TAHPER
สพสท

วารสาร

สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

Journal of Health, Physical Education and Recreation

ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2566
Vol 49 No. 3 September-December 2023
ISSN 0125-2674



สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์: 0-2218-1024 โทรสาร: 0-2218-1032

Association of Health Education, Physical Education and Recreation of Thailand, Chulalongkorn University, Bangkok 10330 Tel. 0-2218-1024 Fax 0-2218-1018

วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION

TAHPER

ปีที่ 49 เล่ม 3 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2566 Vol. 49 No.3 September-December 2023 ISSN 0125-2674

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน
รองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว
รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต
รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัตชู
รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวี บุญชัย
ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ
ดร.ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ
อาจารย์วิจิตร เกตุแก้ว
อาจารย์พิพิธพร แก้วมุกดา
นายสันติภาพ เตชะวณิช

จุดประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิจัย ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการ ด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ
2. เพื่อเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทางวิชาด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ ของคณาจารย์ และ นักวิชาการสถาบันต่างๆ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิตนักศึกษาสถาบันต่างๆ ได้เผยแพร่ผลงานวิชาการเพื่อให้บริการทางวิชาการแก่สังคมในรูปแบบของวารสารวิชาการ

เจ้าของและผู้จัดการ

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนันท์ ตันพานิชย์

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.สาลี่ สุภาภรณ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ศ.ดร.จินตนา ศรายุทธพิทักษ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร.สุจิตรา สุคนธทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจัน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผศ.ดร.เกษม นครเขตต์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผศ.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กำหนดออกวารสาร ปีละ 2 ฉบับ มกราคม-มิถุนายน และกรกฎาคม-ธันวาคม

สำนักงาน
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม 1 กรุงเทพมหานคร 10330
โทร.0-2218-1024 โทรสาร 0-2218-1018
https://www.tci-thaijo.org/index.php/tahper/

ความคิด ข้อวิพากษ์ในวารสารเป็นสิทธิของผู้เขียน กองบรรณาธิการ ไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป เพื่อให้เกิดความหลากหลายในความคิดและสร้างสรรค์

พิมพ์ที่ ห.จ.ก.สามลดา โทร. 0-2462-0303
9/1205 หมู่ 1 ถนนสะแกงาม เขตบางขุนเทียน กทม. 10150

รายนามคณะกรรมการกลั่นกรองพิจารณาบทความ

รายนาม	หน่วยงาน
ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ศาสตราจารย์ ดร.เจริญ กระบวนรัตน์	นักวิชาการอิสระ
ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษเพ็ชร	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต คนึงสุขเกษม	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตร สุคนธทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนภักดิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวี บุญชัย	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทัศนัยนา	มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภาวิบูลย์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนสิริ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ ศิลป์รุ่งธรรม	มหาวิทยาลัยเกษตรศษสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม	มหาวิทยาลัยเกษตรศษสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล	มหาวิทยาลัยเกษตรศษสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม	มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
รองศาสตราจารย์ ดร.อภิลักษณ์ เทียนทอง	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.วรพงษ์ แย้มงามเหลือ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาด	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ชอบธรรมสกุล	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	นักวิชาการอิสระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวลี แก้วช่วย	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร โกมุทศรี	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชาญ มะวิญธร	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามคณะกรรมการกลั่นกรองพิจารณาบทความ (ต่อ)

รายนาม	หน่วยงาน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐลิกา เพ็งลี	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรอมลี มะกาเจ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศรีพรหม	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธารินทร์ ก้านเหลือง	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คมกริช เชาว์พานิช	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนันท์ ตันพานิชย์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ ราชนาวี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรพล จันธิมา	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรนภา ทัศนัยนา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศมณพร สุทธิบาก	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรวรรณ แสนโพธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
ดร.สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.กฤษณะ บุญประสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.สิริลักษณ์ พิชัยณรงค์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรี
ดร.วรเชษฐ์ จันติยะ	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ดร.ชาญกิจ คำพวง	มหาวิทยาลัยศรีนครินาทรวิโรฒ
ดร.นาทรพี ผลใหญ่	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ดร.นภสร นีละไพจิตร	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ดร.ทัศนีย์ จันติยะ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทบรรณาธิการ

วารสารฉบับนี้มีเนื้อหาประกอบด้วยบทความวิชาการที่น่าสนใจเรื่อง การสังเคราะห์ทิศทางของหลักสูตรพลศึกษาในประเทศไทย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่ก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 และบทความวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน การแก้ไขปัญหานักเรียนในชั้นเรียน นอกจากนั้น ยังมีการการจัดการเรียนรู้ด้วยการบูรณาการโดยใช้สื่อเทคโนโลยีวิดีทัศน์ การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกที่หลากหลายกีฬาสู่ความเป็นเลิศ การศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนากิจกรรมการทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย การบริหารจัดการทางการกีฬา รวมถึงการบูรณาการโดยการนำองค์ความรู้ทางสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ มาประยุกต์เพื่อพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้อย่างน่าสนใจ

ทั้งนี้ กองบรรณาธิการได้จัดระบบการเชื่อมโยงการค้นหาวารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการผ่านเวปไซต์ของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทยอีกด้วย เพื่อง่ายต่อการเข้าถึงของสมาชิกสมาคมฯ อีกด้วย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม
Pram.inp@mahidol.ac.th

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September-December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2566

สารบัญ

หน้า

บทความวิชาการ

การสังเคราะห์ทิศทางของหลักสูตรพลศึกษาในประเทศไทย 1-10

ณัฐวุฒิ คิดควร, วินัย พูลศรี และสมบัติ อ่อนศิริ

รายงานวิจัยและบทความวิจัย

สภาพความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุ ในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร 11-20

เชาวรัตน์ พรมกลัดพะเนา, นภพร ทัศนัยนา, รังสฤษฎ์ จำเริญ และเสกสรรค์ ทองคำบรรจง

การจัดบรรยากาศในชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับวิชาพลศึกษา 21-29

จุฬาลักษณ์ รงค์ทอง, สิริพร ศศิมณฑลกุล และจินตนา ศิริวราศรัย

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะหมัดชุดกีฬามวยสากลด้วยการเสริมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ 30 - 40

ดวงมณี แสนปัญญา, นภพร ทัศนัยนา, รังสฤษฎ์ จำเริญ และปริญญา เรืองทิพย์

ผลของการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต 41 - 51

นิธิพร เชาว์สกุลวิริยะ และรุ่งระวี สมะวรรธนะ

การศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย 52 - 61

กุลชาดา ศรีใส, นภพร ทัศนัยนา, เสกสรรค์ ทองคำบรรจง และรังสฤษฎ์ จำเริญ

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา 62 - 73

ปกเกล้า อนันต์ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ *นฤบดินทร์ วีรวัฒโนดม และจินตนา สรายุทธพิทักษ์*	74 - 85
การวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร *ธาราพัฒน์ แสงอรุณศิลป์, พราม อินพรม, เสาวลี แก้วช่วย และศิวะพร ภู่พันธ์*	86 - 96
การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น *นันทวรรณ ศรีคำ และกรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์*	97 - 106
การจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น *วิรินยา บัวลา และกรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์*	107 - 115
การวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร *พิชชากร ก้านกนก, เสาวลี แก้วช่วย และพราม อินพรม*	116 - 124
ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี *กัณฑพล ทับหุ่น และสมคิด ปราบภัย*	125 - 140
การพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล *วีรยา ชลานันต์, สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และอิษฎี กุฏอินทร์*	141 - 149
ผลของการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี *สิราวรรณ กองทรัพย์ และชาญชัย ขันติศิริ*	150 - 161

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ *ชุติมา สำราญพันธุ์ และอลิสา นิติธรรม*	162 - 174
ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอที่มีต่อพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย *พชรพล พรมมา และสุธนะ ติงศภัทิย์*	175 - 182
ผลของการฝึกด้วยความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรง ความเร็ว และ ความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอล *วรศิษฎ์ ศรีบุรินทร์ และจรัสศรี ศรีโภคา*	183 - 191
ผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล *เทพรัตน์ เข็มเพชร และวรพงษ์ แย้มงามเหลือ*	192 - 200
การพัฒนาแบบทดสอบและสร้างเกณฑ์มาตรฐานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี *ทิพกมล สงวนศักดิ์สกุล, ศิริชัย ศรีพรหม และธารินทร์ ก้านเหลือง*	201 - 210
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา *กฤษดา ตามประดิษฐ์, ทิพนาพย์ เมืองมา, วิษณุ สมัครเขตรการ และปรัชญา วังตระกูล*	211 - 221
ผลของโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของ นักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า *วันวิสาข์ วงศ์พยัคฆ์ และณัฐชนนท์ ซังพุก*	222 - 231

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของ นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 *นฤมล หวานดี*	232 - 242
การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาล เมืองหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ *ยอดฟ้า มีมานาน*	243 - 251
การพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 *สุกฤษฎิ์ รอดทวีผล, ธีรนันท์ ตันพานิชย์ และอำนวย ตันพานิชย์*	252 - 260
ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ที่มีต่อมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ *สุพล เพ็ชรบัว และวิธวรรธน์ สีชื่น*	261 - 273
การพัฒนาแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน *ศุภเดช ช้างน้อย, วินัย พลูศรี และศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์*	274 - 284
ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี *ปารามินทร์ ปลอดภัย และสราวุธ ชัยวิชิต*	285 - 298
แนวทางการพัฒนากลยุทธ์การจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย *ญาดา บุญคง และสราวุธ ชัยวิชิต*	299 - 307
ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ *ประทุม ชอบใจ, สุกัญญา พานิชเจริญนาม, สุจิตรา บุญสวน และสมหมาย แทนจ้อย*	308 - 320

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

การวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอล ระดับลีกอาชีพของประเทศไทย 321 - 332

นิรอมลี มะกาเจ, จิราพัฒน์ เย็นใจ, อำนวย ตันพานิชย์, ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และสุกัญญา เจริญวัฒนะ

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การสังเคราะห์ทิศทางของหลักสูตรพลศึกษาในประเทศไทย

ณัฐวุฒิ คิดควร*
วินัย พูลศรี**
สัมบัติ อ่อนศิริ***

บทคัดย่อ

การที่จะพัฒนาประเทศไทยไปสู่ความมั่นคง และยั่งยืนที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้นั้น ควรให้ความสำคัญกับทิศทางการเสริมสร้างความรู้ของบุคลากรในประเทศที่มีอยู่ให้เข้มแข็งและมีพลังเพียงพอในการขับเคลื่อนในการพัฒนาประเทศในระยะกลาง และระยะยาว โดยเฉพาะ “การพัฒนาคน” ให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบันที่ก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุด คือ ทักษะการเรียนรู้ และการเสริมสร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้าง ให้สังคมเกิดภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2559) ครูพลศึกษาก็เหมือนกับครูอื่น ๆ ที่มีหน้าที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่ผู้เรียน สามารถถ่ายทอดความรู้ทั้งด้านกีฬา วิชาการ ตลอดจนทักษะด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน ตลอดจนมีคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) กล่าวว่าคุณสมบัติของครูพลศึกษาจะต้องมีทั้งประสิทธิภาพและมีการอุทิศตนเพื่อการสอน มีความรู้ มีบุคลิกภาพที่ดีคือ ความเป็นมิตรเป็นกันเอง และมีมนุษย์สัมพันธ์อันดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความสนใจและภูมิใจในอาชีพ มีความเป็นผู้นำ และคุณสมบัติเฉพาะตัว มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต เป็นผู้มีความสามารถในการฝึก การสอน และมีส่วนร่วมในกีฬาต่าง ๆ ได้หลายประเภท มีความต้องการและพร้อมที่จะให้บริการแก่บุคคลทั่วไป กิติศักดิ์ รุ่งเจริญ (2545) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาในอนาคต ควรมีดังนี้ 1) ด้านบุคลิกภาพของผู้สอนกีฬาจะต้องมีสุขภาพแข็งแรง แต่งกายเหมาะสม พูดจาสุภาพ มีระเบียบวินัย ควบคุมอารมณ์ได้ มีความอดทน รับผิดชอบในหน้าที่ เชื่อมั่นในตนเอง มีความยุติธรรม วางตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ และมีจรรยาบรรณในอาชีพ 2) ด้านเนื้อหาและวิชาการ มีความรู้เกี่ยวกับทักษะ กฎ กติกา หลักการฝึกซ้อม อุปกรณ์การฝึกซ้อม หลักของการเป็นผู้ฝึกสอน หลักการบริหารทีม ปรับปรุงวิธีการสอนให้เหมาะสมกับสภาพปัจจุบันอยู่เสมอและ 3) ด้านการวางแผนและการเตรียมการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีความรู้ในเรื่องการวางแผนการฝึกซ้อม ส่วนการประเมินผลนักกีฬาจะต้องสามารถวิเคราะห์และปรับปรุงข้อผิดพลาดของนักกีฬาได้

คำสำคัญ : การพัฒนาคน ทักษะการเรียนรู้ ครูพลศึกษา

---

*อาจารย์ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยกเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
ติดต่อผู้นิพนธ์: ว่าที่ร้อยตรีณัฐวุฒิ คิดควร E-mail.: Nuttawut.kitku@ku.th มือถือ: 081-9216660
รับบทความ 11 เมษายน 2566 แก้ไขบทความ 22 พฤษภาคม 2566 ตอบรับ 26 พฤษภาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Synthesis of Directions of Physical Education Curriculum in Thailand

Nuttawut Kitkuan*
Winai Poonsri**
Sombat Onsiri***

Abstract

In order to develop Thailand towards stability and sustainability in the future, it should be important to the direction of enhancing the knowledge of personnel. In existing countries to be strong and powerful enough to drive the development of the country in the medium and long term, especially “people development”. Undergoing the transformation of the world in the modern era entering the 21 century, the most important of which is learning skills and enhancing the environmental factors contributing to development. The quality of people by embiling the philosophy of the sufficiency economy of Her Majesty the King. Phra Praminthorn Maha Bhumibol Adulyadej applied to strengthen society’s immunity to changes (Office of the Permanent Secretary of Education, 2016) Physical education teachers, like other teachers, are responsible for training to educate learners. Able to transfer knowledge in sports, academics, and skills to students so that students can develop in all aspects, as well as have morality, ethics and attitudes towards physical education to contribute to being a healthy person and quality of life. Vasana Khunapisit (1996) said the qualifications of physical education teachers must be both effective and dedicated to teaching. Knowledgeable, well-personality- friendly, and good human relations. Emotionally stable Understand the differences between individuals, have interests and pride in their careers, have leadership and personal qualities, be healthy both physically and mentally, be capable of practicing, teaching and participating in various sports. There is a need and is ready to serve the general public. Kitisak RungCharoen (2002) mentioned The desirable characteristics of future physical education teachers should be as follows: (1) The personality of sports instructors must be healthy, dress appropriately. Be polite, disciplined, control your emotions. Have patience. Responsible for duty, self-belief. (2) Have knowledge of skills, rules, rules, training principles, training equipment, principles of being a trainer. Principles of Team Management Keep the teaching method appropriate for current conditions and (3) the planning and training preparation of athletic trainers must have knowledge of training planning. Athlete evaluation must be able to analyze and improve athlete error.

Keywords: Human Development, Learning Skills, Physical Education Teacher

---

*Teacher for Kasetsart University Laboratory School Center For Education Research and Development
Contract: Acting Sub Lt. Nuttawut Kitkuan E-mail.: Nuttawut.kitku@ku.th Mobile: 081-921-6660
Received April 11, 2020 ; Revised May 22, 2023 ; Accepted May 26, 2023

เนื้อหา

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายในโลกของเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร และแนวโน้มในอนาคตข้างหน้า เทคโนโลยีที่นักวิเคราะห์จากหลาย ๆ สำนักรวมไป ถึงผู้เชี่ยวชาญและนักคิดระดับโลกต่างลงความเห็นว่า เป็นเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่จะ ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบัน และในอีก 5-10 ปีข้างหน้า ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญในการที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและวิธีการในการดำเนินการทางธุรกิจ และการเปลี่ยนแปลงแนวนโยบายของรัฐต่อประชาชน ประกอบด้วยเทคโนโลยีพกพา (Mobile) เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) การคำนวณแบบคลาวด์ (Cloud Computing) และเทคโนโลยีจัดการข้อมูลจำนวนมหาศาล (Big Data) การรวมเทคโนโลยีดังกล่าวนี้เข้าด้วยกันได้อย่างเหมาะสมลงตัว จะทำให้เกิดการยกระดับในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญ (กระทรวง เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2557)



ภาพที่ 1 เทคโนโลยีสารสนเทศและกาารสื่อสาร (**ที่มา :** http://pc54504eng2piachan1.blogspot.com/2014/01/4.html)

พื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองโลก รวมทั้งของประเทศไทยเองที่เปลี่ยนไป ทำให้ ประชากรในโลกยุคใหม่ต้องการทักษะใหม่ ๆ เพื่อให้มีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน ที่ก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุด คือ ทักษะการเรียนรู้ และการเสริมสร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อในการพัฒนา คุณภาพของคน โดยการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร รามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้าง ให้สังคมเกิดภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2559) สำหรับการอยู่อาศัยในโลกสมัยใหม่นี้ และการศึกษาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการสร้างทักษะต่าง ๆ เพื่อให้ประชากรในประเทศสามารถมีความรู้และทักษะที่เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ “การศึกษา” จะต้องถูกเปลี่ยนแปลงหรืออาจถึงขั้นต้องถูกปฏิวัติเนื่องจาก ระบบการศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่เพียงพอและไม่ สามารถสร้างทักษะที่จำเป็นให้กับผู้เรียนได้อีกต่อไป (คณะอนุกรรมการกิจการเพื่อการสื่อสารสังคม คณะ กรรมการเครือข่ายพลังเยาวชนเพื่อการปฏิรูป, 2554)

กรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) พบว่าประเทศไทยจะยังคงประสบสภาวะแวดล้อมและบริบทของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิด ความเสี่ยงทั้งจากภายใน และภายนอก ประเทศ อาทิ กระแสการเปิดเศรษฐกิจเสรี ความท้าทายของเทคโนโลยีใหม่ ๆ การเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ การเกิด ภัยธรรมชาติที่รุนแรง ประกอบกับสภาวการณ์ด้านต่าง ๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของประเทศในปัจจุบันที่ยังคงประสบปัญหาในหลายด้าน เช่น ปัญหาผลิตภาพการผลิต ความสามารถ

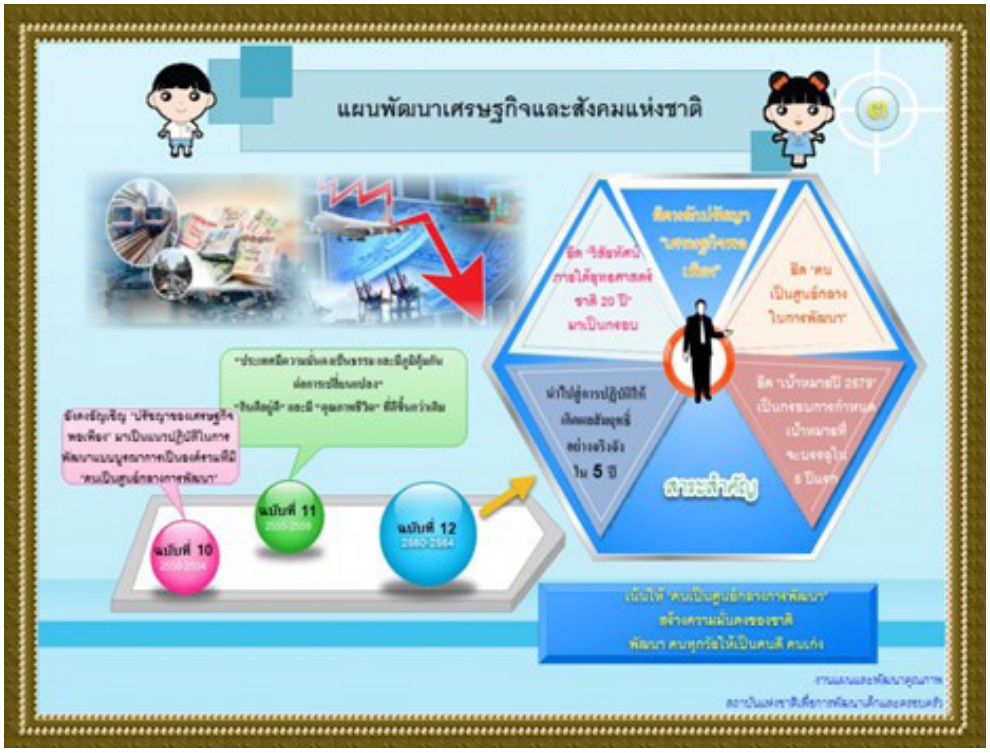
ในการแข่งขัน คุณภาพการศึกษา ความเหลื่อมล้ำ ทางสังคม เป็นต้น ทำให้การพัฒนาในช่วง แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการ ในการวางแผนที่สำคัญ ดังนี้

(1) การน้อม นำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

(2) คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม

(3) การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการ ปฏิรูปประเทศ

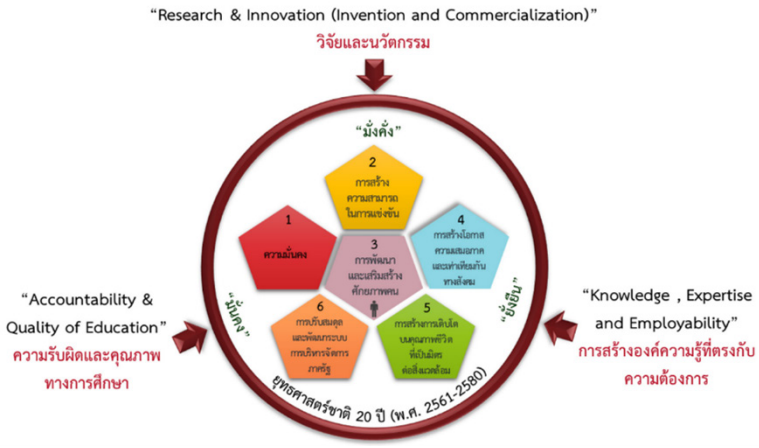
(4) การพัฒนาสู่ความ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”



ภาพที่ 2 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (**ที่มา:** https://personalweb.mahidol.ac.th/aree-yup/?page_id=361)

ผลกระทบจากสถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจของประเทศไทยที่ติดกับดักทางเศรษฐกิจ ในความพยายามข้ามผ่านจุดของประเทศรายได้ปานกลางขั้นสูงไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูงด้วยการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจในโมเดลที่เรียกว่า ประเทศไทย 4.0 ที่มุ่งเน้นขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศจาก ภาคอุตสาหกรรมไปสู่การขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรมและเน้นการบริการมากยิ่งขึ้นและในสถานการณ์ด้านสังคมที่ประเทศมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรครั้งใหญ่ในการ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คุณภาพของประชากร ด้านสุขภาพ การเรียนรู้ คุณธรรมจริยธรรม และความเหลื่อมล้ำระหว่างกลุ่มคน วัฒนธรรมอันดีงามของไทยเริ่มเสื่อมถอย ทั้งหมดนี้ยังคงเป็นปัญหาสำคัญ ของประเทศไทยในการพัฒนาประเทศ ด้านการศึกษาของประเทศภายใต้บทบาทหน้าที่ของ กระทรวงศึกษาธิการได้มีการร่าง กรอบทิศทางแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 – 2574 โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญของแผนคือ การมุ่งเน้นการประกันโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษา การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา และการศึกษาเพื่อการมีงานทำและสร้างงานได้ ภายใต้บริบท เศรษฐกิจและสังคมของประเทศและของโลกที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์รวมทั้ง มีความเป็นพลวัต และในกรอบแผนอุดมศึกษา

ระยะยาว 15 ปีฉบับที่ 2 พ.ศ.2551 – 2565 ของ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้วางเป้าหมายไว้ คือ “ยกระดับคุณภาพอุดมศึกษาไทย เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรที่มีคุณภาพสามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต พัฒนา ศักยภาพอุดมศึกษาในการสร้างความรู้และนวัตกรรม เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของ ประเทศในโลกาภิวัตน์” ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาได้กำหนดให้มีแนวทางในการปฏิรูป การศึกษาที่สำคัญในด้านการพัฒนาคุณภาพครูทั้งระบบ ตั้งแต่กระบวนการผลิต สรรหาและการ คัดเลือกให้ได้คนดีคนเก่งเข้าสู่วงการการศึกษา ให้มีมิติบูรณาการและองค์รวมการพัฒนาโดยเน้น ความสำคัญประการหนึ่งเรื่อง พัฒนาและสร้างครูคุณภาพสูงซึ่งเป็นตัวคูณ (Multiplier) เพื่อนำไปสู่ การสร้างคนดีคนเก่ง



ภาพที่ 3 บทบาทของอุดมศึกษาที่ตอบวิสัยทัศน์ชาติ (**ที่มา :** http://www.mua.go.th/users/bpp/main/download/plan/plan20yrs.pdf)



ภาพที่ 4 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ **(ที่มา :** https://www.kroobannok.com/80785)

แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 22 ใน พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ระบุ ไว้ว่าการจัดการศึกษาจะต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคน สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และผู้เรียนมีความ สำคัญที่สุด การจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ มาตรา 22 ไม่ได้กล่าวโดยตรงว่า ต้องยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน เพราะอาจจะสร้างปัญหาเชิงกฎหมายในการบังคับใช้และการ ตีความ นอกจากนั้นในปรัชญาการเรียนการสอน ควรหลีกเลี่ยงแนวคิดที่จะแยกขั้ว ระหว่าง

การเรียนของผู้เรียนและการสอนของผู้สอน ดังนั้น มาตรา 22 จึงกล่าวอย่างเป็นกลาง ๆ ไว้โดยถือว่า“ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) การใช้นวัตกรรมการศึกษากลายเป็นเครื่องมือ สำคัญในการเรียนรู้มีการจัดชั้นเรียนโดยให้นักเรียน ส่วนใหญ่จะต้องมีส่วนร่วมจากการเลือกวิชาเรียนตามความสนใจของนักเรียนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเทคโนโลยีในรูปแบบห้องเรียนเสมือนจริง มาใช้ในการเรียนการสอน ทำให้ตอบสนองต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน มีการจับกลุ่มกันทางอินเทอร์เน็ต เพื่อแบ่งปันสิ่งที่สนใจร่วมกัน รวมทั้งแบ่งปันความชำนาญและทักษะความสามารถต่าง ๆ ร่วมกัน เมื่อเทคโนโลยีสารสนเทศก้าวหน้ามากขึ้น รูปแบบการเรียนรู้แบบเสมือนจริงก็ปรับเปลี่ยนไปหลากหลายรูปแบบโดยเฉพาะเทคโนโลยีที่เรียกกว่า โลกเสมือน ผสานโลกจริง (วิวัฒน์ มีสุวรรณ์, 2554)

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนในสังคมต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษาของประเทศไทยเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่องของการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพในการเรียน ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้นั้น ขึ้นอยู่กับการจัดการเรียนการสอนที่มีความน่าสนใจหรือทำให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเรียน (สายรุ้ง เหมือดชัยภูมิ, 2561) ทางการศึกษาต้องปรับปรุงเพื่อให้คนมีความรู้ความสามารถให้สอดคล้องกับสภาวการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยเหตุนี้การศึกษาจึงได้พยายามปรับปรุงหลักสูตรในระดับต่าง ๆ ให้ได้มาตรฐาน เพื่อเป็นหลักในการนำไปใช้แก้ปัญหาและให้สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของผู้เรียน ซึ่งพลศึกษาเป็นวิชาที่บรรจุอยู่ในการศึกษาทุกระดับชั้น เนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนทั้งในปัจจุบันและอนาคตโดยพลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) พลศึกษาเป็นวิชาที่พัฒนาสุขภาพเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์มากโดยเฉพาะในส่วนที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพราะวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สร้างสรรค์ จิตใจของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดตลอดจนกระบวนการทางร่างกาย ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนมีความเจริญงอกงามทั้งสติปัญญาอารมณ์และทางสังคม (ชาตรี พรมพุทธ, 2561)

พลศึกษา เป็นศาสตร์หนึ่งที่มีบทบาทและความสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยพลศึกษาได้ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมทางกายต่าง ๆ เหล่านี้ได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้วนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ (นิศรา นิตย์กระโทก, 2561) ด้วยความสำคัญของศาสตร์ทางพลศึกษาที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชากรจึงได้ถูกบรรจุไว้ในระบบการศึกษาของประเทศไทยมาเป็นเวลานานซึ่งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ในปัจจุบัน กำหนดให้มีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และได้ระบุว่า “สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน” ทั้งนี้ ศาสตร์ทางพลศึกษายังสามารถขัดเกลาและพัฒนาเด็กและเยาวชนอันเป็นกำลังของชาติให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์มีคุณธรรม จริยธรรม ในตนเองสามารถสร้างให้เป็นคนดีคนเก่งของประเทศชาติได้



ภาพที่ 5 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (**ที่มา:** http://pe.swu.ac.th/)

ในปัจจุบันหลักสูตรพลศึกษาในประเทศไทยมีหลากหลายหลักสูตรให้เลือกเรียน ในบทความนี้จะนำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 3 หลักสูตร 3 มหาวิทยาลัย ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น หลักสูตรศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา
2. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา
3. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา

ตารางที่ 1 โครงสร้างหลักสูตรแต่ละสถาบัน

มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ระยะเวลาหลักสูตร	หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี)	หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562	หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา 5 ปี หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560
จำนวนหน่วยกิต	(ไม่น้อยกว่า 132 หน่วยกิต)	ไม่น้อยกว่า 131 หน่วยกิต	ไม่น้อยกว่า 165 หน่วยกิต
โครงสร้างหลักสูตร	- หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต) - หมวดวิชาเฉพาะด้าน (ไม่น้อยกว่า 96 หน่วยกิต) - กลุ่มวิชาชีพครู (ไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต) - กลุ่มวิชาเอก (ไม่น้อยกว่า 60 หน่วยกิต) หมวดวิชาเลือกเสรี (ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต)	- หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต) - หมวดวิชาเฉพาะด้าน (ไม่น้อยกว่า 95 หน่วยกิต) - หมวดวิชาเลือกเสรี (ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต)	- หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต) - หมวดวิชาเฉพาะด้าน (ไม่น้อยกว่า 129 หน่วยกิต) - หมวดวิชาเลือกเสรี (ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต)

จากตารางจะเห็นได้ว่าโครงสร้างของหลักสูตรแต่ละสถาบันนั้นจะมีความแตกต่างกัน และคล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่แล้วในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนให้เป็นหลักสูตร 4 ปี แต่ยังมีบางสถาบันยังเป็นการศึกษาในหลักสูตร 5 ปี อยู่บ้าง จึงทำให้หน่วยกิตมากกว่าสถาบันที่ศึกษาเพียง 4 ปี

ตารางที่ 2 ปรัชญาและความสำคัญแต่ละสถาบัน

มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปรัชญา	“ผลิตครูพลศึกษา ให้มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ คิดค้นสร้างสรรค์นวัตกรรม ประยุกต์ใช้เทคโนโลยี ข้อมูลสารสนเทศ มีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แข็งแรง สมบูรณ์ ยึดมั่นคุณธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพครู”	หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา มุ่งผลิตบัณฑิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม สติปัญญา และมีสัจจะแห่งตน เป็นผู้ที่มีความศรัทธาต่อวิชาชีพ และยึดมั่นในจรรยาบรรณครู รอบรู้ศาสตร์และศิลป์ในวิชาชีพพลศึกษา สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อการจัดการเรียนรู้ที่จะนำไปถ่ายทอด สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินคุณภาพของข้อมูล มีทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ตลอดจนมีการพัฒนาตนให้มีความใฝ่รู้ และมีจิตวิญญาณสาธารณะเพื่อสังคม	มุ่งผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษาที่มีความเป็นเลิศทางวิชาการและวิชาชีพ เป็นผู้นำในการสร้างสรรค์การเรียนรู้ ให้มีความรู้ความสามารถ มีเจตคติ มีทักษะและความเชี่ยวชาญมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21
ความสำคัญ	หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต กลุ่มสาขาวิชาพลศึกษา เป็นหลักสูตรที่มุ่งผลิตครูพลศึกษา รวมไปถึงบุคลากรที่ทำงานสายวิชาชีพทางพลศึกษา ในรูปแบบต่าง ๆ ตามความต้องการของสังคม เป็นผู้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่จำเป็นในทางวิชาการตลอดจนวิชาชีพ เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมให้ดียิ่งขึ้น	หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จึงมุ่งผลิตผลิตบัณฑิตทางพลศึกษาที่มีคุณธรรม จริยธรรม สมบูรณ์พร้อมด้วยความรู้ ทักษะ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามวิชาชีพครูและวิชาชีพพลศึกษา ที่สอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21	การผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษา มุ่งให้มีทักษะจำเป็นในศตวรรษที่ 21 5 ทักษะ คือ 1.ทักษะการคิดวิจารณญาณ (Critical Thinking) 2.ทักษะการทำงานร่วมกัน (Collaboration Skill) 3.ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill) 4.ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 5.ทักษะทางเทคโนโลยีสารสนเทศ (Digital Skill) และสร้างคุณลักษณะของบัณฑิตคณะพลศึกษา มศว. เพื่อสร้างบัณฑิตวิชาชีพครูสาขาวิชาพลศึกษาให้เป็นคนดีและคนเก่ง และมุ่งเน้นปลูกฝังทัศนคติให้นิสิตเข้าใจบทบาทหน้าที่สำคัญของตนเอง ที่เป็นส่วนหนึ่งของกลไกลในการขับเคลื่อนประเทศชาติให้พัฒนาอย่างมั่นคง มั่นคั่งและยั่งยืน

จากตารางจะเห็นได้ว่าปรัชญาและความสำคัญจะเป็นไปในแนวทางเดียวกันที่มุ่งผลิคบัณฑิตที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านคุณธรรม จริยธรรม และสติปัญญา พัฒนาทักษะที่จำเป็นให้สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21

ตารางที่ 3 อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังจากสำเร็จการศึกษา

มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังจากสำเร็จการศึกษา	1. ครูในสถานศึกษาของรัฐบาลและเอกชน องค์กร มูลนิธิ 2. บุคลากรทางการศึกษาในสถานศึกษาของรัฐบาลและเอกชน องค์กร มูลนิธิ 3. นักวิชาการทางพลศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะหน่วยงานของรัฐ เอกชน องค์กร มูลนิธิ เช่น เจ้าหน้าที่ศูนย์ฟิตเนส เจ้าหน้าที่กีฬาประจำอำเภอ	1. ครูพลศึกษา 2. นักวิชาการพลศึกษา 3. นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 4. เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์กีฬาและศูนย์เยาวชน 5. ผู้ฝึกสอนกีฬา 6. เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ออกกำลังกาย	ครูพลศึกษา 1. นักวิจัยทางพลศึกษา 2. นักวิชาการทางพลศึกษา 3. นักพัฒนาชุมชนพลศึกษา 4. นักวิชาชีพทางพลศึกษาทั้งในและนอกสถานศึกษา 5. นักวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้พลศึกษา 6. นักพัฒนาสื่อ นวัตกรรมทางพลศึกษา 7. ผู้จัดโครงการส่งเสริมพัฒนาและบริการทางพลศึกษา

ตารางที่ 3 อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังจากสำเร็จการศึกษา

มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาชีพที่สามารถประกอบได้หลังจากสำเร็จการศึกษา	เจ้าหน้าที่สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัด ผู้ฝึกสอนกีฬาประจำอำเภอและจังหวัด 4. ผู้นำทางการกีฬาและทางการออกกำลังกาย 5. นักส่งเสริมสุขภาพ 6. นักวิชาการด้านพลศึกษา 7. ธุรกิจส่วนตัว ด้านพลศึกษา		8. นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์บุคลากร ฝึกอบรมพลศึกษา 9. บุคลากรทางการศึกษาและอาชีพอื่นที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

จากตารางแสดงให้เห็นถึงอาชีพที่สามารถประกอบได้หลังจากสำเร็จการศึกษา ส่วนใหญ่แล้วทั้ง 3 มหาวิทยาลัยจะคล้ายคลึงกันในเรื่องการของไปเป็นครูพลศึกษาตามสถาบันการศึกษาต่าง ๆ รวมทั้งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

บทสรุป

คุณภาพของบัณฑิตจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของสถาบันอุดมศึกษา รวมทั้งเป็นตัวทำนายสภาพการณ์ในอนาคตของประเทศ ซึ่งการวัดคุณภาพของบัณฑิตที่ผ่านมาส่วนใหญ่มองจากผู้ใช้บัณฑิตที่สะท้อนให้เห็นภาพลักษณ์บางประการของผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษา (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540) การจัดการเรียนรู้พลศึกษามุ่งเน้นผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญหา รวมถึงสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา ดังนั้น การพัฒนานิสิต/นักศึกษาควรเริ่มตั้งแต่การออกแบบหลักสูตรที่ตรงตามกรอบการพัฒนาประเทศและสถานการณ์ปัจจุบัน โดยเริ่มจากสถานศึกษาซึ่งสถาบันการศึกษาทุกระดับควรให้ความสำคัญในการสร้างนิสิต นักศึกษาให้มีทัศนคติ ความรู้ทักษะ และบุคลิกภาพในการเป็นผู้นำ รวมทั้งมีทักษะการแก้ปัญหาต่อสถานการณ์ต่าง ๆ การบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่น การสื่อสารในที่สาธารณะ การบริหารเวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2558) ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเกิดประสบการณ์ตรงและสามารถนำทักษะและประสบการณ์ออกไปปฏิบัติงานในโลกของความเป็นจริงได้เป็นอย่างดี (กรรณิกา พิริยะจิตรา, 2547)

เอกสารอ้างอิง

กรรณิกา พิริยะจิตรา. (2547). *กิจการนักศึกษา.* กรุงเทพฯ: กองกิจการนักศึกษาสำนักงานอธิการบดี, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. (อัดสำเนา)

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2558). *ยุควิกฤตเด็กและเยาวชน....ขาดภาวะผู้นำ.* สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2558, สืบค้นจาก http://www.griangsak.com/index.php?components

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการ ศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลาง การศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). *(ร่าง) แผนแม่บทเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2557-2561.* สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2564, สืบค้นจาก http://itc.ddc.moph.go.th/file/ it_plan _58.pdf

คณะอนุกรรมการกิจการเพื่อการสื่อสารสังคม คณะกรรมการเครือข่ายพลังเยาวชนเพื่อการ ปฏิรูป. (2554). *คู่มือฉบับพกพา "ปฏิรูปการ ศึกษาไทย".* กรุงเทพฯ: พริ้นท์ซิตี้.

ชาตรี พรมพุทธ. (2561). *การศึกษาทักษะการเสริฟหลังมือกีฬาแบดมินตันวิชาพลศึกษาโดยใช้การสอนแบบสาธิต วิชาชีพนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถ วิทย์พณิชยการ.* สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2564, สืบค้นจาก http://www.atc.ac.th/ATCWeb/FileATC

นิศรา นิตย์กระโทก. (2561). *การศึกษาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเอกชนระดับประถมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างของประเทศไทย.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2540). *โครงการศึกษาวิจัย เรื่องอุดมศึกษาไทย: วิกฤติและทางออก.* กรุงเทพฯ: คณะวิจัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร)

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักการและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา.* กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา ฉบับที่ 1.* กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์จำกัด.

วิวัฒน์ มีสุวรรณ์. (2554). การเรียนรู้ด้วยการสร้างโลก เสมือนผสานโลกจริง. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร,* 13(2). 119-127.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). *แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (2555-2559).* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *แผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัด กระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564).* สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2564, สืบค้นจาก http://www.moe.go.th/moe/th /news/detail.php?NewsID=46495&Key=news20

สายรุ้ง เหมือดชัยภูมิ. (2561). *ผลของการจดักิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาในรายวชิากระบี่กระบองที่มีต่อความสนุกสนาน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

สำรวจสภาพความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร

เชาวรัต้น์ พรมกลัดพะเนา*
นภพร ทัศนัยนา**
รังสฤษฎ์ จำเริญ**
เสกสรรค์ ทองคำบรรจง**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการกรุงเทพมหานคร วิธีดำเนินการวิจัย มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น 2) ศึกษาสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานครจากการใช้แบบสอบถาม 3) ศึกษาความต้องการจำเป็นของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ใช้การวิเคราะห์เอกสาร กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบการสุ่มแบบบังเอิญ คือผู้ใช้บริการจำนวน 40 คน เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มีค่าความความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความต้องการจำเป็น พร้อมจัดลำดับความต้องการจำเป็น ด้วยสูตร Modified priority needs index (PNI Modified)

ผลการวิจัย พบว่า ความต้องการจำเป็นการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานครของผู้ใช้บริการโดยภาพรวมในปัจจุบันมีระดับความต้องการด้านการจัดการ ($\bar{X}$ = 2.88) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ($\bar{X}$ = 2.75) ด้านบุคลากร ($\bar{X}$ = 2.39) และด้านงบประมาณ ($\bar{X}$ = 1.43) ตามลำดับ และมีความคาดหวังในอนาคตด้านการจัดการ($\bar{X}$ = 4.32) ด้านบุคลากร($\bar{X}$ = 4.22) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ($\bar{X}$ = 4.12) และด้านงบประมาณ ($\bar{X}$ = 1.49) ตามลำดับ กล่าวคือ ผู้รับบริการมีความต้องการให้มีอุปกรณ์ เครื่องมือ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในศูนย์เยาวชนที่ทันสมัยและเพียงพอในการให้บริการ สิ่งแวดล้อมภายนอกและทำเลที่ตั้งที่เหมาะสม สามารถเดินทางได้สะดวก กิจกรรมส่งเสริมและฝึกทักษะเพื่อการประกอบอาชีพ ระบบสารสนเทศ บุคลากรมีความสามารถในการให้ความรู้และให้คำแนะนำในการให้บริการด้านต่าง ๆ บุคลากรมีบุคลิกภาพและกริยามารยาทที่ดีในการแสดง ออกต่อผู้รับบริการ ค่าสมัครสมาชิกและค่าบริการต่าง ๆ มีความเหมาะสมต่อคุณภาพของการให้บริการ

คำสำคัญ : สภาพปัจจุบัน ความต้องการจำเป็น การออกกำลังกายและนันทนาการ ผู้สูงอายุ

---

*นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ติดต่อผู้นิพนธ์: เชาวรัตน์ พรมกลัดพะเนา E-mail.: kuncake@hotmail.com มือถือ: 095-5468261
รับบทความ 15 มิถุนายน 2563 แก้ไขบทความ 9 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 30 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Survey of the Need Assessment in Exercise and Recreation for the Elderly in Bangkok Health Service Center

Chaowarat Promkladphanao*
Nopporn Tassanayana**
Rangsarit Chamroen**
Seksan Thongkhambanjong**

Abstract

The purpose of this research was to identify the current conditions and the needs of exercise and recreation for the elderly in the Bangkok Metropolitan Administration. The methodology of this study comprised of four following steps: 1) review the literature, documentary data, theories, and concept of basic information 2) study the current conditions of exercise and recreation for the elderly in health care centers in Bangkok by questionnaire. 3) document analysis to identify the needs of exercise and recreation. The samples were randomly selected by accident who were customers a total of 40 persons. The instrument was the questionnaire was developed by the researcher that qualified by the expertise improving content validity and reliability was test by using Cronbachs'alpha coefficients was 0.85 consists of 4 parts (man, money, materials, and management). Descriptive statistics were applied to describe mean, standard deviation, and compared the opinion by modified priority needs index (PNI Modified)

The research result was summarized among the customer who was replied the questionnaire, 40 persons, as follows: the needs of exercise and recreation for the elderly in the Bangkok Metropolitan Administration of the customers at the present were the level of the management ($\bar{X}$ = 2.88), materials ($\bar{X}$ = 2.75), man ($\bar{X}$ = 2.39), and money ($\bar{X}$ = 1.43) by respectively. And the needs of exercise and recreation for the elderly in the Bangkok Metropolitan Administration of the customers in the future were management ($\bar{X}$ = 4.32), man ($\bar{X}$ = 4.22), materials ($\bar{X}$ = 4.12), and money ($\bar{X}$ = 1.49). Finally, the customers had the needs for equipment, tools, and facilities, the youth center was modern and sufficient for service, environment and suitable location were appropriated, the traveling was convenient, promotion activities and training for the profession. Information system, the personnel was able to give information and advice on services, good personality and subscription fees and service charges were suitable for the quality of service.

Keywords: the Current Condition, the Needs of Exercise and Recreation, the Elderly

*Ph.D.Student, Exercise and Sports Administration and Management Burapha University
**Assistant Professor, Ph.D., Department of Exercise and Sports Administration and Management Burapha University
Contact: Chaowarat Promkladphanao E-mail.: kuncake@hotmail.com Mobile: 095-546-8261
Received June, 15 2020 ; Revised December, 9 2023 ; Accepted December, 30 2023

บทนำ

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรโลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากประชากรในวัยเด็กและวัยแรงงานมีจำนวนลดลง แต่ประชากรสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มปริมาณสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความก้าวหน้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุขทำให้อัตราตายของประชากรลดลง และประชากรมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้น องค์การอนามัยโลกได้คาดประมาณประชากรสูง อายุในปี พ.ศ. 2568 จะมีจำนวน 800 ล้านคน และ 2 ใน 3 เป็นประชากรสูงอายุที่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทั้งขนาดและสัดส่วนโดยในปีพศ. 2553 มีประชากรผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 5.4 ของประชากรทั้งหมด แต่จำนวนประชากรคาดประมาณ ณ กลางปี 2561 (กระทรวงสาธารณสุข, 2561) มีผู้สูงอายุจำนวน 2,901,255 คน คิดเป็นร้อยละ 16.40 เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมดของประเทศจำนวน 65,406,320 คน และมีแนวโน้มว่าสัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2573 หรือเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าตัว

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) คาดว่าประชากรผู้สูงอายุในโลกจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นประมาณ 81.9 ล้านคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2555) จากการเพิ่มขึ้นของประชากรก่อให้เกิดผล กระทบต่อการเคลื่อนย้ายประชากรข้ามประเทศ ความหลากหลายทางวัฒนธรรม การปรับเปลี่ยนองค์ความรู้ เทคโนโลยี และค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโครงสร้างเพิ่มขึ้นและก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552) ในส่วนของกรุงเทพมหานครได้ตระหนักและให้ความสำคัญกับโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น จากนโยบายของผู้ว่ากรุงเทพมหานครที่มุ่งเน้นให้กรุงเทพมหานครเป็นมหานครแห่งความปลอดและมหานครแห่งความสุข ทั้งนี้กรุงเทพมหานครได้กำหนดแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2556-2575) ให้ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ที่เป็นหน่วยงานในสำนักงานนันทนาการและส่งเสริมการเรียนรู้ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว มีภารกิจหน้าที่ในการจัดบริการกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวกรุงเทพมหานครทุกเพศทุกวัยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรงสมบูรณ์ (สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร, 2557)

ปัจจุบันกรุงเทพมหานครมีหน่วยงานในสำนักงานนันทนาการและส่งเสริมการเรียนรู้ สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยวมีคือ ศูนย์เยาวชนจำนวน 35 มีภารกิจหน้าที่ในการจัดบริการกิจกรรมกีฬาและนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวกรุงเทพมหานครทุกเพศทุกวัยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรงสมบูรณ์ กิจกรรมที่จัดได้แก่ กิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เทควันโด ฯลฯ กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น ฟิตเนส วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิค โยคะ ลีลาศ รำตะบองไทเก็ก ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ เช่น นาฏศิลป์ไทย นาฏศิลป์สากล แจ๊สแดนซ์ ขับร้อง ดนตรี ศิลปะ คหกรรม กิจกรรมจิตอาสา สังคมสงเคราะห์ ฯลฯ นำร่องในศูนย์เยาวชน 6 แห่ง ได้แก่ ศูนย์เยาวชนสะพานสูง ศูนย์เยาวชนดอนเมือง ศูนย์เยาวชนลุมพินี ศูนย์เยาวชนบางแค (เรืองสอน) ศูนย์เยาวชนบางขุนเทียน และศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น) เพื่อตอบสนองนโยบายด้านคุณภาพชีวิตดี 1 ใน 5 นโยบายการบริหารราชการการพัฒนาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของกรุงเทพมหานคร ของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และคณะผู้บริหาร คือ การดูแลผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ด้วยการเพิ่มความสะดวกรวดเร็ว และความใส่ใจเป็นพิเศษ ในการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข สันทนาการ บริการที่สำนักงานเขต การเพิ่มพูนความรู้และทักษะอาชีพ และการเดินทางด้วยรถตู้วีลแชร์เพื่อเตรียมรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ของประเทศไทย และสอดคล้องกับแผนพัฒนา

กรุงเทพมหานครระยะ 20 ปี ระยะที่ 1 (พ.ศ.2556-2560) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 มหานครปลอดภัย ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1.6 ปลอดโรคคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าประสงค์ที่ 1.6.7 พัฒนาและส่งเสริมวิถีชีวิตและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนกรุงเทพมหานคร จากการประเมินผลการดำเนินโครงการ พบว่า เป็นไปตามเป้าหมาย ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริม พัฒนาและมีทางเลือกในการให้บริการด้านกีฬาและนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การฝึกและส่งเสริมอาชีพ การศึกษาตามอัธยาศัย และการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อให้ผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้ลดค่าใช้จ่ายและงบประมาณในการรักษาพยาบาล

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศไทยที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุสูงสุดในประเทศ แต่ยังขาดและนโยบายและกลยุทธ์ที่ช่วยส่งเสริมด้านกีฬาและนันททนาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังไม่มีการศึกษาความต้องการจำเป็นด้านกีฬาและนันททนาการของกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้ศึกษาทางด้านการบริหารและการจัดการออกกำลังกายและการกีฬามีความตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในสุขภาพของผู้สูงอายุ และให้มีความพร้อมในการให้บริการกิจกรรมเพื่อสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ ผู้วิจัยจึงเห็นควรศึกษาความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนนโยบาย กลยุทธ์การออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานครต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานครปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ มีการกำหนดคุณสมบัติและขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Random sampling) อ้างใน ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2557 ได้ให้คำแนะนำว่าขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยควรมีขนาดตัวอย่าง 10 - 20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกตในงานวิจัยนั้น ๆ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีตัวแปรสังเกตจำนวน 4 ตัวแปร และข้อจำกัดในอ่านออกเขียนได้ของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนจำนวน 40 คน

เกณฑ์การคัดเข้าคือประชากรที่มีสติสัมปชัญญะ อ่านออกเขียนได้หรือสื่อสารภาษาไทยได้ดี และเกณฑ์การคัดออกคือประชากรที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในอนาคตการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.85 (Nunnally, 1978)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยคณะผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยที่ผ่านการอบรม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนจำนวน 40 คน โดยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม ให้แก่ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วรอรับแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง

2. รวบรวมและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละชุด แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแตกต่างตามความคิดเห็นของผู้ใช้บริการเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในอนาคตของการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ (SPSS for windows version 22) โดยวิเคราะห์และจัดลำดับความต้องการจำเป็น ด้วยสูตร Modified priority needs index ($PNI_{Modified}$)

สรุปผู้ลัการวิจัย

สภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชน จำนวนทั้งหมด 40 คน เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.50 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 32.50 มีอายุเฉลี่ย 65.96 ปี ส่วนมากมีอายุระหว่าง 61 - 70 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 30.00 ดังตารางที่ 1

2. ความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 2

1) ความต้องการของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร (Man) โดยภาพรวมในปัจจุบันอยู่ที่ระดับน้อย ($\bar{X}$ = 2.39) และมีความคาดหวังในอนาคตอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.22) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การดำเนินงานที่มีลำดับความต้องการจำเป็นสูงที่สุด ($PNI_{Modified}$ = 1.01) คือ ข้อ 1 บุคลากรมีความสามารถในการให้ความรู้และให้คำแนะนำในการให้บริการด้านต่าง ๆ รองลงมาคือ ข้อ 2 บุคลากรมีบุคลิกภาพ และกริยามารยาทที่ดีในการแสดงออกต่อผู้รับบริการ ($PNI_{Modified}$ = 0.76)

2) ความต้องการของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ด้านงบประมาณ (Money) โดยภาพรวมในปัจจุบันอยู่ที่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$ = 1.43) และมีความคาดหวังในอนาคตอยู่ที่ระดับน้อยที่สุด ($\bar{X}$ = 1.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การดำเนินงานที่มีลำดับความต้องการจำเป็นสูงที่สุด ($PNI_{Modified}$ = 0.05) คือ ข้อ 1 ศูนย์เยาวชนต้องปรับราคาค่าสมัครสมาชิกให้มีความเหมาะสมต่อคุณภาพของการให้บริการ รองลงมาคือ ข้อ 2 ศูนย์เยาวชนต้องปรับราคาค่าบริการต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมต่อคุณภาพของการให้บริการ ($PNI_{Modified}$ = 0.03)

3) ความต้องการของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Materials) โดยภาพรวมในปัจจุบันอยู่ที่ระดับปานกลาง

($\bar{X}$ = 2.75) และมีความคาดหวังในอนาคตอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การดำเนินงานที่มีลำดับความต้องการจำเป็นสูงที่สุด ($PNI_{Modified}$ = 1.10) คือ ข้อ 1 มีอุปกรณ์ เครื่องมือ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในศูนย์เยาวชนที่ทันสมัยและเพียงพอในการให้บริการ รองลงมาคือ ข้อ 2 สิ่งแวดล้อมภายนอกและทำเลที่ตั้งที่เหมาะสม สามารถเดินทางได้สะดวก ($PNI_{Modified}$ = 0. 48)

4) ความต้องการของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ (Management) โดยภาพรวมในปัจจุบันอยู่ที่ระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.88) และมีความคาดหวังในอนาคตอยู่ที่ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.32) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การดำเนินงานที่มีลำดับความต้องการจำเป็นสูงที่สุด ($PNI_{Modified}$ = 0.54) คือ ข้อ 1 ศูนย์เยาวชนมีกิจกรรมส่งเสริมและฝึกทักษะเพื่อการประกอบอาชีพ เช่น การสร้างทีมฟุตบอลเพื่อการแข่งขัน เป็นต้น รองลงมา คือ ข้อ 2 ระบบสารสนเทศ (Web site / Facebook) เพื่อการให้บริการมีความเหมาะสม ($PNI_{Modified}$ = 0.53)

ต้ารางที่ 1 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ยข้อมูลสถานภาพ และข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายละเอียดทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	13	32.50
หญิง	27	67.50
รวม	**40**	**100.00**
อายุ เฉลี่ยทั้งกลุ่ม 65.96 ปี โดยจำแนกเป็นช่วงอายุได้ดังนี้		
51 - 60 ปี	14	35.00
61 - 70 ปี	19	47.50
70 ปีขึ้นไป	7	17.50
รวม	**40**	**100.0**
ระดับการศึกษาส้งสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	28	70.00
ปริญญาตรี	44	30.00
รวม	**40**	**100.00**

ต้ารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการจำเป็นและลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น ของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ในปัจจุบัน และความคาดหวังในอนาคต

การดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อน	สภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ/เกณฑ์	$PNI_{Modified}$	ล้าดับ
ด้านบุคล้ากร (Man)						
1. บุคลากรมีความสามารถในการให้ความรู้และ ให้คำแนะนำในการให้บริการด้านต่าง ๆ	ปัจจุบัน	2.02	0.78	น้อย	1.01	1
	คาดหวัง	4.07	0.78	มาก		
2. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และกริยามารยาท	ปัจจุบัน	2.40	0.77	น้อย	0.76	2
	คาดหวัง	4.22		มาก		

ต้ารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการจำเป็นและลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น ของการออกกำลังกายและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ในปัจจุบัน และความคาดหวังในอนาคต (ต่อ)

การดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อน	สภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ/เกณฑ์	$PNI_{Modified}$	ลำดับ
ด้านบุคลากร (Man)						
3. บุคลากรสามารถแก้ปัญหาและช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วเมื่อเกิดปัญหาภายในศูนย์เยาวชน	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.76 4.36	0.67	ปานกลาง มาก	0.58	3
โดยภาพรวม	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.39 4.22	0.74	น้อย มาก	0.76	
ด้านการจัดการ (Management)						
1. ศูนย์เยาวชนมีกิจกรรมส่งเสริมและฝึกทักษะ เพื่อการประกอบอาชีพเช่น คหกรรม การสร้างทีมฟุตบอลเพื่อการแข่งขัน เป็นต้น	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.82 **4.36**	0.81 **0.74**	ปานกลาง **มาก**	0.54	1
2. ระบบสารสนเทศ (Web site / Facebook) เพื่อการให้บริการมีความเหมาะสม	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.80 4.29	0.94 0.87	ปานกลาง มาก	0.53	2
3. ศูนย์เยาวชนมีการบริการที่แตกต่างและ ตอบสนองความต้องการได้มากกว่าสถาน บริการเอกชน	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.84 4.29	0.95 0.82	ปานกลาง มาก	0.51	3
4. มีการอธิบายและชี้แจงรายละเอียดของข้อ ปฏิบัติในการใช้บริการศูนย์เยาวชนอย่างชัดเจน ครบถ้วน	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.91 4.29	0.76 0.82	ปานกลาง มาก	0.47	4
5. มีการเชิญชวนผู้ใช้บริการได้อย่างน่าสนใจ รายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมมีความ ชัดเจน	ปัจจุบัน คาดหวัง	3.00 4.36	0.89 0.80	ปานกลาง มาก	0.45	5
6. ศูนย์เยาวชนมีกิจกรรมเพื่อการป้องกันและ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ผู้ใช้บริการเช่น กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ โดยมีผู้นำฝึกสอนทุกกิจกรรม	ปัจจุบัน คาดหวัง	3.10 4.36	0.80 0.82	ปานกลาง มาก	0.41	
โดยภาพรวม	ปัจจุบัน คาดหวัง	2.88 4.32	0.86 0.81	ปานกลาง มาก	0.49	

กล่าวโดยสรุปผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

1. สภาพปัจจุบันโดยภาพรวมในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ (Management) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์(Materials) ด้านบุคลากร (Man) และ ด้านงบประมาณ (Money) เรียงจากระดับมากไปหาน้อยที่สุดตามลำดับ

2. ความคาดหวังในอนาคตในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานครระดับมาก คือ ด้านบุคลากร (Man) ด้านการจัดการ (Management) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์(Materials) และระดับน้อยคือ ด้านงบประมาณ (Money)

3. ความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร คือ

1) บุคลากรมีความสามารถในการให้ความรู้และให้คำแนะนำในการให้บริการด้านต่าง ๆ

2) บุคลากรมีบุคลิกภาพ และกริยามารยาทที่ดีในการแสดงออกต่อผู้รับบริการ

3) มีอุปกรณ์ เครื่องมือ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในศูนย์เยาวชนที่ทันสมัยและเพียงพอในการให้บริการ

4) สิ่งแวดล้อมภายนอกและทำเลที่ตั้งที่เหมาะสม สามารถเดินทางได้สะดวก

5) ศูนย์เยาวชนต้องปรับราคาค่าสมัครสมาชิก ให้มีความเหมาะสมต่อคุณภาพของการให้บริการ

6) ศูนย์เยาวชนต้องปรับราคาค่าบริการต่างๆ ให้มีความเหมาะสมต่อคุณภาพของการให้บริการ

7) ศูนย์เยาวชนมีกิจกรรมส่งเสริมและฝึกทักษะเพื่อการประกอบอาชีพ

8) ระบบสารสนเทศ (Web site / Facebook) เพื่อการให้บริการมีความเหมาะสม

อภิปรายผู้ลัการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยมาอภิปรายผล ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันโดยภาพรวมในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมปัจจุบันพบว่า ด้านการจัดการ (Management) อยู่ในระดับมาก สภาพปัญหาด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์(Materials)อยู่ในระดับปานกลาง สภาพปัญหาด้านบุคลากร (Man) อยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับสุภาภรณ์ ปะรุมรัมย์ (2543) ได้กล่าวว่า สภาพการดำเนินงานลานกีฬาในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยรวมของกลุ่มคณะกรรมการบริหารลานกีฬา ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการวางแผน และด้านการประสานงาน ด้านงบประมาณ ด้านการจัดองค์กร ด้านการรายงานผล ด้านการสนับสนุน และด้านการอำนวยการอยู่ในระดับควรปรับปรุง

2. ความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าสภาพความต้องการโดยภาพรวมปัจจุบันของผู้ใช้บริการ ด้านงบประมาณ (Money) อยู่ที่ระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากร(Man) อยู่ในระดับน้อย ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Materials) อยู่ที่ระดับปานกลาง และ ด้านการจัดการ (Management) โดยภาพรวมในปัจจุบันอยู่ที่ระดับมาก ดังนี้

1) ด้านบุคลากร (Man) พบว่าความต้องการจำเป็นมีความสอดคล้องกับ สุภาภรณ์ ปะรุมรัมย์ (2543) กล่าวไว้ถึงสภาพการดำเนินงานที่ควรปรับปรุงคือ ด้านบุคคล ที่ชี้ให้เห็นปัญหาขาดผู้นำเยาวชนด้านกีฬาประจำลานกีฬา และสิทธิชัย ธรรมเสน่ห์ (2555) ได้กล่าวว่า การให้บริการผู้สูงอายุต้องเป็นโครงการที่สามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ การให้บริการผู้สูงอายุต้องทำด้วยความรัก ความเข้าใจ และเอื้ออาทร ดังนั้น ความต้องการจำเป็น ความคาดหวังในอนาคตด้านด้านบุคคลจึงถือเป็นเรื่องสำคัญในการวางแผนและพัฒนากลยุทธ์การออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุสำหรับสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร

2) ด้านงบประมาณ (Money)พบว่าความต้องการจำเป็นเรื่องการปรับราคาค่าสมัครสมาชิกและค่าบริการต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมต่อคุณภาพของการให้บริการมีความสอดคล้องกับสุภาภรณ์ ปะรุมรัมย์ (2543) กล่าวไว้ว่า งบประมาณเป็นความต้องการจำเป็นในลำดับต้นๆของผู้ใช้บริการและบุคลากร

3) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ (Materials) พบว่าความต้องการจำเป็นเรื่องอุปกรณ์ เครื่องมือ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในศูนย์เยาวชนที่ทันสมัยและเพียงพอในการให้บริการ สิ่งแวดล้อมภายนอกและทำเลที่ตั้งที่เหมาะสม สามารถเดินทางได้สะดวก มีความสอดคล้องกับ สิทธิชัย ธรรมเสน่ห์ (2555) กล่าวว่าโครงการที่จะให้บริการผู้สูงอายุในเชิงธุรกิจนั้น ต้องคำนึงถึงโครงสร้างอาคารที่เหมาะสม มีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

และสุภาภรณ์ ปะรุมรัมย์ (2543) กล่าวว่า สถานที่เล่นกีฬาหาได้ลำบาก นับเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขและปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการบริการอย่างเท่าเทียมและตอบสนองความต้องการด้านการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุ

4) ด้านการจัดการ (Management) ความต้องการจำเป็นเรื่องการกิจกรรมส่งเสริมและฝึกทักษะเพื่อการประกอบอาชีพ และระบบสารสนเทศ (Web site / Facebook) เพื่อการให้บริการมีความเหมาะสม สอดคล้องกับพงษ์เอก สุขใส (2557) กล่าวว่า โดยภาพรวมมีการดำเนินการบริหารจัดการกีฬาที่ยังคงเป็นปัญหา และควรได้รับการแก้ไข ทั้งนี้การประเมินรูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การที่พัฒนาขึ้นมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติและมีประโยชน์อยู่ในระดับมาก และสุภาภรณ์ ปะรุมรัมย์ (2543) กล่าวว่าสภาพการดำเนินงานลานกีฬาในพื้นที่กรุงเทพมหานครโดยรวมของกลุ่มคณะกรรมการบริหารลานกีฬาอยู่ในระดับควรปรับปรุง ขาดการจัดเก็บอุปกรณ์ที่เป็นระบบ ขาดการประสานงานระหว่างสำนักงานเขตกับหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาและขาดความร่วมมือจากภาคเอกชนในการดำเนินงานด้านกีฬา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สุวรรณา เตชะธีระปรีดา (2557) การบริหารจัดการด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ สร้างความพึงพอใจต่อการรับบริการของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผู้ลัการวิจัยไป๊ใช้

1. สถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานครนำข้อมูลสภาพปัจจุบันละความต้องการจำเป็น ความคาดหวังในอนาคตของผู้ใช้บริการไปจัดทำกลยุทธ์การขับเคลื่อนการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร

2. สถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานครนำข้อมูลสภาพปัจจุบันละความต้องการจำเป็น ความคาดหวังในอนาคตของผู้ใช้บริการไปจัดทำโครงการต่าง ๆ มีการดำเนินโครงการ ติดตามและควบคุมอย่างเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. มีการวิจัยการพัฒนารูปแบบกลยุทธ์การขับเคลื่อนการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร

2. มีการวิจัยศึกษาผลจากการดำเนินตามกลยุทธ์การขับเคลื่อนการออกกำลังกายและนันทนาการผู้สูงอายุในสถานบริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร และรายงานผลอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนากลยุทธ์ตามระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564).* กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564).* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.

พงษ์เอก สุกใส. (2557). รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัด. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร,* 16(4). 104-115.

สิทธิชัย ธรรมเสน่ห์. (2555). *รูปแบบการจัดการธุรกิจบริการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย.* ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชานวัตกรรมการจัดการ, วิทยาลัยนวัตกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สุภาภรณ์ ปะรุมรัมย์. (2543). *สภาพและปัญหาการดำเนินงานลานกีฬาในพื้นที่กรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวรรณา เตชะธีระปรีดา. (2557). การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนา การเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย,* 3(2). 89-100.

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เดอะบุ๊ค.

สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร. (2558). *แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2556-2575).* สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.

Cronbach, L.J. (1990). *Essentials of psychological testing.* New York : Harper.

Dijkstra, H. Paul., Pollock, N., & Alonsa , JM. (2014). “Managing the health of elite athlete: new integrated performance health management and coaching model.” *Sports Medicine,* 48 : 523-531.

Nunnally, JC. (1978). *Psychometric theory.* New York: McGraw-Hill.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลแบบเฉียบพลันของการวิ่งระยะสั้นต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของกระดูก

จุฬาลักษณ์ รงค์ทอง*
สิริพร ศศมณ์ฑลกุล** **จุ่นต่นา ศร์วิราศรัย*****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลเฉียบพลันของการวิ่งระยะสั้นบนลู่วิ่งที่มีต่อเมตาบอลิซึมของกระดูกผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเปรียบเทียบการวิ่ง 2 ระยะ คือ การวิ่งให้เท้าทั้ง 2 ข้างกระทบพื้นเป็นจำนวน 2,500 ก้าว และ 5,000 ก้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 20 คน มีดัชนีมวลกายไม่เกิน 23 กิโลกรัม/(เมตร)2 ไม่มีประวัติเป็นโรคกระดูก หรือไม่มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อขบวนการเมตาบอลิซึมของกระดูก โดยเป็นงานวิจัยเชิงทดลองซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการเจาะเลือดเพื่อวัดค่า P1NP (Procollagen type I N-terminal propeptine), Osteocalcin (OC) และ CTX กลุ่มตัวอย่างทำการงดอาหารก่อนเจาะเลือดอย่างน้อย 8 ชั่วโมงและต้องไม่มีประจำเดือน แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ทำการเจาะเลือดครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ห่างกัน 30 นาที โดยไม่ทำกิจกรรม และกลุ่มที่ 2 จำนวน 10 คน คือ กลุ่มทดลองโดยการวิ่งด้วยความเร็วไม่ต่ำกว่า 8 กิโลเมตร/ชั่วโมง และทำการนับจำนวนที่เท้ากระทบพื้นที่ 2,500 ก้าว และ 5,000 ก้าวโดยทดลองห่างกัน 1 สัปดาห์ ทำการเจาะเลือดก่อนการวิ่ง และทันทีที่สิ้นสุดการวิ่ง สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองมิติแบบวัดซ้ำ(Two-way Multivariate analysis of Variance with Repeated)และการวิเคราะห์ความแปรปรวน One-way Multivariate analysis of Variance หาความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยสถิติ Tukey และกำหนดค่าความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ผลวิจัยพบว่าการวิ่งเร็วที่เท้าทั้งสองกระทบพื้นจำนวน 5,000 ก้าวทำให้มีการเพิ่มขึ้นของ ค่าP1NP ,OC และ CTX อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่จำนวน 2,500 ก้าว มีการเพิ่มขึ้นเพียง P1NP และ CTX ทั้งนี้ยังพบการเพิ่มขึ้นของ OC ที่จำนวนเท้ากระทบพื้น 5,000 ก้าว มากกว่า 2,500 ก้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปได้ว่าการวิ่งเร็วระยะสั้นที่เท้ากระทบพื้นที่ 2,500 ก้าว และ 5,000 ก้าว ส่งผลต่อกระบวนการ Bone remodeling ในผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้

คำสำคัญ : การวิ่งระยะสั้นต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของกระดูก Bone remodeling

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ติดต่อผู้นิพนธ์: สิริพร ศศิมณฑลกุล E-mail.: siriporn.s@ku.th มือถือ: 081-8181811
รับบทความ 19 มิถุนายน 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 30 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Acute Effect of Short-Distance Running on Bone Metabolism

Chulalak Rongthong[*]
Siriporn Sasimonthonkul[**] **Jintana Siriwarasarai**[***]

Abstract

This research aims to study the Acute Effect of Short-Distance Running on the Treadmill on Bone Metabolism in Early-Adult female by using a comparison of the step touching on the treadmill between 2,500 steps and 5,000 steps. The research had purposive selection that consists of 20 early-adult females aged between 18-21 with BMI less than 23 kilograms/M2, without any osteopathy record or medical conditions, which affect the bone metabolism. This experimental research started by getting blood draws for the selective groups after 8 hour fasting to evaluate P1NP, OC, and CTX, and this selective group should not be on a period at that moment. The researcher divided the selective group into 2 groups of 10. The first group got the two-time blood draws within 30 minute difference without having any activities. The second group got the first blood draws before having short-distance running, and then ran with the speed at least 8 Km/hour, and once again got second blood draws immediately after the exercise finished. The researcher will compare the differences from the step count between 2,500 steps and 5,000 steps and this was repeatedly done after 1 week. The statistic formula used for this research is Average ( ), Standard Deviation (S.D.), Two-way Multivariate Analysis of Variance with Repeated, and One-way Multivariate Analysis of Variance to find the variances following Tukey Statistic Test with specified the statistical significance at 0.05.

The research found that the short-distance running with 5,000 steps touching on a treadmill caused the decreasing of P1NP, OC, and CTX significantly while the 2,500 steps running caused the decreasing of only P1NP and CTX. The research also said that the 5,000 step-running got higher OC value than 2,500 step-running with statistical significance value 0.05. This came to the final conclusion that both activities could effect to the Bone Remodeling in Early-Age Female.

