติดเกม กับเด็กที่เล่นเกมเป็นกีฬา ก็จะทำให้เราเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ผมนึกถึงสมัยก่อนที่การเล่นสนุกเกอร์ถูกมองว่าเป็นการพนัน เป็นสิ่งไม่ดี แต่

พอคนไทยได้แชมป์ เกิดฮีโร่ ‘ต้อง ศิษย์น้อย’ ขึ้นมา คราวนี้ไอ้พ่อแม่พาลูกไปเล่นเลย นี่ก็คล้ายกัน เพราะตอนนี้คนยังมองเกมว่ามอมเมา ใช้เวลาไม่ถูกต้อง แต่สำหรับคนที่เล่นเกมมันสามารถเทิร์นตัวเองเป็นนักกีฬาได้ แต่การเป็นนักกีฬา E-Sport มันต้องมีวินัย ต้องขยันต้องฝึกซ้อม ต้องสื่อสารกับเพื่อน เพราะว่าเกมพวกนี้ต้องใช้ทักษะค่อนข้างเยอะพอสมควร ใช้หัวสมองเยอะมากในการชนะคู่ต่อสู้ ซึ่งตรงนี้จะทำให้เขาก้าวขึ้นเป็นนักกีฬาได้มากกว่าเป็นแค่เด็กติดเกม เขามีรายได้จากตรงนี้ได้ คล้าย ๆ กับการเป็นนักกีฬาอาชีพเลย อย่างไรก็ตาม เราไม่ได้มีวัตถุประสงค์สร้างคนเพื่อไปเล่นเกม แต่เราอยากสร้างเด็กเพื่อไปเติมอุตสาหกรรมเกม หรือในอินเทอร์เน็ตแอคทีฟ มีเดีย ซึ่งเด็กจะเป็นผู้สร้างมากกว่าผู้ใช้ เพราะว่าการสร้างผู้ใช้ สุดท้ายแล้วประเทศไทยไม่ได้อะไรเลย” ส่วนหนึ่งในบทสัมภาษณ์ของ ดร. ภิรพล วงศ์สอาดสกุล คณบดีคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม หลักสูตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกรุงเทพ (เด็กติดเกมส์ หรือ นักกีฬา: เมื่อ E-Sport เป็นกีฬาสี่เท่าในสายตาคนไทย ทางออกอยู่ตรงไหน. [ออนไลน์] 2560.) แต่ก็ยังไม่เป็นที่ยอมรับของคนในประเทศไทยเท่าที่ควร เพราะยังไม่มีมีการเผยแพร่ข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ อย่างเพียงพอ รวมทั้งยังขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี ส่งผลให้คนในประเทศไทยยังไม่ให้การยอมรับ และการสนับสนุน อีกทั้งยังกลับมองว่าเป็นเกมไม่มีประโยชน์ และส่งผลเสียให้กับเด็กไทยเป็นอย่างมาก

ทางคณะผู้วิจัยได้เห็นถึงปัญหาของการเผยแพร่สื่อต่าง ๆ ของกีฬา E-Sports จึงมีแนวคิดที่จะผลิตสื่อวีดิทัศน์นี้เพื่อเป็นแหล่งข้อมูล และเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports โดยจัดทำวีดิทัศน์ในรูปแบบรายการสารคดีเพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ผู้รับชม โดยประกอบไปด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ความหมายของกีฬา E-Sports กฎกติกาในการเล่น ข้อดีข้อเสีย รวมถึงประเภทของกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬา E-Sports เพื่อให้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย และให้กลายเป็นที่นิยมของคนในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เด็กไทยรู้จักคุณค่าของการเล่นเกม และได้เข้าใจถึงประโยชน์และโทษของการเล่นเกมอย่างแท้จริง เพื่อที่จะสามารถนำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการรับชมสื่อวีดิทัศน์นี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมมากที่สุด และเมื่อผลิตสื่อวีดิทัศน์แล้ว คณะผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาถึง ความพึงพอใจและการรับรู้ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” เพื่อนำมาพัฒนา ปรับปรุง และนำไปเผยแพร่ได้ในโอกาสต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงระดับความพึงพอใจของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจ ตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”
3. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์ ตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” เพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จะดำเนินการตามลำดับขั้นตอน แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวนทั้งสิ้น 35,918 คน (ข้อมูล ณ 3 กันยายน 2560)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจะใช้สูตรของ ทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1973: 727-728) ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัย คำนวณได้เท่ากับ 396 ชุด เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นในการเก็บแบบสอบถาม จึงสำรวจเพิ่มอีก 4 ตัวอย่าง รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ชุด โดยทำการสุ่มแบบตามสะดวก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม จัดอันดับคุณภาพออกเป็น 5 ระดับ และแบ่งแบบสอบถามออกเป็นทั้งหมด 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลทางด้านเพศ และระดับการศึกษา โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) จำนวนรวมทั้งสิ้น 2 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ของนิสิตที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ซึ่งแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจประกอบไปด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหารายการ ด้านรูปแบบรายการ และด้านการนำเสนอ จำนวน 18 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด โดยเป็นข้อเสนอแนะในการปรับปรุง และการพัฒนา

ครั้งต่อไป

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในรูปแบบของแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กรอกข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความพึงพอใจ และสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุม เกี่ยวกับเนื้อหาของการรับชมสื่อในด้านเนื้อหารายการ รูปแบบรายการ และการนำเสนอ
2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไขข้อมูลต่าง ๆ ให้สมบูรณ์
3. นำแบบสอบถามที่ได้มีการพิจารณา ไปทดลองใช้กับบุคคลทั่วไป ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์
4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นมาพิจารณา และปรับปรุงแก้ไข เพื่อจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยประเมินจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และประเมินความพร้อมของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
2. คณะผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัยบูรพา
3. คณะผู้วิจัยประเมินและตรวจสอบข้อมูล หลังจากที่ได้ส่งแบบสอบถาม และเก็บแบบสอบถามโดยลงพื้นที่ด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัยบูรพา

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแยกวิเคราะห์ ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ โดยแบบสอบถามจำแนกเป็น 3 ด้าน จำนวน 12 ข้อ คือ ด้านเนื้อหารายการ 3 ข้อ ด้านรูปแบบรายการ 4 ข้อ ด้านการนำเสนอ 5 ข้อ และแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ประโยชน์จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นในการปรับปรุง และการพัฒนา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for The Social Science Personal Computer) โดยมีรายละเอียดดังนี้

หาค่าเฉลี่ย (X) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของระดับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”

เปรียบเทียบความแตกต่างตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านเพศ โดยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสองค่าจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน (Independent Sample T-Test)

เปรียบเทียบความแตกต่างตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance: One-way ANOVA)

ค่านัยสำคัญทางสถิติกำหนดไว้ที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

จากการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้านลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ เพศ และระดับการศึกษา ซึ่งผลการแจกแจงปรากฏดังนี้

1. ข้อมูลด้านลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.50 และเพศชายร้อยละ 46.50 ตามลำดับระดับการศึกษา ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 31.50 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 28.80 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 11.50 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 28.20

2. ข้อมูลระดับความพึงพอใจที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”



ตารางที่ 1 ระดับความพึงพอใจของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีต่อสื่อวิถีทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”

ประเด็น	$\bar{X}$	SD	แปลผล	ลำดับที่
ด้านเนื้อหารายการ				
สาระเนื้อหาของรายการมีความน่าสนใจ	4.04	0.75	มาก	4
สาระเนื้อหาที่นำเสนอทำให้ผู้ชมต้องการเล่นกีฬา E-Sports	3.91	0.88	มาก	10
ด้านรูปแบบรายการ				
รายการมีความสนุกสนาน	3.95	0.82	มาก	9
รูปแบบรายการมีความน่าสนใจ	3.96	0.75	มาก	8
การสร้างสรรค์ของรูปแบบรายการที่นำเสนอ	4.03	0.78	มาก	6
ด้านการนำเสนอ				
คุณภาพของสื่อที่นำเสนอ	4.10	0.75	มาก	1
การสร้างสรรค์ของมูมภาพที่นำเสนอ	4.09	0.76	มาก	2
เสียงบรรยายประกอบภาพมีความน่าสนใจ	4.03	0.86	มาก	6
เสียงประกอบ (เสียงเอฟเฟค / เสียงดนตรี)	4.04	0.87	มาก	4
โลโก้รายการ	4.05	0.84	มาก	3

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจมากที่สุด 3 ลำดับ ได้แก่ ด้านคุณภาพของสื่อที่นำเสนอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 รองลงมาคือ ด้านการสร้างสรรค์ของมูมภาพที่นำเสนอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 และ ด้านโลโก้รายการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด 3 ลำดับ ได้แก่ ด้านสาระเนื้อหาที่นำเสนอทำให้ผู้ชมต้องการเล่นกีฬา E-Sports มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ด้านรายการมีความสนุกสนาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 และ ด้านรูปแบบรายการมีความน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ย 3.96 ตามลำดับ

3. ข้อมูลการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวิถีทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”



ตารางที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports”

ประเด็น	$\bar{X}$	SD	แปลผล	ลำดับที่
ก่อนที่ท่านจะได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ ท่านรู้จักกีฬา E-Sports มากน้อยเพียงใด	3.26	1.25	มาก	6
หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ ท่านเข้าใจเกี่ยวกับกีฬา E-Sports มากขึ้น	4.09	0.80	มาก	1
หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ท่านเข้าใจ และเห็นสภาพการแข่งขันที่แท้จริงในกีฬาประเภทนี้	4.00	0.82	มาก	3
หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ท่านเข้าใจถึงข้อดี และข้อเสียของการเล่นกีฬา E-Sports มากขึ้น	3.96	0.81	มาก	4
หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ท่านเข้าใจประเภทของเกมส์ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา E-Sports มากขึ้น	3.95	0.93	มาก	5
สื่อวีดิทัศน์ สื่อสารเนื้อหาได้อย่างเข้าใจ และครบถ้วน	4.05	0.82	มาก	2
รวมเฉลี่ย	3.89	0.91	มาก	-

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 รองลงมาคือ ด้านสื่อวีดิทัศน์ สามารถสื่อสารเนื้อหาได้อย่างเข้าใจ และครบถ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 รองลงมาคือ หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ ท่านเข้าใจ และเห็นสภาพการแข่งขันที่แท้จริงในกีฬาประเภทนี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 รองลงมาคือ หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ท่านเข้าใจถึงข้อดีและข้อเสียของการเล่นกีฬา E-Sports มากขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 รองลงมาคือ หลังจากได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ท่านเข้าใจประเภทของเกมส์และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา E-Sports มากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 และลำดับสุดท้ายคือ ก่อนที่ท่านจะได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ ท่านรู้จักกีฬา E-Sports มากน้อยเพียงใด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 ตามลำดับ



ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้าน

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	t	p
ระดับความพึงพอใจ				
ชาย	4.04	0.59	0.725	0.469
หญิง	3.99	0.56		
การรับรู้ประโยชน์				
ชาย	4.08	0.66	1.845	0.066
หญิง	3.95	0.70		

จากตารางที่ 3 พบว่าระดับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านระดับการศึกษา

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	F	p
ระดับความพึงพอใจ				
ชั้นปีที่ 1	4.02	0.61	4.020	0.008*
ชั้นปีที่ 2	4.12	0.46		
ชั้นปีที่ 3	4.07	0.57		
ชั้นปีที่ 4	3.87	0.62		
การรับรู้ประโยชน์				
ชั้นปีที่ 1	4.04	0.70	3.335	0.019*
ชั้นปีที่ 2	4.11	0.63		
ชั้นปีที่ 3	4.07	0.63		
ชั้นปีที่ 4	3.84	0.72		

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” อยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากสื่อที่คณะผู้วิจัยผลิตนั้นเป็นสื่อวีดิทัศน์ ซึ่งเป็นสื่อที่สามารถเห็นได้ทั้งภาพ และเสียง มีความคงที่ของเนื้อหา และเสนอเป็น ภาพเคลื่อนไหว ที่แสดงความต่อเนื่องของการกระทำ ใช้ได้ทั้งผู้ชมทั้งที่เป็นกลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่ เสนอได้ทั้งภาพจริง และกราฟิกต่าง ๆ สามารถเก็บเป็นข้อมูล และนำมาเผยแพร่ได้อีกหลายครั้ง จุดเด่นของวีดิทัศน์ คือ ได้เปรียบสื่อชนิดอื่น ๆ เพราะสามารถนำเสนอภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว สามารถนำเสนอภาพที่มีขนาดใหญ่ และเล็กมากได้ สามารถนำเสนอภาพจากที่ห่างไกล/ภาพเหตุการณ์ในอดีตได้ สามารถนำเสนอภาพที่หายากได้ สามารถทำภาพที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วให้ช้าลงได้ สามารถทำภาพที่เกิดขึ้นช้ากินเวลานานให้รวดเร็วได้ (กิดานันท์ มลิทอง, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เรืองชัย พะวูฒ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง หมวดหมู่มัณเฑียร รายวิชา บัญชีเบื้องต้น 1 สำหรับการจัดการเรียนการสอนทางไกล ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากวีดิทัศน์เรื่อง หมวดหมู่มัณเฑียร รายวิชา บัญชีเบื้องต้น 1 สำหรับการจัดการเรียนการสอนทางไกล คะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียน และ ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีประสิทธิผลของวีดิทัศน์เรื่อง หมวดหมู่มัณเฑียร รายวิชาบัญชีเบื้องต้น 1 สำหรับการจัดการเรียนการสอนทางไกล พบว่า ค่าดัชนีประสิทธิผลมีค่าเท่ากับ 0.70 แสดงว่า วีดิทัศน์ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 70 และกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนประจำศูนย์การเรียนพระราม 2 มีความพึงพอใจต่อวีดิทัศน์เรื่อง หมวดหมู่มัณเฑียร รายวิชา บัญชีเบื้องต้น 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านเพศ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นผลมาจาก นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพามีสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก และโอกาสในการเปิดรับสื่อที่มีความคล้ายคลึงกัน จึงทำให้โดยรวม เพศ ไม่มีผลต่อความพึงพอใจในการรับชมสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิศิษฐ์ ศรีดี (2555) ได้ศึกษา งานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเปิดรับสื่อและความพึงพอใจของพนักงานการประชาสัมพันธ์ส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ ที่มีต่อสื่อประชาสัมพันธ์ภายในองค์กร “สีสันขาว กปภ.” ผลการศึกษาพบว่า พนักงานการประชาสัมพันธ์ส่วนภูมิภาคสำนักงานใหญ่มีความพึงพอใจที่ดีในระดับมากต่อสื่อประชาสัมพันธ์ภายในองค์กร “สีสันขาว กปภ.” และการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพที่มีความแตกต่างกัน ส่งผลต่อความพึงพอใจของพนักงานการประชาสัมพันธ์ส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ ที่มีต่อสื่อประชาสัมพันธ์ภายในองค์กร “สีสันขาว