Keywords: Effect of Short-Distance Running on Bone Metabolism, Bone remodeling

[*]Master's degree students Sports Science field Kasetsart University
[**]Assistant Professor Dr. Department of Sports Science, Kasetsart University
[***]Assistant Professor Dr. Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University
Contract: Siriporn Sasimonthonkul E-mail.: siriporn.s@ku.th Mobile: 081-8181811
Received June, 19 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 30 2023

บทนำ

กระบวนการสร้างและสลายกระดูก (Bone remodeling) เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กโดยมีกระบวนการสร้างกระดูกมากกว่ากระบวนการสลายกระดูกทำให้เกิดการสะสมเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้นจนกระทั่งช่วงอายุประมาณ 18-20 ปี กระบวนการสร้างกระดูกลดลงทำให้ปริมาณของมวลกระดูกคงที่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน กระบวนการสลายกระดูกจะมากกว่ากระบวนการสร้างกระดูก จากกระบวนการสลายกระดูกที่มากจึงส่งผลให้เนื้อกระดูกเริ่มมีรูพรุน เปราะบางและแตกหักง่าย ร่างกายสูญเสียเนื้อกระดูกทุกๆปีตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ผู้หญิงพบว่าผู้ชายจะเสียกระดูกประมาณร้อยละ 0.5-0.75 ต่อปี ขณะที่ผู้หญิงจะเสียเนื้อกระดูกมากกว่าคือร้อยละ 0.5-2 ต่อปี โดยในวัยหมดประจำเดือนจะมีการสูญเสียเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 3 ต่อปี (ธวัช, 2549)

แรงทางกลที่กระทำต่อกระดูกที่เหมาะสมสามารถกระตุ้นให้เซลล์กระดูกสร้างมวลกระดูกเพิ่มขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงกระทำต่อกระดูกในปริมาณที่มากพอ (Lynch M, et al.,2011) และกระทำอย่างรวดเร็ว ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกเพิ่มขึ้น โดยกระดูกของเด็กเล็กสนองตอบต่อแรงที่มากระทำได้ดี (Hind K, & Burrows M. 2007) การกระโดดลงจากกล่อง การกระโดดขาเดียว หรือการกระโดดสูง เป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูกของเด็กได้ ถ้าปฏิบัติจำนวน 300-350 ครั้งต่อสัปดาห์ (Bassey et al, 1998; Bailey et al, 2010) นอกจากนี้ Greene และคณะ (2006) รายงานว่ากระดูกหน้าแข้งของนักวิ่งระยะกลางที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี มีมวลกระดูกมากกว่าและมีขนาดใหญ่กว่ากระดูกหน้าแข้งของกลุ่มควบคุม ถึงแม้ว่ากระดูกของเด็กวัยรุ่นสนองตอบต่อแรงกระทำที่เกิดจากการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น6 แต่ Drake และ คณะ (2004) ได้รายงานว่ามวลกระดูกของผู้ใหญ่วัยต้นที่มีอายุ 18 ถึง 22 ปี ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการเพิ่มการสะสมของมวลกระดูกให้มากที่สุด จะทำให้โอกาสเกิดภาวะกระดูกพรุนน้อยลง

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งและการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง (High-impact) สามารถทำให้ความหนาแน่นของเกลือแร่ในกระดูกเพิ่มขึ้น (Warburton et al.,2001) แต่ปริมาณการเพิ่มขึ้นของมวลกระดูกนั้นไม่ได้เพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วนกับจำนวนครั้งที่แรงมากระทำ (Judex et al, 2008) จำนวนครั้งของแรงจากพื้นที่กระทำต่อกระดูกที่มากเกินไป อาจส่งผลทางลบต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของกระดูก (Kerschan-Schindl K., 2009; Mouzopoulos G., 2007) การวิ่งในระยะทางที่มากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของกระดูกและส่งผลให้เกิดการสลายตัวของคอลาเจนและการสลายกระดูกมากขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อกระดูกอาจส่งผลในการกระตุ้นการสร้างกระดูกแบบเฉียบพลัน ทั้งนี้ Lin et al., 2012 ได้ศึกษาถึงผลเฉียบพลันของการกระโดดข้ามกล่องสูง 40 ซม. จำนวน 75 ครั้ง กับการวิ่งอย่างต่อเนื่องระยะทาง 200 เมตร เป็นเวลา 10 นาที พบว่าภายใน 5 นาที หลังจากที่หยุดกระโดด 75 ครั้ง สามารถตรวจพบ Osteocalcin ที่เกิดจากขบวนการสร้างกระดูกมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่การวิ่งไม่ส่งผลต่อระดับ Osteocalcin นอกจากนี้งานวิจัยนี้ ก็ไม่พบผลของการกระโดดและการวิ่งที่มีต่อ Tartrate-resistance acid phosphatase (TRAP) (Lin Che-fu et al.,2012) ที่เกิดจากขบวนการสลายกระดูก อย่างไรก็ตามการวิจัยนี้ให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกาย ซึ่งการรับประทานอาหารส่งผลต่อระดับเมตาบอลิซึมของกระดูก (Scott et al 2012) ดังนั้น ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า การวิ่งระยะสั้นสามารถส่งผลเฉียบพลันในการกระตุ้นให้เกิดกระบวนการสร้างกระดูกหรือไม่ โดยควบคุมให้มีการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด เพื่อลดปัจจัยของการรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อระดับ Bone biomarkers นอกจากนี้ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยต้น เพื่อศึกษาว่า การวิ่งระยะสั้นสามารถเพิ่มมวลกระดูกของผู้ใหญ่วัยต้นได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาว่า การวิ่งระยะสั้น 2 ระยะ คือ วิ่งให้เท้าทั้ง 2 ข้างกระทบพื้นจำนวน 2,500 ก้าวและ 5,000 ก้าว นั้นสามารถกระตุ้นกระบวนการสร้างและสลายกระดูกของผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นแบบเฉียบพลันได้หรือไม่

วิธีดำเนินการวิจัย

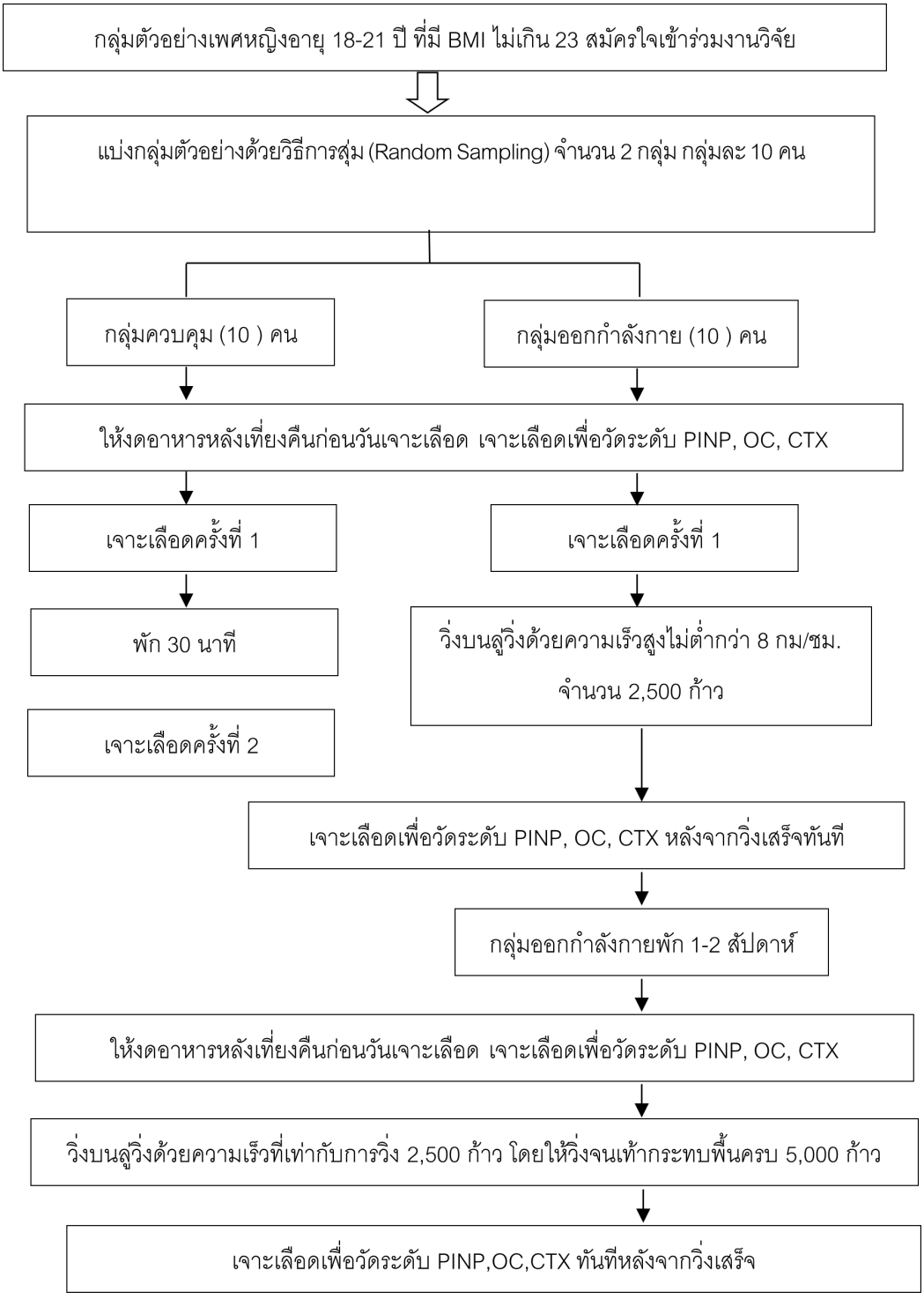
การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized controlled trial โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 20 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Sampling) คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกาย 19-23 กิโลกรัม/(เมตร)^2 ไม่มีประวัติเป็นโรคกระดูก หรือไม่มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อขบวนการเมตาบอลิซึมของกระดูก ประจำเดือนมาปกติ ไม่รับประทานยาคุมกำเนิด ไม่เป็นนักกีฬาหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีประวัติผ่าตัด หรือเป็นแผลเรื้อรัง หรือกระดูกหัก อย่างน้อย 6 เดือน การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลอง 1 วันให้กลุ่มตัวอย่างทำการงดอาหาร 4 ชั่วโมง เพื่อวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (In body) วันทดลอง ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนจะได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจประเมินกระบวนการสร้างและสลายกระดูก โดยวิธีการตรวจทางชีวเคมี (Biochemical bone marker) ด้วยวิธี ELISA ได้แก่ วัดค่า Osteocalcin, P1NP เพื่อประเมินปริมาณการสร้างกระดูก และค่า CTX เพื่อประเมินปริมาณการสลายกระดูก โดยเจาะเลือดจากข้อพับของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่มในช่วงเวลา 7.00-8.30 ภายหลังจากงดอาหารก่อนเจาะเลือดมาแล้วอย่างน้อย 8 ชั่วโมง และในวันที่เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างต้องไม่มีประจำเดือนภายหลังจากที่เจาะเลือดแล้ว จึงให้กลุ่มควบคุมนั่งพักเป็นเวลา 30 นาที จึงทำการเจาะเลือดครั้งที่ 2

ส่วนกลุ่มทดลอง ภายหลังจากที่ได้รับการเจาะเลือดก่อนการวิ่งแล้ว จึงให้ทำการวิ่งเร็วสูงตามความสามารถของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถวิ่งให้เท้าทั้ง 2 ข้างกระทบพื้นได้จนครบ 2500 ก้าว หรือ 5000 ก้าว ซึ่งไม่ต่ำกว่า 8 กิโลเมตรต่อชั่วโมงในขณะที่วิ่ง ได้ทำการนับจำนวนที่เท้าเท้าทั้ง 2 ข้างกระทบพื้น โดยใช้เครื่องนับก้าว (Pedometer) เมื่อเท้าทั้ง 2 กระทบพื้นรวมกันเป็นจำนวน 2,500 ก้าวหรือมากกว่าเล็กน้อย แล้วจึงถือว่าสิ้นสุดการวิ่ง หลังจากนั้นจึงทำการเจาะเลือดกลุ่มตัวอย่างทันทีที่สิ้นสุดการวิ่ง

ใน 1-2 สัปดาห์ถัดมาให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง มาทำการทดลองในครั้งที่ 2 โดยทำการเจาะเลือดก่อนวิ่งจากข้อพับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงเวลา 7.00-8.30 ภายหลังจากที่งดอาหารก่อนเจาะเลือดมาแล้วอย่างน้อย 8 ชั่วโมง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างวิ่งด้วยความเร็วที่เท่ากับความเร็วในการวิ่งที่ 2,500 ก้าว โดยครั้งนี้กำหนดให้วิ่งจนเท้าทั้ง 2 ข้างกระทบพื้นจำนวน 5,000 ก้าว หรือมากกว่าเล็กน้อย หลังจากนั้นทำการเจาะเลือดกลุ่มตัวอย่างทันทีที่สิ้นสุดการวิ่ง



ภาพที่ 1 แสดงแผนภูมิขั้นตอนการทดลอง

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์การกระจายของข้อมูลแบบโค้งปกติ ด้วยสถิติ kolmogorov smirnov เมื่อพบว่ามีการกระจายของข้อมูลแบบโค้งปกติแล้วจึงวิเคราะห์ผลเฉียบพลันของการวิ่งโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับ P1NP, Osteocalcin, CTX ระหว่างก่อนและหลังสิ้นสุดการวิ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะทำการวิเคราะห์ระหว่างการเจาะเลือด

ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way Multivariate analysis of Variance with Repeated) รวมทั้งวิเคราะห์หาเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของระดับ P1NP, Osteocalcin, CTX ระหว่างก่อนและหลังวิ่ง หรือระหว่างการเจาะเลือดครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 จากนั้นจึงเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงเมตาบอลิซึมของกระดูกระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มวิ่งจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ (One-way Multivariate analysis of Variance ทำการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยสถิติ Tukey โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สั้รุปผลการวิ่จุัย

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 1) การกำหนดให้กลุ่มทดลองวิ่งด้วยความเร็วเต็มที่โดยให้เท้าทั้งสองกระทบพื้นจำนวน 2,500 ก้าว และ 5000 ก้าวนั้น จำนวนเท้าที่กระทบพื้นจริงในขณะวิ่งทั้ง 2 ครั้ง ได้แสดงในตารางที่ 2 ซึ่งกลุ่มทดลองวิ่งทั้งสองครั้งด้วยความเร็วเฉลี่ย 8.25 ± 0.54 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และใช้เวลาในการวิ่งทั้ง 2 ครั้ง แตกต่างกัน โดยการวิ่งจนเท้ากระทบพื้น 5,117.7 ± 105.88 ก้าว ใช้เวลาในการวิ่งประมาณ 2 เท่า ของการวิ่งให้เท้ากระทบพื้น 2,565.5 ± 41.87 ก้าว

การวิ่งส่งผลเฉียบพลันต่อเมตาบอลิซึมของการสร้างกระดูก (P1NP, Osteocalcin) และการสลายกระดูก (CTX) โดยภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ภายหลังที่กลุ่มทดลองสิ้นสุดการวิ่งทั้ง 2 ระยะ ระดับ P1NP ในเลือดของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม (ภาพที่ 2 a) แต่ระดับP1NP ในเลือดของกลุ่มควบคุมลดลง อย่างไรก็ตาม การวิ่งจนเท้ากระทบพื้นที่ 5000 ก้าว เท่านั้นที่สามารถกระตุ้นให้ระดับ Osteocalcin เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลอง (ภาพที่ 2 b) การวิ่งให้เท้ากระทบพื้นจำนวน 2,500 และ 5,000 ก้าว สามารถกระตุ้นกระบวนการสลายกระดูกจากการที่พบว่า ระดับ CTX ที่บ่งบอกถึงกระบวนการสลายกระดูกเพิ่มขึ้น (ภาพที่ 2 c) ทั้งนี้ ระดับ CTX เพิ่มขึ้นมากตามจำนวนเท้าที่กระทบพื้นมากขึ้น โดยพบว่า การวิ่งจำนวน 5,000 ก้าว ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของ CTX ด้วยเปอร์เซ็นต์ที่มากกว่า การวิ่งจำนวน 2,500 ก้าว ในทางตรงข้ามระดับ CTX ของกลุ่มควบคุมลดลง

ต่ารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลและส่วนประกอบร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	กลุ่มควบคุม(n = 10) $\bar{X}$ ± S.D.	กลุ่มวิ่ง (n = 10) $\bar{X}$ ± S.D.	P-value
อายุ (ปี)	19.80 ± 1.03	20.10 ± 0.88	0.49
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	59.77 ± 17.38	53.19 ± 8.50	0.30
ส่วนสูง (เมตร)	1.60 ± 0.05	1.60 ± 0.07	0.86
ดัชนีมวลกาย (กก/ม^2)	23.14 ± 5.62	20.79 ± 2.37	0.24
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (%)	20.23 ± 9.56	13.70 ± 4.46	0.07

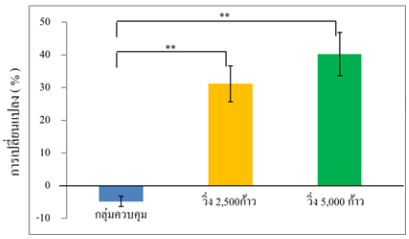
เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ด้วย One-way Multivariate analysis of Variance

ต่ารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของจำนวนก้าวและระยะเวลาในการวิ่งแต่ละครั้ง

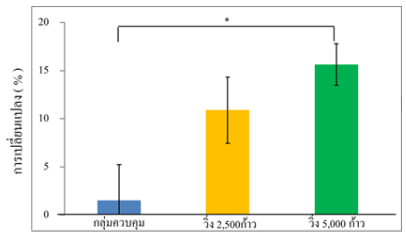
ข้อมูลการวิ่ง	วิ่ง 2,500ก้าวิ่ (n = 10) $\bar{X}$ ± S.D.	วิ่ง 5,000 ก้าวิ่(n = 10) $\bar{X}$ ± S.D.	P-value[a]
ระยะเวลา (นาที)	14.92 ± 0.53	31.06 ± 2.27	0.00
จำนวนก้าว (ก้าว)	2,565.5 ± 41.87	5,117.7 ± 105.88	0.00

[a]วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบวัดซ้ำ One-way Multivariate analysis of Variance with Repeated measure

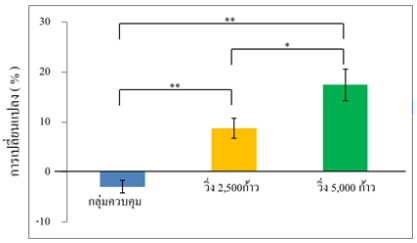
(a) P1NP



(b) OC



(c) CTX



ภาพที่ 2 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (S.E.) ของเปอร์เซ็นต์ การเปลี่ยนแปลงเมตาบอลิซึมของกระดูก ของกลุ่มตัวอย่าง

วิเคราะห์ทางสถิติด้วย One-Way Multivariate Analysis of Variance และวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Tukey

*มีความแตกต่างระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**มีความแตกต่างระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภ่ปรายผลการวิ่จัย

การวิ่งเร็วระยะสั้นที่ความเร็วเฉลี่ย 8.25 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ด้วยจำนวนเท้ากระทบพื้นจำนวน 2,565 ± 41 ก้าว ใช้เวลาในการวิ่งทั้งหมด 14.92 ± 0.53 นาที และ 5,117 ± 105 ก้าว ใช้เวลาในการวิ่งทั้งหมด 31.06 ± 2.27 นาที สามารถกระตุ้นกระบวนการสร้างและสลายกระดูก ซึ่งบ่งบอกถึงการเกิดกระบวนการ Remodeling ภายในกระดูกของผู้ใหญ่วัยต้นได้ โดยการวิ่งระยะสั้นเร็วด้วยความเร็วเฉลี่ย 8.25 ± 0.54 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพียง 2,500

และ 5,000 ก้าว สามารถกระตุ้นให้เกิดการสลายกระดูกแบบเฉียบพลัน จากการที่พบว่า ระดับ CTX ที่บ่งบอกระดับเมตาบอลิซึมของกระบวนการสลายกระดูก เพิ่มขึ้นทันทีที่สิ้นสุดการวิ่ง อย่างไรก็ตามปริมาณการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับจำนวนที่เท้ากระทบพื้น ดังจะเห็นได้จากภาพที่ 2 ซึ่งการที่ระดับ CTX เพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้นมากตามจำนวนก้าวนั้น สอดคล้องกับ ที่มีการรายงานว่า การวิ่งในระยะทางที่มาก กระตุ้นให้เกิดการสลายกระดูกมาก (Kerschan-Schindl K, et al, 2009; Mouzopoulos G et al 2007) การที่พบว่า ระดับ CTX ลดลงในกลุ่มควบคุม อาจเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของระดับ CTX ตามรอบเวลาของวัน (Diurnal) โดยระดับ CTX จะลดลงในตอนเช้าหลังเวลา 7 นาฬิกา 14 (Cremers et al, 2008) ซึ่งเป็นการยืนยันว่า การที่วิ่งระยะสั้นทำให้ระดับ CTX เพิ่มขึ้น ไม่ลดลงนั้น เนื่องจากการที่เท้ากระทบพื้นจากการวิ่งสามารถกระตุ้นกระบวนการสลายกระดูกได้อย่างเฉียบพลัน

ถึงแม้ว่าการวิ่งระยะสั้นจะกระตุ้นให้เกิดการสลายกระดูกก็ตาม ในขณะเดียวกันก็กระตุ้นขบวนการสร้างกระดูก ซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการ Remodeling ที่เพิ่มมวลกระดูก โดยระดับ P1NP และ Osteocalcin ซึ่งเป็นผลของกระบวนการสร้างกระดูก ในกลุ่มที่ทำการวิ่งทั้ง 2 ระยะมีค่าเพิ่มขึ้นทันทีที่สิ้นสุดการวิ่งและมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นแตกต่างกับที่รายงานว่า การวิ่งไม่กระตุ้น Osteocalcin ให้เพิ่มขึ้น (Lin Che-fu, et al 2012) ซึ่งงานวิจัยในครั้งนี้ได้ควบคุมให้กลุ่มตัวอย่างอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ก่อนทำการเจาะเลือดหาระดับเมตาบอลิซึมของกระดูก เพื่อควบคุมไม่ให้การรับประทานอาหารส่งผลต่อระดับเมตาบอลิซึมของกระดูก (Scott et al, 2012) จึงทำให้พบว่า การวิ่งระยะสั้นสามารถกระตุ้นกระบวนการสร้างกระดูกของผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้อย่างเฉียบพลัน การที่กลุ่มควบคุมพบการเปลี่ยนแปลงของระดับเมตาบอลิซึมของการสร้างกระดูก ค่า P1NP ลดลงภายหลังจากการเจาะเลือดห่างกันครึ่งชั่วโมง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นอายุเฉลี่ย 19.80 ± 1.03 ปี เป็นช่วงอายุที่มีประจำเดือนซึ่งส่งผลต่อกระบวนการสร้างกระดูกที่ลดลงและเข้าสู่ระดับคงที่ (Ralston, S.H. 2009.) แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า กระบวนการ Bone Remodeling ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ลดลงสามารถกระตุ้นได้ด้วยการวิ่งเร็วให้เท้ากระทบพื้นมากกว่า 2,500 ก้าว เนื่องจากระดับ P1NP, Osteocalcin และ CTX ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นทันทีที่สิ้นสุดการวิ่ง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีผลต่อกระบวนการปรับแต่งกระดูก (Bone remodeling) โดยที่เด็กผู้หญิงจะสะสมเนื้อกระดูกให้ถึงขีดสูงสุด เมื่ออายุประมาณ 18-20 ปี จากนั้นกระบวนการสร้างกระดูกจะลดลง และเกิดการสลายกระดูกที่มากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนซึ่งมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกพรุน (Valsamis, et al., 2006) งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การวิ่งระยะสั้น ยังคงกระตุ้นกระบวนการปรับแต่งกระดูก (Bone remodeling) ของผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้นผู้หญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงควรออกกำลังกายด้วยการวิ่งเร็วระยะสั้น เพื่อกระตุ้นกระบวนการ Bone remodeling และป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ทั้งนี้การวิ่งในระยะทางที่มากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของกระดูกได้

เอกสารอ้างอิง

ธวัช ประสาทกุล. (2549). *รอบรู้เรื่องกระดูกพรุน.* เรือนปัญญา, กรุงเทพฯ.

Bailey CA, & Brooke-Wavell K. 2010. Optimal frequency of exercise for bone health: Randomised

controlled trial of a high-impact unilateral intervention. *Bone,* 46. 1043-1049.

Bassey EJ, Rothwell MC, Littlewood JJ, &Pye DW. 1998. Pre- and postmenopausal women have different bone mineral density responses to the same high impact exercise. *Journal of Bone and Mineral Research,* 13. 1805-1813.

Cremers S, P Garmero and MJ Seibel. (2008). Biochemical markers of bone metabolism. In John P. Bilezikian, Lawrence G. Raisz, T. John Martin eds, *Principles of Bone Biology.* (3rd ed). Academic Press Inc, 1900.

Drake A, AmstrongIII DW, Shakir KMM. (2004). Bone mineral density and total body bone mineral content in 18 to 22 year old women. *Bone,* 34. 1037-1043.

Greene DA, Naughton GA, Briody JN, Kemp A, Woodhead H. (2006). Assessment of bone strength at differentially-loaded skeletal regions in adolescent middle-distance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport,* 9. 221-230.

Hind K, & Burrows M. (2007). Weight-bearing exercise and bone mineral accrual in children and adolescents: A review if controlled trial. *Bone,* 40. 14-27.

Judex S, Rubib J, Rubin CT. Mechanisms of Exercise Effects on Bone Quantity and Quality. (2008). In *Principles of Bone Biology.* (3rd ed). Academic Press Inc.

Kerschan-Schindl K, Thalmann M, Sodeck GH, Skenderi K, Matalas AL, Grampp S, Ebner C, Pietschmann P. (2009). A 246-km continuous running race causes significant changes in bone metabolism. *Bone.* Dec;45(6). 1079-83.

Lin Che-fu, Tsang-hai Huang, Kuo-cheng Tu, Linda L, Lin, Yi-hsuan Tu, Rong-sen Yang. (2012). Acute effects of plyometric jumping and intermittent running on serum bone markers in young males. *Eur J Appl Physiol* (112). 1475-1484.

Lynch M, Main RP, Xu Q, Schmicker TL, Schaffler MB, Wright TM, & Meulen MCH. (2011). Tibial compression is anabolic in the adult mouse skeleton despite reduced responsiveness with aging. *Bone,* 49(3). 439-46.

Mouzopoulos G, M. Stamatakos , M. Tzurbakis , A. Tsembeli , C. Manti , M. Safioleas, P. Skandalakis. (2007). Changes of Bone Turnover Markers after Marathon Running over 245 km. *Int J Sports Med,* 28(7). 576-579.

Ralston, S.H. (2009). Bone structure and metabolism. *Medicine journal,* 45(9) , 560-564.

Scott JPR, Sale C, Greeves JP, Casey A, Dutton J, Fraser WD. (2012) Effect of fasting versus feeding on the bone metabolic response to running. *Bone,* 51. 990-999.

Valsamis, H.A., S.K. Arora, B. Labban and S.I. Mcfarlane. (2006). Antiepileptic drugs and bone metabolisim. *Nutr Metab,* 36-46.

Warburton, D.E., N. Gledhill and A. Quinney. (2001). The effect of change in musculoskeleton fitness on health. *Can J Appl Physiol,* 26. 161-216.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะหมัดชุดกีฬามวยสากลด้วยการเสริมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์

ดวงมณี แสนปัญญา[*] นภพร ทัศนัยนา[**]
รังสฤษฎ์ จำเริญ[***] ปริญญา เรืองทีพัย[****]

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและทดลองใช้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2562 ของโรงเรียนพรสวรรค์กีฬากายกรรมที่ สปป. ลาว อายุระหว่าง 15-18 ปี โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเข้าร่วมการวิจัย ทั้งสิ้น 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม (Two Group Pre-Test Post-Test Design) เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยใช้ผลการทดสอบทักษะหมัดชุดที่สร้างโดย แดนพิทักษ์ ผัสดี (2547) ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมและคู่มือการใช้จากการศึกษาเอกสารอ้างอิงและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ 3 คน และนำประเมินความตรงตามเนื้อหา (Index of Items objective congruence: IOC) ทำการทดลองโปรแกรม ทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบ ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Rank Test วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วย The MANN WHITNEY U TEST ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีค่าดัชนีประสิทธิผลอเท่ากับ 0.3807 และ IOC เท่ากับ 1.00 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะหมัดชุดหลังจากการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะหมัดชุดสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ทักษะหมัดชุดกีฬามวยสากล โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์

[*]นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
[**]รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ติดต่อผู้นิพนธ์: นภพร ทัศนัยนา Email.: nop5503@hotmail.com มือถือ: 081-7345503
รับบทความ 10 มิถุนายน 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 30 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Program development to enhance the combination punches skills by added SAQ training and video feedback

Duangmanee Saenpanya[*] Napaporn Tasanayana[**]
Rangsarit Chamroen[***] Parinya Ruangthip[****]

Abstract

This experimental research was aimed to create the training program to enhance the skills of combination punches in boxing by training with SAQ and Video feedback. The Program constructed by integrated the data from texts, video clips and in-depth interviewing 9 experts, then evaluated the validity by IOC. The program was experimented with two group pretest- posttest dessign.The participants were 30 students at Sports Talent School in Laos. Matching technique was divided into experiential group and control group by boxing combination punches test (Dan pitux pusdi 2004) The matching and simple random was used to select the 15 participants each into experimental and control groups. The experimental group was trained with added the program with SAQ and video feedback but the control group was train with normal traditional program. The experiment took 8 weeks, 3 days a week. The statistics were analyzed in term of Mean, Standard Deviation, Test the difference between before training and after training with Wilcoxon Signed Rank Test, and test the differences between the experimental group and the control group with The MANN-WHITNEY U TEST. The results showed that 1) The experimental group training program and the video feedback program had the effectiveness index: E.I. equals 0.3807 and the IOC equals 0.3807 2) The post-test was better than pretest in the experimental group with statistically significant difference at .05 level and 3) The Post test of experimental group was better than the posttest of control group with significantly difference at the .05 level. So it concluded that the training program with SAQ and Video feedback could develop the boxing combination skill in amateur boxer.

Keywords: Combination Punch skills, Program Saq Training and Video Feedback, Amateur Boxing

[*]Master's degree students Department of Exercise and Sports Science Burapha University
[**]Associate Professor Dr., Department of Exercise and Sports Science Burapha University
Contract: Napaporn Tasanayana Email: nop5503@hotmail.com Mobile: 081-7345503
Received June, 10 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 30 2023

บทนำ

มวยสากลเป็นกีฬาที่ใช้หมัดเป็นอาวุธ ตัดสินแพ้ชนะด้วยคะแนนจากจำนวนหมัดที่ชกเข้าเป้าตามกติกา โดยมีผู้ตัดสินที่อยู่ด้านล่าง 5 ท่านเป็นผู้ให้คะแนน แต่จะให้คะแนนเมื่อสิ้นสุดการแข่งขันในแต่ละยก ผู้ตัดสินแต่ละคนจะพิจารณาให้นักมวยที่ชนะในยกนั้นได้คะแนนเต็ม 10 และให้ฝ่ายตรงข้ามได้คะแนน 9 หรือน้อยกว่า ลงไปถึง 6 คะแนน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของผู้ตัดสินเอง ในแต่ละยกนั้นต้องมีนักมวยคนใดคนหนึ่งเป็นผู้ชนะ ส่วนรูปแบบของหมัดที่ใช้ในการชกนั้นมีอยู่ด้วยกัน 4 รูปแบบ คือ หมัดแย็ป หมัดตรง หมัดฮุค และหมัดอัปเปอร์คัต ซึ่งรูปแบบของหมัดเหล่านี้จะถูกนักกีฬานำไปใช้ในการทำคะแนนตามทักษะความสามารถของนักกีฬา และตามสถานการณ์การแข่งขัน ฉะนั้นการที่จะมีชัยชนะเหนือคู่ต่อสู้ได้ การออกหมัดต้องชกเข้าเป้าอย่างชัดเจน มีปฏิกิริยาความเร็วของหมัด และการประสานกันของมือและเท้าตลอดเวลา หมัดแต่ละหมัดออกต่อเนื่องกันเป็นชุด ซึ่งนักมวยที่ประสบความสำเร็จล้วนแล้วต้องมีหมัดชุดหรือหมัดผสมผสาน

หมัดชุดเป็นหมัดที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการมีชัยชนะเหนือคู่ต่อสู้ ไม่ว่าอยู่ในระยะใกล้ ระยะกลาง หรือระยะไกลก็ตาม อิงตามกติกาการให้คะแนนของ AIBA (International Boxing Association) ในปัจจุบันผู้ตัดสินมักจะให้นักมวยที่ขยันออกหมัดเป็นฝ่ายชนะ และโค้ชเองมักแนะนำให้ใช้ “หมัดชุด” เป็นเทคนิคการชกเฉพาะมวยสากลสมัครเล่น ในการที่เราออกหมัดมากกว่าสองหมัดก็จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามยากที่จะหาวิธีป้องกัน การชกหมัดชุดนั้นจะต้องมีการออกแรงที่เหมาะสม คุณจะได้หมัดชุดที่มีประสิทธิภาพ ถ้าการชกที่ทรงพลังจะทำให้หมัดเคลื่อนที่ช้าลงและทำให้ฝ่ายตรงข้ามมองเห็นทิศทางในการออกหมัดของเราได้ง่าย ซึ่งสอดคล้อง ลือชา สุบรรณพงษ์ (2530 : หน้า 74) ได้กล่าวถึงการชกหมัดชุด หรือหมัดผสมหลาย ๆ หมัดติดต่อกัน การที่นักมวยจะต้องออกหมัดเป็นชุดอย่างรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว และรุนแรงหรือหนักหน่วงนั้น นักมวยจะต้องเรียนรู้วิธีการออกหมัดชุดให้เป็นตัวอย่าง เช่น 3 หมัดชุด หมัดที่ 1 (หมัดแย็บซ้าย) หมัดที่ 2 (หมัดตรงขวา) และหมัดที่ 3 (หมัดฮุคซ้าย) วิธีการก็คือหมัดแรกกับหมัดที่สองเราใช้ความเร็วส่วนพลังความหนักไม่ต้องมากและหมัดสุดท้ายเราใช้พลังเต็มที่ และผลที่ได้ก็จะได้ทั้งความรวดเร็วและพลังความหนักของหมัด ฉะนั้นผู้ฝึกจึงควรต้องเข้าใจหลักและวิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ความถูกต้องในการออกหมัดให้เหมาะสมและสอดคล้องกับทักษะกีฬามวยสากล

การฝึก เอส เอ คิว (SAQ) ในกีฬามวยสากล ซึ่งปัจจุบันโค้ชหรือผู้ฝึกสอนได้นำใช้กันอย่างแพร่หลายในการพัฒนาในเรื่องของความเร็ว ความคล่องตัว และความว่องไว ซึ่ง เฮล (Hale, 2004) กล่าวว่า ส่วนมากแบบฝึกของ SAQ ซึ่งเป็นโปรแกรมการฝึกด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่สามารถทำงานอย่างสัมพันธ์กันของระบบประสาทส่วนกลางและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวที่มีความยากได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำ นักกีฬาที่มีการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ดีย่อมจะปฏิบัติทักษะนั้นได้เป็นอย่างดีและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาเวลาปฏิกิริยาของนักกีฬาสามารถฝึกได้ด้วยการฝึกสมองหรือระบบประสาทให้เร็วก่อนและฝึกระบบประสาทให้ได้มีการเคลื่อนไหวที่มีความรวดเร็วบ่อย ๆ และหลากหลาย การฝึกซ้อมการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การฝึกเอส เอ คิว จึงเป็นรูปแบบการฝึกอีกชนิดหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาของระบบประสาททำให้มีปฏิกิริยาที่เร็วขึ้น สามารถนำใช้ทักษะกีฬามวยสากลได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าเดิม

นอกจากสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องแล้ว ทักษะการเคลื่อนไหวในการชกของรูปแบบหมัดต่าง ๆ ก็มีสำคัญต่อประสิทธิภาพของการชกเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งโค้ชและผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจในการให้ผลย้อนกลับให้กับนักกีฬา ซึ่งปัจจุบันก็มีหลายรูปแบบ ยกตัวอย่าง คือ รูปแบบการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ (Video Feedback) ก็

สำคัญไม่แพ้กัน เพราะเป็นสื่อที่มีคุณภาพสูงที่นักกีฬาสามารถได้เห็นภาพ และได้ยินเสียงไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นการรับรู้โดยประสาทสัมผัสทั้ง 2 ทาง ย่อมดีกว่าการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง และได้เข้าใจถึงกระบวนการที่ซับซ้อนได้ โดยอาศัยศักยภาพของวีดีทัศน์ที่สามารถย่อขยายภาพทำให้ภาพเคลื่อนที่ช้า-เร็ว หรือหยุดนิ่งได้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะที่ถูกต้องได้เร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นแล้วเมื่อนักกีฬาได้เห็นภาพ ได้รับรู้ข้อบกพร่องของตนเองจากวีดีทัศน์แล้วจะสามารถแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้นให้ถูกต้องได้ดีมากยิ่งขึ้น (Jacksson. 1974: 5689 - A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผลการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ (Video-Feedback) พบว่าข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากวีดีทัศน์ จะมีผลทางบวก ต่อการเรียนรู้ และมีการจำทักษะได้ดีกว่าการให้ผลย้อนกลับด้วยเสียง (Audio-Feedback) เพียงอย่างเดียว

ในการฝึกซ้อมที่โรงเรียนพรสวรรค์กีฬากายกรรม ในปัจจุบัน ได้มีการฝึกซ้อมความเร็วด้วยวิธีการเล่นเกมตารางเก้าช่องในส่วนล่าง ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการล่อเป้า ฝึกทักษะแบบประกบคู่ และชกกระสอบแล้วใช้การให้ผลย้อนกลับ โดยผู้ฝึกสอนเป็นคนบอกว่าถูกหรือไม่ถูกเป็นการให้ผลย้อนกลับด้วยเสียง (Audio feedback) ทำให้นักกีฬาไม่เห็นภาพ บางทีวิธีการผลย้อนกลับก็ไม่ถูกต้องทำให้นักกีฬาจำภาพผิด ๆ ถูก ๆ แต่การใช้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ (Video Feedback) เข้ามาให้ผลย้อนกลับทำให้นักกีฬาเห็นภาพการออกหมัด เห็นทิศทางการเคลื่อนไหว และสามารถดูซ้ำหลาย ๆ เที่ยวได้เพื่อนำไปพัฒนา แล้วก็ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องในการปฏิบัติทักษะของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในโปรแกรมการฝึก เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว โดยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์เข้ามา ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า จะช่วยทำให้นักกีฬามวยสากลมีการเคลื่อนไหวออกหมัดได้รวดเร็ว และมีความคล่องแคล่ว ว่องไวมากขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้เรื่องความถูกต้องจากการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ (Video Feedback)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างและทดลองใช้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการให้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index: E.I.) ≥ 0.2500

2. ผลการทดสอบทักษะหมัดชุด หลังฝึกด้วยโปรแกรมเอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่นสูงกว่าก่อนฝึก

3. ผลการทดสอบทักษะหมัดชุดหลังฝึกด้วยโปรแกรม เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่นสูงกว่า หลังฝึกด้วยโปรแกรมตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นชาย อายุระหว่าง 15-18 ปี ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2562 ของโรงเรียนพรสวรรค์กีฬากายกรรมที่ สปป. ลาว ที่ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเข้าร่วมการวิจัย ทั้งสิ้น 30 คน ของประชากรทั้งหมด

ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดตามกฎทั่วไป ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอสำหรับการวิจัยเชิงกึ่งทดลองควรมีจำนวนอย่างน้อย 15 คน ต่อกลุ่มที่ศึกษา (McMillan & Schumacher, 2014, p. 272) ซึ่งสอดคล้องตามเกณฑ์การพิจารณาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามหลักทางสถิติสำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่ม โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size: ES) เท่ากับ .80 ค่าความน่าจะเป็นของความคลาดเคลื่อนในการทดสอบแบบทางเดียวประเภทที่หนึ่ง (Type I Error หรือคำนัยสำคัญทางสถิติ) α_1 = .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย 15 คน ต่อกลุ่มศึกษาศึกษาจากการใช้โปรแกรม GPower คำนวณ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

T tests - Means: Wilcoxon-Mann-Whitney test (two groups)

Options:	A.R.E. method		
Analysis:	A priori: Compute required sample size		
	Input: Tail(s)	=	One
	Parent distribution	=	Normal
	Effect size d	=	0.8
	α err prob	=	0.05
	Power (1-β err prob)	=	0.65
	Allocation ratio N2/N1	=	1
Output:	Noncentrality param eter δ	=	2.1409489
	Critical t	=	1.7040880
	Df	=	26.6478898
	Sample size group 1	=	15
	Sample size group 2	=	15
	Total sample size	=	30
	Actual power	=	0.6704817

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) นำกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 30 คน ทำการทดสอบทักษะหมัดชุดมวยสากล ประกอบด้วย 5 ทักษะหมัดชุดด้วยแบบทดสอบของแดนพิทักษ์ ผัสดี (2547) ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

2) นำผลการทดสอบทักษะหมัดชุดของนักเรียนทั้งสิ้น 30 คน มาคัดเข้ากลุ่มโดยวิธีการจับคู่ (Matching) โดยเรียงคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย และจัดเข้ากลุ่มแบบเป็นระบบ เป็น 2 กลุ่ม

3) จับฉลากเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลองฝึกด้วยโปรแกรม SAQ และให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์

กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุมฝึกในโปรแกรมการฝึกปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์เพื่อพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น

โดยผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์เพื่อพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ซึ่งมีรายละเอียดตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร หนังสือคู่มืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประกอบเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ เพื่อพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น

1.2 นำเสนอการสร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุง

1.3 นำการสร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้วิธีหาค่า IOC (Item Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พิจารณา ค่าตั้งแต่ 0.50 - 1.00 เป็นค่าความเที่ยงตรงที่ยอมรับได้

1.4 นำการสร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ผ่านการตรวจสอบของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน

2) แบบทดสอบทักษะมวยสากลสำหรับนิสิตอุดมศึกษาของแดนพิทักษ์ ผัสดี (2547) ประกอบด้วย 5 รายการ ได้แก่

2.1 หมัดตรงขวาที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า และหมัดตรงขวาที่ใบหน้า

2.2 หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า และหมัดอัปเปอร์คัตซ้ายที่ท้อง

2.3 หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า และหมัดตรงขวาที่ใบหน้า

2.4 หมัดตรงซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า และหมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า

2.5 หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า หมัดฮุคขวาที่ใบหน้า หมัดอัปเปอร์คัตซ้ายที่ท้อง และหมัดอัปเปอร์คัตขวาที่ท้อง ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เปรียบเทียบทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตฐาน (Standard Deviation) และ The MANN-WHITNEY U TEST จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะหมัดชุดมวยสากล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อสร้างและทดลองใช้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์กับกลุ่มควบคุมในโปรแกรมการฝึกปกติ

1) ผลการศึกษาโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีค่าดัชนีประสิทธิผล (E.I.) เท่ากับ 0.3807 แสดงว่า นักกีฬามีความสามารถในการใช้ทักษะหมัดชุดเพิ่มขึ้น 0.3807 หรือคิดเป็นร้อยละ 38.07 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังการฝึกภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank test

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการใช้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ก่อนกับหลังการฝึกภายในกลุ่มทดลอง พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 5 ทักษะหมัดชุดหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการใช้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ก่อนกับหลังการฝึกภายในกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยทักษะหมัดชุด A1 A3 และ A5 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะหมัดชุด A2 และ A4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจะได้เห็นได้ว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก

3) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมของทักษะหมัดชุดทั้ง 5 รายการทดสอบ จากการทดสอบหลังทดลองสัปดาห์ 8 พบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์มีการพัฒนาทักษะหมัดชุดได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายการย่อยมีดังนี้ ทักษะหมัดชุด A3 (หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า และหมัดตรงขวาที่ใบหน้า) A4 (หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า และหมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า) และ A5 (หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า หมัดอัปเปอร์คุตซ้ายที่ท้อง และหมัดเปอร์คุตขวาที่ท้อง) จากการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์มีการพัฒนาทักษะหมัดชุดได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะหมัดชุด A1 (หมัดตรงขวาที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า และหมัดตรงขวาที่ใบหน้า) และ A2 (หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า และอัปเปอร์คัตซ้ายที่ใบหน้า) หลังการฝึกสัปดาห์ดาที่ 8 พบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์กับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติ ซึ่งมีแนวโนนถึงการพัฒนาความเร็วในการใช้ทักษะ A1 และ A2 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลเปรียบเทียบการใช้ทักษะหมัดชุดมวยสากลสมัครเล่นของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว กับการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์กับกลุ่มควบคุมที่โปรแกรมการฝึกปกติ ของนักกีฬาโรงเรียนพรสวรรค์กีฬากายกรรมที่ สปป. ลาว อายุระหว่าง 15-18 ปี มีดังนี้

1) ผลการศึกษาโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ที่ส่งผลต่อการใช้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีค่าดัชนีประสิทธิผล (E.I.) เท่ากับ 0.3807 แสดงว่านักกีฬามีความสามารถในการใช้ทักษะหมัดชุดเพิ่มขึ้น 0.3807 หรือคิดเป็นร้อยละ 38.07 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และนอกจากนี้ โปรการฝึกกีฬามวยสากลสมัครเล่นยังได้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้วิธีหาค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน โดยทุกข้อคำถามมีค่าเฉลี่ยที่ 1.00 ถือว่านำไปใช้ได้

2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างระหว่างก่อนกับหลังการฝึกภายในกลุ่ม
โดยใช้สถิติ (Wilcoxon Sign-Rank test)

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการใช้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ก่อนกับหลังการฝึกภายในกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 5 ทักษะหมัดชุดหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการใช้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ก่อนกับหลังการฝึกภายในกลุ่มควบคุม จำนวนว 15 คน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยทักษะหมัดชุด A1 A3 และ A5 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะหมัดชุด A2 และ A4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจะได้เห็นได้ว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก

จากผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์กับโปรแกรมการฝึกปกติที่ส่งผลต่อการใช้ทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่น ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลการทดสอบพบว่าโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์กับโปรแกรมการฝึกปกติทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นโปรแกรมการฝึกทั้ง 2 กลุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะหมัดชุดในกีฬามวยสากลสมัครเล่นอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งสอดคล้อง ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้กำหนด องค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึก ดังนี้ 1. กิจกรรมการออกกำลังกายหรือชนิดของการฝึกซ้อม ต้องขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมซึ่งจะต้องสร้างโปรแกรมให้ตรงจุดประสงค์ที่ต้องการสร้าง 2. ระยะเวลาในการฝึกแต่ละวันสำหรับนักกีฬา โดยเฉพาะกรีฑาประเภทลู่และลานควรฝึก 1-2 ชั่วโมง แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องคำนึงถึงความพร้อมของนักกีฬาเป็นสำคัญ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ 3. ช่วงเวลาในการฝึก 1 สัปดาห์ การฝึกแต่ละสัปดาห์ขึ้นอยู่กับเวลาในการฝึกแต่ละวันและความหนักเบาของกิจกรรม โดยทั่วไประยะเวลาในการฝึกควรเป็น 3 วันต่อสัปดาห์ แต่ถ้าฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามต้องการได้เหมือนกัน แต่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่าขึ้นไปเป็น 4 วันต่อสัปดาห์อาจเป็นการสูญเปล่ามากกว่าผลดี 4. ความหนัก เบาของกิจกรรม การกำหนดความหนักเบาของกิจกรรมที่จะฝึกต้องคำนึงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุลคนนั้น ๆ และควรให้ฝึกด้วยความหนัก 60-80 % ของความสามารถสูงสุดด้วย 5. ระยะเวลาในการฝึกทั้งโปรแกรมต้องคำนึงถึงความสามารถของบุคคลซึ่งขึ้นกับธรรมชาติของคน ๆ นั้นและขีดความสามารถสูงสุดเฉพาะคน นอกจากต้องคำนึงเสมอว่าความสามารถของการฝึกแต่ละด้านแต่ละคนใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกในช่วงของระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในเรื่องของความแข็งแรงและกำลังเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกันกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2548) กล่าวว่า ถ้าโปรแกรมการฝึกที่ได้สร้างขึ้นมาถูกต้องตามหลักของการฝึก และเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬาต้องมี 8 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1. การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) การอบอุ่นร่างกายจะมีทั้งแบบทั่วไป และแบบเฉพาะของทักษะกีฬา ผลของการอบอุ่นร่างกายจะให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้นให้ถึงจุดที่นักกีฬามีความพร้อมต่อการแข่งขันมากที่สุด ซึ่งระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาจะต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย ผู้ฝึกสอนไม่ควรกำหนดเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้นักกีฬาแต่ละคน แต่ควรให้นักกีฬาแต่ละคน แต่ควรให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายจนถึงจุดที่นักกีฬามีความพร้อมต่อการฝึกหรือการแข่งขันมากที่สุด 2. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) ภายหลังการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬา หรือในช่วงของการอบอุ่นร่างกายจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการยืดกล้ามเนื้อ

ที่จะใช้ในการทำงานซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นหรืออาจใช้คลายความปวดเมื่อยหลังการฝึก การยืดกล้ามเนื้อจะต้องเริ่มจากอยู่กับที่ไปหาการเคลื่อนที่โดยให้เหมาะสมกับชนิดกีฬานั้น ๆ เป็นผลให้การประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อดีขึ้น สำหรับการแข่งขันหากไม่มีเวลามากพอการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่อาจไม่จำเป็นแต่การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก 3. การฝึกทักษะพื้นฐาน (basic skill) คือ การฝึกทักษะพื้นฐานที่เหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ เช่น การวิ่งสลับขา ฯลฯ จะต้องฝึกจากง่ายไปหายาก เบาไปหาหนัก ทักษะย่อยไปหาทักษะรวม การฝึกดังกล่าวจะทำให้ระบบประสาทสั่งงานได้ดีขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมกับการฝึกในขั้นตอนต่อไป 4. การฝึกทักษะเฉพาะ (specific skill) เป็นการฝึกทักษะให้ต่อเนื่องและสมบูรณ์ เช่น การชกเป้ามือ (กีฬามวยสากล) ออกหมัดเหมือแข่งขัน เป็นต้น 5. โปรแกรมการฝึก (training program) ในขั้นนี้จะดำเนินการได้เมื่อได้กระทำตามข้อ 1-4 มาแล้ว การฝึกจะอยู่ใน 4 แบบ คือ 5.1 แอโรบิค (aerobic) คือ การออกกำลังกายที่กระตุ้นให้ร่างกายต้องสร้างพลังงานแบบใช้ออกซิเจน เช่น การฝึกแบบเป็นช่วง (interval training) หรือการฝึกโดยการวิ่งในสภาพภูมิประเทศที่แตกต่างกัน (fartlek) เป็นต้น 5.2 แอนแอโรบิค (anaerobic) คือ การออกแรงในช่วงสั้นๆ นักกีฬาจะใช้พลังงานที่มีสำรองในกล้ามเนื้ออยู่แล้ว เช่น การฝึกแบบวงจร (circuit training) เป็นต้น 5.3 ความเร็ว (speed) คือ การที่สามารถเอาชนะแรงต้านทานด้วยความเร็วขึ้นอยู่กับพลังกล้ามเนื้อ การฝึกความเร็วต้องเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกำลังเคลื่อนที่โดยใช้ความเร็วสูงสุด เช่น การวิ่งระยะ 30 เมตร หรือการยกน้ำหนัก 5.4 ทักษะ (skill) คือ การฝึกทักษะในกีฬานั้น ๆ ควรให้นักกีฬารู้จักประยุกต์ใช้ทักษะในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน โดยเริ่มจากง่ายไปหายากและจากทักษะย่อยไปหาทักษะรวม และควรทำซ้ำบ่อย ๆ ในการฝึกกีฬานั้นหากมีการฝึกหลายแบบ ผู้ฝึกสอนควรจัดลำดับขั้นตอนของการฝึกให้ดี กล่าวคือ ควรจะฝึกทักษะก่อนเพราะร่างกายยังไม่เกิดความล้าทำให้การฝึกทักษะได้ผลดี จากนั้นจึงฝึกความเร็ว ดังนั้นลำดับขั้นตอนของการฝึกจึงจำเป็นที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึง 6. การฝึกความเร็วแบบอดทน (speed endurance) การฝึกความเร็วแบบอดทนทำให้ร่างกายสามารถทนต่อสภาพการทำงานในลักษณะนั้น ๆ ได้นานที่สุด เช่น สามารถทำเวลาในการวิ่ง 100 เมตร เป็นต้น ข้อควรคำนึงถึงลักษณะนี้จะใช้ความหนักของงานไม่มากเกิน 7. การฝึกความแข็งแรง (strength training) คือ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนโดยใช้มือเปล่าหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ประกอบ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก (weight training) เป็นต้น 8. การคลายกล้ามเนื้อ (cool down) เป็นขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของร่างกายกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น นอกจากนี้การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดีแม้จะต้องมีความเฉพาะเจาะจงกับนักกีฬาแต่ละบุคคลก็ตาม แต่ก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการฝึกซ้อมที่เหมือนกันและควรมีการวางแผนและดำเนินไปตามหลักของฝึกซ้อม ซึ่งเราสามารถของการฝึกซ้อมได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ หลักทางด้านสรีรวิทยา หลักทางด้านจิตวิทยา และหลักทางด้านวิทยาการสอน

3) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมของทักษะหมัดชุดทั้ง 5 รายการทดสอบ มาเปรียบเทียบกันด้วยวิธี Mann-Whitney U test โดยค่าเฉลี่ยรวมของทักษะทั้งหมด ก่อนการฝึกของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของทักษะหมัดชุดมีค่าใกล้เคียงกัน ซึ่งจะส่งผลให้การฝึกของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่เกิดความได้เปรียบหรือเสียเปรียบซึ่งกันและกันก่อนการฝึก หลังจากนั้นทำการทดสอบหลังสัปดาห์ 8 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์มีทักษะความสามารถในการออกหมัดชุดได้คล่องแคล่วว่องไวและถูกต้องกว่ากลุ่มที่ฝึกโปรแกรมตามปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว นั้นสามารถยกระดับการเคลื่อนไหวในการออกหมัดชุดได้อย่างรวดเร็ว โดยสังเกตได้จากคะแนนเฉลี่ยรวมของทักษะทั้งหมดหลังสัปดาห์ 8 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean Rank)

อยู่ที่ 19.10 และผลรวมอันดับ (Sum of Ranks) อยู่ที่ 286.50 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean Rank) อยู่ที่ 11.90 และผลรวมอันดับ (Sum of Ranks) อยู่ที่ 178.50 ซึ่งจากข้อมูลจะเห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean Rank) และผลรวมอันดับ (Sum of Ranks) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัดเจน แต่มีรายการทักษะ A1 (หมัดตรงขวาที่ใบหน้า หมัดฮุคซ้ายที่ใบหน้า และหมัดตรงขวาที่ใบหน้า) และ A2 (หมัดแย๊ปซ้ายที่ใบหน้า หมัดตรงขวาที่ใบหน้า และอัปเปอร์คัตซ้ายที่ใบหน้า) ที่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พบว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติ ซึ่งมีแนวโนนถึงการพัฒนาความเร็วในการใช้ทักษะหมัดชุดเพิ่มขึ้นตามลำดับ อาจจะเป็นเพราะนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเช่นเดียวกัน จึงทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาเพิ่มขึ้นทำให้ความเร็วในการใช้ทักษะหมัดชุดเพิ่มขึ้นตาม ซึ่งสอดคล้อง เฉลิมวุฒิ อาภานุกูล (2548) ที่ได้กล่าวว่า ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยใช้ระยะเวลาน้อยที่สุด ความเร็วต้องอาศัยการทำงานระหว่าง ความแข็งแรงของขาและพลังของกล้ามเนื้อขา

จะเห็นได้ว่า โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว เป็นการผสมผสานหลักการฝึกระหว่างการฝึกความเร็ว (Speed) ความคล่องตัว (Agility) และความว่องไว (Quickness) โดยมีหลักความสัมพันธ์ของระบบประสาท และกล้ามเนื้อเข้ามาเป็นหลักในการฝึกความคล่องตัว และความว่องไว ในการฝึกนี้นักกีฬาที่มีความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะมีการเรียนรู้ที่รวดเร็ว กล่าวได้ คือ การที่มีความสัมพันธ์กับระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดีนั้นจะทำให้ระบบประสาทส่วนกลางและกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่มีความยากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้อง เจริญ กระบวนรัตน์ (2548) กล่าวว่า ความคล่องตัวคือความสามารถในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวได้ในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เป็นการทำงานที่ต้องการความสัมพันธ์ของระบบประสาท กล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่ประสานงานกันได้อย่างดีมีปฏิกิริยาการรับรู้และตอบสนองอย่างรวดเร็วและสามารถเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้อง เทิดทูล โตศีรี (2561) กล่าวว่า โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ถูกออกแบบมาเพื่อให้นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ กำหนดความหนักของงานและช่วงการพักระหว่างฝึกที่เหมาะสมและมีความถี่ในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ฝึก 1 วันเว้นอย่างน้อย 1 วัน ทำให้นักกีฬามีเวลาในการฟื้นคืนสภาพร่างกายไม่หักโหมจนเกิดการล้าของกล้ามเนื้อและเกิดการบาดเจ็บ ส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับความหนักหรือความกดดันในการฝึกได้อย่างรวดเร็ว นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยความหนักที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองจะสามารถแสดงออกซึ่งขีดความสามารถจะมีการเปลี่ยนแปลงและกำลังเพิ่มขึ้น จึงส่งผลทำให้ความคล่องตัวเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้อง บราวน์และเฟอร์โก (Brown & Ferrigno, 2000) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่มีการตอบสนองอย่างรวดเร็วจะเป็นนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ในการแสดงความสามารถออกมานั้นการลดหรือการเร่งเวลาเป็นคุณสมบัติที่สำคัญ อย่างเช่นการออกตัววิ่งในกรีฑา การกระโดดแย่งลูกบาสเกตบอลหรือการกระชากเท้าวิ่งในกีฬาฟุตบอล นักกีฬาที่มีความรวดเร็วและปฏิกิริยาดีกว่า ย่อมได้เปรียบกว่าแน่นอน จึงกล่าวได้ว่าการฝึก เอส เอ คิว ส่งผลต่อการพัฒนาความคล่องว่องไวในการออกหมัดได้ดียิ่งขึ้นและมารถนำไปใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะหมัดชุดกีฬามวยสากลสมัครเล่น

นอกจากนี้การให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์เป็นเครื่องมือรูปแบบหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการสอนนักศึกษาในภาคปฏิบัติทักษะหมัดชุดได้อย่างถูกต้อง โดยเป็นการให้การให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์แก่ผู้เรียนอย่างเฉพาะเจาะจงเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับข้อผิดพลาดของผู้เรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งที่ปฏิบัตินั้น ๆ ของผู้เรียน รวมถึงการให้ข้อมูลเพื่อให้เกิดการปรับปรุงแก้ไขข้อบกผล่องให้ถูกต้องเหมาะสม พลอยไพลิน นิลกรรณ์ (2552)

ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้ผลย้อนกลับที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะการตีลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 32 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลและได้รับผลย้อนกลับหลังการฝึก จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ทักษะการตีลูกซอฟท์บอลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์สามารถช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ในด้านความว่องไวในการใช้ทักษะหมัดชุด หรือแสดงให้เห็นว่านักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่ต้องการเพิ่มความสามารถทางด้านความเร็ว ความว่องไว และความรวดเร็ว สามารถใช้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1) ผู้ฝึกสอนกีฬามวยสากลสามารถสมัครเล่นนำโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และการให้ผลย้อนกลับด้วยวีดีทัศน์ไปใช้ในการพัฒนาทักษะหมัดชุดของกีฬามวยสากลสมัครเล่นได้ดีมากยิ่งขึ้น

2) การให้โปรแกรมการฝึก ความเร็ว (Speed) ความคล่องตัว (Agility) ความว่องไว (Quickness) ควรฝึก 1 วัน เว้นอย่างน้อย 1 วันเพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพจากความล้า

เอกสารอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา.* (ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เฉลิมวุฒิ อาภานุกูล. (2549). *ผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดที่มีต่อการพัฒนาคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แขนงวิชาสรีรวิทยาการกีฬา, สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แดนพิทักษ์ ผัสดี. (2547). *การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬามวยสากล สำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารถ่ายสำเนา)

เทอดทูล โตศีรี. (2559). *ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว (SAQ) ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของนักกีฬาฟุตซอลระดับอุดมศึกษา, (รายงานการวิจัย).* มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก

พลอยไพลิน นิลกรรณ์. (2552). *ผลของการให้ผลย้อนกลับที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะการตีลูกซอฟท์บอล.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารถ่ายสำเนา)

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา.* คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

นิธิพร เชาว์สกุลวิริยะ*
รุ่งระวี สิมะวรรธินะ**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อกับการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำตามปกติ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 60 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 120 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ 2) แบบประเมินทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ โดยมีการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (IOC = 1.00) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ โดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ เท่ากับ 10.73 ± 1.41, 9.87 ± 1.74 ตามลำดับ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำตามปกติเท่ากับ 7.90 ± 2.56, 7.30 ± 3.01ตามลำดับ

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำ เกมการ์ด นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
**ผู้ช่วยศาสตาจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ติดต่อผู้นิพนธ์: นิธิพร เชาว์สกุลวิริยะ E-mail.: nithiporn.c.n@gmail.com มือถือ: 095-5384650
รับบทความ 26 มิถุนายน 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 30 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effects of Swimming Learning Management using Game Card to Breast and Butterfly Strokes of Undergraduate Students

Nithiporn Chaosakunwiriya*
Rungrawee Samawatthana**

Abstract

This research aimed to compare of swimming learning management using game card to breast and butterfly strokes of undergraduate students and to compare the average score breast and butterfly stroked regular learning management. The sample comprised 60 and equally divided into two group. The first group was the control group with 30 students and the seconds group was the experimental group with 30 students. This research was conducted for 8 weeks: one period a week for 120 minutes, The research instruments were 1) lesson plans using game card to breast and butterfly stokes 2) breast and butterfly skill assessment form. The instruments have been qualified and validated by 5 experts (IOC=1.00). The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test. The experimental group learning though using game card had average breast and butterfly stokes score after the experiment 10.73 ± 1.41,9.87 ± 1.74 respectively different with higher score than the control group regular learning management 7.90 ± 2.56,7.30 ± 3.01 respectively.

Keywords: Swimming Learning Management, Game Card, Undergraduate Students

*Master's degree students in Health and Physical Education Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

**Assistant Professor, Ph.D., Department of Health and Physical Education Department of Curriculum and Instruction, Chulalongkorn University

Contract: Nithiporn Chaosakunwiriya E-mail.: nithiporn.c.n@gmail.com Mobile: 095-5384650

Received June, 26 2020 ; Revised December, 10 2023; Accepted December, 30 2023

บทที่นำ

ว่ายน้ำเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรของวิชาชีพพลศึกษา ตั้งแต่ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ตลอดจนการเรียนการสอนนอกหลักสูตร รวมถึงในระดับอุดมศึกษา ซึ่งหลักสูตรในการเรียนการสอนว่ายน้ำในปัจจุบันนิยมใช้ท่าว่ายน้ำในการจัดการแข่งขันว่ายน้ำทั้งในประเทศและต่างประเทศ (Seifert et al., 2011; ศุกล อริยสัจสี่สกุล, 2561; อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์, 2555) มีจำนวน 4 ท่าด้วยกัน คือ 1) ท่าวัดวา (Crawl Stroke หรือ Freestyle) 2) ท่ากรรเชียง (Back Crawl Stroke) 3) ท่ากบ (Breaststroke) 4) ท่าผีเสื้อ (Butterfly Stroke)

ในต่างประเทศกีฬาว่ายน้ำถูกบรรจุในหลักสูตรพลศึกษา และในประเทศยุโรปจะเริ่มต้นด้วยการว่ายน้ำท่ากบ โดยถือว่าเป็นท่าว่ายน้ำที่เป็นธรรมชาติ ใช้แรงในการว่ายน้ำน้อยกว่าท่าอื่น ๆ (บุญเลิศ ใจทน, 2548) และเป็นท่าแรก ที่มนุษย์ใช้เป็นท่าว่ายในแหล่งน้ำตามธรรมชาติเพื่อหาอาหาร เอาชีวิตรอดจากภัยธรรมชาติ (ศุกล อริยสัจสี่สกุล, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะการใช้มือและเท้าตามสัญชาตญาณของมนุษย์ในขณะที่อยู่ในน้ำ คือจะพยายามใช้แขนและขาในการช่วยพยุงตัวไม่ให้จมลงไปในน้ำ โดยใช้ขาถีบน้ำ ใช้มือดึงน้ำ พยุงตัวให้ลอยขึ้น (ถาวร วรรณศิริ, 2548) นอกจากนี้การว่ายท่ากบมีลักษณะเฉพาะที่โดดเด่น คือ เป็นท่าว่ายน้ำที่สามารถมองเห็นวิสัยทัศน์เบื้องหน้าได้อย่างชัดเจนขณะว่ายน้ำ สามารถยกใบหน้าและศีรษะไว้เหนือผิวน้ำ เพื่อมองดูว่ากำลังจะเคลื่อนที่ไปที่ใดได้อย่างง่ายดาย ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุผลข้อหนึ่งที่นิยมใช้ท่ากบเป็นท่าช่วยชีวิตคนตกน้ำ การว่ายน้ำท่ากบนี้จึงเป็นแบบลักษณะพิเศษกว่าวิธีว่ายน้ำแบบอื่นๆ ประสิทธิภาพในการว่ายน้ำท่ากบจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีการฝึกทักษะ การใช้ส่วนต่างๆของร่างกายอย่างถูกต้องและเกิดความราบเรียบ มีจังหวะสม่ำเสมอ ต่อเนื่องกันโดยตลอด ดังนั้นควรมีการฝึกทักษะที่ถูกต้องตามขั้นตอน (บุญเลิศ ใจทน, 2548)

การว่ายน้ำท่าผีเสื้อมีวิวัฒนาการมาจากท่ากบดั้งเดิมเป็นท่าว่ายน้ำที่มีความเร็วเป็นอันดับ 2 มีเอกลักษณ์ในการว่าย เป็นท่าว่ายที่สนุกและมีความท้าทาย (ประจักษ์ สุวรรณธีระกิจ, 2553; ศุกล อริยสัจสี่สกุล, 2561) ต้องใช้ความพยายามและความอดทนในการฝึกมากที่สุด เนื่องจากมีลักษณะของท่าว่ายที่ซับซ้อนกว่าจำนวนท่าทั้งหมด ต้องใช้จังหวะของการใช้แขน การใช้ขา และการประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างมาก ดังนั้นครูผู้สอนจะต้องสื่อความหมายอธิบายได้ชัดเจน การว่ายน้ำท่านี้ถ้ามีเทคนิคไม่ดีพอจะทำให้เสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ จึงควรได้รับการฝึกที่ถูกต้อง (ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดท์บุ๊คส์, 2536; วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2543; ศุกล อริยสัจสี่สกุล, 2561; สกายบุ๊กส์, 2551)

ดังนั้นการฝึกหัดจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งจะต้องได้รับการฝึกทักษะที่ถูกต้อง มีจุดมุ่งหมายของการฝึก (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2523) ในขณะเดียวกันต้องมีความตั้งใจต่อการเรียนรู้ การกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะทำให้การฝึกนั้นบรรลุจุดมุ่งหมายและเกิดการเรียนรู้ได้ในที่สุด การฝึกทักษะการกีฬาหรือการเรียนรู้ทักษะทางกีฬานั้นจะเกี่ยวข้องกับกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังจะเห็นได้ว่าการว่ายน้ำเป็นหนึ่งในกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ต้องอาศัยกระบวนการทางทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะนั้น ซึ่งเป็นผลจากการฝึกหัด เช่น ผู้เรียนได้รับการเรียนรู้และฝึกหัดการว่ายน้ำ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการใช้แขน การเตะเท้า การหายใจ การจัดตำแหน่งของร่างกายและการประสานงานกันของทักษะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ผู้เรียนก็จะว่ายน้ำได้อย่างถูกต้องตลอดไป จะเห็นได้ว่าการฝึกหัดทักษะต่างๆที่ถูกต้องและกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เป็นสิ่งสำคัญ (นรินทรา จันทศร, 2561)

ความต้องการของครูในความพยายามในการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนมีการฝึกทักษะที่ถูกต้อง

บรรลุวัตถุประสงค์จะต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียนรู้มีการนำเกมมาใช้ในการเรียนการสอนที่ใช้ภาพประกอบคำอธิบายการจัดท่าร่างกายในการว่ายน้ำ ซึ่งนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ ผู้เริ่มเรียนหรือฝึกว่ายน้ำในท่ากบและท่าผีเสื้อจะปฏิบัติไม่ถูกต้อง เนื่องจากความซับซ้อนของการใช้ร่างกาย ดังนั้นการใช้ภาพประกอบกับการเล่นเกม เพื่อการฝึกจะสามารถทำให้ผู้เรียนได้ใช้ท่าที่ถูกต้องและตรวจสอบตนเองได้ และเป็นจะมีประโยชน์อย่างมาก ในการช่วยพัฒนาทักษะการเรียนของผู้เรียน ทวนวิชาที่เรียนไปแล้วเพิ่มพูนทักษะที่ดีแก่ผู้เล่นทีละน้อยด้วยตัวของผู้เล่นเองช่วยส่งเสริมการเรียนการสอนของครูให้น่าสนใจ (เหงียน ถิ หญือ อี๊, 2556) ซึ่งการใช้เกมในการเรียนการสอนนอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังพัฒนาทักษะทางการเรียนของผู้เรียน (Piaget 1932 อ้างถึงใน กานต์ตะรัตน์ วุฒิเสลา, 2554) ให้นิยามคำว่า เกมคือกิจกรรมการแข่งขันเพื่อเอาชนะที่มีกติกาในการเล่นเป็นขั้นตอน ส่วนเกมทางการศึกษาต่างจากเกมทั่วไป คือ เกมการศึกษานำเอาเนื้อหาวิชามามีส่วนร่วม (ธนวรรณ ทาระพันธ์และคณะ, 2550) การเรียนรู้ด้วยเกมนั้นมีจุดเด่นอยู่ที่การใช้งบประมาณต่ำเนื่องจากผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติได้หลายครั้งรวมถึงไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อการฝึกปฏิบัติโดยได้รับความรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้ง ไว้จากการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้เล่นในเกม (ภัทรวิท สรรพคุณ, 2557) และเมื่อนำมาเชื่อมโยงกับการเรียนว่ายน้ำประกอบสาธิตควบคู่กับเกม โดยเน้นเกมเป็นกิจกรรมสอดแทรก สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนส่งผลต่อการพัฒนาการว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี (นิวัฒน์ ว่องไพศาล, 2542)

จากการศึกษาและพัฒนาการ์ดเกมในรูปแบบต่าง ๆ พบว่า เกมและการ์ดเกมถูกนำมาใช้ในการสอนในหลากหลายรูปแบบ โดยไม่ได้มีการจำกัดช่วงอายุหรือระดับชั้น และมีการประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ส่งผลต่อความคิดรวบยอดสูงกว่าการจัดกิจกรรมการสอนแบบปกติ (โศรดา ไชยชะนะ, 2549) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของผู้เรียนที่เรียนแบบเกมการ์ดสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการสอนบรรยาย (อดุลย์ เวชกามา, 2550) หลังจากเล่นเกมการ์ดแล้วผู้เรียนมีความเข้าใจเพิ่มขึ้น (Torkar, 2010) นอกจากนี้ได้มีการพัฒนาการ์ดเกมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ประสิทธิภาพของการ์ดเกมกลุ่มทดลองที่ใช้การ์ดเกมเพื่อการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการออกกำลังกายได้ถูกต้องสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้และประสิทธิภาพของการ์ดเกมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก (สุชาติ แสนพิช, 2560) ซึ่งเมื่อศึกษาเกมการ์ด พบว่า จะใช้ภาพซึ่งเป็นสื่อที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตนเอง ช่วยเน้นรายละเอียดทำให้มองเห็นความซับซ้อนได้ เข้าใจได้ง่ายถูกต้อง รวดเร็วและเสริมแรงให้น่าสนใจ (สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน, 2550) ซึ่งหากจำแนกเกมการ์ดตามระดับของอุปกรณ์ที่ใช้ (Henry, 1986 อ้างถึงใน McKernan, 2013) เกมการ์ดจัดอยู่ในประเภทเกมที่ไม่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โดยมีการ์ดเกมเป็นอุปกรณ์ประกอบการเล่น จึงง่ายต่อการจัดเตรียม และจัดเป็นเกมพัฒนาทักษะของผู้เรียนเพราะเป็นเกมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสมาธิ ฝึกฝนความจำสามารถแยกแยะพิจารณาเหตุผล ทำให้มีการลำดับความคิดเป็นขั้นตอนได้ดียิ่งขึ้น (Kolumbus อ้างถึงใน โศรดา ไชยชะนะ, 2549)

ผู้วิจัยสนใจประยุกต์ใช้เกมการ์ดมาใช้ในการสอนกีฬาว่ายน้ำซึ่งเป็นทักษะกีฬา โดยมีขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำสู่บทเรียนโดยใช้เกมการ์ดประกอบการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 2) ขั้นเรียนรู้ โดยใช้เกมการ์ด สาธิต และฝึกทักษะปฏิบัติบนบก และในน้ำ 3) ขั้นสรุปและอภิปรายผลการเรียนรู้สู่การนำไปใช้ 4. ขั้นประเมินผล มีการสะท้อนถึงพัฒนาการการว่ายน้ำ 5) ขั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) และการสอนว่ายน้ำที่มีประสิทธิภาพนั้น ผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนต้องปฏิบัติทักษะการใช้แขน การหายใจ การใช้ขาและความสัมพันธ์ของท่าว่ายได้ถูกต้องทุกขั้นตอน โดยการสอนนี้มีการใช้ภาพประกอบพร้อมคำอธิบายวิธีจัดท่าร่างกายที่ถูกต้องในการว่ายน้ำ ประกอบการใช้เกมการ์ด

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้จัดทำงานวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันที่เปิดสอนกีฬาว่ายน้ำ ปีการศึกษา 2562 ในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ปีการศึกษา 2562 จำนวน 60 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นตัวแปรจัดกระทำ คือ แผนการจัดการเรียนรู้แผนการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ (IOC = 1.00)

เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตาม คือ แบบประเมินทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ (IOC = 1.00, 1.00 ตามลำดับ; Inter-Rater Reliability: IRR = 0.99, 0.99)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบค่าคะแนนค่าเฉลี่ยการปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่ากบของผู้เรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 10.73 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.41 สูงกว่าก่อนการทดลองที่ได้คะแนนเท่ากับ 2.17 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = -12.68 และ p = 0.000*) และค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อของผู้เรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 9.87 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดีมากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.74 สูงกว่าก่อนการทดลองที่ได้คะแนนเท่ากับ 2.23 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = -12.38 และ p = 0.000*) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา (คะแนนเต็ม)		ก่อนที่ดลอง (n = 30)		ห์ลังที่ดลอง (n = 30)		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ	ทักษะการใช้แขน (3)	0.60	1.13	2.80	0.41	-11.00	0.000*
	ทักษะการใช้ขา (3)	0.57	1.07	2.63	0.56	-11.15	0.000*
	ทักษะการใช้หายใจ (3)	0.53	1.04	2.77	0.50	-11.76	0.000*
	ความสัมพันธ์ของท่าว่าย (3)	0.47	0.97	2.53	0.51	-13.04	0.000*
	คะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่ากบ (12)	2.17	4.17	10.73	1.41	-12.68	0.000*
ทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ	ทักษะการใช้แขน (3)	0.63	1.19	2.77	0.43	-10.28	0.000*
	ทักษะการใช้ขา (3)	0.53	1.04	2.37	0.56	-12.04	0.000*
	ทักษะการใช้หายใจ (3)	0.53	1.04	2.43	0.50	-12.32	0.000*
	ความสัมพันธ์ของท่าว่าย (3)	0.53	1.04	2.30	0.60	-11.84	0.000*
	คะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (12)	2.23	4.27	9.87	1.74	-12.38	0.000*

*p < 0.05

ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่ากบของผู้เรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 7.90 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.56 สูงกว่าก่อนการทดลองที่ได้คะแนนเท่ากับ 2.20 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = -13.54 และ p = 0.000*) และค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อของผู้เรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 7.30 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.01 สูงกว่าก่อนการทดลองที่ได้คะแนนเท่ากับ 2.10 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = -13.41 และ p = 0.000*) ดังตารางที่ 2

ต่ารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา (คะแนนเต็ม)		ก่อนที่ดลอง (n = 30)		ห์ลังที่ดลอง (n = 30)		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ	ทักษะการใช้แขน (3)	0.53	1.04	1.97	0.72	-11.56	0.000*
	ทักษะการใช้ขา (3)	0.60	1.13	1.97	0.76	-9.79	0.000*
	ทักษะการใช้หายใจ (3)	0.57	1.07	2.07	0.64	-12.04	0.000*
	ความสัมพันธ์ของท่าว่าย (3)	0.50	0.97	1.90	0.76	-12.34	0.000*
	คะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่ากบ (12)	2.20	4.17	7.90	2.56	-13.54	0.000*
ทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ	ทักษะการใช้แขน (3)	0.70	1.29	1.90	0.76	-8.16	0.000*
	ทักษะการใช้ขา (3)	0.50	0.97	1.80	0.81	-11.95	0.000*
	ทักษะการใช้หายใจ (3)	0.43	0.86	1.80	0.81	-13.46	0.000*
	ความสัมพันธ์ของท่าว่าย (3)	0.47	0.94	1.80	0.81	-12.04	0.000*
	คะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (12)	2.10	3.99	7.30	3.01	-13.41	0.000*

*p < 0.05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่ากบของผู้เรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองเท่ากับ 10.73 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.41 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้คะแนนเท่ากับ 7.90 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.56 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = 5.30 และ p = 0.000*) และค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อของผู้เรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองเท่ากับ 9.87 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.74 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้คะแนนเท่ากับ 7.30 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.01 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t = 4.05 และ p = 0.000*) ดังตารางที่ 3

ต่ารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา (คะแนนเต็ม)		ก่อนที่ดลอง (n = 30)		ห์ลังที่ดลอง (n = 30)		t	*p*
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ	ทักษะการใช้แขน (3)	2.80	0.41	1.97	0.72	5.53	0.000*
	ทักษะการใช้ขา (3)	2.63	0.56	1.97	0.76	3.86	0.000*
	ทักษะการใช้หายใจ (3)	2.77	0.50	2.07	0.64	4.71	0.000*
	ความสัมพันธ์ของท่าว่าย (3)	2.53	0.51	1.90	0.76	3.80	0.000*
	คะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่ากบ (12)	10.73	1.41	7.90	2.56	5.30	0.000*
ทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ	ทักษะการใช้แขน (3)	2.77	0.43	1.90	0.76	5.44	0.000*
	ทักษะการใช้ขา (3)	2.37	0.56	1.80	0.81	3.17	0.003*
	ทักษะการใช้หายใจ (3)	2.43	0.50	1.80	0.81	3.65	0.001*
	ความสัมพันธ์ของท่าว่าย (3)	2.30	0.60	1.80	0.81	2.73	0.008*
	คะแนนรวมทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (12)	9.87	1.74	7.30	3.01	4.05	0.000*

*p < 0.05

สี้รุปผลการวิ่จัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Meanกลุ่มทดลอง = 10.73, 2.17 ตามลำดับ และ Mean กลุ่มควบคุม = 7.90, 2.20 ตามลำดับ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Meanกลุ่มทดลอง = 9.87, 2.23 ตามลำดับ และ Meanกลุ่มควบคุม = 7.30, 2.10 ตามลำดับ)

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Mean = 10.73, 7.90 ตามลำดับ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Mean = 9.87, 7.30 ตามลำดับ)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอข้างต้น พบว่า การจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ทำให้ผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อโดยใช้เกมการ์ด ช่วยให้มีทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อดีขึ้น เป็นผลมาจากผู้เรียนได้รับการฝึกหัดทักษะได้อย่างถูกต้อง ซึ่งทักษะปฏิบัติกีฬาว่ายน้ำ คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและการจัดลำดับความคิด และสามารถปฏิบัติออกมาได้อย่างชัดเจน(กมลวรรณ ตังธนกานนท์, 2559; Boom 1956 อ้างถึงใน กันย์สินี วิเศษสิงห์, 2552; จรัสศรี พัวจินดาเนตร, 2558; สุวิมล ว่องวาณิช, 2547) เมื่อผู้เรียนได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการ์ดที่มีผลต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อได้อย่างถูกต้อง ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สร้างเป้าหมายของการเรียนรู้ด้วยความสนุกสนานและน่าสนใจ โดยที่ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วม เห็นภาพและเข้าใจด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้ในแต่ละทักษะการปฏิบัติ มีความหมายและอยู่คงทน ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการ์ด ครูผู้สอนมีบทบาทหลักในการจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียน เนื้อหาหรือข้อปฏิบัติต่างๆที่ในการ์ดกำหนด ทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการปฏิบัติทักษะต่างๆ ตามขั้นตอนที่เกมกำหนด สอดคล้องกับความสำคัญและประโยชน์ของเกมที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการเห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้นั้นมีความหมายและอยู่คงทน (ทิศนา แขมมณี, 2559) เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน

การจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อโดยใช้เกมการ์ดส่งผลให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อได้ดีขึ้น โดยมีการลงมือปฏิบัติจริงตามลำดับขั้นตอนของทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ทักษะในกีฬาพัฒนาขึ้นได้อย่างรวดเร็ว (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2548 อ้างถึงใน เด่น ครองคัมภีร์, 2559; ภูมิสิษฐ์ ยุทธพิชญเปรม, 2555) นอกจากนี้การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการ์ด ครูผู้สอนมีบทบาทในการจัดการเรียนรู้โดยเป็นกรรมการในการเล่นเกม มีการเตรียมความพร้อมสำหรับเล่นเกม อธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่น จุดประสงค์ของการเล่นเกมเพื่อที่จะชนะ ซึ่งผู้เรียนจะค้นพบคำถามที่เกี่ยวกับความรู้ในทักษะพื้นฐานของกีฬา ผ่านกิจกรรมที่ครูผู้สอนจัดให้ตามคำสั่งของการ์ดเกมที่เล่น นำไปสู่การเชื่อมโยงระหว่างความรู้และการฝึกฝนทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องตามลำดับขั้นของทักษะกีฬาว่ายน้ำ โดยที่ครูผู้สอนคอยเสนอชี้แนะให้กับผู้เรียน รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน ทำให้รู้ว่าจะสามารถแก้ไขและปรับปรุงทักษะให้ถูกต้องและดีขึ้น นำไปสู่การแสดงทักษะได้อย่างอัตโนมัติ (กองวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2559; นรินทรา จันทศร, 2561)

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ ประกอบด้วย ทักษะการใช้แขน ทักษะการใช้ขา ทักษะการใช้หายใจ ความสัมพันธ์ของท่าว่าย ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อโดยใช้เกมการ์ด ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติกีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อดีกว่าการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อตามปกติ ในการจัดการเรียนรู้ใช้แผนการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้านทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ ผ่านวิธีการสอนที่ผสมผสาน

โดยสร้างความรู้ที่ผู้เรียนจะได้เห็นภาพ เข้าใจด้วยตนเอง มีการสาธิตให้ผู้เรียนได้เล่นเกมตามกฎ กติกา วิธีการเล่นที่ผู้สอนกำหนดทักษะปฏิบัติการว่ายน้ำตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ โดยที่ครูผู้สอนมีบทบาทหลักในการจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียนและเคยชี้แนะ ทบทวน สรุปเนื้อหาและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกมการ์ดกำหนดทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อได้ถูกต้องอย่างอัตโนมัติ สอดคล้องกับแนวการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการ์ดที่ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการสอนแบบบรรยายและแบบเกมการ์ดพบว่า หลังจากเรียน ผู้เรียนได้ผ่านการเรียนโดยการสอนแบบเกมการ์ดแล้ว พบว่ามีความเข้าใจเพิ่มขึ้น (อดุลย์ เวชกามา, 2550) การจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อ ผู้เรียนจะได้ฝึกปฏิบัติบนบกและในน้ำ รวมถึงการจับกลุ่มผู้เรียนในการฝึกปฏิบัติ แล้วสรุปวิเคราะห์ตรวจสอบการปฏิบัติซึ่งกันและกัน โดยตรวจสอบความถูกต้องจากการ์ดให้ผลย้อนกลับ (Feedback) โดยครูผู้สอนจะคอยชี้แนะ นำไปสู่การปฏิบัติทักษะได้ดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกันกับการพัฒนาการ์ดเกมมวยไทยเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า เกมการ์ดมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายได้ถูกต้องอยู่ในเกณฑ์ดีมาก (สุชาติ แสนพิช, 2560) ดังนั้นการใช้ภาพประกอบกับการเล่นเกม จะทำให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้อง และตรวจสอบตนเองได้ ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะที่ดีแกผู้เรียนและช่วยส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนให้น่าสนใจ (เหงียน ถิ หญือ อี๊, 2556; กานต์ตะรัตน์ วุฒิเสลา, 2554; ฐปนนท์ สุวรรณกนิษฐ์, 2560) ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะการว่านน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อดีกว่าการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำท่ากบและท่าผีเสื้อตามปกติ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. ในการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและผีเสื้อ ครูผู้สอนจะต้องสังเกตผู้เรียนในทุกขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้

2. ในการจัดการเรียนรู้กีฬาว่ายน้ำโดยใช้เกมการ์ดที่มีต่อทักษะการว่ายน้ำท่ากบและผีเสื้อ ครูผู้สอนจะต้องเน้นย้ำถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องในทุกขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนได้บรรลุตามจุดประสงค์การจัดการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการ์ดประยุกต์ใช้กับกีฬาชนิดอื่น ๆ ให้หลากหลายและมากยิ่งขึ้น

2. ควรเพิ่มเติมการศึกษาความคงทนของการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการ์ด โดยวัดผลหลังจากมีการจัดการเรียนรู้ไประยะหนึ่ง

เอกสารอ้างอิง

McKernan, J. (2013). *Curriculum Action Research: A Handbook of Methods and Resources for the Reflective Practitioner.* (1st ed.). London: Routledge.

Torkar, G. (2010). Fruit and vegetable playing cards. *Nutrition & Food Science,* 40(1). 74-80.

เด่น ครองคัมภีร์. (2559). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬา ในยุคศตวรรษที่ 21 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่.

เหงียน ถิ หญือ อี๊. (2556). *การใช้เกมคำศัพท์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาไทยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์ นครโฮจิมินห์ สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

โศรดา ไชยชะนะ. (2549). *ผลของเกมบัตรภาพที่มีต่อความคิดรวบยอดเกี่ยวกับจำนวนของเด็กปฐมวัย.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

กมลวรรณ ตังธนกานนท์. (2559). *การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กองวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2559). *คู่มือวิธีการฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพ Vol. 3.* กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

กันย์สินี วิเศษสิงห์. (2552). *การวิเคราะห์ความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลเชิงสาเหตุของทักษะการปฏิบัติงานทางการพยาบาลของนักเรียนชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ในวิทยาลัยพยาบาลสังกัด สถาบันพระบรมราชนก.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กานต์ตะรัตน์ วุฒิเสลา. (2554). เกมบัตรสำหรับการจัดการเรียนรู้เรื่องธาตุและสารประกอบ. *วารสารหน่วยวิจัยวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้,* 2(2). 132-137.

จรัสศรี พัวจินดาเนตร. (2558). *รูปแบบการสอนทักษะการปฏิบัติในงานตัดเย็บด้วยกิจกรรมหมอนแฟนซีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.* คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฐปนนท์ สุวรรณกนิษฐ์. (2560). *การออกแบบเกมการ์ด เพื่อสร้างความเข้าใจในการเรียนหลักสูตรออกแบบสื่อสาร.* งานประชุมวิชาการนเรศวรวิจัย ครั้งที่ 13 วิจัยและนวัตกรรม ขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม, พิษณุโลก.

ถาวร วรรณศิริ. (2548). เอกสารประกอบการสอน วิชากิจกรรมกีฬาว่ายน้ำ. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิศนา แขมมณี. (2559). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.* (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนวรรณ ทาระพันธ์และคณะ. (2550). *การใช้เกมในการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษา.* กรุงเทพฯ: โครงการสร้างความเข้าใจวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแก่สาธารณชน.

นรินทรา จันทศร. (2561). การศึกษาเปรียบเทียบผลการสอนทักษะการยิงประตูโดยการใช้คิวและไม่ใช้คิวที่มีต่อความแม่นยาในการยิงประตูเนตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรพระราชวังสนามจันทร์. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts),* 11. 2113-2125.

นิวัฒน์ ว่องไพศาล. (2542). *ความสามารถในการว่ายน้ำจากการใช้โปรแกรมอธิบายประกอบสาธิตและอภิปรายประกอบสาธิตควบคู่กับเกม.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ.

บุญเลิศ ใจทน. (2548). *ว่ายน้ำ: กีฬาเพื่อสุขภาพ.* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สิปประภา.

ประจักษ์ สุวรรณธีระกิจ. (2553). การพัฒนาทักษะว่ายน้ำของนักศึกษาสาขาวิชาการท่องเที่ยว ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่. แผนกวิชาพลศึกษาและนันทนาการสาขาวิชาศิปศาสตร์, คณะวิชาบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์.

ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดท์บุ๊คส์. (2536). *สนุกกับการว่ายน้ำ.* กรุงเทพฯ: บริษัท เจเนอรัลบุคส์ เซนเตอร์ จำกัด.

ภัทรวิท สรรพคุณ. (2557). เกมการศึกษาด้านการแพทย์และสุขภาพ. *Thai Pharmaceutical and Health Science Journal,* 9(2). 82-87.

ภูมิสิษฐ์ ยุทธพิชญเปรม. (2555). *ผลการฝึกเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 2.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2543). *ว่ายน้ำเพื่อชีวิต.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2523). *การเรียนรู้ทักษะกีฬา.* กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุกล อริยสัจสี่สกุล. (2561). *ว่ายน้ำกีฬาเพื่อทุกคน.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สกายบุ๊กส์. (2551). *ว่ายน้ำ.* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.

สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน. (2550). *การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุชาติ แสนพิช. (2560). การพัฒนาการ์ดเกมมวยไทยเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts),* 10(1). 1454-1466.

สุวิมล ว่องวาณิช. (2547). *การวัดทักษะการปฏิบัติ (Performance Testing).* กรุงเทพฯ: ศูนย์ตำราเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อดุลย์ เวชกามา. (2550). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการสอนแบบบรรยายและแบบเกมไพ่ต่อการเรียนรู้ไฟฟ้าเคมี.* วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย

กุลชาดา ศรีใส[*]
นภพร ทัศนัยนา[**]เสกสรรค์ ทองคำบรรจง[**]รังสฤษฎ์ จำเริญ[**]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Stratified random sampling) จากประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จำนวน 690 คน โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย และค่าดัชนีลำดับความต้องการจำเป็น ($PNI_{Modified}$)

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพความต้องการจำเป็นที่เป็นจริงสูงกว่าสภาพที่คาดหวัง ทุกประเด็น โดยทรัพยากรในการบริหารจัดการ ด้านสภาพที่เป็นจริงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ส่วนด้านสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน 2. เมื่อพิจารณาช่องว่างระหว่างสภาพที่คาดหวังกับสภาพเป็นจริงด้วยดัชนีความต้องการจำเป็น พบว่า ด้านงบประมาณมีค่าดัชนีสูงเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ และด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ

คำสำคัญ : ความต้องการจำเป็น การจัดการ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

---

[*]นิสิตปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
[**]รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ติดต่อผู้นิพนธ์: กุลชาดา ศรีใส E-mail.: kullachada.tnsucmr@gmail.com มือถือ: 095-6783023
รับบทความ 3 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม ตอบรับ 30 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Study of Need Assessment in Management Process in Exercise Promotion for the Elderly in the Community at Sub-District Administrative Organizing in Upper Northern Region of Thailand

Kulchada Srisai*
Napaporn Tassanayana**Seksan Thongkhambanjong****Rangsarit Chamroen****

Abstract

The purposes of this study were to 1) to survey and analyse the need assessment in management processl to promote physical exercise promotion for elderly in the community of Sub-district Administrative Organizing in the upper northern Region of Thailand. The questionnaire consisted of observed condition and expected condition was used to collect data. The samples was 690 elderly living in upper northern region respectively as Lamphun , Chiang Mai and, Lampang Province. They were stratified and accidental technique. The data were analyzed in mean ($\bar{X}$), Standard deviation, and Modified Priority Needs Index.

The result of the research revealed that. 1) The expected status were higher than the observed status in all aspects 2. The PNI showed that the aspect which had high gap between observe status and observe status were in terms of the actual condition, the average value is at the middle level in all aspects. Regarding the expected condition, the mean was at the highest level in all aspects. The order of PNI showed that the highest gap of management resources were the insufficiency of budgets and the later were staffs, management methods ,equipment and facilities respectively .

Keywords: Need assessment, Management model, Exercise for elderly

*Doctoral degree students Department of Exercise and Sports Science, Burapha University
**Associate Professor Dr., Department of Exercise and Sports Science, Burapha University
Contract: Kulchada Srisai E-mail.: kullachada.tnsucmr@gmail.com Mobile: 095-6783023
Received July, 3 2020 ; Revised Decembe, 10 2023 ; Accepted December, 30 2023

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ รวมไปถึงประชากรที่อาศัยอยู่ในแต่ละประเทศ ซึ่งล้วนแล้วแต่กำลังเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นประเทศสังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) ประเทศไทยถือได้ว่าเป็นประเทศที่มีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ มีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด 65.5 ล้านคน ซึ่งอีก ไม่เกิน 4 ปีข้างหน้านี้ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2561) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุมีความสำคัญและมีบทบาท เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ต่อสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุมีความสำคัญและมีบทบาท เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ต่อสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุล้วนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความรู้ มีประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ สืบทอดความรู้ ภูมิปัญญารวมถึงศิลปวัฒนธรรมและประเพณีต่อคนรุ่นหลัง ผู้สูงอายุจึงควรคงไว้ซึ่งสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

ในการทบทวนผลดำเนินงานแผนพัฒนากีฬาชาติในฉบับที่ 5 (พ.ศ.2555-2559) ได้แสดงให้เห็นถึงปัญหาอุปสรรคสำคัญในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อมวลชน ยังไม่สามารถถูกขับเคลื่อนให้ประสบผลสำเร็จได้ เนื่องจากขาดสถานที่ออกกำลังกายสาธารณะที่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนและขาดผู้นำการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่สามารถให้ความรู้และนำการออกกำลังกายไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในระดับท้องถิ่นการสนับสนุนการออกกำลังกายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังขึ้นอยู่กับนโยบายโครงการของผู้บริหาร รวมถึงยังไม่ได้เป็นเป้าหมายหลักของหน่วยงาน ขาดเครือข่ายในระดับท้องถิ่น เจ้าหน้าที่กีฬาไม่เพียงพอต่อการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน นอกจากนี้ยังขาดการบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานที่มีเครือข่ายในระดับท้องถิ่นอย่างมีประสิทธิภาพ (แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6, 2560)

จากแผนปฏิบัติการของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติได้กำหนดการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อพัฒนาภารกิจด้านงานการส่งเสริมสุขภาพของประชากรในชุมชน (กรมปกครองส่วนท้องถิ่น, 2549) รวมถึงประชากรผู้สูงอายุ โดยองค์การบริหารส่วนตำบลเป็นองค์กรที่มีรูปแบบในการปกครองตนเองในระดับท้องถิ่น จึงทำให้การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังขึ้นอยู่กับนโยบายโครงการของผู้บริหาร รวมถึงยังไม่ได้เป็นเป้าหมายหลักของหน่วยงาน ประกอบกับผู้สูงอายุในชนบท ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ขาดความรู้ ความตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และ องค์การบริหารส่วนตำบลส่วนใหญ่ยังไม่มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบเฉพาะในด้านการออกกำลังกายและกีฬา ทำให้การขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและกีฬายังมีความจำกัด

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น ความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างมากเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน และรวมไปถึงชุมชนท้องถิ่นใช้กระบวนการวิจัยเพื่อให้ได้รูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความต้องการจำเป็นของการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบนประเทศไทย ที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาด้านการออกกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลต่อประชาชนและองค์กรสืบไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการ	ผู้ลัพธ์ที่ได้รับ
1) สังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับทฤษฎีระบบ ทรัพยากรในการจัดการ กระบวนการบริหารจัดการร่วมกับองค์ประกอบด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาใช้เป็นกรอบแบบสอบถามความต้องการจำเป็น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา	กรอบในการสร้างแบบสอบถามความต้องการจำเป็น
2) นำแบบสอบถามความต้องการจำเป็นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อพิจารณาหาความสอดคล้องของประเด็นคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) คะแนน 0.5 ขึ้นไป ถือว่ามีความเหมาะสมตรงตามเนื้อหากับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	แบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาคุณภาพและพร้อมนำไปใช้
3) นำแบบสอบถามความต้องการจำเป็นไปเก็บรวบรมข้อมูลกับกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดตามลำดับ ได้แก่ จังหวัดลำพูน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง	ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามที่ถูกต้องและเหมาะสมที่นำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
4) สรุปค่าเฉลี่ยของสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันกับสภาพที่คาดหวัง และค่าดัชนีความต้องการจำเป็น	ผลวิเคราะห์สภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันกับสภาพที่คาดหวังในการศึกษาและค่าดัชนีความต้องการจำเป็น

กลุ่มป๊ระชุากร กลุ่มตั้วอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการประเมินความต้องการความจำเป็นจากผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบล โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดสัดส่วนและแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดตามลำดับ ได้แก่ จังหวัดลำพูน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จำนวน 690 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรคำนวณของทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนที่ร้อยละ 5 และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Stratified random sampling) (สิน พันธุ์พินิจ, 2554, หน้า 122)

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการประเมินความต้องการจำเป็น ที่สร้างขึ้นแบบการตอบสนองคู่ (Dual-response format) ประกอบด้วยสภาพที่ปรากฏจริงกับ สภาพที่คาดหวัง วิเคราะห์และการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นด้วยวิธี Modified Priority Needs Index (PNIModified) (สุวิมล ว่องวาณิช, 2558, หน้า 190-205) เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นแบบมาตราส่วน (Rating Scale) ประมาณค่า 5 ระดับโดยมีเกณฑ์การกำหนดค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนนและการแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน

เกณฑ์การกำหนดค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุดตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง
คะแนน 4 หมายถึง อยู่ในระดับมากตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง
คะแนน 3 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลางตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง
คะแนน 2 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง
คะแนน 1 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุดตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง

เกณฑ์การแปลความหมายค่าดัชนีเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน ดังนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุดตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง

3.50 – 4.49 หมายถึง อยู่ในระดับมากตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง

2.50 – 3.49 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลางตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง

1.50 – 2.49 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง

1.00 – 1.49 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุดตามสภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง

โครงส่ร้างของแบบส่อบถามป็ระกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามความต้องการจำเป็น

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

การวิเคราะห์ข้อม้ล

1) สรุปประเด็นร่างเป็นข้อคำถาม เกี่ยวกับการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ มาให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาวิชา จำนวน 5 คน พิจารณาเพื่อหาค่าความสอดคล้องของประเด็นคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC)

2) การวิเคราะห์สภาพความต้องการจำเป็นที่ปรากฏและสภาพความต้องการจำเป็นที่คาดหวัง และวิเคราะห์ช่องว่าด้วยดัชนีความต้องการจำเป็น PNI แล้วพิจารณาจัดลำดับความสำคัญ (Priority setting) ของความต้องการจำเป็น โดยเรียงจากลำดับความสำคัญมากไปหาลำดับความสำคัญน้อย โดยใช้ค่าดัชนีความสำคัญของลำดับความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง Modified Priority Need Index: ($PNI_{Modified}$) และการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลความต้องการจำเป็นระหว่างสภาพที่ปรากฏจริงกับสภาพที่คาดหวัง วิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างโดยใช้สถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard deviation)

3) สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางและ พร้อมความเรียง

4) ได้ข้อมูลสภาพที่เป็นจริงกับสภาพที่คาดหวังและดัชนีความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย ได้แนวทางการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย

ส่รุป์ผู้ลัการวิจัย

สภาพความต้องการจำเป็นที่ปรากฏกับสภาพที่คาดหวังในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย จากทรัพยากรในการบริหารจัดการ (4M) ทั้ง 4 ด้าน โดยในด้านสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน และด้านสภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน สามารถสรุปความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนและลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น เป็นรายด้าน พบว่า สภาพความต้องการจำเป็นที่คาดหวังทุกประเด็น อยู่ในระดับ มาก แต่สภาพความต้องการจำเป็นที่ปรากฏ อยู่ในระดับ น้อย แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่พึงพอใจในการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาของ อบต. และเมื่อพิจาณาลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นในแต่ละด้านดังตารางที่ 1-4

ต้ารางที่ 1 แสดงลำดับความสำคัญ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความต้องการจำเป็นระหว่าง สภาพที่คาดหวังกับสภาพที่ปรากฏจริง และการจัดลำดับความสำคัญในด้านบุคลากร

องค์ปีระกอบรายด้าน	ส่ภาพี่ที่คาดหวัง (I)		ส่ภาพี่ที่เป็นจริง (D)		PNI (I-D/D)	ล้ำดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	PNI	
1. ส่งเสริมให้มีศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ	4.58	0.51	2.32	0.60	0.974	1
2. จัดการอบรมและเผยแพร่ความรู้	4.55	0.50	2.35	0.59	0.936	2
3. จัดตั้งชมรมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	4.53	0.51	2.35	0.55	0.927	3

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในด้านบุคลากรพบว่า ข้อที่มี $PNI_{Modified}$ สูงสุด คือ มีการผลักดันและส่งเสริมให้มีศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ (PNI = 0.974) มีจัดการอบรมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ (PNI = 0.936) มีจัดตั้งชมรมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (PNI = 0.927) ตามลำดับ

ต้ารางที่ 2 แสดงลำดับความสำคัญ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความต้องการจำเป็นระหว่างสภาพที่คาดหวังกับสภาพที่เป็นจริง และการจัดลำดับความสำคัญในด้านงบประมาณ

องค์ปีระกอบรายด้าน	ส่ภาพี่ที่คาดหวัง (I)		ส่ภาพี่ที่เป็นจริง (D)		PNI (I-D/D)	ล้ำดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	PNI	
1. การสนับสนุนงบประมาณจากภายนอกหรือจากภาคเอกชน	4.94	0.25	2.48	0.52	0.991	1
2. การจัดสรรด้านงบประมาณที่ถูกต้อง	4.80	0.38	2.48	0.53	0.935	2
3. การจัดตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุในชุมชนในการตรวจสอบงบประมาณ	4.59	0.50	2.63	0.52	0.745	3

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในด้านงบประมาณพบว่า ข้อที่มี PNIModified สูงสุด คือ การสนับสนุนงบประมาณจากภายนอกหรือจากภาคเอกชน (PNI = 0.991) มีการจัดสรรด้านงบประมาณที่ถูกต้องและโปร่งใส (PNI = 0.935) การจัดตั้งคณะกรรมการตัวแทนผู้สูงอายุในชุมชนในการตรวจสอบงบประมาณ (PNI = 0.745) ตามลำดับ

ต้ารางที่ 3 แสดงลำดับความสำคัญ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความต้องการจำเป็นระหว่างสภาพที่คาดหวังกับสภาพที่เป็นจริงและการจัดลำดับความสำคัญในด้านสถานที่และอุปกรณ์

องค์ประกอบรายด้าน	ส่ภาพที่คาดหวัง (I)		ส่ภาพที่เป็นจริง (D)		PNI (I-D/D)	ล๊าดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	PNI	
1.สถานที่และวัสดุอุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	4.58	0.49	2.41	0.52	0.900	1
2. การพัฒนาและเพิ่มเติมสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ทันสมัย	4.59	0.51	2.47	0.53	0.858	2
3. การตรวจสอบและซ่อมแซมให้มีประสิทธิภาพและปลอดภัย	4.55	0.50	2.51	0.52	0.812	3

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในด้านอุปกรณ์และสถานที่ พบว่า ข้อที่มี $PNI_{Modified}$ สูงสุด คือ มีสถานที่และวัสดุอุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ (PNI = 0.900) คือ มีการพัฒนาและเพิ่มเติมสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ทันสมัย (PNI = 0.858) คือ มีการพัฒนาและเพิ่มเติมสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ทันสมัย (PNI = 0.812)

ต้ารางที่ 4 แสดงลำดับความสำคัญ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบความต้องการจำเป็นระหว่างสภาพที่คาดหวังกับสภาพที่เป็นจริงและการจัดลำดับความสำคัญในด้านการจัดการ

องค์ประกอบรายด้าน	ส่ภาพที่คาดหวัง (I)		ส่ภาพที่เป็นจริง (D)		PNI (I-D/D)	ล๊าดับ
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	PNI	
1. องค์กรภาคเอกชนสนับสนุนในเรื่องงบประมาณ อุปกรณ์และสถานที่	4.63	0.50	2.43	0.54	0.905	1
2. จัดทำโครงสร้างแผนผังผู้ดูแลรับผิดชอบกิจกรรมและจัดทำปฏิทิน	4.62	0.50	2.44	0.53	0.893	2
3. การจัดการประชาสัมพันธ์กิจกรรม	4.58	0.39	2.63	0.44	0.741	3

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าการเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในด้านการจัดการพบว่า ข้อที่มี $PNI_{Modified}$ สูงสุด คือ องค์กรภาคเอกชนสนับสนุนในเรื่องงบประมาณ อุปกรณ์และสถานที่ (PNI = 0.905) คือ มีจัดทำโครงสร้างแผนผังผู้ดูแลรับผิดชอบกิจกรรมและจัดทำปฏิทินกิจกรรม (PNI = 0.893) คือ มีการจัดการประชาสัมพันธ์กิจกรรม (PNI = 0.741)

อภิป๊รายผู้ลัการวิจัย

จากการศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย ในด้านทรัพยากรในการบริหารจัดการ (4M) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ โดยในด้านสภาพที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน และด้านสภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าควรให้ความสำคัญกับความต้องการจำเป็นจากผลการศึกษาเพื่อจะได้ส่งเสริมและพัฒนาได้ตรงตามความต้องการ โดยผลการศึกษาข้างต้นสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ธารินทร์ ก้านเหลือง (2561, หน้า 113) กล่าวว่า รูปแบบการจัดการตามแนวประชารัฐเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

มีการดำเนินการความร่วมมือกัน โดยมีรัฐ ประชาชน และเอกชน ประกอบไปด้วย องค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล สถานศึกษา มหาวิทยาลัย โรงเรียน และกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ เข้ามาปฏิบัติงานร่วมกัน อีกทั้งยังมีบริษัท ห้างร้าน ผู้ประกอบการ ร้านค้าในบริเวณชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนงบประมาณ โดยที่ทุกหน่วยงานจะมีส่วนร่วมและสนับสนุนทั้งด้านทรัพยากร บุคลากร งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก ดังนั้นทุกด้านมีความต้องการจำเป็นทั้งสิ้นโดยสรุปแนวทางจากในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย จากผลการศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนสรุปได้ ดังนี้

ด้านบุคลากร

มีจัดการอบรมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุและบุคลากร สอดคล้องกับอรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558, หน้า 198) กล่าวว่า ทรัพยากรที่ใช้ในการจัดการเชิงนันทนาการในศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชน และลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ในด้านทรัพยากรการจัดการ มีการคัดเลือกบุคลากรจากความรู้และวุฒิการศึกษา โดยการสอบข้อเขียน สอบสัมภาษณ์ สอบทักษะกีฬา และแบบวัดเจตคติ มีการการจัดอบรม ส่งศึกษาดูงานกีฬาและการออกกำลังกายนอกสถานที่ การผลักดันและส่งเสริมให้มีศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ จัดตั้งชมรมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและจัดทำคู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ

ด้านงบป็ระมาณ

มีการจัดสรรงบประมาณดำเนินการจัดกิจกรรมขององค์กรตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ ได้แก่ เงินงบประมาณสำหรับซ่อมแซมและบำรุงรักษา งบซ่อมบำรุง อุปกรณ์และสถานที่ สำหรับประกอบกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย งบจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับ อรนภา ทัศนัยนา (2559,หน้า 168) กล่าวว่า การกำหนดแผนการจัดหางบประมาณ แผนจัดสรรงบประมาณแก่ฝ่ายต่าง ๆ กำหนด แผนการจ่ายค่าตอบแทนที่เหมาะสมและวางแผนงบประมาณอย่างเป็นระบบถูกต้อง โปร่งใส มีประสิทธิภาพ ตรวจสอบและเป็นไปตามระเบียบด้านการเงินของมหาวิทยาลัย ซึ่งการกำหนดแผนจัดหางบประมาณ สามารถขอสนับสนุนงบดำเนินการบริการวิชาการจากหน่วยงานหรือพิจารณา เลือกหน่วยงานที่สนับสนุนด้านผู้สูงอายุ ควรมีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย และจัดตั้งคณะกรรมการตัวแทนผู้สูงอายุเข้ามาร่วมในการตรวจสอบงบประมาณอย่างถูกต้องและโปร่งใส ให้องค์กรภายนอกหรือภาคเอกชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมโดยอุดหนุนเป็นเงินงบประมาณ

ด้านอุป็กรณ์ ส่ถานที่และสิ่งอำนวยความส่ะดวก

ผู้สูงอายุหรือผู้ใช้บริการได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกันทุกคน อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นของดีมีมาตรฐาน สอดคล้องกับ พิชัย ณรงค์แก้ว (2557, หน้า 19) กล่าวว่า พื้นที่ จำนวน ชนิด ของวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ ที่มีไว้สำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมหลากหลายตรงตามความต้องการ มีความปลอดภัย มีการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกและมีแนวทางในการดูแลจัดสรร ให้สะดวกสบายในการใช้ มีการดูแลบำรุงรักษาและซ่อมแซมให้อย่างถูกต้อง การจัดสรรอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ทันสมัย เพียงพอสำหรับผู้ใช้บริการเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ด้านการจัดการ

มีการจัดการระบบการบริหารจัดการที่ดีในการบริหารจัดการและคัดเลือกคณะกรรมการการบริหารจัดการอย่างเหมาะสมดำเนินงานและให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการและมีบทบาทในการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน สอดคล้องกับ โรบินส์ เอส. พี. และคูลเตอร์ เอ็ม (2550, หน้า 116) กล่าวว่า การจัดการ คือกระบวนการ

ในการจัดโครงสร้างองค์การ ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความ รับผิดชอบ การกำหนดกลุ่มงาน การกำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชาและการ ประสานงานของหน่วยงานรวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานต่าง ๆ การจัดองค์การจึง ครอบคลุมการจัดงาน จัดคน และวัตถุสิ่ง ของทั้งหมดขององค์การจัดการประชาสัมพันธ์กิจกรรม เช่น ติดป้ายประกาศ ประกาศเสียงตามสายในชุมชน จัดทำโครงสร้างแผนผังองค์กรหรือหน่วยงานประกอบด้วย และแจ้งข่าวสารกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ ข้อมูลที่น่าสนใจและทันสมัยที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ จัดประชุมแจ้งข่าวการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายผ่านตัวแทนชุมชน จัดทำสื่อสังคมออนไลน์ เช่น สร้างเฟสบุ๊กของหน่วยงานสำหรับแจ้งข่าวกิจกรรมกีฬาและการออกกำลัง และข้อมูลอื่น ๆ ที่น่าสนใจให้เป็นประจำ และใช้ติดต่อกับสมาชิกหรือผู้ที่สนใจเข้ามาใช้บริการ สร้างกลุ่มไลน์ของกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อแจ้งข่าวและติดต่อกับสมาชิก มีการจัดการประสานงานให้องค์กรภาคเอกชนสนับสนุนในเรื่องงบประมาณ อุปกรณ์ และสถานที่ ตรวจสอบและประเมินผลด้านการบริหารจัดการที่โปร่งใสและถูกต้องให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม สร้างเครือข่ายสุภาพเพื่อชุมชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เกี่ยวกับการศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย ในด้านทรัพยากรในการบริหารจัดการไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการดำเนินการการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนในองค์กรอื่น ๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต้อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาความต้องการจำเป็นด้านกระบวนการในการบริหารจัดการ (POLC) เพื่อให้ได้กระบวนการและแนวทางที่ชัดเจนมากขึ้น อาจมีการแยกกลุ่มการวิเคราะห์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อให้ทราบความต้องการจำเป็นในตัวแปรอื่น ๆ ต่อไป

เอกส่ารอ้างอิง

กรมการปกครองส่วนท้องถิ่น. (2549). *มาตรฐานการส่งเสริมกีฬา.* กรุงเทพฯ: กระทรวงมหาดไทย.

กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564).* กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์การสงเคราะห์ทหารผ่าศึก.

ธารินท์ ก้านเหลือง. (2561). *รูปแบบการจัดการตามแนวประชารัฐเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน.* วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

พิชัย ณรงค์แก้วทรัพย์. (2557). *การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายโดยองค์การบริหารส่วนตำบลสำหรับผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2559.* นครปฐม: พริ้นเทอรี่.

สิน พันธุ์พินิจ. (2554). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2).* กรุงเทพฯ: จูน พับลิซชิ่ง.

สุวิมล ว่องวาณิช. (2558). *การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น.* (พิมพ์ครั้งที่ 3 ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: วี.พริ้นท์ (1991).

สุวิมล ตรีกานนท์. (2551). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ แนวทางสู่การปฏิบัติ.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564).* กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อรนภา ทัศนัยนา. (2559). *รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงกีฬา.* วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

อรุณี จิระพลังทรัพย์. (2558). *การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการของกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Robinson, T., & Gammon, S. (2004). A question of primary and secondary motives: Revisiting and applying the sport tourism framework. *Journal of Sport Tourism,* 9(3). 221-233.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกิรรมทางกิายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ปกิเกิล้า อนันต์[*]
จินต์นา สัรายุทธ์พิทักิษ์[**]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 482 คน ในกรุงเทพมหานคร ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกาย แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความสุข มีค่าความตรงเท่ากับ 0.99, 0.97 และ 0.99 ตามลำดับ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83, 0.90 และ 0.83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีกิจกรรมทางกายในการทำงานอยู่ในระดับมาก กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันและในยามว่างอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ นักเรียนประถมศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับคนทั่วไป 2) กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผลการวิจัย ส่วนใหญ่นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรสนับสนุนให้นักเรียนวัยนี้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นยังเป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

คำสำคัญ : นักเรียนประถมศึกษา กิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข

[*]นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[**]ศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ติดต่อผู้นิพนธ์: ปกเกล้า อนันต์ E-mail.: pokklaw127@gmail.com มือถือ: 095-7210409
รับบทความ 7 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 10 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Relationship Between Physical Activity with Emotional Quotient and Happiness of Elementary School Students

Prakklao Anan*
Jintana Sarayuthpitak**

Abstract

The objective of this descriptive research were 1) to study the level of physical activity, emotional quotient, and happiness of elementary school students 2) to study the correlation between physical activity, emotional quotient and happiness of elementary school students. The sample was composed of 482 grade 5-6 students in the academic year 2019 in Bangkok Metropolis. The data were collected by using a questionnaire about physical activity, emotional quotient assessment form and happiness assessment form, the validity was 0.99, 0.97 and 0.99 respectively and the reliability was 0.83, 0.90 and 0.83 respectively. The data were analyzed by mean, percentage, standard deviation, and the Pearson's correlation coefficient.

The research results were as follows: 1) the elementary school students had overall physical activities at a moderate level, consisting of a high level of physical activity in work, and a moderate level of physical activity in daily life and leisure. Furthermore, their overall emotional quotient was at a moderate level and their overall happiness was equal to the standard average level 2) physical activity and emotional quotient of students were positively correlated at a moderate level with statistically significant at the 0.01 level, and the physical activity and happiness of students had positive correlation at a low level with statistical significance at the level of 0.01

In conclusion, the majority of elementary school students had a moderate level of physical activity. The refore should encourage students of this age to have more physical activities. In addition, increasing physical activity also helps to increase the emotional quotient and happiness of students.

Keywords: Elementary School Students, Physical Activity, Emotional Quotient, Happiness

*Master's degree students Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University
**Professor Dr. Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University
Contract: Prakklao Anan E-mail.: pokklaw127@gmail.com Mobile: 095-7210409
Received July, 7 2020 ; Revised December, 10 2023; Accepted December, 10 2023

บทนำ

ปัจจุบันเด็กไทยกำลังประสบปัญหาหลายด้านอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมเข้าสู่ยุคที่การพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง เนื่องจากเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศหรือยุคข้อมูลข่าวสาร โดยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางบวกและทางลบต่อมนุษย์และสังคม ส่งผลทางบวกหลายประการ ได้แก่ 1) เพิ่มความสะดวกสบายในการสื่อสารและการบริการและการผลิต 2) เป็นสังคมแห่งการสื่อสารเครือข่ายแบบไร้สายทำให้มนุษย์แต่ละคนในสังคมสามารถติดต่อถึงกันอย่างรวดเร็ว 3) มีระบบผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ในฐานข้อมูลความรู้ เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพและการแพทย์ 4) พัฒนาคุณภาพการศึกษา เกิดการศึกษาในรูปแบบใหม่ กระตุ้นความสนใจแก่ผู้เรียน โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อในการสอนทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น ไม่ซ้ำซากจำเจ 5) ลดเวลาในการทำงานให้น้อยลง แต่ได้ผลผลิตมากขึ้น เช่น การใช้โปรแกรมประมวลผลคำ (Word Processing) เพื่อช่วยในการพิมพ์เอกสาร และในส่วนของผลกระทบทางลบนั้น ได้แก่ 1) ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นในสังคม เนื่องจากเทคโนโลยีสารสนเทศเข้าไปเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กร ผู้ที่รับต่อการเปลี่ยนแปลงไม่ได้จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นจนกลายเป็นความเครียด 2) ก่อให้เกิดการรับหรือการแพร่ของวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปสู่สังคมอีกสังคมหนึ่ง เป็นการสร้างค่านิยมใหม่ให้กับสังคมที่รับวัฒนธรรมนั้นซึ่งอาจก่อให้เกิดค่านิยมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมที่แสดงออกทางค่านิยมของเยาวชนด้านการแต่งกายและการบริโภค การมอมเมาเยาวชนในรูปของเกมอิเล็กทรอนิกส์ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาอารมณ์และจิตใจของเยาวชน เป็นต้น 3) การมีส่วนร่วมของคนในสังคมลดน้อยลง สังคมเริ่มห่างเหินจากกัน การใช้เทคโนโลยีสื่อสารทางไกลทำให้ทำงานอยู่ที่บ้านหรือเกิดการศึกษาทางไกล โดยไม่ต้องเดินทางมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง ระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างกลุ่มคนต่อกลุ่มคนในสังคมก่อให้เกิดช่องว่างทางสังคมขึ้น 4) ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การจ้องมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ มีผลเสียต่อสายตาซึ่งทำให้สายตาผิดปกติ มีอาการแสบตา เวียนศรีษะ นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อสุขภาพจิต เกิดโรคทางจิตประสาท เช่น โรคคลั่งอินเตอร์เน็ต ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นในคนรุ่นใหม่มีลักษณะ แยกตัวออกจากสังคมและมีโลกส่วนตัว ไม่สนใจสภาพแวดล้อม ก่อให้เกิดอาการป่วยทางจิตคลุ้มคลั่งสลับซึมเศร้า เป็นต้น (สุปรีดี ศรวัฒนา, 2551)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเหล่านี้ ส่งผลให้เด็กติดเทคโนโลยี และการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป เข้าข่ายปัญหาพฤติกรรมเสพติดรูปแบบหนึ่ง ที่อาจส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพการทำงานแย่ลง ผลการเรียนลดลง ทักษะการเข้าสังคม และการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลงเรื่อย ๆ อาจจะนำไปสู่โรคทางจิตเวชต่อไปในอนาคต โดยปัญหาการติดเทคโนโลยีมักเป็นปัญหาพฤติกรรมที่เกิดร่วมกันกับโรคทางจิตเวช อาทิ โรคสมาธิสั้น โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ และโรคซึมเศร้า เป็นต้น (มธุรดา สุวรรณโพธิ์, 2560) นอกจากนี้ จิตแพทย์เผยสถิติเด็กเครียด ในปัจจุบันว่ามีมากถึง ร้อยละ 30 โดย ร้อยละ 10 อยู่ในระดับที่รุนแรง ทั้งนี้ความเครียดของเด็กสามารถแบ่งออกเป็นได้ 3 ระดับอาการ ระดับที่ 1 เด็กอาจเครียด วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ แต่ไม่กระทบกับผลการเรียน และไม่กระทบกับความสัมพันธ์ของคนรอบข้าง อาจจะเป็นเพียงแค่ความรู้สึก ที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น ระดับที่ 2 เริ่มรุนแรงขึ้นมาอีก โดยส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ของคนรอบข้างแล้ว และระดับที่ 3 ถือว่าเป็น ระดับที่รุนแรงและมีผลกระทบอย่างมาก ทำให้เด็กไม่มีสมาธิ ผลการเรียนตก ซึมเศร้า เหม่อลอย อยากตาย ร่างกายไม่มีพละกำลัง (จอม ชุ่มช่วย, 2551)

สอดคล้องกับข้อมูลของ กรมสุขภาพจิต (2555) ที่ได้เผยถึงผลสำรวจความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว (Emotional Quatient) ของเด็กนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปี ว่ามีคะแนนอีคิว เฉลี่ยระดับประเทศอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

คือ มีค่าคะแนนอยู่ที่ 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50-100 ซึ่งมีจุดอ่อนทั้ง 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวต่อปัญหา มีค่าคะแนนอยู่ที่ 46.65 การควบคุมอารมณ์ 46.50 การยอมรับถูกผิด 45.65 ความพอใจในตนเอง 45.65 ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 45.42 การรู้จักปรับใจ 45.23 และที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายาม ซึ่งมีค่าคะแนน อยู่ที่ 42.98 รองลงมา คือ ความกล้าแสดงออก 43.48 และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้านในแถบอาเซียน พบว่า ประเทศสิงคโปร์มีความพร้อมมากที่สุด ในขณะที่ประเทศเวียดนาม พม่า และอินโดนีเซียก็มีความพร้อมมากขึ้น โดยเฉพาะเวียดนามที่ปรับตัวได้ค่อนข้างเร็ว ในขณะที่เด็กไทยกลับพบว่าถดถอยลง ต่ำกว่าเกณฑ์ทั้ง 3 ด้าน และสุขภาพจิตของเด็กไทยมีปัญหาเพิ่มมากขึ้นในวัยที่ลดลง เด็ก และเยาวชนที่มีอาการโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น อัตราการพยายามฆ่าตัวตายก็มากขึ้น ปัญหาการใช้ความรุนแรง และอื่น ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย

นอกจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมจะส่งผลต่อสุขภาพจิต และความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กแล้ว ยังส่งผลต่อกิจกรรมทางกายของเด็กอีกด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพการทำงาน และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง อยู่ในท่านั่ง ท่านอน ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานมากขึ้น ขณะที่สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนก็มีพฤติกรรมจมตัวเอง และหมกหมุ่นอยู่กับโลกโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้คนทุกวัยมีความเสี่ยงในปัญหาสุขภาพที่เป็นบ่อเกิดของกลุ่มโรคร้าย หรือโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ที่คร่าชีวิตคนบนโลกนี้ไปมากที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำการสำรวจ ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายลดจาก ร้อยละ 67.6 ในปี 2555 เป็น ร้อยละ 63.2 ในปี 2557 ข้อมูลนี้สะท้อนว่า เด็กไทยมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยลงอย่างน่าเป็นห่วง เช่นเดียวกับปัญหาโรคอ้วน ซึ่งประเทศไทยมีสัดส่วนเด็กอ้วนถึงประมาณ ร้อยละ 12 หรือเด็ก 100 คนจะมีเด็กอ้วน 12 คน โดยสาเหตุหลัก ๆ เกิดจากการที่สังคมเปลี่ยนแปลงจากสภาพสังคม เพราะเด็กไม่ค่อยออกมาเล่น แต่ชอบดูทีวี ใช้อินเทอร์เน็ต โดยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมงต่อวัน และจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนอายุ 6-17 ปี จำนวน 16,788 คน จาก 336 โรงเรียน ใน 27 จังหวัด 9 ภูมิภาคทั่วประเทศและกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่าค่าเฉลี่ยการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยอยู่ระดับปานกลาง แต่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งค่อนข้างสูง ซึ่งการสำรวจครั้งนี้พิจารณาจากตัวชี้วัด 9 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัย ประเมินจากการมีกิจกรรมทางกายรวมแล้วมากกว่า 60 นาทีต่อวัน ในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ อยู่ระดับเกรด D- 2) ด้านการมีโอกาสเข้าร่วมเป็นผู้เล่นในกิจกรรมการแข่งขันกีฬาอยู่ระดับเกรด C 3) ด้านการเล่นที่ได้ออกแรง (เล่นกลางแจ้ง) อยู่ระดับเกรด F 4) ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นั่งนิ่งเป็นเวลานาน ๆ) อยู่ระดับเกรด D- 5) ด้านการเดินทางที่ได้ใช้แรงกาย (การเดิน ขี่จักรยาน) อยู่ระดับเกรด B 6) ด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนอยู่ระดับเกรด B 7) ด้านนโยบายโรงเรียนที่สนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายอยู่ระดับเกรด C 8) ด้านการสนับสนุนของชุมชนและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กได้เล่นกีฬาออกกำลังกายอยู่ระดับเกรด C 9) ด้านยุทธศาสตร์และการลงทุนภาครัฐเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนอยู่ระดับเกรด C

นอกจากนี้ ปัจจุบันเด็กไทยยุค 4.0 มีเวลาเล่นน้อยทำความสุขหดหาย ซึ่งความสุขของเด็กประถมศึกษา (6 – 12 ปี) มีรายงานว่า เด็กประถมศึกษามีความสุขในระดับปานกลาง โดยปัจจัยความสุขที่เพิ่มขึ้น ขึ้นอยู่ 4 ปัจจัยคือ ครอบครัว โรงเรียน โภชนการและการเล่น ซึ่งพบว่า เด็กต้องการชั่วโมงเรียนต่อวันน้อยกว่า 6 ชั่วโมง การใช้เวลาทำการบ้านน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การเรียนเวลาเรียนพิเศษเชิงวิชาการน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การได้รับความรักและการยอมรับฟังความคิดเห็นจากครู (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563; ออนไลน์) ทั้งนี้

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปได้ว่า ความสุข เป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตตนเอง และในปัจจุบันส่วนใหญ่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะเกี่ยวกับความสุขในการเรียนของนักเรียนประถมศึกษา นอกจากนี้ ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการหาความสัมพันธ์ความสุขของนักเรียนกิจกรรมทางกาย (อิสรา จิตตะโล, วราพร เอราวรรณ และสมเกียรติ ทานอก, 2559; สุดหทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์, 2559; จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี, 2561; นงนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมะประสิทธิ์, 2561; เขมิก เขมะกนก, สุดนาวา ธีรเนตร และอภิรม ใหญ่ไล้บาง, 2562) ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสุขของนักเรียนประถมศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นฐานองค์ความรู้และนำไปสู่การส่งเสริมความสุขและกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาต่อไป

จากข้อมูลของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา” โดยต้องการที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อที่จะนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ หรือเพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจในการวิจัยนี้นำข้อมูลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง องค์กร สังคม และสามารถนำไปใช้ ในการศึกษาต่อยอดต่อไปอีกทั้งเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ ไปใช้พัฒนาระบบการเรียนการสอนตลอดจนการวางแผนการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1) เพื่อศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

กิลุ่มประชากิร กิลุ่มตั๋วอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 5-6 จำนวน 69,203 คน (สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2560) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5-6 ประจำปีการศึกษา 2561 ในสังกัดกรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Same Size) ได้จากสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน ชโลธร เสียงใส, 2556) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณควรมีอย่างน้อยจำนวน 400 คน และเพื่อเพิ่มอำนาจการทดสอบและชดเชยอัตราการตอบกลับผู้วิจัยวางแผนเก็บข้อมูลเพิ่มเป็น 482 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับฉลากเพื่อเป็นการคัดเลือกโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 แห่ง โรงเรียนละ 40 คน และมีหนึ่งโรงเรียนเพิ่มมา 2 คน รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 482 คน

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาปรับปรุงมาจากจินตนา

สรายุทธพิทักษ์ และคณะ (2562) และ กรมสุขภาพจิต (2543, 2547) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และตอนที่ 4 แบบประเมินความสุข โดยผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ โดย แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ได้ดำเนินการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และแบบประเมินความสุข ได้รวมคะแนนแต่ละด้านแล้วนำคะแนนที่ได้ไปเทียบกับเกณฑ์การประเมิน และดำเนินการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และค่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุข โดยวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับการมีกิจกิรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ตอนที่ 1.1 การมีกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นประถมจำแนกตามรูปแบบกิจกรรม

กิจกิรรมทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	1.86	0.36	ปานกลาง
2. กิจกรรมทางกายในการทำงาน	2.15	0.35	มาก
3. กิจกรรมทางกายในยามว่าง	1.93	0.38	ปานกลาง
รวม	**1.98**	**0.28**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 1.98, S.D. = 0.28) และเมื่อพิจารณาตามรูปแบบกิจกรรม พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายในการทำงานมากที่สุด โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 2.15, S.D. = 0.35)

ตอนที่ 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน

ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านดี	14.54	2.41	
2. ด้านเก่ง	14.26	2.29	
3. ด้านสุข	15.20	2.64	
รวม	**44.00**	**6.39**	**ปกติ**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 44 คะแนน (S.D. = 6.39) หมายถึงมีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด

ต์อนที่ 1.3 ความสุข

ต์ารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน

ความสุ้ข	X̄	S.D.	ระดับ
1. ด้านความรู้สึกที่ดี	5.36	1.20	
2. ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี	5.32	1.20	
3. ด้านสมรรถภาพจิตใจ	4.67	1.64	
4. ด้านคุณภาพจิตใจ	5.96	1.95	
5. ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว	7.79	1.82	
รวม	**29.11**	**4.79**	**ทั่วไป**

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 44 คะแนน (S.D. = 6.39) หมายถึงมีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด

ต์อนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกิรรมทางกิายกัับความฉลาดทางอารมณ์และความสุ้ขของนักิเรียน

ต์ารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน (n = 482)

ความฉลาดทางอารมณ์ / กิจกิรรมทางกิาย	ด้านดี	ด้านเก่ง	ด้านสุ้ข	รวม
	r	r	r	r
กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	0.233**	0.255**	0.227**	0.261**
กิจกรรมทางกายในการทำงาน	0.277**	0.292**	0.283**	0.311**
กิจกรรมทางกายในยามว่าง	0.209**	0.195**	0.228**	0.231**
รวม	**0.306****	**0.316****	**0.316****	**0.342****

**p<0.01

จากิต์ารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (r = 0.342) ไม่ว่าจะพิจารณารายด้านหรือโดยรวม

ต์ารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน (n = 482)

กิจกิรรมทางกาย / ความสุข	ความรู้สึกที่ดี	ความรู้สึกที่ไม่ดี	สัมรรถภาพจิต์ใจ	คุณภาพจิตใจ	การสนับสนุนฯ	รวม
	r	r	r	r	r	
กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	0.020	0.018	0.154**	0.178**	0.017	0.141**
กิจกรรมทางกายในการทำงาน	0.054	0.026	0.184**	0.240**	0.136**	0.232**
กิจกรรมทางกายในยามว่าง	0.003	-0.042	0.143**	0.198**	0.031	0.132**
รวม	**0.032**	**0.000**	**0.205****	**0.263****	**0.077**	**0.215****

**p<0.01

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (r = 0.215) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับกิจกิรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

1.1 การมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการทำกิจกรรมทางกายในการทำงานมากที่สุด ได้แก่ การเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียนด้วยการเดิน หรือเดินขึ้นบันได เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสีของโรงเรียน และเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ กรมอนามัย (2560) ที่อธิบายแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางการสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่นในสถานศึกษาว่า การมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สามารถทำเพิ่มเติมระหว่างการเรียนหรือเวลาว่างภายในสถานศึกษา นอกจากชั่วโมงพลศึกษาได้หลายทาง อาทิการเรียนนอกห้องเรียน กิจกรรมนอกหลักสูตร การเดินเปลี่ยนอาคารเรียน และเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น นอกจากนี้ การเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักเรียนประถมศึกษา สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เช่น มาตรฐานที่ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เป็นต้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง โดยมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด ได้แก่ การทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนวัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้มีความคิดริเริ่มที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ หรือมีความริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถจะคิดจำและประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ทั้งในการเล่นและการเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและนำไปสู่การสร้างความสุขให้กับตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ วาทิตย์ สมุทรศรี (2561) ที่ทำการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์และนักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

1.3 ความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีความสุขเท่ากับคนทั่วไป โดยมีความสุขด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะวัยนี้เป็นวัยที่ค่อยข้างใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ของครัวครอบจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้นักเรียนมีความสุขเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ศ.ดร. พิริยะ ผลพิรุฬห์ หัวหน้าโครงการ “การศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อก้าวทัน การเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” ที่ระบุว่าความสุขของเด็กไทยในวัยเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยความสุขที่เพิ่มขึ้น ขึ้นอยู่ 4 ปัจจัยคือ ซึ่งครอบครัวก็เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีสำคัญในการสร้างสุขให้กับนักเรียน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563; ออนไลน์)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2.1 กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะพิจารณารายด้านหรือโดยรวม ทั้งนี้ เนื่องจากกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้กระบวนการของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมทางกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวม 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพกาย ได้แก่ สร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย 2) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ลดความวิตกกังวลและความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และ 3) ด้านวิชาการ ได้แก่ เพิ่มสมาธิ ความจำและสติปัญญา ด้วยเหตุนี้เอง การทำกิจกรรมทางกายจึงถือว่าส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและมีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การปล่อยให้เด็กได้เล่นและเรียนรู้อย่างอิสระตามธรรมชาตินี้เองจะช่วยพัฒนาศักยภาพสติปัญญาการเรียนรู้ พัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ เกิดทักษะทางสังคม และเคารพกติกาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสอดคล้องกับ อภิสรา โสมทัศน์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นกีฬา กับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย และพบว่าการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับ พีรวัฒน์ ชลเจริญ และสุธนะ ติงศภัทิย์ (2558) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา และพบว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง และสุธนะ ติงศภัทิย์ (2561) ที่ศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และพบว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากจะมีความสัมพันธ์กันแล้ว ยังคงส่งผลต่อให้กับนักในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

2.2 กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ จากที่กล่าวไปข้างต้นแล้วว่ากิจกรรมทางกายส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีนั่นเองที่ส่งผลทำให้นักเรียนมีความสุข สอดคล้องกับ เกษม นครเขตต์ จากศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สรุปประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559: ออนไลน์) ดังนี้ 1) มีเพื่อน/สนุกสนาน

2) ทักษะทางสังคม การให้/แบ่งปัน 3) สร้างเสริมคุณธรรม/จริยธรรม 4) กระตุ้นการเรียนรู้และป้องกันความจำเสื่อม 5) หัวใจหลอดเลือดแข็งแรง 6) ลดน้ำตาลในเลือด และเบาหวาน 7) ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย 8) ป้องกันอาการภูมิแพ้ และหอบหืด 9) ลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด และ 10) เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความสุขขึ้นกับนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2562) ที่สรุปว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีศักยภาพทางบวกต่อผลที่ได้รับทางจิตใจและสังคมในเด็กและเยาวชน เช่นการเห็นคุณค่าในตัวเอง และความสัมพันธ์ต่อเพื่อน ผู้ปกครอง พ่อแม่ และโค้ช และสอดคล้องกับ พิชามญชุ์ พานทอง, กรรวี บุญชัย และวิชาญ มะวิญธร (2563) ที่สรุปผลการวิจัยว่า สิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่คือได้มีเพื่อนพี่น้องมากขึ้นจากเดิมและได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนพลศึกษาตามปกติ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Zhang & Chen (2019) ที่ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและความสุข โดยพบว่า การมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุข

และถึงแม้ว่าเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม ถือเป็นเรื่องปกติที่ความรู้สึกไม่ดีจะไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย เพราะยิ่งเป็นการเน้นย้ำว่า การที่นักเรียนมีความสุข มีความรู้สึกที่ดีมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะกิารวิจัย

1. ครู ผู้ปกครอง และชุมชนควรส่งเสริมให้นักเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานครมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นและครอบคลุมในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางกายในการทำงาน ในชีวิตประจำวันและยามว่าง

2. ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด และส่งเสริมให้มีความสุขมากที่สุด เช่น การทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เพราะปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวส่งผลให้นักเรียนมีความสุขมากที่สุด

เอกิสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์.* นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต. (2547). *คู่มือการจัดกิจกรรม "ฝึกคิดแก้ปัญหา" (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น).* นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมสุขภาพจิต. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์.* สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://www.dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf

กรมอนามัย. (2560). *กรมอนามัยจัดโซป้า-ชายด์ป้า เสริมสุขภาพ.* สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/738851

กรมอนามัย. (2560). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573.* สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://dopah.anamai.moph.go.th/?p=1515

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

เขมิก เขมะกนก, สุดนาวา ธีรเนตร และอภิรม ใหญ่ไล้บาง. (2562). ลักษณะกรอบความคิดของนักเรียนชั้นประถม

ศึกษาปีที่ 6 และความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียน. *เวชสารแพทย์ทหารบก,* 72(4). 255-263.

จอม ชุ่มช่วย. (2551). *พบ "เด็ก" เครียดมากถึง 30% จิตแพทย์แนะ 4 วิธีป้องกัน.* สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://www.thaihealth.or.th

จินตนา สรายุทธพิทักษ์, สริญญา รอดพิพัฒน์, จักริน ด้วงคำ และวิรดี เอกรณรงค์ชัย. (2562). กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผ่านการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ,* 20(2). 111-125.

จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี. (2561). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษและความสุขในการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร,* 20(3). 35-48.

ชโลธร เสียงใส. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง และสุธนะ ติงศภัทิย์. (2561). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา,* 13(4). 301-315.

นงนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมะประสิทธิ์. (2561). การพัฒนาโปรแกรมเพิ่มพูนประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร,* 8(2). 129-142.

ประคอง กรรณสูต. (2535). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิชามญชุ์ พานทอง, กรรวี บุญชัย และวิชาญ มะวิญธร. (2563). เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรรมทางกายหลังเลิกเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัติ). *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(1). 60-69.

พีรวัฒน์ ชลเจริญ และสุธนะ ติงศภัทิย์. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา,* 10(2). 322-334.

มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2560). *วัยรุ่นติดโซเชียล.* สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=maincontent&group=90&id=863&date_start=&date_end=

วาทิตย์ สมุทรศรี, คชากฤษ เหลี่ยมไธสง และสถิติพงษ์ เอื้ออารีมิตร. (2561). การพัฒนาสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารชุมชนวิจัย,* 12(2). 229-242.

สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร. (2560). *สถิติการศึกษา.* สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก www.bangkok.go.th/bangkokeducation/page/sub/11493/พศ2560

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). *ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA).* สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://www.thaihealth.or.th/Content/31194ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย%20(PA).html

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). *เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย.* สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก www.thaihealth.or.th/microsite/content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย.html

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *สนามเด็กเล่น สร้างปัญญาได้อย่างไร?.* สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://www.thaihealth.or.th/Content/49244-สนามเด็กเล่น+สร้างปัญญาได้อย่างไร.html

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ห่วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.* สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://www.thaihealth.or.th/Content/51292-ห่วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.html

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ห่วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.* สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก https://www.thaihealth.or.th/Content/51292-ห่วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.html

สุดหทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์. (2559). รูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา. Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 9(1). 780–794.

สุปรีดี ศรวัฒนา. (2561). *ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคมไทย.* สืบค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://botanikajr.blogspot.com/2008/03/blog-post.html

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2562). ปฏิญาณการประชุมCopenhagen 2016 ว่าด้วยเด็ก เยาวชนและกิจกรรมทางกายในโรงเรียนและระหว่างเวลาว่าง. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 45(1). 1-6.

อภิสรา โสมทัศน์ และคณะ. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นกีฬา กับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ,* 13(1). 126-135.

อิสรา จิตตะโล, วราพร เอราวรรณ์ และสมเกียรติ ทานอก. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,* 22(1). 386-396.

Zhang, Z., & Chen, W. A. (2019). Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies,* 20. 1305-1322.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

นฤบดินทร์ วีรวัฒโนดม*
จินตินา สัรายุ์ทธ์พิทักษ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 บุรีรัมย์ จำนวน 400 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และแบบสอบถามคุณภาพชีวิต มีค่าความตรงเท่ากับ 0.93, 0.92 และ 0.97 ตามลำดับ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92, 0.86 และ 0.90 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยมีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตนมากที่สุด ส่วนความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพจากผู้อื่นและความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพแบบบังเอิญอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีและมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผลการวิจัย ครูในจังหวัดบุรีรัมย์ส่วนใหญ่มีความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ครูมีระดับความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพเพิ่มขึ้น เพราะจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : ครู ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ คุณภาพชีวิต

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
**ศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ติดต่อผู้นิพนธ์: นฤบดินทร์ วีรวัฒโนดม E-mail.: rotiicheezi@hotmail.com มือถือ: 089-2023369
รับบทความ 9 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Relationship Between Health Locus of Control with Health Behavior and Quality of Life of Teachers in Buriram Province

Naruebodin Wiravathanodom*
Jintana Sarayuthpitak**

Abstract

This descriptive study was aimed to examine the health locus of control, health behavior, quality of life, and the interplay among all of the three variables of teachers working in the Buriram province. The sample was composed of 400 teachers who are currently working in the Buriram province. The data was collected by adopting a questionnaire, including questions about health locus of control, health behavior and the overall quality of life. The results showed correlation indices of 0.93, 0.92, and 0.97, respectively, and questionnaire validity values of 0.92, 0.86, and 0.90, respectively. The data was then analyzed by means of basic statistics, including the usage of average and percentage calculations, the standard deviation, and the Pearson's correlation coefficient.

The research results were as follows: 1) The teachers overall health locus of control level was classified as low, consisting of a high level of internal locus of control, and a low level of external health locus of control. Furthermore, their health behavior level was classified as high, while their quality of life was measured to be equal to that of the average level. 2) With a statistical significance level of 0.05, there was a weak positive correlation between the teacher's health locus of control and their health behavior. Moreover, with a statistical significance level of 0.01, there was a weak positive correlation between teacher's health locus of control and their measured quality of life.

In conclusion, the majority of the sampled teachers were associated with a low level of health locus of control. Therefore, the study suggests that there should be more focus on increasing the teacher's level of health locus of control. In addition, this could potentially improve their health behavior and their quality of life as well.

Keywords: Teachers, Health Locus of Control, Health Behavior, Quality of Life

*Master's degree students Department of Health and Physical Education Chulalongkorn University
**Professor Dr. Department of Health and Physical Education Chulalongkorn University
Contract: Naruebodin Wiravathanodom E-mail.: rotiicheezi@hotmail.com Mobile: 089-2023369
Received July, 7 2020 ; Revised December, 10 2023; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์และงานสาธารณสุขของไทยมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย อีกทั้งยังส่งผลโดยตรงต่อประชาชนในการเสริมสร้าง ดูแลสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ กระทรวงสาธารณสุขโดยสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพเล็งเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและออกเป็นพระราชบัญญัติสุขภาพขึ้น โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ประชาชนจะต้องการสร้างสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ และควรส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในเบื้องต้น อาจต้องพึ่งระบบบริการทางการแพทย์บ้างเมื่อถึงเวลาจำเป็น (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550)

การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมจึงจำเป็นต้องได้รับการยกระดับ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางรากฐานให้ความรู้ ความเข้าใจด้านพฤติกรรมสุขภาพต่ออาชีพสำคัญอย่างวิชาชีพครู ซึ่งผู้เป็นครูนั้นต้องรับภาระหน้าที่ต่อสังคมและชาติบ้านเมือง หากผู้เป็นครูปฏิบัติภาระที่ตนเองได้รับบกพร่องผลกระทบก็จะตกไปถึงเยาวชน รวมถึงสังคมด้วย การเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไป ทั้งนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยร่วมในการตัดสินใจก่อนการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ (Pender, 1987) และมีความเชื่อเป็นปัจจัยสนับสนุน ความเชื่อที่เป็นตัวกำหนดการกระทำของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อสุขภาพเรียกว่า ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ (Health Locus of Control) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตน (Internal Belief) หมายถึง เชื่อว่าตนเองเท่านั้นที่เป็นผู้มีสิทธิ์เลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตน 2) ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพจากผู้อื่น (Powerful Others Belief) หมายถึง เชื่อว่าการที่ตนเองจะมีสุขภาพที่ดีหรือไม่นั้น ต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นต้น และ 3) ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพแบบบังเอิญ (Chance Belief) หมายถึง เชื่อว่าการที่สุขภาพดีนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองโชคดี ส่วนสุขภาพร่างกายที่แย่นั้นเกิดขึ้นเพราะเคราะห์กรรมที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งแต่ละคนจะมีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพแตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่ที่ทำให้พฤติกรรมการแสดงออกแตกต่างกันด้วย หากเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพที่ดีก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

จากการศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตนด้านสุขภาพ และความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอกตนด้านสุขภาพ ได้แก่ ความเชื่ออำนาจควบคุมผู้อื่นด้านสุขภาพและความเชื่ออำนาจควบคุมความบังเอิญด้านสุขภาพสามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วยได้ (Wallston, Wallston, & DeVellis, 1978) พฤติกรรมที่สามารถใช้ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพและความเชื่ออำนาจภายนอกตนด้านสุขภาพมาทำนาย และค้นหาข้อมูลที่เป็นจริงได้ คือ การแสวงหาความรู้ทางด้านสุขภาพ การใช้ยา การปฏิบัติการรักษาของแพทย์ การรับประทานอาหาร เป็นต้น บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตนด้านสุขภาพมักจะมีพฤติกรรมที่กล่าวมาทางบวก นอกจากนั้นบุคคลที่มีความเชื่อควบคุมอำนาจภายในตนด้านสุขภาพจะเป็นผู้สนใจต่อสุขภาพสามารถปฏิบัติตนให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนด้านสุขภาพที่เชื่อว่าการที่มีสุขภาพดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับโชคชะตา ความบังเอิญและสิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็นไป มักจะเฉื่อยชาไม่กระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้หรือมีพฤติกรรมอนามัยที่ดี ทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรมไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้ สอดคล้องกับวิจัยของ สโรชา อยู่ยงสินธุ์ และ

สุจิตรา สุคนธทรัพย์ (2558) ที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า จากบริบทวิถีชีวิตของประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่ดำรงชีวิตด้วยการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม และมีการใช้ชีวิตโดยอาศัยการดำเนินตามระบบศาสนา ยึดถือความเชื่อหรือข้อห้ามและขนบประเพณีดั้งเดิมในภูมิภาค

การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชากรทุกกลุ่มจึงมีความสำคัญ และเมื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของครูและบุคลากรทางการศึกษาพบว่ายังมีปัญหาสุขภาพอยู่มาก ดังเช่นที่ นายบำเหน็จ ทิพย์อักษร (ไทยรัฐออนไลน์, 2554: ออนไลน์) รองเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (สกสค.) เปิดเผยว่า จากข้อมูลของกองทุนการณาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนครูและบุคลากรทางการศึกษา (ช.พ.ค.) พบว่าในแต่ละปีมีสมาชิก ช.พ.ค. ซึ่งมีทั้งครูและบุคลากรทางการศึกษาเสียชีวิตจำนวนนับพันคน เช่น ในปี พ.ศ. 2553 มีสมาชิก ช.พ.ค.เสียชีวิตจำนวนทั้งสิ้น 5,196 ราย ปี 2554 ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 กรกฎาคม 2554 มีสมาชิก ช.พ.ค.เสียชีวิตจำนวนทั้งสิ้น 3,594 ราย ซึ่งส่วนใหญ่จะเสียชีวิตจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยโรค 5 อันดับแรกที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาเสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ โรคมะเร็งตับ มะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และเส้นเลือดในสมองแตก ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ปีที่ผ่านมาสถานพยาบาลของ สกสค. ได้ให้บริการตรวจสุขภาพและได้จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ตระเวนไปให้บริการตรวจสุขภาพกับครูและบุคลากรทางการศึกษาในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศกว่า 20,000 คน ซึ่งได้พบว่ามีครูและบุคลากรทางการศึกษาจำนวนกว่า 8,000 คน ต้องได้รับการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากบางคนมีโรคภัยไข้เจ็บคุกคามแล้ว แต่ยังไม่แสดงอาการ และบางคนก็อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้ายแรงได้ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการกิน เช่น ชอบดื่มเหล้า ชอบกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นต้น

นอกจากข้อมูลการเสียชีวิตของครูแล้ว ยังมีข้อมูลการเจ็บป่วยของครูดังที่ นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อานุรวัฒน์นานาชาติกล่าวถึง โรคภัยไข้เจ็บของอาชีพครูที่พบมาก 5 โรค (ไทยรัฐออนไลน์, 2556: ออนไลน์) ได้แก่ โรคเครียด โรคอ้วน โรคนอนดึก โรคนอนไม่หลับ และโรคที่เกี่ยวกับการยืนตามลำดับ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ต้องส่งเสริมสุขภาพครู (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2561) ด้วยเหตุผลดังนี้ 1) ครูต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กเกือบทุกวัน วันละหลาย ๆ ชั่วโมง ครูจึงมีโอกาสได้รับเชื้อโรคจากเด็กได้ง่าย และถ้าครูมีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็อาจถ่ายทอดหรือแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่เด็กได้ง่ายเช่นเดียวกัน 2) ในยุคโลกาภิวัฒน์ครูต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนการสอนมากขึ้น บางครั้งอาจเป็นสาเหตุทำให้สุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของครูเสื่อมโทรมลงได้ 3) สุขภาพและสมรรถภาพทั้งทางกายและจิต ย่อมมีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพของครูเป็นอันมาก เพราะสุขภาพและสมรรถภาพย่อมเป็นวิถีแห่งชีวิตที่สามารถจะช่วยให้บุคคลประสบความสุขและความสำเร็จได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะครูที่มีอาการสามวันดีสี่วันไข้ก็คงจะทำการสอนไม่ได้ผลอย่างเต็มที่ 4) ครูเป็นสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่สำคัญที่สุดสำหรับเด็ก เพราะครูในโรงเรียนเป็นสิ่งแวดล้อมทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม 5) โดยทั่วไปครูเป็นตัวอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้แก่เด็ก ๆ บางครั้งรวมถึงผู้ปกครองและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เด็ก ๆ มักจะเรียนรู้และเลียนแบบจากครูเสมอ” ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของครูจึงมีความสำคัญมาก 6) หากครูประจำการในวันนี้มีสุขภาพสมบูรณ์ดี นอกจากจะเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาตนเองได้อย่างมากแล้ว ยังจะส่งผลดีไปสู่วันหน้าในอนาคต เมื่อครูเกษียณอายุราชการไปแล้วอีกด้วย นับว่าเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระหนักของกระทรวงสาธารณสุขได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่ง

การสำรวจประชากรที่ประกอบวิชาชีพครูในจังหวัดบุรีรัมย์ทั้งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 32 บุรีรัมย์ ทุกสังกัด/หน่วยงาน พบว่า มีครูทั้งหมดจำนวน 11,247 คน (สำนักงานศึกษาการจังหวัดบุรีรัมย์, 2561) และจากคติความเชื่อที่ปรากฏในพิธีกรรมของชาวจังหวัดบุรีรัมย์มีความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษที่ปฏิบัติสืบกันมา จึงมีการสะเดาะเคราะห์แก้กรรมให้ตนเองหายจากการเจ็บป่วยและความทุกข์ใจต่าง ๆ ดังนั้น ในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพของครูจึงต้องเริ่มด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจโดยเฉพาะความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ การสร้างพื้นฐานพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของวิชาชีพครูจึงจำเป็นต้องได้รับแนวทางสร้างพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น โครงการตรวจสุขภาพประจำปีของครูและบุคลากรทางการศึกษาเป็นหนึ่งโครงการตัวอย่างที่สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (สกสค.) ให้ความสำคัญ เพราะหากครูมีสุขภาพดีจะมีผลไปถึงการจัดการเรียนการสอนได้ดีตามไปด้วย การส่งเสริมสุขภาพของครูจึงจำเป็นต้องมีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพเป็นองค์ประกอบในการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

นอกจากสภาพปัญหาความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของครูยังพบว่า คุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยก็ลดลงเนื่องด้วยภาระงานที่มากและมีปัญหาหนี้สิน สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการที่พยายามเดินหน้าพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูไทยให้ดีขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (อิ่มทิพย์ อนิศดา และประเสริฐ อินทร์รักษ์, 2555; นิตยา พรมพินิจ, วัลนิกา ฉลากบาง และพิศุทธิ์ กิติศรีวรพันธุ์, 2558; สนุก สิงห์มาตร, พิกุล มีมานะ และธีรภัทร์ ถิ่นแสนดี, 2560; สุภัชฌาน์ ศรีเอี่ยม และคณะ, 2562) พบว่า มีการศึกษาคุณภาพชีวิตของครูอย่างแท้จริงน้อยมาก โดยการศึกษาส่วนใหญ่เน้นไปที่คุณภาพในการทำงาน จากการศึกษาความหมายของคุณภาพชีวิตพบว่าหมายถึงความรู้สึกของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสุขและพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี โดยมีปัจจัยหลายด้านที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

จากสภาพปัญหาความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ อีกทั้งจะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1) เพื่อศึกษาระดับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูในจังหวัดบุรีรัมย์ โดยคำนวณจากครูในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 32 บุรีรัมย์ พ.ศ. 2560 จำนวนครูทั้งหมด 11,247 คน (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์, 2561)

กลุ่มตัวอย่างครูในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 บุรีรัมย์ การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้จากสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน ชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธทรัยพ์, 2558) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณควรมีอย่างน้อยจำนวน 400 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มตัวอย่างโดยบังเอิญ (Accidental sampling) และได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน

เครื่องม่อที่ใช้ในก้ารวิจัย์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาปรับปรุงมาจาก Wallston et al. (1978), Pender (1996) และ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และ ตอนที่ 4 แบบสอบถามคุณภาพชีวิต โดยผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามด้วยตนเอง

ก้ารวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติโดยแบบสอบถามวัดความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพได้ดำเนินการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตได้รวมคะแนนแต่ละด้านแล้วนำคะแนนที่ได้ไปเทียบกับเกณฑ์การประเมิน และดำเนินการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ และค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตโดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียรสัน

สรุปผลก้ารวิจัย์

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ติอนที่ 1 ระดับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

1.1 ผลก้ารวิเคราะห์ระดับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุัขภาพัของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

ติารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์จำแนกรายด้าน

ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุัขภาพั	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตน	2.84	0.40	ปานกลาง
ความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพจากผู้อื่น	2.60	0.42	ต่ำ
ความเชื่ออำนาจทางสุขภาพแบบบังเอิญ	1.65	0.56	ต่ำ
รวม	**2.36**	**0.46**	**ต่ำ**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x}$ = 2.36, S.D. = 0.46) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตนมากที่สุด โดยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.84, S.D. = 0.40)

1.2 ผลก้ารวิเคราะห์ระดับพัฤติกัรรมสุัขภาพัของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์จำแนกรายด้าน

พฤติกรรมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพ	3.00	0.53	ดี
ด้านการออกกำลังกาย	3.04	0.48	ดี
ด้านโภชนาการ	3.17	0.49	ดี
ด้านการจัดการความเครียด	3.04	0.51	**ดี**
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.02	0.47	**ดี**
ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	3.10	0.71	**ดี**
รวม	3.06	0.53	**ดี**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 3.06, S.D. = 0.53) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านโภชนาการ ($\bar{x}$ = 3.17, S.D. = 0.49) ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ($\bar{x}$ = 3.10, SD = 0.71) และด้านการจัดการความเครียด ($\bar{x}$ = 3.04, S.D. = 0.51) และ ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.04, S.D. = 0.51)

1.3 ผลก้ารวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิติของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์จำแนกรายด้าน

คุณภาพชีวิติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านร่างกาย	20.91	2.16	คุณภาพชีวิตปานกลาง
ด้านจิตใจ	22.32	2.64	คุณภาพชีวิตปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	13.24	1.52	คุณภาพชีวิตที่ดี
ด้านสิ่งแวดล้อม	29.75	2.55	คุณภาพชีวิตปานกลาง
รวม	**86.21**	**7.70**	**คุณภาพชีวิติปานก้ลาง**

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตเท่ากับ 86.21 คะแนน (S.D. = 7.70) หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสูงที่สุด คือ มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับที่ดี

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ (n = 400)

พฤติกรรมสุขภาพ / ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ	ด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพ	ด้านการออกกำลังกาย	ด้านโภชนาการ	ด้านการจัดการความเครียด	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	รวม
	r	r	r	r	r	r	r
ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตน	0.244**	0.324**	0.329**	0.075	0.099*	-0.094	0.274**
ความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพจากผู้อื่น	0.258**	0.123*	0.146**	0.106*	0.065	0.015	0.198**
ความเชื่ออำนาจทางสุขภาพแบบบังเอิญ	-0.352**	-0.151**	-0.223**	-0.125*	-0.125*	-0.019	-0.277**
รวม	**0.053**	**0.194****	**0.156****	**0.017**	**0.016**	**-0.077**	**0.101***

**p < 0.01, *p < 0.05

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (r = 0.101)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ (n = 400)

พฤติกรรมสุขภาพ / ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	รวม
	r	r	r	r	r
ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตน	0.539**	0.510**	0.397**	0.370**	0.531**
ความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพจากผู้อื่น	0.375**	0.264**	0.241**	0.248**	0.328**
ความเชื่ออำนาจทางสุขภาพแบบบังเอิญ	-0.540**	-0.524**	-0.431**	-0.472**	-0.570**
รวม	**0.195****	**0.129****	**0.102***	**0.054**	**0.143****

**p < 0.01

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (r = 0.143)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

1.1 ระดับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

จากผลการศึกษาความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความเชื่ออำนาจควบคุมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ อย่างไรก็ตาม ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตนมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะครูถือว่าเป็นผู้รอบรู้และมีหลักการและแบบแผนในการ

ดำเนินชีวิตที่เป็นต้นแบบที่ดีให้กับนักเรียน เพราะต้องนำความรู้ทางด้านสุขภาพไปถ่ายทอดให้กับนักเรียน และถึงแม้ว่าครูคนนั้นจะไม่ได้สอนวิชาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับทางสุขภาพก็ตาม ดังนั้นจึงทำให้ครูมีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตนมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณี ปานเทวัญ (2533) ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนการดำเนินชีวิต และสนับสนุนแนวคิดของ Strickland (1978) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมีความเชื่อว่า การที่สุขภาพนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นการแสดงออกของพฤติกรรมทางสุขภาพจะเป็นไปทิศทางบวกคือจะเป็นผู้สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ แสวงหาความรู้เพื่ออนามัยที่ดีของตนอยู่เสมอ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ West, Theuma & Cordina (2018) ที่สรุปผลการวิจัยว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพควรมีการประยุกต์ใช้หลักความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพเพื่อควบคุมความเชื่อมั่น และทำให้การดูแลสุขภาพประสิทธิผลมากที่สุด

1.2 ระดับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

จากผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการมากที่สุด ได้แก่ การรับประทานผักหรือผลไม้ทุกมื้อ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างอยู่ในพื้นที่เกษตรกรรมซึ่งทำให้ง่ายและสะดวกในการรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน รวมถึงครูมีการดูแลตนเอง และปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการมีสุขอนามัยที่ดี ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ครูมีการดูแลตนเองในเรื่องของโภชนาการและการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุก ๆ ปี และหากพบว่าร่างกายมีความผิดปกติ ก็จะสามารถดูแลตนเองได้อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พวงทอง ป้องภัย (2540) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลเกิดการเจ็บป่วยหรือมีอาการผิดปกติทางร่างกายหรือทางจิตใจแล้ว บุคคลจะปฏิบัติแตกต่างกันออกไปตามความรู้ที่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1987) กล่าวว่าพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะเมื่อผสมผสานอยู่ในวิถีชีวิตทุกด้าน โดยมีการวางแผนแนวคิดการปฏิบัติอย่างครอบคลุมไว้ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Jimenez et al. (2016) ที่อธิบายประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพว่า ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งได้แก่ การมีกิจกรรมทางกาย และการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์จะเป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น

1.3 ระดับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

จากผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ครูในจังหวัดบุรีรัมย์ มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง โดยมีระดับคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสูงที่สุด คือระดับคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ ความพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบริบทที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้ชิดมากกว่าในเมืองหลวง รวมถึงวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่ครูยังคงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยเหลือตนเองได้ และสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้โดยการปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน สอดคล้องกับการศึกษาของชัยนาท จิตตวัฒนะ (2540) ที่กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวเนื่องกับสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีอุปการะและเกื้อกูลซึ่งกันและกันภายในของแต่ละหน่วยชีวิตและระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อม จากคำนิยามของการมีคุณภาพชีวิตดีนั้นย่อมเกิดจากการที่บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตทั่ว ๆ ไป ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และการดำเนินชีวิตที่อยู่ภายใต้วิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ อรชา อุดม และสำเริง

อ่อนสัมพันธุ์ (2562) ที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงานของครูและอธิบายว่า การที่ครูสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมทั้งด้านการทำงาน สังคม และครอบครัว รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชน จะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของครูต่อไป

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะครูได้รับแรงสนับสนุนด้านความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ ส่วนใหญ่มีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพภายในตน โดยเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตน ทั้งการตรวจสุขภาพประจำปี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยเหลือตนเองได้ และสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้โดยการปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของ Pender (1987) ที่ว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกและความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ครูในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 บุรีรัมย์ ที่มีความเชื่ออำนาจทางสุขภาพภายในตนจะใส่ใจสุขภาพหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นอย่างดี ทั้งจากการดูแลสภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ การมีกิจกรรมการออกกำลังกาย การพบปะสังสรรค์ และการพร้อมรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพเป็นประจำ ซึ่ง Rotter (1996) กล่าวว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงจะคิดว่าการที่ตนเองมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากตนได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสม และยังเชื่อว่าผู้ที่มีอำนาจภายในตนจะมีความเชื่อที่ว่าสุขภาพเกิดจากการกระทำของตนเอง จึงส่งผลทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพคุณภาพชีวิต (Strickland, 1978) ในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ที่จะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี และมีการปรับตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Pourhoseinzadeh et at. (2017) ที่สรุปว่าผู้นำหรือเจ้าหน้าที่ในสาขาสุขภาพมีความจำเป็นต้องพัฒนาโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ เนื่องจากจะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้ประชาชนหรือผู้ที่เข้ารับบริการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของครูในจังหวัดบุรีรัมย์มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะครูยังมีการดูแลตนเอง และปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการมีสุขอนามัยที่ดี จึงส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องแนวความคิดของ Wallston et al. (1978) ที่เชื่อว่าบุคลากรทางการแพทย์นั้นสามารถที่จะควบคุมสุขภาพและทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดี และเป็นไปตามการศึกษาของ Pender (1987) ที่กล่าวว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านแรงผลักดันทางสังคม (social pressure) หรือความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งการที่ครูใส่ใจสุขภาพตนเองแม้ว่าจะเกิดจากแรงผลักดันจากบุคคลภายนอกก็ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่พึงประสงค์ และการที่ได้รับการใส่ใจดูแลจากคนรอบข้าง ทำให้ครูรู้สึกพึงพอใจที่จะมีชีวิตอยู่ ด้วยเหตุนี้เอง ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพของครูจึงสัมพันธ์กับการมีคุณภาพชีวิตของครู นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Octari, Suryadi,

& Sawitri (2020) ที่สรุปผลการศึกษาว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพและมีแนวความคิดที่ดี จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และสอดคล้องกับ Sharif (2017) ที่สนับสนุนว่าเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

ข้อเสนอแนะจากกัการวิจัย

1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควรให้คำแนะนำในการดูแลตนเองด้วยการสร้างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีประชาชน

2. สนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมครูในเขตพื้นที่ เพื่อให้ครูมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนได้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารความเชื่อที่ถูกต้อง

3. สนับสนุนให้สถาบันการศึกษา โรงเรียน ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดกิจกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพครูในเขตพื้นที่ จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้แก่ครู

เอกัสารอ้างอิง

จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2561). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน.* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธทรัพย์. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ,* 16(3). 63-75.