กปภ” ที่ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

แต่เมื่อทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ของระดับความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อสื่อ
วิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้าน
ระดับการศึกษาพบว่า ระดับความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อสื่อวิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง
“Alternative Sports” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยระดับความพึงพอใจของนิสิต
ชั้นปีที่ 4 มีค่าน้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า ระดับความความพึงพอใจ
ของนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความพึงพอใจนั้นมี 2 ลักษณะ
ได้แก่ การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกในทางบวกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด และ เกิดจากการ
ประเมินความแตกต่างระหว่างสิ่งที่คาดหวังกับสิ่งที่จะได้รับจริงในสถานการณ์ (สุรศักดิ์ นาถวิไล,
2544) โดยสาเหตุที่นิสิตชั้นปีที่ 4 มีระดับความพึงพอใจแตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 1 อาจมีสาเหตุมา
จากทั้ง 2 ลักษณะที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ กล่าวคือ การตอบสนองความต้องการส่วนบุคคล
ด้วยการโต้ตอบกับบุคคลอื่น และสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจะทำให้แต่ละคนมีประสบการณ์การ
รับรู้ และการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จะได้รับที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งประสบการณ์
ที่ได้รับจากการสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ หากเป็นไปตามความต้องการของผู้รับก็ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึก
ที่ดี และเกิดความพึงพอใจ และ เมื่อใดที่บุคคลหวังที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการย่อมมักจะมีมาตรฐาน
ของสิ่ง ๆ นั้นไว้ในใจอยู่เสมอ ซึ่งจะมีแหล่งอ้างอิงมาจากคุณค่าหรือเจตนาคติที่ยึดถือต่อสิ่งนั้น ๆ
จากประสบการณ์ดั้งเดิมที่เคยใช้หรือเคยได้รับมาก่อนแล้ว หากสิ่งที่เคยได้รับมาทำให้เกิดความพึง
พอใจก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้รับคาดหวังในสิ่งที่ควรจะได้ในครั้งต่อไป แต่หากยังไม่เป็นไป
ตามที่คาดหวัง ซึ่งอาจจะสูงหรือต่ำกว่าสิ่งที่บุคคลต้องการ จะชี้ให้เห็นว่าระดับความพึงพอใจหรือ
ไม่พึงพอใจมากน้อยได้ ถ้าข้อยืนยันเบี่ยงเบนไปในทางบวกแสดงถึงความพอใจ ถ้าไปในทางลบ
แสดงถึงความไม่พอใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษฎากร ชูเลมิต (2557) ได้ศึกษาเรื่อง
พฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตและความพึงพอใจต่อการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อการท่องเที่ยวของ
นักท่องเที่ยวต่างชาติในอำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบ
แบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการใช้บริการอินเทอร์เน็ตเพื่อการท่องเที่ยวโดยเฉลี่ย 7-10 ครั้งต่อ
สัปดาห์ มีการใช้บริการวันละมากกว่า 3 ชั่วโมง และมีการใช้บริการในช่วง 06.00-12.00 น.
ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยวได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา
รายได้ อาชีพ และแหล่งที่มาที่มีความแตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต และ
ความพึงพอใจต่อการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

สำหรับการรับรู้ประโยชน์ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ที่มีต่อสื่อวิทัศน์เกี่ยวกับ

กีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” อยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก สื่อวิทัศน์ที่คณะผู้วิจัยผลิตขึ้นนั้น นอกจากมีความสนุกสนานแล้ว ยังให้ความรู้และประวัติความเป็นมาของกีฬา E-Sports เพื่อให้ผู้ที่ยังไม่รู้จักกีฬานี้ ได้มีความรู้ความเข้าใจ และความนิยมที่มีต่อกีฬา E-Sports อีกด้วย นอกจากนั้นเมื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้ประโยชน์ ตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านเพศ พบว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ด้านเพศ มีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ในการรับชมสื่อวิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเนื่องมาจาก นิสิตมีสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก และโอกาสในการเปิดรับสื่อที่มีความคล้ายคลึงกันจึงทำให้โดยรวม เพศ ไม่มีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ในการรับชมสื่อวิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สาริณี ช้างเจริญ (2557) ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง การรับรู้ข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา ของประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่มีอายุ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา ประเภทของสื่อที่เข้าถึงที่ต่างกันมีการรับรู้ข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตแตกต่างกัน ส่วนประชาชนที่มีเพศต่างกันมีการรับรู้ข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ของระดับการรับรู้ประโยชน์ของนิสิตที่มีต่อสื่อวิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” ตามลักษณะประชากรศาสตร์ด้านระดับการศึกษาพบว่าระดับการรับรู้ประโยชน์ของนิสิตที่มีต่อสื่อวิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยระดับความพึงพอใจของนิสิตชั้นปีที่ 4 มีค่าน้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า ระดับการรับรู้ประโยชน์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจาก นิสิตในแต่ละชั้นปีมีการรับรู้ และมีทัศนคติในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เท่ากัน ส่งผลให้นิสิตมีการรับรู้ประโยชน์ในการรับชมสื่อวิทัศน์ที่แตกต่างกัน ซึ่งสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ แบ่งออกได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ 1.คุณสมบัติในจิตใจของผู้รับ การที่บุคคลเลือกรับรู้สิ่งใดก่อนหลังมากน้อยอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับรู้ ซึ่งปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะของผู้รับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ความสนใจ ความคาดหวัง ความต้องการ และการเห็นคุณค่าของตนเอง และ 2.คุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีต่อความสนใจ คุณสมบัติภายนอกที่ทำให้เกิดความสนใจที่จะรับรู้ หรือทำให้การรับรู้คลาดเคลื่อนไปจากความจริงได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า ขนาดสิ่งเร้า การเคลื่อนไหวของสิ่งเร้า และการซ้ำ ๆ กันของสิ่งเร้า (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของ เทพฤทธิ์ คงเพชรขาว (2554) ที่ได้ทำการศึกษา การรับรู้สื่อโฆษณา ความพึงพอใจในการส่งเสริม

การขาย และพฤติกรรมผู้บริโภคที่ใช้บริการห้างเทสโก้โลตัส ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการรับรู้ต่อโฆษณา การส่งเสริมการขายของห้างเทสโก้โลตัส ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการขายที่ห้างเทสโก้โลตัส ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ การทดสอบสมมติฐานพบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคที่ใช้บริการในห้างเทสโก้โลตัส ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากข้อมูลที่ปรากฏ สามารถสรุปได้ว่า ความพึงพอใจ และการรับรู้ประโยชน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีต่อสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬา E-Sports เรื่อง “Alternative Sports” อยู่ในระดับมาก และมีความแตกต่างกันระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 4 และ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รายการอ้างอิง

- กฤษฎากร ชูเลมิต. (2557). พฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตและความพึงพอใจต่อการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวต่างชาติในอำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- กิดานันท์ มลิทอง. (2548). เทคโนโลยีและการศึกษาเพื่อการสื่อสาร. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ชลลดา บุญโท. (2554). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีและผลกระทบจากเกมออนไลน์. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, วิชาเอกระบบสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- เด็กติดเกมส์ หรือ นักกีฬา: เมื่อ E-Sport เป็นกีฬาในสายตาคนไทย ทางออกอยู่ตรงไหน. (2560). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.marketingoops.com/exclusive/interview-exclusive/interview-e-sport/> (วันที่ค้นข้อมูล : 5 กันยายน 2560).
- เทพฤทธิ์ คงเพชรขาว. (2554). การรับรู้สื่อโฆษณา ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย และพฤติกรรมผู้บริโภคที่ใช้บริการห้างเทสโก้โลตัส ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2544). รักให้เป็น. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ดัลเบิกลายน์.

- พิมพ์วิสาข์ ดึงเคลือบ. (2552). การพัฒนาความสนใจในการเรียนวิชา BCS121 การเรียนโปรแกรม 2 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะสารสนเทศศาสตร์ โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง. วิทยานิพนธ์ปริญญาสารสนเทศศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- พิศิษฐ์ ศรีดี. (2555). พฤติกรรมการเปิดรับสื่อและความพึงพอใจของพนักงานการประชาสัมพันธ์ ภาค สำนักงานใหญ่ ที่มีต่อสื่อประชาสัมพันธ์ภายในองค์กร “สีสันขาว กปภ”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ภาพิมล ไชยวุฒิ. (2558). แรงจูงใจในการสมัครเข้าเป็นนักกีฬาอิเล็กทรอนิกส์ (E-sports). วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสยาม.
- เริงชัย พะวุฒ. (2556). การสร้างสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง หมวดหมู่บัญชี รายวิชา บัญชีเบื้องต้น 1 สำหรับการจัดการเรียนการสอนทางไกล ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1. วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์, สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 1 สำนักงานบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน, กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศิริวรรณ ตันตระวานิชย์. (2551). ผลของแรงจูงใจ และแรงเสริมต่อพฤติกรรมการสนใจเรียนวิชาความน่าจะเป็นและสถิติ. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สาริณี ช่างเจริญ. (2557). การรับรู้ข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา ของประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สนธยา สีละมาต. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสภาวะ (Physical activities for wellness). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.



การรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติ

(MARKETING MIX OF CABARET SHOWS AS PERCEIVED BY INTERNATIONAL TOURISTS IN PATTAYA)

อัจฉริยะ หาญกฤตยา* สมบัติ กาญจนกิจ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติและเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติโดยจำแนกตามเพศอายุและภูมิลำนาวีดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างคือนักท่องเที่ยวนานาชาติจำนวน 400 คนที่มาชมการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา 4 แห่งได้แก่ทิฟฟานีโชว์อัลคาซ่าคาบาเร่ต์โคลอสเซียมโชว์พัทยาและมิโมซ่าโชว์โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลคือแบบสอบถามมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.71 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.81 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความถี่ค่าร้อยละค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้สถิติทดสอบหาความแตกต่างค่าที (t-test) และสถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) โดยตั้งระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายอายุ 20-30 ปีอยู่ในทวีปเอเชียมีประสบการณ์ในการรับชมการแสดงคาบาเร่ต์เป็นครั้งแรกผู้ที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจชมการแสดงคาบาเร่ต์คือตัดสินใจด้วยตนเองเหตุผลที่เลือกชมการแสดงคาบาเร่ต์คือเพื่อสัมผัสประสบการณ์ใหม่และมีลักษณะการเดินทางท่องเที่ยวโดยพำนักอยู่ในเมืองพัทยา 3-4 วัน ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.51) ด้านกระบวนการ ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.55) ด้านสภาพแวดล้อมของการบริการ ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.62) ด้านบุคลากร ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.61) ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.67) และด้านราคา ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.67) อยู่ในระดับมากและด้านส่งเสริมการตลาด ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = 0.52) อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับเมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติจำแนกตามเพศอายุและภูมิลำนาวีพบว่าไม่แตกต่าง

*นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ศาสตราจารย์ สาขาวิชาการจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่างกัน

คำสำคัญ: ส่วนประสมทางการตลาด / การรับรู้ / คาบาเร่ต์ / นักท่องเที่ยวนานาชาติ / พัทยา

Abstrac

This research aimed to study Marketing Mix of Cabaret Shows as Perceived by International Tourist in Pattaya and compare the Marketing Mix of Cabaret Shows as Perceived by International tourist in Pattaya classified by sex, age and home country. The samples were 400 tourists who watched 4 Cabaret Shows in Pattaya which were Tiffany's show, Alcazar Cabaret, Colosseum Show Pattaya and Mimosa Show. The sampling method was Multi-stage Sampling. The questionnaires were used to collect the data with its content validity was 0.71 and coefficient of reliability was 0.81 The collected data were use for analyzing Frequency, Percentage, Mean and Standard Deviation by applying the sample t-test and the one-way analysis of variance (ANOVA) with level of significant at 0.05

The result revealed that

1. The responders were mostly Asian male between ages 20 -30 years old
2. The responders watched Cabaret Show for the first time, making the decision to see the show by themselves. The reason for Cabaret Show was to learn new thing. Most of them stayed at Pattaya for 3 – 4 days
3. Marketing Mix of Cabaret Shows as Perceived by International Tourist in Pattaya was in high level ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.41). Concerning each factors, products were highest level ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.51) Process ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.55) Physical Evidence ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.62) People ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.61) Place ($\bar{X} = 3.88$,S.D. = 0.67) Price was high level ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.67) Promotion ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = 0.52) was medium level consecutively.
4. Comparison of the Marketing Mix of Cabaret Shows as Perceived by International tourist in Pattaya classified by sex, age and home country found that the different sex, age and home country did not affect

To sum up, the differences of sex, age, home country of international

tourists did not affect the Marketing Mix of Cabaret Shows as Perceived by International tourist in Pattaya

Keyword: MARKETING MIX OF CABARET SHOWS AS PERCEIVED BY INTERNATIONAL TOURISTS IN PATTAYA. ADVISOR: PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ph.D

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมที่มีการขยายตัวสูง มีบทบาทความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญ นำมาซึ่งเงินตราต่างประเทศ เกิดการสร้างงาน และการกระจายความเจริญไปสู่ภูมิภาค นอกจากนี้ การท่องเที่ยวมีบทบาทสำคัญในการสร้างรายได้ให้กับประเทศ ช่วยให้เศรษฐกิจฟื้นตัวได้ในเวลาที่รวดเร็ว การพัฒนาการท่องเที่ยวจึงเป็นเส้นทางลัดไปสู่การพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศที่กำลังพัฒนา โดยมุ่งหวังให้การท่องเที่ยวเป็นภาคบุกเบิกที่จะนำผลประโยชน์ทั้งหลายมาสู่ระบบเศรษฐกิจของประเทศ จากสถิติการท่องเที่ยวไทยในปี 2557 พบว่า มีนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาเที่ยวประเทศไทย 24.77 ล้านคน นำรายได้เข้าประเทศ 1,147,653.49 ล้านบาท โดยภูมิภาคที่เข้ามาเที่ยวประเทศไทยมากที่สุด ได้แก่ เอเชียตะวันออก 14.56 ล้านคน สร้างรายได้ให้ประเทศ 489,243 ล้านบาท นักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวประเทศไทยมากที่สุด 3 ประเทศแรก ได้แก่ จีน 4.62 ล้านคน มาเลเซีย 2.64 ล้านคน และรัสเซีย 1.60 ล้านคน (กรมการท่องเที่ยว, 2557)

ประเทศไทยมีสถานที่พักผ่อนที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติจำนวนมาก จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ พบว่าหาดพัทยา จังหวัดชลบุรี ติดอันดับ 3 ของแหล่งท่องเที่ยวที่ชาวต่างชาตินิยม (สภาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2554) พัทยาเป็นเมืองท่องเที่ยวชายทะเลด้านอ่าวไทยที่มีแนวชายหาดที่ใช้เป็นสถานที่ตากอากาศยาวติดต่อกันถึง 15 กิโลเมตร เป็นศูนย์บริการครบวงจรทั้งการท่องเที่ยวและธุรกิจ อยู่ใกล้กรุงเทพมหานคร ด้วยระยะทางเพียง 147 กิโลเมตร ใกล้สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ และสนามบินนานาชาติอู่ตะเภา-พัทยา นอกจากนั้น รัฐบาลได้มีนโยบายที่จะพัฒนาระบบรถไฟด่วนรางคู่ จากสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิผ่านพัทยา และสิ้นสุดที่สนามบินอู่ตะเภา ส่งผลให้เมืองพัทยากลายเป็นเมืองท่องเที่ยวที่จะได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เมืองพัทยามีแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพรองรับการเจริญเติบโตอยู่มาก เช่น สวนสัตว์เปิดเขาเขียว สวนเสือศรีราชา และสวนพฤกษศาสตร์ เป็นต้น นอกจากนี้ พัทยามีสถานที่ท่องเที่ยวยามราตรที่โด่งดังและสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก คือ คาบาเร่ต์ จากข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมของเมืองไทย 10 อันดับแรก ปี 2554

พบว่า แหล่งนันทนาการยามค่ำคืน ในจังหวัดชลบุรี ที่มีการแสดงคาบาเร่ต์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อัลคาซาร์คาบาเร่ต์ พัทยา จ.ชลบุรี ได้รับความนิยมติดอันดับที่ 4 ของประเทศไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

การแสดงคาบาเร่ต์เป็นการแสดงของนักแสดงที่เป็นสาวประเภทสองประกอบกับเพลงฉากแสงสี และเสียง เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติและได้รับความนิยมมาเป็นเวลานาน และอยู่คู่กับการท่องเที่ยวเมืองพัทยามาเป็นเวลาหลายสิบปี การแสดงคาบาเร่ต์ของไทยเคยได้รับการจัดให้เป็นการแสดงที่ดีที่สุดในโลกลำดับ 4 ประจำปี 2544 เป็นอีกหนึ่งธุรกิจหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้เข้าสู่ระบบเศรษฐกิจของเมืองพัทยาและประเทศ (Pattaya, 2558) ในปัจจุบันธุรกิจการแสดงคาบาเร่ต์ ยังมีการเพิ่มศักยภาพและแสดงบทบาทให้สังคมได้เห็นถึงความสำคัญ และทำการตลาดเพื่อเปิดโอกาสแก่ธุรกิจประเภทนี้มากขึ้น อาทิเช่น การจัดการประกวดมิสทิฟฟานีและการประกวดมิสอาคาซ่า โดยมีสาวประเภทสองจากทั่วประเทศให้ความสนใจเข้าร่วมประกวด และการประกวดมิสอินเตอร์เนชั่นแนลควีน ที่การประกวดของสาวประเภทสองระดับโลก

ในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวมีความสำคัญต่อธุรกิจท่องเที่ยว พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวสามารถใช้เป็นข้อมูลชี้วัดถึงลักษณะของผู้บริโภค มีการใช้บริการหรือใช้สินค้าในลักษณะใด และทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของบุคคล เช่นเดียวกับธุรกิจการแสดงคาบาเร่ต์ที่มีสินค้าหลักคือ การแสดงคาบาเร่ต์ และผู้บริโภค คือ นักท่องเที่ยวที่มาชมการแสดงคาบาเร่ต์ ในการชมการแสดงคาบาเร่ต์ นักท่องเที่ยวจะมีกระบวนการรับรู้ที่จะตีความและแปลความหมายออกมาตามความคิดเห็น เช่น การแสดงสนุกหรือไม่ มีการบริการที่ดีหรือไม่ ประทับใจมากน้อยระดับใด เป็นต้น รวมถึงแสดงออกถึงมุมมองหรือความคิดเห็นตามการรับรู้ของตนเอง การศึกษาหรือเข้าใจการรับรู้ของนักท่องเที่ยวเป็นสิ่งสำคัญที่ควรศึกษาให้เข้าใจอย่างแท้จริง ข้อมูลเหล่านี้จะทำให้เราสามารถวางแผนหรือเตรียมความพร้อมในการบริการนักท่องเที่ยวให้มีความพึงพอใจสูงสุดได้ หากเข้าใจการรับรู้และพฤติกรรมของนักท่องเที่ยว ลักษณะประชากรศาสตร์ของนักท่องเที่ยว จะทำให้เข้าถึงปัญหาความต้องการของนักท่องเที่ยว เพื่อต่อยอดในการศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาการบริการนักท่องเที่ยวให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดได้ (ปริยลักษณ์ชิตานนท์, 2544)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการต่อยอดทางการวางแผนกลยุทธ์การตลาด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการบริการ และการจัดการธุรกิจการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อสะท้อนถึงปัญหาความต้องการของนักท่องเที่ยวนานาชาติ พัฒนาให้ธุรกิจการแสดงคาบาเร่ต์ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น ช่วย

ขับเคลื่อนเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศต่อไปในอนาคต ให้มีประสิทธิภาพที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวต่างชาติ โดยจำแนกตาม เพศ อายุ และภูมิฐานะ

สมมติฐานของการวิจัย

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนักท่องเที่ยวต่างชาติที่แตกต่างกันมีผลต่อการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวต่างชาติที่ต่างกัน จำแนกตามเพศ อายุ และภูมิฐานะ

วิธีดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักท่องเที่ยวต่างชาติที่เข้าชมการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา มีอายุ 20 ปีขึ้นไปซึ่งเป็นบุคคลที่บรรลุนิติภาวะ ทั้งเพศชายและเพศหญิง สามารถเข้าใจภาษาอังกฤษได้ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่ชัด ผู้วิจัย ได้ใช้สูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ คอชแลน (Cochran, 1977) ที่ระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่เกินร้อยละ 5 จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ 384 คน ผู้วิจัยเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็น นักท่องเที่ยวต่างชาติที่เข้าชมการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา จำนวน 400 คน เพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูล

1. สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเจาะจงเลือกนักท่องเที่ยวต่างชาติที่ได้เข้าชมการแสดงคาบาเร่ต์ ในเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี 4 แห่ง ได้แก่ ทิฟฟานีโชว์ อัลคาซาร์คาบาเร่ต์โคลอสเซียมโชว์พัทยา และมิโมซ่าโชว์ เนื่องจากสถานที่ทั้ง 4 แห่ง ดังกล่าว เป็นสถานประกอบการที่จัดการแสดงคาบาเร่ต์และตั้งอยู่ในเขตเมืองพัทยา
2. สุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) โดยกำหนดจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามตามสถานประกอบการที่จัดการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา 4 แห่ง คือ ทิฟฟานีโชว์ อัลคาซาร์คาบาเร่ต์โคลอสเซียมโชว์พัทยา และมิโมซ่าโชว์ โดยแบ่งโควตาให้สถานที่แต่ละแห่งเป็นจำนวน

100 คน รวม 400 คน

ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด กับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เข้าชมการแสดงคาบาเรต์ในเมืองพัทยา โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 20 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งเป็นบุคคลที่บรรลุนิติภาวะ มีความยินดีและเต็มใจในการตอบแบบสอบถาม และวิธีสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) โดยแบ่งเป็นผู้เข้าชมการแสดงคาบาเรต์ ออกเป็นสถานที่ละ 100 ชุด จำนวน 4 แห่งรวมเป็นจำนวน 400 ชุด บริเวณสถานที่เข้าชมการแสดงคาบาเรต์ในขอบเขตพื้นที่ที่กำหนดและผู้วิจัยรับแบบสอบถามกลับทันทีที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้วโดยใช้เวลาในการเก็บแบบสอบถามเป็นระยะเวลา 1 เดือน เริ่มจากช่วงระยะเวลาในเดือนพฤษภาคม จนถึงเดือนมิถุนายน จำแนกวันเก็บแบบสอบถามดังนี้

ทิฟฟานีโชว์ เก็บข้อมูลในวันจันทร์-ศุกร์ 50 ชุด และวันเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 50 ชุด รวมเป็น 100 ชุด

อัลคาซ่า คาบาเรต์ เก็บข้อมูลในวันจันทร์-ศุกร์ 50 ชุด และวันเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 50 ชุด รวมเป็น 100 ชุด

โคลอสเซียมโชว์พัทยา เก็บข้อมูลในวันจันทร์-ศุกร์ 50 ชุด และวันเสาร์-อาทิตย์จำนวน 50 ชุดรวมเป็น 100 ชุด

มิโมซ่าโชว์ เก็บข้อมูลในวันจันทร์-ศุกร์ 50 ชุด และวันเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 50 ชุด รวมเป็น 100 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและประมวลผลข้อมูลผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistic Analysis)

1.1 การแจกแจงความถี่ร้อยละ ดังนี้

- อธิบายลักษณะทางประชากรศาสตร์ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านเพศ อายุ และภูมิลำเนา
- อธิบายข้อมูลพฤติกรรมต่อการชมการแสดงคาบาเรต์ในเมืองพัทยา

1.2 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายข้อมูลการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเรต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ

2. การวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential Statistic Analysis)

2.1 ใช้วิธีการทดสอบค่าที (t-test) เพื่ออธิบายความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนประสมทางการตลาด จำแนกตามเพศ กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.2 ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: ANOVA) เพื่ออธิบายค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนประสมทางการตลาด จำแนกตามอายุ และภูมิสำเนา กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 เพศหญิง 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 อายุ 41-50 ปี จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.4 และอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.8 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในทวีปเอเชีย จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 69.4 ทวีปยุโรป จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 ทวีปออสเตรเลีย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ทวีปอเมริกาเหนือ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 ทวีปอเมริกาใต้จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับและไม่มีผู้ตอบแบบสอบถามที่มาจากทวีปแอฟริกา

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการรับชมการแสดงคาบาเรต์คาบาเรต์ครั้งแรก จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 รองลงมาคือ 2-3 ครั้ง จำนวน 90 คนคิดเป็นร้อยละ 22.5 และ 3 ครั้งขึ้นไปจำนวน 76 คน ร้อยละ 19.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีผู้ที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจชมการแสดงคาบาเรต์ตัดสินใจด้วยตัวเอง จำนวน 168 คนคิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมาคือ เพื่อน/คนรู้จักจำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 24.0 มีคู่เดทจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ครอบครัวจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 และคนท้องถิ่น จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเหตุผลที่เลือกชมการแสดงคาบาเรต์ เพื่อสัมผัสประสบการณ์ใหม่ จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รองลงมาต้องการเที่ยวในสถานที่ที่ได้รับความนิยม จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.5 เพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และเพื่อการพักผ่อน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่ทานพาร์กในเมืองพัทยา 3-4 วัน จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 รองลงมา 1-2 วัน จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 5-6 วัน จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ไปเช้า-เย็นกลับ จำนวน 36 คน คิดเป็น

ร้อยละ 9.0 และ 7 วันขึ้นไป จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติโดยภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.41) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ด้านผลิตภัณฑ์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.51) ด้านสภาพแวดล้อมของการบริการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.62) ด้านกระบวนการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.55) ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.61) ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.67) ด้านราคา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.67) และด้านส่งเสริมการตลาด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = 0.52) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติด้านผลิตภัณฑ์ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความน่าสนใจของชุดการแสดง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.74) แหล่งท่องเที่ยวมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.76) การแสดงเป็นที่นิยม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.70) การแสดงมีความหลากหลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.72) จำนวนชุดการแสดง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.79) และความเหมาะสมของระยะเวลาในการแสดง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติด้านราคาพบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.67) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความคุ้มค่าของราคาค่าเข้าชมกับการแสดง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.90) มีราคาบัตรเข้าชมที่ชัดเจน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.85) และราคาของอาหารและเครื่องดื่ม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.80) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ด้านส่งเสริมการตลาด พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การประชาสัมพันธ์โดยอินเทอร์เน็ต อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.87) การส่งเสริมการขายโดยการลดราคาค่าบัตรอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 1.10) การประชาสัมพันธ์โดยสื่อวิทยุและโทรทัศน์อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.20$, S.D. = 0.74) และจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อรับบัตรเข้าชมการแสดงฟรีอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.17$, S.D. = 0.83) ตามลำดับ

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมือง

พหุวิทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ด้านบุคลากร พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าเจ้าหน้าที่มีบุคลิกภาพที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.76) เจ้าหน้าที่ที่สามารถสื่อสารได้หลายภาษาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.79) และความมีชื่อเสียงของนักแสดงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.89)ตามลำดับ

ตารางที่ 12 แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพหุวิทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ด้านสภาพแวดล้อมของการบริการ พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.62) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความพร้อมขององค์ประกอบของการแสดง (แสง สี เสียง) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.71) มีการจัดแต่งหรือตกแต่งพื้นที่เพื่อสร้างบรรยากาศในการใช้บริการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.83)รูปแบบเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.09$, S.D. = 0.79) และมีมาตรฐาน สะอาดปลอดภัยกับลูกค้าที่มารับบริการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.83) ตามลำดับ

ตารางที่ 13แสดงให้เห็นถึง ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพหุวิทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ด้านกระบวนการ พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความรวดเร็วในการให้บริการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.61) ลำดับการจัดการแสดงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.71) และการแสดงมีความตรงต่อเวลา (ตรงตามตารางเวลา)อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.74) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 จำนวนของผู้ตอบแบบสอบถาม ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการชมการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพหุวิทยา จำแนกตามการตอบคำถามปลายเปิด

1. นักท่องเที่ยวอยากให้มีการแสดงที่ใช้เพลงได้รับความนิยมมากกว่านี้ หลังจากชมการแสดงเสร็จ อยากให้มีการแสดงที่ใช้เพลงได้รับความนิยมมากกว่านี้เป็นจำนวน 5คน
2. อยากให้สามารถขึ้นไปถ่ารูปกับฉากการแสดงบนเวทีได้เป็นจำนวน 6คน
3. ควรแจ้งราคาการถ่ายรูปกับนักแสดงหลังจบการแสดงอย่างชัดเจนจำนวน 1คน

ตารางที่ 15 เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพหุวิทยาของนักท่องเที่ยวต่างชาติ จำแนกตามเพศ ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพหุวิทยาของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ที่ไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 16 เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพหุวิทยาของนักท่องเที่ยวต่างชาติ จำแนกตามอายุ โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว One – Way ANOVA พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดในการชมการแสดงคาบาเร่ต์ตามการรับรู้ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ

ในเมืองพัทยา ที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 17 เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ จำแนกตามภูมิลำเนา โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว One – Way ANOVA พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภูมิลำเนาที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ที่ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