ชัยนาท ตั้งสุวรรณกุล. (2555). *การอบรมโครงการเมืองน่าอยู่.* ชลบุรี: ศูนย์อนามัยและสิ่งแวดล้อม.

ไทยรัฐออนไลน์. (2554). *โรคภัยไข้เจ็บรุมเร้าคร่าชีวิตแม่พิมพ์อื้อ.* สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก https://www.thairath.co.th/content/191645

ไทยรัฐออนไลน์. (2556). *เตือน '5 โรคร้าย' อันตรายต่อ 'ครู' แนะเทคนิคดูแลสุขภาพ.* สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก thairath.co.th/content/320315

นิตยา พรมพินิจ, วัลนิกา ฉลากบาง และพิศุทธิ์ กิติศรีวรพันธุ์. (2558). การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 2. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม,* 5(3). 42-47.

พรรณี ปานเทวัญ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกตน ด้านสุขภาพอนามัย ปัจจัยพื้นฐานบางประการกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของ คนงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 124 ตอนที่ 16 ก.* สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://web.krisdika.go.th/data/law/law2/%CA71/%CA71-20-9999-update.pdf

พวงทอง ป้องภัย. (2540). *พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น.* ปัตตานี: ภาควิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

สนุก สิงห์มาตร, พิกุล มีมานะ และธีรภัทร์ ถิ่นแสนดี. (2560). คุณภาพชีวิตตามวิถีปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษาในพื้นที่จังหวัดยโสธร. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,* 4(2). 147-160.

สโรชา อยู่ยงสินธุ์ และสุจิตรา สุคนธทรัพย์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพ

กับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ,* 16(2). 73-86.

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์. (2561). *ข้อมูลรายงาน : จำนวนสถานศึกษา นักเรียน ครู และห้องเรียนจำแนกรายอำเภอและสังกัด ปีการศึกษา 2560.* สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://eduwh.moe.go.th/pub/report/stat/?cmd=report&year=2560& rep=3&zone=&prov=31&div=&area=

สุภัชฌาน์ ศรีเอี่ยม, อังคนา กรัณยาธิกุล, กนกวรรณ ปานสุขสาร และสายนภา วงศ์วิศาล. (2562). รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็ก เยาวชน และครูในเขตเทศบาลตำบลโคกสูง จังหวัดสระแก้ว. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์,* 13(3). 149-162.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. (2540). *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกทุก 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด.* เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

อรชา อุดม และสำเริง อ่อนสัมพันธุ์. (2562). คุณภาพชีวิตการท างานของครูโรงเรียนวัดหวายเหนียว “ปุญสิริวิทยา” จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร,* 10(2). 1005-1017.

อิ่มทิพย์ อนิศดา และประเสริฐ อินทร์รักษ์. (2555). คุณภาพชีวิตของครูที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานตามมาตรฐานวิชาชีพครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 4. *วารสารบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร,* 3(1). 77-86.

Jimenez, D.E., et al. (2016). Health behavior change benefits: Perspectives of Latinos with serious mental illness. *Transcultural Psychiatry,* 53(3). 313-329.

Octari, T.E., Suryadi, B., & Sawitri, D.R. (2020). The role of self-concept and health locus of control on quality of life among individuals with diabetes. *Jurnal Psikologi,* 19(1). 80-94.

Pender, N.J. (1987). *Health Promotion in nursing practice.* (2nd ed.). New York: Appleton & Lange.

Pourhoseinzadeh, M., Gheibizadeh, G., Moradikalboland, M., & Cheraghian, B. (2017). The Relationship between Health Locus of Control and Health Behaviors in Emergency Medicine Personnel. *IJCBNM,* 5(4). 397-403.

Rotter, J.B. (1996). Generalization Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied,* 80(1). No. 609.

Sharif, S.P. (2017). Locus of control, quality of life, anxiety, and depression among Malaysian breast cancer patients: The mediating role of uncertainty. *European Journal of Oncology Nursing,* 27, 28-35.

Strickland, B.R. (1978). *Internal-External Control of Reinforcement in Personality Variables in Social Behavioral.* Edited by Thomas Blass. New York: John Wiley and Son.

Wallston, K.A., Wallston, B.S., & DeVellis, R. (1978). Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scale. *Health Educ Monogr,* 6(2). 160-170.

West, L.M., Theuma, R.B., & Cordina, M. (2018). Health locus of control: Its relationship with medication adherence and medication wastage. *Research in Social and Administrative Pharmacy,* 14(11). 1015-1019.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว ในเขตกรุงเทพมหานคร

ธาราพัฒน์ แสงอรุณศิลป์*
พราม อินพรม**
เสาวิลี แก้วชิวิย**
ศิวะพร ภู่พันธ์***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร และ 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ ตัวอย่างการวิจัย คือ ผู้ที่ออกกำลังกายโดยเป็นสมาชิกของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 308 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การวิเคราะห์ค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านสถานที่ และด้านส่งเสริมทางการตลาด ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.98, p = 0.37 ที่องศาอิสระ เท่ากับ 2 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีของรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.00 น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปร ทั้ง 4 ตัวแปร มีค่าเป็นบวก ขนาดตั้งแต่ 0.41–0.84 และทุกตัวแปรมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงที่สุด คือ ตัวแปรราคา รองลงมา คือ ผลิตภัณฑ์ การส่งเสริมทางการตลาด และสถานที่ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.84, 0.60, 0.54 และ 0.41 ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการพบว่า ตัวแปรคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการที่มีผลให้คะแนนเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

คำสำคัญ : การวิเคราะห์องค์ประกอบ, การตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์, ฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว

---

*นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬา ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการกีฬา ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
***อาจารย์ ดร. สาขาวิชาประชากรศึกษา ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ติดต่อผู้นิพนธ์: ธาราพัฒน์ แสงอรุณศิลป์ E-mail.: s.tarapat@gmail.com มือถือ: 061-8787222
รับบทความ 9 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 2 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 10 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

An Analysis of the Components of Customers' Decision Making on Five-Star Hotels' Fitness Centers Choice in Bangkok

Tharapat Saengaroonsin*
Pram Inphrom**
Saowalee Kaewchuai**
Siwaporn Phupan ***

Abstract

The purposes of this study were (1) to analyze the factors of customers' decision making on five-star hotels' fitness centers choice in Bangkok and (2) to compare the level of customers' decision making on five-star hotels' fitness centers choice in Bangkok based on their backgrounds. The samples consisted of 308 customers of the five-star hotels' fitness centers in Bangkok. The research instrument used in this study was a questionnaire. The data were analyzed with descriptive statistics, confirmatory factor analysis (CFA), t-test, and one-way ANOVA. The results were as follows:

1. The factors of customers' decision making on five-star hotels' fitness centers choice in Bangkok comprised of product, price, place and promotions. The confirmatory factor analysis of measurement model of customers' decision making on five-star hotels' fitness centers choice in Bangkok was fitted with empirical data (chi-square = 1.98, p = 0.37, df = 2, GFI = 1.00, AGFI = 0.98, RMR = 0.00), factor loading of four variables were positive, size were from 0.41 – 0.84. The highest factor loading variable was price, followed by product, promotion, and place. The factor loadings were 0.84, 0.60, 0.54, and 0.41 respectively.

2. The comparison of the levels of customers' decision making on five-star hotels' fitness centers choice in Bangkok based on their backgrounds, were found that, there were statistically significant difference at the .01 level of statistical significance under different age, education level, occupation, and income.

Keywords: Factor Analysis, Decision Making on Five-Star Hotels' Fitness Centers Choice, Fitness Centers of the Five-Star Hotels

*Master's degree student Sports Management major Department of Education, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

**Assistant Professor Dr. Department of Sports Management Department of Education, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

***Lecturer Dr. Department of Population Studies Department of Education, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University

Contract: Tharapat Saengaroonsin E-mail.: s.tarapat@gmail.com Mobile: 061-8787222

Received July, 9 2020 ; Revised December, 2 2023 ; Accepted December, 10 2023

บทนำ

เนื่องจากกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ชีวิตคนเมืองมีการแข่งขันที่ค่อนข้างสูงทั้งหน้าที่การงาน การเรียน จนบางครั้งละเลยการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ แต่ก็มีคนบางกลุ่มที่ยังเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกาย กระแสการออกกำลังกายจึงเริ่มเข้ามามีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เพราะนอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ช่วยลดความเครียด ยังนำมาซึ่งสุขภาพจิตที่ดีแต่ด้วยข้อจำกัดเรื่องเวลาและความสะดวกสบายทำให้คนกลุ่มนี้หันมาออกกำลังกายในร่มหรือสถานที่ที่จัดไว้สำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะ เนื่องจากสถานที่ดังกล่าวเป็นสถานที่ที่มีความพร้อม มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ปัจจุบันฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงเป็นสถานที่ออกกำลังกายที่เข้ามาเป็นตัวเลือกที่ช่วยตอบสนองความต้องการของคนเมืองมากยิ่งขึ้น สามารถเดินทางได้สะดวกเนื่องจากตั้งอยู่ทั้งในโรงแรม ห้างสรรพสินค้า หรือตึกสำนักงานต่าง ๆ ทำให้สะดวกต่อการใช้บริการ

เนื่องจากปัจจุบันฟิตเนสไม่ใช่เพียงสถานที่ที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว การนำเสนอความรู้สึกที่ให้ฟิตเนสเป็นสถานที่ที่เหมือนบ้านสามารถทำกิจวัตรประจำวันที่หลากหลายได้จึงเป็นหนึ่งปัจจัยที่ทำให้คนเลือกใช้บริการ ทั้งนี้กระแสรักสุขภาพในปัจจุบันทำให้คนเกิดความสนใจที่จะเข้าใจบริการฟิตเนสจำนวนมากขึ้น แต่ด้วยกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลต่อพฤติกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปในแต่ละวันผู้คนมีกิจกรรมที่หลากหลายและแปลกใหม่มากขึ้น ดังนั้น คอร์สออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ๆ และทำเลที่ตั้งของฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทาง ที่อยู่ย่านใจกลางเมือง หรือสามารถเดินทางอย่างรวดเร็วโดยรถไฟฟ้าเป็นสิ่งที่ทำให้ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทยมีการแข่งขันที่ซับซ้อนและรุนแรงมากขึ้น

สำหรับธุรกิจโรงแรมเป็นธุรกิจที่สำคัญในเรื่องการบริการและเป็นส่วนหนึ่งของอุตสาหกรรมการบริการ การตัดสินใจของแขกที่เข้าพักย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น อัตราค่าบริการที่พัก สถานที่ตั้ง คุณภาพของการบริการ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ การบริการที่ประทับใจ และยังรวมถึงการบริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

ด้วยความสำคัญของการบริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงสนใจการวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร และการศึกษาระดับตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการ ซึ่งข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผน/พัฒนากลยุทธ์ทางการตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

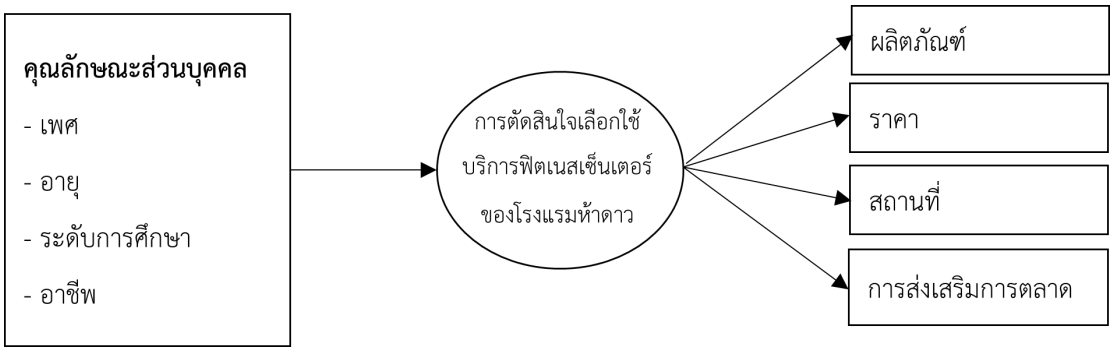
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาด ทำให้ได้สาระสำคัญเกี่ยวกับลักษณะของตัวแปรการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ไม่สามารถสังเกตและวัดได้โดยตรง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดส่วนประสมทางการตลาด

ของ Kotler (2000) ที่ได้อธิบายถึงส่วนประสมทางการตลาด ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ (1) องค์ประกอบด้านผลิตภัณฑ์ (2) องค์ประกอบด้านราคา (3) องค์ประกอบด้านสถานที่ และ (4) องค์ประกอบด้านส่งเสริมทางการตลาด ทั้งนี้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา พบว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการทางการกีฬา และการเข้าชมกีฬา มักจะเป็นตัวแปรคุณลักษณะส่วนบุคคล (ประภานันท์ โพธินาค, 2557; เดชาธร ตั้งศิริยางค์กูล, 2560; อธิปวัฒน์ ฉัตรกมล, 2560) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวแปรคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มาอธิบายระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและตัวอย่างการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่ออกกำลังกายโดยเป็นสมาชิกของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 25 แห่ง ตัวอย่างการวิจัย ผู้ที่ออกกำลังกายโดยเป็นสมาชิกของ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 308 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยทำการสุ่มผู้ที่ออกกำลังกายโดยเป็นสมาชิกของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว จำนวน 18 แห่ง จากฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 25 แห่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) จำนวน 33 ข้อ ซึ่งมีเนื้อหาของข้อคำถามครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านสถานที่ และด้านการส่งเสริมทางการตลาด โดยผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญพบว่า ค่าดัชนี IOC มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 สำหรับผลการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient) พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบความการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย (1) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยคำนวณหาค่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ (correlation matrix) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เพื่อนำค่าสถิติที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และ (2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) โดยใช้โปรแกรมลิสเรล

2. การเปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยตัวแปรเพศ วิเคราะห์ด้วยสถิติ (t-test) สำหรับตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: one-way ANOVA)

สิรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 308 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งเพศชายและเพศหญิง มีจำนวนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 48.70 และ 51.30 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ในช่วง 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.62 และอายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.30 เมื่อพิจารณาระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.44 รองลงมา คือ ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 25.98 คน โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นพนักงาน/ลูกจ้างบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 42.21 ทั้งนี้ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.08 รองลงมา คือ รายได้ระหว่าง 30,001 - 50,000บาท ต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 24.68

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวิแปรการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสิเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวิในเขตักรุงเทพมห์านคร

ผลการวิเคราะห์ระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครในภาพรวม อยู่ในระดับมาก (M = 3.87, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ฯ พบว่า องค์ประกอบด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด และอยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.33, S.D. = 0.39) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา คือ องค์ประกอบด้านผลิตภัณฑ์ (M = 4.10, S.D. = 0.43) และองค์ประกอบด้านราคา (M = 3.74, S.D. = 0.60) ทั้งนี้ องค์ประกอบด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด และอยู่ในระดับปานกลาง คือ องค์ประกอบด้านส่งเสริมทางการตลาด (M =3.32, S.D. = 0.67) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ต้ารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครในภาพรวม

การตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสิเซ็นเต้อร์ของโรงแรมห้าดาวิ ในเขตักรุงเทพมห์านคร	Mean	S.D.	ระดับการตัดสินใจ
องค์ประกอบด้านผลิตภัณฑ์ (Product)	4.10	0.43	มาก
องค์ประกอบด้านราคา (Price)	3.74	0.60	มาก
องค์ประกอบด้านสถานที่ (Place)	4.33	0.39	มากที่สุด
องค์ประกอบด้านส่งเสริมทางการตลาด (Promotion)	3.32	0.67	ปานกลาง
ภ่าพรวิม	**3.87**	**0.38**	**มาก**

3. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร

3.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลการวัดการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 4 ตัวแปร โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) พบว่า ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.20 ถึง 0.54 โดยตัวแปรคู่ที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดคือ องค์ประกอบด้านผลิตภัณฑ์ (Product) และองค์ประกอบด้านราคา (Price) มีค่าเท่ากับ 0.54 รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านราคา (Price) และองค์ประกอบด้านส่งเสริมทางการตลาด (Promotion) มีค่าเท่ากับ 0.46 และตัวแปรคู่ที่มีความสัมพันธ์น้อยสุดคือ องค์ประกอบด้านสถานที่ (Place) และองค์ประกอบด้านส่งเสริมทางการตลาด (Promotion) มีค่าเท่ากับ 0.20 พิจารณาค่า Bartlett's Test of Sphericity เพื่อทดสอบสมมติฐานว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้นเป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (identity metrix) พบว่ามีค่าเท่ากับ 219.00 (p = .00) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับค่าดัชนีไกเซอร์-เมเยอร์-ออคลิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) มีค่าเท่ากับ 0.69 ซึ่งเข้าใกล้ 1 ผลการวิเคราะห์นี้ แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียนสัน ค่า Barlett's Test of Sphericity และค่าสถิติไกเซอร์-ไมเยอร์-ออลคิน (KMO) ของการทดสอบค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในองค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรสังเกตได้	PRODU	PRICE	PLACE	PROMO
PRODU	1.00			
PRICE	0.54**	1.00		
PLACE	0.29**	0.33**	1.00	
PROMO	0.30**	0.46**	0.20**	1.00
Mean	4.10	3.74	4.33	3.32
S.D.	0.43	0.60	0.39	0.67
Bartlett's Test of Sphericity = 219.00 df = 6 p = .00 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) = 0.69				

**p < .01

3.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลการวัดองค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครเชิงยืนยัน พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.98 ซึ่งมีความน่าจะเป็นเท่ากับ 0.37

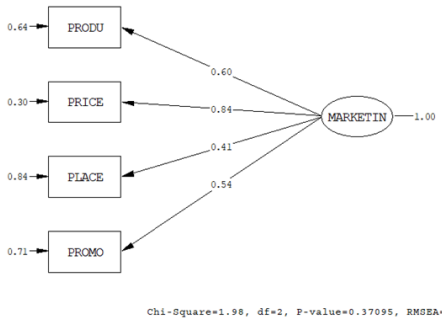
ที่องศาอิสระเท่ากับ 2 (df = 2) นั่นคือค่าไค-สแควร์ แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.00

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน (B) ของแต่ละตัวแปร พบว่า น้ำหนักขององค์ประกอบของตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร มีค่าเป็นบวก มีขนาดตั้งแต่ 0.41 – 0.84 และทุกตัวแปรมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุดคือ ตัวแปรองค์ประกอบด้านราคา (Price) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และมีความผันแปรร่วมกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 70.40 รองลงมาคือ ตัวแปรองค์ประกอบด้านผลิตภัณฑ์ (Product) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.60 และมีความผันแปรร่วมกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 35.80 สำหรับตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุดคือ ตัวแปรองค์ประกอบด้านสถานที่ (Place) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.41 และมีความผันแปรร่วมกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 16.50 รายละเอียดดังตารางที่ 3 และภาพที่ 2

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ		t	R^2	สิ.ป.สิ.คะแนนองค์ประกอบ
	b(SE)	B			
องค์ประกอบด้านผลิตภัณฑ์ (Product)	0.26 (0.03)	0.60	9.56	0.36	0.48
องค์ประกอบด้านราคา (Price)	0.50 (0.04)	0.84	12.73	0.70	1.04
องค์ประกอบด้านสถานที่ (Place)	0.16 (0.03)	0.41	6.45	0.17	0.27
องค์ประกอบด้านส่งเสริมทางการตลาด (Promotion)	0.36 (0.04)	0.54	8.60	0.29	0.25
Chi-square = 1.98 df = 2 x^2/df = 0.99 p = .37					
GFI = 1.00 AGFI = 0.98 RMR = 0.00 RMSEA = 0.00					

$^{**}p < .01$



ภาพที่ 2 องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามคุณลักษณะสิ่วินบุคคลของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

ผลการเปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์เพศชายและเพศหญิง พบว่า ค่าเฉลี่ยของการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างผู้ออกกำลังกายเพศชายและผู้ออกกำลังกายเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน (t = 0.25, p = .80) สำหรับผลการเปรียบเทียบระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกผู้ใช้บริการตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่แตกต่างกัน ส่งผลทำให้ระดับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครของผู้ออกกำลังกายที่ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คุณลักษณะสิ่วินบุคคลี	n	M	S.D.	Test of Homogeneity		ANOVA			
				Levene's Test for Equality of Variances	p	F	t	p	เปรียบเทียบรายค่
1. เพศ									
(1) ชาย	150	3.88	0.38	0.10	.76	-	.25	.80	-
(2) หญิง	158	3.87	0.38						
2. อายุ									
(1) 18-20 ปี	38	4.19	0.40	5.46	.00	12.41	-	.00**	(1) > (2)
(2) 21-30 ปี	59	3.94	0.45						(1) > (3)
(3) 31-40 ปี	82	3.88	0.35						(1) > (4)
(4) 41-50 ปี	81	3.74	0.27						(1) > (5)
(5) 51 ปี ขึ้นไป	48	3.76	0.33						(2) > (4)
3. ระดับการศึกษา									
(1) ต่ำกว่าปริญญาตรี	48	4.20	0.39	1.35	.26	25.13	-	.00**	(1) > (2)
(2) ปริญญาตรี	180	3.82	0.36						(1) > (3)
(3) สูงกว่าปริญญาตรี	80	3.80	0.32						
4. อาชีพ									
(1) นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	37	4.16	0.39	3.27	.02	8.80	-	.00**	(1) > (2)
(2) ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	53	3.80	0.33						(1) > (3)
(3) พนักงาน/ลูกจ้างบริษัทเอกชน	130	3.83	0.32						(1) > (4)
(4) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	87	3.85	0.43						
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน									
(1) ต่ำกว่า 15,000 บาท	35	4.17	0.38	3.85	.01	14.37	-	.00**	(1) > (2)
(2) 15,001 - 30,000 บาท	52	3.99	0.43						(1) > (4)
(3) 30,001 - 50,000 บาท	76	3.85	0.38						(2) > (4)
(4) 50,001 บาท ขึ้นไป	145	3.77	0.31						

¨p < .01

อภิปรายผลการวิจัย

1) องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการตรวจสอบโมเดลการวัดเพื่อยืนยันองค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยตัวแปรที่ใช้วัดการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 ตัวแปร คือ ผลิตภัณฑ์ ราคา สถานที่ และส่งเสริมทางการตลาด ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบใกล้เคียงกัน (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.60, 0.84, 0.41 และ 0.54 ตามลำดับ) โดยตัวแปรราคามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงกว่าตัวแปรอื่น ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ตัวแปรราคามีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด แสดงว่า ตัวแปรราคา มีความสำคัญมากที่สุด นั่นคือ การที่ผู้ออกกำลังกายจะตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ผู้ออกกำลังกายจะตัดสินใจจากองค์ประกอบด้านราคาเป็นหลักสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาดของ Satit และคณะ (2012) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาดและการตัดสินใจเลือกบริษัทนำเที่ยว โดยเลือกใช้กรอบแนวคิดส่วนประสมทางการตลาด 4P’s ซึ่งพบว่า ตัวแปรราคา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจของลูกค้าในการเลือกบริษัทนำเที่ยว

2) การตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะสิ่งบุคคลของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามเพศของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์เพศชายและผู้ออกกำลังกายเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมแล้ว การตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครของผู้ใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์เพศชายและเพศหญิง ไปในทางเดียวกัน

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกผู้ออกกำลังกายตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภานันท์ โพธินาค (2557) ที่ได้ศึกษาความต้องการส่วนประสมทางการตลาดของผู้ใช้บริการทางการกีฬาและการออกกำลังกายในการกีฬาแห่งประเทศไทยโดยพบว่าผลการเปรียบเทียบความต้องการส่วนประสมทางการตลาดของผู้ใช้บริการทางการกีฬาและการออกกำลังกายในการกีฬาแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกตาม อายุ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้ โมเดลการวัดองค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า องค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 องค์ประกอบ เป็นองค์ประกอบที่มี

ความสำคัญ อย่างไรก็ตามองค์ประกอบด้านราคา มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าการที่ผู้ที่ออกกำลังกายโดยเป็นสมาชิกของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาว จะตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ออกกำลังกายฯ ตัดสินใจโดยพิจารณาด้านราคาเป็นหลักก่อนข้อค้นพบเหล่านี้จึงเป็นสารสนเทศที่มีประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์ หรือผู้ที่สนใจที่จะนำข้อมูลสารสนเทศนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อวางแผนการตลาดฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

2. จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่แตกต่างกัน ส่งผลทำให้ค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครของผู้ออกกำลังกายฯ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยข้อค้นพบที่สำคัญครั้งนี้พบว่า ผู้ออกกำลังกายฯ ที่มีค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวฯ สูงกว่าผู้ออกกำลังกายฯ กลุ่มอื่น ๆ คือ (1) ผู้ออกกำลังกายฯ อายุ 18 -20 ปี (2) ผู้ออกกำลังกายฯ ที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (3) ผู้ออกกำลังกายฯ ที่เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา และ (4) ผู้ออกกำลังกายฯ ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท และ ผู้ออกกำลังกายฯ ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 30,000 บาท ข้อค้นพบเหล่านี้จึงเป็นสารสนเทศที่มีประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์ หรือผู้ที่สนใจที่จะนำข้อมูลสารสนเทศนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อวางแผนการตลาดฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรราคา เป็นตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และมีความผันแปรร่วมกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 70.40 นั่นคือ การที่ผู้ออกกำลังกายจะตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ผู้ออกกำลังกายจะตัดสินใจด้านราคาเป็นหลักสำคัญ ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวกับราคาของบริการ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลสารสนเทศที่มีความชัดเจนและลุ่มลึก และเป็นประโยชน์ต่อการให้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ ในการวิจัยครั้งต่อไป นักวิจัยสามารถคัดเลือกตัวแปรราคา ไปใช้เป็นกรอบในวิเคราะห์/พัฒนากลยุทธ์การตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนากลยุทธ์การตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ของโรงแรมห้าดาวในเขตกรุงเทพมหานครที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

จิราภา พึ่งบางกรวย. (2552). ส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ในกรุงเทพมหานคร. *สักทองวารสารการวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร,* 15(1). 76-90.

เดชาธร ตั้งศิริยางค์กูล. (2560). *ส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมมวยไทยในสนามมวยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประภานันท์ โพธินาค. (2554). *ความต้องการส่วนประสมทางการตลาดของผู้ใช้บริการทางการกีฬาและการออกกำลังกายในการกีฬาแห่งประเทศไทย.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อธิปวัฒน์ ฉัตรกมลธรรม. (2560). *ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมบาสเกตบอลไทยแลนด์ลีก2016.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุษา ศรีไชยา. (2560). *ส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของเขตกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Kotler, P. (2000). *Marketing Management: The Millennium edition* (5th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Satit, R. P., Tat, H. H., Rasli, A., Chin, T. A., & Sukati, I. (2012). The Relationship Between Marketing Mix And Customer Decision-Making Over Travel Agents: An Empirical Study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences,* 6(2). 521-530.

Wright, B. K., Williams, A. S., & Byon, K. K.. (2017). Brand marketing via Facebook: An investigation of the marketing mix, consumer-based brand equity, and purchase intention in fitness industry. *Marketing Management Journal,* 27(2). 131-142.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นันทวรรณ ศรีคำ*
กรัณฑรัตน์ บุญชี่วยธีนาสิทธิ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 61 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมฟังการบรรยายจากบุคคลต้นแบบทางการออกกำลังกาย จากภาพและวีดีโอ นักเรียนนำเสนอท่าทางกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย ทำให้นักเรียนได้เก็บรวบรวมข้อมูล มีการเลือกข้อมูลที่สำคัญและจัดเก็บตามหมวดหมู่ ได้ลงมือปฏิบัติจริง แก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงเกิดองค์ความรู้ที่ตกผลึกด้วยตนเอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 55 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเรียนด้วยการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (Paired – samples t – test และ Independent – samples t – test) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : วิธีการสอนแบบ GPAS ความเชื่อมั่นในความสามรถของตนเอง พฤติกรรมการออกกำลังกาย

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: นันทวรรณ ศรีคำ E-mail.: nantawan.sri@ku.th มือถือ: 0874060498
รับบทความ 9 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 10 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Learning Management by GPAS Method for Enhancing Self-Efficacy to Promote Exercise Behavior of Junior High School Students

Nantawan Srikham*
Karntharat Boonchuaythanasit**

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of learning management by GPAS method to enhance Self-Efficacy for promoting exercise behavior of Matayomsuksa 1 students were selected by random sampling method to be subjects in this study. The subjects were randomly assigned to the experimental group and comparison group. They were 31 and 30 students in the experimental group and comparison group. The experimental group participated in learning management by GPAS for 4 weeks. The comparison group participated in school regular health education class. Questionnaire developed by the researcher was used as instrument to collect data. Data analysis was made for frequency, percentage, mean, standard deviation, Paired – samples t – test and Independent – samples t – test. The results showed that after participating in the learning management by GPAS, the experimental group had higher mean scores in Self-efficacy and exercise behavior than belong and than those in the comparison group at a 0.5 statistical significant level.

Keywords: Learning Management by GPAS, Self-Efficacy, Exercise Behavior

*Master's degree students Health promotion and health education field Kasetsart University
**Assistant Professor Dr. Department of Physical Education Faculty of Education Kasetsart University
Contract: Nantawan Srikham E-mail.: nantawan.sri@ku.th มือถือ: 087-4060498

Received July, 9 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 10 2023

บทนำ

ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในปัจจุบัน คือ ปัญหาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากโรคทางพันธุกรรม และอีกส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงที่คนในสังคมสร้างขึ้น โรคส่วนใหญ่ล้วนเป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดปกติไป จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ และเป็นภัยเงียบที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยได้หลายล้านคน โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขเหล่านี้ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อันมีผลมาจากโรคอ้วน (กรมอนามัย, 2560)

จากข้อมูลองค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2559 พบว่า ทั่วโลกมีผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กก./ตร.ม.ขึ้นไป) ประมาณ 1,900 ล้านรายและเป็นโรคอ้วน (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กก./ตร.ม. ขึ้นไป) อย่างน้อย 600 ล้านราย นั่นคือ ร้อยละ 39 ของผู้ใหญ่ในโลกนี้มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยทั่วประเทศโดยการตรวจร่างกาย คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. 2552 พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กก./ตร.ม. ขึ้นไป) มากกว่า 1 ใน 3 เมื่อเทียบกับผลสำรวจในปี พ.ศ. 2534 พบว่าเพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%) (องค์การอนามัยโลก, 2559)

อัตราโรคอ้วนในเด็กกำลังเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ขณะที่ประเทศไทยอยู่ในกลุ่มประเทศมีผู้น้ำหนักเกินมากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของโรคอ้วนในผู้มีอายุน้อยในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกเป็นเรื่องน่ากังวล เพราะเด็กที่มีน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงกว่าผู้ใหญ่ที่จะป่วยด้วยโรคเบาหวานประเภท 2 ความดันโลหิตสูง โรคตับ และโรคอื่น ๆ ตามมา (มูลนิธิทอมป์สัน รอยเตอร์, 2561)

จากการสำรวจงานโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 4 พบว่า เด็กไทยมีโภชนาการเกินอยู่ในภาวะอ้วนน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ในเด็กอายุ 6 ถึง 14 ปี เด็กเหล่านี้เสี่ยงต่อการมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง เป็นโรคอ้วนเรื้อรังไปสู่วัยผู้ใหญ่ อาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากมาย เช่น โรคทางเดินหายใจ โรคกระดูกและข้อผิดปกติ โรคทางเดินอาหารและตับ ปัญหาด้านสุขภาพจิต (นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2558)

ประเทศไทยปัญหาโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นมากขึ้นจนถึงระดับที่น่าเป็นห่วง จากการสำรวจภาวะสุขภาพประชากรไทยด้านภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียน ปี พ.ศ. 2552 และ 2558 โดยกระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย พบอุบัติการณ์ภาวะโรคอ้วนในเด็กอายุ 9-15 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 79 (วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 2561) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวพบได้ทั่วไป ในทุกภูมิภาคของประเทศไทยโดยเฉพาะในภาคกลาง

สถานการณ์โรคอ้วนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า เด็กนักเรียนอายุ 6 ถึง 14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วน ในปีการศึกษา 2561 ค่าเป้าหมายไม่เกินร้อยละ 10 ระดับประเทศพบร้อยละ 11.31 (รายงานการตรวจราชการระดับเขตสุขภาพประจำปีงบประมาณ 2561, 2561) ซึ่งสถิติดังกล่าวพบว่าปัญหาโรคอ้วนเกินค่าเป้าหมายของระดับประเทศ โดยสภาวะปัญหาดังกล่าวได้กระจายอยู่ในโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วทั้งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สถิติการตรวจสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาคลีวิทยาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างชัดเจนโดยเฉพาะในเพศหญิงความชุกเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 40.70 เป็นร้อยละ 41.80 และเพศชาย เพิ่มจากร้อยละ 28.40 เป็นร้อยละ 32.90 (งานอนามัยโรงเรียนสาคลีวิทยา ภาคเรียนที่ 1/2562) ซึ่งทั้งนี้เป็นเพราะการออกกำลังกายที่ลดลง และขาดความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามตุ่ม, 2561) และแม้ว่าโรงเรียนสาคลีวิทยาได้จัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (ฉบับปรับปรุง, 2562) ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาตามปกติ แต่ยังพบปัญหาข้างต้นคือ นักเรียนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขในระดับโรงเรียนและในระดับท้องถิ่นที่สำคัญและยังไม่ได้รับการแก้ไข (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามตุ่ม, 2561) (โรงพยาบาลเสนา, 2559-2561)

จากการทบทวนวรรณกรรม มีปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี (ปิยวรรณ สืบวิเศษ, 2561, ธิติพงษ์ สุขดี, 2559, รัตนาภรณ์ ลัทธนันท์, 2554) ความรู้ (อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, 2561, อัญนิกา งามเจริญ, 2558) แรงสนับสนุนทางสังคม (อัญนิกา งามเจริญ, 2558) รวมไปถึงการขาดการรับรู้ประโยชน์ในเรื่องของการออกกำลังกาย (ชีวจิต, 2558) จะเห็นได้ว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยมีความสนใจในการปรับเปลี่ยนปัจจัยภายในตัวบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุเรื่องขาดความเชื่อมั่น ในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี จึงได้นำวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่โดดเด่นในเรื่องเกี่ยวกับโมเดลที่ครบวงจรกระบวนการทักษะการคิด 4 ประการ ซึ่งเป็นขั้นตอนและจุดเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง อันจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนเพื่ออะไรผู้เรียนให้มีสภาวะทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งจะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1) Gathering การเก็บการรวบรวม และคัดเลือกข้อมูล 2) Processing การนำข้อมูลมาจัดทำข้อมูลเป็นกลุ่มเป็นหมวดหมู่เพื่อให้ได้ความรู้ตามที่กำหนด 3) Applying การลงมือปฏิบัติจริง สามารถลงมือแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ 4) Self-Regulating การสรุปผลที่ได้จากกระบวนการ ที่ตกผลึกในตัวผู้เรียน เป็นตัวตน บุคลิกผู้เรียน กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง

จากที่มาและความสำคัญดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นบ่อเกิดโรคอ้วนและโรคต่าง ๆ ตามมาและส่งผลให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสและการมีชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงสนใจการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความโดดเด่นในเรื่องเกี่ยวกับโมเดลที่ครบวงจรกระบวนการทักษะการคิด 4 ประการ ซึ่งเป็นขั้นตอนและจุดเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะนำให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย จนทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่คาดว่าจะนำไปสู่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 3 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาคลีวิทยา อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2562 โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังนี้

1) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกโรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทำการสุ่มได้โรงเรียนสาคลีวิทยา

2) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนสาคลีวิทยา ทำให้ได้กลุ่มทดลองจำนวน 31 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ จัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 *“สุขภาพฉัน สำคัญนะ”* กิจกรรมการบรรยายประกอบสื่อการสอน ฟังการบรรยายจากบุคคลต้นแบบทางการออกกำลังกาย ใบงาน *“แรงบันดาลใจในการออกกำลังกายของฉันจากบุคคลต้นแบบ”*

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 *“แค่ขยับ เท่ากับสุขภาพดี”* กิจกรรมอภิปรายถึงผลกระทบจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในด้านต่าง ๆ จากภาพและวีดีโอ ใบงานสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายและร่วมกันวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อทดแทนพฤติกรรมเนือยนิ่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 *“ออกกำลังอย่างไร ให้ผลดี”* กิจกรรมบรรยายประกอบสื่อการสอนเรื่องประเภท หลักการและขั้นตอนในการออกกำลังกาย เกม Bingo Exercise

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 *“ทุกคนทำได้ ห่างไกลโรค”* กิจกรรมนำเสนอท่าทางกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย โดยมีเพื่อนประเมินการนำเสนอผ่านใบงาน ทุกคนทำได้ห่างไกลโรค เขียนวิธีการขจัดอุปสรรคและสัญญาใจในการออกกำลังกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 9 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ และเติมข้อความ ประกอบด้วยข้อคำถามคุณลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษาปัจจุบัน น้ำหนัก ส่วนสูง

2) แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในการออกกำลังกาย 20 ข้อ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 20 - 100 คะแนน เป็นลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 5 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย เชื่อมั่นมากที่สุด เชื่อมั่นมาก ไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่น ไม่เชื่อมั่นอย่างยิ่ง

3) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายในเรื่องหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกาย 10 ข้อ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน เป็นลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 4 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย ซึ่งมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจ ได้ผลดังนี้

1. ค่าคุณภาพความสอดคล้องของการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เท่ากับ 4.66
2. ค่า IOC แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เท่ากับ 1
3. ค่า IOC แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 1
4. ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง = 0.854
5. ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย = 0.902

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติในการวิเคราะห์ผลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) อธิบายผลการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) สถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent – Sample t-test) และสถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง (Paired Samples t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.001$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	ก่อนการทดลอง	3.92	0.48	-8.825	59	.000*
	หลังการทดลอง	4.65	0.18			
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง	2.58	0.56	-10.123	59	.000*
	หลังการทดลอง	3.61	0.33			

*p≤0.05

2. ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผลต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง (n = 31)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)		ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย				t	df	p-value
						กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ				
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{d}$	S.D.	$\bar{d}$	S.D.			
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	ก่อนการทดลอง	3.92	0.48	3.87	0.39	-	-	-	-	12.173	59	0.000*
	หลังการทดลอง	4.65	0.18	4.14	0.31	0.73	0.30	0.27	0.08	7.867	59	0.000*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง	2.58	0.56	2.37	0.52	-	-	-	-	-10.381	59	0.000*
	หลังการทดลอง	3.62	0.33	2.75	0.53	1.04	0.23	0.38	0.01	7.708	59	0.000*

*p≤0.05

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเรียน

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.001$) ($\bar{x}$ = 4.65, S.D. = 0.18, $\bar{x}$ = 3.92, S.D. = 0.48 ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยขั้นตอนคือ การเก็บการรวบรวม และคัดเลือกข้อมูล การนำข้อมูลมาจัดทำข้อมูลเป็นกลุ่ม เป็นหมวดหมู่เพื่อให้ได้ความรู้ตามที่กำหนด การลงมือปฏิบัติจริง สามารถลงมือแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ การสรุปผลที่ได้จากกระบวนการ กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งกิจกรรมที่ผู้เรียนได้รับ เช่น กิจกรรมฟังการบรรยายจากบุคคลต้นแบบทางการออกกำลังกายโดยให้นักเรียนได้เก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่สำคัญจากกิจกรรมดังกล่าวแล้วนำข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายข้างต้นมาเรียบเรียงเพื่อเป็นการการสร้างแรงบันดาลใจในตนเองในการออกกำลังกาย รวมถึงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977:191-215) เจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ที่เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากมาจากการเรียนรู้หรือเลียนแบบ โดยปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ มี 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ กระบวนการการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น กระบวนการการใช้คำพูดชักจูง กระบวนการการกระตุ้นอารมณ์ ส่งผลให้มีคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนเรียน ผลการวิจัยสอดคล้องกับ สุรีย์ จันทรโมลี, 2561 ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยการออกกำลังกาย โดยเน้นกระบวนการขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในกิจกรรมการออกแบบและการวางแผนการออกกำลังกาย กับนักเรียนจำนวน 30 คน ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.001$) ($\bar{x}$ = 2.58, S.D. = 0.56, $\bar{x}$ = 3.62, S.D. = 0.33 ตามลำดับ) อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS มีรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองข้างต้น โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้จัดข้อมูล และนำไปใช้รวมถึงการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง อาทิเช่น ให้นักเรียนใบงานสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนในแต่ละวัน แล้วนำมาวิเคราะห์ว่ากิจกรรมดังกล่าวถือเป็นการออกกำลังกายหรือไม่ รวมถึงร่วมกันวางแผนการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อทดแทนพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการพูดแนะนำวิธีการออกกำลังกายในแบบของตนเองที่คิดว่าตนเองทำได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรองได้ทำการวิจัยโดยศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กโดยรวมและแยกเป็นรายด้านก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยประยุกต์ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแผนการจัดการเรียนรู้แบบเด็กวิจัยซึ่งใช้วิธีการพูดกระตุ้นอารมณ์ผู้เรียน พูดชักจูงให้ผู้เรียนเห็นด้วยในข้อดีของเนื้อหาบทเรียน โดยหลังการทดลองความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.18 คะแนนเป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยกระบวนการการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.000$) ($\bar{x}$ = 4.61, S.D. = 0.50, $\bar{x}$ = 3.93, S.D. = 0.58 ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยการกระตุ้นการสร้างแรงบันดาลใจในตนเองในการออกกำลังกาย มีการอภิปรายถึงข้อดีข้อเสียในการออกกำลังกายจากภาพและวีดีโอให้นักเรียนทำใบงานสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายและร่วมกันวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ทำให้นักเรียนมีประสบการณ์ความสำเร็จในการออกกำลังกายด้วยตัวเองรวมทั้งได้เห็นตัวแบบการออกกำลังกาย ทำให้ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเรียนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.000$) ($\bar{x}$ = 3.62, S.D. = 0.33, $\bar{x}$ = 2.75, S.D. = 0.53 ตามลำดับ) อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS มีรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้า จำแนกความสำคัญและจัดหมวดหมู่ที่สำคัญคือได้ลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงกิจกรรมที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียน อาทิเช่น กิจกรรมการเล่นเกม “Bingo Exercise” และใบงาน “ทุกคนทำได้ห่างไกลโรค” การอภิปรายข้อดีข้อเสียของการออกกำลังกายและผลที่จะเกิดขึ้นจริง สอดคล้องกับผลของโปรแกรมของ ปาณัสม์ สุบงกช (2562) ได้ทำการวิจัย เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานีโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ใช้วิธีการสอนโดยการอภิปราย กิจกรรมระดมสมองการเล่นเกม การใช้สื่อประสม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา นักเรียนกลุ่ม

ทดลอง ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ผลจากการวิจัย พบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS สามารถสร้างเสริมทักษะการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ทั้งด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย รวมถึงสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อนักเรียนได้รับการจัดการเรียนรู้ครั้งนี้แล้ว ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการสอนของรายวิชาสุขศึกษา หรือในชั่วโมงกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสร้างเสริมทักษะความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้เรียน

2. ผลจากการวิจัย พบว่า ยังมีพฤติกรรมบางประการแม้ว่าจะปฏิบัติได้ในระดับดีขึ้นไป แต่คะแนนก็ยังต่ำ เช่น นักเรียนออกกำลังกายโดยมีความหนักปานกลางขึ้นไป และการคลายอุ่นร่างกายเป็นเวลา 15 นาที ซึ่งครูควรส่งเสริมต่อไปให้เกิดพฤติกรรม เนื่องจากหากละเลยการปฏิบัติอาจส่งผลอันตรายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ชนสิทธิ์ สิทธิ์สูงเนิน. (2562). *GPAS 5 Steps สู่ห้องเรียนในศตวรรษที่ 21.* สืบค้นจาก: http://www.educathai.com/events/13 16 ตุลาคม 2562.

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (2556). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* สืบค้นจาก http://www.dekthaidoodee.com/articles/บทความ-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ณันทนี ลิปภานันท์. (2559). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธนิตา ทองมี. (2558). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พวงน้อย แสงแก้ว. (2557). *การสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาด้วยการออกกำลังกาย แอโรบิก.* ลำปาง : มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

พูลสมบัติ เยาวพงษ์. (2554). *ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปราโมชวิทยารามอินทรากรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีสุดา สุรเกียรติ และประสิทธิ์ ลีระพันธ์. (2554). *การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองและระดับเพชร.* กรุงเทพฯ: บริษัท นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.

วิญญา ระเบียบโอษฐ์. (2557). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อสริมสร้างทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ด้วยกระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน.* โรงเรียนเทศบาลวัดมเหยงคณ์ เทศบาลนครศรีธรรมราช.

สมประสงค์ มณฑลผลิน. (2562). ประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนราชินีบน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ,* 45(2). 197-207.

สุริยัน สมพงษ์. (2558). *การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ.* สืบค้นจาก: http://www.thailandolympicacademy.blogspot.com/2014/01/blog-post_22.html

โสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 45(1).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2557). *การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.).* กระทรวงศึกษาธิการ.

ลาวัลย์ ต่อพรหม. (2553). *ผลสัมฤทธิ์และความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ เรื่องสารและการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยรูปแบบการสืบเสาะหาความรู้ (INQUIRY CYCLE).* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรุณี ศรีวรรณวิทย์. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อรรถชัย วงษ์จู. (2554). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจบุรี.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.* สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

Guilford, J.P. 2012. *The Nature of Human Intelligence.* McGraw-Hill : Book Company.

Torrance, E.P. 2015. *Guiding creative talent.* New York: Prentice Hall.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิรินยา บัวลา*
กรัณฑรัตน์ บุญชิ่วยธนาสิทธิ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 70 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 35 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเรียนด้วยการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (Paired – samples t – test และ Independent – samples t – test) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มเปรียบเทียบ

คำสำคัญ : การเรียนรู้เชิงรุก การรู้เท่าทันสื่อ พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: วิรินยา บัวลา E-mail.: wirinya.bu@ku.th มือถือ: 092-3472112
รับบทความ 10 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 31 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Active Learning Management in Media Literacy Promotion to Improve Sweet Snacks and Beverages Consumption Behaviorin Secondary School Students

Wirinya Buala*
Karntharat Boonchuaythanasit**

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of active learning management in media literacy promotion to improve sweet snacks and beverages consumption behavior in secondary school students. Seventy of Matayomsuksa 1 student were selected by multistage sampling method to be the subjects in this study. The subjects were randomly assigned to the experimental group and comparison group. They were thirty five subjects in each group equally. The experimental group participated to active learning management for 4 weeks. The comparison group participated in regular health education class. Questionnaire developed by the researcher was used as an instrument to collect data. Data analysis was made for frequency, percentage, mean, standard deviation, Paired – samples t – test and Independent – samples t – test. The results showed that after participating in the active learning management, the experimental group had higher mean scores in media literacy on sweet snacks and beverages consumption behavior than before participating in the program at a .05 statistical significance level. However, there was no significant different found on media literacy on sweet snacks and beverages consumption behavior between the experimental group and the comparison group.

Keywords: Active Learning, Media Literacy, Sweet Snacks and Beverages Consumption Behavior

*Master's degree students Health promotion and health education field, Kasetsart University
**Assistant Professor Dr. Department of Health Promotion and Health Education, Kasetsart University
Contract: Wirinya Buala E-mail.: wirinya.bu@ku.th Mobile: 092-3472112

Received July, 10 2020 ; Revised December, 31 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กไทยมากขึ้น ทั้งในรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อีกทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กที่อยู่ในวัยเรียนที่ต้องเร่งรีบและแข่งขัน ทำให้ละเลยความสำคัญของการบริโภคอาหารที่จะส่งผลต่อสุขภาพ (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2557) อาหารจานด่วนได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในกลุ่มเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากเป็นอาหารที่รับประทานง่าย สะดวก รวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย มักมีเพียงแป้ง น้ำตาล และไขมัน

ความนิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนมาจากสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณาเพื่อส่งเสริม การขายสินค้า ที่เผยแพร่ผ่านช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลและความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์, 2557) ส่งผลให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่อาจจะมากหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย หรือที่เรียกว่า ภาวะทุพโภชนาการ (“ส่องโรคไขสุขภาพ: อย่าอดอาหารเช้า”, 2557; สิริกันย์ แก้วพรหม, 2549) สอดคล้องกับผลการสำรวจของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2556) พบว่า เด็กไทยกำลังเผชิญกับภาวะทุพโภชนาการทั้งในด้านการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหารมากเกินความต้องการ ส่งผลให้เด็กไทยมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 20 และเด็กไทยที่อยู่ในภาวะขาดสารอาหารเนื่องจากไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณที่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ 60–70 และสอดคล้องกับข้อมูลจาก กรมอนามัย (2555) ที่พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนที่เกิดภาวะทุพโภชนาการรับประทานผักเพียงวันละ 1.5 ช้อนโต๊ะ รับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด รวมทั้งขนมกรุบกรอบเกือบทุกวันหรือทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 67.4 และจากการสำรวจของกรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลมากถึงวันละ 20 ช้อนชา ซึ่งเกินกว่าปริมาณแนะนำถึง 3 เท่า โดยเฉพาะเด็ก ๆ และในภาพรวมคนไทยมีแนวโน้มการบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยต่อคนสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน (ขนิษฐ์ รัตนรังสิมา, 2555) นอกจากนี้ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้สำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลัก กลุ่มอาหารที่บริโภคและความถี่ในการบริโภคของประชากรในปี พ.ศ. 2556 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่น่าเป็นห่วงของเด็กวัยเรียนที่มีอายุ 6–14 ปี ได้แก่ การบริโภคอาหารว่างสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 89.8 โดยพฤติกรรมการบริโภคเหล่านี้เกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการรู้เท่าทันสื่อ และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งการแก้ปัญหามีหลายวิธี เช่น การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมวลชน การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน ในเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการปฏิรูปการศึกษา เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้โดยรุก (Active Learning) โดยเน้นการปฏิรูปการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีบทบาทในการแสวงหาความรู้โดยการลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง กระตุ้นการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ จนเกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดกระบวนการคิดระดับสูง (Higher-Order Thinking) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่าหรือสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้ผู้เรียนได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้เรียนด้วยกันเอง เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มความสามารถ โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในด้านต่าง ๆ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ที่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรสร้างให้กับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

จากการวิเคราะห์ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 พบว่า สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคมาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยหลักสูตรในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระบุตัวชี้วัดที่เกี่ยวกับโภชนาการ อยู่ 3 ตัวชี้วัด คือ พ 4.1 ม 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย พ 4.1 ม 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ และพ 4.1 ม 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ดังนั้น ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหานักเรียนที่ยังขาดการคิดวิเคราะห์และการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ครูควรจัดการเรียนรู้ที่เน้นการคิดวิเคราะห์และการปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนมีคุณภาพตามที่หลักสูตรได้กำหนดเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558) คือ เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ และเลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) พบว่า การรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (จินตนา ตันสุวรรณนนท์, 2561) ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการรู้เท่าทันสื่อ ถือเป็นความรู้และทักษะสำคัญที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนในสังคมยุคแห่งการบริโภคนิยม ทักษะการรู้เท่าสื่อจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กและเยาวชน ตระหนักถึงอิทธิพลของสารที่มากับสื่อ และเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลได้ (กวิสรา ทองดี, 2557)

จากเหตุผลข้างต้นและสภาพปัญหาดังกล่าว นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจึงเป็นวัยที่ควรส่งเสริมการรู้เท่าทันเพื่อจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไป ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยออกแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ที่คาดว่าจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เพิ่มขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา

2562 ในเขตมีนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวนรวมทั้งสิ้น 13 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 70 คน โดยใช้วิธีสุ่มหลายขั้นตอน (Multistage sampling) ดังนี้

1) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกโรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร ทำการสุ่มได้โรงเรียนสตรีเศรษฐบุตรบำเพ็ญ

2) ทำการสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random sampling) เพื่อคัดเลือระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสตรีเศรษฐบุตรบำเพ็ญ ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 ห้อง

3) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการพิจารณาเพื่อคัดเลือกห้องเรียนในการทำวิจัย จำนวน 2 ห้อง จากจำนวน 11 ห้องเรียน ได้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1/1 และ ห้อง 1/3

4) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่ม โดยพิจารณาจากทำการเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1/1 จำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 1 ห้องเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 1/3 จำนวน 35 คน

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 “เปิดประตู รู้เท่าทันสื่อ” สืบค้นสื่อโฆษณาเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร่วมกันวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญ และข้อดีข้อเสียของเนื้อหาที่สื่อนำเสนอ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 “อ่านฉลากสักนิด ก่อนคิดจะซื้อ” ร่วมกันประเมินค่าสื่อเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ชมสื่อประกอบการสอนเรื่องฉลากโภชนาการ และทดสอบความรู้นักเรียนโดยการเล่นเกมขุมทรัพย์ฉลากโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 “น้ำตาล ทานเท่าไหร่ถึงพอดี” การพิจารณาสถิติการบริโภคน้ำตาลของเด็กไทยเปรียบเทียบและเรียงลำดับปริมาณน้ำตาลจากแผ่นภาพ และเสนอแนะแนวทางการลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจากบุคคลต้นแบบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 “กินแบบนี้สิ ดีต่อสุขภาพ” การบันทึกการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานลงในสมุดเล่มเล็ก ชมสื่อบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และออกแบบโปสเตอร์รณรงค์ให้ผู้อื่นตระหนักถึงผลกระทบต่างๆที่เกิดจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ และเติมข้อความ ประกอบด้วยข้อคำถามคุณลักษณะประชากร ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โรคประจำตัว

2) แบบสอบถามการรู้เท่าทันสื่อ จำนวน 16 ข้อ เป็นลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 5 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย รู้เท่าทันสื่อ ระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย ระดับน้อยที่สุด

3) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน จำนวน 10 ข้อเป็นลักษณะ

คำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 4 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย

ซึ่งการหาคุณภาพของเครื่องมือได้มีการตรวจสอบความหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน จากรายการการประเมินในห้อข้อต่าง ๆ อาทิเช่น องค์ประกอบของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ เนื้อหามีความครอบคลุม รูปแบบกิจกรรมมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ เป็นต้น ได้ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x}$ = 4.83) และแบบสอบถาม มีการทดสอบค่าความเที่ยงตรง (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) ได้เท่ากับ 1 และมีการปรับปรุงข้อคำถามเล็กน้อยให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น และทดสอบความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.920

การวิเคราะห์ข้อม้ล

สถิติในการวิเคราะห์ผลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) อธิบายผลการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) สถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent – Sample T-test) และสถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง (Paired Samples T-test) โดยใช้สถิติแบบ T – test ประมวลผลข้อมูลจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.001$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	$\bar{x}$	S.D.	t	df	p-value
การรู้เท่าทันสื่อ	ก่อนการทดลอง	3.76	0.37	-8.863	34	.000*
	หลังการทดลอง	3.99	0.32			
พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	ก่อนการทดลอง	2.54	0.27	-9.937	34	.000*
	หลังการทดลอง	2.88	0.24			

*p ≤.05

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	df	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
การรู้เท่าทันสื่อ	3.99	0.32	3.45	0.66	1.723	68	.224
พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	2.88	0.24	2.59	0.23	5.168	68	.989

*p ≤.05

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนการรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนเรียน

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.001$) ($\bar{x}$ = 3.99, S.D. = 0.32, $\bar{x}$ = 3.76, S.D. = 0.37 ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งกิจกรรมที่ผู้เรียนได้รับ อาทิ เช่น กิจกรรมการสืบค้นสื่อโฆษณาเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของเนื้อหาที่สื่อนำเสนอ ทำให้นักเรียนได้ทบทวน เกิดการพัฒนาด้านการเข้าถึงสื่อ การวิเคราะห์สื่อ การประเมินค่าสื่อ และการสร้างสรรค์สื่อ สอดคล้องกับ นิธิดา (2558) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า ลักษณะการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กันทางสังคม การแลกเปลี่ยนและสะท้อนความคิดเห็นให้แก่กันและกัน การให้เหตุผลกับความคิดเห็นของตนเองหรือโต้แย้งกับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสพิจารณากระบวนการคิดของตนเองเปรียบเทียบกับกระบวนการคิดของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนได้ วิธีการเรียนดังกล่าว อาทิเช่น การสอนแบบกรณีศึกษา การเรียนรู้แบบเพื่อนคู่คิด ซึ่งส่งผลให้นักเรียนที่ได้เรียนรู้และเข้าใจในเนื้อหา ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้มีคะแนนการรู้เท่าทันสื่อสูงกว่าก่อนเรียน

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.001$) ($\bar{x}$ = 2.88, S.D. = 0.24, $\bar{x}$ = 2.54, S.D. = 0.27 ตามลำดับ) อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงกิจกรรมที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียน อาทิเช่น การเล่นเกม “ขุมทรัพย์ฉลากโภชนาการ” วิเคราะห์เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลจากสื่อ การบันทึกการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานลงในสมุดเล่มเล็ก และการสร้างสรรค์สื่อเกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานโดยการออกแบบโปสเตอร์รณรงค์ให้ผู้อื่นตระหนักถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อนาวิน (2561) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยเน้นกระบวนการขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในกิจกรรมเกม และการได้ลงมือปฏิบัติจริง

กับนักเรียนจำนวน 40 คน ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจากกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายที่ได้กล่าวมาในข้างต้น จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนการรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่าอาจเนื่องจากการเรียนการสอนปกติของทางโรงเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ยึดแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด โดยการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งอาจารย์ผู้สอนมีการวางแผนการสอนอย่างรัดกุม และกิจกรรมบางกิจกรรมมีความคล้ายคลึงกับกิจกรรมในกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่ผู้วิจัยใช้ในการสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบเกิดการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่นเดียวกัน จึงทำให้การรู้เท่าทันสื่อและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้เชิงรุกสามารถสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อ ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะที่สูงขึ้น ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการสอนของรายวิชาสุขศึกษา หรือในชั่วโมงกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานให้กับผู้เรียน

2. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการรู้เท่าทันสื่อด้านการสร้างสรรค์สื่อ อยู่ในระดับที่ต่ำกว่า การรู้เท่าทันสื่อด้านอื่น ๆ ดังนั้นจึงควรประยุกต์วิธีการสอนทางสุขศึกษาหรือกิจกรรมที่พัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ ด้านการสร้างสรรค์สื่อ เช่น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาแบบรูปแบบต่าง ๆ เพื่อทำให้นักเรียนเกิดทักษะและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2555). *คำแนะนำในการบริโภคอาหารใน 1 วัน.* สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2562, สืบค้นจาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/webbook/food1.html#need

กวิสรา ทองดี. (2557). *การพัฒนาระดับการรู้เท่าทันสื่อโดยใช้ชุดฝึกอบรมแบบผสมความจริงเรื่องการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาสำหรับเด็กและเยาวชน.* การค้นคว้าอิสระครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต เทคโนโลยีการเรียนรู้และสื่อสารมวลชน, คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ขนิษฐ์ รัตนรังสิมา. (2555). *สถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของประชากรไทย.* ว.ทันต.สธ.2555; 17(2)

จันทนา อึ้งชูศักดิ์. (2555). *น้ำตาล สุขภาพและการจัดการด้านการบริโภคที่เหมาะสม.* แผนงานเครือข่ายควบคุมโรงไม่ติดต่อ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระราชูปถัมภ์.

จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2558). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2557). *ปลัดสธ. เตือนวัยรุ่น อย่าอดอาหารเช้าลดน้ำหนัก ชี้ไม่ได้ผลเสี่ยงอ้วนเพราะจะหิวหนักขึ้น.* สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2562, สืบค้นจาก http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=65275

ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. *วารสารปัญญาภิวัฒน์,* 5(2). 255-264.

นงนุช เดชจบ. (2562). ประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 45(1). 255-264.

นิธิดา วิวัฒน์พาณิชย์. (2558). การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์,* 9(3).

ปาณัสม์ สุบงกช. (2562). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานี. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 45(2). 100-110.

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). *พฤติกรรมการบริโภคของคนไทย.* สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2562, สืบค้นจากhttp://www.tcijthai.com/news/2013/11/watch/3464

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556.* สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2562, สืบค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/healthCare_56.pdf

อนาวิน ภัทรภาคินวรกุล. (2561). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน.* ภาควิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ในกรุงเทพมหานคร

พิชชากร ก้านกนก*
เสาวิลี แก้วชิ่วิยพราม อินพรม****

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ในกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อเปรียบเทียบส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามประเภทกลุ่มของผู้ปกครอง การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยใช้การวิจัยแบบศึกษาสำรวจ (Survey Study) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวมรวมข้อมูล ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองที่มีลูกอายุไม่เกิน 10 ปีในกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่น ผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาใด มีจำนวน 405 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

(1) ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.44, S.D. = 0.47) ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) อยู่ในระดับมาก (M = 4.46, S.D. = 0.51) ด้านราคา (Price) อยู่ในระดับมาก (M = 4.45, S.D. = 0.58) ด้านสถานที่ให้บริการ (Place) อยู่ในระดับมาก (M = 4.46, S.D. = 0.54) ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) อยู่ในระดับมาก (M = 4.24, S.D. = 0.58) ด้านบุคคล (People) อยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.50, S.D. = 0.53) ด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence) อยู่ในระดับมาก (M = 4.44, S.D. = 0.49) ด้านกระบวนการ (Process) อยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.53, S.D. = 0.57)

(2) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ในกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครอง ในภาพรวม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (F = 18.27, p =.00) จึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni พบว่า ความคิดเห็นต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ในกรุงเทพมหานคร ของผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์ (4.59) สูงกว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่น (4.26) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : ส่วนประสมทางการตลาด ธุรกิจกีฬาเทนนิสเซ็นส์

*นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการกีฬา คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการการกีฬาคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ติดต่อผู้นิพนธ์: พิชชากร ก้านกนก E-mail.: pck.grace@hotmail.com มือถือ: 086-4073564
รับบทความ 14 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Marketing Mix Analysis of Tennis10s Business in Bangkok

Pitchakorn Kankanok*
Saowalee Kaewchuai**Pram Inphrom**

Abstract

This research aims to (1) analyze the marketing mix of Tennis 10s in Bangkok (2) compare the marketing mix of Tennis 10s in Bangkok by classifying the parents into different groups. This study is a survey study-based descriptive research using questionnaires as a tool to collect data. The sample of this study were parents whose child is under the age of 10 in Bangkok, being classified into 3 groups: parents who select Tennis 10S, parents who select other types of sport, parents who do not select any types of sport. The sample consists of 405 persons in total. The data were statistically analyzed in terms of frequency, percentages, means, standard deviation and One-way ANOVA. The results show as follow.

(1) Level of agreement toward an overall marketing mix of Tennis 10s was at the highest level (M = 4.44, S.D. = 0.47). Agreement level on product was at high level (M = 4.46, S.D. = 0.51). Agreement level on price was at high level (M = 4.45, S.D. = 0.58). Agreement level on place and facilities was at high level (M = 4.46, S.D. = 0.54). Agreement level on promotion was at high level (M = 4.24, S.D. = 0.58). Agreement level on personnel was at the highest level (M = 4.50, S.D. = 0.53). Agreement level on physical evidence was at high level (M = 4.44, S.D. = 0.49). Agreement level on process was at the highest level (M = 4.53, S.D. = 0.57).

(2) In terms of the result of comparing the difference in parents' agreement's mean affecting the marketing mix of Tennis 10s, overall, after classifying the parents into groups, it could be found that it was statistically significant different at the .01 (F = 18.27, p =.00). Thus, Bonferroni's method was applied to the comparison involving simple pairwise and it was found that agreement's mean of parents who were customers of Tennis10 in Bangkok comparing to those who were customers of other types of sport on the marketing mix was different at the statistical significant level of .01 as the agreement's mean of the parents who used the facilities and service of Tennis10s was higher than those were customers of other types of sport.

Keywords: Marketing Mix, Tennis 10s Business

---

*Master's degree students Sports Management major, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University
**Assistant Professor Dr. Department of Sports Management, Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University
Contract: Pitchakorn Kankanok E-mail.: pck.grace@hotmail.com Mobile: 086-4073564
Received July, 14 2020 ; Revised December, 10 2023; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ปัจจุบันวงการเทนนิสทั่วโลกต่างให้ความสนใจกับการส่งเสริมเด็กและเยาวชนให้ได้เข้าถึงและเรียนรู้ถึงการเล่นเทนนิสตั้งแต่วัยเด็ก หรือ Tennis under 10 และเชื่อมั่นว่าหากจะพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีศักยภาพในการเล่นได้เทียบเท่ากับนานาชาตินั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการส่งเสริม สนับสนุนจากผู้ใหญ่ รวมไปถึงการสร้างสถานที่เพื่อให้เด็ก ได้มีโอกาสเริ่มต้นสัมผัสกับเทนนิส สำหรับเด็กเล็กจะส่งเสริมและพัฒนาทักษะทางด้านร่างกาย การใช้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายได้พัฒนาอย่างเต็มที่ นอกเหนือจากการส่งเสริมให้ออกกำลังกาย พัฒนาทักษะทางด้านต่าง ๆ แล้วยังเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการเล่นกีฬาให้กับเด็กอีกด้วย เพราะการเล่นกีฬานั้นไม่ใช่แค่เพียงพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย แต่ยังพัฒนาสมองที่ต้องคอยคิดวางแผนการเล่นตลอดเวลาและที่สำคัญพัฒนาทางด้านจิตใจ ให้เป็นคนที่รู้จักแพ้ ชนะ มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไปในอนาคต

ธุรกิจกีฬาสำหรับเด็กที่มีความน่าสนใจคือ ธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ ซึ่งเป็นเทนนิสสำหรับเด็กที่อายุไม่เกิน 10 ปี เล่นบนสนามสำหรับเทนนิสเท็นส์ที่มีลูกสำหรับเทนนิสเท็นส์ มีสีแดง สีส้มและสีเขียว เป็นวิธีที่สนุกสำหรับการเริ่มเล่นเทนนิส ง่ายต่อการเล่นเกมของเด็ก ช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาเทคนิคและปลูกฝังให้เด็กรักการเล่นกีฬาเทนนิสได้ (สหพันธ์เทนนิสนานาชาติ, ม.ป.ป) ซึ่งธุรกิจเทนนิสเท็นส์มีผู้ประกอบการดำเนินกิจการในต่างประเทศ เช่น สถาบันสอนเทนนิสในประเทศอังกฤษ และผู้ประกอบการดำเนินกิจการในประเทศไทย เช่น สถาบันเทนนิสปีรามิด (สถาบันเทนนิสปีรามิด, ม.ป.ป) สหพันธ์เทนนิสนานาชาติได้มีการให้คำยืนยันจากผู้ที่เป็นนักเทนนิสระดับโลกและอดีตนักเทนนิสระดับโลกที่พูดถึงเกี่ยวกับเทนนิสเท็นส์ Roger Federer ได้กล่าวไว้ว่า ฉันเติบโตขึ้นมาเล่นกับลูกที่มีการกระดอนช้าและฉันสามารถเหวี่ยงไม้ได้ง่ายตลอดจนจบในแต่ละครั้งที่ตีและลูกไม่ได้ลอยไปไกล Justine Henin ได้กล่าวไว้ว่า ฉันคิดว่าเมื่อคุณไม่สูงและไม่แข็งแรงแต่อย่างน้อยมีลูกมีน้ำหนักเบาและไม้ขนาดเล็ก มันเป็นวิธีที่ฉันได้เรียนรู้วิธีการเล่นเทนนิส Patrick McEnroe ได้กล่าวไว้ว่า ตอนนี้ผมเชื่อมั่นอย่างสมบูรณ์ว่าการเปลี่ยนแปลงกฎเกี่ยวกับการแข่งขันเทนนิสเท็นส์ และจะเป็นก้าวที่ดีมากไม่เพียงแต่สำหรับการเข้าร่วมเทนนิสที่เพิ่มขึ้นเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการพัฒนาผู้เล่นที่มีประสิทธิภาพ (สหพันธ์เทนนิสนานาชาติ, ม.ป.ป.)

การดำเนินธุรกิจประเภทนี้ อาจมีลักษณะการดำเนินธุรกิจใกล้เคียงกับธุรกิจสอนกีฬาชนิดอื่นซึ่งผู้ประกอบต้องคำนึงถึงกลุ่มผู้บริโภค เป้าหมายของธุรกิจ ส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ สถานที่ตั้งของธุรกิจ ราคา การส่งเสริมการขาย บุคคล ลักษณะทางกายภาพ กระบวนการให้บริการนอกจากนี้ผู้ประกอบการยังต้องคำนึงถึงเรื่องการลงทุน การบริหารกิจการ และการตลาดอีกด้วย การดำเนินการวิจัยเพื่อทำความเข้าใจตลาดจึงมีความสำคัญต่อการทำธุรกิจเป็นอย่างมาก เพราะข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้ในการช่วยผู้ประกอบการตัดสินใจในการกำหนดนโยบาย การวางแผน การจัดองค์กร การปฏิบัติตามแผนและการควบคุมการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย และเมื่อดำเนินการวิจัยแล้วจะช่วยให้มองเห็นแนวทางให้การผลิตสินค้าหรือบริการ กำหนดราคาที่เหมาะสม สถานที่ให้บริการ แนวทางการส่งเสริมการขาย บุคลากร ลักษณะทางกายภาพและกระบวนการให้บริการ

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมานั้น ทางผู้วิจัยได้มีความสนใจที่จะศึกษาใน เรื่อง การวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร เพื่อใช้ผลการวิจัยในการประกอบธุรกิจและประยุกต์ใช้กับการดำเนินธุรกิจต่อไปในอนาคตอีกทั้งเพื่อประเมินผล ปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินธุรกิจ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามประเภทกลุ่มของผู้ปกครอง

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองที่มีลูกอายุไม่เกิน 10 ปีในกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่น ผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาใด กำหนดขนาดตัวอย่างที่ใช้คำนวณสูตรของ Cochran (1977) ทำให้มีขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 385 ตัวอย่างเป็นอย่างต่ำและสำรองไว้เผื่อความคลาดเคลื่อนไว้ 5 % ประมาณ 20 ตัวอย่าง รวมตัวอย่างทั้งหมด 405 ตัวอย่าง

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่มีทั้งแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดเพื่อวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ส่วน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปแบบสำรวจรายการ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด ลักษณะคำถามแบบปลายปิด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามลักษณะคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วมาบันทึกด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อทำการประมวลผล โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science) การวิจัยครั้งนี้ใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา กลุ่มของผู้ปกครอง วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ(Percentage) ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มของผู้ปกครองกับส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครวิเคราะห์โดยใช้การหาความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบ้องต้นเกี่ยวิกับข้อมูลส่วินบุคคลของผู้ตอบแบบส่อบถาม

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.10 และร้อยละ 45.90 ตามลำดับ โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.10 รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 38.50 ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 56.80 รองลงมา คือ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 34.80

โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 43.20 รองลงมา คือ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 23.50 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เท่ากับ 30,001 – 40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.30 รองลงมา คือ 40,001 - 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.40 ตามลำดับ โดยที่กลุ่มของผู้ปกครองมีจำนวนเท่ากัน ทั้ง 3 กลุ่ม คือ ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่น และผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาใด คิดเป็นร้อยละ 33.33

2. ผลการวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ จำนวน 7 องค์ประกอบ เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.44, S.D. = 0.47) ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) อยู่ในระดับมาก (M = 4.46, S.D.= 0.51) ด้านราคา (Price) อยู่ในระดับมาก (M=4.45, SD=0.58) ด้านสถานที่ให้บริการ (Place) อยู่ในระดับมาก (M = 4.46, S.D. = 0.54) ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) อยู่ในระดับมาก (M = 4.24, S.D. = 0.58) ด้านบุคคล (People) อยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.50, S.D. = 0.53) ด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence) อยู่ในระดับมาก (M = 4.44, S.D. = 0.49) ด้านกระบวนการ (Process) อยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.53, S.D.= 0.57) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวม

ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวม	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านผลิตภัณฑ์ (Product)	4.46	0.51	มาก
2. ด้านราคา (Price)	4.45	0.58	มาก
3. ด้านสถานที่ให้บริการ (Place)	4.46	0.54	มาก
4. ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion)	4.24	0.58	มาก
5. ด้านบุคคล (People)	4.50	0.53	มากที่สุด
6. ด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence)	4.44	0.49	มาก
7. ด้านกระบวนการ (Process)	4.53	0.57	มากที่สุด
รวม	**4.44**	**0.47**	**มาก**

3. ผลการเปรียบเทียบส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครอง

จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครอง ในภาพรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (F = 18.27, p =.00) ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ต่อไป เนื่องจากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผู้ปกครอง ทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Levene Statistics = 58.91, p = .00) จึงทำการทดสอบภายหลังโดยใช้สถิติ Bonferroni ซึ่งผลการเปรียบเทียบรายคู่ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความคิดเห็นต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจ

กีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร ของผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ มีค่าเฉลี่ย 4.59 สูงกว่าผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่น มีค่าเฉลี่ย 4.26 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งพิจารณาแยกเป็นรายด้าน ดังนี้

จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครทุกด้าน พบว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาใด มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครอง

ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์	ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์		ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์		ผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาใด		Test of homogeneity Levene's Test for Equality of Variances	p	F	p	เปรียบเทียบรายคู่
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.					
1. ด้านผลิตภัณฑ์	4.59	0.39	4.29	0.64	4.49	0.42	31.80	.00	12.74	.00**	(1,2) (2,3)
2. ด้านราคา	4.54	0.50	4.29	0.73	4.53	0.43	25.16	.00	8.11	.00**	(1,2) (2,3)
3. ด้านสถานที่ให้บริการ	4.63	0.03	4.27	0.06	4.49	0.03	38.47	.00	16.82	.00**	(1,2) (2,3)
4. ด้านการส่งเสริมการตลาด	4.40	0.55	4.01	0.69	4.31	0.39	12.11	.00	18.18	.00**	(1,2) (2,3)
5. ด้านบุคคล	4.71	0.32	4.29	0.70	4.49	0.43	62.50	.00	22.30	.00**	(1,2) (1,3) (2,3)
6. ด้านลักษณะกายภาพ	4.52	0.43	4.31	0.57	4.49	0.42	18.98	.00	7.86	.00**	(1,2) (2,3)
7. ด้านกระบวนการ	4.72	0.40	4.35	0.71	4.51	0.50	40.94	.00	15.16	.00**	(1,2) (2,3)
8. ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์	4.59	0.33	4.26	0.62	4.47	0.34	58.91	.00	18.27	.00**	(1,2)

หมายเหตุ: ** p <.01

อภิปรายผลการวิจัย

1. อภิปรายผลการวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ จำนวน 7 องค์ประกอบ คือ ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ด้านราคา (Price) ด้านสถานที่ให้บริการ (Place) ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) ด้านบุคคล (People) ด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence) ด้านกระบวนการ (Process) พบว่าส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านกระบวนการ (Process) และด้านบุคคล (People) อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ด้านสถานที่ให้บริการ (Place) ด้านราคา (Price) ด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence) ด้านการ

ส่งเสริมการตลาด (Promotion) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ แสดงว่าด้านกระบวนการ (Process) และด้านบุคคล (People) มีความสำคัญมากที่สุด นั่นคือ ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครองมีตัวแปรด้านกระบวนการ (Process) และด้านบุคคล (People) เป็นหลักสำคัญ ซึ่งด้านกระบวนการ (Process) สอดคล้องกับงานวิจัยของจากงานวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกาย กรณีศึกษาทรู ฟิตเนส และฟิตเนส เฟิรส์ท ของ วิโรจนี พรวิจิตรจินดา (2556) พบว่า ปัจจัยด้านกระบวนการในด้านพนักงานให้บริการรวดเร็ว มีการจัดคลาสการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ ความเหมาะสมในการจัดตารางเวลาของแต่ละคลาส มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการฟิตเนสของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมในระดับมาก และด้านบุคคล (People) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกานต์นภัส สุรพงษ์รักเจริญ (2557) ได้ศึกษาความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากกับบุคลากรในด้านการแต่งกายมีความเหมาะสม เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความกระตือรือร้นในการให้บริการและมีความรู้สามารถแนะนำในการออกกำลังกายได้ จากผลของงานวิจัยทำให้เห็นความสำคัญของด้านบุคคลมีผลต่อผู้บริโภคในการเลือกใช้บริการ และสอดคล้องกับงานวิจัยของภาวดี บุญธรรม (2557) ศึกษาความพึงพอใจของสมาชิกผู้ใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายในร่มของการกีฬาแห่งประเทศไทยพบว่าผู้ใช้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ในด้านเจ้าหน้าที่มีความสุภาพและแต่งกายเหมาะสม

2. อภิปรายผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามกลุ่มของผู้ปกครอง

จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในกรุงเทพมหานครทุกด้าน พบว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาใด มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า ผู้ปกครองที่เข้ามาใช้บริการธุรกิจกีฬาชนิดอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน ตามที่ด้านวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์ (Product life cycle) ซึ่งเป็นการศึกษายอดขายของผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการของบริษัทหรือองค์กร ในด้านวงจรอัตราการเจริญเติบโตของยอดขาย หรือผลกำไรขององค์กร ที่มีต่อระยะเวลาที่กำหนดเป็นช่วง ๆ ซึ่งยอดขายของผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการจะเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลของแต่ละช่วงหรือในแต่ละขั้นตอนของวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการ กำไรของผลิตภัณฑ์จะเพิ่มขึ้นและลดลงตามขั้นตอนวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์ทางการตลาดได้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นแนะนำ ขั้นเจริญเติบโต ขั้นเจริญเติบโตเต็มที่ ขั้นตกต่ำ (กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม, ม.ป.ป.) เมื่อพิจารณาธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ตามส่วนประสมทางการตลาด 7 ด้าน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เป็นสิ่งที่ธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์นำเสนอขายเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะได้รับผลประโยชน์และคุณค่าของผลิตภัณฑ์ ได้แก่ มีสนามเทนนิสเท็นส์ที่ได้มาตรฐานที่รองรับจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนที่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์เพียงพอต่อการใช้บริการ การบำรุงรักษาอุปกรณ์ให้สามารถพร้อมใช้งาน มีการจัดจำหน่ายสินค้าและอุปกรณ์ เช่น ไม้ ลูกสำหรับเทนนิสเท็นส์ มีบริการเช่า-ยืมอุปกรณ์ มีบริการอาหารและเครื่องดื่ม ราคาเป็นสิ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้ การกำหนดราคาค่าบริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์นั้นควรมีความเหมาะสมกับระดับของการบริการหากผู้บริโภคคิดว่าคุณค่าที่ได้รับสูงกว่าราคา ผู้บริโภคก็จะตัดสินใจซื้อ ได้แก่ ราคาค่าบริการต่อคอร์สมีความเหมาะสม ราคาการจำหน่ายอุปกรณ์มีความคุ้มค่า ราคาการเช่า-ยืมมีความเหมาะสม ราคาการบำรุงรักษาอุปกรณ์มีความเหมาะสม เช่น บริการขึ้นเอ็นไม้เทนนิสเท็นส์ ราคาอาหารและเครื่องดื่มมีความเหมาะสม เพื่อให้การบริการนั้น

เข้าถึงผู้บริโภคต้องมีสถานที่หรือช่องทางในการนำเสนอการบริการให้แก่ผู้บริโภค ธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญในด้านสถานที่และช่องทางในการนำเสนอการบริการ ได้แก่ ทำเลที่ตั้งมีความสะดวกในการเดินทางมาใช้บริการ สถานที่มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน สถานที่มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำเพียงพอ สถานที่มีที่พักและที่นั่งให้ผู้ใช้บริการ สถานที่มีการดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ การส่งเสริมทางการตลาดเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่มีความสำคัญต่อธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ ได้แก่ มีการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ มีสิทธิพิเศษให้ผู้ใช้บริการ มีการกำหนดเงื่อนไขพิเศษเพื่อรับส่วนลดในการบริการ มีการแจกของสมนาคุณเมื่อมาใช้บริการ มีการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ใช้บริการ บุคคล คือ ผู้บริหาร บุคลากร หรือพนักงานทุกคนในธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์จะต้องมีความรู้ ความสามารถ และความน่าเชื่อถือในการให้บริการสอนรวมทั้งมีการแบ่งหน้าที่ในการให้บริการอย่างชัดเจนโดยการฝึกอบรมต่าง ๆ ได้แก่ ผู้ให้บริการทุกคนมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี กิริยามารยาทดี สุภาพเรียบร้อย ผู้ให้บริการมีความเอาใจใส่ ผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสม ผู้ให้บริการมีจำนวนเพียงพอต่อการให้บริการ ลักษณะทางกายภาพเป็นสิ่งที่ผู้บริโภคสัมผัสได้จากในเลือกใช้บริการ เพื่อให้ธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์สร้างคุณค่าให้แก่ลูกค้า ได้แก่ มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่แออัด มีที่จอดรถอย่างเพียงพอ สถานที่เรียนแบ่งเป็นสัดส่วนอย่างชัดเจน มีป้ายแสดงรายละเอียดอย่างชัดเจน มีการตกแต่งอย่างเหมาะสม กระบวนการเป็นขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการบริการให้แก่ผู้บริโภค ซึ่งระบบของธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์จะต้องมีประสิทธิภาพให้ผู้บริโภคประทับใจในการรับบริการ ได้แก่ มีระบบการเรียนการสอนที่ดี มีระบบในการจัดการที่ดี มีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี มีแผนสำรองเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน การให้บริการมีความรวดเร็วและตรงต่อเวลา

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. จากผลการวิจัยที่ พบว่า ส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับมาตรฐานของสนามเทนนิสเท็นส์ มาตรฐานของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน อุปกรณ์มีเพียงพอต่อการใช้บริการ ด้านราคา กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับความเหมาะสมของราคาต่อคอร์ส ด้านสถานที่ให้บริการ กลุ่มของผู้ปกครอง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับทำเลที่ตั้งมีความสะดวกในการเดินทางมาใช้บริการและมีการดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ ด้านการส่งเสริมการตลาด กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ใช้บริการ ด้านบุคคล กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับผู้ให้บริการทุกคนมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ มีบุคลิกภาพดี กิริยามารยาทดี สุภาพเรียบร้อย และมีความเอาใจใส่ ด้านลักษณะกายภาพ กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับสถานที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่แออัด ด้านกระบวนการ กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรให้ความสำคัญกับการมีระบบการเรียนการสอนที่ดี มีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดีและการให้บริการมีความรวดเร็วและตรงต่อเวลา

2. ส่วนประสมทางการตลาด ทำให้พบว่า กลุ่มของผู้ปกครองมีความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างมาก ดังนั้นธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ควรปรับปรุงและพัฒนาธุรกิจในทุกๆด้าน เพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจเกิดความต้องการอยากมาใช้บริการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแนวทางการบริหารจัดการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์ในประเทศไทย
2. ควรศึกษาความคาดหวังและความคุ้มค่าของผู้ประกอบการธุรกิจกีฬาเทนนิสเท็นส์
3. ควรมีการศึกษาการวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดของธุรกิจกีฬาอื่น ๆ ที่เป็นที่นิยม

เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม. (ม.ป.ป.). *วงจรชีวิตผลิตภัณฑ์.* สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2563, สืบค้นจาก https://bsc.dip.go.th/th/category/quality-control/qs-expandproductlifecycle

กานต์นภัส สุรพงษ์รักเจริญ. (2557). *การศึกษาความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์.* การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภาวดี บุญธรรม. (2557). *ความพึงพอใจของสมาชิกผู้ใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายในร่มของการกีฬาแห่งประเทศไทย.* ปริญญานิพนธ์ สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิโรจนี พรวิจิตรจินดา. (2557). *ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกาย กรณีศึกษาทรูฟิตเนสและฟิตเนส เฟิรส์ท.* การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สถาบันเทนนิสปีรามิด. (ม.ป.ป.). หลักสูตร Tennis 10s (ระดับพื้นฐาน). สืบค้นเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2560, สืบค้นจาก http://www.pyramidtennis.com/product/product-detail.php?product_id=2&lang=th

สหพันธ์เทนนิสนานาชาติ. (2011). *Tennis10s.* สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560, สืบค้นจาก http://www.tennisplayandstay.com/media/124413/124413.pdf

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ประสิทธิผลของโปรแกรมสิ่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี

กัณฑพล ทับหุ่น*
สิมคิด ปราบภัย**

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) แบบ Pretest Posttest Control Group Design มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำครอบครัว ในพื้นที่ตำบลบึงสนั่น อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 80 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี โดยการดำเนินกิจกรรม 8 กิจกรรม ใช้เวลา 9 ชั่วโมง 45 นาที อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การรับรู้โอกาสเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ การรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ การรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ สิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .913 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเปรียบเทียบ paired t-test และ Independent t – test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ และพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญ ($p<.05$)

คำสำคัญ : การหกล้ม ผู้นำครอบครัว ผู้สูงอายุ แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ดร. สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: กัณฑพล ทับหุ่น E-mail.: kanthabhon.t@ku.th มือถือ: 087-8497840
รับบทความ 16 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 24 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effectiveness of Behavior Promotion Program of Home Environmental Management among Family Leader for Elderly Fall Prevention Living in Changwat PathumThani

Kanthaphon Thaphun*
Somkid Prabphai**

Abstract

This research is a quasi-experimental research in the Pretest Posttest Control Group Design. The objective is to study the effectiveness of the program to promote environmental management behavior in the home of family leaders in order to prevent falls of the elderly living in Pathum Thani Province. The samples were family leaders in the area of Bueng Sanan Subdistrict, Thanyaburi District, Pathum Thani Province, divided into 2 groups: 40 experimental groups and 40 comparison groups. The experimental group received a home environmental behavioral promotion program for family leaders to prevent falls. Of the elderly living in Pathum Thani Province The 8 activities took 9 hours 45 minutes continuously for a period of 7 weeks. The instrument used to collect data was a questionnaire consisting of general information, perceived environmental risk opportunities for falls of the elderly. Perception of the severity of falls in the elderly Perception of the benefits of environmental management to prevent falls of the elderly Perception of obstacles in environmental management to prevent falls of the elderly Induction to environmental management to prevent falls of the elderly Confidence in their ability to manage the environment, prevent falls of the elderly And family environment management behaviors of family leaders to prevent falls of the elderly. The instrument reliability was .1313. Data were analyzed using comparative statistics, paired t-test and independent t - test.

The results of the research showed that After participating in a program to promote environmental management behavior in the home of family leaders to prevent falls of the elderly living in Pathum Thani Province. The sample group had an average score of perception based on the health belief pattern theory. And family environment management behaviors of family leaders to prevent falls of the elderly. Higher than before joining the program to promote environmental management behavior in the home of family leaders to prevent falls of the elderly living in Pathum Thani Province. Significantly ($p < .05$)

Keywords: Fall, Family Leader, Elderly, Health Belief Model

*Master's degree students Health promotion and health education field Kasetsart University
**Dr. Department of Health Promotion and Health Education Kasetsart University
Contract: Kanthaphon Thaphun E-mail.: kanthabhon.t@ku.th Mobile: 087-8497840
Received July, 16 2020 ; Revised December, 24 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ประชากรโลกรวมถึงประเทศไทยมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และคาดว่าแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนถึงศตวรรษที่ 21 จาก พ.ศ. 2558 มีประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกเพียง 901 ล้านคนหรือประมาณร้อยละ 12.3 ของประชากรทั้งโลก แต่คาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2593 ทั่วโลกจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 2,092 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 (United Nations , 2017) ขณะที่ พ.ศ. 2558 มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 12.3 (United Nations , 2017) สำหรับประเทศไทย พ.ศ. 2547 - 2548 มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งหมด ใน พ.ศ. 2557 มีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด ขณะที่ พ.ศ. 2561 มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง, 2561) และคาดว่าใน พ.ศ. 2583 มีสัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)จากการแบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ ประเทศไทยได้กลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 ในอนาคตมีการคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” ใน พ.ศ. 2564 และคาดว่าจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ในอีกไม่ถึง 15 ปีข้างหน้านี้ วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมถอยลง คุณภาพชีวิตลดลง เนื่องจากเกิดปัญหาสุขภาพมากมาย ซึ่งปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การหกล้ม ด้วยจำนวนผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนมากขึ้นนี้ ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มสูงขึ้นด้วย การหกล้มในผู้สูงอายุ นำไปสู่การบาดเจ็บกระดูกหัก เสียชีวิต พิการ การสูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนผลเสียทางด้านจิตใจและเศรษฐกิจ รวมทั้งมีผลทางด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการเป็นผู้พึ่งพิงส่งผลให้เป็นภาระต่อญาติผู้ดูแลและสังคมส่วนรวม (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552)

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและอาจนำไปสู่ความพิการได้คือการหกล้มในผู้สูงอายุ (วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ, 2556) และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้สูงอายุ อันดับที่สองรองจากการบาดเจ็บจากการจราจรทางถนนในกลุ่มอาการของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สูงอายุหกล้ม ร้อยละ 18.5 การหกล้มส่งผลให้มีผู้สูงอายุเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งระหว่างปี พ.ศ. 2555 - 2559 ยังพบอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้ม 9.0, 9.2, 10.0, 11.1 และ 9.0 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ (กองโรคไม่ติดต่อ, 2559) สำหรับพื้นที่ที่มีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน คือ เขตสุขภาพที่ 4 โดยเพิ่มขึ้นจาก 5.5 ต่อแสนประชากร ใน พ.ศ. 2559 เป็น 9.9 ต่อแสนประชากร เฉพาะจังหวัดปทุมธานี มีอัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นมากถึง 2.2 เท่า โดยมีอัตราการเสียชีวิตเพิ่มจาก 1.9 ต่อแสนประชากร ใน พ.ศ. 2555 เป็น 4.2 ในพ.ศ. 2560 (กองโรคไม่ติดต่อ, 2560) ผลของการหกล้มในผู้สูงอายุนอกจากจะส่งผลต่อการเสียชีวิตแล้ว บางรายยังเกิดภาวะความพิการเรื้อรังตามมา ไปจนถึงกลายเป็นภาวะพึ่งพิงและเป็นภาระแก่ญาติในการดูแล (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2552) นอกจากนี้หลังเกิดเหตุการณ์หกล้ม ผู้สูงอายุบางรายจะวิตกกังวลและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กลัวการหกล้มซ้ำ แม้กระทั่งในรายที่ยังไม่เคยมีการหกล้มมาก่อน ส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจกรรมลดลง ซึมเศร้าและแยกตัวออกจากผู้อื่นและสังคมรอบข้าง (Meiner, 2011) หากจำแนกสาเหตุของการหกล้มส่วนใหญ่มาจากการลื่นหกล้ม รองลงมา คือ สะดุดสิ่งของหรือวัตถุ เสียการทรงตัวขณะเปลี่ยนท่า พื้นต่างระดับ หน้ามืดขณะลุกขึ้นยืนตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม เช่น ถูกกระแทก และการตกบันได การบาดเจ็บหลังการหกล้ม โดยครึ่งหนึ่งมีอาการเล็กน้อย เช่น อาการฟกช้ำ

แผลถลอก หรือเป็นแผล รองลงมาคือ ปวดหลัง และรุนแรงถึงมีกระดูกหัก (ร้อยละ 2.5) ได้แก่ ข้อมือ (ร้อยละ 1.8) ข้อสะโพก (ร้อยละ 0.4) และกระดูกซี่โครง (ร้อยละ 0.2) (วิชัย เอกพลากร, 2557)

จากการทบทวนวรรณกรรม ถึงแม้ว่ามีการวิจัยศึกษาที่มุ่งเน้นการป้องกันและแก้ไขปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุทั้งแบบปัจจัยเดียว และสหปัจจัย แต่ยังมุ่งเน้นเฉพาะการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว หากแต่ในความเป็นจริงการป้องกันการหกล้มไม่เพียงให้ผู้สูงอายุรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น ควรต้องเป็นความรับผิดชอบของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้วย เพราะการป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ การประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีประวัติหกล้มมาก่อน เพื่อไม่ให้เกิดการหกล้มซ้ำ อันจะนำไปสู่ภาวะความพิการเรื้อรังตามมา ไปจนถึงกลายเป็นภาวะพึ่งพิงและเป็นภาระแก่ญาติในการดูแล

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี โดยประยุกต์ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (Perceived Susceptibility), การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived Severity), การรับรู้ประโยชน์ (Perceived Benefits), การรับรู้อุปสรรค (Perceived Barriers), ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และ สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ (Cues to Action) ที่มุ่งเน้นที่จะให้ผู้นำครอบครัวที่เข้าร่วมวิจัยได้รับรู้ความเสี่ยงของการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ สามารถประเมินสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ และจัดการกับสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุได้ เพราะเชื่อว่าการปฏิบัติของบุคคลในการป้องกันโรคหรือการให้ความร่วมมือในการป้องกันโรคนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อด้านสุขภาพ และปัจจัยร่วมที่ชักนำให้เกิดการปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
3. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
4. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มเปรียบเทียบ
5. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
6. เพื่อเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

7. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มเปรียบเทียบ

ประโยชน์ที่จะได้รับ

หน่วยงานสาธารณสุขสามารถนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี ไปประยุกต์ใช้ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้อัตราการหกล้มและเสียชีวิตในผู้สูงอายุลดลง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) แบบ Pretest Posttest Control Group Design โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison Group) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้นำครอบครัว ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุไม่เกิน 70 ปี และมีผู้สูงอายุในครอบครัวเคยได้รับอุบัติเหตุจากการหกล้ม และอาศัยอยู่ในอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี อย่างน้อย 1 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือ ผู้นำครอบครัว ที่คัดเลือกจากประชากรด้วยวิธีการสุ่มแบบ Cluster และสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 80 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากการค้นหาสถานการณ์ปัญหาโดยการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ก่อนนำประเด็นสู่การร่างโปรแกรม สาระสำคัญของโปรแกรม ได้แก่ การประเมินปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ รวมถึงการแก้ไขปัจจัยดังกล่าว เพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ เช่น การสร้างราวจับในพื้นที่ต่าง ๆ การเพิ่มความสว่างในจุดเสี่ยง การจัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อยไม่ให้มีสิ่งกีดขวางทางเดิน เป็นต้น ออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการหกล้ม (Perceived Susceptibility), การรับรู้ความรุนแรงของการหกล้ม (Perceived Severity), การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันการหกล้ม (Perceived Benefits), การรับรู้อุปสรรคของการป้องกันการหกล้ม (Perceived Barriers), ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ (Cues to Action)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามทฤษฎีแบบความเชื่อทางสุขภาพ ประกอบไปด้วย 8 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check – List) ประกอบด้วยข้อมูลส่วนต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ และจำนวนผู้สูงอายุในครอบครัว

ส่วนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 5 การรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 6 สิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 7 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ
ส่วนที่ 8 พฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์โดยวิเคราะห์สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) เปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูง การรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ การรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ สิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ภายในกลุ่ม ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม โดยใช้ Paired t – test เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t – test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้นำครอบครัว กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.5 อายุเฉลี่ย เท่ากับ 51.38 ปี อายุน้อยที่สุด เท่ากับ 26 ปี และอายุมากที่สุด เท่ากับ 64 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 80 สถานภาพ ส่วนใหญ่เป็นสมรส ร้อยละ 80 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,001 – 10,000 บาท ร้อยละ 92.5 และจำนวนผู้สูงอายุในครอบครัว เฉลี่ย 1.68 คน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70 อายุเฉลี่ย เท่ากับ 50.25 ปี อายุน้อยที่สุด เท่ากับ 30 ปี และอายุมากที่สุด เท่ากับ 63 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 90 สถานภาพ ส่วนใหญ่เป็นสมรส ร้อยละ 85.0 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,001 – 10,000 บาท ร้อยละ 90.0 และจำนวนผู้สูงอายุในครอบครัว เฉลี่ย 1.50 คน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้นำครอบครัว ที่อาศัยที่ตำบลบึงสนั่น อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

ข้อมูลทั่วไปของผู้นำครอบครัว	กลุ่มทดลอง (n = 40)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 40)		P-Value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ					
ชาย	15	37.5	12	30.0	0.48
หญิง	25	62.5	28	70.0	

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้นำครอบครัว ที่อาศัยที่ตำบลบึงสนั่น อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้นำครอบครัว	กลุ่มทดลอง (n = 40)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 40)		P-Value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อายุ (ปี)					
ค่าเฉลี่ย	51.38		50.25		0.38
อายุน้อยที่สุด	26		64		
อายุมากที่สุด	30		63		
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.06		10.16		
ระดับการศึกษาสิ้งสุด					
มัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวช.	32	80.0	36	90.0	
อนุปริญญา/ปวส.	5	12.5	2	5.0	
ปริญญาตรี	3	7.5	2	5.0	
สิถานภาพสิมรสิ					
โสด	1	2.5	1	2.5	0.75
สมรส	32	80.0	34	85.0	
หม้าย	6	15.0	5	12.5	
รายได้					
ต่ำกว่า 5,000 บาท	3	7.5	0	0.0	0.01
5,001 – 10,000 บาท	37	92.5	36	90.0	
10,001 – 15,000 บาท	0	0.0	4	10.0	
จำนวนผู้สิ้งอายุในครอบครัว					
ค่าเฉลี่ย	1.68		1.50		0.13
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.47		0.56		

2. หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี พบว่า

คะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 24.22 คะแนน (95%CI : 23.29 - 25.16) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ ดังตารางที่ 2

ตารางท่ี 2 ผลเปรียบเทียบผลการศึกษาการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	การรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสิ้งอายุ					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32.13	0.86	52.85	1.49	20.73 (20.24-21.21)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	29.78	2.04	28.63	2.58	-1.15 ((-1.94) –(-0.37))	0.005
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	2.35 (1.66 - 3.05)		24.23 (23.29-25.16)			
P-value	0.000		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 12.78 คะแนน (95%CI : 12.04 - 13.51) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลเปรียบเทียบผลการศึกษาการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	การรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สิ้งอายุ					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	17.58	0.55	28.63	1.10	11.05 (10.67 – 11.43)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	15.58	1.26	15.85	2.05	0.275 ((-0.40) - 0.95)	0.413
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	2.00 (1.57 - 2.43)		12.78 (12.04-13.51)			
P-value	0.000		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 19.27 คะแนน (95%CI : 18.23 - 20.33) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลเปรียบเทียบผลการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	การรับร้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผ้สิ้งอายุ					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	26.30	0.76	43.00	1.54	16.70 (16.11 - 17.29)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	24.50	1.49	23.73	2.96	-0.78 ((-1.52) – (-0.03))	0.042
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	1.80 (1.28 - 2.33)		19.28 (18.23-20.33)			
P-value	0.000		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 10.05 คะแนน (95%CI : 9.54 - 10.56) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลเปรียบเทียบผลการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	การรับร้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผ้สิ้งอายุ					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	16.48	0.60	6.43	1.43	10.05 (9.54 - 10.56)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	15.33	2.45	16.48	0.60	1.15 (0.40 - 1.91)	0.004
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	1.15 (0.36 - 1.95)		-10.05 (0.25-(-10.54))			
P-value	0.005		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 6.3 คะแนน (95%CI : 5.97 - 6.63) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรม

ส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	สิ่งชักนำสิ้การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผ้สิ้งอายุ					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	7.20	0.56	13.40	0.84	6.20 (5.92 - 6.48)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	7.05	0.64	7.10	0.63	0.05 ((-0.05) - 0.15)	0.323
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	0.15 (-0.12 - 0.42)		6.30 (5.97-6.63)			
P-value	0.269		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 17.48 คะแนน (95%CI : 16.75 - 18.20) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	ความเชื่อมั่นในความสิามารถุของตินเองในการจัดการสิ่งแวดล้อม					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	26.30	0.76	41.23	1.42	14.93 (14.44 – 15.40)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	21.45	1.60	23.75	1.82	2.30 (1.77 - 2.83)	0.000
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	4.85 (4.29 - 5.41)		17.48 (16.75-18.20)			
P-value	0.000		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 15.15 คะแนน (95%CI : 14.70 - 15.60) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>0.05) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผลต่อพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบผลการศึกษาพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มศึกษา	พฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ					
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	7.35	0.48	22.50	1.34	15.15 (14.74 - 15.56)	0.000*
กลุ่มเปรียบเทียบ	7.35	0.48	7.35	0.48	-	-
ผลต่างค่าเฉลี่ย (95%CI)	0.00 (-0.22 - -0.22)		15.15 (14.70-15.60)			
P-value	1.000		0.000*			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการทดลอง

จากการศึกษาผลของโปรแกรมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี มีสาระสำคัญที่ค้นพบและนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่าคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 24.22 คะแนน (95%CI : 23.29 - 25.16) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวได้รับรู้ถึงปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยการชมวีดีทัศน์การหกล้มของผู้สูงอายุ ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ รวมถึงการสำรวจ และแลกเปลี่ยนปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในบ้านของตนเอง ซึ่งการชมวีดีทัศน์ การสำรวจ และแลกเปลี่ยนปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวเกิดความตื่นตัวที่จะค้นหาปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเองที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยได้มีการเรียนรู้จากคลิปวิดีโอการหกล้มของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้นำครอบครัวสามารถคิดวิเคราะห์ได้ว่าภายในบ้านของตนเองมีปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมอะไรบ้างที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ รวมถึงสามารถแนะนำคนอื่นได้ นอกจากนี้ยังมีวิทยากรที่ให้คำแนะนำแก่ผู้นำครอบครัว และมีการพูดแสดงความชื่นชม เมื่อผู้นำครอบครัวสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเองได้ดี เพื่อกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวมีกำลังใจและดึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อผู้นำครอบครัวได้ชมวีดีทัศน์ สำรวจ และแลกเปลี่ยนปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม

ที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ จนเกิดความชำนาญในการวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเอง และความมั่นใจ และเกิดพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวรรณ สมตน ทัศนีย์ รวิวรกุล และขวัญใจ อำนาจสัตย์ซื่อ (2556) ที่พบว่า การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่น สร้างราวเกาะในบ้าน หรือในห้องน้ำ การมีราวบันได เป็นต้น จะช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วิทยา วาโย นารีรัตน์ จิตรมนตรี และวิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ (2560) ที่พบว่า การพัฒนาการรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้ม เช่น กิจกรรมการประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม กิจกรรมการให้ความรู้ ด้วยวิธีการบรรยายแบบกลุ่ม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในการป้องกันการหกล้มเพิ่มสูงขึ้น ยังสอดคล้องกับการศึกษาของฐิติมา ทาสุวรรณอินทร์ และกรรณิการ์ เทพกิจ (2560) ที่พบว่า การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่มีราวบันได ราวบันไดไม่มั่นคง พื้นห้องน้ำ หรือห้องครัวลื่น เป็นต้น ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเกิดการหกล้ม

เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่า คะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัวในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 12.78 คะแนน (95%CI : 12.04 - 13.51) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวได้รับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว เพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมฯ โดยการชมวีดีทัศน์การหกล้มของผู้สูงอายุ ตอน ผลกระทบจากการหกล้มของผู้สูงอายุ ตัวอย่างผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเผชิญกับการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งการชมวีดีทัศน์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเผชิญกับการหกล้มของผู้สูงอายุ เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวเกิดความตื่นตัว และตระหนักถึงความรุนแรง และผลกระทบจากการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยได้มีการเรียนรู้จากคลิปวิดีโอการหกล้มของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้นำครอบครัวตระหนักและเห็นถึงความสำคัญกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ เมื่อผู้นำครอบครัวได้ชมวีดีทัศน์การหกล้มของผู้สูงอายุ ตอน ผลกระทบจากการหกล้มของผู้สูงอายุ ตัวอย่างผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเผชิญกับการหกล้มของผู้สูงอายุ จนเกิดความตระหนัก และให้ความสำคัญกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และเกิดพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของ ศินาท แขนอก (2553) ที่พบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยเสี่ยง อันตราย/ผลกระทบและการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ สามารถป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้

เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่า คะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัวในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 19.28 คะแนน (95%CI : 18.23 - 20.33) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว เพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมฯ โดยการชมวีดีทัศน์การหกล้มของผู้สูงอายุ ตอน การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งการชมวีดีทัศน์ เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวเกิดความตื่นตัว และตระหนักถึงประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว โดยได้มีการเรียนรู้จากคลิปวิดีโอ ทำให้ผู้นำครอบครัวตระหนัก และเห็นถึงความสำคัญของการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้นำครอบครัวเกิดการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว และเกิดพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทยา วาโย, นารีรัตน์ จิตรมนตรี

และวิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ (2560) ที่พบว่า การส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันการหกล้ม เช่น การให้ความรู้วิธีการป้องกันการหกล้ม การให้คำแนะนำการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ส่งผลทำให้พฤติกรรมป้องกันการหกล้มดีขึ้น

เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่า คะแนนการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัวในกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 10.05 คะแนน (95%CI : 0.25 - 10.54) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวมีการรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว เพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมฯ โดยการแลกเปลี่ยนปัญหาและอุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้าน เพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พร้อมเสนอระดมความคิดเห็นแนวทางในการแก้ไข ซึ่งการแลกเปลี่ยนปัญหาและอุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้าน เพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และระดมความคิดเห็นแนวทางในการแก้ไข เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวได้มีการรับรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องของผู้นำครอบครัวเกี่ยวกับในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันหกล้มของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบว่าลดอุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้อย่างไร ทำให้เกิดพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป

เปรียบเทียบคะแนนสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่า คะแนนสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัวในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 6.3 คะแนน (95%CI : 5.97 - 6.63) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวรับรู้ถึงสิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว เพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมฯ โดยการระดมความคิดเพื่อเสนอแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้าน ซึ่งการระดมความคิดเพื่อเสนอแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้าน เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวได้รับรู้ถึงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกของผู้นำครอบครัว ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไข สภาพแวดล้อมทางกายภาพของบ้านเพื่อป้องกันหกล้มของผู้สูงอายุ และเกิดพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทยา วาโย, นารีรัตน์ จิตรมนตรี และวิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ (2560) ที่พบว่า การสร้างปัจจัยกระตุ้นการปฏิบัติเพื่อป้องกันการหกล้มเป็นปัจจัยที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่ดีขึ้น

เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัว หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของผู้นำครอบครัวในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 17.48 คะแนน (95%CI : 16.75 - 18.20) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยการฝึกปฏิบัติการประเมินปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ และเสนอแนวทางการแก้ไขปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเอง ซึ่งการฝึกปฏิบัติการประเมินปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม และเสนอแนวทางการแก้ไขปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเอง เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวเกิดทักษะ และความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพของบ้านที่เป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม สามารถคิดวิเคราะห์ได้ว่าภายในบ้านของตนเองมีปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมอะไรบ้างที่มีอิทธิพลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ และสามารถหาแนวทาง

การแก้ไขปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมนั้นๆได้ นอกจากนี้ยังมีวิทยากรที่ให้คำแนะนำแก่ผู้นำครอบครัวและมีการพูดแสดงความชื่นชม เมื่อผู้นำครอบครัวสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเองได้ดี เพื่อกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวมีกำลังใจและมีความมั่นใจว่าสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม และสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ เมื่อผู้นำครอบครัวได้ฝึกปฏิบัติการประเมินปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม และเสนอแนวทางการแก้ไขปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเอง จนเกิดความชำนาญในการวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านของตนเอง และความมั่นใจ จะส่งผลให้ผู้นำครอบครัวเกิดพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป

เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ หลังได้รับโปรแกรมฯ พบว่า คะแนนพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 15.15 คะแนน (95%CI : 14.70 - 15.60) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ทั้งนี้เนื่องด้วยผู้นำครอบครัวมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหกล้มของสูงอายุ การรับรู้ความรุนแรงของการหกล้มของผู้สูงอายุ การรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ การรับรู้อุปสรรคในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ สิ่งชักนำสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งแวดล้อมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้นำครอบครัวเกิดการรับรู้ความเสี่ยงของการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ สามารถประเมินสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ และจัดการกับสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุได้ โดยเชื่อว่าการปฏิบัติของบุคคลในการป้องกันโรคหรือการให้ความร่วมมือในการป้องกันโรคนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อด้านสุขภาพและปัจจัยร่วมที่ชักนำให้เกิดการปฏิบัติ

พฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานีของกลุ่มทดลอง พบว่า พฤติกรรมที่ผู้นำครอบครัวบางท่านไม่สามารถปฏิบัติได้ ได้แก่ การติดตั้งชักโครกที่มีความสูงเหมาะสมกับผู้สูงอายุ การปูพื้นและผนังทางเดินแตกต่างกันอย่างชัดเจน และการติดตั้งราวจับบริเวณทางขึ้นลงบันได

ข้อเสินอแนะ

ข้อเสินอแนะจักผลการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี เป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านแบบปัจจัยเดียว

2. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของผู้นำครอบครัวเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในจังหวัดปทุมธานี ที่ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้

3. ควรส่งเสริมให้ผู้นำครอบครัว เข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อช่วยเหลือเมื่อผู้นำครอบครัวต้องการคำแนะนำ หรือขอสนับสนุนอุปกรณ์ในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ บุคลากรทางสาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนารูปแบบของโปรแกรมป้องกันการหกล้มให้เหมาะสม สามารถนำไปปรับใช้กับพื้นที่อื่น ๆ เพื่อบอกประสิทธิภาพของโปรแกรมในภาพรวมทั้งหมด

2. ควรมีการพัฒนารูปแบบของโปรแกรมป้องกันการหกล้มที่มีปัจจัยภายในบุคคล เช่น โรคประจำตัว ยารักษาโรค เป็นต้น เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป

3. ควรมีการพัฒนารูปแบบของโปรแกรมป้องกันการหกล้มให้เป็นแบบสหปัจจัย เช่น การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกการทรงตัว เป็นต้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย (2562). *สถิติประชากรและบ้าน จำนวนประชากรแยกรายอายุ.* สืบค้นเมื่อ 25 ส.ค. 2562, สืบค้นจาก: https://stat.bora.dopa.go.th/new_stat/webPage/statByAgeMonth.php

นิพา ศรีช้าง, ลวิตรา กำวี. (2560). *การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 - 2564.* สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2561, สืบค้นจาก: http://www.thaincd.com/document/file/violence/การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ%20ปี%202560-2564.pdf

นงนุช เดชจบ, กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ, นพรัตน์ ศุลธิถกล และอลิสา นิติธรรม. (2562). ประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ,* 45(1).

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2562). *ตารางแสดงจำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรแสนคน จำแนกรายจังหวัด ปี พ.ศ. 2554-2560.* สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2562. สืบค้นจาก http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=13373&tid=39&gid=1-027

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (n.p.) การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2561, สืบค้นจาก: http://www.thaincd.com/document/file/violence/Fact%20sheet%20-%20Falls%20in%20Elderly.pdf

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.* สืบค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2559, สืบค้นจาก: http://service.nso.go.th/

มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. (2558) สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย (ด้านสุขภาพ). สืบค้นเมื่อ 12 พ.ค. 2562, สืบค้นจาก https://fopdev.or.th/สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย/

วิชัย เอกพลากร, และบรรณาธิการ. (2560). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.* นนทบุรี: อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

วิพรรณ ประจวบเหมาะ. (2558). *รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555.* กรุงเทพมหานคร: เอเอพลัสมีเดีย.

วิลาวรรณ สมตน. (2555). *ผลของโปรแกรมป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาวดี วิมลพันธุ์, ขนิษฐา พิศฉลาด. (2557). ผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข,* 23(3). 98-109.

ปาณัสม์ สุบงกช, สมบูรณ์ จิระสถิตย์, ณัฐกฤตา ศิริโสภณ, สมบัติ อ่อนศิริ และอลิสา นิติธรรม. (2562). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดกลางคลองสี่จังหวัดปทุมธานี. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 45(2).

ปราโมทย์ ประสาทกุล และบรรณาธิการ. (2558). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557.* กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

Center for Diseases Control and prevention. (2008). *Preventing falls: how to develop community-Based falls prevention programs for older adults.* National center for injury prevention and Control. Atlanta, Georgia.

Meiner SE. Gerontologic nursing St. (1998). Lious: Mosby Elsevier 2015; 5: 209-228 community. *The New England journal of medicine,* 319.1701-7.

State Historical Society of IOWA. (2017). *United Nations: World Population Prospects: The 2017 Revision.* New York: the United Nations.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล

วีรยา ชลานันต์*
สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์**
อิษฎี กุฏอินทร์***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะ และหาแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ใช้วิธีการวิจัยในเชิงคุณภาพและปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลเพื่อนำไปสร้างแบบสอบถามและสำรวจความคิดเห็น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกายภาพบำบัด จำนวน 97 คน ที่ปฏิบัติงานประจำทีมสโมสรฟุตบอลไทย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ สำคัญ คือ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านทักษะ 3) ด้านคุณลักษณะและเจตคติ โดยทั้ง 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วยรายการสมรรถนะจำนวน 96 รายการดังนี้ ด้านความรู้ แบ่งเป็น 3 ด้าน ความรู้ทางวิชาชีพเฉพาะ ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ความรู้ด้านกฎหมายข้อบังคับ ด้านทักษะ แบ่งเป็น 6 ด้านดังนี้ การฟื้นฟูสภาพ การจัดการการบาดเจ็บ การป้องกันการบาดเจ็บ การเพิ่มประสิทธิภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี และการสื่อสาร ด้านคุณลักษณะและเจตคติ สำหรับแนวทางการพัฒนาสมรรถนะ พบว่ามีแนวทางคือ 1) การพัฒนาตนเอง 2) การพัฒนาโดยหน่วยงาน 3) ได้รับการร่วมมือจากกระทรวง ที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อน การพัฒนาสมรรถนะนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล เพื่อให้เป็นมาตรฐานสากล

คำสำคัญ : สมรรถนะ นักกายภาพบำบัด กีฬาฟุตบอล

*นิสิตปริญญาเอกสาขาวิชาการจัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
***อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: วีรยา ชลานันต์ E-mail: chaveeraya070@gmail.com, มือถือ 093-6199419
รับบทความ 12 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Competencies Developing of Sport Physiotherapist for Football

Veraya Chalanunt*
Somchai Prasentsiripan**
Issadee Kutintara***

Abstract

This research had the objective to study competencies developing of sport physiotherapist for football and to find a way to develop competencies of sport physiotherapist for football by using qualitative and quantitative research. The data were collected by studying the opinions of experts of the competencies of sport physiotherapy for football. The sample group were 97 physiotherapists regularly performing the duty at Thai club team. The statistics used in analyzing the data were frequency, percentage, means and standard deviation.

From the research, it was found that competencies of sport physiotherapist for football consisting of 3 components which were 1) knowledge competency 2) skill competency 3) competency on characteristics and attitude. The 3 main components consisted of 96 items of competencies with the details as follows. The knowledge competency is divided into 3 aspects including technical occupational skill, related knowledge, legal and regulation knowledge and related rules. The skill competency is divided into 6 aspects as follows. The rehabilitation, injury management, injury prevention, efficiency increase, building and maintaining of good relationship and communication. As for the aspect of characteristics and necessary attitude which was found that there were developing guidelines as follows. 1) self-development 2) development by department 3) receiving cooperation from related Ministries in driving competencies developing of sport physiotherapist for football in order to make it acquire universal standard.

Keywords: Competency, Physical Therapy, Football

*PhD student in Sports Management Faculty of Sports Science Kasetsart University
**Lecturer in the Department of Sports Management Faculty of Sports Science Kasetsart University
***Lecturer in the Department of Sports Management Faculty of Sports Science Kasetsart University
Contract: Veraya Chalanunt E-mail: chaveeraya070@gmail.com, Tel. 093-6199419
Received July, 12 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ปัจจุบันนี้ฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นจะเห็นได้จากการที่มีผู้ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพเพิ่มสูงขึ้น เมื่อการแข่งขันกีฬา ได้กลายเป็นธุรกิจกีฬามีรายการแข่งขันตั้งแต่ระดับสมัครเล่นไปจนถึงที่มีการแข่งขันระดับอาชีพมีเงินรางวัลหลายสิบล้านบาท รวมถึงค่าตัวของนักกีฬาฟุตบอลที่มีค่าตัวที่สูงขึ้นและเมื่อมีการแข่งขันกีฬาเกิดขึ้นย่อมต้องมีการบาดเจ็บจากกีฬาเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะกีฬาที่มีการต่อสู้ หรือการปะทะ Junge (2015)ได้ศึกษาอุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอลในช่วงการแข่งขันฟุตบอลโลก2014(Football injuries during the 2014 FIFA World Cup) ผลการศึกษาพบว่า มีรายงานการบาดเจ็บ 104 ครั้ง คิดเป็นอัตราการบาดเจ็บ 1.68 ครั้ง ต่อการแข่งขัน 1 ครั้ง การบาดเจ็บจากการปะทะกับผู้อื่น 63.4% การบาดเจ็บที่ต้นขา 25% การบาดเจ็บที่หัว 18% การวินิจฉัยที่พบบ่อยที่สุด คือ อาการปวดที่ต้นขา มีรายงานการถูกกระทบกระแทก 5 ราย ศีรษะแตก 3 ราย ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการปะทะกันในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับกนกนันทร์ สุเชาว์อินทร์ และคณะ (2557) ที่พบว่า การบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอลชายมักเป็นในช่วงที่มีการแข่งขันมากกว่าในช่วงการฝึกซ้อม แน่นอนว่าเหตุการณ์ดังกล่าวกลายเป็นจุดอ่อนที่ทำให้คู่ต่อสู้ได้เปรียบขึ้นมาทันที เมื่อเป็นเช่นนี้บรรดาทีมฟุตบอลต่างก็ต้องดูแลรักษาสภาพร่างกายของนักกีฬาในทีมเป็นอย่างดี ดังนั้นทีมฟุตบอลจึงต้องมีแนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บรวมถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่นักกีฬา เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จในการแข่งขันและลดการบาดเจ็บขณะฝึกซ้อม ขณะแข่งขันของนักกีฬา “นักกายภาพบำบัด” กลายเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องมีประจำทีมฟุตบอลตั้งแต่ระดับท้องถิ่นไปจนถึงระดับสโมสรอาชีพ ซึ่งในช่วงเวลาที่มีการแข่งขันกีฬานั้น นักกายภาพบำบัดนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อช่วยทำให้นักกีฬาลงสนามได้อย่างเต็มศักยภาพ เพราะการแข่งขันมักมาคู่กันกับอาการบาดเจ็บ หน้าที่ของนักกายภาพบำบัดจะช่วยบรรเทาอาการบาดเจ็บให้ทุเลาลงอย่ารวดเร็ว เพื่อให้นักกีฬากลับลงสู่สนามได้อีกครั้งภายในเวลาอันรวดเร็วและในช่วงหลายปีที่ผ่านมา กีฬาฟุตบอลไทยเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้น คือ การที่มีสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย Asian Football Confederation (AFC) ซึ่งเป็นสหพันธ์กีฬานานาชาติ ที่ควบคุมดูแลการแข่งขันฟุตบอลในทวีปเอเชีย ทำหน้าที่บริหารการตลาด การเงิน และตั้งกฎระเบียบว่าด้วยความเป็นสโมสรฟุตบอลอาชีพที่สมบูรณ์แบบตามแนวทางของสหพันธ์ฟุตบอลโลก (FIFA) ทำให้สโมสรฟุตบอลต้องจัดตั้งบริษัทไทยพรีเมียร์ลีกขึ้นมา เพื่อดำเนินการจัดการแข่งขันฟุตบอลลีกภายในประเทศให้เป็นฟุตบอลอาชีพ ส่งผลให้สโมสรฟุตบอลไทยมีความสนใจที่จะเข้าร่วมแข่งขัน ทำให้มีความจำเป็นต้องใช้ทุนหรืองบประมาณค่อนข้างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารงานบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด อาทิเช่น นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึก ผู้จัดการทีม และเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ รวมทั้ง แพทย์และนักกายภาพบำบัดซึ่งต่างมีภารกิจหน้าที่รับผิดชอบแตกต่างกัน ในขณะที่ภาครัฐมีนโยบายสนับสนุนการดำเนินงานในการพัฒนากีฬาอาชีพ แต่ยังพบว่า กีฬาอาชีพในประเทศไทยนั้นไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุโดยเฉพาะด้านบุคลากรกีฬาอาชีพ ซึ่งรวมถึงนักกายภาพบำบัด ที่เป็นบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ยังต้องได้รับการพัฒนาความรู้ ทักษะในหลาย ๆ ด้าน ที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดทางกีฬา เพราะนักกีฬาแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันในการรักษา ทางกายภาพบำบัด

ดังนั้นผู้ทำวิจัยจึงมีความสนใจทำวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล
2. เพื่อหาแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling Mothod) โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณา คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับงานกายภาพบำบัดด้านกีฬาฟุตบอลและรู้จักกระบวนการทำงานนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างดี และเป็นผู้ยินดีให้ข้อมูลตลอดกระบวนการของการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานกายภาพบำบัดด้านกีฬาฟุตบอล โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน นักกีฬาฟุตบอล แพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นายกสภากายภาพบำบัด และนักกายภาพบำบัด จำนวน 9 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักกายภาพบำบัดประจำสโมสรฟุตบอลไทยลีก จำนวน 124 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาลักษณะที่ปฏิบัติจริงคุณลักษณะที่พึงมีของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลและแนวทางการพัฒนานักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ตามความคาดหวังของผู้ใช้บริการ และผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะหลักของนักกายภาพบำบัดทางการกีฬาฟุตบอลประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือสมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านทักษะ สมรรถนะด้านคุณลักษณะที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน และแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลตรวจสอบแนวทางการพัฒนาสมรรถนะผู้ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลนี้ ได้มาจากการศึกษาแนวคิดจากทฤษฎี บทความวิชาการและผลงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อกำหนดความหมายและสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล โดยรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ซึ่งเป็นแบบสอบถามทั้งปลายเปิดและปลายปิดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. จากการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีคุณลักษณะในทิศทางเดียวกันและกำหนดประเด็น ประเภทและหัวข้อที่สามารถนำเสนอข้อค้นพบที่มีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายตามวัตถุประสงค์และประเด็นที่ต้องการศึกษา

2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษา

1. ผลการศึกษาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล จากการเก็บรวบรวมข้อมูล การทบทวนเอกสารวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลและความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สามารถประมวลผลสมรรถนะได้ 96 รายการ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) สมรรถนะด้านทักษะความรู้ที่เกี่ยวกับกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล 2) สมรรถนะด้านทักษะที่เกี่ยวกับกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล 3) สมรรถนะด้านคุณลักษณะและเจตคติของนักกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล ทักษะด้านความรู้ออกเป็น 3 ด้าน

ทักษะความรู้ทางวิชาชีพเฉพาะ 16 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับความจำเป็นมาก มีค่าเฉลี่ย 4.50 ทักษะความรู้ด้านอื่น ๆ 11 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับความจำเป็นมาก มีค่าเฉลี่ย 4.32 ทักษะความรู้ด้านกฎหมาย ข้อบังคับ และกฎกติกาที่เกี่ยวข้อง 4 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับความจำเป็นมาก มีค่าเฉลี่ย 4.48 สมรรถนะด้านทักษะ แบ่งทักษะออกเป็น 6 ด้าน ทักษะการฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับมาเล่นกีฬา 18 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.84 ทักษะการจัดการการบาดเจ็บ/ เจ็บป่วยเฉียบพลัน 8 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.86 ทักษะการป้องกันการบาดเจ็บ 12 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.82 ทักษะการเพิ่มประสิทธิภาพ 6 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมาก มีค่าเฉลี่ย 4.44 ทักษะการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับนักกีฬาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง 5 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.78 ทักษะสื่อสารทั้งด้านการฟัง พูด และเขียนกับนักกีฬา รวมทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้ 4 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.68 และคุณลักษณะและเจตคติ 12 รายการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับจำเป็นมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.88

2. ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับงานกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล โดยการสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ผู้วิจัยนำมาสรุปเป็นประเด็นสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

2.1. การพัฒนาด้านความรู้ ทักษะผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า การพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล มีความจำเป็นต้องพัฒนา ด้านความรู้ ด้านทักษะ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญเกี่ยวกับประสิทธิผลของการทำงาน โดยมีวิธีการดังนี้ คือ

2.1.1. การฝึกอบรม (Training) ด้านความรู้และทักษะเฉพาะ หรือด้านที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การเคลื่อนย้ายนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับบาดเจ็บในสนามแข่งขัน การตรวจประเมิน การรักษา การฟื้นฟูนักกีฬาฟุตบอลตามมาตรฐานฟีฟ่า และการเรียนรู้นวตกรรมใหม่ ๆ ในการดูแลนักกีฬาฟุตบอล โดยการอบรมจะมีการฝึกอบรมในองค์กร การฝึกอบรมนอกองค์กรและการฝึกอบรมต่างประเทศ เมื่อผ่านการอบรมไปแล้ว สามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที การจัดอบรมควรจัดอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

2.1.2. การศึกษา (Education) มีการจัดการศึกษาเฉพาะทางเกี่ยวกับกีฬาสำหรับนักกายภาพบำบัดที่จบการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนานักกายภาพบำบัดโดยตรง เพราะการให้การศึกษาเป็นการเพิ่มพูนความรู้ทักษะ ทัศนคติตลอดจนเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน

2.1.3. การพัฒนา (Development) เป็นกระบวนการปรับปรุงองค์การให้มีประสิทธิภาพ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ได้มุ่งเน้นที่ตัวงาน แต่มีจุดเน้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่องค์การ ต้องการการพัฒนาองค์การนั้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับองค์การเพื่อการปฏิบัติงานขององค์การ ในอนาคต เพื่อให้สอดคล้องกับเทคโนโลยี รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

2.2.การพัฒนาสมรรถนะเชิงพฤติกรรมผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล มีความจำเป็นต้องพัฒนาด้านคุณลักษณะและเจตคติ หรือสมรรถนะเชิงพฤติกรรม ประกอบด้วย 5 สมรรถนะ ดังนี้

2.2.1. คุณธรรมจริยธรรม (integrity) การครองตนและการประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องตามหลักคุณธรรมจริยธรรม มีความสำนึก และรับผิดชอบต่อตนเอง ตำแหน่งหน้าที่ ตลอดจนวิชาชีพของตน

2.2.2. การบริการที่ดี (service mind) พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ ความพยายาม ความพร้อมในการให้บริการ และอุทิศเวลาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ

2.2.3. การมุ่งผลสัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามมาตรฐานและคุณภาพงาน

2.2.4. การทำงานเป็นทีม (teamwork) การทำงานโดยมีพฤติกรรมที่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในทีม เต็มใจเรียนรู้จากผู้อื่น และมีความสามารถ ในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับสมาชิกในทีม

2.2.5. การสั่งสมความเชี่ยวชาญในงานอาชีพ (expertise) ขวนขวายสนใจใฝ่รู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพ ความรู้ความสามารถของตน ในการปฏิบัติงาน ด้วยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังรู้จักพัฒนา ปรับปรุง ประยุกต์ใช้ความรู้เชิงวิชาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ากับการปฏิบัติงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์

2.3 การพัฒนาการขับเคลื่อนวิชาชากายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า การขับเคลื่อนวิชาชากายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลมีความสำคัญมาก โดยต้องได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงานเช่น จากสภาพกายภาพบำบัด การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ กระทรวการท่องเที่ยวและกีฬา ในการจัดทำนโยบาย และแผนในการขับเคลื่อนวิชาชีพกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์พบว่า สมรรถนะด้านลักษณะและเจตคติ มีความจำเป็นมากกว่าด้านอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ McClelland (1970) และ Spencer and Spencer (1993) ที่กล่าวว่า สมรรถนะ หมายถึง คุณลักษณะที่จำเป็นซึ่งมีความหมาย สัมพันธ์กับประสิทธิผลของงาน เป็นคุณลักษณะในส่วนลึกเฉพาะของบุคคล ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่สามารถทำนายผลลัพธ์ที่ดีเลิศในงานได้ Spencer และ Spencer (1993) ได้เปรียบเทียบคุณลักษณะดังกล่าวไว้ในโมเดลน้ำแข็ง (Iceberg Model) และอธิบายว่า คุณลักษณะของบุคคลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้คือ ความรู้และทักษะซึ่งสามารถพัฒนาได้ไม่ยากนัก ด้วยการศึกษาค้นคว้า ทำให้เกิดความรู้และการฝึกฝนปฏิบัติทำให้เกิดทักษะ และส่วนที่ซ่อนอยู่ภายในซึ่งสังเกตได้ยาก ได้แก่ ทัศนคติค่านิยม ความเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง บุคลิกลักษณะประจำตัวบุคคล รวมทั้งแรงจูงใจเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ยาก ซึ่งหากต้องการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ควรเน้นการพัฒนาสมรรถนะด้านลักษณะและเจตคติตามรายการสมรรถนะ 12 รายการดังนี้

1. มีความเป็นผู้นำสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. มารยาทเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน
4. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ตรงต่อเวลา
5. มีสุขภาพแข็งแรง มีบุคลิกภาพเป็นที่ยอมรับเชื่อถือ ไว้วางใจของนักกีฬา และบุคคลอื่น
6. แก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทั้งทางวิชาการและอื่น ๆ
7. มีจิตวิทยา และมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานและบุคคลอื่น
8. ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น

9. เป็นคนที่รักในงานกายภาพบำบัดทางกีฬา
10. มีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาฟุตบอล
11. ยึดถือในจรรยาบรรณวิชาชีพ
12. มีคุณธรรมและจริยธรรม

อภิปรายผลการวิจัย

1. สมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ

1.1 สมรรถนะด้านความรู้ที่เกี่ยวกับกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล โดยผลทางสถิติพบว่า นักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลต้องความรู้ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ความรู้ทางวิชาชีพเฉพาะ เป็นหลักเกณฑ์มาตรฐานที่ผู้ประกอบวิชาชีพใช้ยึดถือเป็นแนวทางในการประกอบวิชาชีพอย่างมีคุณภาพควบคู่กับการมีองค์ความรู้ในวิชาชีพ อันเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพแต่ละสาขา (Hurd, 2005) ตามบทบัญญัติแห่งองค์กรวิชาชีพนั้น ๆ ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ความรู้ด้านกฎหมายข้อบังคับ และกฎกติกาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแสดงว่านักกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอลต้องมีความรู้ในหลายด้าน ไม่ใช่แค่ความรู้ทางเรื่อง โรคทางกายภาพบำบัดเพียงอย่างเดียวเท่านั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา ความรู้เรื่องยา จิตวิทยา ความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ความรู้เรื่องกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลและการช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อที่จะนำมาดูแลนักกีฬาฟุตบอลในทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักกายภาพบำบัดจะมีบทบาทในด้าน การส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กับนักกีฬาฟุตบอล นักกายภาพบำบัดควรได้รับความรู้ใหม่ๆจากการอบรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับฟุตบอล เช่น Football Medical จากฟีฟ่า

1.2สมรรถนะด้านทักษะที่เกี่ยวกับกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอลโดยผลทางสถิติพบว่านักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลต้องมีทักษะโดยแบ่งเป็น 6 ด้านดังนี้ การฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับมาเล่นกีฬา การจัดการการบาดเจ็บ/เจ็บป่วยเฉียบพลัน การป้องกันการบาดเจ็บ การเพิ่มประสิทธิภาพ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับนักกีฬาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และการสื่อสารทั้งด้านการฟัง พูด และเขียนกับนักกีฬาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแสดงว่าหากนักกายภาพบำบัดมีความรู้เพียงอย่างเดียวแต่ไม่มีทักษะในการปฏิบัติจริง เนื่องจากขาดประสบการณ์ อาจทำให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาด จะส่งผลต่อการดูแลนักกีฬาฟุตบอล อีกทั้งทักษะในการสื่อสาร การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับนักกีฬา และบุคคลที่เกี่ยวข้องเป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะในการดูแลนักกีฬาฟุตบอลต้องอาศัยทีมจากหลายวิชาชีพ เช่น ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนนักกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา แพทย์ ถ้ามีการสื่อสารที่ถูกต้องและเข้าใจก็จะส่งผลต่อการดูแลนักกีฬาฟุตบอลที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นรวมถึงทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ เนื่องจากในทีมฟุตบอลมีทั้งนักกีฬา หรือผู้ฝึกสอนชาวต่างชาติ หากสื่อสารไม่เข้าใจจะส่งผลต่อการทำงานและการดูแลนักกีฬาฟุตบอล

1.3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะและเจตคติของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล โดยผลทางสถิติพบว่านักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ต้องมีความเป็นผู้นำสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีมารยาทเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ตรงต่อเวลา มีสุขภาพแข็งแรง มีบุคลิกภาพเป็นที่ยอมรับเชื่อถือและไว้วางใจของนักกีฬาและบุคคลอื่น แก้ไขปรับปรุง และพัฒนาตนเองอยู่เสมอทั้งทางวิชาการและอื่น ๆ มีจิตวิทยาและมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานและบุคคลอื่น ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น เป็นคนที่รักในงานกายภาพบำบัดทางกีฬาฟุตบอล มีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาฟุตบอล ยึดถือในจรรยาบรรณ

วิชาชีพและมีคุณธรรมและจริยธรรมซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา จันทร์ศิริ (2551) พบว่า สมรรถนะด้านจริยธรรมเป็นสมรรถนะที่สำคัญสำหรับในบุคคลทุกระดับ ด้วยเหตุว่าการที่บุคคลจะประสบผลสำเร็จในการทำงานนอกจากจะต้องอาศัยความรู้ความสามารถแล้วสิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนอีกประการคือ ความเป็นผู้มีจริยธรรม

2. แนวทางการพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วยการอบรม โดยการอบรมจะมีการฝึกอบรมในองค์กร การฝึกอบรมนอกองค์กร และการฝึกอบรมต่างประเทศ เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอล เช่น การปฐมพยาบาลเบื่องต้น การเคลื่อนย้ายนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับบาดเจ็บในสนามแข่งขัน การตรวจประเมิน การรักษา การฟื้นฟูนักกีฬาฟุตบอลตามมาตรฐานฟีฟ่า และการเรียนรู้นวตกรรมใหม่ ๆ ในการดูแลนักกีฬาฟุตบอล โดยการอบรมจะมีการฝึกอบรมในองค์กร การฝึกอบรมนอกองค์กร และการฝึกอบรมต่างประเทศ เมื่อผ่านการอบรมแล้ว สามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที ส่วนการศึกษาต่อเป็นวิธีการพัฒนานักกายภาพบำบัดโดยตรง เพราะการให้การศึกษาเป็นการเพิ่มพูนความรู้ทักษะ ทัศนคติตลอดจนเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน ส่วนการพัฒนาตนเอง เป็นการที่นักกายภาพบำบัดต้องมีการใฝ่รู้สนใจศึกษาวิชาความรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเองตลอดเวลา ทำงานวิจัย พัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาลี ภูมิภาค (2554) พบว่า แนวทางการพัฒนาบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่ามี 2 แนวทาง คือ 1) แนวทางการพัฒนาด้วยตนเอง 2) แนวทางการพัฒนาโดยหน่วยงาน นอกจากการอบรมพัฒนาตนเองแล้ว การที่จะพัฒนาสมรรถนะของนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน เช่น สภาพกายภาพบำบัด การกีฬาแห่งประเทศไทย สถาบันทางการศึกษา สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการจัดทำนโยบาย และแผนในการขับเคลื่อนวิชาชีพกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรนำรายการสมรรถนะที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนาเป็นแบบประเมินสมรรถนะ และทำการประเมินว่านักกายภาพบำบัดที่ปฏิบัติงานในสโมสรฟุตบอลมีสมรรถนะในระดับใดรวมทั้งนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสมรรถนะต่อไป

2.ควรมีการศึกษาเพื่อกำหนดมาตรฐานสมรรถนะนักกายภาพบำบัดในกีฬาฟุตบอลของประเทศไทยเพื่อประโยชน์ต่อการสร้างความเป็นวิชาชีพ และการยอมรับในสายวิชาชีพ

เอกสารอ้างอิง

กนกนันทร์ สุเชาว์อินทร์, กมลชนก ชมจินดา และณัฐพล แสงทอง. (2557). การศึกษาอุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอลชาย ชุมนุมฟุตบอลมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ระหว่างการ ฝึกซ้อมและการแข่งขัน. *วารสารวิชาการ มหาวิทยลัยธรรมศาสตร์ ธรรมศาสต์เวชสาร*, 14(3).

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564) สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

มาลี ภูมิภาค. (2554). *รูปแบบสมรรถนะหลักของบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทยา จันทร์ศิริ. (2551). *การพัฒนาสมรรถนะหลักของผู้บริหารสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาบริหารและพัฒนาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2560). *แผนแม่บทพัฒนาฟุตบอลแห่งชาติระยะยาว 20 ปี (พ.ศ.2560-2579).* กรุงเทพมหานคร: สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.

Junge, A. and J. Dvorak. (2015). “Football injuries during the 2014 FIFA World Cup.” *Br J Sports Med*, 49: 599-602.

Hurd, A.R. (2005). Competency development for entry level public park and recreation empoloyee. *Journal of Park and Recreation Administration*, 23, 45-62.

McClelland, D.C. (1973). Testing for competence rather than for intelligen. *American Psychologist*, 28, 1-14.

Spencer, L., D. McClelland and S. Spencer. (1990). *Competency assessment method*. Bostion: Hay/McBer Research.

Spencer, L.M. and S.M. Spencer. (1993). *Competency at work.* New York: John Wiley.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคารามี จังหวัดเพชรบุรี

สิราวรรณ กองที่รัพย์*
ชำญิชัย ขันติศิริ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรีโดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน ได้กลุ่มตัวอย่างมาโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมออกกำลังกายด้วยพลองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกายกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยด้วยวิธีการของ Rovinelli and Hambleton ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.50-1.00 ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) ระหว่างเวลา 7.30-8.30 น. 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ AAHPERD HEALTH-RELATED PHISICALFITNESS TEST วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองภายหลัง 8 สัปดาห์ ที่ทำการทดสอบจำนวน 4 รายการ ประกอบด้วย รายการทดสอบวัดความหนาไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านหลัง (มิลลิเมตร) ความหนาไขมันใต้ผิวหนังบริเวณน่องด้านใน (มิลลิเมตร) เพื่อวัดองค์ประกอบของร่างกาย และรายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) เพื่อวัดความอ่อนตัวก่อนฝึกระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการทดสอบรายการ วิ่ง 1.5 ไมล์ (นาที) เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ และทดสอบการลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง) เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ (บริเวณท้อง) พบว่า ก่อนฝึก ระหว่างฝึก 4 สัปดาห์ และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่ามีพัฒนาที่ดีขึ้นและมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การออกกำลังกายด้วยพลอง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

---

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: สิราวรรณ กองทรัพย์ E-mail.: mintko402@gmail.com มือถือ: 085-575-1981
รับบทความ 21 กรกฎาคม 2564 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2565 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effect of Plong Exercise on Health-Related Physical Fitness of Mathayomsuksa 6 Female Students at Kongkaram School in Phetchaburi

Sirawan Kongsap*
Chanchai Khantisiri**

Abstract

The purpose of this study was to compare effects of Plong Exercise on health-related physical fitness of female students of Mattayomsuksa 6, Kongkaram School in Phetchaburi. The quasi-experimental design was used for this research. The population of the study was female students at Kongkaram School, Phetchaburi. The subjects were 30 Mattayomsuksa 6/5 female students in the first semester of the academic year 2019. The sample was selected using purposive sampling.

The instruments used were as follows: 1) The Plong Exercise program affecting health-related physical fitness of Mattayomsuksa 6 female students. The content validity was approved by 7 experts. The program was then assessed for and the research purpose by using Rovinelli and Hambleton's method, which had an index of item objective congruence (IOC) ranging from 0.5-1.00. The training session lasted for 8 weeks, 3 days a week (Monday, Wednesday, Friday) during 7:30-8:30 hrs. 2) AAHPERD Health Related Physical Fitness Test. The data were analyzed and presented using means, standard deviations, Repeated Measures ANOVA and a pairwise comparison of the means by Bonferroni's method.

The study showed that, after 8 weeks of the Plong Exercise program with 4 components, health-related physical fitness of the subjects with regard to triceps and medial calf skinfold thickness (mm) to measure Body composition, as well as of Sit and Reach Test (centimeter) to measure flexibility was not significantly different at 0.5 level before the training, during the 4th week and after the 8th week of training. Meanwhile, health-related physical fitness with the 1.5 Mile run test (min.) to measure cardiovascular and respiratory endurance, and 60 seconds of sit-ups (times) to measure abdominal muscle strength and endurance during the 4th week and after the 8th week of training was improved, with a significant difference at 0.5 level.

Keywords: Plong Exercise, Health-Related Physical Fitness

* Master's degree students Department of Physical Education Kasetsart University
** Associate Professor Department of Physical Education Kasetsart University
Corresponding author, e-mail: mintko402@gmail.com, Tel. 085-575-1981
Received July, 21 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 31 2023

บุที่น๊า

ในปัจจุบันสภาพสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบให้เด็กไทยมีพฤติกรรม ในการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน ซึ่งสาเหตุเกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เข้ามาทำให้ชีวิตของเด็กไทยในปัจจุบันเกิดความสะดวกสบายมากกว่าสมัยก่อน โดยเฉพาะมีการใช้อินเทอร์เน็ต ที่ทำให้เข้าถึงสังคมออนไลน์ได้ง่าย นำไปสู่การติดต่อสื่อสารทางแอปพลิเคชันต่าง ๆ มากมาย รวมไปถึงการเล่นเกมออนไลน์ และการซื้อสินค้าออนไลน์ สิ่งเหล่านี้เป็นผลทำให้เด็กไทยในยุคปัจจุบันเกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลินไปกับความสะดวกสบายในการใช้เทคโนโลยีและเสพติดสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้การปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงนอกจากสถานการณ์ทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีแล้วนั้น เข็มพร วิรุณราพันธ์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีชีวิตที่เร่งรีบการแข่งขันที่สูงขึ้นทำให้เด็กถูกคาดหวังและบีบคั้นให้แข่งขันด้านการศึกษา ต้องติวเข้มเพื่อเข้าเรียนและมีการเรียนพิเศษเพิ่มมากขึ้นจึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เด็กขาดการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเรียนในโรงเรียนที่ขาดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม ต้องเตรียมพร้อมในการสอบเข้าสู่มหาวิทยาลัย จึงจำเป็นต้องทุ่มเทในการอ่านหนังสือ เรียนพิเศษในช่วงเวลาหลังจากเลิกเรียน และเนื่องจากสภาพการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนคงคาราม ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีชั่วโมงเรียนในรายวิชาต่าง ๆ มาก มีช่วงเวลาว่างสำหรับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยมาก โดยนักเรียนจะมีโอกาสเล่นกีฬาหรือปฏิบัติกิจกรรมกีฬาในช่วงเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งมีหนึ่งคาบต่อสัปดาห์เท่านั้น ทำให้เวลาส่วนใหญ่ของนักเรียนก็จะอยู่ที่ห้องเรียน ส่งผลให้นักเรียนไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย หรือหากมีคาบว่างในบางครั้งก็ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือเล่นกีฬา เนื่องด้วยบริบทสถานที่ของโรงเรียนคงคารามมีความคับแคบทำให้พื้นที่ในการบริหารจัดการสนามกีฬาไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียนและสนามกีฬาส่วนใหญ่อยู่กลางแจ้งจึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในนักเรียนหญิงที่จะหันมาเลือกปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ แทน เช่น นั่งเล่นเกม ฟังเพลง เสพสื่อออนไลน์ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่พฤติกรรมการขาดออกกำลังกายซึ่งพฤติกรรมนี้เรียนว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” (Sedentary Behavior) หากไม่ได้ทำการแก้ไขและพัฒนาจะทำให้ส่งผลต่อสุขภาพได้ในอนาคต ดังที่ ศริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ (2559) ได้กล่าวว่าความสมดุลของกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันเป็นสิ่งที่สำคัญต่อภาวะสุขภาพ ตั้งแต่การนอนหลับไปจนถึงกิจกรรมที่ทำขณะตื่น “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ อาทิ ในผู้ที่อายุ 18 ขึ้นไป “พฤติกรรมเนือยนิ่ง”มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวานและภาวะของเมตะบอลิคซินโดรม หรืออาจเรียกให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า “โรคอ้วนลงพุง”

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2560) เผยว่า คนไทยมีการประกอบกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ แต่กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง สอดคล้องกับ ไพโรจน์ เสาน่วม (2560) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันเยาวชนไทยมีปัญหาทั้งโภชนาการกินและมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary) คือ นั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักตามข้อเสนอตามหลักสากลไม่ถึงวันละ 60 นาที เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะอ้วนที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพล วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ระดับอุดมศึกษา (2556) เปิดเผยผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นไทย อายุระหว่าง 15-25 ปี จำนวน 1,064 คน พบว่าการเปรียบเทียบความต้องการระหว่างการเล่นกีฬา ออกกำลังกายกับการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อมีเวลาว่างจากการเรียน การทำงานพบว่า ร้อยละ 39.58 อยากใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม และใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าไปเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ขณะที่หนึ่งในสี่ หรือคิดเป็นร้อยละ 26.63 ระบุว่าอยากจะใช้เวลาว่างเพื่อไปเล่นกีฬาออกกำลังกายมากกว่า และร้อยละ 33.79 อยากทำทั้งสองอย่างพอ ๆ กัน ข้อมูลจากองค์ต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญและปัญหาของพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน ซึ่งการออกกำลังกายนั้นส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกคนในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ที่กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพเนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อมช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวของร่างกายมีความคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) ซึ่งหากขาดการออกกำลังกายจะส่งผลกระทบต่อบุคคลหลายด้านตามที่กล่าวในข้างต้น รวมถึงด้านสมรรถภาพทางกายที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตเพราะสมรรถภาพทางกาย นับเป็นรากฐานเบื้องต้นในการดำรงชีวิตและประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ ดังที่ ฮิปพอคราทีส (Hippocrates) บิดาแห่งวงการแพทย์เชื่อว่า การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นสิ่งป้องกันตัวเองสำหรับบุคคลที่สำคัญยิ่งและการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีร่างกายที่ดีและพัฒนาดีขึ้น และนอกจากนี้สมรรถภาพทางกายยังมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุก ๆ ช่วงวัย ดังที่ วิวัฒน์ไชย วรบวร (2549) ได้กล่าวไว้ในวารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการว่า มีผลการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและการสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่ง Wuest and Bucher (2003) สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่เพราะเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสรีระของแต่ละบุคคลรวมไปถึงความสามารถในการทำงานของร่างกายและสติปัญญาที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นหรือลดลงโดยมีแนวความคิดว่าสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่เพราะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการทำงานของร่างกายและสติปัญญาที่จะพัฒนาขึ้นหรืออ่อนแอลง อันแสดงให้เห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายซึ่งนอกจะทำให้ได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องแล้วยังมีประโยชน์ต่อชีวิตในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ พิชิต ภูตจันทร์ (2547) กล่าวไว้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำให้มีสุขภาพดี ทำให้ตนเองได้รับประโยชน์หลายด้าน นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้วยังช่วยสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัว และส่งผลถึงสังคมประเทศชาติอีกด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของความเป็นจริงในเรื่องปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นในสังคมไทยจึงมีแนวคิดมุ่งเน้นให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนได้รับการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถปฏิบัติชีวิตประจำได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยในปัจจุบันถึงแม้จะมีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบมีอุปกรณ์การออกกำลังกายใหม่ ๆ ในศูนย์ออกกำลังกายมากมายเพื่อเป็นทางเลือกและสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ออกกำลังกาย หรือแม้แต่การมีครอสการฝึกออกกำลังกายออนไลน์ที่เป็นอีกทางเลือกให้กับชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่ทำให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น แต่ก็เหมาะสมกับเฉพาะสำหรับบุคคลบางกลุ่มที่มีความพร้อมเรื่องค่าใช้จ่ายและอินเตอร์เน็ต การออกกำลังกายเหล่านี้ก็อาจยังไม่ตอบสนองกับนักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนคงคาราม เพราะต้องมี

ค่าใช้จ่ายที่สูงดังนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับนักเรียนในโรงเรียนจึงต้องเป็นการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ที่ไม่ยุ่งยาก ประหยัด ง่ายต่อการปฏิบัติโดยสามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกที่ ทุกเวลาและสามารถทำพร้อมกันได้เป็นกลุ่มใหญ่ซึ่งการออกกำลังกายด้วยพลองนั้นสอดคล้องกับที่กล่าวมาในข้างต้นและยังมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการฝึกบุคคลในทุก ๆ ช่วงวัย ซึ่งสามารถควบคุมความหนักเบาหรือยากง่ายของท่าได้ตามระดับความสามารถและกายภาพของกลุ่มบุคคลประเภทต่างๆที่เราต้องการฝึกนอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยพลองยังมีลักษณะรูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในทุกด้าน และใช้ฝึกกล้ามเนื้อได้ในทุกส่วนของร่างกาย สอดคล้องกับที่ สาทิศ อินทรคำแหง (2548) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการรำพลองไว้ว่า พลองนอกจากจะราคาถูก ยังสามารถใช้พลองบังคับได้ทุกส่วนของร่างกาย ถ้าใช้ท่ามือเปล่าโดยไม่มีพลองจะบังคับหรือบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ได้ดังใจ พลองสามารถช่วยแก้ปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วยได้เช่นโรคปวดศีรษะ ปวดหลัง โรคข้ออักเสบและพลองช่วยลดหรือเพิ่มขนาดของร่างกายได้ เท่ากับช่วยให้ร่างกายมีสัดส่วนที่ดีขึ้น หากประยุกต์พลองที่ทำจากไม้เป็นพลองที่ทำจากวัสดุท่อพีวีซีจะสามารถปรับระดับความหนักได้ โดยการถ่วงน้ำหนักโดยใช้น้ำ ทราย หรือเศษเหล็กเข้าไปในท่อพีวีซี ทำให้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยพลองสามารถปฏิบัติได้ง่ายไม่ซับซ้อน เคลื่อนไหวไม่เร็วมาก เกิดแรงกระแทกที่กระทบต่อกระดูกและข้อต่อน้อยมาก จึงเหมาะกับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปที่ไม่มีทักษะกีฬาหรือไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ดังนั้นจึงเหมาะกับสภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม เป็นอย่างมาก และนอกจากพลองจะมีคุณสมบัติช่วยในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้แล้ว ยังมีประโยชน์ต่อครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาให้น่าสนใจและช่วยเสริมแรงจูงในในการร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาในโรงเรียนได้อีกเช่นกัน

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยพลองของ ภัทรา รัตนธรรมเจริญ (2554) พบว่า การใช้พลองแอโรบิกมีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นอกจากนี้ยังพบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง มองเชิงเมืองน่านแบบประยุกต์ ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในด้านการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจมากกว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายตามปกติ กิตติกา ธนะขว้าง และรัตนากร ยศอินทร์ (2556) สอดคล้องกับ วิชนี จั่นมุกดา และปิยะภัทร เดชพระธรรม (2551) ที่พบว่า การประยุกต์ท่ารำไม้พลองแบบป้าบุญมี เครือรัตน์ ในการออกกำลังกาย สามารถเพิ่มความสมดุลการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายด้วยพลองมีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของผู้เรียนพลศึกษา พรเทพ ราชรุจิทอง และคณะ (2561) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยพลองในกลุ่มนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนโดยปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกพลองให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

จากประเด็นที่กล่าวในข้างต้นทั้งหมดแสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาของสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับสภาพปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม ที่อยู่ในพฤติกรรมการขาดการออกกำลังกายส่งผลให้เห็นชัดจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี 2561 ภาคเรียนที่ 2 ของนักเรียนหญิงพบว่า นักเรียนหญิงจำนวนมากมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนหญิงด้วยการออกกำลังกายด้วยพลองและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น และอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของโรงเรียน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองสำหรับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี

2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลอง ก่อนฝึก ระหว่างฝึก 4 สัปดาห์ และหลังฝึก 8 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนคงคาราม ทั้งหมด 8 ห้อง จำนวน 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนคงคาราม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/5 จำนวน 30 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กำหนดคุณสมบัติว่าต้องไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความเต็มใจและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง(มีหนังสือขออนุญาตให้ผู้ปกครอง)และไม่เป็นนักกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ AAHPERD HEALTH-RELATED PHISICALFITNESS TEST ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการเต้นรำแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ประกอบไปด้วย รายการทดสอบ ดังนี้

1.1 เดิน-วิ่ง 1.5 ไมล์ (One-mile Walk/Run)

1.2 วัดความหนาไขมันบริเวณต้นแขนและบริเวณน่อง

1.3 ลุก-นั่ง 30 วินาที (Modified Sit-Ups 60 Seconds)

1.4 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

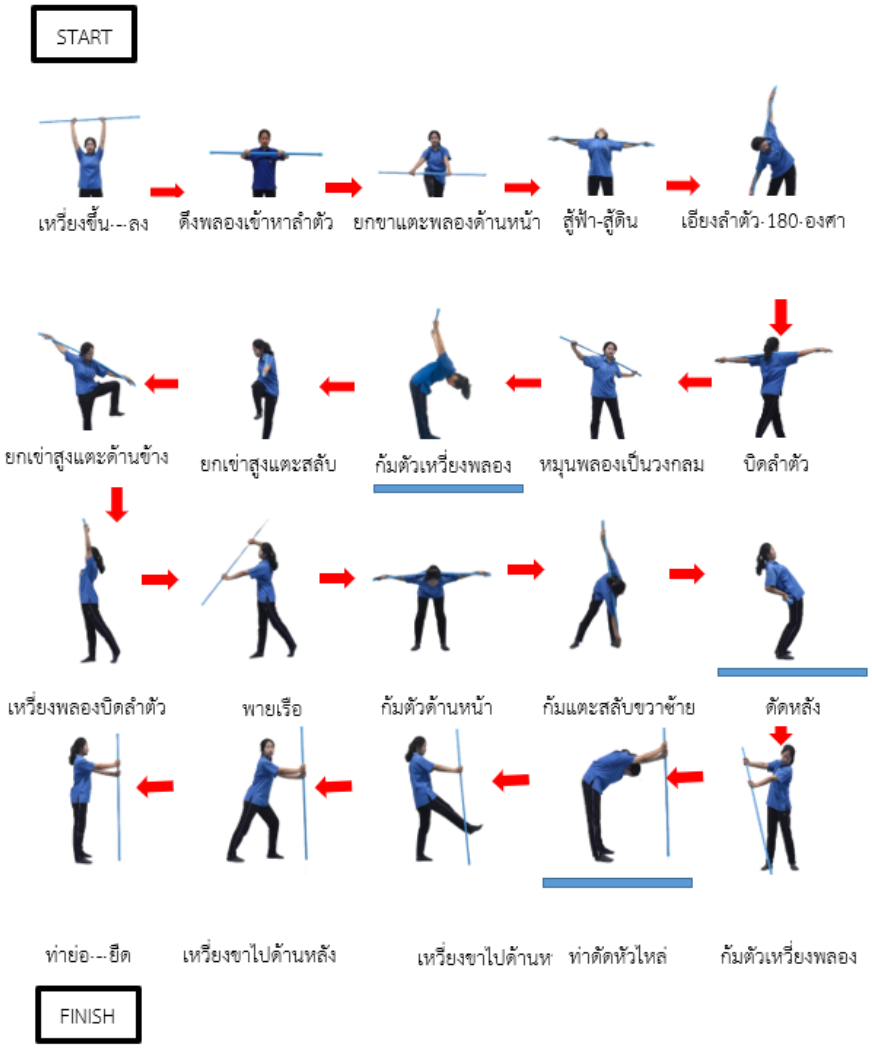
2. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item-Objective Congruence) ใช้วิธีของ Rovinelli and Hambleton โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ลงคะแนน และนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาดัชนีความสอดคล้องซึ่งโปรแกรมนี้ได้ค่าคะแนนเท่ากับ 1 นั่นหมายถึง โปรแกรมนี้มีความตรงเชิงเนื้อหา และผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าสามารถพัฒนาสรรถภาพได้ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งยึดหลักการ FITT โดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (Frequency) คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 7.30-8.30 น. แบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 อบอุ่นร่างกาย 10 นาที การอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งระยะเวลา 2 นาที เพื่อเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อเกิดการขยายตัวพร้อมในการออกกำลังกาย และยืดเหยียดจำนวน 20 ท่า ประกอบด้วย ท่ายืดเหยียดแบบเคลื่อนไหวจำนวน 8 ท่า ท่าละ 10 ครั้ง และท่ายืดเหยียดแบบหยุดนิ่ง 12 ท่า ท่าละ 10 วินาที

ช่วงที่ 2 ออกกำลังกาย 30 นาที (Time) เป็นการออกกำลังกายด้วยพลองเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้ท่าพลองประกอบการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยระหว่างการเปลี่ยนท่าจะมีการย่ำเท้า 10 จังหวะเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ซึ่งจะมีรูปแบบการย่ำเท้า 4 รูปแบบ 1) ย่ำเท้า