นักท่องเที่ยวนานาชาติที่เข้าชมการแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยา ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 20-30 ปี และมีภูมิลำเนาอยู่ในทวีปเอเชีย สอดคล้องกับ สถิตินักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยในปี พ.ศ.2558 มีจำนวนเพิ่มขึ้นจากปี 2557 คิดเป็นร้อยละ 36 โดยนักท่องเที่ยวต่างชาติส่วนใหญ่ที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทย มีภูมิลำเนาจากทวีปเอเชียเป็นอันดับ 1 (กรมการท่องเที่ยว, 2559) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาวัณย์ คงขาว (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเปิดรับสื่อของนักท่องเที่ยวต่างชาติต่อภาพลักษณ์ตลาดน้ำสีภาคพัทยา พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 61.4 ทั้งนี้ การแสดงคาบาเร่ต์ในเมืองพัทยาเป็นการแสดงโชว์ที่มีชื่อเสียงโด่งดัง เป็นที่นิยมในหมู่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาท่องเที่ยวเมืองพัทยาได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ โจนธาณ (2546) กล่าวไว้ว่า พัทยาคือเมืองท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับโลก นักท่องเที่ยวจำนวนมากไม่ว่าจะเดินทางมาจากที่ไหน หากถามถึงพัทยาแล้วน้อยคนนักที่จะไม่รู้จัก แต่ที่โดดเด่นและมีชื่อเสียงมากคือการแสดงคาบาเร่ต์โชว์ ซึ่งช่วยสร้างสีสันให้แก่เมืองพัทยาเป็นอย่างมาก

จากข้อมูลด้านพฤติกรรมกรรมการชมการแสดงคาบาเร่ต์ของนักท่องเที่ยวนานาชาติ พบว่า ส่วนใหญ่เพิ่งเคยรับชมการแสดงคาบาเร่ต์เป็นครั้งแรก ตัดสินใจเลือกชมการแสดงคาบาเร่ต์ด้วยตัวเอง โดยมีเหตุผลในการเลือกชมการแสดงคาบาเร่ต์ คือ เพื่อสัมผัสประสบการณ์ใหม่ สอดคล้องกับแนวคิดของ วิลลิตพิย์ สมัญญามาตุเรศ (2554) กล่าวถึงเหตุผลที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยวไว้ว่า เพื่อต้องการสร้างเสริมประสบการณ์ใหม่และผ่อนคลายความเครียด นักท่องเที่ยวนานาชาติส่วนใหญ่เดินทางมาพำนักรในเมืองพัทยาเป็นระยะเวลา 3-4 วัน สอดคล้องกับ มาลินี แซ่ลี (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจมาท่องเที่ยวเมือง

พทย์ของนักท่องเที่ยวดังชาติ พบว่า นักท่องเที่ยวดังชาติส่วนใหญ่พักอาศัยในเมืองพทย์เป็นเวล 4-7 วัน ซึ่งเป็นจำนวนวันที่นักท่องเที่ยวดังชาติส่วนใหญ่พอใจแล้ว

ข้อมูลส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัตตามการรับรู้ของนักท่องเที่ยวนานาชาติในเมืองพทย์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยสามารถแบ่งเป็น 7 ด้าน ได้ดังนี้

1. ด้านผลิตภัณท์ นักท่องเที่ยวมักการรับรู้มากที่สุด โดยเฉพาะความน่าสนใจของชุดแต่งกายของนักแสดงที่มีสีสันสดใส ตระการตา ความมีเอกลักษณ์เป็นตัวของตัวเอง การแสดงเป็นที่ยอมรับ และมีการแสดงที่หลากหลาย รวมถึงความเหมาะสมของระยะเวลาในการแสดงและจำนวนโชว์ที่ใช้ในการแสดง สิ่งเหล่านี้ถือเป็นสิ่งเร้าที่จะช่วยให้นักท่องเที่ยวมักการรับรู้ได้ดี เกิดความประทับใจให้แก่ผู้ชม ทำให้ผู้ชมจดจำผลิตภัณท์ได้ โดยนักท่องเที่ยวมักการรับรู้เป็นผู้อยู่บริโภค โดยมีสินค้าคือการแสดงคาบารัต สอดคล้องกับแนวคิดของ ชูชัย สมิทธิไกร (2556) กล่าวไว้ว่า ลักษณะของสิ่งเร้าหรือผลิตภัณท์ที่มีความสวยงาม สะดุดตา ย่อมทำให้ผู้อยู่บริโภคใส่ใจการรับรู้มากกว่าสินค้าที่มีบรรจุภัณท์ที่ไม่สวยงามหรือสีสันไม่สวยงาม ปัจจัยด้านผลิตภัณท์จึงเป็นสิ่งที่ผู้ประกอบการแสดงคาบารัตควรให้ความสำคัญ เพราะผลิตภัณท์ที่ดีจะสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าได้

2. ด้านกระบวนการ นักท่องเที่ยวมักการรับรู้ในระดับมาก โดยเฉพาะความรวดเร็วในการให้บริการ ลำดับการจัดการแสดง และการแสดงมีความตรงต่อเวลา(ตรงตามเวลา) การรักษาเวลาและการให้บริการนักท่องเที่ยวดังความรวดเร็ว มีการจัดการที่เป็นระบบระเบียบที่ดี การจัดการกระบวนการเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญต่อธุรกิจการแสดงคาบารัต เช่นเดียวกับแนวคิดของ อธิธิ นวรัตน์ ณ ออยุธยา (2547) กล่าวไว้ว่า ส่วนประสมการตลาดด้านบริการด้านกระบวนการเป็นสิ่งที่สำคัญต่อธุรกิจ ลูกค้าจะเข้าใจและรับรู้ว่าการบริการเป็นส่วนหนึ่งของการบริการเช่นกัน นอกจากนี้เมื่อมีการจัดการกระบวนการที่ดี มีความเป็นมืออาชีพ เช่น มีการเรียงลำดับผู้เข้าชม การจัดพื้นที่ในการจำหน่ายตั๋วและทางเข้า-ออกที่ชัดเจน

3. ด้านสภาพแวดล้อมของการบริการ นักท่องเที่ยวมักการรับรู้ในระดับมาก สภาพแวดล้อมโดยรวมของแหล่งท่องเที่ยวหรือสถานประกอบการที่จัดการแสดงคาบารัตเป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ทางการตลาดที่สำคัญ หากมีความพร้อมขององค์ประกอบของการแสดง (แสง สี เสียง) มีการจัดแต่งหรือตกแต่งพื้นที่เพื่อสร้างสถานการณ์หรือบรรยากาศให้สอดคล้องกับการแสดง เครื่องแบบเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการมีความเหมาะสมและมีมาตรฐานและสะอาด มีความปลอดภัยกับลูกค้าที่มาใช้บริการ สิ่งเร้าเหล่านี้จะช่วยให้นักท่องเที่ยวนานาชาติเกิดสนใจที่จะรับรู้และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงคาบารัตได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชูชัย สมิทธิไกร (2556) กล่าวว่า ปัจจัยด้านสถานการณ์มีอิทธิพลต่อการเลือกรับรู้ กล่าวคือ หากผู้อยู่บริโภคอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ เช่น มีเสียงดังหนักหน่วงหรือการรบกวน ความหนาแน่นของผู้คน ผู้อยู่บริโภคย่อมไม่

สนใจที่จะรับรู้สิ่งต่างๆ แต่จะหาทางหลีกเลี่ยงหนีออกจากสถานการณ์เช่นนั้นให้เร็วที่สุด

4. ด้านบุคลากร นักท่องเที่ยวมีการรับรู้ในระดับมาก เช่น เจ้าหน้าที่ที่มีบุคลิกภาพที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถสื่อสารได้หลายภาษาและความมีชื่อเสียงของนักแสดง และอาจชักชวนหรือบอกต่อแก่นักท่องเที่ยวอื่นๆ ให้สนใจมาชมการแสดงคาบาเร่ต์ในอนาคต สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการของ จิตตินันท์นนทไพบุลย์ (2551) กล่าวว่า ผู้ประกอบการ ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานบริการ ล้วนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีบทบาทในงานบริการให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจ และหากมีการวางนโยบายการบริการให้คำนึงถึงลูกค้าเป็นหลัก จะสามารถตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าได้โดยง่าย

5. ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย นักท่องเที่ยวมีการรับรู้ในระดับมาก เช่น ท่าเลที่ตั้งของสถานประกอบการที่สามารถเดินทางได้สะดวก ความน่าเชื่อถือของช่องทางการจัดจำหน่าย บัตรเข้าชมที่สามารถติดต่อได้หลายช่องทาง ทั้งอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประมินทร์ ศิริรัตน์ธำรง (2553) ที่ศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์และปัจจัยการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวในการเลือกใช้สถานบันเทิงย่านพระรามเก้า (RCA) กรุงเทพมหานคร พบว่า ธุรกิจให้บริการจะมีกลยุทธ์ที่สำคัญต่างจากการขายสินค้าอย่างเห็นได้ชัดเจน ปัจจัยด้านท่าเลที่ตั้ง มีอิทธิพลต่อนักท่องเที่ยวในการเลือกใช้บริการสถานบันเทิงมากกว่าปัจจัยอื่น นอกจากนี้เอเยนซีทัวร์ที่เป็นสื่อกลางในการประสานงาน และการชำระเงินหรือค่าบริการที่สะดวก รวดเร็วและหลากหลาย

6. ด้านราคา นักท่องเที่ยวมีการรับรู้ในระดับมาก นักท่องเที่ยวจะคำนึงถึงความคุ้มค่าของราคา และมูลค่าของสินค้าที่จะต้องจ่ายเพื่อเข้าชมการแสดงคาบาเร่ต์ ความคุ้มค่าของราคาเข้าชมการแสดงคาบาเร่ต์ และการกำหนดราคาบัตรเข้าชมที่ชัดเจน สอดคล้องกับแนวคิดของ นิศา ชัชกุล (2550) กล่าวว่า ราคา หมายถึง มูลค่าของเงินที่ลูกค้าแลกเปลี่ยนกับสินค้าหรือแลกเปลี่ยนกับมูลค่าเพิ่มที่ลูกค้าพอใจ ในกรณีที่สินค้าอื่นทดแทนได้ อาจจะทดแทนได้ไม่สมบูรณ์หรือทดแทนได้อย่างสมบูรณ์ก็ตาม ก็มีผลต่อราคาสินค้าขายของธุรกิจได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เรณี เดียท์ กุสุมาวาทิ, เท็ดดี้ โอสวาริ, รุสวานห์บุติห์ อุโตโมะ และวิการ์ส कुमार (2014) (Kusumawati et al., 2014) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของส่วนประสมทางการตลาด 7P ต่อแรงจูงใจการซื้อสินค้าประเภทเพลงในอินโดนีเซีย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการซื้อสินค้าเพลงคือ ราคา เนื่องจากลูกค้าจะเลือกซื้อเฉพาะเพลงที่เขาชอบหรือต้องการจะสะสมจริงๆ

7. ด้านส่งเสริมทางการตลาด มีการรับรู้ในระดับปานกลาง มีเพียงการประชาสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ตที่นักท่องเที่ยวมีการรับรู้มาก เนื่องจาก สื่ออินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้โดยง่าย มีการสร้างเว็บไซต์เฉพาะของสถานประกอบการแสดงคาบาเร่ต์เพื่อให้ข้อมูล

แก่ผู้ที่สนใจเข้าชมและหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการเดินทางได้ง่ายมากขึ้น เป็นต้น การส่งเสริมการขายโดยการลดราคาบัตรเข้าชม มีการรับรู้ในระดับปานกลาง รวมถึงการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อวิทยุและโทรทัศน์ การจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อเข้าชมฟรีในระดับน้อย ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในปัจจุบันผู้ประกอบการแสดงคาบารัตในเมืองพัทยาแต่ละแห่งเก็บค่าเข้าชมลักษณะของการเหมาจ่าย โดยรวมการบริการอื่นๆเพิ่มเติมเข้าไปนอกเหนือจากการชมการแสดงเพียงอย่างเดียว เช่น มีเครื่องดื่มและของว่างบริการให้นักท่องเที่ยวฟรี เพื่อให้นักท่องเที่ยวรู้สึกคุ้มค่ากับราคาที่ต้องจ่ายค่าตั๋ว แต่จะไม่นิยมลดราคาบัตรเข้าชมเพื่อรักษาจุดสมดุลของราคาในกลุ่มธุรกิจนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา (2548) กล่าวว่า iva ปัจจุบันตลาดท่องเที่ยวพยายามหลีกเลี่ยงการแข่งขันด้านราคา แต่จะแข่งขันด้านบริการและภาพลักษณ์มากขึ้น เพื่อสร้างความแตกต่างทางกายภาพหรือทางจิตวิทยาให้แก่ผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยว

จากการทดสอบสมมติฐานงานวิจัยพบว่า ไม่เป็นไปตามสมมติฐานงานวิจัย คือ ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนักท่องเที่ยวนานาชาติที่แตกต่างกันมี การรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัตในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ที่ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากตัวแปรเพศ อายุ และภูมิลำเนา ของนักท่องเที่ยวนานาชาติ ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัตในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศที่แตกต่างกันมีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัตในเมืองพัทยา ที่ไม่แตกต่างกัน การแสดงคาบารัต เป็นการแสดงที่สร้างความสุข ความสนุกสนานและประสบการณ์ใหม่ให้นักท่องเที่ยวหรือผู้เข้าชม โดยมุ่งเน้นการสร้างภาพลักษณ์ในเชิงบวกและพัฒนาอารมณ์สุข นักท่องเที่ยวที่ได้ชมการแสดงคาบารัตจะได้รับรู้ด้านบวกของการแสดงคาบารัต ได้ชมความสามารถของสาวประเภทสอง ความสวยงามของการแสดง ฉาก แสง สี เสียง รวมถึงส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัต สอดคล้องกับแนวคิด เลิศพร ภาระสกุล (2555) ที่กล่าวว่า การสร้างการรับรู้ในด้านบวกในจิตใจของนักท่องเที่ยวเป็นสิ่งที่ควรสร้างให้เกิดขึ้น การรับรู้ในด้านบวกจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ หรือความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

2. เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัตในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุที่แตกต่างกันมีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดในการชมการแสดงคาบารัต ที่ไม่แตกต่างกันการแสดงคาบารัต เป็นสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยว ที่มุ่งเน้นเพื่อสร้างความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน และสร้างความตื่นตาตื่นใจให้แก่ผู้ชม มีรูปแบบการแสดงที่หลากหลายตอบสนองผู้เข้าชมได้หลายกลุ่ม เช่น การแสดงสำหรับผู้ใหญ่ การแสดงโชว์มายากลสำหรับเด็ก นอกจากนี้การ

แสดงคาบารัตร์ของสถานประกอบการแต่ละแห่ง สามารถเข้าชมการแสดงได้ทุกวัย ไม่มีการจำกัดอายุ ทำให้นักท่องเที่ยวทุกช่วงวัยมีการรับรู้ไปในทิศทางเดียวกันได้ เช่น การรับรู้ว่าการแสดงคาบารัตร์มีความเป็นเอกลักษณ์ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ เลิศพร ภาวะสกุล (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้ไม่เกี่ยวกับความแตกต่างของบุคคลไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ เคร็นซ์ และ ครัชฟิลด์ (Krech & Crutchfield, 1948) ที่กล่าวไว้ว่า การรับรู้เป็นเรื่องของจิตวิสัยซึ่งหมายความว่า ความหมายของวัตถุหรือของเหตุการณ์ต่างๆ จะมีความหมายที่แตกต่างกันออกไปตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล การรับรู้ของแต่ละบุคคลทำให้มีการมองโลกแตกต่างกัน

3. เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดของการแสดงคาบารัตร์ในเมืองพัทยาของนักท่องเที่ยวนานาชาติ จำแนกตามภูมิสำเนา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภูมิสำเนาที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดในการชมการแสดงคาบารัตร์ ที่ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเนื่องจาก นักท่องเที่ยวนานาชาติที่ส่วนใหญ่มาชมการแสดงคาบารัตร์เป็นครั้งแรก และมีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสบการณ์ใหม่ นักท่องเที่ยวต่างคาดหวังกับการแสดงคาบารัตร์ เช่น มีความน่าสนใจและตื่นตาตื่นใจมากน้อยแค่ไหน เป็นไปตามที่มีการประชาสัมพันธ์หรือไม่ มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่ตนไม่เคยพบ สอดคล้องกับแนวคิดของ เสรี วงษ์มณฑา (2542) กล่าวสรุปโดยอ้างอิงจากทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านความรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากลองในสิ่งที่ไม่เคยทำ หรือลองทานอาหารที่ไม่เคยทาน เป็นต้น เมื่อนักท่องเที่ยวมีความคาดหวังและจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทำให้มีการรับรู้ส่วนประสมทางการตลาดในการชมการแสดงคาบารัตร์เหมือนกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ ชิฟแมน และคานุก (L.G. schiffman & Kanuk, 1978) กล่าวไว้ว่า การรับรู้ขึ้นอยู่กับแนวโน้มของค่านิยมที่บุคคลยึดถือกันอยู่ และขึ้นอยู่กับความคาดหวัง ประสบการณ์และความสนใจซึ่งถูกกำหนดด้วยวัฒนธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิโสสม ดวงรักษา (2558) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยและพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมระดับ 4-5 ดาวของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติในเขตเมืองพัทยา จังหวัด ชลบุรี พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติไม่ว่ามีภูมิสำเนา ความสัมพันธ์ของผู้ร่วมเดินทาง สัญชาติต่างกัน ต่างมีความรู้ความเข้าใจและการเข้าถึงข้อมูลของโรงแรมระดับ 4-5 ดาว จากอินเทอร์เน็ต และสื่อต่างๆ มากขึ้นอย่างเท่าเทียมกันก่อนจะตัดสินใจเลือกใช้บริการ จึงทำให้ภูมิสำเนา และสัญชาติของนักท่องเที่ยวที่ต่างกัน มีการตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมระดับ 4-5 ดาว ไม่แตกต่างกัน



เอกสารอ้างอิง

- กมลทิพย์ ประสิทธิ์ธรรมาพันธ์. (2547). พฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในอุทยานแห่งชาติ
เอราวัณของนักท่องเที่ยวชาวไทยจังหวัดกาญจนบุรี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
กรมการท่องเที่ยว. (2557). โครงการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557.
Retrieved 11พฤศจิกายน, 2557, from <http://www.tourism.go.th/>
กรมการท่องเที่ยว. (2559, 8 มิถุนายน). โครงการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. 2559. from <http://www.tourism.go.th>
- กำโชค เพือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำสันตนาการ กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาสันตนาการ คณะ
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กิติมา สุรสุนธิ. (2541). ความรู้ทางการสื่อสาร. กรุงเทพมหานคร: คณะวารสารศาสตร์ และสื่อสาร
มวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิตตินันท์ นันทไพบูลย์. (2551). จิตวิทยาการบริการ. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- โจนาธาน. (2546). ตามรอยตำนานเมืองพญา กับ ปริญญา ขวลิธำรง ผู้พลิกฟื้นแผ่นดินเมือง
พญา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ชนายุทธ ปัญจมะวัต. (2554). ศึกษาคุณภาพการบริการสถานบริการสถานบันเทิงอัลคาซาร์
คาบาเร่ต์ในมุมมองของนักท่องเที่ยวไทย. (มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ชัยสมพล ชาวประเสริฐ. (2549). การตลาดบริหาร. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ชูชัย สมบัติไกร. (2556). พฤติกรรมผู้บริโภค: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ธงชัย สันติวงษ์. (2546). พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด. กรุงเทพมหานคร: ประชุมช่าง.
- ธีรกิติ นวรัตน์ ณ อยุธยา. (2547). การตลาดสำหรับการบริการ แนวคิดและกลยุทธ์.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตา ชัชกุล. (2550). อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. (2548). การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: เพส
แอนด์ ดีไซน์.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา, & พรภัทรวดี วงศ์ปันทะนัน. (2557). จิตวิทยาและคุณภาพบริการ
ท่องเที่ยว. นนทบุรี : บ. : จิตตั้งวัฒนา.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. (2558). การจัดการด้านการตลาดอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. นนทบุรี:
หจก. เฟิร์นข้าหลวง พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ปรมินทร์ ศิริรัตนธำรง. (2553). พฤติกรรมและปัจจัยของนักท่องเที่ยวในการเลือกใช้บริการ
ประเภทผับย่านพระรามเก้า RCA กรุงเทพมหานคร. (มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- Akguna, A. A., Keskinb, H., & Ayarc, H. (2014). **Standardization and Adaptation of International Marketing Mix Activities: A Case Study.** Gebze Institute of Technology Kocaeli.
- Alacazar. (2013, 1 August). อัลคาซาร์ คาบาเรต์ พัทยา. 2013, from <http://www.alcazarthailand.com/th/site/index>
- Booms, B. H., & Bitner, M. J. (1981). **Marketing strategies.** Conference Proceedings. Chicago IL.
- Britannica, T. E. o. E. (2015). Cabaret. from <https://global.britannica.com/art/cabaret>
- Cohen, J. B. (1972). **Behavioral Science of Consumer Behavior.** New York: Free Press.
- Colosseum. (2013). Colosseumshowpattaya. from www.colosseumshowpattaya.com
- Cronbach, L. J. (1954). Aptitudes and Instructional Methods: **A Handbook for research on Interaction.** New York: Invington Publisher/Naiburg Publishing Corp.



ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบ

สังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ของ

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

DEMAND FOR THE DEVELOPMENT OF FENCING FOR THE EXCELLANCE
OF THE FENCING CLUB UNDER THE THAILAND FENCING FEDERATION

UNDER THE ROYAL PATRONAGE OF HIS ROYAL HIGHNESS

THE CROWN PRINCE

อิสริย์ ศุภเลิศจารุภัทร์* พราม อินพรม** เสาวลี แก้วช่วย**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทย (2) เพื่อศึกษาความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามในการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณกับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาของชมรมกีฬาฟันดาบ จำนวน 301 คน แปรผลด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 5 ท่าน วิเคราะห์คำสัมภาษณ์และนำเสนอในลักษณะความเรียง

โดยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

(1) สภาพปัญหาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.52) โดยด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬากับด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.62) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านองค์กรกีฬา ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.57) และด้านการดำเนินการ ($\bar{X} = 2.60$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ ส่วนด้านบุคลากรกีฬา ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.67) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ส่วนผลการสัมภาษณ์ พบว่า จำนวนสมาชิกไม่เพียงพอต่อหน้าที่ในชมรม เวลาในการอบรมใช้เวลานานทำให้สมาชิกในชมรมเข้าร่วมไม่ได้ อุปกรณ์กีฬาฟันดาบมีราคาค่อนข้างสูง ผู้ฝึกสอนไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมของจำนวนนักกีฬา สถานที่และอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อม ผลงานไม่ได้เป็นไปตามที่ตั้งเป้าไว้

(2) ความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.36) โดยด้านสนามและ

* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.50) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.46) ด้านบุคลากรกีฬา ($\bar{X} = 3.31$, S.D. = 0.46) และด้านการดำเนินการ ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.45) ตามลำดับ ส่วนด้านองค์กรกีฬา ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.49) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ส่วนผลการสัมภาษณ์ พบว่า ต้องการให้มีจำนวนสมาชิกในชมรมมีเพิ่มขึ้น ต้องการให้นักกีฬาในชมรมได้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งในประเทศ และต่างประเทศ สมาคมควรมีการจัดการอบรม การจัดการแข่งขันตามภูมิภาคด้วย ควรหาผู้สนับสนุนจากทางภาครัฐ และภาคเอกชน ต้องการให้มีจำนวนของผู้ฝึกสอนเพิ่มมากขึ้น อุปกรณ์ควรมีความคงทนมากขึ้น และควรมีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม

คำสำคัญ: ชมรมกีฬาฟันดาบ / การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ABSTRACT

The purposes of this research were (1) to study the problems states of the development of fencing for the excellence of the fencing club under the Thailand Fencing Federation under the Royal Patronage of His Royal Highness the Crown Prince, and (2) to study the demand of the development of fencing for the excellence of the fencing club under the Thailand Fencing Federation under the Royal Patronage of His Royal Highness the Crown Prince. The data were collected using questionnaires with the sample group of 301 coaches and athletes from fencing club and interviews with 5 major informants. Qualitative data were analyzed using Mean and Standard Deviation, and qualitative data were analyzed using content analysis. The research results revealed as follows:

(1) The problems stated as an overall image were at a high level ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.52). The field and facilities/sports equipment and the achievement of the sports excellence ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.62) had the highest Mean, followed by the sports organization aspect ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.57), and operation aspect ($\bar{X} = 2.60$, S.D. = 0.58), respectively, whereas the sports personnel ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.67) had the least Mean. Regarding the interview results, it was found that the numbers of members were insufficient for the duties in the club; time used for training course was too long that caused the club members to be unable to participate in; the

sports equipment was quite expensive; coaches were insufficient for the rehearsal compared to the numbers of athletes; places and equipment were insufficient for the rehearsal; and the accomplishment failed to reach the set goals.

(2) The demand as an overall image was at a high level ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.36). The field and facilities/sports equipment ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.50) had the highest Mean, followed by the achievement of the sports excellence ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.46), sports personnel aspect ($\bar{X} = 3.31$, S.D. = 0.46), and operation aspect ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.45), respectively, whereas the sports organization aspect ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.49) had the least Mean. According to the interview, the results of demands revealed that the numbers of members in the club should be increased; the athletes of the club should have the opportunity to participate in the competition both in domestic and foreign countries; the association should organize the training courses and competition at a regional level; the association should find the supporters both from government and private sectors; the numbers of coaches should be increased; the equipment should be more durable; and the association should apply the sport science to the rehearsal.

KEY WORDS: FENCING CLUB/ SPORTS DEVELOPMENT FOR THE EXCELLENCE

บทนำ

เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การกีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตประชาชนทุกภาคส่วน และเป็นกลไกสำคัญในการสร้างคุณค่าทางสังคม และส่งเสริมส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศ รัฐบาลจึงได้มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในการทำตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติตั้งแต่ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 - 2539) จนมาถึงฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาไว้ 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1) การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกาย และการกีฬาขั้นพื้นฐาน 2) การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา 3) การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพ 4) การขับเคลื่อนอุตสาหกรรมกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ 5) การพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา และ 6) การส่งเสริมการบริหารจัดการด้านการกีฬาให้มีประสิทธิภาพ (แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6, 2560)

ในปี พ.ศ. 2540 การกีฬาแห่งประเทศไทยได้ทำการศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยมีกรอบแนวคิดในการพัฒนา การจำแนกโครงสร้าง และลักษณะของตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ดังนี้ 1) ด้านองค์กร 2) ด้านบุคลากรกีฬา 3) ด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา 4) ด้านการดำเนินการ 5) ด้านผลสัมฤทธิ์ของความเป็นเลิศด้านกีฬา (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2540)

โดยการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศให้ประสบความสำเร็จ ต้องมีข้อมูลพื้นฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลความสำเร็จ โดยเฉพาะบุคลากรทางการกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ผู้บริหาร และตัวองค์กรกีฬา หรือสมาคมกีฬา ตลอดจนการบริหารจัดการ สภาพแวดล้อม สภาพปัจจุบัน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการประเมินศักยภาพ และใช้สร้างเกณฑ์สำหรับองค์กรกีฬาที่จะนำไปสู่การพัฒนาการจัดทำรูปแบบในการพัฒนาทั้งด้านการสรรหา การจัดทำหลักสูตร พัฒนาการจัดสวัสดิการที่เหมาะสมการจัดอบรมให้ความรู้บุคลากรที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจถึงบทบาทและกระบวนการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น รวมถึงการพัฒนาระบบในการแข่งขันกีฬา และระบบรายงานผลให้ทันสมัยสอดคล้องกับคุณลักษณะของกีฬา และเทคโนโลยีที่มีมาตรฐานในระดับชาติสู่ระดับนานาชาติ

สมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ มีเจตนารมณ์ที่แน่วแน่มาตลอดในการพยายามทุกวิถีทางที่จะนำนักกีฬาฟันดาบไปสู่ความเป็นเลิศ ทั้งในระดับนานาชาติ และเพื่อเป้าหมายอยู่ในระดับแนวหน้าของเอเชีย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการสร้างกระแสและแรงจูงใจสำหรับบุคลากรภายในสมาคมฟันดาบสมัครเล่นแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ ได้มีแรงผลักดันเพื่อความก้าวหน้าและเหตุผลดังกล่าว สมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ จึงเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ต้องมีการบริหารงานที่เป็นระบบและเป็นขั้นตอน ซึ่งในขั้นตอนต่างๆต้องมียุทธศาสตร์ในการดำเนินงานอย่างมีระบบภายใต้การบริหารของสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ

จากสำคัญที่ได้กล่าวมาในข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ เพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาและความต้องการของชมรมฟันดาบเพื่อพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศโดยผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดการเพื่อพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ และสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศในกีฬาเพื่อความเป็นเลิศชนิดอื่นๆ ในภายภาคหน้าได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ ตามตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย, 2540) ประกอบด้วย 1) ด้านองค์กร 2) ด้านบุคลากรกีฬา 3) ด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา 4) ด้านการดำเนินการ 5) ด้านผลสัมฤทธิ์ของความเป็นเลิศด้านกีฬา ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ คณะกรรมการบริหารชมรม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ ตามตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศของเทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย (2540) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) ผู้ฝึกสอนกีฬาฟันดาบที่ขึ้นทะเบียนกับทางสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ ในปี พ.ศ. 2557 – 2558 จำนวน 112 คน 2) นักกีฬาฟันดาบที่ขึ้นทะเบียนกับทางสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ ในปี พ.ศ. 2557 – 2558 จำนวน 1,124 คน กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้ฝึกสอนและ นักกีฬาที่ขึ้นในทะเบียนกับทางสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ จำนวน 1,236 คน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปประมาณค่าประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973 อ้างถึงในยุทธ ไกยวรรณ, 2545) โดยใช้แบบสอบถามในการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณกับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาของชมรมกีฬาฟันดาบ จำนวน 301 คนและดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นคณะกรรมการบริหารชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ จำนวน 5 ท่าน