สลับซ้าย-ขวาอยู่กับที่ (ท่าที่ 1-5) 2) ก้าวเท้าขึ้น-ลง (ท่าที่ 6-10) 3) ก้าวเท้าซ้าย-ขวา (ท่าที่ 11-15) และ 4) เดินแบบรูปตัว Y (ท่าที่ 16-20) จะปฏิบัติการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยพลองอย่างต่อเนื่อง 3 รอบเป็นรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Type) แต่ละรอบประกอบด้วย ท่าออกกำลังกายทั้งหมด 20 ท่า มีระดับความหนักเริ่มต้นที่ 40-70% (Intensity) หรือ
12-21 ครั้ง/เซต เพิ่มจำนวนงาน 10% หรือ 3 ครั้ง ทุก ๆ 2 สัปดาห์ การเพิ่มความหนักส่งผลให้อัตราการเต้นชีพจรอยู่ในระดับความหนักที่ 60-85% (Intensity) (ชุดท่าออกกำลังกายด้วยพลอง 20 ท่า ดังภาพที่ 1)

ช่วงที่ 3 คลายอุ่นร่างกาย 10 นาที เป็นช่วงปรับลดอุณหภูมิของร่างกายให้เข้าสู่สภาวะใกล้เคียงปกติ และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการหดตัวทำงานหนักโดยการคลายอุ่นจะเป็นลักษณะของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในทุกส่วนของร่างกายที่ได้ใช้ในการออกกำลังกาย จะปฏิบัติทั้ง 15 ท่า ปฏิบัติลักษณะค้างไว้ท่าละ 10 วินาที เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้กล้ามเนื้อกลับคืนสู่สภาวะปกติและลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย



ภาพที่ 1 ชุดท่าออกกำลังกายด้วยพลอง 20 ท่า
หมายเหตุ ภาพที่มีสัญลักษณ์ ——— หมายถึง ภาพที่เคลื่อนไหวแบบหยุดนิ่ง (static stretching)
ที่มา: ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2562

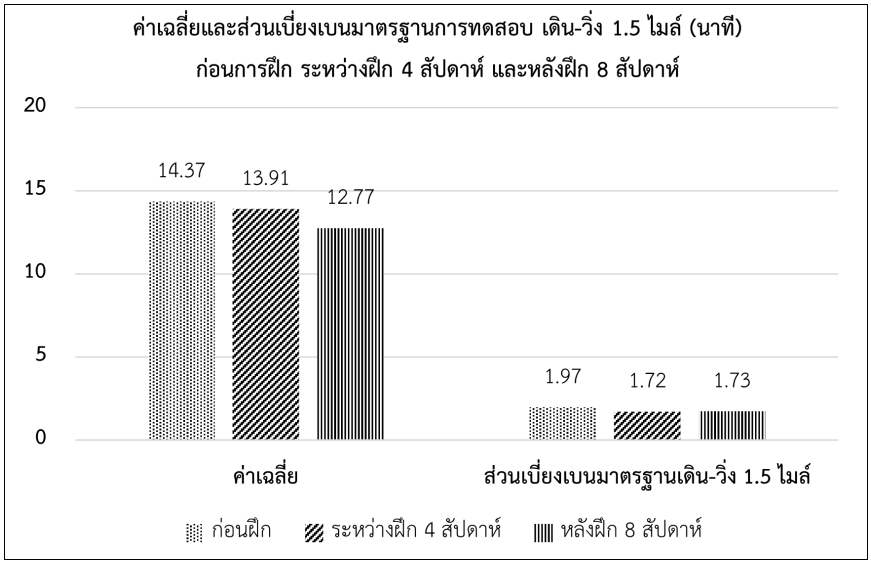
สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี เป็นเครื่องมือในการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย ท่าออกกำลังกายด้วยพลองจำนวนทั้งหมด 20 ท่า โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ AAHPERD ในการเก็บข้อมูลวิจัยก่อนการฝึก ระหว่างฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยมีการพัฒนาขึ้นทุกรายการโดยมี 2 รายการที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ รายการวิ่ง1.5 ไมล์ (One-mile Walk/Run) และรายการลุก-นั่ง Modified Sit-Ups 60 Seconds) โดยผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. วัดความหนาไขมันบริเวณต้นแขนและบริเวณน่อง ค่าเฉลี่ยความหนาไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านหลัง (มิลลิเมตร) ก่อนการฝึก เท่ากับ 21.40 มิลลิเมตร ระหว่างการฝึก 4 สัปดาห์ เท่ากับ 19.87 มิลลิเมตร และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ เท่ากับ 18.83 มิลลิเมตร ลดลง 2.57 มิลลิเมตร ค่าเฉลี่ยความหนาไขมันใต้ผิวหนังบริเวณน่องด้านใน (มิลลิเมตร) ก่อนการฝึก เท่ากับ 23.80 มิลลิเมตร ระหว่างการฝึก 4 สัปดาห์ เท่ากับ 22.80 มิลลิเมตร และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ เท่ากับ 21.43 มิลลิเมตร ลดลง 2.37 มิลลิเมตร (ค่าลดลงเท่ากับมีพัฒนาการที่ดีขึ้น)

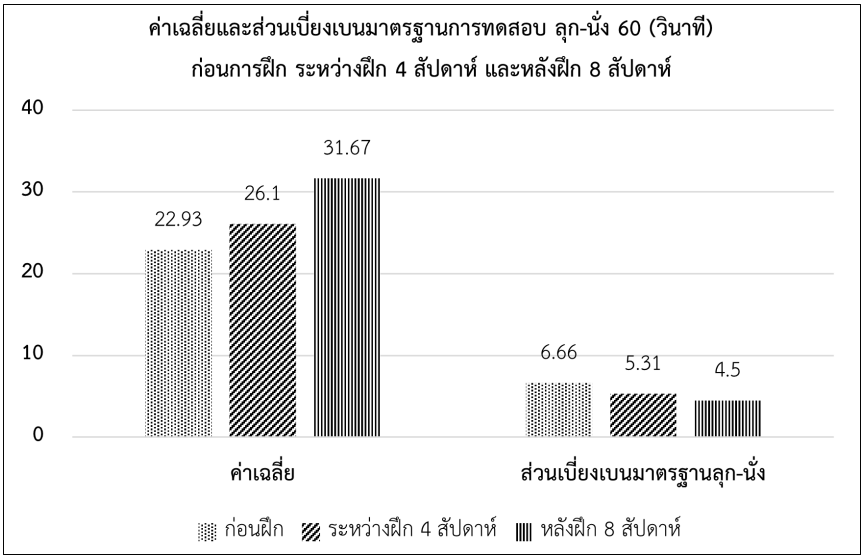
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ค่าเฉลี่ยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าก่อนฝึกเท่ากับ 7.70 เซนติเมตร หลังฝึก 4 สัปดาห์เท่ากับ 8.73 เซนติเมตร และ หลังฝึก 8 สัปดาห์ เท่ากับ 9.87 เซนติเมตร เพิ่มขึ้นเท่ากับ 2.17 เซนติเมตร (ค่าเพิ่มขึ้นเท่ากับมีพัฒนาการที่ดีขึ้น)

3. เดิน-วิ่ง 1.5 ไมล์ (One-mile Walk/Run) ค่าเฉลี่ยการทดสอบเดิน-วิ่ง 1.5 ไมล์ ก่อนฝึก เท่ากับ 14.37 นาที หลังฝึก 4 สัปดาห์เท่ากับ 13.91 นาที และหลังฝึก 8 สัปดาห์ เท่ากับ 12.77 นาที ลดลง 1.60 นาที (ค่าลดลงเท่ากับมีพัฒนาการที่ดีขึ้น) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบ เดิน-วิ่ง 1.5 ไมล์ (นาที) ก่อนการฝึก ระหว่างฝึก 4 สัปดาห์ และหลังฝึก 8 สัปดาห์

4. ลุก-นั่ง 30 วินาที (Modified Sit-Ups 60 Seconds) ค่าเฉลี่ยการทดสอบลุก-นั่ง 60 วินาที ก่อนฝึกเท่ากับ 22.93 ครั้ง หลังฝึก 4 สัปดาห์ เท่ากับ 26.10 ครั้ง และหลังฝึก 8 สัปดาห์ เท่ากับ 31.67 ครั้ง เพิ่มขึ้น เท่ากับ 8.74 ครั้ง (ค่าเพิ่มขึ้นเท่ากับมีพัฒนาการที่ดีขึ้น) ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบ ลุก-นั่ง 60 (วินาที) ก่อนการฝึก ระหว่างฝึก 4 สัปดาห์ และหลังฝึก 8 สัปดาห์

จากข้อค้นพบของผู้วิจัยพบว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่6โรงเรียนคงคารามจังหวัดเพชรบุรีมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพสังคมในปัจจุบัน และบริบทการจัดการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ซึ่งส่งผลต่อระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ซึ่งเห็นได้จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐาน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยได้คิดค้นรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยได้เลือกสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลอง เนื่องจากเป็นรูปแบบการออกกำลังกายเหมาะสมกับความสามารถของสภาพของนักเรียนและเป็นรูปแบบที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้ง 4 องค์ประกอบคือ ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวโดยออกแบบโปรแกรมภายใต้หลักการออกกำลังกายแบบFITTและผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจึงสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และผู้วิจัยได้เลือกแบบทดสอบที่เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เป็นมาตรฐานซึ่งมีรูปแบบการทดสอบที่สอดคล้องกับบริบทสถานที่ของโรงเรียน ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าว จึงตอบปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้คือ โปรแกรมนี้สามารถนำไปใช้ฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ สังเกตจากผลการวิจัยที่พัฒนาขึ้นทุกรายการโดยเฉพาะรายการทดสอบวิ่ง 1.5 ไมล์ และการทดสอบลุก-นั่ง ส่วนรายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าและรายการวัดไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนและน่องนั้นต้องมีการปรับตามการอภิปรายผล เพื่อให้การฝึกเห็นผลการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จากการขาดกิจกรรมทางกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้โดยกิจกรรมนี้สามารถนำไปสู่กิจกรรมทางพลศึกษาของครูผู้สอนพลศึกษาได้โดยสามารถนำไปเปิดกิจกรรมชุมนุม และวิชาเลือกเสรี เป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนพลศึกษาในการพัฒนาสุขภาพสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ AAHPERD มีองค์ประกอบในการทดสอบทั้งหมด 4 รายการ ได้แก่ ส่วนประกอบของร่างกาย (วัดความหนาของไขมัน) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (วิ่ง 1.5 ไมล์) ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ (Sit-ups) ความอ่อนตัว (นั่งงอตัว) โดยผลการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในนักเรียนหญิง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สามารถช่วยพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้ทั้ง 4 รายการ โดยมีจำนวน 2 รายการ ที่พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือพัฒนาด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ และพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องได้เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก ส่วนในด้านความหนาของไขมันใต้ผิวหนังทั้ง 2 ตำแหน่งและความอ่อนตัวนั้นพัฒนาขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ดังนี้

สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจและความอดทนของกล้ามเนื้อ (บริเวณท้อง) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองนี้ มีหลักการออกกำลังกายแบบ FITT โดยมีความบ่อยที่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นวลอนงค์ ชัยปิยะพร (2543) ได้กล่าวว่า จำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่จะส่งผลต่อปอด หัวใจได้นั้นต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ความหนักที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังนี้ ความหนักของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจโปรแกรมนี้อยู่ที่ระดับ 65-80% ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง ความหนักอยู่ในระดับที่เพียงพอต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ความหนักด้านการฝึกความแข็งและความอดทนของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับ 40-70% ของความสามารถสูงสุดโดยเพิ่ม 10% ทุก ๆ ช่วง 2 สัปดาห์ สอดคล้องกับหลักการหาความหนักของงานของ ชาญชัย ขันติศิริ (2563) ที่กล่าวไว้ว่า การกำหนดงานแบบก้าวหน้าคือการเพิ่มงานอาจจะเป็น 1-2 สัปดาห์/ครั้ง โดยใช้ค่างานเริ่มต้นและสามารถเพิ่มต่อครั้งไม่เกิน 10-20 เปอร์เซ็นต์ของงานสูงสุดหรือของงานที่ปฏิบัติอยู่ในสัปดาห์นั้นจึงเหมาะสมกับการพัฒนาความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งใช้ระยะเวลา 30 นาที และมีรูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นแอโรบิก โดยเป็นลักษณะกายบริหารด้วยพลองอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นรูปแบบที่ต่อเนื่องจะช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจได้ ส่วนท่ากายบริหารด้วยพลองนั้นจะเป็นท่าที่บริหารทุกส่วนของร่างกายและเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มกล้ามเนื้อที่ต้องการวัดด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงส่งผลให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ และด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ (บริเวณท้อง) ของโปรแกรมนี้แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมรรถภาพทางกายด้านความหนาของไขมันและความอ่อนตัวในโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองนี้ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองนี้ไม่ได้มีการควบคุมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การพัฒนาไม่มากเท่าที่ควร และด้วยปัจจัยด้านสรีรวิทยาของเพศหญิงที่มีอัตราการสะสมไขมัน ส่งผลให้อัตราไขมันมากจึงทำให้ลดไขมันได้น้อย จึงควรมีการควบคุมเรื่องการรับประทานอาหารระหว่างการฝึกโปรแกรมก็จะเห็นผลมากยิ่งขึ้น และการทดสอบด้านความ

อ่อนตัวไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากในโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยพลองนี้มีลักษณะการฝึกความอ่อนตัวแบบเคลื่อนไหว (dynamic stretching) เป็นส่วนใหญ่และจำนวนท่าที่พัฒนาความอ่อนตัวมีจำนวนน้อย ซึ่งถ้าหากเปรียบเทียบกับการยืดเหยียดแบบหยุดนิ่ง (static stretching) ซึ่งจะมีลักษณะการปฏิบัตินิ่งค้างไว้ในตำแหน่งที่สิ้นสุดระยะ การเคลื่อนไหวของข้อต่อ (The end of Rang of Motion) หรือในตำแหน่งที่มีการปวดตึงของกล้ามเนื้อเล็กน้อย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552) จะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการพัฒนาได้มากกว่าเมื่อเทียบกับการยืดเหยียดแบบการเคลื่อนไหว (dynamic stretching) ที่เป็นการยืดเหยียดลักษณะแบบมีเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มีการหยุดค้างไว้ ซึ่งจะเกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อน้อยกว่า จึงควรเพิ่มการฝึกแบบหยุดนิ่งในโปรแกรมนี้จึงจะเกิดผลที่ดีมากขึ้น ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้จึงส่งผลให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย และความอ่อนตัวของโปรแกรมนี้ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1.ควรศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของการเพิ่มระดับความหนักของงานของโปรแกรมในแต่ละสัปดาห์

2. โปรแกรมการออกกำลังกายนี้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับครูพลศึกษาได้ เช่น การเปิดวิชาเพิ่มเติม กิจกรรมชุมนุม เป็นต้น

3. ควรปรับโปรแกรมในเรื่องของการฝึกความอ่อนตัวและการลดความหนาของไขมันบริเวณต้นแขนและน่องตามข้อเสนอแนะในการอภิปรายผล

4.ต้องพยายามควบคุมการออกกำลังกายให้เกิดความต่อเนื่องตลอดทั้งโปรแกรมเพื่อรักษาระดับของอัตราการเต้นชีพจรให้อยู่ในระดับที่กำหนดคือในช่วง 65-80% ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของผู้ฝึก

5. ควรเลือกเวลาฝึกในช่วงเย็นหากเป็นไปได้ควรใช้เวลานอกเหนือจากการเรียนการสอน เพราะจะทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิ ไม่วิตกกังวลในการเข้าเรียน ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเต็มที่เต็มความสามารถ

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *กรมอนามัยเผย คนไทยนั่งเนือยนิ่ง 14 ชม./วัน แนะเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2562, สืบค้นจากhttps://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=11150&filename=2016

กาญจนศรี สิงห์ภู่. (2550). *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://healthcaredee-21.blogspot.com/2012/04/blog-post.html.

กิตติกา ธนะขว้าง และ รัตนากร ยศอินทร์. (2556). การออกกำลังกายด้วยการำไม้พลองประยุกต์กับการฟ้อนมองเชิงเมืองน่านต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. *พยาบาลสาร*, 40(2), 148-161.

เข็มพร วิรุณราพันธ์. (2561). *เรียนหนัก-เนือยนิ่ง-ติดจอ ทำเด็กไทยสุขภาพแย่ ชี้ควรส่งเสริม เล่นอิสระ สร้างพัฒนาการ*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2562, สืบค้นจาก https://www.naewna.com/local/325056?fb_comment_id=1507913089319398_1508414162602624

เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ: บริษัทสินธนาก๊อปปี้เซ็นเตอร์ จำกัด.

ชาญชัย ขันติศิริ. (2563). *เอกสารประกอบการสอนวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. (2544). *ออกกำลังกายสร้างบุคลิก*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.

พรเทพ ราชรุจิทอง และคณะ. (2561). ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 8(1), 61-79.

พิชิต ภูตจันทร์. (2547). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ไพโรจน์ เสาน่วม. (2560). *คนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 14 ชม./วัน เสี่ยงเจ็บป่วย เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2562, สืบค้นจากhttps://www.hfocus.org/content/2017/12/15045

ภัทรา รัตนธรรมเจริญ. (2554). *การเปรียบเทียบผลการเต้นแอโรบิกกับพลองแอโรบิกที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิชนี จั่นมุกดา และ ปิยะภัทร เดชพระธรรม. (2551). ผลการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ต่อการทรงตัว ความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ. *เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร*, 18(2), 59-64.

วิวัฒน์ไชย วรบวร. (2549). การเสริมสร้างสมรรถภาพด้วยการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 32(1), 102.

ศริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์. (2559). *“เนือยนิ่ง” พฤติกรรมสโลว์เสี่ยงโรค*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2562, สืบค้นจาก https://www.thaihealth.or.th/Content/33889-“เนือยนิ่ง”พฤติกรรมสโลว์เสี่ยงโรค.html

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล.

สาทิส อินทรคำแหง. (2557). *รำกระบองบำบัด (ทุก) โรค*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ.สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (ระดับอุดมศึกษา). (2556). รายงานผลการสำรวจกิจกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม.

Wuest, D.A. and C.A. Bucher. (2003). *Foundation of Physical Education and Sport*. Saint Louis: Missouri.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสิ่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเร้อรังในผู้สิ้งอายุ ตำบลสิระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบ้รณ์

ชุติมา สีราญพันธุ์*
อลิสา นิติธิรรม**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้ง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยใช้แบบแผนการทดลอง แบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มี 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในกาวิจัยในครั้งนี้ คือโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา สาระ กระบวนการทางสุขศึกษา และแบบสอบถามสำหรับรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบ Dependent samples t-test และ independent samples t-test

ผลการศึกษาดังนี้

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้สูงอายุ

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**รองศาสตราจารย์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: ชุติมา สำราญพันธุ์ E-mail : integrity_tae@hotmail.com มือถือ: 095-3916641
รับบทความ 6 สิงหาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

The Effectiveness of Exercise Behaviors Promotion Program for Non-Communicable Diseases in Elderly at Sa Kaeo District, Bueng Sam Phan, Phetchabun.

Chutima Samranphan*
Alisa Nititham**

Abstract

This research was a Quasi – Experimental research and the objective to study The Effectiveness of Exercise Behaviors Promotion Program for Non-Communicable Diseases in Elderly of Sa Kaeo District, Bueng Sam Phan, Phetchabun.

This research was conducted by studying before and after experiment. Sample was 60 elderly divided into 2 groups; experimental group and control group. Each groups had 30 elderly. The experiment instrument was effectiveness of exercise behaviors promotion program and questionnaire developed by a researcher for data collection. Data were analyzed by using analytical statistics, percentage, mean, standard deviation, dependent samples t-test and independent samples t-test

The study research had shown as follows :

1. After the experiment The experimental group had better knowledge scores. Attitudes about non-communicable diseases Cognitive violence And the risk of disease occurrence and exercise behaviors of the elderly than before the experiment at the statistically significance at level .05

2. After the experiment The experimental group had better knowledge scores. Attitudes about non-communicable diseases Cognitive violence And the risk of disease occurrence and exercise behavior of the elderly than the control groups at the statistically significance at level .05

Keywords: Exercise Behaviors Promotion Program, Non-Communicable Diseases, Elderly

*Master's degree students Health promotion and health education field, Kasetsart University
**Associate Professor Health promotion and health education field, Kasetsart University
Contract: Chutima Samranphan E-mail.: integrity_tae@hotmail.com Mobile: 095-3916641
Received August, 6 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หมายถึง กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขที่มีผลต่อการเจ็บป่วย พิการ และตายก่อนวัยอันควร การพัฒนาการก่อโรค ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงร่วม หนึ่งปัจจัยหรือมากกว่า ได้แก่ กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ซึ่งเป็นโรคที่ สำคัญ และสามารถป้องกันได้ (สมศักดิ์, 2559) โดยสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs คือ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต จากข้อมูลสมาพันเบาหวานนานาชาติ (International diabetes federation : IDF) รายงานว่า ปัจจุบันทั่วโลก มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน 4 ล้านคนต่อปี เฉลี่ย 8 วินาทีต่อ1 คน และพบว่ามีผู้ป่วยมากกว่า 300 ล้านคน อยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำ และปานกลาง มีโอกาสเป็นเบาหวานเร็วกว่าคนที่อยู่ในประเทศที่มีรายได้สูง 10 – 20 ปี โดยพบมากขึ้นในวัยทำงาน ในประเทศไทย 2 ปีที่ผ่านมา มีคนป่วยด้วยโรคเบาหวาน 3.5 ล้านคน แต่มีถึง 1.1 ล้านคน ที่ไม่ทราบว่าตนเองป่วย และที่น่าเป็นห่วงคือ ผู้ป่วยเหล่านี้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และสมอง สูงกว่าคนปกติ 2 – 4 เท่า และมากกว่าครึ่งมีความผิดปกติของระบบประสาท และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย เกิดภาวะแทรกซ้อนทาง ตา เท้า และไต (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2558) World Health Organization (2018) เตือนประชากรวัยผู้ใหญ่กว่า 1,400 ล้านคนทั่วโลกกำลังเสี่ยงต่อโรคร้าย เนื่องจากออกกำลังกายไม่เพียงพอ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่แสดงออก หรือมีการเคลื่อนที่ของร่างกาย หรืออวัยวะจากจุดหนึ่ง ไปยังจุดหนึ่ง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานแก่อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทั้งนี้ยังสามารถป้องกันโรคหรือ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

สำหรับประเทศไทย พบว่าสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายต่ำ และหากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกายพบว่า ผู้ใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ร้อยละ 22-24 และมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค (กรมอนามัย, 2557)

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลคลอีกกลุ่มหนึ่งที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และมักปัญหาเรื่องโรคไม่ติดต่อ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายน้อย มีดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน ซึ่งนำมาสู่ปัญหาทางสุขภาพและการเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมา

การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเป็นทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการไม่ต้องมีอุปกรณ์การทำกายบริหารแกว่งแขนนั้นสามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายได้ และเมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัดแล้วสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่า ขณะที่เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอันเนื่องมาจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงาน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้ว เราก็จะชูแขน เหยียดขา ยืดตัวจนสุดทันที อย่างที่คนทั่วไปเรียกว่า บิดขี้เกียจ หลังจากนั้น เราจะรู้สึกสบายตัวกระชุ่มกระชวยขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ การยืดเส้นเอ็นตามความหมายในคัมภีร์โบราณนั่นเอง การที่เส้นเอ็นซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายมีโอกาสยืดขยาย จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลายหายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเกิดความกระปรี้กระเปร่าสดใสขึ้นและที่สำคัญเลือดลมจะไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก ทำให้อวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น (ศักดิ์, 2557)

นอกจากนี้การแกว่งแขนยังสามารถลดการสะสมของไขมันและลดความดันโลหิตสูง ช่วยลดความเครียด ทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าลดอาการปวดบ่า คอ และไหล่จากการทำงานแก้โรคออฟฟิศซินโดรม ลดน้ำตาลในเลือด ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า (อาภาวรรณ, 2560) สำหรับวิธีการแกว่งแขนที่ถูกวิธีทำได้ง่าย ๆ โดยการยืนตรง เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง จากนั้นจิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้นส้นเท้าออกแรงเหยียบขาลงพื้นให้แน่นให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึงเป็นใช้ได้ หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลังผ่อนคลายกระดูก ลำคอ ศีรษะและปากผ่อนคลายตามธรรมชาติ บั้นท้ายควรให้งอขึ้นเล็กน้อยระหว่างบริหารต้องหดก้นหรือขมิบทวารหนักคล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้ (ปัญญา, 2560)

จากการค้นคว้าข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า ควรส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย สามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังได้ ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)

วัตถุประสิงค์การวิจัย

วัตถุประสิงค์หลัก

ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

วัตถุประสิงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนของกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ส่งเสริมและกระตุ้นให้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี

2. ผลของการศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุกลุ่มอื่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน

จังหวัดเพชรบูรณ์ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลองจำนวน 2 ครั้ง (Two Group Pre - Posttest Design) คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

ประชากร

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวนทั้งสิ้น 173 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัย (Inclusion Criteria) ทั้งหมด 60 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ พอเหมาะของการวิจัยแบบกึ่งทดลอง คือ อย่างน้อยที่สุดควรมีจำนวน 30 คน โดยในแต่ละกลุ่มควรมีไม่ต่ำกว่า 15 คน หากมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (Polit & Hunger, 1999) และ (ธวัชชัย วรพงศธร, 2538) ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเป็นแบบแผนและรายละเอียดของการให้โปรแกรม “การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน” แก่กลุ่มทดลองซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่วนที่ 3 ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่วนที่ 4 การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรค และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยดำเนินการ ตามขั้นตอนดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา Descriptive statistic ในการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Mean and Standard Deviation) ในข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. สถิติเชิงอนุมาน (Independent Statistics) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ dependent t-test และเปรียบเทียบคะแนนกลุ่มเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent Sample t-test

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละปัจจัยทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยทางชีวสังคม	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)	
	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)
เพศ				
ชาย	6	20.00	10	33.33
หญิง	24	80.00	20	66.67
อายุ				
60	4	13.33	4	13.33
61	2	6.67	0	0.00
62	6	20.00	9	30.00
63	7	23.33	7	23.33
64	5	16.67	2	6.67
65	6	20.00	8	26.67
สิถุานภาพการสิมรสิ				
โสด	2	6.67	0	0.00
สมรส	19	63.33	20	66.67
แยกกันอยู่/หม้าย/หย่าร้าง	9	30.00	10	33.33
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	25	83.33	27	90.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	3.33	0	0.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	6.67	2	6.67
อนุปริญญา/ปวช./ปวส.	0	0.00	0	0.00
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	2	6.67	1	3.33
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	0	0.00	0	0.00
อาช่พ				
เกษตรกรรม	23	76.67	25	83.33
ค้าขาย	5	16.67	2	6.67
รับจ้าง	0	0.00	1	3.33
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2	6.67	2	6.67
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน				
น้อยกว่า 3,000 บาท	6	20.00	4	13.33
3000 – 5,000 บาท	12	40.00	12	40.00
5001 – 7,000 บาท	8	26.67	8	26.67
7001 – 9,000 บาท	2	6.67	4	13.33
มากกว่า 9,000 ขึ้นไป	2	6.67	2	6.67

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.00 โดยมีอายุ 63 ปี ร้อยละ 23.33 สถานภาพการสมรส ร้อยละ 63.33 ระดับการศึกษาสูงสุด อยู่ที่ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 83.33 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม ร้อยละ 76.67 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อยู่ที่ 3,000 – 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.00 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.67 โดยมีอายุ 62 ปี ร้อยละ 30.00 สถานภาพการสมรส ร้อยละ 66.67 ระดับการศึกษาสูงสุด อยู่ที่ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 90.00 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม ร้อยละ 83.33 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อยู่ที่ 3,000 – 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.00 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปัจจัยทางชีวสังคมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความรู้	กลุ่มทดลอง (n = 30)				กลุ่มควบคุม (n = 30)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)
ระดับดี	0	0.00	16	53.33	1	3.33	1	3.33
ระดับปานกลาง	12	40.00	13	43.33	10	33.33	11	36.67
ระดับไม่ดี	18	60.00	1	3.34	19	63.34	18	60.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้อยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ 60.00 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.00 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับไม่ดี ร้อยละ 63.34 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.33 หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 53.33 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.33 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับไม่ดี ร้อยละ 60.00 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.67

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละทัศนคติ เรื่อง โรคไม่ติดต่อเรื้อรังของกลุ่มตัวอย่าง

ทัศนคติ	กลุ่มทดลอง (n = 30)				กลุ่มควบคุม (n = 30)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)
ระดับดี	0	0.00	16	53.33	0	0.00	0	0.00
ระดับปานกลาง	24	80.00	14	46.67	25	83.33	25	83.33
ระดับไม่ดี	6	20.00	0	0.00	5	16.67	5	16.67

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนด้านทัศคติ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.00 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 20.00 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับปานกลาง ร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 16.67 หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนทัศนคติ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 53.33 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 46.67 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับปานกลาง ร้อยละ 83.33 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 16.67

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละการรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยง	กลุ่มทดลอง (n = 30)				กลุ่มควบคุม (n = 30)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)
ระดับดี	4	13.34	17	56.66	4	13.34	4	13.34
ระดับปานกลาง	26	86.66	13	43.34	26	86.66	26	86.66
ระดับไม่ดี	0	00.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนด้านการรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 86.66 อยู่ในระดับดี ร้อยละ 13.34 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับปานกลาง ร้อยละ 86.66 อยู่ในระดับดี ร้อยละ 13.34 หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนการรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอยู่ในระดับดี ร้อยละ 56.66 อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.34 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับปานกลาง ร้อยละ 86.66 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 13.34

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง (n = 30)				กลุ่มควบคุม (n = 30)			
	การออกกำลังกาย		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)	จำนวน	(ร้อยละ)
ระดับดี	0	0.00	11	36.66	0	0.00	0	0.00
ระดับปานกลาง	5	16.67	18	60.00	6	20.00	6	20.00
ระดับไม่ดี	25	83.33	1	3.34	24	80.00	24	80.00

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 16.67 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 80.00 อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 20.00 หลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60.00 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 36.66 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในคะแนนระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 80.00 และอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.00

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของ ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

วิเคราะห์ข้อมูล	กลุ่มทดลอง			t	df	p-value
	n	$\bar{X}$	S.D.			
ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง						
ก่อนการทดลอง	30	2.77	1.72	-9.815	29	.000 *
หลังการทดลอง	30	5.57	1.10			

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของ ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

วิเคราะห์ข้อมูล	กลุ่มทดลอง			t	df	p-value
	n	$\bar{X}$	S.D.			
ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง						
ก่อนการทดลอง	30	13.73	3.58	-10.270	29	.000 *
หลังการทดลอง	30	19.23	1.48			
การรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค						
ก่อนการทดลอง	30	14.50	2.98	-9.280	29	.000 *
หลังการทดลอง	30	19.43	1.41			
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ						
ก่อนการทดลอง	30	4.33	2.50	-11.611	29	.000 *
หลังการทดลอง	30	12.97	2.93			

*P< .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของ ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

วิเคราะห์ข้อมูล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	df	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง							
ก่อนการทดลอง	2.77	1.72	2.97	1.69	-.45	58	.651
หลังการทดลอง	5.57	1.10	3.07	1.60	7.06	58	000 *
ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง							
ก่อนการทดลอง	13.73	3.58	14.07	3.49	-.36	58	.716
หลังการทดลอง	19.23	1.48	14.13	3.48	7.39	58	000 *
การรับรู้ความรุนแรง และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค							
ก่อนการทดลอง	14.50	2.98	14.67	2.92	-.22	58	.827
หลังการทดลอง	19.43	1.41	14.73	2.91	7.96	58	000 *
พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ							
ก่อนการทดลอง	4.33	2.50	4.40	2.57	-.10	58	.919
หลังการทดลอง	12.97	2.93	4.50	2.50	12.04	58	000 *

*P< .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำผลมาวิจารณ์ตามสมมุติฐานได้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังการรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการวิจัยดังกล่าวพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังการรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มยุรา และคณะ (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแกว่งแขนโดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุระดับต้นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในทั้ง 3 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแกว่งแขนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแกว่งแขนและความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติการออกกำลังกายแกว่งแขนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน รวมถึงมีพฤติกรรมผลลัพธ์ ได้แก่ การปฏิบัติการออกกำลังกายแกว่งแขนได้ตามเกณฑ์ สอดคล้องกับ ยุพา และคณะ (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนร่วมกับครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีมากกว่าก่อนทดลอง แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีความรู้ เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคเบาหวาน โอกาสเสี่ยงของโรคแทรกซ้อนในโรคเบาหวาน เราสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Rosenstock (1974) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงการเกิดโรคนั้นอย่างน้อยที่สุดที่รู้ว่าโรคนั้นจะมีความรุนแรงแก่ชีวิตเขาพอสมควร

สมมติฐานที่ 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยดังกล่าวพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิมลรัศมิ์ (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงจังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร และคณะ (2560) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแกว่งแขนต่อระดับน้ำตาลสะสม

ในเลือดและภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ในชุมชน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแกว่งแขนผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลสะสมในเลือดและเส้นรอบเอวต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .037, P = .000 ตามลำดับ) คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายแกว่งแขนสูงกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .004, P = .000) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การที่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทัศนคติเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โอกาสเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม ดังเหตุผลที่ได้อธิบายในการอภิปรายสมมติฐานข้อที่ 1 ทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ครั้งนี้ทำให้ทราบว่า การใช้กลวิธีทางสุขศึกษาในลักษณะเป็นกลุ่มดำเนินกิจกรรมโดยใช้สื่อต่าง ๆ ประกอบกิจกรรมตลอดจนการให้ความรู้ในลักษณะบรรยาย การสื่อสารให้ทราบถึงโอกาสเสี่ยงและความรุนแรงในการเกิดโรค และการฝึกปฏิบัติออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงควรจัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมสุขศึกษาในรูปแบบนี้ต่อไปและประยุกต์ใช้ในกลุ่มอื่นต่อไป

2. จากการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนั้นโรงเรียนผู้สูงอายุทุกแห่งควรจัดการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

จารุวรรณ ประดา, ณิราวรรณ กุลวงศ์, ปรารถนา พรมวัง และเบญจวรรณ ภูชัน. (2553). *ผลการใช้โปรแกรมครอบครัวต่อ การรับรู้สมรรถนะ พฤติกรรมการดูแลของครอบครัวและพัฒนาการของผู้ที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการ และสติปัญญา.* สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ธวัชชัย วรพงศธร. (2538). *รูปแบบการวิจัยทดลองประยุกต์ สาหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.* กรุงเทพมหานคร: เอช – เอน การพิมพ์.

ปัญญา ไข่มุก. 2560. *แกว่งแขนวันละ 30 นาที ลดพุงลดโรค.* สืบค้นเมื่อ 14 กันยายน 2562, สืบค้นจาก https://www.thaihealth.or.th.

พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. (2562). *แกว่งแขน ปรับสมดุลน้ำเหลือง : กินดี อยู่ดี กับหมอพรเทพ.* สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2562, สืบค้นจาก https://www.youtube.com

มยุรา สร้อยชื่อ, ศรัณญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และธราดล เก่งการพานิช. (2560). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแกว่งแขนโดยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของผู้สูงอายุ ระดับต้นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ,* 33(2). 73-83

ยุพา จิ๋วพัฒนกุล, อุบลวรรณา เรือนทองดี และฐิติรัตน์ ทับแก้ว. (2555). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนร่วมกับครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. *วารสารพยาบาลศาสตร์,* 30(1). 46-57.

วิมลรัศมิ์ พันธุจิรภาค. (2554). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงจังหวัดสมุทรปราการ.* วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศักดิ์ อนุสรณ์. (2557). *กายบริหารบำบัดด้วยวิธีแกว่งแขน.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (2562). โรคอ้วน และการดูแลตนเอง. สืบค้นเมื่อ 13 กันยายน 2562, สืบค้นจาก http://www.bangkokhealth.com/health/article

สมศักดิ์ ฉันทนารมณ์. (2559). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตำบลท่าตะคร้อ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2562). *การรักษาเบาหวานชนิดที่ 2.* สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2562, สืบค้นจาก https://www.dmthai.org/index.php/understand-diabetes/diabetes-2/499-type-2-diabetes-treatmen

สารานุกรมไทย ฉบับเยาวชน. (2562). *ระบบน้ำเหลือง.* สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2562, สืบค้นจาก http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=8&chap=2&page=t8-2-infodetail11.html

สุภาพร คำสม, แสงทอง ธีระทองคำ และกมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์. (2560). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแกว่งแขนต่อระดับน้ำตาลสะสมในเลือดและภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ในชุมชน. *วารสารการปฏิบัติการพยาบาลและการผดุงครรภ์ไทย,* 4(2). 46-60.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *ระบบเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงในประเทศไทย.* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *กิจกรรมทางกาย กิจกรรมดีดี เพื่อสุขภาพที่ดี.* สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2562, สืบค้นจาก http://thaincd.com/goodstorie-view

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *รายงานประจำปี.*

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *รู้ทันมหันตภัยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง..ภัยเงียบใกล้ตัว.* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักโรคไม่ติดต่อ.

อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินธร กลัมพากร, สุนีย์ ละกำปั่น และขวัญใจ อำนาจสัตย์ซื่อ. (2554). *การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน:การประยุกต์แนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.* (พิมพ์ครั้งที่ 1). โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

International Diabetes Federation. (2015). *Diabetes. IDF DIABETES ATLAS Seventh Edition 2015.* Available from https://www.idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas/13-diabetes-atlas-seventh-edition.html

Polit, D.F., and Hunger, B.P. (1995). *Nursing research: principles and method.* 5th ed, Philadelphia: Lippincott.

Rosenstock, LM. (1974). The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. *Health Education Monograph,* 2(4). 330-335.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอที่มีต่อพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อนปลาย

พชรพล พรมมา*
สุธนะ ติ่งศีภัทิย**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างก่อนกับหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ด้วยวิธีแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 40 คน โดยเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ(IOC = 0.88-0.90) แบบทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอล(IOC = 1.00) และแบบประเมินความมีน้ำใจนักกีฬา(IOC = 1.00) สามารถสรุปผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติที่นัยสำคัญระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้พลศึกษา การจัดการแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ ความสามารถกีฬาฟุตบอล ความมีน้ำใจนักกีฬา

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
**อาจารย์สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ติดต่อผู้นิพนธ์: พชรพล พรมมา E-mail.: phacharaphon.p@chula.ac.th
รับบทความ 31 สิงหาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effects of Physical Education Learning Management with Tai Technique on the Development of Football Abilities and Sportmanship of Upper Secondary School Students

Phacharaphon Phomma*
Suthana Tingsabhat**

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the effects of physical education learning management using team assisted individualization technique (TAI) and normal physical education instruction on the development of football abilities and sportsmanship of upper secondary school students. The participants were 40 were Purposive Selection Sampling. The participants were divided into 2 groups were the control group who which received the normal physical education instruction and the experimental group receive the stretching by randomly assignment method. The research instruments were comprised of eight physical education learning management using TAI technique (IOC=0.88-0.90), football talents test (IOC=1.00), and test of sportsmanship by friends rating friends (IOC=1.00). The results were as follows : 1) the mean score of football talents test and test of sportsmanship after the treatment of the experimental group was higher than before the treatment at the significance level of .05 2) the mean score of football talents test after the treatment of the experimental group was not different the control group at the significance level of .05 3) the mean score of test of sportsmanship after the treatment of the experimental group was higher than the control group at the significance level of .05 Conclusion: That a physical education learning management with using a TAI technique of upper secondary school students will make the students have better football talents and sportsmanship.

Keywords: Cooperative Learning with Team Assisted Individualization Technique, Football Talents, Sportsmanship, Physical Education Learning

*Master's degree student, Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University
**Asst. Prof., Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University
Contract: Phacharaphon Phomma E-mail.: phacharaphon.p@chula.ac.th
Received August, 31 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จัดทำขึ้นเพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้กับสถานศึกษาในการจัดหลักสูตรและการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความแตกต่างของแต่ละท้องถิ่น ตลอดจนมีความสอดคล้องกับทักษะในการดำรงชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จึงได้กำหนดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี โดยเป็นหลักสูตรที่ต้องการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมุ่งเน้นให้นักเรียนมีให้มีความรู้และทักษะในการดำรงชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2555)

การเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นอีกรูปแบบการเรียนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ดังกล่าวได้ โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งในแต่ละกลุ่มประกอบด้วยนักเรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันและมีบทบาทหน้าที่ในการทำกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกัน กิจกรรมการเรียนรู้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การอภิปราย การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันและมีความรับผิดชอบร่วมกัน ในการเรียนรู้แบบร่วมมือจะต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งหมด 5 องค์ประกอบ คือ 1) การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน 2) การปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด 3) การมีความรับผิดชอบส่วนบุคคล 4) การมีทักษะการทำงานกลุ่ม และ 5) การมีกระบวนการกลุ่ม (Slavin, 1990 อ้างถึงในกนกภรณ์ ทองระย้า, 2557; สุลัดดา ลอยฟ้า, 2537 อ้างถึงในเกษม ชูรัตน์, 2558; วัฒนาพร ระงับทุกข์, 2543 อ้างถึงในอาภรณ์ ใจเที่ยง, 2550; ทิศนา แขมมณี, 2550) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ (Team Assisted Individualization)

เป็นหนึ่งในวิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ซึ่งเป็นเทคนิคการเรียนการสอนที่อาศัยการเรียนรู้แบบกลุ่มของนักเรียน โดยเน้นการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนที่จะเรียนรู้และทำงานตามระดับความสามารถของตน เมื่อทำงานในส่วนของตนเสร็จแล้วจึงไปจับคู่หรือเข้ากลุ่มทำงาน วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2545, อ้างถึงในอาภรณ์ ใจเที่ยง, 2550) ซึ่งการจัดการเรียนรู้ลักษณะนี้มีลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่คล้ายคลึงกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนที่ต้องการให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านความสามารถส่วนบุคคล เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมกลุ่ม โดยการเรียนรู้จะเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มที่อาศัยประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลาย โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา อันจะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ระเบียบกติกา ตลอดจนความมีน้ำใจนักกีฬา (จักริน ด้วงคำ, 2554; สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551) ซึ่งครูผู้สอนสามารถช่วยส่งเสริมให้มีคุณลักษณะที่เกี่ยวกับหมู่คณะ ในเรื่องของความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) โดยน้ำใจนักกีฬาจึงเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อหนึ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่งในมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาเนื่องจากเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข เป็นคุณธรรมที่ควรจะส่งเสริมให้มีการปลูกฝังขึ้นในตัวบุคคล (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523 อ้างถึงในอภิวัฒน์ งั่วลำหิน, 2553)

จากการศึกษาแนวทางดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอที่มีต่อพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการในทุกด้านตามหลักการพลศึกษา และสามารถใช้ชีวิตประจำวันในยุคศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอที่มีต่อพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดย

1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬา ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาฟุตบอลแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาฟุตบอลแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ จำนวน 13,908 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 (กลุ่มระบบฐานข้อมูลและสารสนเทศศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2562: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 1 ด้วยวิธีแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 40 คน โดยเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 20 คน โดยแบ่งนักเรียนในแต่ละกลุ่มออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน (นักเรียนเก่ง 1 คน นักเรียนปานกลาง 2 คน และนักเรียนอ่อน 1 คน) และกลุ่มควบคุม 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ แบบทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอล และแบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬา

การวิเคราะห์ข้อมูล

คำนวณค่าที (T-test) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์โดย

1) วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอลและแบบประเมินความมีน้ำใจนักกีฬา

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Dependent Sample t-test)

3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Dependent Sample t-test)

4) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอลหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Independent Sample t-test)

5) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Independent Sample t-test)

สรุปผลการวิจัย

1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ต่ารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		*t*	*p*
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความสามารถกีฬาฟุตบอล	35.525	5.843	41.000	3.959	11.055	.000
ความมีน้ำใจนักกีฬา	10.599	1.047	12.518	0.721	12.392	.000

*p < .05

2) ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่มี ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่นัยสำคัญระดับ .05

ต่ารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอลาหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	ความสามารถกีฬาฟุตบอลหลังการทดลอง		*t*	*p*
	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง (n = 20)	41.000	3.959	1.122	.135
กลุ่มควบคุม (n = 20)	39.650	4.209		

*p < .05

ค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกับนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ต่ารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	ความสามารถกีฬาฟุตบอลหลังการทดลอง		*t*	*p*
	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง (n = 20)	12.518	0.721	2.478	.009
กลุ่มควบคุม (n = 20)	11.950	0.728		

*p < .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอที่มีต่อพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถอภิปรายผลการวิจัย ตามสมมติฐานของการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 คือ นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถกีฬาฟุตบอลและค่าคะแนนเฉลี่ยความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า

1) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 35.525 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 41.100

2) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา เท่ากับ 10.599 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา เท่ากับ 12.518

จากการอภิปรายผลการวิจัยข้างต้น พบว่า การวิจัยนี้สอดคล้องและเป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 โดยกลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาสูงกว่าก่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 คือ นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถกีฬาฟุตบอลและค่าคะแนนเฉลี่ยความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองสูงกว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า

1) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติที่นัยสำคัญระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 41.000 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอล เท่ากับ 39.650

2) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา เท่ากับ 12.518 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา เท่ากับ 11.950

จากการอภิปรายผลการวิจัยข้างต้น พบว่าในสมมติฐานที่ 2 กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความสามารถกีฬาฟุตบอลการมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่สอดคล้องและเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ ส่วนด้านความมีน้ำใจนักกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 โดยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอ เป็นเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถพัฒนาพื้นฐานความสามารถกีฬาฟุตบอลซึ่งล้วนเป็นความสามารถส่วนบุคคลสำหรับกีฬาฟุตบอล การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอจึงเป็นเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่สามารถช่วยพัฒนาความสามารถเหล่านี้ได้ ดังที่ Slavin (1990, อ้างถึงในสมฤดี แววไทสง,2561) กล่าวไว้ว่า การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอเป็นวิธีการสอนที่ผสมผสานการเรียนแบบร่วมมือกับการสอนรายบุคคลไว้ด้วยกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มในเรียนร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับการเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคลให้บรรลุเป้าหมายของการเรียนรายบุคคลและกลุ่ม

ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอเป็นหนึ่งเทคนิคของการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยลักษณะของการเรียนรู้แบบร่วมมือจะนักเรียนเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สอดคล้องกับจักริน ด้วงคำ (2554) กล่าวว่าพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่อาศัยการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มที่อาศัย เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จากการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติระเบียบ กติกา ตลอดจนเสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬาให้แก่ผู้เรียน

ซึ่งจะเห็นได้ว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอจะส่งผลพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอล ยังเสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬาความมีน้ำใจนักกีฬาให้แก่ผู้เรียนอีกด้วย น้ำใจนักกีฬาเป็นหลักธรรมหรือข้อปฏิบัติที่นักกีฬาและผู้ชมกีฬาพึงจะประพฤติปฏิบัติในการเล่นหรือชมกีฬา รวมไปถึงการมีชีวิตอยู่ร่วมกันหรือแม้แต่ในการทำงานก็ตาม เพื่อให้เกิดความเรียบร้อย อันเป็นผลดีแก่ทุก ๆ ฝ่ายตามหลักอุดมคติของการกีฬา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอที่จึงส่งผลพัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าผลการวิจัยในครั้งนี้พัฒนาการความสามารถกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองหลังไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่นัยสำคัญระดับ .05 ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการวิจัยอาจเป็นผู้ที่มีความสนใจในกีฬาฟุตบอลอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาเลือกเสรี ซึ่งผู้เรียนสามารถเลือกรายวิชาได้ตามความสมัครใจ จึงทำให้ความแตกต่างในค่าคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลมีความใกล้เคียงกัน แต่อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยค่าคะแนนความสามารถกีฬาฟุตบอลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1) ผู้วิจัยควรมีการศึกษา ติดตามความคงทนด้านความมีน้ำใจนักกีฬาว่ายังคงทนอยู่หรือไม่

2) ควรนำรูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคทีเอไอไปใช้ในกีฬาชนิดอื่นที่มีต่อความสามารถทางกีฬาและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียน

3) ควรเปรียบเทียบพัฒนาการของนักเรียนในกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อน เพื่อศึกษาพัฒนาการความสามารถระหว่างนักเรียนกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อน

4) ควรมีเกณฑ์คะแนนแบบทดสอบความสามารถกีฬาฟุตบอลให้เหมาะสม ระหว่างนักเรียนกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อน

เอกสารอ้างอิง

กนกภรณ์ ทองระย้า. (2557). *ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือ STAD เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

กลุ่มระบบฐานข้อมูลและสารสนเทศศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *ข้อมูลสถิตินักเรียน นักศึกษา จำแนกตามสังกัด ระดับการศึกษาและเพศ ปีการศึกษา 2562.* สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2562, แหล่งที่มา www.mis.moe.go.th

เกษม ชูรัตน์. (2558). *การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือและการจัดการความรู้เป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา.* วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จักริน ด้วงคำ. (2554). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกีฬาฟุตบอลตามแนวคิดของเพียเจต์ที่มีผลต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา.*วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิศนา แขมมณี.(2550). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา การวัดผลทางการศึกษาพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2545). *แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง.* กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ.

สมฤดี แววไทสง. (2561). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์เรื่อง ความน่าจะเป็นโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิคทีเอไอเพื่อเสริมทักษะในการแก้โจทย์ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิชาคณิตศาสตรศึกษา, คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2555). หลักเกณฑ์และวิธีการปรับใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ. กรุงเทพฯ: น.ส.พ. ฟ้าเมืองไทย.

อภิวัฒน์ งั่วลำหิน. (2553). *การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกีฬาฟุตบอลตามแนวคิดพัฒนาจริยธรรมของโคลเบิร์กเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนประถมศึกษา.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2550). หลักการสอน (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

Johnson. (2002). *Meaningful assessment; A manageable and cooperative process.* Boston: Omega type typography.

Slavin, Robert. (1995). *Cooperative learning: Theory, Research and Practice.* Boston: Allyn and Bacon.

Slavin. (1990). *Cooperative learning: Theory, Research and Practice.* New jersey: Prentice - hall.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของการฝึกด้วยความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และแบบพลัยโอเมตร์ก ที่มีต่อความแข็งแรง ความเร็ว และ ความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอล

วรศิษฎ์ ศิริบุรินทร์*
จรัสศิริ ศิริโภคา**

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งและแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอล และพัฒนารูปแบบการฝึกรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งและแบบพลัยโอเมตริก ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอล ทีมมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำนวนทั้งหมด 45 คน อายุ 19-23 ปี โดยนำค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นตัวคัดเลือกและแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 10 คน โดยใช้วิธีการจัดเข้ากลุ่มแบบง่าย คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1 ทำฝึกความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งและกลุ่มที่ 2 ทำการฝึกพลัยโอเมตริก ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโดยใช้ One-way ANOVA และเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ matched pair t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการฝึกทั้ง 3 รูปแบบ พบว่า ส่งผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล

คำสำคัญ : ฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง พลัยโอเมตริก ความแข็งแรง

*ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
**อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
ติดต่อผู้นิพนธ์: วรศิษฎ์ ศรีบุรินทร์ E-mail.: worasit.sea@lru.ac.th มือถือ: 080-1929789
รับบทความ 24 กันยายน 2563 แก้ไขบทความ 31 ธันวาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

The effects of strength training by functional training and plyometric training on strength, speed and agility in soccer players

Worasit Sriburin*
Charussri Sripokha**

Abstract

The objective of this research was to study the effects of strength, functional and plyometric training on muscle strength, speed and agility. In soccer players and developing training styles, functional, training and plyometric models The population used in this research is Football player Loei Rajabhat University team totaled 45 people aged 19-23 years by using the mean of muscle strength as a selection and dividing the sample of 30 people. The sample group was divided into 3 groups of 10 people each using a simple grouping method, namely the control group, the first group doing strength training as a function training and the second group doing plyometric training. The subjects were trained 3 days a week for 8 weeks. The statistics used in this research were mean and standard deviation. Comparisons were performed between groups using One-way ANOVA and pre- and post-test using matched pair t-test at a statistical significance level of 0.05.

The results showed that when comparing the mean of muscle strength 30 meter running speed and agility Between the groups after 8 weeks of training, the difference was statistically significant at 0.05. And when comparing within the group Before and after 8 weeks of training, the difference was statistically significant at 0.05 level. The results of all three training modes were found to affect the development of muscle strength. 30-meter running speed and agility in soccer players.

Keywords: functional training, plyometric training, strength

*Assistant Professor Dr. Faculty of Science and Technology Loei Rajabhat University
**Lecturer, Faculty of Science and Technology Loei Rajabhat University
Contract: Worasit Sriburin E-mail.: worasit.sea@lru.ac.th มือถือ: 080-1929789
Received September, 24 2020 ; Revised December, 31 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

กีฬาฟุตบอลสมัยใหม่มีความต้องการทางด้านสมรรถภาพทางกายหลายด้านมาประกอบกัน ซึ่งประกอบไปด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็วระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ซึ่งจะสอดคล้องกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวและเกมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตบอลใช้เวลาในการแข่งขัน 90 นาที ระหว่างเกมการแข่งขัน ในปี 2012-2013 ได้มีการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวพบว่านักฟุตบอลวิ่งด้วยความเร็วสูงในระยะทางสั้น ๆ 5.9 ถึง 6.9 เมตร ทำการวิ่งซ้ำต่อ 1 เกมการแข่งขันประมาณ 40-55 ครั้งต่อ 1 เกม การแข่งขันในการออกตัวและมีการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวทุก ๆ 3 ถึง 6 วินาที (Barnes et al, 2014) มีการใช้ความเร็วและการเปลี่ยนแปลงทิศทางการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วเพื่อชิงความได้เปรียบในการแข่งขัน โดยต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวดังกล่าวจำเป็นต้องมีพื้นฐานของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกับความสามารถในการสั่งการของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงมีความจำเป็นในการฝึกสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬา ซึ่งมีรูปแบบการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลากหลายวิธีการ

การฝึกรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งเป็นการฝึกที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน คำว่า function หมายถึง การทำหน้าที่ได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น การฝึกแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งจึงเป็นการฝึกที่มีการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อหลายส่วนร่วมกัน มีการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายตามการสั่งงานของระบบประสาท รูปแบบการฝึกจะมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่คล้ายคลึงกับท่าทางการเล่นกีฬา (sport specific position) เป็นการฝึกเพื่อให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นการฝึกกำลัง (Power) ที่ใช้ประโยชน์จากแรงดึงดูดของโลก (Gravity) โดยการเก็บพลังงานศักย์ (Potential energy) ไว้ในกล้ามเนื้อ และพลังงานเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ประโยชน์ทันทีเมื่อเกิดปฏิกิริยาในทิศทางตรงกันข้าม เช่น การกระโดดขึ้นจากพื้นและลงสู่พื้นอย่างทันทีทันใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและความแข็งแรง (Speed-strength) ร่วมกัน (Allerheigen, 1994) การฝึกพลัยโอเมตริกจึงเป็นการฝึกที่เชื่อมโยงความแข็งแรง (Strength) เข้ากับความเร็ว (Speed) เพื่อให้เกิดกำลังกล้ามเนื้อ โดยใช้วิธีการกระโดด (Jump) แบบต่าง ๆ อาทิเช่น Depth jump Box jump ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬานิยมฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงก่อนเสริมสร้างความเร็ว โดยการฝึกพลัยโอเมตริก มีการวางรากฐานของการเหยียดออกของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วก่อนการหดตัว จะทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อแบบหดสั้นเข้ามีแรงเพิ่มมากขึ้น

ผู้วิจัยเห็นว่า การฝึกรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งและการฝึกพลัยโอเมตริก เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยสามารถพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะเปรียบเทียบวิธีการฝึกความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีความแข็งแรง ความเร็ว และ ความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอล

ว่ตถุประสงค์ของงานว่จ่ย

1. เพื่อศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และ ความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับการฝึกในรูปแบบปกติ แบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และแบบพลัยโอเมตริก

2. เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และ ความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอลก่อนและหลังการฝึก แบบปกติ แบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และแบบพลัยโอเมตริก

ว่ธีด้ำเน่นการว่จ่ย

กลุ่มประชำกร กลุ่มต่วอย่ำง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอล ทีมมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำนวนทั้งหมด 45 คน อายุ 19-23 ปี ปีการศึกษา 2561 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเปิดตารางอำนาจการทดสอบ (power analysis) ของโคเฮน (Cohen. 1988) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.80 จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิคและแอนแอโรบิคในนักกีฬาฟุตบอลของ วรศิษฎ์ ศรีบุรินทร์ 2553 ซึ่งคำนวณค่าอำนาจการทดสอบ (effect size) เท่ากับ 0.80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 8 คน 3 กลุ่ม รวมทั้งหมด 24 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (Drop out) จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นทั้งหมด 30 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาฟุตบอล ทีมมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย โดยการสุ่มแบบอย่างง่าย (simple random sampling) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

เกณฑ์คัดเข้า เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคอันเป็นอุปสรรคต่อการทดลอง มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬาฟุตบอล ระดับกีฬานักเรียน นักศึกษา มาแล้ว 2 ปี

เกณฑ์คัดออก มีการบาดเจ็บที่ไม่สามารถเข้าทำการฝึกได้ เล่นในตำแหน่งผู้รักษาประตู

เครื่องม่อที่ใช้ในการว่จ่ย

ตัวแปรต้น การฝึกความแข็งแรงแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่งและการฝึกแบบพลัยโอเมตริก

ตัวแปรตาม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และ ความคล่องแคล่วว่องไว

การว่เคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่า อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา ความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตรและความคล่องแคล่วว่องไว

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้ One-way ANOVA ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ภายในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ก่อนการทดลอง และภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้ matched pair t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการว่จ่ย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่มฝึก	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก 8 สัปดาห์
อายุ (ปี)	กลุ่มควบคุม	20.50 ± 0.97	20.70 ± 0.97
	กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	20.70 ± 0.95	20.90 ± 0.95
	กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	20.50 ± 0.71	20.70 ± 0.71
น้ำหนัก (กก.)	กลุ่มควบคุม	63.30 ± 7.48	62.20 ± 5.69
	กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	63.00 ± 4.99	62.80 ± 3.91
	กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	63.80 ± 4.08	63.60 ± 3.72
ส่วนสูง (ซม.)	กลุ่มควบคุม	169.50 ± 6.5	169.50 ± 6.5
	กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	169.90 ± 3.73	169.90 ± 3.73
	กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	173.40 ± 3.66	173.40 ± 3.66
ดัชนีมวลกาย	กลุ่มควบคุม	22.00 ± 1.8	21.63 ± 1.21
(กก./ตร.ม2)	กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	21.86 ± 2.02	21.78 ± 1.58
	กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	21.22 ± 1.26	21.16 ± 1.17

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร (วินาที) และความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที) ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตัวแปร	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก 8 สัปดาห์
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กก.)		
กลุ่มควบคุม	191.40 ± 12.40	207.60 ± 12.70*
กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	199.10 ± 17.39	229.30 ± 18.72*†
กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	192.90 ± 12.62	227.60 ± 12.12*‡
ความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร (วินาที)		
กลุ่มควบคุม	4.48 ± 0.19	4.40 ± 0.11
กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	4.45 ± 0.16	4.21 ± 0.10*
กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	4.50 ± 0.12	4.19 ± 0.05*‡
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)		
กลุ่มควบคุม	11.71 ± 0.55	11.58 ± 0.49*
กลุ่มทดลองที่ 1 Functional Training	11.51 ± 0.72	10.98 ± 0.32*†
กลุ่มทดลองที่ 2 Plyometric Training	11.53 ± 0.73	11.18 ± 0.54*‡

ห์มายเห์ตุ *ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างจากค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ $p < 0.05$
† ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$
‡ ค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุมแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

อภ่ปรายผลการว่จ่ย

ในการศึกษาครั้งนี้ ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ One way ANOVA หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่าค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (กก.) กลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึก พลัยโอเมตริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมทั้ง 2 โปรแกรม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยโปรแกรมการฝึกทั้งสองโปรแกรมนี้มีความแตกต่างกันในเรื่องของวิธีการฝึกเนื่องจาก วิธีการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง เป็นการฝึกที่มีการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อหลายส่วนร่วมกัน มีการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายตามการสั่งงานของระบบประสาท รูปแบบการฝึกจะมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่คล้ายคลึงกับท่าทางการเล่นกีฬา (sport specific position) เพื่อให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้ดีขึ้น ส่งผลต่อการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นท่าทางที่เลือกใช้ในการฝึกแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง จึงอาจประกอบไปด้วยท่าทางการฝึกการเคลื่อนไหวที่เลียนแบบการเล่นกีฬาแต่ละชนิด หรือเป็นท่าทางที่เสริมการเคลื่อนไหวเพื่อให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้สมบูรณ์ขึ้นและเน้นในการฝึกแรงต้านเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อโดยตรงจะเห็นได้จากการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องมือวัดแรงเหยียดขา (Leg dynamometer) การเพิ่มการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน เป็นผลทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อมีการปรับสภาพตามความหนักของการออกกำลังกายโดยจะแตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกพลัยโอเมตริก เป็นการฝึกเพื่อกระตุ้นระบบประสาทการสั่งการการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นการฝึกกำลัง (Power) ที่ใช้ประโยชน์จากแรงดึงดูดของโลก (Gravity) โดยการเก็บพลังงานศักย์ (Potential energy) ไว้ในกล้ามเนื้อ และพลังงานเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ประโยชน์ทันทีเมื่อเกิดปฏิกิริยาในทิศทางตรงกันข้าม เช่น การกระโดดขึ้นจากพื้นและลงสู่พื้นอย่างทันทีทันใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและความแข็งแรง (Speed-strength) ร่วมกัน (Allerheigen, 1994) การฝึกพลัยโอเมตริกจึงเป็นการฝึกที่เชื่อมโยงความแข็งแรง (Strength) เข้ากับความเร็ว (Speed) เพื่อให้เกิดกำลังกล้ามเนื้อ โดยใช้วิธีการกระโดด (Jump) แบบต่าง ๆ อาทิเช่น Depth jump Box jump ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬานิยมฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงก่อนเสริมสร้างความเร็ว โดยการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการเคลื่อนไหวโดยตรงจึงทำให้การฝึกปฏิกิริยาและการตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวเป็นหนึ่งในหลักการฝึกเพื่อพัฒนาการทำงานของระบบประสาทและความเร็วในการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับ Heyward (1991) กล่าวไว้ว่า ผลการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจากการฝึกด้วยน้ำหนัก และการฝึกแบบมีแรงต้าน คือ ลักษณะรูปร่างของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ทางชีวเคมีเพิ่ม ซีพี และ เอทีพีนอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2551) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นเครื่องบงชี้ถึงการปรับสภาพของเส้นใยกล้ามเนื้ออันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกความแข็งแรง คือ เส้นใยกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) ซึ่งเป็นผลมาจากการเพิ่มขนาดของเส้นใยเล็ก ๆ (Myofibrils) ที่รวมตัวกันเป็นมัดกล้ามเนื้อหรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นการเพิ่มจำนวนของ Actin และ Myosin ซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งกำเนิดของแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ จะได้รับ

การพัฒนาให้มีขนาดใหญ่และแข็งแรงเพิ่มขึ้นด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงที่ถูกต้อง ระหว่างจำนวนครั้งที่ยกกับความหนักหรือแรงต้านที่ใช้ในการฝึก จึงทำให้ผลอัตราการเปลี่ยนแปลงมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบก่อนการฝึกมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 8.46 ร้อยละ 15.17 และร้อยละ 17.99 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร (วินาที) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะ 30 เมตร (วินาที) ของแต่ละกลุ่ม 4.40 ± 0.11, 4.21 ± 0.10 และ 4.19 ± 0.05 วินาที ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบก่อนการฝึกระยะเวลาในการวิ่งลดลง คิดเป็นร้อยละ 1.85 ร้อยละ 5.37 และร้อยละ 6.92 ตามลำดับ เนื่องจากความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นและมีความสัมพันธ์ระหว่างความเร็วโดยโปรแกรมการฝึกซ้อมทั้ง 2 โปรแกรม ช่วยในการกระตุ้นระบบประสาทการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นระบบที่มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและทำให้เกิดการทรงตัวที่ดีควบคู่กันแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ควบคุมโดยระบบประสาทส่วนกลางได้แก่ สมอง ไขสันหลัง และอีกส่วนหนึ่งควบคุมโดยรีเฟล็กซ์ การควบคุมการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนของระบบประสาทส่วนกลาง สมองจะเป็นตัวนำข้อมูลจากระบบประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ ไปควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตลอดการเคลื่อนไหวเพื่อให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ ตลอดเวลา ในการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นการฝึกกำลัง (Power) ที่ใช้ประโยชน์จากแรงดึงดูดของโลก (Gravity) โดยการเก็บพลังงานศักย์ (Potential energy) ไว้ในกล้ามเนื้อ และพลังงานเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ประโยชน์ทันทีเมื่อเกิดปฏิกิริยาในทิศทางตรงกันข้าม เช่น การกระโดดขึ้นจากพื้นและลงสู่พื้นอย่างทันทีทันใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและความแข็งแรง (Speed-strength) ร่วมกัน (Allerheigen, 1994) การฝึกพลัยโอเมตริกจึงเป็นการฝึกที่เชื่อมโยงความแข็งแรง (Strength) เข้ากับความเร็ว (Speed) เพื่อทำให้เกิดกำลังกล้ามเนื้อ และในการเคลื่อนไหวที่เป็นทางตรงระยะทาง 30 เมตร ต้องอาศัยอีกปัจจัยหนึ่งก็คือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การปรับสภาพของเส้นใยกล้ามเนื้ออันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกความแข็งแรงคือ เส้นใยกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) ซึ่งเป็นผลมาจากการเพิ่มขนาดของเส้นใยเล็ก ๆ (Myofibrils) ที่รวมตัวกันเป็นมัดกล้ามเนื้อหรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นการเพิ่มจำนวนของ Actin และ Myosin ซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งกำเนิดของแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ จะได้รับการพัฒนาให้มีขนาดใหญ่และแข็งแรงเพิ่มขึ้นด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงที่ถูกต้อง จะเห็นได้ว่าผลของการฝึกด้วย ยังส่งผลต่อการมีเวลาปฏิกิริยาหรือปฏิกิริยาที่รวดเร็ว (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) เห็นได้จากระยะเวลาลดลง คิดเป็นร้อยละ 2.32 และร้อยละ 4.21 ตามลำดับ ซึ่งมีความสำคัญในการทำกิจกรรมทุกอย่าง สามารถทำให้เคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ต้องการโดยมีการเปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางการเคลื่อนที่ของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดได้อย่างรวดเร็ว หยุดได้เร็ว เนื่องจากเวลาปฏิกิริยาในการเคลื่อนไหวสามารถลดลงได้ด้วยการฝึก การเคลื่อนไหวชนิดนั้นบ่อย ๆ การฝึกจะช่วยลดเวลาที่ใช้ในการตัดสินใจในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เชื่อว่าเวลาปฏิกิริยาได้รับอิทธิพลจากความพร้อมที่จะโต้ตอบด้วยการวิ่งในระยะทางสั้น ๆ โดยการวิ่งซ้ำ ๆ กันและวิ่งอย่างรวดเร็ว เวลาที่เร็วขึ้นจะช่วยพัฒนาเวลาปฏิกิริยาให้ดีขึ้นการฝึกวิ่งซ้ำ ๆ กันหลายเที่ยวจะช่วยให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทำงานประสานสัมพันธ์กันดียิ่งขึ้น เกิดการเรียนรู้ในการที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว

ในการศึกษาครั้งนี้ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที) ของแต่ละกลุ่ม 11.58 ± 0.49, 10.98 ± 0.32 และ 11.18 ± 0.54 วินาที ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบก่อนการฝึกระยะเวลาในการวิ่งลดลง คิดเป็นร้อยละ 1.08 ร้อยละ 4.62 และร้อยละ 3.01 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมทั้ง 2 โปรแกรม

กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกความแข็งแรงรูปแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง และกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกพลัยโอเมตริก มีผลต่องผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวเนื่องจากในการฝึก ในกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นการฝึกที่มีการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อหลายส่วนร่วมกัน มีการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายตามการสั่งงานของระบบประสาท รูปแบบการฝึกจะมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่คล้ายคลึงกับท่าทางการเล่นกีฬา (sport specific position) เป็นการฝึกเพื่อให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้ดีขึ้น เป็นการนำผลการฝึกทั้งหลายมารวมกัน เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ส่งผลต่อการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นท่าทางที่เลือกใช้ในการฝึกแบบฟังก์ชั่นนอลเทรนนิ่ง จึงอาจประกอบไปด้วยท่าทางการฝึกการเคลื่อนไหวที่เลียนแบบการเล่นกีฬาแต่ละชนิด ระบบประสาทการสั่งการโดยมีเงื่อนไขของการเคลื่อนที่ซึ่งสอดคล้องกับการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวโดยมีแผนที่ของการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นระบบที่ต้องอาศัยการวางเงื่อนไขล่วงหน้า การฝึกการทำงานของสมองโดยการจัดการเคลื่อนไหวอย่างมีขั้นตอน เคลื่อนไหวจากง่ายไปยาก และพัฒนาการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วทำให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายรูปแบบเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวร่างกาย (Psychomotor Skill) และกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกพลัยโอเมตริกช่วยในการกระตุ้นระบบประสาทการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นระบบที่มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและทำให้เกิดการทรงตัวที่ดีควบคู่กันแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ควบคุมโดยระบบประสาทส่วนกลางได้แก่ สมอง ไขสันหลัง และอีกส่วนหนึ่งควบคุมโดยรีเฟล็กซ์ การควบคุมการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนของระบบประสาทส่วนกลาง สมองจะเป็นตัวนำข้อมูลจากระบบประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ ไปควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตลอดการเคลื่อนไหวเพื่อให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการรับรู้ของสมองที่จะเกี่ยวข้องกับเวลาปฏิกิริยา เวลาตอบสนอง และเวลาการเคลื่อนไหว เพราะจะทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการลดช่วงเวลาในการคิดและตัดสินใจ จึงทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างรวดเร็วจนเป็นอัตโนมัติ ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2551) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสื่อที่แสดงออกถึงการทำงานของสมองหรือระบบประสาทซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ พฤติกรรมที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ เช่น อาการสะดุ้งหรือตกใจ เป็นต้น การพยายามกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรม หรือเข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลากหลายรูปแบบอย่างเป็นระบบ ตามลำดับขั้นตอนจะช่วยนำไปสู่การปรับตัวและการพัฒนาสมองด้วยการเรียนรู้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Skill Learning) ซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง การเคลื่อนไหวของร่างกายจึงเกิดจากการที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้น โดยได้รับคำสั่งจากสมองซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้กล้ามเนื้อทำงานกันตามหน้าที่ ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อจึงทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ได้รับการกระตุ้น โดยไขสันหลังจะได้รับคำสั่งจากสมองและไขสันหลังที่ศูนย์สั่งการจะสั่งการไปยังกล้ามเนื้อบริเวณที่ได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่มากระทบร่างกาย แล้วส่งกระแสความรู้สึกนั้นไปยังไขสันหลังบริเวณด้านหลัง การเคลื่อนไหวในระยะต้นอยู่ในอำนาจจิตใจ ระบบประสาทส่วนกลางจะรับแรงกระตุ้นตลอดเวลา

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกทั้ง 2 รูปแบบทำให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกซ้อมสามารถพัฒนาความความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว นำมาใช้ทดแทนกันได้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้และรูปแบบการฝึกซ้อมให้เหมาะสม จึงมีความเหมาะสมในการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาฟุตบอล

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลองมากกว่า 8 สัปดาห์ เพื่อสังเกตอัตราการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ในแต่ละช่วงเวลาให้ชัดเจนมากขึ้น

2. ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงที่นักกีฬาบางส่วนกำลังเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ระบบการฝึกซ้อมกีฬา ควรน่าจะศึกษาในช่วงที่นักกีฬาอยู่ในช่วงที่ไม่มีกิจกรรมอื่น เพื่อศึกษาถึงสมรรถภาพที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

3. การควบคุมกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการฝึก ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว ในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้การทดลองที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2551). *เอกสารประกอบการอบรมการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาด้วยการฝึกกล้ามเนื้อ.* กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ธรรกมลการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

วรศิษฎ์ ศรีบุรินทร์, ราตรี เรืองไทย และไถ้ออน ชินธเนศ. (2553). ผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิคและแอนแอโรบิคในนักกีฬาฟุตบอล. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา,* 10(1).

Allerheiligen, W.B., ed. (1994). *Speed Development and Plyometric Training.* In Essentials of Strength and Conditioning, ed. T.R. Baechle. Champaign, IL: Human Kinetics.

Barnes, Chris, Archer, David, Bush, Michael, Hogg, Robert and Bradley, Paul. (2014). The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine,* 35. pp. 1-6. ISSN 0172-4622

Cohen J (1988) . *Statistical power analysis for the behavioral sciences.* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum;

Heyward, V. H. (1998). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription.* Campaign, Illinois: Human Kinetics.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล

เทพรัตน์ เข็มเพชร*
วรพงษ์ แย้มงามเหลือ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชายโรงเรียนเทศบาล 1 (เยี่ยมเกษสุวรรณ) รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี (16 - 18 ปี) จำนวน 18 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง ใช้ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน 2) แบบทดสอบทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 รายการ คือ ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ Spike Height Test และ 3 Step Spike Height Test วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้ Paired sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ และทักษะการกระโดดตบจากแดนหลัง ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถนำมาใช้ในการฝึกนักกีฬาวอลเลย์บอลได้

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน สมรรถภาพทางกาย ทักษะการกระโดดตบจากแดนหลัง วอลเลย์บอล

*นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: เทพรัตน์ เข็มเพชร E-mail.: paktepparut@gmail.com มือถือ 081-2650771
รับบทความ 23 เมษายน 2565 แก้ไขบทความ 5 พฤษภาคม 2565 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

The Effect of Complex Training Program upon to Physical Fitness and Back Row Attack Skill in Volleyball

Theppharat Khemphet*
Worrapong Yamngamluar**

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of complex training program upon to physical fitness and back row attack skill in volleyball. The sample was U18 male volleyball players of Tessaban 1 (Yiamketsuwan) School, that were selected by using purposive sampling. The training duration was 8 weeks, pre-test, and post-test. The research instruments included: 1) a complex training program 2) A back-row attack test in volleyball 3) Physical fitness standardized test included: 30 seconds modified push-ups, spike height test, and 3 step spike height tests. The data were analyzed by using mean, standard deviation, and paired sample t-test.

The major results revealed that: After using the complex training program, muscle strength and endurance, upper body, leg power, and back row attack skill had better significantly at the .05 level.That means the complex training program upon to physical fitness and back row attack skill in volleyball is effective and efficient that can be used in training volleyball players.