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ

นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธี (Index of item objective congruence : IOC) โดยเครื่องมือมีค่าเท่ากับ 0.60-1.00 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาทำการทดลองใช้ (Try Out) เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) แล้ววิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1990). โดยเครื่องมือมีค่าเท่ากับ 0.92

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิจัยเชิงปริมาณ: นำข้อมูลแบบสอบถามมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window (Statistic Packet for the Social Sciences)
2. การวิจัยเชิงคุณภาพ: ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แล้วสรุปในรูปความเรียง

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทย

ผลการศึกษาจากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.52) โดยด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬากับด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.62) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านองค์กรกีฬา ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.57) และด้านการดำเนินการ (= 2.60, S.D. = 0.58) ตามลำดับ ส่วนด้านบุคลากรกีฬา ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.67) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ส่วนผลการสัมภาษณ์ พบว่า จำนวนสมาชิกไม่เพียงพอต่อหน้าที่ในชมรม เวลาในการอบรมใช้เวลานานทำให้สมาชิกในชมรมเข้าร่วมไม่ได้ อุปกรณ์กีฬาฟันดาบมีราคาค่อนข้างสูง ผู้ฝึกสอนไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมของจำนวนนักกีฬา สถานที่และอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อม ผลงานไม่ได้เป็นไปตามที่ตั้งเป้าไว้

2. ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทย

ผลการศึกษาจากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทย ในภาพรวมอยู่ใน

ระดับมาก ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.36) โดยด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.50) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.46) ด้านบุคลากรกีฬา ($\bar{X} = 3.31$, S.D. = 0.46) และด้านการดำเนินการ ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.45) ตามลำดับ ส่วนด้านองค์กรกีฬา ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.49) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ส่วนผลการสัมภาษณ์ พบว่า ต้องการให้มีจำนวนสมาชิกในชมรมมีเพิ่มขึ้น ต้องการให้นักกีฬาในชมรมได้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งในประเทศ และต่างประเทศ สมาคมควรมีการจัดการอบรม การจัดการแข่งขันตามภูมิภาคด้วย ควรหาผู้สนับสนุนจากทางภาครัฐ และภาคเอกชน ต้องการให้มีจำนวนของผู้ฝึกสอนเพิ่มมากขึ้น และควรมีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ

ด้านองค์กรกีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า โครงสร้างและการบริหารงานของชมรมเพื่อความเป็นเลิศ ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 0.71) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนมีนโยบายและแผนการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรม ($\bar{X} = 2.61$, S.D. = 0.72) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ ปัญหาพบว่า จำนวนสมาชิกมีไม่เพียงพอต่อตำแหน่งงานตามโครงสร้างที่ชมรมได้วางไว้ ในบางรายการที่สมาคมได้จัดขึ้น วัน เวลาในการทำกิจกรรมตรงกับวันธรรมดา ทำให้สมาชิกไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมกับทางสมาคมได้ สอดคล้องกับ รอบบินส์ (Robbins, 2003) กล่าวว่า การบริหารเป็นสิ่งที่เป็พลวัต (Dynamic) ไปตลอดเวลา มีองค์ประกอบ 4 ด้านของกระบวนการบริหาร คือ การวางแผน การจัดองค์การ การนำ และการควบคุม ล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างแยกจากกันไม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รังสรรค์ ผูกพัน (2555) ได้กล่าวว่า การเชื่อมโยงวัตถุประสงค์ทางกลยุทธ์กับการวัดผลการดำเนินงานทางองค์กร จะต้องสื่อให้พนักงานทุกระดับเข้าใจถึงเป้าหมาย เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม และทราบเป้าหมายสูงสุดซึ่งนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของแต่ละส่วนงานเพื่อสนับสนุนให้บรรลุเป้าหมาย พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงผลตอบแทนที่ประเมินจากการวัดผลการดำเนินงานที่ได้ตั้งเป้าไว้ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านการดำเนินการ

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า งบประมาณในแต่ละด้าน ($\bar{X} = 2.63$, S.D. = 0.84) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ จำนวนความถี่ที่ชมรมส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน ($\bar{X} = 2.60$, S.D. = 0.82) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ ปัญหาพบว่า ในบางชมรมจะไม่ส่งนักกีฬาลงทุกรายการ เพราะ อาจทำให้นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บ และรักษาไม่ทันหากต้องลงทำการแข่งขันในรายการที่สำคัญ เวลาในการอบรม 3-5 วัน ทำให้สมาชิกในชมรมไม่สามารถลาเรียน หรือลางาน เพื่อมาเข้ารับการอบรมได้ ปัญหาในการส่งข่าวสารระหว่างชมรมถึงชมรม คือ การส่งรายชื่อเข้าร่วมการอบรม และการแข่งขัน มีการผิดพลาดทางรายชื่อ ทำให้ไม่มีรายชื่อในการแข่งขันนั้นๆ สอดคล้องกับ สุพจน์ เจนกขกร (2552) พบว่า สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาดาบสากล ความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนเห็นว่า มีปัญหาการเตรียมทีม ด้านผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ด้านการฝึกซ้อม และด้านสถานที่อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาด้านการคัดเลือกตัว นักกีฬา และด้านงบประมาณ และสวัสดิการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษฎา ชนะพินิจวงศ์ (2555) พบว่า สภาพปัญหาของพัฒนาการจัดการสมาคมวูตบอลแห่งประเทศไทย ในด้านทรัพยากร ด้านการบริการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีระดับความคิดเห็นในด้านการเงินและงบประมาณอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านบุคลากรกีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีความรู้ด้านกฎกติกา ($\bar{X} = 2.68$, S.D. = 0.84) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ บุคลากรของชมรมเป็นผู้ที่มีความสามารถและประสบการณ์ในกีฬาฟันดาบ ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.81) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ ปัญหาพบว่า อดีตนักกีฬาทีมชาติที่มีประสบการณ์ทางกีฬาฟันดาบ แต่ไม่ได้ต่อยอดทางด้านกีฬาฟันดาบ ในชมรมที่ไม่ได้มีผู้ฝึกสอนมาประจำ ทำให้ไม่ได้รับรู้ถึงกติกาที่มีการเปลี่ยนแปลง นักกีฬามีพื้นฐานฟันดาบไม่ดี เนื่องจากผู้ฝึกสอนไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมของจำนวนนักกีฬา ปัญหาในการส่งสมาชิกเข้ารับการอบรม และการแข่งขัน คือ เวลาของสมาชิกในชมรม จึงทำให้ไม่สามารถเข้ารับการอบรม และเข้าร่วมการแข่งขันที่ได้จัดขึ้นในทุกครั้ง สอดคล้องกับ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2540) กล่าวว่า บุคลากรทำหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ บุคลากรในองค์กรกีฬา ที่มีความรู้ และมีความสามารถทางการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รังสรรค์

ผูกพันธุ (2555) ผลการวิจัยพบว่า สภาพ ปัญหาของการจัดการกีฬาโบว์ลิ่งอาชีพของสมาคมโบว์ลิ่งแห่งประเทศไทยมีดังนี้ ด้านองค์กรกีฬาต้องการมีสถาบันผลิตบุคลากรกีฬาโบว์ลิ่งอาชีพ ด้านบุคลากรขาดแคลนบุคลากรกีฬาโบว์ลิ่ง ด้านรายได้บุคลากรกีฬาโบว์ลิ่งอาชีพยังมีรายได้ไม่เพียงพอ ด้านการประชาสัมพันธ์มีการประชาสัมพันธ์หลายช่องทาง แต่ยังไม่ได้รับความสนใจน้อย ด้านสวัสดิการแก่นักกีฬาอาชีพยังไม่เพียงพอจึงต้องการมีกองทุนส่งเสริมกีฬาอาชีพ

ด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม ($\bar{X} = 2.67$, $S.D. = 0.85$) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ สนามและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอต่อการฝึกซ้อมของชมรม ($\bar{X} = 2.64$, $S.D. = 0.86$) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ปัญหาพบว่า ในด้านสถานที่ และอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬา การจัดซื้ออุปกรณ์มีการผิดพลาดจากทางโรงงานในการขนส่ง สินค้าส่งมาไม่ทัน ทำให้อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการของทางชมรม อุปกรณ์กีฬาฟันดาบมีราคาค่อนข้างสูง ไม่สามารถเบิกเต็มจำนวนของนักกีฬาทั้งหมด นักกีฬาต้องใช้งบประมาณส่วนตัวในการซื้ออุปกรณ์ อุปกรณ์กีฬาฟันดาบมีส่วนประกอบของเหล็ก จึงทำให้มีอายุในการใช้งาน มีความเสื่อมสภาพจากการใช้ บางชมรมไม่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่นำมาใช้ในการฝึกซ้อม สอดคล้องกับ ธิติ จันทรศิรินทร (2555) กล่าวว่า ภารกิจและหน้าที่งานศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในด้านการจัดสรรงบประมาณด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อการพัฒนาศักยภาพของ นักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศโรธร เร่งสมบูรณ์สุข (2555) ได้กล่าวว่า ด้านการจัดการวัสดุ ได้แก่ ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ ต้องมีสนามและอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและมีความปลอดภัย และมีที่จอดรถที่เพียงพอและสะดวกต่อการเข้าใช้

ด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า สภาพปัญหาในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผลทางตรงของชมรม/สโมสรเอกชน ($\bar{X} = 2.74$, $S.D. = 0.84$) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ชมรมทหาร ($\bar{X} = 2.73$, $S.D. = 0.86$) ตามลำดับ ส่วนผลทางอ้อมของจำนวนการจัดการแข่งขันเพิ่มขึ้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 2.56$, $S.D. = 0.76$) รองลงมา คือ จำนวนนักกีฬาเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 2.52$, $S.D. = 0.75$) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ปัญหาพบว่า ในบางรายการผลงานอาจไม่ได้เป็นไปตามที่ตั้งเป้าไว้ และจำนวนของ

ผู้ฝึกสอนมีน้อยกว่าจำนวนของนักกีฬามาก จึงทำให้ผู้ฝึกสอนมีจำนวนไม่เพียงพอ ต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนไม่สามารถเก็บรายละเอียดให้กับนักกีฬาทุกคนได้ สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2540) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ของความเป็นเลิศ ประกอบด้วย ผลสัมฤทธิ์ทางตรงและผลสัมฤทธิ์ทางอ้อม ผลสัมฤทธิ์ทางตรง ได้แก่ ผลการแข่งขันที่นักกีฬาประสบความสำเร็จ ส่วนผลทางอ้อม ได้แก่ จำนวนบุคลากรกีฬา คือ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้ตัดสินทุกระดับเพิ่มขึ้น

2. ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ

ด้านองค์กรกีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า โครงสร้างและการบริหารงานของชมรมเพื่อความเป็นเลิศและองค์กรภาครัฐและภาคเอกชนมีการประสานงานระหว่างองค์กร ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 0.60) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ส่วนองค์กรภาครัฐและภาคเอกชนมีนโยบายและแผนการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรม ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ ความต้องการพบว่า ต้องการให้มีจำนวนสมาชิกในชมรมมีเพิ่มขึ้น สมาชิกในชมรมทำหน้าที่ได้ตามตำแหน่งโครงสร้างของชมรม สมาคมควรมีการจัดการอบรม การจัดการแข่งขันตามภูมิภาค เพื่อให้ชมรมต่างจังหวัดได้มีโอกาสเข้าร่วมการอบรม สอดคล้องกับ เบิร์ค และ ชมิทท์ (Burke and Schmidt, 1971) กล่าวว่า การพัฒนาองค์การว่ากระบวนการเพิ่มความมีประสิทธิภาพขององค์การ ด้วยการประสานความต้องการส่วนบุคคลในเรื่องของความก้าวหน้าและการพัฒนากับเป้าหมายขององค์การ ในระยะเวลาหนึ่งและความพยายามในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมมีความเกี่ยวพันกับภารกิจขององค์การ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เลิศวัลลภ ศรีชะพลกุลสิทธิ (2553) ผลการวิจัยพบว่า ผลของการสัมภาษณ์ สมาคมกีฬาเทควันโดมีทรัพยากรในการจัดการและกระบวนการในการจัดการให้ทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์

ด้านการดำเนินการ

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า ความต้องการการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า งบประมาณในแต่ละด้าน ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.64) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ การส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ที่สูงขึ้น ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.65) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ความต้องการ พบว่า ควรมีการวางแผนทั้งในระยะ

สั้น และระยะยาว จะทำให้ชมรมสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดได้ ต้องการให้นักกีฬาได้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งในประเทศ และต่างประเทศ อยากให้ทางสมาคมจัดอบรมที่ตรงกับวันหยุด หรือการจัดอบรมที่ตรงกับวันเสาร์ - วันอาทิตย์ อยากให้ทางชมรม และสมาคมกีฬาฟันดาบส่งบุคลากรออกไปอบรมยังต่างประเทศ ควรจัดสวัสดิการให้กับผู้ฝึกสอนอย่างเหมาะสม ชมรมควรมหาผู้สนับสนุนจากทางภาครัฐ และภาคเอกชน ควรมีการแจ้งแผนการทำงานของชมรมไว้ให้ชัดเจน สอดคล้องกับเทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2540) กล่าวว่า ในด้านการดำเนินการ ต้องมีการจัดงบประมาณและสวัสดิการ เพื่อบริการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกองทุนสวัสดิการเพื่อจัดการประกันภัยแก่บุคลากรกีฬา ตลอดจนงบประมาณสนับสนุนการดำรงชีพสำหรับนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2560 - 2564) ได้กล่าวว่า กรอบการดำเนินงานของเป้าหมายการให้บริการหน่วยงาน คือ ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนากีฬาอาชีพ ให้มีระบบบริหารจัดการที่ได้มาตรฐาน และการสร้างวัฒนธรรม ค่านิยมในการมีส่วนร่วมชม ร่วมเชียร์กีฬาอาชีพเพื่อให้เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขแก่สังคม พัฒนาระบบการบริหารจัดการธุรกิจกีฬาอาชีพแบบครบวงจรสามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม กำกับ ดูแลองค์กรกีฬา นักกีฬา และบุคลากรกีฬาอาชีพให้ดำเนินการตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับที่เกี่ยวข้องอย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านบุคลากรกีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า ส่วนความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ชมรมผลิตนักกีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศ ($\bar{X} = 3.36$, S.D. = 0.65) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ บุคลากรมีความรู้ด้านกฎกติกา ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.64) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ความต้องการ พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มาฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาในชมรม ต้องมีประสบการณ์ในกีฬาฟันดาบไม่ต่ำกว่า 5 ปี นักกีฬาต้องมีการพัฒนาในเรื่องของการฝึกซ้อม และการแข่งขันตามที่คุณฝึกสอนได้วางแผนไว้ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านกฎกติกาที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกปี มีการจัดอบรมผู้ฝึกสอนขั้นพื้นฐาน เพื่อเป็นการเพิ่มจำนวนของผู้ฝึกสอนให้มีเพิ่มขึ้น สมาชิกในชมรมต้องเข้ารับการอบรมจากทางสมาคมอย่างน้อยปีละครั้ง และสมาชิกในชมรมได้มีโอกาสไปอบรมยังต่างประเทศ สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) กล่าวว่า มาตรการ การพัฒนานักกีฬา คือ ให้ผู้ฝึกสอน และผู้ตัดสินที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการสร้างพัฒนานักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับให้ได้มาตรฐานสากล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2560 - 2564) ได้กล่าวว่า การบริหารจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ คือ ส่งเสริม สนับสนุน กำกับ ดูแลองค์กรกีฬา