Keywords: Complex Training Program, Physical Fitness, Back Row Attack Skill, Volleyball

*Master's degree students, Dept. of Physical Education, Faculty of Education, KasetsartUniversity
**Assis Prof., Dept. of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University
Contract: Theppharat Khemphet E-mail.: paktepparut@gmail.com Mobile: 081-2650771
Received April, 23 2022 ; Revised May, 5 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทที่นำ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมแพร่หลายเป็นอย่างมากแล้วยังได้มีการบรรจุในการแข่งขันกีฬาระดับต่าง ๆ มากมาย นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันเฉพาะกีฬาวอลเลย์บอลประเภทเดียวในรายการต่าง ๆ ทั้งในระดับโลก และระดับทวีปอีกหลายรายการ จนทำให้กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาเพื่อความบันเทิงของทุกครัวเรือน และได้รับความนิยมอย่างสูงในประเทศ โดยยกตัวอย่างการจัดการแข่งขันประเภทประชาชน และระดับเยาวชน ทั้งรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี, 14 ปี, 16 ปี และ 18 ปีของภูมิภาคในประเทศ รวมทั้งการสนับสนุนและส่งเสริมการแข่งขันในระดับชาติ และภูมิภาคอาเซียน ตลอดหลายปีที่ผ่านมาจนทำให้ปัจจุบันประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีศักยภาพในการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลทั้งในระดับชาติ ระดับทวีป และระดับโลก (สยามสปอร์ต, 2559)

กีฬาทุกชนิดต้องทำการฝึกสมรรถภาพทางกายอันจะส่งผลต่อทักษะกีฬา เพื่อโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายในกีฬา (Physical Fitness in Sport) คือ ความสามารถในการใช้ร่างกายแสดงออกความสามารถกีพาได้อย่างเหมาะสมหรือดีที่สุด ส่วนการฝึกสมรรถภาพทางกาย คือ รูปแบบขั้นตอนการฝึกในแต่ละรูปแบบที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละประเภทกีฬาที่นำมาใช้เป็นเงื่อนไขในการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้นักกีฬา

เช่นเดียวกับในกีฬาวอลเลย์บอลนักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและยังต้องมีทักษะกีฬาพื้นฐานที่ดี เช่น ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ทักษะการเล่นลูกสองมือบน ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการตบ ทักษะการสกัดกั้น เป็นต้น นอกจากทักษะพื้นฐานแล้ววอลเลย์บอลยังมีการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะและเทคนิคต่าง ๆ เพื่อใช้ในการเล่นและการแข่งขัน ซึ่งในกีฬาวอลเลย์บอลจะมีการเคลื่อนที่หลายรูปแบบ โดยเฉพาะในการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง (Vertical) ซึ่งในแนวดิ่ง (Vertical) จะเห็นท่าทางที่แสดงออกมาได้อย่างชัดเจน คือ การกระโดด (Jumping) การกระโดดในกีฬาวอลเลย์บอลนั้น จะมีทักษะที่เกี่ยวข้อง เช่น การกระโดดตบจากหน้าตาข่าย การกระโดดบล็อค การกระโดดเซต การกระโดดเสิร์ฟ การกระโดดตบจากแดนหลัง เป็นต้น ซึ่ง Sheppard et al. (2011) ได้กล่าวว่า ความสามารถในการกระโดดมีความสำคัญในการชนะการแข่งขัน นักกีฬาวอลเลย์บอลที่มีความสามารถในการกระโดดจะทำให้ได้เปรียบในเรื่องของการตบ การเสิร์ฟ การสกัดกั้น สอดคล้องกับ Purkhus, Krustrup, and Mohr (2016) กล่าวว่าในการแข่งขันวอลเลย์บอลมีการกระโดดเสิร์ฟและการป้องกันประมาณ 115 ครั้ง และการกระโดดตบ 85 ครั้งต่อเกมการแข่งขัน ดังนั้นกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องใช้ความสามารถในการกระโดดหลายครั้งใน 1 เกมการแข่งขัน ทำให้กีฬาวอลเลย์บอลจึงจำเป็นต้องมีพลังของกล้ามเนื้อขาเพื่อทำให้การกระโดดนั้นได้มีประสิทธิภาพตลอดทั้งเกมการแข่งขัน

ทักษะการตบในกีฬาวอลเลย์บอลจึงถือเป็นการเปิดเกมรุกไปยังฝ่ายตรงข้ามที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่งและเป็นทักษะที่จะต้องใช้การกระโดดได้สูงที่สุดบริเวณที่ใกล้และเหนือที่สุดของตาข่าย เพื่อที่จะทำให้การรุกนั้นมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น จะเห็นได้จากการกระโดดตบจากหัวเสา การกระโดดตบบอลเร็ว เป็นต้น แต่ในปัจจุบันนั้นจากรายการแข่งขันในระดับนานาชาติและการแข่งขันในระดับประเทศ จากการศึกษาเกมการแข่งขันในรายการการแข่งขันวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก 2020 โดยในเกมการแข่งขันนอกเหนือจากการตบจากหน้าตาข่ายแล้ว จะเห็นได้ว่าในแต่ละทีมส่วนใหญ่มีการใช้ทักษะกระโดดตบจากแดนหลังเป็นอย่างมากเกือบเทียบเท่ากับทักษะการตบจากหัวเสา จึงทำให้เห็นว่าทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในการทำแต้มนั้นก็เทียบเท่าพอ ๆ กับการกระโดดตบจากหน้าตาข่าย และยิ่งถ้านักกีฬามีพลังกล้ามเนื้อขาและทักษะในการตบลูกที่ดีก็จะยิ่งสามารถกระโดดได้สูงที่สุด ทำให้มีมุมในการตบที่มากและสามารถทำแต้มจากการตบจากแดนหลังได้มากที่สุดอีกด้วย

จะเห็นได้ว่ากีฬาวอลเลย์บอลจะเป็นต้องใช้ทักษะในการกระโดดเป็นอย่างมากในแต่ละเกมการแข่งขัน โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาประเภทที่ใช้พลังกล้ามเนื้อในการออกแรงเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอย่างรวดเร็วจำเป็นต้องมีการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกแบบพลัยโอเมตริกอยู่ในตารางการฝึกด้วยเสมอ การฝึกแบบผสมผสานจึงเป็นวิธีการฝึกกล้ามเนื้อที่ต้องการจะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไปพร้อม ๆ กับพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการที่เกิดประโยชน์สูงสุดและได้รับความนิยมนำมาฝึกนักกีฬาประเภทที่ใช้กำลังความแข็งแรง (Elastic Strength) ของกล้ามเนื้อ ในการหดตัวค่อนข้างสูงและรวดเร็วให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่โดยเฉพาะของแต่ละชนิดกีฬา (ถาวร กมุทศรี, 2560)

ในการฝึกซ้อมกีฬานั้นอายุเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะในการฝึกที่เริ่มเข้มข้น ช่วงอายุ14 - 18 ปี นั้นถือว่าเป็นการฝึกที่จะสามารถพัฒนาให้นักกีฬานั้นสามารถก้าวต่อไปในอนาคต เนื่องจากเป็นวัยที่เหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกทักษะที่ถูกต้องซึ่งน่าจะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและสมรรถภาพทางกายในการแข่งขันกีฬา อายุมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาการของนักกีฬาเพราะหากนักกีฬามีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก็จะสามารถรองรับกระบวนการในการฝึกซ้อมได้ การฝึกซ้อมก็จะเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับวรพงษ์ แย้มงามเหลือ (2547) ได้กล่าวว่า อายุ 14-18 ปี เป็นช่วงที่เข้าสู่วัยหนุ่มสาว การประสานงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทดีมาก จึงเป็นวัยที่เริ่มเล่นกีฬาที่เป็นระบบอย่างจริงจังมีการฝึกซ้อมที่ยากและซับซ้อนขึ้นตามโปรแกรมการฝึกซ้อม มีการสอนและปรับปรุงทักษะอย่างต่อเนื่องและมีการฝึกเฉพาะ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป

ดั้งนั้น ผู้วิจัยในฐานะครูพลศึกษาและผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลมีความสนใจที่จะทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อที่จะนำไปใช้พัฒนาทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังและทักษะต่าง ๆ ของกีฬาวอลเลย์บอลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ด้านพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ และทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชายโรงเรียนเทศบาล 1 (เยี่ยมเกษสุวรรณ) จำนวน 40 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลชายของโรงเรียนเทศบาล 1 (เยี่ยมเกษสุวรรณ) รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี (16-18 ปี) จำนวน 18 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน (Complex Training Program) หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม โดยพิจารณาแล้วเห็นว่าโปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นนำโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานมาทดลองใช้ (Try Out) กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 12 คน พบว่าโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติและได้ปรับให้เหมาะสมจึงนำโปรแกรมที่สมบูรณ์แล้วไปใช้ในการวิจัย 2) แบบทดสอบทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของแบบทดสอบกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่าเท่ากับ 1.00 หาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยวิธีทดสอบซ้ำ เว้นระยะห่าง 1 สัปดาห์ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ได้ค่าเท่ากับ 0.91 หาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) โดยให้ผู้ทดสอบจำนวน 2 ท่าน ทำการทดสอบโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ได้ค่าเท่ากับ 1.00 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานที่ผู้วิจัยได้เลือก 3 รายการ คือ ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ Spike Height Test และ 3 Step Spike Height Test (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือจาก คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 1 (เยี่ยมเกษสุวรรณ)

2. ผู้วิจัยทำการตรวจหาเชื้อโควิด – 19 ก่อนเข้าทำการเก็บข้อมูลทุกครั้ง โดยใช้เครื่องมือการตรวจแบบ ATK โดยระหว่างการเก็บข้อมูลจะทำการสวมหน้ากากอนามัยและเว้นระยะห่างตลอดการเก็บข้อมูลทุกครั้ง ตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID-19)

3. ปฐมนิเทศก่อนเข้าสู่โปรแกรมฝึกอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเป้าหมายของแบบฝึกนัดหมายกำหนดวัน เวลา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดการแต่งกายให้พร้อมกับการทดสอบ

4. ชี้แจงรายละเอียดและสาธิตวิธีการทดสอบอย่างละเอียดกับกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบให้เข้าใจก่อนทำการทดสอบและนำกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมาทดสอบ (Pre-Test) วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลก่อนการฝึกโดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. กำหนดโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 18.00 น. ที่โรงยิมเนเซียม โรงเรียนเทศบาล 1 (เยี่ยมเกษสุวรรณ) หลังจากกลุ่มตัวอย่างทำการฝึกได้ครบ 8 สัปดาห์ นำกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมาทดสอบ (Post-Test) วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลหลังการฝึกโดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยวิจัย 3 คน และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ Paired sample t-test
4. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล สรุปผลได้ดังนี้

หลังการฝึกทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ และทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสามารถนำไปใช้ในการฝึกนักกีฬาวอลเลย์บอลได้

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลหลังการฝึกและก่อนการฝึก

การฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	t-test	p
หลังการฝึก	18	27.83	4.53	8.78	12.491	.000*
ก่อนการฝึก	18	19.06	4.02			

*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 1 หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายหลังการฝึกและก่อนการฝึก

การฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	t-test	p
หลังการฝึก	18	25.39	5.00	3.94	6.611	.000*
ก่อนการฝึก	18	21.44	3.68			

*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 2 แสดงว่า หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ Spike Height Test หลังการฝึกและก่อนการฝึก

การฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	t-test	p
หลังการฝึก	18	57.50	5.81	4.56	10.08	.000*
ก่อนการฝึก	18	52.94	6.73			

*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 3 หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ Spike Height Test ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ต่ารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ 3 Step Spike Height Test หลังการฝึกและก่อนการฝึก

การฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	t-test	p
หลังการฝึก	18	66.78	6.88	3.39	11.15	.000*
ก่อนการฝึก	18	63.39	7.21			

*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4 หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน พลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ 3 Step Spike Height Test ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์และอภิปรายผลเป็นข้อวิจารณ์ได้ดังนี้

1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล พบว่า หลังการฝึกทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ทักษะการกระโดดตบจากแดนหลัง กลุ่มตัวอย่างดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับดี สูงกว่าก่อนการฝึกอยู่ที่ระดับพอใช้ เนื่องจากรูปแบบของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานมีการฝึกที่เข้มข้นที่รวมการฝึก 3 องค์ประกอบเข้าด้วยกัน คือ 1) ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังที่ถูกต้อง 2) การฝึกความสามารถของทักษะการกระโดดตบจากแดนหลัง โดยทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์จนเกิดความชำนาญ 3) สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นเนื่องจากได้รับการฝึกอย่างถูกต้องตามหลักการฝึกและฝึกอย่างสม่ำเสมอ การฝึกทั้ง 3 องค์ประกอบนี้จึงทำให้ทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังแตกต่างจากก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) กล่าวว่า รูปแบบวิธีการฝึกซ้อมที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับระดับความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคลซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาความก้าวหน้าของนักกีฬาแต่ละบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บหรือการฝึกซ้อมที่หนักมากเกิน

2. จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย พบว่า สมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายดีขึ้น

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการฝึกความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึก เพราะ เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่า การฝึกผสมผสานกันไประหว่างความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความอดทน โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของชนิดและประเภทกีฬานั้น ว่ามีความต้องการคุณสมบัติหรือความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านใดมากที่สุดและรองลงไป ความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวนี้ เป็นการแสดงออกซึ่งการประสานงานในทุกด้านของร่างกาย โดยมีสมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ สอดคล้องกับ ถาวร กมุทศรี (2560) ได้กล่าวว่า นักกีฬาที่ผ่านการฝึกความแข็งแรงมาอย่างต่อเนื่อง ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ส่งผลต่อประสิทธิภาพการออกแรงเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ทำให้การปฏิบัติเทคนิคหรือทักษะในการเล่นกีฬาทำได้อย่างมีคุณภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว พร้อมกับมีความมั่นใจในตัวเองที่สูงขึ้น อีกทั้ง จักรกฤษณ์ พิเดช, อัจฉรียา กสิยะพัท, และ ขจร ตรีโสภณากร (2563) กล่าวว่า การฝึกพลัยโอเมตริกกล้ามเนื้อส่วนบน สามารถพัฒนาได้ทั้งความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายได้

3. จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย พบว่า สมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบด้านพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ Spike Height Test และพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ 3 Step Spike Height Test ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการฝึกพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ (Spike Height Test) และพลังของกล้ามเนื้อขาในท่ากระโดดตบ (3 Step Spike Height Test) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึก เพราะ ภัสสร ธูปบุตร (2562) กล่าวว่า การที่นักกีฬาได้รับการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจึงทำให้เกิดการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัด ช่วงระยะเวลาการฝึก 6 – 8 สัปดาห์ จะทำให้เกิดการพัฒนาในด้านพลังและความแข็งแรง สอดคล้องกับ วรเชษฐ์ จันติยะ, ประทุม ม่วงมี, และ เสกสรร ทองคำบรรจง (2563) ได้กล่าวว่า การฝึกพลัยโอเมตริกแบบในแนวพื้นที่ลาดเอียงส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดสูงในแนวดิ่งและการฝึกพลัยโอเมตริกแบบผสมผสานในช่วงระยะเวลาการฝึกสัปดาห์ที่ 1 - สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 1 - สัปดาห์ที่ 8 ความลาดเอียงส่งผลต่อการเพิ่มการกระตุ้นการทำงานแบบวงจรยืดเหยียดออกและหดตัวสั้นเข้ามากกว่าปกติ อีกทั้ง รณภพ ชาวปลายนา (2561) กล่าวว่า การฝึกเวทเทรนนิ่งแล้วฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กันแบบชุดต่อชุด มีความเหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกกีฬาซึ่งจากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นการฝึกเวทเทรนนิ่งแล้วฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กันแบบชุดต่อชุด เป็นรูปแบบของการฝึกที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความแข็งแรงและพลัง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งโค้ชหรือผู้เชี่ยวชาญจะต้องอธิบายขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกและลักษณะท่าทางในการฝึกปฏิบัติทักษะให้ละเอียดและถูกต้องในการถ่ายทอดให้กับนักกีฬา

2. ในโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ในช่วงการฝึกพลัยโอเมตริกจะเป็นการฝึกที่มีแรงกระแทกสูง นักกีฬา

ต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพื้นฐานมาก่อนและต้องฝึกปฏิบัติในท่าที่ถูกต้อง ควรมีโค้ชหรือผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำและคอยดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและทักษะการกระโดดตบจากแดนหลังในกีฬาวอลเลย์บอล กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

จักรกฤษณ์ พิเดช, อัจฉรียา กสิยะพัท, & ขจร ตรีโสภณากร. (2563). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อส่วนบนในนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(2). 35-45.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2561). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท สินธนาก๊อปปี้เซ็นเตอร์ จำกัด.

ถาวร กมุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.* กรุงเทพฯ: หจก. มีเดีย เพรส.

ภัสสร ธูปบุตร. (2562). *ผลการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาวอลเลย์บอล.* วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รณภพ ชาวปลายนา. (2561). *ผลของการฝึกเชิงซ้อนแบบเอกเซนตริกที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาฟุตบอล.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรเชษฐ์ จันติยะ, ประทุม ม่วงมี, & เสกสรร ทองคำบรรจง. (2563). ผลของการฝึกระหว่างพลัยโอเมตริกแนวพื้นลาดเอียง แนวพื้นราบ และแบบผสมผสานที่มีต่อ ตัวแปรเชิงแอนแอโรบิก การเร่งความเร็ว และความสามารถในการกระโดด. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(2). 235-250.

วรพงษ์ แย้มงามเหลือ. (2547). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการกีฬา (อัดสำเนา).* กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สยามสปอร์ต. (2559). *ไทยดังทั่วโลก! FIVB ชมจัดแข่งดี-มีมิตรภาพให้ทุกชาติ.* สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2564, สืบค้นจาก https://www.smmsport.com/reader/news/182488

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *การทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคสนาม กีฬาฟุตบอล-ฟุตซอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน.* กรุงเทพฯ: บริษัท ซัน แพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.

Purkhus, E., Krustrup, P., & Mohr, M. (2016). High-Intensity Training Improves Exercise Performance in Elite Women Volleyball Players During a Competitive Season. *J Strength Cond Res.* Retrieved November, 20, 2021. from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26950353

Sheppard, J. M., Dingley, A. A., Janssen, I., Spratford, W., Chapman, D. W., & Newton, R. U. (2011). The effect of assisted jumping on vertical jump height in high-performance volleyball players. *J Sci Med Sport.* Retrieved November, 22, 2021. from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20829109

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การพัฒนาแบบทดสอบและสร้างเกณฑ์มาตรฐานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี

ทิพักมล สงวนศึกดิ์สกุล*
ศิริชัย ศิรีพัรหม**
ธารินทร์ ก้านเหล่อง***

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี 2) เพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 7,093 คน กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยใช้วิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม 1. กลุ่มตัวอย่างในการหาคุณภาพของแบบทดสอบ จำนวน 80 คน 2. กลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐาน (Norms) จำนวน 697 คน เครื่องมือเป็นแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย รายการทดสอบ 6 รายการ 1) การย่อ ยืด เขย่ง 2) การเดินบนเส้นไปด้านหน้า 3) การกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น 4) การกระโจนไปด้านหน้า 5) การโยนและรับบอลแบบมือล่าง และ 6) การขว้างและรับบอลแบบมือบน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) และแปลงคะแนนที่ได้จากการทดสอบแต่ละรายการเป็นคะแนนทีปกติ (Normalized T-Score)

ผลการวิจัยมีดังนี้ 1) ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบทดสอบทักษะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.63-4.76 มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทุกรายการทดสอบ 2) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ ของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง 6 รายการทดสอบมีค่าอยู่ระหว่าง 0.87-0.90 อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก 3) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัย ของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง 6 รายการทดสอบ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.85-0.87 อยู่ในเกณฑ์ดี 4) เกณฑ์ปกติแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี รวม 6 รายการทดสอบ แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ระดับทักษะดี คะแนนรวมตั้งแต่ 15 คะแนนขึ้นไป ระดับทักษะปานกลาง 11-14 คะแนน และระดับทักษะต่ำ ตั้งแต่ 10 คะแนนลงไป

คำสำคัญ : การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การสร้างแบบทดสอบ แบบทดสอบการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

---

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: นางสาวทิพกมล สงวนศักดิ์สกุล E-mail.: minttipkamol@gmail.com มือถือ 096-7166333
รับบทความ 7 พฤษภาคม 2564 แก้ไขบทความ 22 พฤษภาคม 2564 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

The Development of Basic Movement Tests and Constructing Norms for Prathom Suksa 3 Students in Suphan Buri Province

Tipkamol Sanguansaksagul*
Sirichai Sriprom**
Tharin Kanlueng***

Abstract

This study aimed to 1) develop basic movement tests for Prathom Suksa 3 students in Suphan Buri Province and to 2) construct basic movement norms for Prathom Suksa 3 students in Suphan Buri Province. The population in this study included 7,093 Prathom Suksa 3 students in the second semester of the academic year 2021 in Suphan Buri Province. The sample was randomly selected by multi-stage sampling. The sample used in the research was divided into 2 groups: the sample group to determine the quality of the test, totaling 80 students and the sample group to construct norms, totaling 80 students. The research instruments were basic movement tests, developed by the researcher, including six tests: 1) crouching, stretching, tiptoeing, 2) walking on the line forward, 3) double jumping, 4) leaping forward, 5) Lower throwing and catching a ball, and 6) Upper throwing and catching a ball. The data were analyzed by mean, standard deviation, Pearson product moment correlation, and Normalized T-Score.

The findings were as follows 1) Content validity of all basic movement tests develoepd by the researcher had a mean between 4.63-4.76 2) As for reliability correlation coefficient six basic movement tests had values between 0.87-0.90 at a good to very good level. 3) As for the multiple-choice correlation coefficient, six basic movement tests had values between 0.85-0.87 at a good level. 4) The norms of 6 basic movement tests for Prathom Suksa 3 students in Suphan Buri Province were divided into 3 levels: Good skill level with 15 scores above, moderate skill level with 11-14 scores, and low skill level with 10 scores below.

Keywords: Basic movement, Test construction, Basic movement tests

---

*Master's degree student, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University
**Assistant Professor, Ph.D. Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University
***Assistant Professor, Ph.D. Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University
Contract: Tipkamol Sanguansaksagul E-mail.: minttipkamol@gmail.com Mobile: 096-7166333
Received May, 7 2020 ; Revised December, 22 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานระดับท้องถิ่น และสถานศึกษาทุกสังกัดที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการพัฒนาหลักสูตร และจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้มีคุณภาพด้านความรู้ ทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระ 8 กลุ่มสาระ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จะเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาขอบข่ายองค์ความรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายการเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

จากสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีการให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหวและได้จัดให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนานักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายล้วนเป็นทักษะเบื้องต้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวกับอุปกรณ์ ซึ่งการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจะเป็นการวางรากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง มีความเหมาะสมกับวัยดังที่ ไพวัน เพลิดพราว (2559) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์ที่จะร่วมพัฒนาส่วนต่าง ๆ ให้ทำงานอย่างดีและเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ มณฑิชา อุไรพงษ์ และคณะ (2563) ได้กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับ Department of Education Western Australia (1996) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา ลำตัว และศีรษะ รวมถึงทักษะต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การจับ การขว้าง การตี และการทรงตัว เป็นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของทักษะที่ซับซ้อน และทักษะเฉพาะที่ใช้ในการเล่นเกม กีฬาและกิจกรรมทางกาย ความจำเป็นดังกล่าวครูพลศึกษาจำเป็นที่จะต้องสอนให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งเป็นทักษะที่ใช้ในชีวิตประจำวันให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Department of Education, Victoria (1996) ได้กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทั่วไปที่สังเกตได้เฉพาะ ซึ่งทักษะส่วนใหญ่ใช้ในกิจกรรมกีฬาและเป็นทักษะเบื้องต้นของทักษะการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า พบว่าในปัจจุบันยังไม่มีแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน และเกณฑ์มาตรฐานในการเป็นเครื่องมือวัดทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของเด็ก ดังที่ เทพนม ดาษเวช และคณะ (2564) กล่าวว่า การวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษา เป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมพลศึกษา เป็นสิ่งที่

สามารถบ่งบอกได้ว่าการจัดการศึกษานั้นจะประสบผลสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้จะต้องอาศัยวิธีการวัดและประเมินผลเป็นเครื่องมือในการตัดสินใจ ดังนั้น การที่จะทราบว่าเด็กมีการเคลื่อนไหวถูกต้องหรือไม่นั้น ควรจะต้องมีแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน เป็นเครื่องมือวัดทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของนักเรียนแต่ละคน การใช้แบบทดสอบเป็นการเก็บข้อมูลที่ตรง มีเกณฑ์ที่แน่นอน มีวิธีการทดสอบที่เหมือนกัน วิธีการให้คะแนน ใช้เกณฑ์เดียวกัน ซึ่งข้อมูลที่ได้จากผลการทดสอบมีความหมายชัดเจน สามารถบอกได้ว่าเด็กมีทักษะที่ดี หรือด้อยในด้านใด ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้ครูผู้สอนได้แก้ไขและส่งเสริมทักษะของเด็ก ตลอดจนปรับปรุงการเรียนการสอนให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในการทดสอบการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาแบบทดสอบ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็กนำไปใช้ในการวัดและทดสอบต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชำกร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 7,093 คน นักเรียนชาย 3,758 คน นักเรียนหญิง 3,335 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

1. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการหาคุณภาพของแบบทดสอบ จำนวน 80 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 40 คน และนักเรียนหญิง 40 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างสำหรับสร้างเกณฑ์มาตรฐาน (Norms) การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 697 คน ได้มาโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างโรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน และกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย 351 คน และนักเรียนหญิง 346 คน

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ประกอบด้วย รายการทดสอบ 6 รายการ 1) การย่อ ยืด เขย่ง 2) การเดินบนเส้นไปด้านหน้า 3) การกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น 4) การกระโจนไปด้านหน้า 5) การโยนและรับบอลแบบมือล่าง และ 6) การขว้างและรับบอลแบบมือบน

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยนำผลข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และแปลผล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหาคุณภาพของแบบทดสอบ ดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบทดสอบผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ด้วยวิธีหาค่าดัชนีความเหมาะสมระหว่างข้อคำถามกับพฤติกรรมเป้าหมาย (Index of Item-Objective Appropriation: IOA) โดยมีเกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ย IOA ตั้งแต่ 3.5 ขึ้นไป และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยกว่า 1 (ธีรวัฒน์ สุพพัตกุล, 2537)

2. หาความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยการทดสอบซ้ำ ใช้ระยะเวลาในการทดสอบห่างกัน 1 สัปดาห์ นำคะแนนการทดสอบทั้งสองครั้งมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation) และกำหนดเกณฑ์การพิจารณาเลือกค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ที่ระดับ .80 ขึ้นไป

3. หาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยผู้ประเมิน 2 ท่าน ทำการประเมินผู้เข้ารับการทดสอบกลุ่มเดียวกันในเวลาเดียวกัน นำคะแนนของ ผู้ประเมิน 2 ท่าน มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation) และกำหนดเกณฑ์การพิจารณาเลือกค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยได้ที่ระดับ .80 ขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างเกณฑ์

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) คะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแต่ละรายการทดสอบ ด้วยคะแนนมาตรฐานทีปกติ (Normalization T-Score) โดยการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ของคะแนน และนำคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์มาเทียบเป็นคะแนนมาตรฐานทีปกติ

3. กำหนดเกณฑ์การทดสอบแต่ละรายการทดสอบ โดยการสร้างเกณฑ์เป็น 3 ระดับ คือ ระดับทักษะดี ระดับทักษะปานกลาง และระดับทักษะต่ำ โดยการนำคะแนนมาตรฐานทีปกติมาแบ่งช่วงคะแนนด้วยพิสัย

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน รายการทดสอบการย่อ ยืด เขย่ง ($\bar{X}$ = 4.70±0.54) การเดินบนเส้นไปด้านหน้า ($\bar{X}$ = 4.63±0.61) การกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น ($\bar{X}$ = 4.76±0.44) การกระโจน ไปด้านหน้า ($\bar{X}$ = 4.63±0.61) การโยนและรับบอลแบบมือล่าง ($\bar{X}$ = 4.73±0.54) และการขว้างและรับบอล แบบมือบน ($\bar{X}$ = 4.76 ±0.52) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยแต่ละรายการทดสอบแล้ว พบว่า ค่าเฉลี่ยสูงกว่า 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่า 1.00 แสดงให้เห็นว่ารายการทดสอบทุกรายการมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

2. ค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ อยู่ในระดับดี ประกอบด้วย การย่อ ยืด เขย่ง (r = 0.87) การกระโจนไปด้านหน้า (r = 0.88) การโยนและรับบอลแบบมือล่าง (r = 0.87) อยู่ในระดับดีมาก ประกอบด้วย การเดินบนเส้นไปด้านหน้า (r = 0.90) การกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น (r = 0.90) และการขว้างและรับบอลแบบมือบน (r = 0.90)

3. ค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบทดสอบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของอยู่ในระดับดีทุกรายการทดสอบ ดังนี้ รายการย่อ ยืด เขย่ง (r = 0.86) การเดินบนเส้น ไปด้านหน้า (r = 0.87) การกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น (r = 0.86) การกระโจนไปด้านหน้า (r = 0.85) การโยนและรับบอลแบบมือล่าง (r = 0.87) และการขว้างและรับบอลแบบมือบน (r = 0.86)

4. เกณฑ์ปกติแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยแยกแต่ละรายการทดสอบสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์ปกติแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี สำหรับนักเรียนชาย

รายการ	คะแนนทีปกติ			คะแนนดิบ		
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
1. การย่อ ยืด เขย่ง	33.77 ลงไป	33.78-42.83	42.84 ขึ้นไป	8 ลงไป	9-10	11 ขึ้นไป
2. การเดินบนเส้นไปด้านหน้า	35.73 ลงไป	35.74-44.73	44.74 ขึ้นไป	8 ลงไป	9-10	11 ขึ้นไป
3. กระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น	45.37 ลงไป	45.38-53.49	53.50 ขึ้นไป	6 ลงไป	7-8	9 ขึ้นไป
4. การกระโจนไปด้านหน้า	36.96 ลงไป	36.97-48.41	48.42 ขึ้นไป	2 ลงไป	3-8	9 ขึ้นไป
5. การโยนและรับบอลแบบมือล่าง	33.04 ลงไป	33.05-45.91	45.92 ขึ้นไป	2 ลงไป	3-8	9 ขึ้นไป
6. การขว้างและรับบอลแบบมือบน	38.55 ลงไป	38.56-51.61	51.62 ขึ้นไป	6 ลงไป	7-8	9 ขึ้นไป

จากตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์ปกติแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี สำหรับนักเรียนชาย พบว่า

รายการทดสอบย่อ ยืด เขย่ง ระดับทักษะต่ำ คะแนนทีตั้งแต่ 33.77 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 33.78-42.83 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 42.84 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 9-10 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป

รายการเดินบนเส้นไปด้านหน้า คะแนนทีตั้งแต่ 35.73 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 35.74-44.73 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 44.74 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 9-10 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป

รายการกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น คะแนนทีตั้งแต่ 45.37 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 45.38-53.49 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 53.50 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 9-10 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป

รายการกระโจนไปด้านหน้า ระดับทักษะต่ำ คะแนนทีตั้งแต่ 36.96 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 36.97-48.41 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 48.42 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 2 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 3-8 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

รายการโยนและรับบอลแบบมือล่าง คะแนนทีตั้งแต่ 33.04 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 33.05-45.91 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 45.92 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 2 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 3-8 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

รายการขว้างและรับบอลแบบมือบน คะแนนทีตั้งแต่ 38.55 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 38.56-51.61 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 51.62 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 6 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 7-8 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

ตารางที่ 2 เกณฑ์ปกติแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี สำหรับนักเรียนหญิง

รายการ	คะแนนทีปกติ			คะแนนดิบ		
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ต่ำ	ปานกลาง	ดี
1. การย่อ ยืด เขย่ง	30.44 ลงไป	30.45-40.72	40.73 ขึ้นไป	8 ลงไป	9-10	11 ขึ้นไป
2. การเดินบนเส้นไปด้านหน้า	39.21 ลงไป	39.22-46.04	46.05 ขึ้นไป	8 ลงไป	9-10	11 ขึ้นไป
3. กระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น	45.68 ลงไป	45.69-53.86	53.87 ขึ้นไป	6 ลงไป	7-10	11 ขึ้นไป
4. การกระโจนไปด้านหน้า	42.69 ลงไป	42.70-51.77	51.78 ขึ้นไป	2 ลงไป	3-8	9 ขึ้นไป
5. การโยนและรับบอลแบบมือล่าง	37.90 ลงไป	37.91-48.51	48.52 ขึ้นไป	4 ลงไป	5-8	9 ขึ้นไป
6. การขว้างและรับบอลแบบมือบน	38.68 ลงไป	38.69-52.59	52.60 ขึ้นไป	4 ลงไป	5-8	9 ขึ้นไป

จากตารางที่ 2 แสดงเกณฑ์ปกติแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี สำหรับนักเรียนหญิง พบว่า

รายการทดสอบย่อ ยืด เขย่ง ระดับทักษะต่ำ คะแนนทีตั้งแต่ 30.44 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 30.45-40.72 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 40.73 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 9-10 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป

รายการเดินบนเส้นไปด้านหน้า คะแนนทีตั้งแต่ 39.21 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 39.22-46.04 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 46.05 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 9-10 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป

รายการกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น คะแนนทีตั้งแต่ 45.68 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 45.69-53.86 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 53.87 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 6 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 7-10 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป

รายการกระโจนไปด้านหน้า ระดับทักษะต่ำ คะแนนทีตั้งแต่ 42.69 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 42.70-51.77 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 51.78 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 2 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 3-8 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

รายการโยนและรับบอลแบบมือล่าง คะแนนทีตั้งแต่ 37.90 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 37.91-48.51 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 48.52 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 4 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 5-8 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

รายการขว้างและรับบอลแบบมือบน คะแนนทีตั้งแต่ 38.68 ลงไป ระดับทักษะปานกลาง 38.69-52.59 และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 52.60 ขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคะแนนดิบ ระดับทักษะต่ำมีคะแนนตั้งแต่ 4 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง 5-8 คะแนน และระดับทักษะดี ตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

ตารางที่ 3 การแปลงระดับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นระดับคะแนน

ระดับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	ระดับคะแนน
ระดับทักษะต่ำ	1 คะแนน
ระดับทักษะปานกลาง	2 คะแนน
ระดับทักษะดี	3 คะแนน

จากตารางที่ 3 เป็นการแปลงระดับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจากการทดสอบแต่ละรายการ เพื่อนำไปสร้างเป็นเกณฑ์คะแนนรวมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง 6 รายการทดสอบ โดยการแปลงระดับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นระดับคะแนน มีดังนี้ เมื่อปฏิบัติทักษะในรายการทดสอบได้ระดับทักษะต่ำ จะมีค่าคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน ระดับทักษะปานกลาง คะแนนเท่ากับ 2 คะแนน และ ระดับทักษะดี คะแนนเท่ากับ 3 คะแนน ตามลำดับ

ตารางที่ 4 เกณฑ์คะแนนรวมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง 6 รายการ สำหรับนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี

ระดับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	คะแนนรวม (คะแนนเต็ม 18 คะแนน)
ระดับทักษะต่ำ	ตั้งแต่ 10 คะแนนลงไป
ระดับทักษะปานกลาง	11 – 14 คะแนน
ระดับทักษะดี	ตั้งแต่ 15 คะแนนขึ้นไป

จากตารางที่ 4 แสดงเกณฑ์คะแนนรวมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง 6 รายการ โดยเมื่อนักเรียนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง 6 รายการแล้ว จะนำผลการทดสอบแต่ละรายการมาแปลงเป็นระดับคะแนนในตารางที่ 3 และนำระดับคะแนนทั้ง 6 รายการทดสอบมารวมกันแล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์คะแนนรวมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจะได้เกณฑ์ดังนี้ ระดับทักษะต่ำ คะแนนรวมตั้งแต่ 10 คะแนนลงไป ระดับทักษะปานกลาง คะแนนรวมระหว่าง 11-14 คะแนน และคะแนนทักษะดี คะแนนรวมตั้งแต่ 15 คะแนนขึ้นไป

อภิปรายผลการวิจัย

1. ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทุกรายการมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้คำนึงถึงทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่สอดคล้องกับที่มีการจัดการเรียนการสอน โดยสังเคราะห์จากหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ป.3 และจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 นอกจากนี้ ได้มีการสร้างแบบทดสอบให้คำนึงถึงความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน ความยากง่ายของการทดสอบ จำนวนครั้งในการทดสอบ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ วิธีการทดสอบ ความเป็นปรนัยในการให้คะแนน การคิดค่าน้ำหนักคะแนน การใช้ภาษาทั้งในคำสั่งและวิธีการทดสอบให้มีความชัดเจน เข้าใจง่าย ซึ่งสอดคล้องกับ สุพัฒน์ สุกมลสันต์ (2530) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความตรงของแบบทดสอบว่า ประกอบด้วย 1) คำสั่งในการทำแบบทดสอบไม่ชัดเจน ซึ่งคำสั่งที่ไม่ชัดเจนทำให้ผู้สอบเข้าใจผิดได้ง่าย 2) คำศัพท์และโครงสร้างของภาษายากเกินไป ซึ่งคำศัพท์และโครงสร้างภาษาที่ใช้ ยากเกินไปอาจทำให้ผู้สอบไม่เข้าใจส่วนที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการสอบ 3) ข้อสอบมีความยากไม่เหมาะสม ทั้งนี้ข้อสอบที่ยากเกินไปหรือง่ายเกินไป ทำให้แบบสอบมีค่าความตรงต่ำ และข้อสอบที่ง่ายเกินไปอาจไม่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการสอบ ดังนั้นจะทำให้แบบสอบมีความตรงต่ำด้วยเช่นเดียวกัน

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ของรายการทดสอบทั้ง 6 รายการ อยู่ในระดับดีถึงดีมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นมีการปรับปรุงในขณะที่พัฒนาแต่ละแบบทดสอบ เช่น ระยะทางการ

เดินไปด้านหน้า การกระโจนไปด้านหน้า ระยะห่างของการขว้างลูกเทนนิสกระทบผนัง ระยะห่างเท่าใดนักเรียนจึงจะสามารถรับลูกเทนนิสมือบนได้โดยไม่หล่นกระทบพื้น จึงทำให้มีคะแนนผลการทดสอบที่สม่ำเสมอคงที่เมื่อทดสอบซ้ำในระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์ นักเรียนก็ยังได้คะแนนคงเดิม จึงทำให้ค่าความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก สอดคล้องกับ วิริยา บุญชัย (2529) ได้กล่าวไว้ว่า การทดสอบความเชื่อถือได้ของข้อทดสอบในแต่ละรายการโดยการทดสอบซ้ำ ทำได้โดย 1) ผู้รับการทดสอบ (Subjects) ควรเป็นตัวแทนของประชากรที่จะศึกษาได้ 2) การกำหนดจำนวนครั้งของการประลองในแต่ละข้อทดสอบ ถ้าทำการประลอง 2-3 ครั้ง ให้บันทึกคะแนนครั้งที่ดีที่สุดหรือบันทึกคะแนนเฉลี่ยจากการประลองทั้งหมด 3) ข้อทดสอบแต่ละรายการควรมีสัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อถือได้ไม่น้อยกว่า .70 ถ้าปรากฏว่าค่าของสัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อถือได้ค่อนข้างต่ำ ผู้สร้างแบบทดสอบต้องปรับปรุงข้อทดสอบใหม่อีกครั้งหนึ่ง

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยของรายการทดสอบทั้ง 6 รายการ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเป็นปรนัยอยู่ในระดับดีทุกรายการทดสอบ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะแบบทดสอบ มีวิธีการทดสอบ คลิปวีดีโอการทดสอบที่ชัดเจน การเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ในการทดสอบ วิธีการให้คะแนนการทดสอบที่ละเอียด ถี่ถ้วน อีกทั้งผู้ประเมิน ทั้ง 2 ท่าน เป็นผู้มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษา จึงทำให้ค่าความเป็นปรนัย อยู่ในเกณฑ์ดี สอดคล้องกับ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2543) กล่าวว่า เครื่องมือในการวิจัยที่มีความ เป็นปรนัย จะต้อง มีลักษณะ 3 ประการ 1) ความเป็นปรนัยของเครื่องมือวัด เป็นลักษณะของเครื่องมือที่มีความชัดเจนที่จะนำไปใช้ได้ถูกต้องและมีความเข้าใจที่สอดคล้องกัน อาทิ แบบสอบถามที่มีความเป็นปรนัยของเครื่องมือ หมายถึง แบบทดสอบนั้นมีข้อคำถามชัดเจน อ่านง่าย สื่อความหมายที่มีความเข้าใจที่สอดคล้องกันโดยไม่ต้องตีความหมาย 2) ความเป็นปรนัยของกฎเกณฑ์การให้คะแนน เป็นลักษณะของกฎเกณฑ์การให้คะแนนที่มีความชัดเจน ในลักษณะที่ต้องการวัดโดยกำหนดให้ผู้ใดตรวจให้คะแนนก็จะให้คะแนนในลักษณะเดียวกัน 3) ความเป็นปรนัย ของการแปลความหมายคะแนนที่เป็นความชัดเจนในการนำคะแนนที่ได้จากการให้คะแนนไปใช้ได้อย่างสอดคล้องกัน

4. เกณฑ์ปกติ (Normalization T-Score) แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยการหาเกณฑ์ปกติทั้ง 6 รายการทดสอบ ด้วยวิธีแปลงคะแนนดิบของแต่ละแบบทดสอบเป็นคะแนนที (Normalization T-Score) จากนั้น แบ่งระดับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นออกเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง ต่ำ สอดคล้องกับ จีราวิชช์ เผือกพันธ์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง การสร้างเกณฑ์มาตรฐาน ไว้ดังนี้ 1) นำแบบทดสอบที่สร้างเสร็จแล้ว ซึ่งตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบแล้วว่า มีความตรง มีความเที่ยง และความเป็นปรนัย ไปทำการทดสอบกับกลุ่มประชากรหรือกลุ่มใกล้เคียงจำนวนมาก 2) นำคะแนนมาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน ที-ปกติ 3) นำคะแนนมาตรฐาน ที-ปกติ มาแบ่งระดับความสามารถ 3 ระดับ หรือ 5 ระดับ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. การใช้แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ครูหรือผู้ทำการทดสอบต้องชี้แจงเกณฑ์การ ให้คะแนนให้นักเรียนทราบก่อนการทดสอบ ทั้งนี้นักเรียนจะได้ทราบว่า การทดสอบจะให้คะแนนจากการปฏิบัติท่าทางต่าง ๆ อย่างไร และเมื่อทำการทดสอบเสร็จครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทราบคะแนนในส่วนของ การปฏิบัติท่าทางที่ยังทำได้ไม่ถูกต้อง เพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเองต่อไป

2. การใช้แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในรายการทดสอบการย่อ ยืด เขย่ง การเดินบนเส้นไปด้านหน้า การกระโดดเท้าคู่และลงสู่พื้น การกระโจนไปด้านหน้า พบว่านักเรียนมีความสามารถใกล้เคียงกัน คะแนนในการทดสอบมีการกระจายน้อย เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานที่ง่าย นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ใกล้เคียงกัน ทำให้เกณฑ์คะแนนไม่สามารถแบ่งเกณฑ์ออกเป็น 5 ระดับได้ ดังนั้นการพัฒนาแบบทดสอบต่อไป ควรเพิ่มการวัดเชิงปริมาณ เช่น การเพิ่มจำนวนครั้ง การจับเวลาในการปฏิบัติและนำเวลาในการปฏิบัติที่จับ มาเป็นส่วนหนึ่งของการให้คะแนนด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งถัดไป

1. ควรมีการวิจัยพัฒนาแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยเพิ่มจำนวนครั้งการทดสอบและความเร็วในการปฏิบัติเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการให้คะแนนการทดสอบด้วย

2. ควรมีการนำแบบทดสอบการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนี้ไปใช้ในการสร้างเกณฑ์คะแนนมาตรฐานสำหรับนักเรียนในจังหวัดอื่น ๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

จีราวิชช์ เผือกพันธ์. (ม.ป.ป). *การสร้างแบบทดสอบความสามารถทางกีฬา.* สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2563, สืบค้นจาก https://home.kku.ac.th/somphu/236402/files/sport%20test.pdf

เทพนม ดาษเวช และคณะ. (2564) การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาว่ายน้ำเพื่อสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 47(1). 70-79.

ธีรวัฒน์ สุพพัตกุล. (2537). *คู่มือการใช้งาน โปรแกรมสถิติวิจัยในชั้นเรียน.* สืบค้นเมื่อ1 ธันวาคม 2564, สืบค้นจาก http://web.tpp.ac.th/60/wp-content/uploads/2018/12/คู่มือการใช้งานโปรแกรมสถิติวิจัยในชั้นเรียน.pdf

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). *พรมแดนความรู้ด้านการวิจัยและสถิติ.* ชลบุรี: วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ไพวัน เพลิดพราว. (2559). *การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement).* สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต อุดรธานี.

มณฑิชา อุไรพงษ์ และคณะ. (2563) ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(1). 133-142.

วิริยา บุญชัย. (2529). *การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา.* กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุพัฒน์ สุกมลสันต์. (2530). นานาปัจจัยที่มีผลต่อความเที่ยงและความตรงของแบบทดสอบ. *วารสารวิธี วิทยาการวิจัย,* 2(3). 52-63.

Department of Education,V. (1996). *Fundamental Motor Skill a Manual for Classroom Teachers.* Australia: Department of Education.

Department of Education Western Australia. (1996). *Fundamental Movement Skills Learning, Teaching and Asseaament.* Education Department of Western Australia.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

ก่อฤษดา ตามปรีะดิษฐ์[*] ที่พนาพย์ เมืองมา[*]
วิษณุ สิมัครีเขตรีการี[*] และปรีชญา วังตระกูล[*]

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาจำแนกตามเพศและชั้นปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 401 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามได้ค่าความตรงตามเนื้อหา 0.60 และค่าความเชื่อมั่น 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}$ = 3.02, S.D. = 0.74) และ ($\bar{X}$ = 2.78, S.D. = 0.49)

2) การเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศและชั้นปี ไม่มีความแตกต่างกัน

3) การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า การการปรับความคิด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจำแนกตามชั้นปี พบว่า ด้านการระบายความเครียด นิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความเครียด การจัดการความเครียด นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

[*]หน่วยงานสังกัดของผู้แต่งคนที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
ติดต่อผู้นิพนธ์: นายปรัชญา วังตระกูล E-mail.: Prachya.wa@up.ac.th มือถือ: 088-4060349
รับบทความ 29 เมษายน 2565 แก้ไขบทความ 12 พฤษภาคม 2565 ตอบรับ 10 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

The Factors Influenced Stress and Stress Management in Online Learning of Phayao University Undergraduate Student

KritsadaTampradit* Tippana Muangma*
Wisanu Samakkhetrakarn* and Prachya Wangtrakul*

Abstract

The purposes of this study were to study and compare the factors influenced stress and stress management in online learning of Phayao university undergraduate student classified by sex and level. The sample group consisted of 401 students by using proportional stratified random sampling. The research instrument was a questionnaire with a content validity 0.60 and reliability 0.84 Data were analyzed by frequency, mean, standard deviation, Independent Sample t–test and One-Way ANOVA at the significance level of .05

The research findings were as follow:

1. The factor influenced stress and stress management in online learning of Phayao university undergraduate student in moderate level ($\bar{X}$ = 3.02, S.D. = 0.74) and ($\bar{X}$ = 2.78, S.D. = 0.49) respectively.

2. The comparison of the factor influenced stress in online learning of Phayao university undergraduate student classified by gender and year were no significantly differences.

3. The compare the stress management in online learning of Phayao university undergraduate student classified by gender found that the distorted thought at the statistically significant level of .05, and classified by year found that the stress relief to fourth-year different with first-year and second-year students at the statistically significant level of .05.

Keywords: Stress, Stress Management, Phayao University Undergraduate Student

*Affiliation of first author 1 Faculty of Science, University of Phayao
Contract: Mr. Prachya Wangtragul E-mail.: .Prachya.wa@up.ac.th Mobile: 088-4060349
Received April, 29 2022 ; Revised May, 12 2022 ; Accepted December, 10 2023

บทที่นำ

ปัจจุบันสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 มีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้มีมาตรการปิดเมืองในหลายพื้นที่ รวมถึงการปิดสถานศึกษาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด จึงต้องเปลี่ยนจากเรียนปกติเป็นออนไลน์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2564) สอดคล้องกับ กฤษณา สิกขมาน (2554) กล่าวว่า การเรียนออนไลน์เป็นการถ่ายทอดความรู้ การจัดกิจกรรม และใช้เครื่องมือสื่อสารและเครือข่ายอินเตอร์เน็ต ทำให้เข้าถึงและเรียนรู้ได้โดยไม่จำกัดเวลา สถานที่ และสามารถสื่อสารได้ทันทีทันใด ส่วนข้อเสียของการเรียนออนไลน์ เช่น มีโอกาสผิดพลาดระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ไม่มีสมาธิในการเรียน การเข้าถึงอุปกรณ์มีข้อจำกัด เป็นต้น

ผลการสำรวจความคิดเห็นการเรียนออนไลน์ในสถานการการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า มีปัญหาเรื่องของสัญญาณอินเตอร์เน็ต อุปกรณ์ที่ใช้เรียน รายวิชาที่เน้นภาคปฏิบัติ สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย และค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น (สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ, 2564) สอดคล้องกับกัลยรัตน์ มงคล, และคณะ (2564) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ของสถานศึกษา ผู้สอน และผู้เรียน ยังไม่เคยมีประสบการณ์เช่นนี้มาก่อนจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด เช่นเดียวกับ เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด คือสภาพแวดล้อมในการเรียน เช่น ที่นั่งในห้องเรียน อุณหภูมิห้อง แสงสว่าง และสิ่งสนับสนุนทางสังคม เช่น ครู เพื่อน และครอบครัว เป็นต้น

ภาวะความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลเกิดความเครียด การจัดการความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ โดยมุ่งพิจารณาปัญหา สาเหตุ และหาแนวทางการแก้ไขอย่างเหมาะสม การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เป็นการป้องกันตัวเองสามารถลดความเครียดได้เพียงระยะหนึ่ง (กรมสุขภาพจิต, 2545) สอดคล้องกับผลการศึกษาของนิธิพนธ์ บุญเพิ่ม (2553) พบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก ร้อยละ 70 โดยมีวิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดความเครียด ได้แก่ การยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความเพลิดเพลิน การปรับความคิด การผ่อนคลาย การระบายความเครียด สภาพปัญหาเรื่องโรคระบาดโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบในทุกภาคส่วนโดยเฉพาะภาคการศึกษา เกิดการปรับเปลี่ยนระบบการจัดการศึกษาให้มีการเรียนการสอนเป็นออนไลน์เพื่อมิให้ส่งผลต่อคุณภาพและผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2563) ปัญหาของนิสิตที่ไม่พร้อมต่อการเรียนออนไลน์ทำให้เกิดปัญหาความเครียดตามมาและมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น โดยมหาวิทยาลัยพะเยามีการออกมาตรการในการจัดการเรียนแบบออนไลน์ และได้ประสบปัญหาการสอนด้านสัญญาณอินเตอร์เน็ต อุปกรณ์ที่ใช้งานด้านมัลติมีเดียมีจำกัด การสื่อสารและการให้คำปรึกษาระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนมีความล่าช้าทำให้เข้าใจปัญหาของการการสอนไม่ชัดเจน และครอบครัวไม่ให้ความสำคัญกับเวลาที่ที่เรียนออนไลน์โดยนิสิต เป็นต้น ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาโดยเปรียบเทียบตามเพศและชั้นปี เพื่อเป็นข้อมูลให้บุคคลที่เกี่ยวข้องนำไปวางแผนลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและส่งเสริมการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาต่อไป

วัตถุประสิงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาจำแนกตามเพศ และชั้นปี

3. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิต มหาวิทยาลัยพะเยาจำแนกตามเพศและชั้นปี

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในงานวิจัยเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2564 จำนวน 18,189 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาชั้นปี 1-4 โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่าง 392 คน ทั้งนี้ในงานวิจัยได้รับข้อมูลตอบกลับมาจำนวน 401 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดปรับปรุงมาจาก กัลยรัตน์ มงคล และคณะ (2564) ประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียน ด้านการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 26 ข้อ และแบบสอบถามการจัดการความเครียดที่ปรับปรุงมาจาก นิธิพนธ์ บุญเพิ่ม (2553) ประกอบด้วย การยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความเพลิดเพลิน การปรับความคิด การผ่อนคลาย และการระบายความเครียด จำนวน 26 ข้อ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบค่าความตรงตามเนื้อหาได้ค่าเท่ากับ 0.67 – 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด โดยหาค่าสัมประสิทธิแอลฟ่าของครอนบัค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 และแบบสอบถามการจัดการความเครียดทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 โดยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยพะเยา เลขที่ 1.3/062/64 วันที่ 10 มกราคม 2565

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. นำข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบมาแจกแจงหาค่าความถี่และหาค่าร้อยละ

2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียด ที่ในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตาม เพศ โดยใช้การทดสอบค่าที

4. เปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว หากพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ Fisher’s Least Significant Difference: LSD

สิรุปผลการวิจัย

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ผลการวิจัยพบว่า

คุณลักษณะส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 401 คน ส่วนใหญ่เป็นนิสิตเพศหญิง ร้อยละ 57.40 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 27.70 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเป็นนิสิตคณะนิติศาสตร์

ร้อยละ 21.50 จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด ได้แก่ คณะเภสัชศาสตร์ และทันตแพทย์ศาสตร์ ร้อยละ 0.50 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์มากที่สุด คือ โน้ตบุ๊ค โดยใช้หอพักเป็นสถานที่เรียนมากที่สุด และใช้ระยะเวลาในการเรียน 5-6 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียน	2.97	0.80	ปานกลาง
ด้านการสนับสนุนทางสังคม	3.07	0.81	ปานกลาง
โดยรวม	3.02	0.74	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.02, S.D. = 0.74)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์

ก่ารีจัดก่ารีความเครี่ยด	$\bar{X}$	S.D.	รี่ะดับ
การยอมรับความจริง	2.48	0.65	ปานกลาง
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	2.24	0.59	ปานกลาง
การแสวงหาความเพลิดเพลิน	2.58	0.85	ปานกลาง
การปรับความคิด	2.82	0.93	ปานกลาง
การผ่อนคลายความเครียด	2.27	0.92	ปานกลาง
การระบายความเครียด	2.26	0.61	ปานกลาง
โดยรวม	2.44	0.49	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.44, S.D. = 0.49)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิ่ดความเครี่ยด	ชาย			หญิง			t	p
	$\bar{X}$	S.D.	รี่ะดับ	$\bar{X}$	S.D.	รี่ะดับ		
ด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียน	2.88	0.87	ปานกลาง	3.02	0.76	ปานกลาง	-1.64	0.10
ด้านการสนับสนุนทางสังคม	3.09	0.84	ปานกลาง	3.06	0.80	ปานกลาง	0.39	0.69
โดยรวม	2.99	0.80	ปานกลาง	3.04	0.71	ปานกลาง	-0.59	0.55

*$p < 0.05$

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา เพศชายและหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำแนกตามชั้นปี โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
สิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์	ระหว่างกลุ่ม	1.23	3	0.41	0.63
	ภายในกลุ่ม	258.65	397	0.65	
	รวม	259.88	400		
การสนับสนุนทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	0.94	3	0.31	0.88
	ภายในกลุ่ม	141.88	397	0.36	
	รวม	142.82	400		

*$p < 0.05$

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำแนกตามเพศ

การจัดการความเครียด	ชาย			หญิง			t	p
	X̄	S.D.	ระดับ	X̄	S.D.	ระดับ		
การยอมรับความจริง	2.55	0.75	ปานกลาง	2.45	0.59	ปานกลาง	1.36	0.18
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	2.21	0.63	ปานกลาง	2.25	0.57	ปานกลาง	-0.61	0.54
การแสวงหาความเพลิดเพลิน	2.50	0.82	ปานกลาง	2.62	0.86	ปานกลาง	-1.23	0.22
การปรับความคิด	2.68	0.92	ปานกลาง	2.88	0.93	ปานกลาง	-2.02	0.04*
การผ่อนคลายความเครียด	2.17	1.09	ปานกลาง	2.32	0.83	ปานกลาง	-1.48	0.14
การระบายความเครียด	2.26	0.63	ปานกลาง	2.26	0.61	ปานกลาง	-0.08	0.93
โดยรวม	2.40	0.54	ปานกลาง	2.46	0.45	ปานกลาง	-1.29	0.20

*$p < 0.05$

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า การการปรับความคิดระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำแนกตามชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOWA)

	แห้ล่งความแปรีปรีวน	SS	df	MS	F
การยอมรับความจริง	ระหว่างกลุ่ม	1.00	3	0.33	0.79
	ภายในกลุ่ม	168.57	39	0.43	
	รวม	169.57	400		

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำแนกตามชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOWA) (ต่อ)

	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
การยอมรับความจริง	ระหว่างกลุ่ม	1.00	3	0.33	0.79
	ภายในกลุ่ม	168.57	39	0.43	
	รวม	169.57	400		
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	ระหว่างกลุ่ม	0.94	3	0.31	0.88
	ภายในกลุ่ม	141.88	397	0.36	
	รวม	142.81	400		
การแสวงหาความเพลิดเพลิน	ระหว่างกลุ่ม	0.48	3	0.16	0.22
	ภายในกลุ่ม	291.04	397	0.73	
	รวม	291.52	400		
การปรับความคิด	ระหว่างกลุ่ม	0.69	3	0.23	0.26
	ภายในกลุ่ม	349.61	397	0.88	
	รวม	350.30	400		
การผ่อนคลาย	ระหว่างกลุ่ม	4.24	3	1.41	1.66
	ภายในกลุ่ม	338.33	397	0.85	
	รวม	342.57	400		
การระบายความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	4.05	3	1.35	3.60*
	ภายในกลุ่ม	149.10	397	0.38	
	รวม	153.15	400		

*$p < 0.05$

จากตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำแนกตามชั้นปี พบว่า การระบายความเครียด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีวิธีของ Fisher's Least Significant Difference: LSD

ตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้านการระบายความเครียดจำแนกตามชั้นปี

	ชั้นปี	1	2	3	4
การระบายความเครียด	1		0.06	-0.08	-0.22*
	2			-0.14	-0.28*
	3				-0.14
	4				

*$P< 0.05$

จากตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้านการระบายความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ทั้งเพศและชั้นปีไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์เพศมีความแตกต่างกันในด้านการปรับความคิด และชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในด้านการระบายความเครียด ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

1. คุณลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด และการจัดการความเครียดที่มีผลต่อการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์มากที่สุด คือโน้ตบุ๊ค สถานที่ในการเรียนออนไลน์มากที่สุด คือหอพัก ใช้เวลาในการเรียนออนไลน์ 5-6 ชั่วโมง สอดคล้องกับการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งมีการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายไว้ชัดเจน ตรงตามหลักการเรียนรู้และจิตวิทยาการศึกษา การถ่ายทอดความรู้ การจัดกิจกรรมและการสอนใช้เครื่องมือสื่อสารเน้นไปทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ทำให้เข้าถึงและเรียนรู้ได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ซึ่งออกแบบไว้ให้มี ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง และสามารถตอบโต้กันได้ ส่วนข้อเสียของการเรียนออนไลน์ เช่น มีโอกาสผิดพลาดระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ไม่มีสมาธิในการเรียน การเข้าถึงอุปกรณ์มีข้อจำกัด เป็นต้น (กฤษณา สิกขมาน, 2554)

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา เมื่อพิจารณาด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์ พบว่าคุณภาพของสื่อไม่เหมาะสม มีปัญหาด้านสัญญาณอินเตอร์เน็ต รวมทั้งเครื่องคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ของนิสิตไม่รองรับการเรียนออนไลน์ สอดคล้องกับ ไพศาล แย้มวงษ์ (2555) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์ และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ปัจจัยเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ หากนักศึกษาได้รับการปฐมนิเทศ คำแนะนำ และการสนับสนุนจากครอบครัว ด้านการสนับสนุนทางสังคมในการเรียนออนไลน์ พบว่า การเรียนออนไลน์ทำให้เข้าใจเป้าหมายของการสอนของอาจารย์ไม่ชัดเจน ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนหรือการให้คำปรึกษาของอาจารย์เป็นไปได้ยากและล่าช้า ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับอาจารย์และเพื่อนลดน้อยลง รวมไปถึงครอบครัวไม่ให้ความสำคัญกับการเรียนแบบออนไลน์ เช่นเดียวกับ กฤษณา สิกขมาน (2554) กล่าวว่า การสนับสนุนทางการเรียนมีโอกาสผิดพลาดระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การเข้าถึงอุปกรณ์มีข้อจำกัด เป็นต้น การจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิต พบว่าการยอมรับความจริง กับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการรียนรู้และพัฒนาโดยหวังว่าสิ่งร้ายที่เกิดขึ้นจะกลับกลายเป็นดี เพื่อทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้นและช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดี สอดคล้องกับ Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม พบว่าเมื่อเกิดปัญหาเวลาจะช่วยให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง สิ่งเดียวที่จะทำได้คือการรอคอย หรือให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเหลือกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือแม้แต่การนั่งสมาธิให้จิตใจสงบด้วยการกำหนดลมหายใจ ในด้านการจัดการความเครียดด้วยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นการหาความช่วยเหลือจากวัตถุหรือบุคคลรอบข้างเพื่อจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น การแสวงหาความเพลิดเพลิน พบว่า นิสิตใช้วิธีการไปออกกำลังกาย สูดดมกลิ่นหอม ฝึกโยคะ วาดรูป ทำงานศิลปะ นวดตามร่างกาย เพื่อทำให้จิตใจสงบเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ทำ สอดคล้องกับ วิภาวรรณ ชอุ่มเพ็ญสุขสันต์ (2545) พบว่า นักศึกษาจัดการความเครียดด้วยการแสวงหาความเพลิดเพลิน โดยการเลือกหางาน

อดิเรกทำ เช่น การปลูกต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือใช้วิธีการพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนหรือขอความคิดเห็นเพื่อนำมาแก้ไขปัญหา การปรับความคิด พบว่า นิสิตใช้วิธีการเล่าปัญหาให้ญาติสนิทฟัง เพื่อปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากคนที่เคยมีประสบการณ์ สอดคล้องกับ นิธิพนธ์ บุญเพิ่ม (2553) ได้ศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาด้านการปรับความคิดโดยการยอมรับความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามมองหาเหตุผลมาอธิบายในเชิงบวกจึงจะช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ การระบายความเครียด พบว่า นิสิตใช้การระบายอารมณ์ใส่คนอื่น เช่น การร้องไห้ การตะโกนดัง ๆ เพื่อระบายอารมณ์และความเครียด สอดคคล้องกับ Lazarus & Folkman (1984) กล่าวโดยสรุปว่า การสนับสนุนทางอารมณ์จากบุคคลอื่น เช่น การปรับทุกข์กับผู้อื่นพอจะแก้ปัญหาได้ การระบายอารมณ์กับผู้อื่น หรือการแสดงความโกรธออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่กระทบผู้อื่นเป็นการระบายความเครียดทางหนึ่ง และการผ่อนคลายความเครียด พบว่า นิสิตมองหาความบันเทิงเช่นการดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังเพลง การเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการออกไปเดินเล่น หรือท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ การอ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ นอกจากนี้ยังมีการผ่อนคลายความเครียดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุรี่ เป็นต้น สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2560) กล่าวว่า การจัดการความเครียดด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดความเครียดทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่สะท้อนถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การได้การยอมรับนับถือ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ นิธิพนธ์ บุญเพิ่ม (2553) นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีปัจจัยทำให้เกิดความเครียดไม่ต่างกัน เช่นเดียวกับ กัลยรัตน์ มงคล และคณะ (2564) พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ กล่าวว่า กระบวนการเกิดความเครียดจะมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญ ไม่เคยมีประประสบการณ์ในการเรียนออนไลน์มาก่อน ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลไม่ต่างกัน การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตเพศชายกับเพศหญิง มีการจัดการความเครียดด้านการปรับความคิดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Moir and Jesel (1992) กล่าวว่า เพศชายและหญิงมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน เนื่องจากการทำงานของสมองมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่การเลี้ยงดูของครอบครัวและค่านิยมในสังคมก็มีส่วนทำให้เพศมีความแตกต่างกัน โดยเพศชายมีบทบาทในการเป็นผู้นำดังนั้นการจัดการความเครียดโดยการกระทำ ส่วนเพศหญิงจัดการความเครียดโดยการแสดงออกทางด้านอารมณ์ในการประเมินสถานการณ์นั้นมากกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับ Frydenberg and Lewis (1991) and Ptacek, Smith & Dodge. (1994) กล่าวโดยสรุปว่า เพศหญิงจะมีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนออกมา ด้วยการบอกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนเอง สำหรับผู้ชายจะขอคำแนะนำจากผู้อื่นแต่จะนำไปใช้หรือไม่ก็ได้

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับกัลยรัตน์ มงคล และคณะ (2564) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนรุ่นเดียวกันระหว่าง 19-24 ปี ผ่านประสบการณ์หรือเผชิญปัญหาในช่วงเวลาเดียวกันทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งการสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์ในระดับปานกลางไม่ต่างกัน การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า ด้านการระบายความเครียด ชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เนื่องจากช่วงปีแรกที่เข้าศึกษา

การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมีหลายด้านที่แตกต่างจากโรงเรียนทั้งวิธีการเรียน และการข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ส่งผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการศึกษาของนิสิต ส่วนการจัดการความเครียด ด้วยวิธีการระบายความเครียดจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสม เช่น การดูหนังฟังเพลง การอ่านหนังสือ เป็นต้น นอกจากนี้ การระบายความเครียดของวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการสูบบุรี่ สอดคล้องกับ Garland and Bush (1982) กล่าวว่า อายุหรือช่วงวัยมีผลต่อการจัดการความเครียดเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติจะมีความผิดปกติทางจิตใจมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่ และพบว่าในวัยรุ่นต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเผชิญกับปัญหา ซึ่งวัยรุ่นจะมีวิธีการระบายความเครียดต่างจากวัยที่ผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีประสบการณ์ เช่นเดียวกับ นิธิพนธ์ บุญเพิ่ม (2553) กล่าวว่า การระบายความเครียดเป็นความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถลดความเครียดลงได้ โดยบุคคลจะใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีตที่ผ่านมา หากใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จจะหาวิธีการอื่นแทน

ข้อเสินอแนะก่ารีวิจัย

ข้อเสินอแนะในก่ารีนำผลก่ารีวิจัยไป้ใช้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์ ด้านคุณภาพของอุปกรณ์และสื่อไม่เหมาะสมต่อการเรียนอนไลน์ และปัญหาด้านสัญญาณอินเตอร์เน็ต ฉะนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรแก้ปัญหาให้ตรงจุด โดยการสำรวจสภาพความเป็นจริงของการจัดการเรียนสอน

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านการสนับสนุนทางสังคม การได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน หรืออาจารย์เป็นไปได้ยากและล่าช้า ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดน้อยลง และครอบครัวไม่ให้ความสำคัญกับการเรียนออนไลน์ จึงควรเร่งสนับสนุนส่งเสริมให้มีกิจกรรมการทำงานร่วมกัน

3. ควรมีการให้คำแนะนำหรือสื่อประชาสัมพันธ์ในการรณรงค์ให้นิสิตรู้จักวิธีการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน ทั้งประเด็นการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การผ่อนคลายความเครียด และการระบายความเครียด รวมถึงจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษากับนิสิต เพื่อให้นิสิตที่มีปัญหาได้จัดการความเครียดได้ถูกวิธี

ข้อเสินอแนะในก่ารีวิจัยครั้งต่อไป้

1. ควรมีการศึกษาระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเผยแพร่ให้ตระหนักถึงความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. ควรมีการศึกษาการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดในช่วงที่มีการเรียนออนไลน์ เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์

เอก่สารีอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2545). *ภาวะความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ.* สืบค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม เข้าถึงได้จาก https://www.dmh.go.th/ebook/view.aps?id=345

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2563). *มาตรการและการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับที่ 1.* สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2565 สืบค้นจาก https://www.mhesi.go.th/

กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *สถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19.* สืบค้นเมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2564 สืบค้นจาก http://www.moph.go.th

กัลยรัตน์ มงคล, สุพิณญา เรืองอินทร์, สุทธิดา วัฒนะ, ปิยฉัตร ใจยะสาร, อรนิภา แสงอินทร์ และคณะ. (2564). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.* ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.

กฤษณา สิกขมาน. (2554). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการสื่อสารภาษาอังกฤษธุรกิจโดยการใช้การสอนแบบ E-Learning.* รายงานการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

นิธิพนธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.* ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.

บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น.* พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

เบญจวรรณ วงค์ปราชญ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก,* 19(2). หน้า 201-210.

ไพศาล แย้มวงษ์. (2555). *การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.* การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิภาวรรณ ชอุ่ม เพ็ญสุขสันต์. (2545). ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1. *รามาธิบดีพยาบาลสาร ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม,* หน้า 90-109.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2560.) *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจความคิดเห็นการเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19.* สืบค้นเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2564 เข้าถึงได้จาก https://register.kpru.ac.th/RajabhatPoll/contents/20200007/rajabhatPoll.pdf

Anne Moir and David Jessel. (1992). *Brain sex : the real difference between men and women.* New York:Laurel.

Frydenberg, E., & Lewis, R (1991b). Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence,* 14. 119-133.

Garland, L. M. & C.T. Bush. (1982). *Coping Behaviors and Nursing.* Virginia: Reston Publishing Co.Inc.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer.

Ptacek, J. T , Smith, R. E. , & Dodge, K . L . (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 20. 421- 430.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า

วันวิสาข์ วงศ์พยัคฆ์*
ณัฐชนันท์ ซังพุก**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาบาสเกตบอลชาย โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า จำนวน 15 คน ปี 2562 ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่ว ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 โดยกลุ่มตัวอย่างทำการฝึกด้วยโปรแกรม เอส เอ คิว เป็นระยะ เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 17.00 น. และทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวโดยแบบทดสอบ Illinois Agility Test ก่อนการฝึกโปรแกรม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 การวิจัยในครั้งนี้ ได้นำข้อมูลจากการทดสอบมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ (one–way ANOVA analysis of variance with repeated measure) โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึกโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวแตกต่างกัน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นได้ว่าโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวให้ดีและมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ความคล่องแคล่วว่องไว บาสเกตบอล

*นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิยาลัยเกษตรศาสตร์
**อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: วันวิสาข์ วงศ์พยัคฆ์ E-mail.: Wanwisa.wong@ku.th มือถือ 083-1213242
รับบทความ 2 พฤษภาคม 2565 แก้ไขบทความ 8 มิถุนายน 2565 ตอบรับ 10 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effects of SAQ Training Program on Agility of Basketball Players in Debsirinromklao School

Wanwisa Wongphayak*
Natchanon Sungpook**

Abstract

The purpose of the study were to study and to compare effects of the SAQ training program on agility of basketball players in Debsirinromklao School. 15 male basketball players in the academic year 2562 from Debsirinromklao School were selected through the purposive sampling method.

The research instrument was SAQ training program affecting basketball players' agility (IOC) range from 0.60 to 1.00. The sample group was given SAQ training program for 8 weeks; 3 days per week (Monday, Wednesday, and Friday) from 4.30 PM to 5.00 PM and was graded the agility by the Illinois Agility Run Test before training, in the fourth week after the program and in the eighth week after the program. Data were analyzed by using the one-way anova with repeated measures, mean, standard deviation, and the significant level at 0.05 was used in the study.

The finding of the study showed that comparing the mean of agility, there was a significant difference of the agility before the training program, in the fourth week after the program, and in the eighth week after the program (Statistical significance at $p<0.05$). In summary, this SAQ training program affected the agility of basketball players in Debsirinromklao School and can improve agility more efficiently.

Keywords: SAQ training program, Agility, Basketball

*Master's degree student, Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University
**Lecture, Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University
Contract: Wanwisa Wongphayak E-mail.: Wanwisa.wong@ku.th Mobile: 083-1213242
Received May, 2 2022 ; Revised June, 8 2022 ; Accepted December, 10 2023

บทที่น๊า

กีฬาบาสเกตบอลจัดได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมประเภทหนึ่งและได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตร พลศึกษาในสถานศึกษาหลายแห่ง นอกจากจะช่วยเสริมสร้างร่างกายและสรรถภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดความสนุกสนาน สามัคคี และรู้จักรับผิดชอบต่อตนเองและต่อส่วนรวม ตลอดจนเป็นกีฬาประเภททีมที่บุคคลทั่วไปสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้หากฝึกปฏิบัติอย่างถูกวิธีจะทำให้การเล่นเกิดประสิทธิภาพ และได้ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) สอดคล้องกับ กอบบุญ แดงสุวรรณ (2564, หน้า 40) กล่าวว่า การที่จะเล่นกีฬาบาสเกตบอลให้ได้ดีนั้น ผู้เล่นจะต้องมีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (health-related physical fitness) เป็นพื้นฐานในการเล่น แต่การจะเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อความเป็นเลิศแล้วผู้เล่นจะต้องมีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะ (skill-related physical fitness) สำหรับนักกีฬา ในการเล่นบาสเกตบอลมีการใช้การเคลื่อนที่หลากหลายรูปแบบและเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับกีฬาประเภทนี้ ประกอบด้วย การเปลี่ยนทิศทาง การกระโดด การหยุด และการครอบครองลูกบอล ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเคลื่อนที่ในกีฬาบาสเกตบอลต้องอาศัยสมรรถภาพและทักษะที่หลากหลาย รวมถึงความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ (จตุรงค์ เหมรา, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัธน์ (2536) ได้กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญในทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนย้ายตำแหน่งของร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งอย่างรวดเร็ว การเริ่มต้น การเปลี่ยนทิศทางและการหยุดอย่างฉับพลัน ซึ่งถือว่าเป็นสมรรถภาพทางกายพื้นฐานที่ดีในการเล่นกีฬาที่หลากหลาย เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน และเทนนิส จะเห็นได้ว่ากีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วเพื่อเล่นเกมรุกหรือเกมรับในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดสอง และมีความคล่องแคล่วว่องไวในการทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ซึ่งนักกีฬานั้นในเกมการแข่งขันจะต้องมีความรวดเร็วและเปลี่ยนการเคลื่อนที่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ความคล่องแคล่วว่องไวจึงเป็นสมรรถภาพที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้แก่นักกีฬาเพื่อนำไปสู่ทักษะในขั้นต่อไปและไม่ควรมองข้าม (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552)

การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเป็นการฝึกในการเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางในขณะปฏิบัติงานได้อย่างฉับพลันและตรงเป้าหมาย สอดคล้องกับ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2548) กล่าวว่า การเล่นบาสเกตบอลผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ด้วยความรวดเร็ว วิ่งเปลี่ยนทิศทางตลอดเวลา นักกีฬาที่มีความคล่องแคล่วว่องไวจะสามารถหลบหลีกการวิ่งเข้าปะทะกับผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เข้ามาป้องกันหรือแย่งบอลได้อย่างดี ทำให้การเล่นประสบความสำเร็จ โดย Brown and Ferrigno (2015) ได้อธิบายหลักของการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว ไว้ว่า รูปแบบการฝึก เอส เอ คิว เป็นระบบการฝึกที่มุ่งพัฒนาความสามารถในการทำงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผ่านการพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเร่งความเร็ว การชะลอความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางและการตอบสนองที่รวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวและสอดคล้องกับ จีรนันท์ เจริญชัยภินันท์ และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ผลการฝึกรูปแบบเอส เอ คิว ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมมหาวิทยาลยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า หลังการฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มควบคุมมีผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกับ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากผลของงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึก เอส เอ คิว สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลได้

รูปแบบการฝึกในโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำรูปแบบการฝึกมาผสมผสานและประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว โดยให้มีรูปแบบการฝึกที่มีความหลากหลายและแตกต่างจากการฝึกรูปแบบ

เอส เอ คิวอื่นๆและคำนึงถึงความเหมาะสมแก่นักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้าซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา รูปแบบการฝึกที่ใช้จึงมีวัตถุประสงค์ให้นักกีฬารู้สึกสนุกสนานและไม่น่าเบื่อ และมีการใช้เวลาในการกระตุ้นการฝึกในแต่ละครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พงศธร จันทุมา (2565, หน้า 350) ที่กล่าวว่า การฝึกแบบผสมผสานสามารถส่งผลให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว โดยรูปแบบการฝึกจะประกอบไปด้วย การวิ่งอ้อมหลักหลายรูปแบบ การวิ่งระยะสั้น การวิ่งข้ามรั้ว และวิ่งบันไดลิง โดยบันไดลิงนั้นถือได้ว่าเป็นการฝึกที่สามารถพัฒนาความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวและปฏิกิริยาตอบสนองได้เป็นอย่างดีและยังไม่มีงานวิจัยที่นำบันไดลิงมาผสมผสานในการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว มากนัก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของธนัมพร ทองลอง และคณะ ได้กล่าวว่า บันไดลิงเป็นอุปกรณ์การฝึกเพื่อความคล่องตัว ซึ่งเป็นวิธีการฝึกเพื่อปรับปรุงความเร็วในการก้าวเท้า การฝึกบันไดลิงเป็นการฝึกความเร็วที่มีคุณภาพและมีรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย จึงส่งผลทำให้ระบบประสาทมีความจดจำการเคลื่อนไหวที่ดีและปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ และสอดคล้องกับ ณัฐชนนท์ ซังพุก และคณะ (2564) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลด้วยบันไดลิงอัจฉริยะ ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบความแคล่วคล่องว่องไว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าบันไดลิงเป็นรูปแบบการฝึกที่สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้เป็นอย่างดี

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยมีความต้องการที่จะพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้าและเห็นถึงความสำคัญในการแข่งขันที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ทักษะในการเคลื่อนที่ การรับส่งลูก การยิงประตู การป้องกันและการหลบหลีก ซึ่งมีเรื่องของความคล่องแคล่วว่องไวเข้ามาเกี่ยวข้องและรูปแบบของการฝึก เอส เอ คิว สามารถพัฒนาสมรรถภาพในด้านความคล่องแคล่วว่องไวให้แก่นักกีฬาบาสเกตบอลได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว มาใช้เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้าให้มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอลก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ปีการศึกษา 2562 อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากประชากรนักกีฬาบาสเกตบอลชาย โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้าที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -6 ปีการศึกษา 2562 อายุระหว่าง 13-18 ปี โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และมีการฝึกซ้อมบาสเกตบอลมาแล้วเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ทำการเลือก

กลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของ Getchell (1979) จากนั้นจัดเรียงผลคะแนนจากมากไปหาน้อย และจัดเข้ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ร่วมงานวิจัย

1. นักกีฬาบาสเกตบอลชาย อายุระหว่าง 13-18 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ปีการศึกษา 2562 เข้ารับการฝึกซ้อมบาสเกตบอลมาแล้วเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน

2. ฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอลอย่างต่อเนื่อง มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์และไม่มีอาการบาดเจ็บ

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

1. นักกีฬาที่บาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อมและไม่สามารถฝึกซ้อมต่อไปได้

2. นักกีฬาขอถอนตัวออกจากงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว 4 รูปแบบโดยแต่ละรูปแบบประกอบไปด้วย การฝึกความว่องไวผ่านสัญญาณการวิ่งอ้อมหลัก วิ่งข้ามรั้ว วิ่งบันไดลิง สัปดาห์ที่ 1 - 4 ฝึกที่ 3 เซต และสัปดาห์ที่ 5 - 8 ฝึกที่ 5 เซต พักเซตละ 2 นาที ระยะทางในการฝึกแต่ละเซต 20 เมตร ทำการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00 - 17.30 น. หลังการฝึกซ้อมประจำวัน

2. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Test (Getchell, 1979) ใช้ทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการทางสถิติดังนี้ คือ

1. นำข้อมูลจากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. เปรียบเทียบและวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ (One–Way analysis of variance with repeated measure) และการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (post hoc)

3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้ผลของโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอน ดังนี้

ต่ารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง
$\bar{X}$	16.87	62.80	174.33
S.D.	1.19	5.14	4.99

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีอายุเฉลี่ย 16.87 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 น้ำหนักเฉลี่ย 62.80 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.14 และส่วนสูงเฉลี่ย 174.33 เซนติเมตรส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.99

ต่ารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบ 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ผลการที่ดสอบ	ผลการที่ดสอบ ก่อนฝึก คิรั้งที่ 1	ผลการที่ดสอบห์ลัง 4 สัปดาห์ คิรั้งที่ 2	ผลการที่ดสอบห์ลัง 8 สัปดาห์ คิรั้งที่ 3
$\bar{X}$	15.03	14.00	12.58
S.D.	0.81	0.79	1.01

จากตารางที่ 2 การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอล จากแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึกโปรแกรม มีค่าเฉลี่ย 15.03 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.81 วินาที โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 14.00 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 12.58 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.01 วินาที

ต่ารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ (One–Way analysis of variance with repeated measure)

คิวามแปรปรวนั	ss	df	MS	F	Sig.
ช่วงเวลา	45.17	2.00	22.58	169.76	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.72	28.00	.13		

$p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแปรปรวนในช่วงเวลาการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ต่ารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (post hoc) ของความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แบบที่ดสอบคิวามคิล่องแคิล่ววองไว	ก่อนฝึก	ห์ลังฝึก 4 สัปดาห์	ห์ลังฝึก 8 สัปดาห์
ก่อนฝึก	-	1.03 *	2.44 *
หลังฝึก 4 สัปดาห์		-	1.41 *
หลังฝึก 8 สัปดาห์			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลจากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดย หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ดีกว่าก่อนการฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาบาสเกตบอลมีความคล่องแคล่วว่องไวพัฒนาที่ดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า โดยใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Test ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกโปรแกรม มีค่าเฉลี่ย 15.03 วินาที หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 14.00 วินาทีและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 12.58 วินาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 มีการใช้เวลาลดน้อยลง ก่อนการฝึกโปรแกรม และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีการใช้เวลาลดน้อยลงกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ตามลำดับ ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเป็นเช่นนี้ เนื่องจากโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำหลักการของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมาปรับใช้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว เป็นการฝึกที่ผสมผสานองค์ประกอบของความเร็ว ความคล่องแคล่วและความว่องไว ซึ่งรูปแบบการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นหลักการทำงานในการเคลื่อนที่ของร่างกายในระยะสั้น และมีการเปลี่ยนทิศทางด้วยความรวดเร็ว โดยการเปลี่ยนทิศทางจะมีความสัมพันธ์กับความเร็วโดยตรง การฝึกที่เน้นให้เกิดความเร็วส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนที่ในเชิงเส้นตรงด้วยระยะทางต่าง ๆ ตามเป้าหมายแต่เมื่อใช้ความเร็วแล้วมีการปรับเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว จะมีความคล่องแคล่วว่องไวเข้ามาเกี่ยวข้องในทันที ซึ่งในจังหวะเปลี่ยนทิศทางนั้นร่างกายจะไม่มีความเร็ว แต่อาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายสามารถเปลี่ยนทิศทางแล้วเร่งความเร็วขึ้นมา เพื่อเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการอย่างรวดเร็วต่อไป (ถาวร กมุทศรี, 2560) นอกจากนี้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาบาสเกตบอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในเรื่องของความคล่องแคล่วว่องไวมาใช้เพื่อออกแบบการฝึกเพื่อให้ผู้ฝึกมีรูปแบบการเคลื่อนที่ไปยังทิศทางต่าง ๆ อย่างหลากหลายรูปแบบ ซึ่งการเคลื่อนที่ในกีฬาบาสเกตบอลต้องใช้การเคลื่อนที่ทั้งการเปลี่ยนทิศทาง หลบหลีก การเร่งและชะลอความเร็ว เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อ การแข่งขัน ดังที่ จตุรงค์ เหมรา (2561) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวนับเป็นองค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพทางกีฬาและมีผลต่อความสำเร็จมากที่สุด นักกีฬาบาสเกตบอลสามารถเปลี่ยนทิศทางไปพร้อมกับลูกบอลได้เร็วที่สุด และดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2548) ได้กล่าวว่าความสามารถ ในการเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางในขณะปฏิบัติงานได้อย่างฉับพลันและตรงเป้าหมาย การเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ด้วยความรวดเร็ว วิ่งเปลี่ยนทิศทางอยู่ตลอดเวลา นักกีฬาที่มีความคล่องแคล่วว่องไวจะสามารถหลบหลีกการวิ่งเข้าปะทะของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เข้ามาป้องกันหรือแย่งลูกบอลได้อย่างดี ทำให้การเล่นประสบความสำเร็จ สามารถนำลูกบอลไปยิงประตูได้โดยสะดวกและปลอดภัย และ ภัชรี แช่มช้อย (2542) กล่าวถึง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล ควรเน้นการฝึกด้านกำลังกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกำลังของกล้ามเนื้อ แขนขา ลำตัวและหัวไหล่ รวมทั้งการฝึกด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวของกระดูกข้อต่อและเอ็นต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งนักกีฬาควรคำนึงถึงเกณฑ์ในการฝึกโดยทั่วๆไปก่อนการฝึกเฉพาะด้าน

รูปแบบการฝึกในโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำรูปแบบการฝึกโดยการใช้บันไดลิง การวิ่งอ้อมหลัก การวิ่งข้ามรั้วในรูปแบบต่างๆและการเคลื่อนที่ตามสัญญาณ มาประยุกต์ใช้ให้มีรูปแบบที่มีความหลากหลายและเหมาะสมแก่นักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้าเพื่อให้นักกีฬามีความกระตือรือร้นและแรงจูงใจในการฝึกซ้อม โดยนำหลักการในการฝึกที่เหมาะกับนักกีฬาประยุกต์ใช้ ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวถึง รูปแบบวิธีการฝึกซ้อมที่หลากหลายเพื่อป้องกันความเบื่อหน่ายจากความซ้ำซากจำเจในการฝึกซ้อมดึงดูดความสนใจและสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา โดยโปรแกรมการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว ยังมุ่งเน้น

ไปในการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วในการเปลี่ยนทิศทางหรือการเปลี่ยนตำแหน่งอย่างรวดเร็ว เพื่อพัฒนาความเร็วและปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว สอดคล้องกับ หลักการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของ ถาวร กมุทศรี (2560) ที่กล่าวว่า การฝึกที่จะได้มาซึ่งความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายนั้น นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกพัฒนาสมรรถภาพทางกายพื้นฐานด้านอื่นๆมาเป็นอย่างดี จึงจะเกิดการเชื่อมโยงให้มีความคล่องแคล่วว่องไว โดยเฉพาะต้องผ่านการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ ความเร็วในการวิ่ง การตอบสนองอย่างรวดเร็วของระบบประสาทให้มีความพร้อมและต้องได้รับการฝึกพัฒนาระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งเป็นพลังงานหลักให้กล้ามเนื้อหดตัวออกแรงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อมีการปรับเปลี่ยนทิศทางด้วยความรวดเร็ว ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวที่มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน

ในการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ เพื่อเป็นการปรับรูปแบบการฝึกแก่นักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ให้มีระดับที่เหมาะสมกับความพร้อมของสมรรถภาพทางกายนักกีฬาที่ยังขาดความสามารถในด้านความคล่องแคล่วว่องไวและคำนึงถึงช่วงวัยในขณะนั้น โดยต้องสอดคล้องกับแผนการฝึกซ้อมที่ถูกกำหนดเอาไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวถึงหลักการฝึกซ้อมกีฬาไว้ว่า ประโยชน์หรือคุณค่าของการฝึกจะเกิดขึ้นได้ผลมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลที่เข้ารับการฝึก นักกีฬาที่เป็นเด็กหรือเยาวชนสภาพร่างกายยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ ดังนั้นความพร้อมในการตอบสนองต่อการฝึกของร่างกายจึงไม่สามารถบังเกิดผลได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นผู้ฝึกซ้อมจึงจำเป็นต้องศึกษา เรียนรู้ พัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกายในนักกีฬาเด็กหรือเยาวชนแต่ละวัย เพื่อจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงของเด็กในแต่ละวัย

ดังนั้นในการฝึกพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว เป็นรูปแบบการฝึกที่เน้นพัฒนาความสามารถในการปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ให้รวดเร็ว รวมถึงพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ทำงานสอดคล้องกับความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางและการเคลื่อนที่อย่างฉับไวนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรนันท์ เจริญชัยภินันท์ และคณะ (2555) เรื่อง ผลการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ผลการวิจัยพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวและความแข็งแรงของขา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความแข็งแรงของขาในกีฬาบาสเกตบอล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนพงษ์ ศรีธรรมมา และ สุธนะ ติงศภัทิย์ (2558) เรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เทคนิค เอส เอ คิว เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาวอลเล่ย์บอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว มีค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ในการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว และการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ผู้ได้รับการฝึกควรมีสมาธิและความตั้งใจที่แน่วแน่เพื่อให้ผลการทดสอบออกมามีประสิทธิภาพ

2. ในการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว ผู้ได้รับการฝึกต้องทำการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการฝึก เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บภายหลังจากการฝึก

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กอบบุญ แดงสุวรรณ. (2564). ผลของการฝึกความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขาด้วยน้ำหนักตัวที่มีต่อความสามารถในการรีบาวด์กีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาโรงเรียนสุคนธีรวิทย์ จังหวัดนครปฐม. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 47(1). 40-49.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2548). *คู่มือการฝึกกีฬาบาสเกตบอล.* กรุงเทพฯ: งานวิชาการกองการฝึกอบรมสำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

จตุรงค์ เหมรา. (2561). *หลักการและปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จีรนันท์ เจริญชัยภินันท์. (2555). ผลการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารคณะพลศึกษา มศว,* 15(1). 140-146.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา : Science of Coaching.* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท สินธนาก๊อปปี้เซ็นเตอร์ จำกัด.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัธน์. (2536). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรกมลการพิมพ์.