นักกีฬา และบุคลากรกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สนามและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอต่อการฝึกซ้อมของชมรม ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.59) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ การจัดหาอุปกรณ์แข่งขันและอุปกรณ์ฝึกซ้อม ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.63) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ความต้องการพบว่า ต้องการมีสนามฝึกซ้อม และอุปกรณ์ที่เพียงพอต่อจำนวนของนักกีฬา ต้องการให้ต้นสังกัดสนับสนุนอุปกรณ์ ควรประยุกต์สถานที่ และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมขึ้นมา อยากให้มีร้านขายอุปกรณ์กีฬาฟันดาบในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น อยากให้อุปกรณ์มีความคงทนจากการใช้งาน อยากให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬามายู่ประจำทีม อยากให้ทางสมาคมมีการจัดอบรมในการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับทางชมรม สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2540) ได้กล่าวว่า สนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา ต้องมีปริมาณ คุณภาพและมาตรฐานเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกียรติศักดิ์ รัสมิ (2556) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ฝึกสอนดูแล เอาใจใส่นักกีฬามากที่สุด รองลงมาคือ พ่อแม่สนับสนุนนักกีฬาวัยรุ่น นักกีฬาเข้าใจ ทำตามที่คุณฝึกสอนสั่ง ด้านการงบประมาณพบว่า พ่อแม่มีการให้รางวัลเมื่อนักกีฬาได้เหรียญ รองลงมาคือ เงินสนับสนุนการส่งแข่งขันวายน้ำ สโมสรเงินบำรุงสโมสรในการฝึกซ้อมวายน้ำของนักกีฬา ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า อุปกรณ์วายน้ำเพียงพอกับจำนวนนักกีฬา สระวายน้ำมีขนาดใหญ่เพียงพอจำนวนนักกีฬา

ด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา

ผลการศึกษาจากแบบสอบถาม แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการพัฒนากีฬาฟันดาบเพื่อความเป็นเลิศของชมรมฟันดาบสังกัดสมาคมกีฬาฟันดาบแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผลทางตรงของชมรมทหาร ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.64) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ชมรม/สโมสรเอกชน ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ ส่วนผลทางอ้อมของจำนวนนักกีฬาเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.66) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ จำนวนผู้ฝึกสอนเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 3.31$, S.D. = 0.67) ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์ความต้องการ พบว่า อยากให้นักกีฬาในชมรมสามารถทำผลงานได้ตามเป้าหมายที่ทางชมรมได้ตั้งไว้ ต้องการให้มีจำนวนผู้ฝึกสอนเพิ่มขึ้น อยากให้ทางสมาคมมีการส่งเจ้าหน้าที่ มาอบรมให้กับชมรมต่างๆ เพื่อขยายฐานของผู้ฝึกสอนไปยังภูมิภาคต่างๆในประเทศไทย สอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2540) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ของความเป็นเลิศ ประกอบด้วย ผลสัมฤทธิ์ทางตรงและผลสัมฤทธิ์ทางอ้อม ผลสัมฤทธิ์ทางตรง ได้แก่ ผลการแข่งขันที่นักกีฬาประสบความสำเร็จ

สำเร็จ ส่วนผลทางอ้อม ได้แก่ จำนวนบุคลากรกีฬา คือ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้ตัดสิน ทุกระดับเพิ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา ชนะพินิจวงศ์ (2555) สรุปได้ว่า บุคลากรสมาคมฯ ควรจัดอบรมเพื่อเพิ่มจำนวน ผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดการแข่งขันให้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เพื่อมีความเพียงพอต่อความต้องการ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ด้านองค์การกีฬา : ทางชมรมควรมีการกำหนดโครงสร้าง และการบริหารงานตามหน้าที่ ความรับผิดชอบให้ครอบคลุมทุกตำแหน่งงาน ควรมีการฝึกสอน และให้ความรู้กับสมาชิกในชมรม ควรมีกิจกรรมทางกีฬาพัฒนาเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนากีฬาพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศของ กีฬาฟันดาบ

ด้านการดำเนินการ : ทางชมรมควรมีการดำเนินงาน การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ และ กำหนดเป้าหมายของการดำเนินการในชมรมให้ชัดเจน งบประมาณในแต่ละด้าน การสื่อสาร และ ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ข้อมูลให้กับสมาชิกในชมรมได้รับรู้ เป็นต้น ในการดำเนินงานควรวางแผน ทั้งในระยะสั้น และระยะยาว มีการติดตาม และมีการประเมินผลการดำเนินงานที่ทางชมรมได้ ตั้งไว้

ด้านบุคลากรกีฬา : สมาชิกในชมรมควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในกีฬาฟันดาบ ทั้งทักษะกีฬาฟันดาบที่ถูกต้อง ด้านกฎกติกากีฬาฟันดาบ ทางชมรม และทาง สมาคมควรมีการผลักดัน เผยแพร่กีฬาฟันดาบตามภูมิภาคต่างๆ มีการส่งเสริมสมาชิกในชมรมอย่าง ต่อเนื่อง เช่น การส่งเข้าร่วมการแข่งขันทั้งในประเทศ และในต่างประเทศ

ด้านสนามและเครื่องอำนวยความสะดวก/อุปกรณ์กีฬา : ชมรมควรประสานงานกับทาง ศูนย์กีฬา หรือตามโรงเรียน เพื่อขอการสนับสนุนในด้านสถานที่ ในการฝึกซ้อม ด้านอุปกรณ์การ ฝึกซ้อม และการแข่งขัน ควรหาผู้สนับสนุนทั้งในส่วนของภาครัฐและภาคเอกชน หรือจากหน่วย งานที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ทางชมรมควรมีการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาเข้ามา ประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ด้านผลสัมฤทธิ์ความเป็นเลิศด้านกีฬา : ทางชมรมควรมีการตั้งเป้าหมายไว้ สำหรับผล การฝึกซ้อม และผลการแข่งขัน ประเมินความเป็นไปได้ของสมาชิกในชมรม ทางชมรมควรผลักดัน สมาชิกในชมรมให้สามารถฝึกสอนทักษะกีฬาฟันดาบขั้นพื้นฐานได้ เพื่อเป็นการเพิ่มจำนวนของ ผู้ฝึกสอนให้เพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นทรัพยากรในการบริหารงาน เพื่อพัฒนาความเป็นเลิศของนักกีฬา ฟันดาบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษา และเปรียบเทียบการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศของชมรมกีฬาในประเทศไทย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ชมรมกีฬานั้นๆ เกิดการตื่นตัว และเพื่อการพัฒนาตัวชมรมไปสู่การพัฒนาชมรมเพื่อความเป็นเลิศอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2560). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564). สืบค้น วันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2560. จาก <http://www.satcloud.sat.or.th/SAT/Index.php/s/sCn7Vdke874a 5L6/> download.
- เกียรติศักดิ์ รัสมิ. (2556). การจัดการสโมสรว่ายน้ำที่เป็นสมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจษฎา ชนะพินิจวงศ์. (2555). แนวทางการพัฒนาการจัดการสมาคมวู้ดบอลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2540). การศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาของไทย การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธิดิ จันทร์ศิริรินทร์. (2555). แนวทางการพัฒนาการจัดการโครงการพัฒนากีฬาชาติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังสรรค์ ผูกพันธ์. (2555). แนวทางการพัฒนาการจัดการกีฬาโบว์ลิ่งอาชีพของสมาคมโบว์ลิ่งแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ. (2553). การศึกษาการจัดการทีมกีฬาเทควันโดของสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศโรธร เร่งสมบูรณ์สุข. (2555). แนวทางการพัฒนาการจัดการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพจน์ เจนกชกร.(2552). สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬาตามสากลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Burke, W., and Schmidt, W.H. (1971). Management and Organizational Development.
Personal Administration, Vol.34.

Cronbach, L.J. (1990). **Essentials of psychological testing**. New York: Harper.

Robbins, S. P., & Coulter, M. (2003). **Organizational Behavior**. Global and Southern
African perspectives: Pearson South African.



ขั้นตอนการส่งบทความ

สมัครสมาชิก REGISTER

(ถ้าคุณเป็นสมาชิกของวารสารแล้ว กรุณาเข้าสู่ระบบ [log in](#) และไปยังขั้นตอนการ [Submission](#))

สร้าง Username / Password

สร้าง Profile

(ชื่อ, E-mail, รายละเอียดข้อมูลต่างๆ)

SUBMISSION

เข้าสู่เว็บไซต์วารสารสุศึกษา พลศึกษาและสันติภาพ

คลิก "New Submission"

Step 1

- เลือกทุกช่องเพื่อยืนยันบทความของท่านเป็นไปตามเงื่อนไขของวารสารกำหนด

Step 2

- Up load บทความเป็น File Word, หรือ File แบบอื่นๆ

Step 3

- กรอกรายละเอียดข้อมูลต่างๆ สำหรับบทความของท่าน เช่น ข้อมูล Author, Title, Abstract, Keywords, References

Step 4

- ยืนยันการส่งบทความ

Step 5

- เสร็จสิ้นการ Submission และเข้าสู่กระบวนการตรวจสอบ โดยบรรณาธิการ/ผู้ช่วยบรรณาธิการ

Step 6

- ผู้ส่งบทความชำระค่าธรรมเนียม ฉบับละ 3,000 บาท

Step 7

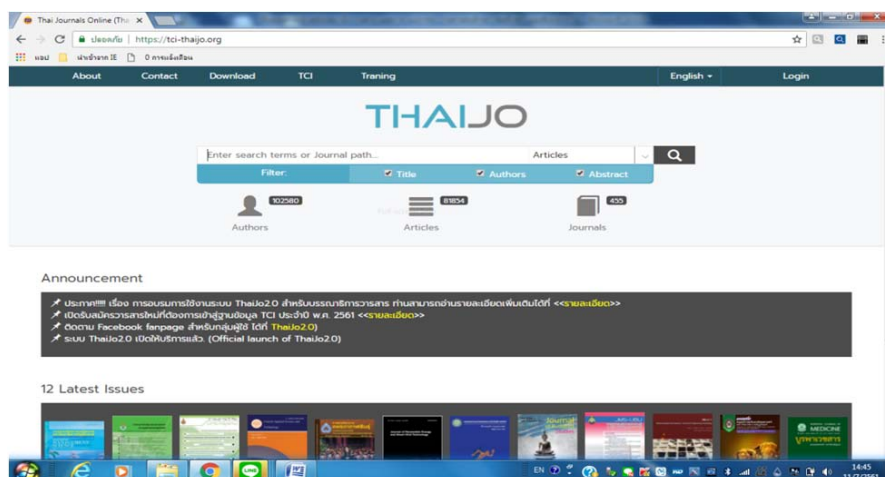
- บรรณาธิการ/ผู้ช่วยบรรณาธิการส่งให้ Reviewer พิจารณาบทความ / ส่งกลับผู้ส่งบทความแก้ไข / ผู้ส่งบทความแก้ไขส่งกลับยังบรรณาธิการ

Step 8

- ตอบรับ / ไม่ตอบรับการตีพิมพ์บทความ / ตีพิมพ์เผยแพร่บทความ

การส่งบทความ (SUBMISSION)

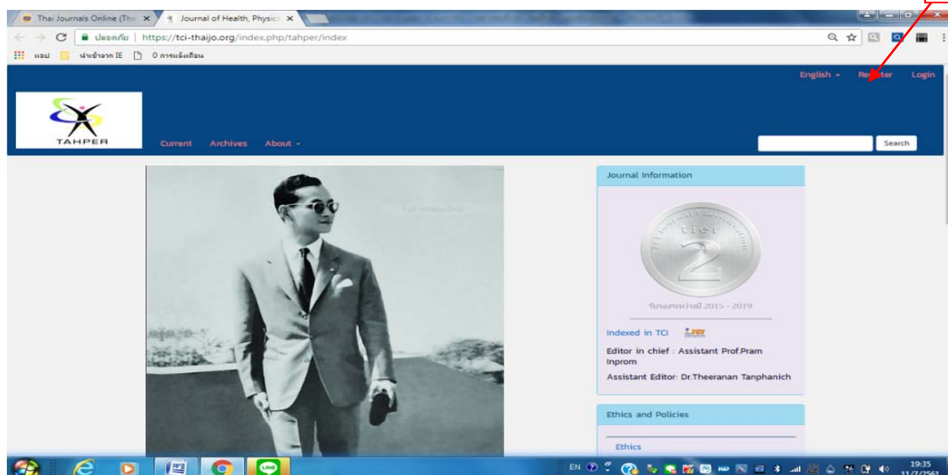
1. เข้าเว็บ <https://tci-thaijo.org/>



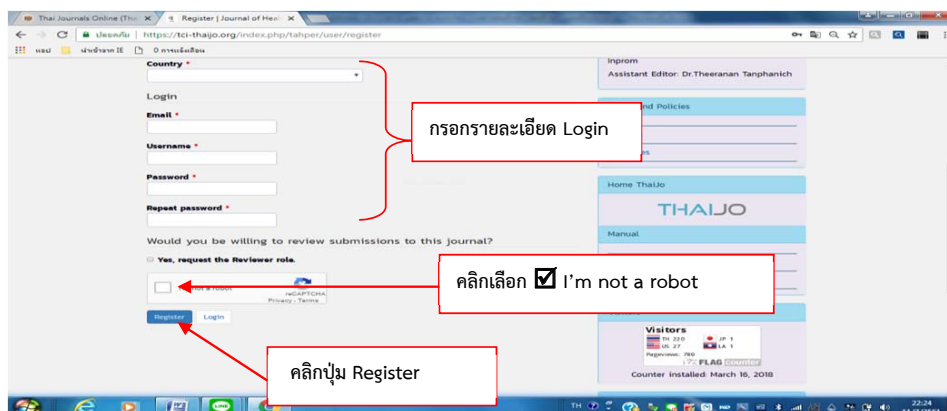
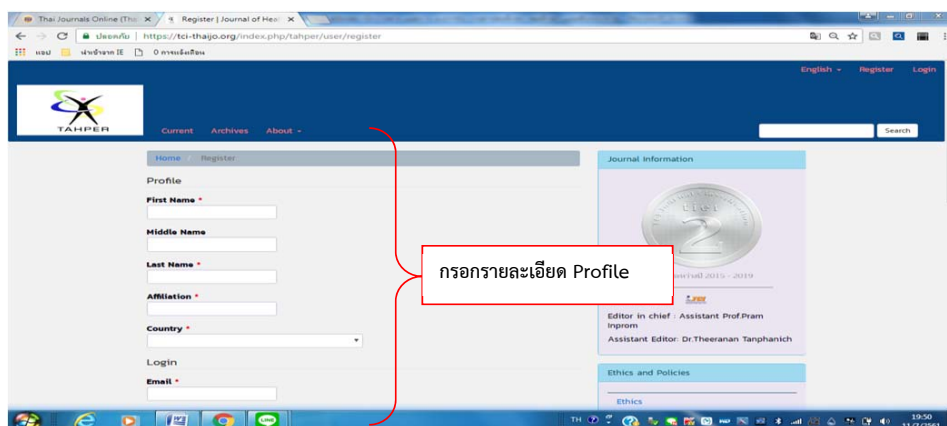
2. พิมพ์คำว่า วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ เลือก Journal คลิก search วารสารจะปรากฏ ต่อจากนั้น คลิก Journal of Health, Physical Education and Recreation



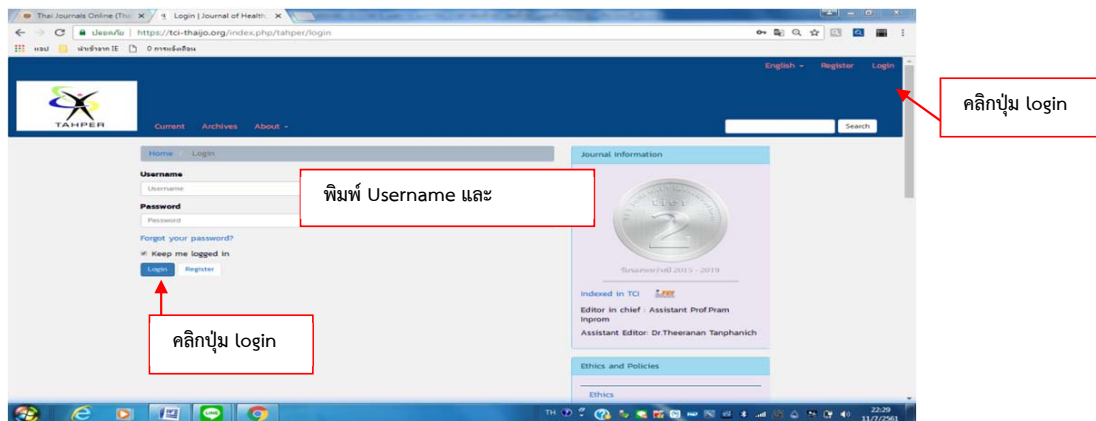
3. คลิก register



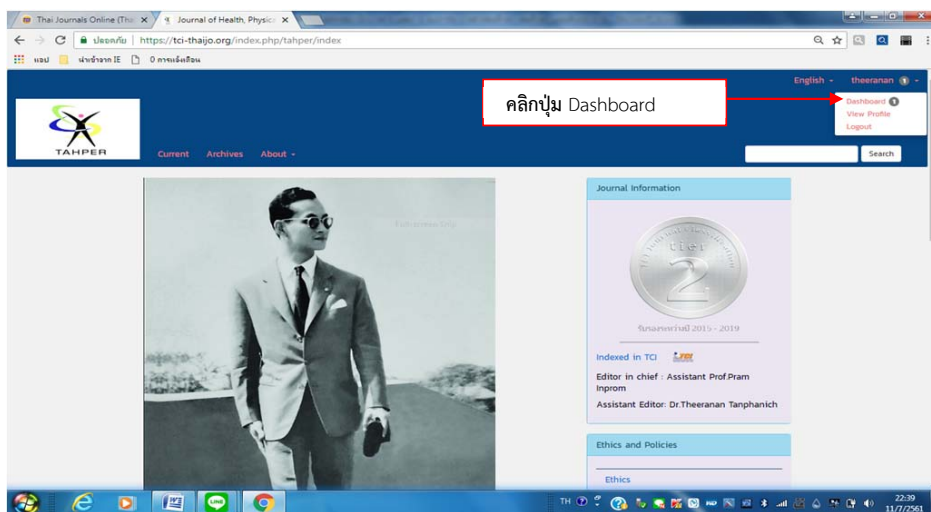
4. กรอกรายละเอียด Profile (ชื่อ, นามสกุล, ที่อยู่ในการติดต่อ, เมือง) กรอกรายละเอียด Login (E-mail, Username, Password, Repeat password) และ คลิกเลือก ☒ I'm not a robot หรือฉันไม่ใช่โปรแกรมอัตโนมัติ) ต่อจากนั้นให้คลิกปุ่ม Register



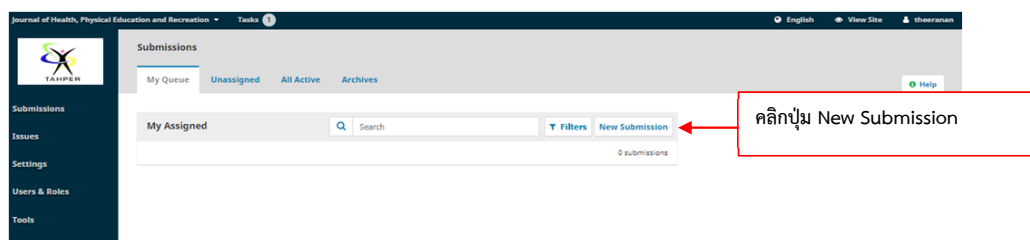
5. จากนั้นจะเข้าสู่เว็บไซต์ของวารสาร คลิกที่ลิงค์ login มุมขวาด้านบนของเว็บไซต์ พิมพ์ Username และ Password



6. จากนั้นแสดงชื่อ Username ที่มุมบนด้านขวามือของเว็บไซต์ คลิกที่ Username และคลิกที่ Dashboard



7. เข้าสู่หน้า Dashboard ของผู้แต่ง (Author) คลิกที่ปุ่ม New Submission



8. เข้าสู่กระบวนการส่งบทความ (Submission)



คำแนะนำสำหรับการส่งเรื่องลงตีพิมพ์ วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการแห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ ยินดีรับเรื่องของสมาชิกและผู้สนใจ
ลงตีพิมพ์ในวารสาร ซึ่งมีกำหนด 2 เล่ม ต่อปี เรื่องที่ส่งมาต้องไม่มีการตีพิมพ์หรือเผยแพร่ในลักษณะ
ใดๆ มาก่อน

ประเภทของเรื่องตีพิมพ์

1. บทความวิชาการทางสุศึกษา พลศึกษา นันทนาการและสาขาที่เกี่ยวข้อง
2. รายงานและบทความวิจัยทางสุศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และสาขาที่เกี่ยวข้อง
3. บทความที่แปลจากวารสารและเอกสารทางสุศึกษา พลศึกษา นันทนาการและสาขา
ที่เกี่ยวข้อง (ส่งมาพร้อมเอกสารเดิม)
4. เรื่องที่น่าสนใจอื่นๆ

การเตรียมเรื่อง

1. ประเภทบทความวิชาการ
 - 1.1 เขียนเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษพิมพ์ด้วยโปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ด (Mi-
corsoft Word) บนกระดาษขนาด A4 ระยะของตามทีโปรแกรมกำหนดโดยปริยาย (default) ใช้
อักษร TH Sarabun PSK ขนาด 16pt เว้นช่อง 1 บรรทัด (Single-spacing) พิมพ์หน้าเดียวจำนวน
8-10 หน้า
 - 1.2 ชื่อผู้เขียนและคณะ พร้อมทั้งระบุสถาบันหรือสถานที่ทำงาน
2. ประเภทรายงานหรือบทความวิจัย
 - 2.1 รูปแบบการเขียนรายงานและบทความวิจัย ใช้รูปแบบเดียวกับประเภทบทความ
วิชาการ ดังกล่าวแล้ว ความยาวไม่เกิน 11 หน้า โดยจัดโครงเรื่องดังต่อไปนี้
ชื่อเรื่องงานวิจัยและบทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
บทนำหรือคำนำ
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย
วิธีการดำเนินงานวิจัย
ผลการวิจัยหรือผลการทดลอง
สรุปผลการวิจัย
อภิปรายผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง (เฉพาะที่มีอยู่ในเรื่อง)

2.2 การเขียนเอกสารอ้างอิง ให้ใช้แบบ APA และตรวจสอบการพิมพ์อย่างละเอียด ก่อนส่งภาพประกอบเรื่อง

หากมีภาพประกอบ ให้ส่งภาพถ่ายขาวดำหรือภาพสีผิวหน้าเรียบ หรือภาพลายเส้น เขียนคำอธิบายแยกออกไปต่างหากจากภาค

การชำระเงินค่าตีพิมพ์บทความในวารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการแห่งประเทศไทย

ค่าตีพิมพ์บทความในวารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ บทความละ 3,000 บาท
การชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาจุฬาลงกรณ์ 42

ชื่อบัญชีวารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการแห่งประเทศไทย

เลขที่บัญชี 440-1-11372-2

ติดต่อ คุณเฉลิมศรี ไวยรัตน์

โทร. 081-3055039 หรือ 02-2182840 โทรสาร 02-2182872

หมายเหตุ : 1. กรณีที่ชำระเงินด้วยวิธีการโอนเข้าบัญชี จะต้องทำการส่งหลักฐานการโอนเงิน มาที่อีเมล E-mail: Chalermisri_w@hotmail. com และ pram.inp@mahidol.ac.th
ระบุชื่อเรื่องว่า หลักฐานการโอนเงินเพื่อตีพิมพ์บทความ

การส่งต้นฉบับ

ส่งเป็นเอกสารที่พิมพ์ลงในกระดาษขนาด A4 จำนวน 2 ชุด CD 1 แผ่น พร้อมด้วยเบอร์โทรศัพท์ติดต่อและอีเมล โดยส่งมาที่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรม อินพรม

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

E-mail: pram.inp@mahidol.ac.th

คณะกรรมการกลั่นกรอง

คณะกรรมการกลั่นกรองผลงาน ประกอบด้วย กองบรรณาธิการ และผู้ทรงคุณวุฒิทาง พลศึกษา สุศึกษา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะกรรมการกลั่นกรองขอสงวนสิทธิ์ ที่จะปรับปรุงแก้ไข ข้อความ ถ้อยคำ สำนวนภาษา ให้ถูกต้อง และมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเนื้อหาของเรื่องเดิมไม่เสียไป และจะไม่ส่งต้นฉบับคืนเจ้าของเรื่อง

รายชื่อคณะกรรมการบริหาร
สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย
พ.ศ. 2560-2562

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม	นายกสมาคม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	อุปนายกฝ่ายกิจการภายนอก
3. รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนศักดิ์	อุปนายกฝ่ายกิจการภายใน
4. รองศาสตราจารย์ ดร.वासना คุณาอภิสิทธิ์	อุปนายกฝ่ายวิชาการ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณทวัจน์ บุญช่วยธานี	ประธานฝ่ายวิชาการสุศึกษา
6. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์	ประธานฝ่ายวิชาการพลศึกษา
7. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์	ประธานฝ่ายวิชาการนันทนาการ
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย	ประธานฝ่ายวิชาการวิทยาศาสตร์การกีฬา
9. อาจารย์วงศ์พัทธ์ ลัดดาตาพันธ์	ประธานประธานฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขอบธรรมสกุล	ประธานฝ่ายกิจการพิเศษ
11. นายเลอภพ ไสรัตน์	ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์
12. อาจารย์ อรพินธุ์ คณิงสุขเกษม	ประธานฝ่ายสิทธิประโยชน์
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	ประธานฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์	กรรมการ
15. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์	เหรัญญิก
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล	เลขาธิการ
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด	รองเลขาธิการและนายทะเบียน
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม	รองเลขาธิการและสาราณียกร
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์	ประธานอนุกรรมการประจำภาคเหนือ
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	ประธานอนุกรรมการประจำภาคตะวันออก
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เฉลียว จุพันธ์	ประธานอนุกรรมการประจำภาคใต้
22. อาจารย์ ดร.สุนทรี ศิริอังกูร	ประธานอนุกรรมการประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา ดาราศักดิ์	ประธานอนุกรรมการประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ใบสมัครเข้าเป็นสมาชิกสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ที่อยู่สมาคมฯ : สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระรามที่ 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร 0-2218-1024 โทรสาร 0-2218-1018

เรียน เลขาธิการสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ข้าพเจ้า ☐ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว.....นามสกุล.....

(ภาษาอังกฤษ) ☐ Mr ☐ Mrs ☐ Miss.....

เลขที่บัตรประชาชน.....เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

การศึกษาสูงสุด : ระดับ.....คณะ/สาขา.....สถาบันที่ศึกษา.....

ที่อยู่ : อาคาร.....ห้องเลขที่.....ชั้นที่.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....หมู่บ้าน.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....แฟกซ์.....มือถือ.....

ปัจจุบันทำงานอยู่ที่.....ตำแหน่ง.....

ที่ทำงาน : อาคาร.....ห้องเลขที่.....ชั้นที่.....หมู่บ้าน.....

เลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....แฟกซ์.....

Email :Email สำรอง (ถ้ามี).....

การส่งเอกสารและการติดต่อที่สะดวก ☐ ที่อยู่ ☐ ที่ทำงาน

ขอสมัครเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย พร้อมกันนี้ได้ชำระค่าใช้จ่ายดังนี้

☐ ค่าสมาชิกตลอดชีพ ชำระครั้งเดียว 1,000 บาท

การชำระเงิน

☐ เงินสด

☐ ธนาณัติ สั่งจ่ายสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย
ปณ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☐ โอนผ่านทางธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) สั่งจ่ายชื่อบัญชี สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการแห่งประเทศไทย สาขามานูญครองเซ็นเตอร์ เลขที่บัญชี 043-2-58683-2

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ

กรุณากรอกข้อมูลการสมัครให้ครบถ้วนเพื่อความสะดวกในการส่งข้อมูลข่าวสารแก่ท่านในภายหลัง

กรณีเปลี่ยนที่อยู่กรุณาแจ้งโดย โทรโดยตรงที่สมาคมฯ หรือแจ้งผ่านเว็บไซต์ หรือ Email : info@taper.or.th





ผู้นำในธุรกิจพลังงานทางเลือก

ด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัย เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
เพื่อประโยชน์สูงสุดของลูกค้า ผู้ถือหุ้น ผู้ร่วมค้า
และพนักงานอย่างเป็นธรรม



บริษัท พลังงานบริสุทธิ์ จำกัด (มหาชน)
Energy Absolute
Public Company Limited



ชั้น 16 อาคารเอไอเอ แคปปิตอล เซ็นเตอร์ เลขที่ 89 ถนนรัชดาภิเษก เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02 248 2488-92 โทรสาร 02 002 3667-9 โทรสาร 02 248 2493

N



**SMOKING
ALCOHOL**



สุขภาพดี ต้องปลอดบุหรี่และสุรา