ถาวร กมุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.* กรุงเทพฯ: หจก.มีเดีย เพรส.

ณัฐชนนท์ ชังพุก และคณะ. (2564). การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลด้วยบันไดลิงอัจฉริยะ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์,* 36(2). 207-217.

ธนัมพร ทองลอง และคณะ. (2560). *ผลการฝึกตาราง 9 ช่องและบันไดลิงที่มีต่อปฏิกิริยาตอบสนองของขาในนักเรียนหญิง ในการประชุมวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิจัย ครั้งที่ 13.* (หน้า 386-394). มหาสารคาม: มหาวิยาลัยสารคาม.

ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พงศธร จันทุมา. (2565). โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายแบบ PAP ร่วมกับการฝึกแบบผสมผสาน ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 48(1). 350-363.

ภัชรี แช่มช้อย. (2542). *กีฬาบาสเกตบอล.* กรุงเทพมหานคร: บริษัทต้นอ้อ 1999 จำกัด.

วัฒนพงษ์ ศรีธรรมมา และ สุธนะ ติงศภัทิย์. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เทคนิค เอส เอ คิว เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา,* 10(2). 362-368.

Alkitani, M. , Aly, B. & Majid, B. A. (2018). The Effect of SAQ Exercise on Physical Fitness Level and Performance of Basketball Players. *Journal of Physical Education Research,* 5(4). 48-52.

Brown, L. E. and Ferrigno, V. A. (2015). *Traning for Speed Agility and Quickness.* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics.

Getchell, G. (1979). *Physical Fitness A way of life.* (2nd ed.). New Jersey: John Wiley and sons.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3

นฤมล หวานดี*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ที่ผ่านการคัดเลือกจากสมาคมกีฬาบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ได้มาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยที่กลุ่มทดลองจะทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ประกอบด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ทำการฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ใช้เวลาในการฝึกวันละ 1 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 17.00 น. ส่วนกลุ่มควบคุมจะทำการฝึกตามโปรแกรมปกติของสมาคมกีฬาบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าและกล้ามเนื้องอเข่า เครื่องทดสอบพลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และเครื่องทดสอบความสามารถในการเคลื่อนที่ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือก่อนการฝึก หลังการฝึกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความสามารถในการเคลื่อนที่ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว และการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธีการของทูกีย์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าและกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าและกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : การฝึกแบบผสมผสาน ความสามารถในการเคลื่อนที่ บาสเกตบอลประเภท 3x3

*มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ติดต่อผู้นิพนธ์: นฤมล หวานดี E-mail.: narumolwandee32@gmail.com มือถือ: 08 5593 6249
รับบทความ 2 พฤษภาคม 2565 แก้ไขบทความ 14 มิถุนายน 2565 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effects of Complex Training on Movement Performance in Thai Women's National Basketball Team 3x3

Narumol Wandee*

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the effect of complex training on movement performance in Thai women's basketball team 3x3. The population used in this research were 30 Thai women's basketball players of 3x3 which were selected by the Basketball Sport Association of Thailand. The samples used in this research consisted of 20 people who were chosen by purposive sampling selection. The samples as mentioned were divided into an experimental group 10 people and a control group 10 people, whereby the experimental group was trained according to a complex training program consisted of resistance training, plyometric training, and sport-specific training sessions twice a week. The training period is 8 weeks, with 1 hour of training per day between 4 pm. – 5 pm. While the control group was trained using the Thai national team program. The instrument used to collect the data were IsokineticGYM80 beinbeuger 4E, Microgate optojump next RX30, and 5-0-5 Fusionsport smartspeed pro. The statistics for data analysis were mean, standard deviation, t-test, one-way repeated measures ANOVA, and Tukey's multiple comparison test. Based on the analysis of the gathered data, the two finding were as follows:

1. There were significant difference of knee stretch and bend muscular strength, leg explosive power, and movement performance mean scores of the experimental group among before, after 4 weeks, and after 8 weeks of training sections at .05 level, while the abilitity mean scores as mentioned of the control group were no different.

2. There were significant difference of knee stretch and bend muscular strength, leg explosive power, and movement performance mean scores between experiment group and control group, both 4 and 8 weeks of training sections at .05 level, while the ability mean score as mentioned before training section was no different.

Keywords: Complex training, Movement performance, Basketball team 3x3

*Thailand National Sports University
Contract: Contract: narumolwandee E-mail.: narumolwandee32@gmail.com Mobile: 08 5593 6249
Received May, 2 2022 ; Revised June, 14 2022 ; Accepted December, 31 2023

บทที่นำ

ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลประเภท 3x3 จะใช้สนามแข่งขันเพียงครึ่งสนาม ห่วงประตูเดียว มีเวลาถือบอลเพียงแค่ 12 วินาที ทุกครั้งที่เปลี่ยนการครองบอล ผู้เล่นจะต้องนำบอลออกมาเริ่มใหม่นอกเขตหรือที่เรียกกันว่าเส้น 2 คะแนน ซึ่งแตกต่างจากทีม 5 คน ที่เล่นกันเต็มสนาม มีเวลาครองเกมบุกนานกว่าเท่าตัวคือ 24 วินาที รวมไปถึงรายละเอียดในเกมที่แตกต่างจากทีม 5 คนค่อนข้างมาก นักกีฬาทุกคนจะต้องมีความแข็งแรง และความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าทีม 5 คน เพราะว่ามีตัวเปลี่ยนแค่คนเดียว คุณภาพเกมการแข่งขันมีความเข้มข้นสูงมาก มีเวลาเล่นเกมบุกเพียงแค่ 12 วินาที นักกีฬาต้องมีสมาธิอยู่กับเกมตลอดเวลา และมีการเคลื่อนที่ตลอดเกมการแข่งขัน

ดังนั้นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนที่ให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยเฉพาะความแข็งแรง พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อจะส่งผลให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีวิธีการฝึกและเครื่องมือการฝึกที่มีประสิทธิภาพ ปัจจุบันมีเครื่องมือการฝึกรูปแบบหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการในการฝึกได้ดี ได้แก่ การฝึกพลัยโอเมตริก การฝึกแบบเฉพาะเจาะจง เป็นเครื่องมือที่สามารถฝึกได้ทั้งความแข็งแรง ความเร็ว และพลังของกล้ามเนื้อ เพราะความสำเร็จของนักกีฬาไม่ได้ขึ้นอยู่กับการฝึกความแข็งแรงเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความเร็วในการเคลื่อนที่ ดังนั้น ปัจจัยแห่งความสำเร็จของนักกีฬา คือ การได้ฝึกด้วยเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนานักกีฬาได้จริงในวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกพลังกล้ามเนื้อ และความเร็วในการวิ่งเปลี่ยนทิศทาง ซึ่งการยกท่าฮาล์ฟ สควอท (Half Squat) ระหว่างการใช้น้ำหนักอิสระ (Free weight) กับการใช้แรงต้านจากแรงดันอากาศ พบว่า นักกีฬาที่ฝึกด้วยแรงต้านจากแรงดันอากาศ มีการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อได้ดีกว่าสำหรับความแตกต่างของการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงดันอากาศ กับการฝึกด้วยน้ำหนักอิสระนั้น การฝึกด้วยแรงต้านจากแรงดันอากาศ สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทั้งความแข็งแรงและความเร็วในการออกแรงให้กล้ามเนื้อหดตัวทั้งแบบการหดตัวของกล้ามเนื้อที่หดสั้นเข้ามา (Concentric Contraction) และการออกแรงให้กล้ามเนื้อหดตัวของกล้ามเนื้อที่เหยียดออก (Eccentric Contraction) เรียกว่า การหดตัวแบบไอโซโทนิก (Isotonic) ซึ่งเครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านจากแรงดันอากาศเป็นเครื่องมือที่ทำให้กล้ามเนื้อออกแรงได้เต็มที่ และสามารถฝึกการออกแรงลักษณะเหยียดออก (Eccentric contraction) ได้ดี ส่วนหลักการฝึกเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านจากแรงดันอากาศ โดยหาความสามารถสูงสุดที่สามารถทำได้ (1RM) โดยออกแรงด้วยจังหวะที่เร็วและแรงที่สุด แล้วค่อย ๆ ผ่อนกลับท่าเดิม ทำตามจำนวนครั้งจำนวนเซตที่กำหนดไว้ในการออกแรงแต่ละครั้ง และต้องควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง จัดท่าทางการออกแรงให้สามารถใช้กล้ามเนื้อที่จะออกแรงหดตัวให้เต็มที่ เครื่องฝึกด้วยแรงต้านจากแรงดันอากาศสามารถตอบสนองความต้องการในการฝึกในรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ และออกแบบให้ใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวจริง (ไวพจน์ จันทร์เสม, 2558, หน้า 193-198)

สินีนุช โสพส (2562, หน้า 74-87) ได้ศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนที่มีผลต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อในนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชน พบว่า หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีเปอร์เซ็นต์การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พลังกล้ามเนื้อขา ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีเปอร์เซ็นต์การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความเร็วมากกว่ากลุ่มควบคุมจึงสามารถพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชนได้ภายใน 6 สัปดาห์ และสอดคล้องกับ เสาวลักษณ์ ศิริปัญญา (2550) ได้รายงานว่า การฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิด 6 สัปดาห์ ความแข็งแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อขาต่อน้ำหนักตัว

ความสามารถในการเร่งความเร็วความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไว มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคล่องแคล่วว่องไวที่เพิ่มขึ้นนั้น มีองค์ประกอบด้วยกัน 4 ด้าน ได้แก่ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ ในการฝึกพลังกล้ามเนื้อขาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเร็วในการเคลื่อนที่ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่เป็นแนวเส้นตรงหรือการเคลื่อนที่แบบเปลี่ยนทิศทาง ซึ่งพลังกล้ามเนื้อขาและความเร็วเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งมีความสำคัญต่อนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นอย่างมากซึ่งการฝึกพลังกล้ามเนื้อขาจะเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อโดยตรง เพราะกล้ามเนื้อเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่หดตัวและคลายตัว เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนที่ ซึ่งประกอบด้วยเส้นใยกล้ามเนื้อที่มีทั้งแบบหดตัวเร็วและหดตัวช้า เส้นใยกล้ามเนื้อที่หดตัวเร็วยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ชนิดที่สองเอ (Type II a) และ ชนิดที่สองบี (Type II b) เส้นใยกล้ามเนื้อชนิดนี้ สามารถทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้เร็ว เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง ได้แก่ นักวิ่งระยะสั้น นักฟุตบอล นักรักบี้ฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งเป็นนักกีฬาประเภทที่ใช้ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ จะเน้นการฝึกเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดที่สองบี (Type II b) เป็นหลัก ซึ่งเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดนี้สามารถออกแรงสูงสุดได้ในระยะเวลาอันสั้น เป็นเส้นใยกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทำงานแบบใช้ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ (Chu, 1996, p. Abstract) ดังนั้น นักกีฬาที่ต้องใช้ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ จะต้องมีเส้นใยกล้ามเนื้อที่หดตัวเร็วมากกว่าเส้นใยกล้ามเนื้อที่หดตัวช้าจึง จะแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ทั้งการฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง อาจเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความสามารถทางกลไก และช่วยส่งเสริมให้มีความสามารถในการเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับงานวิจัยในด้านนี้ยังมีน้อยและเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงให้นักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ที่ผ่านการคัดเลือกเป็นตัวแทนประเทศไทยในปี พ.ศ.2565 จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 จำนวน 20 คนโดยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน(Cohen, 1977) กำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% (α = .05)

อำนาจการทดสอบ (power of test) = .80 และ effect size = .60 ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ10 คนรวมทั้งหมด 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม และเผื่อการ Dropout ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน รวมทั้งหมด 24 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) แบ่งตามตำแหน่งในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล โดยให้แต่ละกลุ่มมีตำแหน่งเดียวกันเท่า ๆ กัน 2 กลุ่มโดยมีโปรแกรมฝึก ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง ฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก การฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกแบบเฉพะเจาะจง ใช้ระยะเวลา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ ใช้เวลาในการฝึกวันละ 1 ชั่วโมง คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 16.00 - 17.00 น. และฝึกตามโปรแกรมปกติในแต่ละวัน

2. กลุ่มควบคุม ฝึกตามโปรแกรมปกติในแต่ละวัน

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาโปรแกรมการฝึกจากหลักทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. นำโปรแกรมการฝึกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง จำนวน 5 ท่าน เพื่อดูความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.66

3. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจาก ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อกำหนดวันเวลา ในการเก็บข้อมูล ขออนุญาตใช้สถานที่และอุปกรณ์

4. กำหนดโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน ใช้เวลา 8 สัปดาห์ มีการฝึกสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี ซึ่งทำการฝึกที่ ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยจะการฝึกแบบผสมผสานเสร็จสิ้นก่อนแล้วตามด้วยการฝึกตามปกติในแต่ละวัน รวมทั้งฝึกตามปกติ ตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันศุกร์

4.1 การฝึกด้วยน้ำหนัก : ใช้ท่าแบกน้ำหนักย่อตัวให้เข่าทำมุม 90 องศา ด้วยเครื่อง smith machine ความหนัก 85% ของหนึ่งอาร์เอ็ม จำนวน 6 ครั้ง จังหวะในการยกเร็วที่สุดเท่าที่จะได้

4.2 การฝึกพลัยโอเมตริก+การฝึกแบบเฉพาะเจาะจง : หลังจากการฝึกด้วยน้ำหนักแล้วจะฝึกพลัยโอเมตริก และฝึกแบบเฉพาะเจาะจงทันที เริ่มจากการย่อให้เข่าทำมุม 90 องศา แล้วกระโดดให้สูงและเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ จำนวน 12 ครั้ง จากนั้นต่อด้วยการวิ่งเปลี่ยนทิศทางโดยมีระยะห่างระหว่างกรวย 5 เมตร วิ่งเปลี่ยนทิศทางด้วยความเร็วจนถึงกรวยสุดท้ายแล้วสไลด์ถอยหลังเปลี่ยนทิศทาง ระยะ 15 เมตร จนถึงกรวยอีกด้านของสนาม แล้วกลับตัววิ่งสปีดด้วยความเร็วสูงสุด โดยมีระยะทาง 14 เมตร จากนั้นวิ่งสปีดไป - กลับ เส้นโทษ 2 รอบ ระยะทาง 5.8 เมตร และสไลด์ข้างไป – กลับ ระยะทาง 5.8 เมตร 2 รอบ ฝึกทั้งหมด 5 ชุดเวลาพักระหว่างชุด 5 นาที

อย่างไรก็ตามเพื่อให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ผู้วิจัยได้นำการทดสอบดังกล่าวไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มทดลองซึ่งไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อหาข้อจำกัดและปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (One-Way Repeated Measure ANOVA)

3. กรณีที่ค่าเฉลี่ยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) ตามวิธีการของทูกีย์ (Tukey's Test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

ต่ารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วย : กิโลกรัม)

ความแข็งแรงของกล้ามเน้อเหยียดีเข่า	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	747.17	2	373.58	14.17	.000*
	ภายในกลุ่ม	869.83	33	26.36		
	รวม	1,617.00	35			
2. กลุ่มควบคุม	ระหว่างกลุ่ม	72.39	2	36.19	2.79	.076
	ภายในกลุ่ม	427.83	33	12.97		
	รวม	500.22	35			

*P<.05

ต่ารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วย : กิโลกรัม)

ความแข็งแรงของกล้ามเน้อเหยียดีเข่า	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	607.06	2	303.53	7.44	.002*
	ภายในกลุ่ม	1,345.50	33	40.77		
	รวม	1,952.56	35			
2. กลุ่มควบคุม	ระหว่างกลุ่ม	70.39	2	35.19	2.72	.081
	ภายในกลุ่ม	427.25	33	12.95		
	รวม	497.64	35			

*P<.05

ต่ารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (หน่วย:เซนติเมตร)

พลังระเบิดีของกล้ามเนื้อขา	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	565.17	2	282.58	22.44	.000*
	ภายในกลุ่ม	415.58	33	12.59		
	รวม	980.75	35			
2. กลุ่มควบคุม	ระหว่างกลุ่ม	28.22	2	14.11	2.63	.087
	ภายในกลุ่ม	177.33	33	5.37		
	รวม	205.56	35			

*P<.05

ต่ารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความสามารถในเคลื่อนที่ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หน่วย : วินาที)

ความสามารถในเคลื่อนที่	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	.97	2	.49	13.24	.000*
	ภายในกลุ่ม	1.21	33	.04		
	รวม	2.18	35			
2. กลุ่มควบคุม	ระหว่างกลุ่ม	.01	2	.01	2.26	.121
	ภายในกลุ่ม	.07	33	.00		
	รวม	.08	35			

*P<.05

ต่ารางที่ 5 เปรียบเทียบผลความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หน่วย : กิโลกรัม)

ระยะเวลาที่ดีลอง	กลุ่มที่ดีลอง			กลุ่มที่ดีลอง			t	P
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	12	78.25	5.69	12	79.25	3.67	-.51	.614
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	12	84.92	4.93	12	80.42	3.60	2.55	.018*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	12	89.33	4.74	12	82.67	3.52	3.91	.001*

*P<.05

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบผลของความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่าของกลุ่มทดลองกลุ่มและควบคุม (หน่วย : กิโลกรัม)

ระยะเวลาที่ดีลอง	กลุ่มที่ดีลอง			กลุ่มที่ดีลอง			t	P
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	12	69.08	6.44	12	67.17	3.59	-.90	.378
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	12	75.83	6.62	12	68.67	3.80	3.25	.004*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	12	78.92	6.08	12	70.58	3.40	4.14	.000*

*P<.05

ต่ารางที่ 7 เปรียบเทียบพลังระเบิดของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หน่วย : เซนติเมตร)

ระยะเวลาที่ดีลอง	กลุ่มที่ดีลอง			กลุ่มที่ดีลอง			t	P
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	12	39.33	3.06	12	39.00	1.95	.32	.753
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	12	44.92	3.45	12	40.17	2.44	3.89	.001*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	12	49.00	4.07	12	41.17	2.52	5.67	.000*

*P<.05

ต่ารางที่ 7 เปรียบเทียบผลของความสามารถในเคลื่อนที่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (หน่วย : วินาที)

ระยะเวลาที่ดีลอง	กลุ่มที่ดีลอง			กลุ่มที่ดีลอง			t	P
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	12	2.69	0.24	12	2.81	0.05	1.72	.100
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	12	2.59	0.23	12	2.79	0.05	2.99	.007*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	12	2.31	0.05	12	2.77	0.04	24.89	.000*

*P<.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมติฐานของการวิจัยตั้งไว้ว่า ความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกแบบผสมผสานโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก ร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ผ่านไปสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 มีความสามารถในการเคลื่อนที่สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยประเภท 3x3 โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมแบบผสมผสานตลอด 8 สัปดาห์ ส่งผลให้ความสามารถในการเคลื่อนที่สูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นได้นำหลักการฝึกด้วยน้ำหนัก ร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง มาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน ทำให้มีพลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่า เพิ่มขึ้น อีกทั้งยังกระตุ้นให้ระบบของประสาทกล้ามเนื้อ (Neuromuscular System) ตอบสนองได้เร็วทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวได้เร็วและแรง ส่งผลให้ร่างกายมีการเคลื่อนที่ได้เร็วขึ้น (Parson, 2001) ซึ่งความเร็วในการเคลื่อนที่ประกอบด้วยกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ความแรงของการกระตุ้นประสาท และความเร็วของการถ่ายกระแสประสาทสู่กล้ามเนื้อกลุ่มที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว (สนธยา สีละมาด, 2547) นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่ได้ออกแบบทั้งการการฝึกด้วยน้ำหนัก ร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง สามารถเสริมสร้างความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการเคลื่อนที่ ซึ่งส่งผลต่อการเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ตั้งแต่

สัปดาห์ที่ 4 และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 8 สอดคล้องกับการของ ภัสสร ธูปบุตร (2562, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อผลการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง อายุ 8 - 12 ปี จำนวน 30 คน ทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกแบบผสมผสาน กลุ่มที่ 2 ฝึกแบบควบคู่ โดยทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยทดสอบพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ 6 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีพลังกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นตามระยะของการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมการฝึกที่แตกต่างกัน เมื่อผ่านการฝึกไปแล้วอย่างน้อย 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มการฝึกแบบควบคู่ดีกว่าแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ บุญเจือ สินบุญมา (2558, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการฝึกแบบผสมผสานมีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และสอดคล้องกับ สินีนุช โสพส (2562, หน้า 74-87) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อในนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชน อายุ 15-18 ปี จำนวน 24 คน ทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ได้แก่กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองฝึกเชิงซ้อน โดยทำการฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีเปอร์เซ็นต์การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พลังกล้ามเนื้อขา ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีเปอร์เซ็นต์การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความเร็วมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัย การฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อน สามารถทำให้สมรรถภาพของกล้ามเนื้อของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชน เพิ่มขึ้นได้ภายใน 6 สัปดาห์

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลา 8 สัปดาห์ มีการฝึกสัปดาห์ละ 2 วัน มีผลทำให้มีการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการเคลื่อนที่ มากกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชู (Chu, 1996) ซึ่งได้กล่าวถึงการฝึกแบบผสมผสานว่าเป็นวิธีการฝึกกล้ามเนื้อแบบหนึ่งที่ใช้ในการฝึกนักกีฬาประเภทที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพลังของกล้ามเนื้อไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานมีวิธี 2 วิธีการดังนี้ 1) การฝึกด้วยน้ำหนัก โดยใช้ความหนักในระดับสูงเพื่อระดมหน่วยยนต์ของเส้นใยกล้ามเนื้อที่หดตัวเร็วมาทำงานเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากความหนัก 85% ของหนึ่งอาร์เอ็ม จำนวน 6 ครั้ง ระยะเวลาในการพัก 30 วินาที จังหวะในการยกเร็วที่สุดเท่าที่จะได้ แสดงให้เห็นว่าเพียงพอกับการระดมหน่วยยนต์ของเส้นใยกล้ามเนื้อที่หดตัวเร็วมาทำงานเป็นส่วนใหญ่ และเวลาพักจากการฝึกด้วยน้ำหนักแล้วตามด้วยการฝึกแบบพลัยโอเมตริกและการฝึกแบบเฉพาะเจาะจงในทันทีภายในระยะเวลาไม่เกิน 30 วินาที ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ส่งผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องได้ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ สุหัท ภู่ทอง และชนินทร์ชัย อินทิราภรณ์ (2560, บทคัดย่อ) ได้กล่าวว่า การใช้น้ำหนักระดับที่สูงและจังหวะที่เร็ว นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นแล้ว ยังทำให้มีการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย และสอดคล้องกับแนวคิดของ บอมพา (Bompa, 1993) ที่กล่าวว่า การใช้ความหนักระดับสูงด้วยการให้กล้ามเนื้อหดตัวแบบความยาวเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ แล้วตามด้วยความยาวลดตัวลงอย่างแรงและรวดเร็วนั้น เป็นการพัฒนาพลังระเบิดของกล้ามเนื้อที่มีพื้นฐานมาจากการเปลี่ยนปลงของระบบประสาทที่ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น 2) การฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกแบบเฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬานั้น ๆ มาผสมผสานกัน โดยอาศัยหลักพลัยโอเมตริกที่เป็นส่วนหนึ่งของ

วงจรเหยียด-สั้น (stretch – shorten cycle) นั้นคือการให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวแบบความยาวเพิ่มขึ้น (Eccentric contraction) อย่างรวดเร็วแล้วตามด้วยความยาวแบบลดลง (Concentric contraction) อย่างเต็มที่ ซึ่งทำให้การหดตัวแบบความยาวลดลงได้แรงเพิ่มมากขึ้น วิธีการนี้จะเป็นการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความสามารถในการเคลื่อนที่ ซึ่งหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีผลทำให้พลังระเบิดของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการเคลื่อนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ถาวร กมุทศรี (2560, หน้า 176) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การฝึกพลัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนคุณสมบัติความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ถูกฝึกด้วยแรงต้านลักษณะต่าง ๆ มาอย่างดีแล้วนำการฝึกพลัยโอเมตริกมาฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนความแข็งแรงกล้ามเนื้อมาเป็นกำลังของกล้ามเนื้อให้ร่างกายใช้ออกแรงปฏิบัติเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ ให้ปรับเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วโดยตรงของการฝึกพลัยโอเมตริกที่ดำเนินไปอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องตามแผนการฝึกจะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกายที่เป็นประโยชน์โดยตรงต่อการเล่นกีฬา โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังต่อไปนี้ 1) ทำให้เกิดการรวมพลังที่มีปฏิกิริยาความเร็วและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงทิศทางการเคลื่อนไหวในขณะที่เล่นกีฬาอย่างรวดเร็ว เช่น การกระโดด การเริ่มต้น ออกวิ่ง การเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว 2) เกิดการระดมประสาทที่ทำหน้าที่ควบคุมเส้นใยกล้ามเนื้อให้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานมากขึ้น พร้อมทั้งเพิ่มความเร็วในการทำงาน ของระบบเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่สั่งงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 3) พัฒนาระบบประสาทให้มีปฏิกิริยาความเร็วในการยืดเหยียดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นให้พัฒนาความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อให้ได้แรงสูงสุด พร้อมทั้งเกิดความสามารถในการยืดเหยียดและหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการปฏิบัติซ้ำ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

สรุปผลการวิจัย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าและกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าและกล้ามเนื้องอเข่า พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา และความสามารถในการเคลื่อนที่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาทีมชาติ ผู้วิจัยจะต้องนัดหมายและเลือกช่วงเวลาให้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มตัวอย่างจะต้องอยู่ในช่วงการเก็บตัวฝึกซ้อมตามแผนเพื่อเตรียมทีมเข้าแข่งขันรายการนานาชาติต่าง ๆ ของสมาคมกีฬาบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลประชากรในการวิจัย ซึ่งจะต้องทดสอบซ้ำถึง 3 ครั้ง ทำให้ผู้ทดสอบเกิดความเมื่อยล้าทั้งทางสมอง และร่างกาย อาจจะมีผลทำให้การทดสอบคลาดเคลื่อน ดังนั้นจึงสมควรหาผู้ช่วยนักวิจัยในการดำเนินการดังกล่าว เพื่อหลีกเลี่ยงความคลาดเคลื่อนที่จะเกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

ถาวร กมุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย = Phisical Fitness Conditioning.* กรุงเทพฯ: วิทยาลัย

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญเจือ สินบุญมา และวุฒิชัย ประภากิตติรัตน์. (2558). *ผลการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่ววองไวของนักกีฬาวอลเล่ย์บอลระดับประถมศึกษา.* วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

ภัสสร ธูปบุตร. (2562). *ผลการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่ววองไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง.* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ไวพจน์ จันทร์เสม. (2558). เครื่องมือฝึกพลังกล้ามเนื้อแบบกระบอกลม. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา,* 193-198.

สนธยา สีละมาด. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สินีนุช โสพส. (2562). ผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนที่มีผลต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อในนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชน. *วารสารคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,* 20(1), 74-87.

สุหัท ภู่ทอง และชนินทร์ชัย อินทิราภรณ์. (2560). ผลฉับพลันของการฝึกเชิงซ้อนด้วยจำนวนครั้งและเวลาพักแตกต่างกันต่อพลังสูงสุด แรงสูงสุด และความเร็วสูงสุดในการกระโดด. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ,* 18(3). 63-72.

เสาวลักษณ์ ศิริปัญญา. (2550). *ผลของการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิด ที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงทีมชาติไทย.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bompa, T.O. (1999). *Periodization: theory and methodology of training,* (4th ed). Human kinetics. Champaign IL.

Chu, D.A. (1996). *Explosive Power and Strength : Complex Training for Maxium Results.* California: Human Kinetics.

Parson, (2001). *Unleashing Plyometric The strength fitness Magazine on the net.* Retrieved May 1, 2022. from http://www.protraing.com.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ยอดฟ้า มีมานาน

บทคัดย่อ

งานวิจัย เกี่ยวกับการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 398 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย และด้านอาคารสถานที่ที่ในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เพศชายมีความคิดเห็นต่อความต้องการในการออกกำลังกาย มากกว่าวัยรุ่นเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ไม่ชอบออกกำลังกายมีความคิดเห็นต่อความต้องการในการออกกำลังกาย มากกว่าวัยรุ่นที่ชอบออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น จากผลการวิจัย พบว่า หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ควรจัดชนิดของกิจกรรมในการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับวัยรุ่น รวมถึงจัดบุคลากรที่คอยให้บริการการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : ความต้องการ วัยรุ่น การออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล
ติดต่อผู้นิพนธ์: ยอดฟ้า มีมานาน E-mail.: memanan1624@gmail.com มือถือ : 0895132578
รับบทความ 9 พฤษภาคม 2565 แก้ไขบทความ 17 กรกฎาคม 2565 ตอบรับ 12 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

The Study of Exercise requirement of Hua Hin Municipality Teenagers Prachuabkhirikhan

Yodfa Memanan

Abstract

The purpose of this research, “the Study of Exercise requirement of Hua Hin Municipality Teenagers, Prachuabkhirikhan,” was to study the opinions about the exercise needs of teenagers in the Hua Hin Municipality community. The Sample of this research was 398 teenagers in Hua Hin Municipality. The instrument used was a 4-level rating scale questionnaire. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The findings revealed that:

1. Studying the teenagers’ exercise needs in the Hua Hin municipality community found that the average score of the overall part was at a high level. When considering each part found that the first factor that affected the needs of teenagers was the type of activity. The other factors were exercising time, facilitators, facilities, day, and places, respectively.

2. The opinions of male teenagers toward exercise needs were higher than female teenagers’, but there was no significant difference. The opinions of teenagers who do not like exercising are higher than those who like exercising, with no significant difference.

Therefore, the study’s results found that the entrepreneur should focus on the needs of teenagers and not forget to prepare the facilitators and facilities for exercise.

Keywords: Needs, Teen, Exercise

Rajamangala University of Technology Rattanakosin Wang Klai Kangwon Campus
Contract: Yodfa Memanan E-mail.: memanan1624@gmail.com มือถือ: 089-5132578
Received May, 9 2022 ; Revised July, 14 2022 ; Accepted December, 12 2023

บทนำ

ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อันเป็นผลทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาประเทศ ปัจจัยสำคัญที่เป็นพลังสำคัญผลักดันให้ประเทศสามารถพัฒนา คือ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ และกลไกที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ คือ การศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์มีทักษะและกระบวนการคิด การสร้างปัญญา มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้ก้าวหน้าไปข้างหน้าอย่างมั่นคงสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของคนที่สำคัญวิธีหนึ่งคือการออกกำลังกายซึ่งเป็นการพัฒนาคนให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขมีสมรรถภาพในการทำงานดีสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น (สมบัติและสมหญิง, 2542: 297) การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขเทียบเท่ากับปัจจัยต่างๆ เช่นเดียวกับ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนไปคนเริ่มห่างจากธรรมชาติและหันไปใกล้ชิดกับเครื่องจักรกลและเทคโนโลยี มากขึ้นทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสุขภาพจิตเพราะฉะนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเป็นปกติความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวที่มีมาข้างต้น รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกายจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายและทั่วถึงโดยให้กระจายไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของประเทศจึงเร่งพัฒนาประชากรของประเทศให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจสติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของรัฐบาลว่าด้วย แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำขึ้นมาด้วยเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนากีฬาที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสติปัญญาอารมณ์และสังคมรวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็งมีระเบียบวินัยมีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์โดยมีการกำหนดกรอบยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาที่สำคัญ คือยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพและทักษะการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนเพื่อเป็นการเตรียมบุคลากรด้านการกีฬาให้มีความพร้อมทางโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายให้สามารถพัฒนาและสนับสนุนการเล่นกีฬาในระดับสูงต่อไป

จากสภาพปัจจุบันการให้ความรู้และทักษะทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของสุขภาพกายและจิตใจ ฝึกการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น นอกจากนั้นแล้วจากการสังเกตวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่มาออกกำลังกาย ที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ประสบกับปัญหาในด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการของของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่มีจำนวนมาก ซึ่งไปสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1970: 35-46) ได้อธิบายถึงลำดับขั้นตอนความต้องการ (hierarchy of needs) ตามความต้องการในขั้นที่ 1 เป็นความต้องการทางสรีระพื้นฐาน (basic physiological needs) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกายเป็นต้น

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ในการดำรงชีวิตเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพที่ดี และมีสมรรถภาพที่ดี กิจกรรม ที่สามารถส่งเสริม และพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่การงานประจำวันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ คือ การออกกำลังกายซึ่งถ้ามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วย่อมทำให้มีอายุยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายมีความ สำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษาหรือปฏิบัติงานมิใช่แต่เพียงช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อภาวะทางจิตใจ อารมณ์รวมทั้งสังคมอีกด้วยเมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนาชาติในทุกๆด้านด้วย

จากการสังเกต พบว่า มีจำนวนวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้นและเริ่มหันมาออกกำลังกาย ทำให้สถานที่ที่จัดให้มีบริการไม่เพียงพอกับจำนวนของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ยังไม่มีความหลากหลายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และความต้องการของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหินที่มาออกกำลังกาย

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานและส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้ตรงกับความต้องการของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินให้ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชุนเทศบาลเมืองหัวหิน
2. เป็นแนวทางให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชุนเทศบาลเมืองหัวหิน
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับผู้บริหารในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับวัยรุ่น ในชุมชุนเทศบาลเมืองหัวหิน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

กลุ่มประชากร ได้แก่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือกลุ่มวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมือง หัวหิน จำนวน 84,000 คน (ข้อมูลจากเทศบาลเมืองหัวหิน)

ขั้นที่ 1 กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด 84,000 คน มีความแตกต่างกันมาก จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองหัวหิน โดยใช้สูตรคำนวณ กรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ค่าความคลาดเคลื่อน ± 5% ตามแนวคิดของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดเป็นสัดส่วน (Stratified Random Sampling) และคำนวณขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้น (Proportionate Stratified Random Sampling) ขนาดตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหิน ที่มีจำนวนแตกต่างกัน โดยใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างตามสัดส่วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกาย เพื่อทราบระดับความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นและปรับปรุงโดยการศึกษาหลักการ ทฤษฎี และแนวคิดจากตำรา เอกสาร วารสาร และรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย 4 ตอนดังนี้

ต้อนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ต้อนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 6 ด้านประกอบด้วย 1) ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย 2) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย 3) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย 4) ด้านชนิดของกิจกรรมในการออกกำลังกาย 5) ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และ 6) ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับดังนี้

4 หมายความว่า	มีความต้องการมากที่สุด
3 หมายความว่า	มีความต้องการมาก
2 หมายความว่า	มีความต้องการน้อย
1 หมายความว่า	มีความต้องการน้อยที่สุด

ต้อนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

นำแบบสอบถามทั้ง 2 ตอนที่สร้างขึ้น นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) พบว่า ข้อที่ใช้ได้คือ (IOC ≥ 0.5) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ Cronbach’s Alpha การทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability test) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach’s Alpha) หากค่าที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป แสดงว่าแบบสอบถามที่จัดทำขึ้นนั้นมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปทดสอบสมมุติฐานและนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยต่อไปได้ เมื่อผู้วิจัยทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต้นแบบ รวมกันได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูลั

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือเรียบร้อยแล้วไปใช้กลับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 398 ฉบับ

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถามมีความถูกต้องและสมบูรณ์ทั้งหมด 398 ฉบับ เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลั

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละตอนดังต่อไปนี้

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าความต้องการในการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เป็นคะแนนแต่ละอันดับดังนี้

โดยการแปลความหมายรวมของค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ เพื่อจัดระดับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยถือเกณฑ์ของ Best (อ้างในบุญชม, 2545:29)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 - 4.00 หมายความว่า มีระดับความต้องการมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50 หมายความว่า มีระดับความต้องการมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50 หมายความว่า มีระดับความต้องการน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50 หมายความว่า มีระดับความต้องการน้อยที่สุด

3. นำข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 4 ของแบบสอบถามมารวบรวมเรียบเรียงแล้วนำเสนอ ในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน จำนวน 398 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 14–16 ปี จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.97 รองลงมา มีอายุระหว่าง 17-19 ปี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.18 และมีอายุ 10-13 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.85 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 93.22 มีโรคประจำตัว จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.78 มีบ้านพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 77.39 อาศัยหอพักเอกชนในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.61 และพักอาศัยอื่น ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 ใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.73 รองลงมา อ่านหนังสือ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.83 ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 นอนพักผ่อนจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.83 และเล่นอินเทอร์เน็ต จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.28 มีความชอบในการออกกำลังกาย จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 76.38 และไม่ชอบออกกำลังกาย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.62 ปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.69 รองลงมา เพื่อความสวยงาม จำนวน 88 คิดเป็นร้อยละ 22.11 เพื่อฝึกทักษะกีฬา จำนวน 57 คิดเป็นร้อยละ 14.32 เพื่อนชวน จำนวน 37 คิดเป็นร้อยละ 9.30 เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.04 เพื่อผ่อนคลายจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.27 และได้พบปะบุคคลต่าง ๆ ในสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.27

2. ความต้องการการออกกำลังกาย

ต้ารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินโดยภาพรวม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ความต้องการ การออกกำลังกาย			
1. ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.29	0.31	มาก
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.32	0.26	มาก
3. ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย	3.43	0.31	มาก
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.58	0.36	มากที่สุด
5. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.46	0.41	มาก
6. ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย	3.31	0.41	มาก
รวม	**3.39**	**0.20**	**มาก**

จากตารางที่ 2 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.39, S.D. = 0.20) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม ($\bar{x}$ = 3.58, S.D. = 0.36) เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.46, S.D. = 0.41) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.43, S.D. = 0.31) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.32, S.D. = 0.26) ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.31, S.D. = 0.41) และด้านอาคารสถานที่ที่ในการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.29, S.D. = 0.31) ตามลำดับ

ข้อวิจารณ์

1.สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เป็นเพศหญิงจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.97 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 93.22 มีบ้านพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 77.39 ใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.73 มีความชอบในการออกกำลังกาย จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 76.38 เพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.69 รองลงมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปุณรัตน์ พิพิธกุล (2549: 61) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เปตอง และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และต้องการออกกำลังกายทุกวัน โดยใช้เวลาออกกำลังกายในเวลา 17.00 – 19.00 น. มากที่สุด

2. จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยด้านความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน พบว่า วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีระดับความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย และด้านอาคารสถานที่ที่ในการออกกำลังกาย ตามลำดับที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า วัยรุ่นมีความต้องการด้านช่วงเวลาที่สะดวกและเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ยังต้องการโรงยิมเนเซียมอาคารพลศึกษา อเนกประสงค์ สถานที่มีความปลอดภัยสูง อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัยสูง สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟสนาม การที่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินมีความต้องการโรงยิมเนเซียมอาคารพลศึกษาอเนกประสงค์ อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินใช้ออกกำลังกายหรือ

เล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สถานที่ในร่ม ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เทศบาลเมืองหัวหิน จะต้องเตรียมทั้งสถานที่ทั้งในร่มและกลางแจ้งที่ได้มาตรฐานรวมถึงอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีคุณภาพได้มาตรฐานและจำนวนเพียงพอไว้เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน สามารถเลือกใช้เมื่อต้องการใช้บริการตามความต้องการ ถ้าเทศบาลเมืองหัวหินไม่สามารถเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆเหล่านี้ไว้ให้บริการแก่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินได้ อาจก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินอาจเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของ ปุณรัตน์ พิพิธกุล (2549) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย ธรมีฤทธิ์ (2549) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัด กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ พบว่า ข้าราชการในสังกัด กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ มีความต้องการ ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายอยู่ในช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ของทุกวัน มีความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยสะดวกเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีจุดบริการน้ำดื่ม มีมาตรฐาน มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความสว่างเพียงพอ มีอุปกรณ์เพียงพอและทันสมัย อยู่ในระดับมากเช่นกัน และสอดคล้องกับงาวิจัยของ วิโรจน์ พวงพิกุล (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต ศรีราชา มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านวิชาการ ด้านบริการและด้านงบประมาณอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากงานวิจัยพบว่า ความต้องการของวัยรุ่นนั้น หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ควรจัดชนิดของกิจกรรมในการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับวัยรุ่น รวมถึงจัดบุคลากรที่คอยให้บริการการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ควรศึกษาการดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานการออกกำลังเพื่อสุขภาพของวัยรุ่น
2. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการออกกำลังกาย
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่น เช่น ที่ตั้งของสนามกีฬา การเดินทาง

เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี. (2550). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554).* กรุงเทพมหานคร: นิวไทยมิตรการพิมพ์.

เกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ. (2552). *องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี.* วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. บุญชม ศรีสะอาด (2545). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

ปุณรัตน์ พิพิธกุล. (2549). *ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนกลางกรมวิชาการเกษตรกระทรวงเกษตรและสหกรณ์.* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิโรจน์ พวงพิกุล. (2550). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.* วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมัย ธรมีฤทธิ์. (2549). *การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัดกองบัญชา การสนับสนุนทหารอากาศ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Maslow, Abraham. 1970. *Motivation and Personality.* New York : Harper and Row Publishers.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4

สุกฤษฎิ์ รอดทวีผล*
ธีรนันท์ ตั่นพานิชย์**
อำนวย์ ตั่นพานิชย์***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 การดำเนินการวิจัยมี 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และรายงานที่เกี่ยวข้องกับหลักการ ทฤษฎี แนวคิดแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา 2) พัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงาน ของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 3) ดำเนินการตรวจสอบความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของแนวทางความรับผิดชอบที่สำคัญต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 โดยการสนทนากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน 4) จัดทำแนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางความรับผิดชอบที่สำคัญต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ทั้งหมด 10 ด้าน 37 ข้อ คือ 1) การพัฒนาภาวะผู้นำ จำนวน 3 ข้อ 2) การฝึกอบรม และพัฒนา จำนวน 5 ข้อ 3) การบริหารความเปลี่ยนแปลง จำนวน 4 ข้อ 4) การสร้างความร่วมมือ จำนวน 3 ข้อ 5) การบริหารบุคคลที่มีศักยภาพสูง จำนวน 4 ข้อ 6) การคำนึงถึงความหลากหลาย และพหุวัฒนธรรม จำนวน 5 ข้อ 7) การสร้างจริยธรรม และธรรมาภิบาล จำนวน 4 ข้อ 8) การสร้างค่านิยมในองค์กร จำนวน 3 ข้อ 9) การสร้างสุขอนามัย และความปลอดภัย จำนวน 4 ข้อ 10) การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ และความผูกพันในองค์กร จำนวน 2 ข้อ ทั้งนี้ แนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติในอนาคต

คำสำคัญ : ความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา

---

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
***อาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ติดต่อผู้นิพนธ์: นายสุกฤษฎิ์ รอดทวีผล E-mail.: sugis.ro@ku.th มือถือ: 095-4795837
รับบทความ 11 มิถุนายน 2565 แก้ไขบทความ 6 กรกฎาคม 2565 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Developing Social Responsibility in Work of Physical Education Teacher the Vocational Education Commission, Central Region 4

Sukit Rodthaweepol*
Theeranan Tanphanich**

Abstract

This research aims to develop social responsibility guidelines for physical education teachers' work performances under The Office of Vocational Education Commission, Central Region 4. Four steps to conduct this research were; 1) to study documents, research papers, and related reports to principles, theories, and concepts of social responsibility guidelines for physical education teachers' work performances; 2) to develop a social responsibility guidelines for physical education teachers' work performances under The Office of Vocational Education Commission, Central Region 4; 3) to conduct suitability and feasibility study of social responsibility guidelines for physical education teachers' work performances under The Office of Vocational Education Commission, Central Region 4 by (focus group discussion from 9 experts; 4) to prepare a model of social responsibility development guidelines for physical education teachers' work performances under The Office of Vocational Education Commission, Central Region 4.

The research findings revealed that social responsibility guidelines for physical education teachers' work performances under The Office of Vocational Education Commission, Central Region 4 were 10aspects which consisted of 37 items; 1) Leadership development, (3 items); 2) Training and development, (5 items);3) Change Management, (4 items); 4) Team collaboration, (3 items); 5) Talent Management, (4 items); 6) Diversity and multicultural, (5items); 7) Ethics and good governance, (4items); 8) Core value, 3items; 9) Hygiene and safety,(4 items); 10) Human relation and Employee engagement, (2 items), and suitability and feasibility study of social responsibility guidelines for physical education teachers' work performances under The Office of Vocational Education Commission, Central Region 4, may be suitable for application in the future.

Keywords: Social Responsibility in Work of Physical Education Teacher

*Master's degree student, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University
**Assistant Professor, Ph.D. and Associate Professor, Ed.D Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University
***Lecturer, Department of Sports and Health Science Faculty of Sports Science Kasetsart University
Contract: Sugis rodtaweepol E-mail.: sugis.ro@ku.th Mobile: 095-4795837
Received June, 11 2022 ; Revised July, 6 2022 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

จากการปฏิรูปครูตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 นั้น ให้ความสำคัญกับการสร้างวิถีชีวิตใหม่ของครูเป็นอย่างยิ่ง โดยแยกเรื่องของครูออกมาเป็นหมวดหนึ่งโดยเฉพาะ การพัฒนาครูให้เป็นครูมืออาชีพ เมื่อแนวคิดกระบวนการ จัดการศึกษาเปลี่ยนไปเช่นนี้ การผลิตและการพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษาก็จำเป็นต้องเปลี่ยนไปตามที่สังคมคาดหวัง เพราะครูต้องรับ ภาระหน้าที่ส่งเสริมผู้เรียนให้เกิดการพัฒนา และรับมือกับกระแสโลกาภิวัตน์ได้ รวมทั้งพัฒนาเจตคติของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนรู้ โดยบทบาทของครูต้องสามารถเร่งเร้าให้เด็กมีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียนพร้อมกับกระตุ้นให้มีอิสระเสรีทางความคิด ส่งเสริม ให้มีสติปัญญาให้เฉียบแหลม และสร้างเสริมให้การจัดการศึกษาในโรงเรียนดำเนินไปอย่างสัมฤทธิ์ผล ครูจึงเป็นผู้ที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อการปฏิรูปการศึกษา ในการเป็นผู้หล่อหลอม กล่อมเกลาเยาวชนคนรุ่นใหม่อย่างแท้จริง หากจะให้ครูมีคุณลักษณะที่สามารถตอบสนองความคาดหวังจากสังคม ครูจะต้องมีความรู้และทักษะอันเหมาะสม มีลักษณะนิสัยส่วนตัวที่เหมาะจะเป็นครูมีโอกาสที่จะก้าวหน้าทางวิชาชีพ และมีแรงจูงใจ ซึ่งปัจจัยที่จะส่งผลให้ครูเป็นไปตามต้องการของสังคมอย่างสมเหตุสมผลนั้น สอดคล้องกับ (สุวิมล สมไชย, 2562) ครูต้องพัฒนาตัวเองอยู่เสมอโดยมีบทบาทดังนี้ (1) ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง (2) สร้างองค์ความรู้ขึ้นมาด้วยตัวเอง (3) สอนเด็กทุกกลุ่ม และทุกประเภท (4) มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ (5) เกี่ยวข้องกับสังคมภายนอก (6) ทำเองในท้องถิ่น และโรงเรียน (7) ต้องพัฒนาตัวเองอย่างมาก

ดังนั้น การพัฒนาครูให้มีคุณสมบัติตามความต้องการของสังคม และพร้อมต่อสภาพในการจัดการเรียนการสอน จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิรูปการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง การปฏิรูปจะไม่มีวันสำเร็จได้ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือและการมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็ง และเสียสละของครูตามบทบาทความรับผิดชอบที่พึงกระทำต่อองค์กร และสังคม ซึ่งสังคมจะคาดหวังจากความสามารถของครู ที่จะต้อง เป็นครูมืออาชีพ สามารถอุทิศตนต่อภาระหน้าที่อย่างเต็มที่ จึงเป็นผลให้ครูต้องมีภาระรับผิดชอบมากมาย จากการที่ครูต้องแสวงหาความรู้ และเทคนิคต่าง ๆ ที่ทันสมัย และต้องปรับปรุงอยู่เสมอจึงควรปฏิรูปคุณภาพของครูให้ได้ก่อน เพราะเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลต่อการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (2552) ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ของครูอาชีวศึกษามีหน้าที่ และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน การส่งเสริมการเรียนรู้พัฒนาผู้เรียน และปฏิบัติงานทางวิชาการของสถานศึกษา พัฒนาตนเอง และวิชาชีพพร้อมกับบทบาทหน้าที่ในการช่วยประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง บุคคลในชุมชน และสถานประกอบการเพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียน การบริการสังคมด้านวิชาการ และด้านวิชาชีพ จากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของครูพลศึกษาที่อยู่ในสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (2552) พบว่า ปัญหาของครูพลศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถาบันอาชีวศึกษา คือ (1) ปัญหาทางด้านกำหนดแผนการสอนที่เกี่ยวกับการประชุมพิจารณาปรับปรุงแผนการสอน (2) ด้านสื่อการเรียน การสอนมีปัญหาเรื่องงบประมาณในการสร้างสื่อการสอน (3) ด้านการสอนพบปัญหาในเรื่องความสนใจของผู้เรียน (4) ด้านการวัดและประเมินผลซึ่งปัญหาส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการนำผลการวัด และประเมินมาปรับปรุงการเรียนการสอน (5) ด้านสภาพแวดล้อมพบว่ามีปัญหาเรื่องระบบอินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลที่ไม่ทันสมัย สืบเนื่องจากสภาพปัญหาในการจัดการเรียนสอนที่มีทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด จากรายงานของ (สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2552) ผลการรายงานพบว่า ผลการประเมินคุณภาพภายในโดยต้นสังกัดของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ระหว่างปีการศึกษา 2550 – 2555 โดยผลการประเมิน มีดังต่อดังนี้สำหรับผลการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษาโดยต้นสังกัด พบว่า สถานศึกษา

ส่วนใหญ่มีผลการประเมินคุณภาพภายในอยู่ในระดับดี รองลงมา คือ ระดับดีมาก ส่วนระดับพอใช้มีเพียงสถานศึกษาประเภทวิทยาลัยเทคโนโลยี และการจัดการบางแห่ง ซึ่งมีผลของมาตรฐานและตัวบ่งชี้ของการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษามีค่าคะแนนระดับไม่ผ่านเกณฑ์ต้องดำเนินการแก้ และพัฒนาให้ดีขึ้น

จากความสำคัญในเรื่องผลการประเมินคุณภาพสถานศึกษาอาชีวศึกษาที่ไม่ผ่านเกณฑ์ การประเมิน และการพัฒนาผู้เรียนควรเริ่มต้นจาการพัฒนาครูให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณสมบัติที่พร้อมต่อการพัฒนาองค์กรตามลำดับด้วยการพัฒนาผู้เรียนซึ่งต้องเริ่มจากการสร้างคุณสมบัติด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของครูพลศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 เพื่อให้ผู้บริหารสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงาน และครูพลศึกษาสามารถวางแผนการพัฒนาการปฏิบัติงาน และกำหนดตัวชี้วัดในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพในการจัดการเรียนการสอนของครูพลศึกษาที่อยู่ในสังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

พัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยดำเนินการกำหนดประชากรดังนี้ ผู้บริหาร และครูพลศึกษา ที่อยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น ผู้บริหารจำนวน 39 คน และครูพลศึกษาจำนวน 21 คน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในรูปแบบการเลือกแบบเจาะจง โดยกำหนดให้ผู้บริหาร และครู พลศึกษาที่อยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ทั้งนี้ ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านการ ติดต่อสถานศึกษา

1. ผู้อำนวยการสถานศึกษา ที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 จำนวน 9 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านการ ติดต่อสถานศึกษา เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ (1) เป็นผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ประจำอยู่สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 และมีประสบการณ์บริหารสถานศึกษาอาชีวศึกษา (2) ผู้ให้ข้อมูลต้องสมัครใจในการให้ข้อมูลอย่างเต็มใจ โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ และเกณฑ์คัดออก คือ ผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ไม่สะดวกให้ข้อมูล

2. รองผู้อำนวยการสถานศึกษา ที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 จำนวน 9 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านการติดต่อสถานศึกษา เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ (1) เป็นรองผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ประจำตำแหน่งรองฝ่ายวิชาการที่อยู่ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 และมีประสบการณ์บริหารสถานศึกษาอาชีวศึกษา (2) ผู้ให้ข้อมูลต้องสมัครใจในการให้ข้อมูลอย่างเต็มใจ โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ และเกณฑ์คัดออก คือ รองผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ไม่สะดวกให้ข้อมูล

3. ครูพลศึกษา ที่สอนวิชาพลศึกษาระดับชั้น ปวช. และปวส. ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 จำนวน 9 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำจากผู้อำนวยการสถานศึกษา

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ (1) เป็นครูพลศึกษา ที่สอนวิชาพลศึกษาระดับชั้น ปวช. และปวส. (2) ผู้ให้ข้อมูลต้องสมัครใจในการให้ข้อมูลอย่างเต็มใจ โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ และเกณฑ์คัดออกคือ ครูพลศึกษาที่ไม่สะดวกให้ข้อมูล

ขั้นต่อนที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4

ขั้นต่อนที่ 2 การพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 โดยการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ที่ให้ข้อมูลต้องมี ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญในการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหาร จำนวน 9 คน และอาจารย์ที่ปฏิบัติงานในฝ่ายวิชาการ จำนวน 9 คน ครูพลศึกษา จำนวน 9 คนรวมทั้งสิ้น จำนวน 27 คน

ขั้นต่อนที่ 3 การตรวจสอบความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 โดยการสนทนากลุ่ม คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจง จำนวน 9 คน นำข้อสรุปจากการแสดงความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของในแต่ละรายข้อ เพื่อหาแนวทางการปฏิบัติ และปรับปรุงแก้ไข เสนอแนะของแนวทางให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขั้นต่อนที่ 4 จัดทำการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างไปเก็บรวบรวมกับกลุ่มเป้าหมายที่ 1 เป็นกลุ่มผู้บริหาร และครูพลศึกษาที่มีความพร้อม และเต็มใจให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 แบบเจาะจง จำนวน 27 คน คือ ผู้บริหาร จำนวน 9 คน และรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา จำนวน 9 คน และครูพลศึกษา จำนวน 9 คน จากสถานศึกษา 9 แห่ง ที่อยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยถอดข้อมูลที่ได้จากการบันทึกวีดีโอ มาพิจารณาร่วมกับการจดบันทึกของผู้วิจัย และวิเคราะห์โดยการตีความในรูปของการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา หรือตีความสร้างข้อสรุปแบบอนุมาน คือ พิจารณาความเหมือนกัน ความแตกต่างกัน และความสัมพันธ์กันมาหาข้อสรุปแล้วบรรยายวิเคราะห์เป็นความเรียง

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์และสังเคราะห์นำเสนอข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยการบรรยายสรุปความ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ประกอบด้วย

หลักการ การพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 โดยมีหลักการ 10 ประการ ดังนี้

แนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4
Developing Social Responsibility in Work of Physical Education Teacher
the Vocational Education Commission, Central Region 4



ภาพที่ 1 แนวทางการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงาน ครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2553)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างรูปแบบการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ตามกระบวนการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมซึ่งมีการตรวจสอบความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของรูปแบบการพัฒนาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษา จากความคิดเห็น แนวทางการปฏิบัติของรูปแบบ และข้อเสนอแนะ

ของผู้ทรงคุณวุฒิ ในการจัดสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยนำผล และข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาภาวะผู้นำ ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติงานตามหลักการครองตน หลักครองการคน หลักการครองงาน จัดกิจกรรม พลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อ แสดงให้ประจักษ์ถึงความน่าเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนงลักษณ์ วิรัชชัย (2551) เรื่องการสำรวจ และสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ถึงคุณธรรมจริยธรรม พบว่า วิชาชีพ ครูพลศึกษามีความโดดเด่น มีเอกลักษณ์ด้วยมีคุณลักษณะเฉพาะของความเป็นวิชาชีพ ดังนั้นคุณธรรมจริยธรรมที่พึงยึดปฏิบัติจึงควรมีเอกภาพที่ครูพลศึกษาทุกคนต้องยึดปฏิบัติอย่างครอบคลุม

2. การฝึกอบรม และพัฒนา ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติคือ ครูพลศึกษาต้องพัฒนาตนเองตามข้อตกลงในการพัฒนางาน ซึ่งเป็นข้อตกลงที่ครูพลศึกษาได้เสนอต่อผู้อำนวยการสถานศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉราลักษณ์ วิเศษ (2556) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวิชาชีพครูที่มีบทบาทหน้าที่ และเป็นบุคคลที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของสังคม เป็นผู้ที่รับผิดชอบภารกิจหลักในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ นำสู่การพัฒนาประเทศชาติ ครูต้องพึ่งปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม และดีงามอย่างสม่ำเสมอ

3. การบริหารความเปลี่ยนแปลง ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติ คือ การเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาเป็นสิ่งที่มีความผูกพัน และเป็นภารกิจของบุคลากรทางการศึกษาจะต้องเผชิญอยู่เสมอ ดังนั้น ครูพลศึกษาจะต้องทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุดโดยมีการคิดค้นหาเทคนิค กลไกในการปรับปรุงงานให้ดียิ่งขึ้นตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับ รัตน์ชัย ศรสุวรรณ (2556) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบต่อสังคมของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ (1) ธรรมาภิบาล (good governance) (2) สิทธิมนุษยชน (human rights) (3) การปฏิบัติด้านแรงงาน (labor practices) (4) สิ่งแวดล้อม (environment) (5) การปฏิบัติที่เป็นธรรม (fair operation practices) (6) ประเด็นด้านผู้บริโภค (consumer issues) (7) การมีส่วนร่วมของชุมชน และการพัฒนาชุมชน (community involvement and development) สามารถนำไปบูรณาการได้กับการบริหารงานตามขอบข่ายงาน

4. การสร้างความร่วมมือ สถานศึกษาต้องวางเป้าหมาย แสดงให้ครูพลศึกษาทราบถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติงาน และสถานศึกษาต้องส่งเสริมกิจกรรมที่สอดแทรกการทำงานเป็นทีม ซึ่งสอดคล้องกับ จุฑารัตน์ กิตติเขมากร (2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานด้านความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน และด้านการมีส่วนร่วมของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพบว่า พฤติกรรมการทำงานด้านความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานด้านความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การบริหารบุคคลที่มีศักยภาพสูง ครูพลศึกษามีแนวทางการพัฒนาทักษะทางการบริหารบุคคลที่มีศักยภาพสูง โดยครูพลศึกษาต้องศึกษา คู่มือของการบริหารเพื่อให้ครูพลศึกษาสามารถปฏิบัติตน และกำหนดแนวทางในการบริหารงานที่ชัดเจน และเป็นไปตามแผนงาน และความร่วมมือของบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกระดับเพื่อให้การพัฒนาทักษะทางการบริหารของครูพลศึกษา ก่อเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับประทีป ทับโทน และคณะ (2563) จากการวิจัยเรื่องกลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมของสถานศึกษาสังกัดเทศบาล ผลการวิจัยพบว่า กลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาด้วย ความรับผิดชอบต่อสังคม มีความถูกต้องตามความเหมาะสมมีความเป็นไปได้และเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษา

6. การคำนึงถึงความหลากหลาย และพหุวัฒนธรรม ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติ คือ ครูพลศึกษาควรปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองให้เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอนโดยเป็นบุคคลที่คอยกระตุ้น

ส่งเสริมสนับสนุน พร้อมทั้งจัดสิ่งเร้า และจัดกิจกรรมให้ผู้เรียน เกิดการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับอุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์ (2550) ได้กล่าวว่า การนำชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในสถานศึกษานั้นคือต้องการให้ชุมชนนำองค์ความรู้ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นมาถ่ายทอดให้กับเด็กในชุมชน เพื่อให้เด็ก ๆ ในชุมชนได้นำความรู้นั้นมาใช้หรือพัฒนาภูมิปัญญานั้นให้ดียิ่งขึ้น

7. การสร้างคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติคือ แนวทางที่ช่วยปลูกฝังให้ครูพลศึกษา ตระหนัก และคำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติงาน และครูพลศึกษาควรเข้าใจในเรื่องการป้องกัน และปราบปรามการทุจริต ในการปฏิบัติงาน

8. การสร้างค่านิยมในองค์กร ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติคือ (1) คณะกรรมสถานศึกษาควรมีการชี้แจงผลของการปฏิบัติงานในทุก ๆ ครั้ง เพื่อให้มีการติดตาม และประเมินผลการทำงานของครูในสถานศึกษา มีการชี้แจงรายละเอียดงานบริหาร 4 ฝ่ายในทุกภาคเรียนอย่างสม่ำเสมอ

9. การสร้างสุขอนามัย และความปลอดภัย ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติคือ แนวทางที่ช่วยส่งเสริมให้ครูพลศึกษาเกิดแนวความคิดในการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานศึกษา โดยคำนึงถึงสุขภาพ และความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับ ประทีป ทับโทน และคณะ (2563) จากการวิจัยเรื่อง กลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมของสถานศึกษาสังกัดเทศบาล ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนากลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมของสถานศึกษาสังกัดเทศบาลมี 5 กลยุทธ์หลัก คือ กลยุทธ์พัฒนาการบริหารทรัพยากรทางการศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพตาม กลยุทธ์การสร้างจิตอาสา และบริการสาธารณะภายในองค์กร

10. การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ และความผูกพันในองค์กร ครูพลศึกษามีแนวทางการปฏิบัติคือ ครูพลศึกษาต้องแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมโดยแบ่งตามภาระหน้าที่การบริหารงานในสถานศึกษา 4 ฝ่าย ซึ่งสอดคล้องกับ จุฑารัตน์ กิตติเขมากร (2553) ได้กล่าวว่า ความรับผิดชอบมีความสำคัญต่อพฤติกรรม และการบรรลุเป้าหมายขององค์กร ซึ่งจะต้องดำเนินการที่จะทำให้พนักงานได้เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบในงานนั้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำเอาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ไปใช้ในการกำหนดนโยบายในการส่งเสริม และสนับสนุนการพัฒนาครูผู้สอนได้

2. ครูพลศึกษาสามารถนำเอาแนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติงานของ ครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ภาคกลาง 4 ไปใช้ได้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ในสถานศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในประเด็นเกี่ยวกับการนำผลศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปต่อยอดสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของครูพลศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษาภาคกลาง 4 ทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อหาทางป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานของ ครูพลศึกษา

2. การศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของครูพลศึกษา สถาบัน การอาชีวศึกษาภาคกลาง 4 ทั้งทางบวก และทางลบ ในหน่วยงานที่ใกล้เคียงกัน เช่น มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ของภาครัฐและเอกชน

เอกสารอ้างอิง

จุฑารัตน์ กิตติเขมากร. (2553). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานด้านความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานและด้านการมีส่วนร่วมของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ.* ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2551). *การสำรวจและสังเคราะห์ตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรม.* กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประทีป ทับโทน, ศักดา สถาพรวจนา และอรสา จรูญธรรม. (2563). กลยุทธ์การบริหารสถานศึกษาด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมของสถานศึกษาสังกัดเทศบาล. *วารสารการบริหาร และนวัตกรรมการศึกษา,* 3(3). 64-84.

รัตน์ชัย ศรสุวรรณ. (2556). *การบูรณาการความรับผิดชอบต่อสังคมของโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.* ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร. ม.ป.ท.

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. (2552). *ระเบียบสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาว่าด้วยการบริหารสถานศึกษา.* Retrieved from http://www.spc.ac.th/spc/Planning_and_ cooperation_department/Planning_and_budgeting_work/Office_of_the_Vocational_Education_Commission_on_Educational_Administration_Regulations_-_2009.pdf

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2553). *แนวทางการส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม (corporate social responsibility: CSR) ด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล.* Retrieved from https://www.ocsc.go.th/node/1126

สุวิมล สมไชย. (2562). *การปฏิรูปการศึกษาพัฒนาบุคลากรครู.* Retrieved from https://www.kroobannok.com/blog/17379

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ที่มีต่อมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

วิธวรรธน์ ส่ช้น์*
สุพล เพ็ชรบัว**

บูที่คัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ที่มีต่อมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 30 คน เพศชาย อายุระหว่าง 18-23 ปี โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบจับคู่ กำหนดให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า การวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้วยสถิติบรรยาย และเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired sample t-test และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent sample t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง มีค่ามวลกล้ามเนื้อ (t = -1.33, p = 0.10) ไม่แตกต่างกัน แต่ในส่วนของค่าความคล่องแคล่วว่องไว (t = 9.42, p = 0.00) และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล (t = 7.62, p = 0.00) นั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่ามวลกล้ามเนื้อ (t = -0.44, p = 0.33) ไม่แตกต่างกัน แต่ในส่วนของค่าความคล่องแคล่วว่องไว (t = -3.21, p = 0.00) และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล (t = -5.54, p = 0.00) นั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปจากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล แต่ไม่ได้ส่งผลต่อมวลกล้ามเนื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

คำสำคัญ : พลัยโอเมตริก ความคล่องแคล่วว่องไว มวลกล้ามเนื้อ การเลี้ยงลูกฟุตซอล

*อาจารย์ สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
**อาจารย์ สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ติดต่อผู้นิพนธ์: สุพล เพ็ชรบัว E-mail.: supon.pec@pcru.ac.th มือถือ: 089-0098288
รับบทความ 30 กันยายน 2565 แก้ไขบทความ 15 พฤศจิกายน 2565 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Effects of Progressive Plyometric Training on Muscle Mass, Agility, and Futsal Dribbling Ability of Students at Phetchabun Rajabhat University

Withawat Seechuen*
Supon Pechbua**

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the effects of progressive plyometric training on muscle mass, agility, and futsal dribbling ability of students at Phetchabun Rajabhat University. The sample consisted of 30 students, males aged between 18-23 years, by purposive sampling. The samples were divided into 2 groups of 15 students each by a random matching method. The experimental group trained in progressive plyometric training, and the control group was not trained. The duration of the experiment was 4 weeks, 3 days each. The instrument used in this study was a progressive plyometric training program. Analyze the data by average, standard deviation, and compare the difference before and after the experimental group, by statistics Paired sample t-tests, and compare the difference between the experimental group and the control group, by statistics Independent sample t-test, the statistical significance level is set up at $p \leq .05$.

The results showed that comparing the differences in muscle mass, agility, and futsal dribbling ability before and after the experimental group. There were no differences in muscle mass ($t = -1.33$, $p = 0.10$). However, the agility ($t = 9.42$, $p = 0.00$) and dribbling ability of futsal ($t = 7.62$, $p = 0.00$) was significantly different at $p \leq .05$, and compare the difference between the experimental group and the control group, muscle mass ($t = -0.44$, $p = 0.33$) were not different. However, the agility ($t = -3.21$, $p = 0.00$) and futsal dribbling ability ($t = -5.54$, $p = 0.00$) was significantly different at $p \leq .05$.

The research results have shown that 4 weeks of progressive plyometric training is effective in improving agility and futsal dribbling ability, but does not affect the muscle mass of students at Phetchabun Rajabhat University.

Keywords: Plyometric, Muscle Mass, Agility, Futsal Dribbling

*Lecturer Department of Physical Education, Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat University
**Lecturer Department of Physical Education, Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat University
Contract: Supon Pechbua E-mail.: supon.pec@pcru.ac.th Mobile: 089-009-8288

Received September, 30 2022 ; Revised November, 6 2022 ; Accepted December, 31 2023

บูที่น้ำ

ปัจจุบันกีฬาฟุตซอลในประเทศไทยเป็นหนึ่งในกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก มีการเล่นกันอย่างแพร่หลายตั้งแต่ระดับเยาวชนรวมถึงประชาชนทั่วไป (กรมพลศึกษา, 2558) รูปแบบการเล่นกีฬาฟุตซอลมีลักษณะการเล่นเกมรุกและเกมรับที่รวดเร็ว มีการเคลื่อนที่ตลอดเวลา โดยการเคลื่อนที่แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ การเคลื่อนที่ด้วยตัวเปล่า เช่น การเร่งความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางวิ่ง การรับและการยิงประตู สอดคล้องกับงานวิจัยของ Makaje et al. (2012) ได้ศึกษาการเคลื่อนที่ของนักฟุตซอลไทย พบว่า ขณะแข่งขันนักกีฬาจะยืนอยู่กับที่ 4.2% เดิน 26.1% วิ่งเหยาะ 18% วิ่งด้วยความเร็วระดับต่ำ 19.4% วิ่งด้วยความเร็วระดับปานกลาง 17.1% วิ่งด้วยความเร็วระดับสูง 8.7% และวิ่งด้วยความเร็วระดับสูงสุด 6.5% การเคลื่อนที่ในส่วนที่ 2 คือ การเคลื่อนที่พร้อมลูกบอลหรือที่เรียกว่าการเลี้ยงลูกฟุตซอล ซึ่งเป็นเทคนิควิธีการเล่นด้วยการสัมผัสบังคับลูกฟุตซอลขณะเดียวกันก็ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ของร่างกายมาผสมผสาน โดยมีจุดมุ่งหมายของการเลี้ยง คือ การเลี้ยงเพื่อการครอบครองลูกฟุตซอล การเลี้ยงเพื่อหลบหรือหลอกล่อคู่ต่อสู้ และการเลี้ยงเพื่อไปสู่พื้นที่ว่าง ถ้าผู้เล่นใช้การเลี้ยงลูกฟุตซอลได้อย่างถูกต้องจะทำให้ได้เปรียบในการเล่นกีฬาฟุตซอล (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) ซึ่งความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกลไก เป็นความสามารถที่เกิดจากประสิทธิภาพจากการทำงานของระบบประสาทสั่งการและกล้ามเนื้อ โดยองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตซอล ได้แก่ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว เวลาปฏิกิริยา และพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งขณะแข่งขันนักกีฬาต้องใช้องค์ประกอบดังกล่าวในระดับสูงมาก ดังนั้นการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

การฝึกแบบพลัยโอเมตริกสามารถพัฒนาสมรรถภาพกลไกในด้านต่าง ๆ พลัยโอเมตริกแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะกล้ามเนื้อยืดยาวออก ระยะสะสมพลังงาน และระยะกล้ามเนื้อหดตัวสั้นเข้า พลัยโอเมตริกมีพื้นฐานมาจากวงจรการยืดออก-การหดสั้นเข้า ซึ่งกล้ามเนื้อจะมีการหดตัวแบบเอกเซนตริก และตามด้วยการหดตัวแบบคอนเซนตริกอย่างฉับพลัน (สนธยา สีละมาด, 2560) การฝึกแบบพลัยโอเมตริกช่วยพัฒนาสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งนิยมใช้ร่วมกับหลักการความก้าวหน้า คือ การเปลี่ยนแปลงปริมาณงานให้มีความหนักเพิ่มมากขึ้น การฝึกในช่วงแรกจะมีปริมาณเบา และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานขึ้นอย่างช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว เช่น การศึกษาของ Rodrigo et al. (2016) ได้ศึกษาผลโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบเพิ่มระดับความหนักในนักฟุตบอล ที่มีต่อพลังและความอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งในโปรแกรมนี้ระดับความหนักจะเพิ่มขึ้นในทุก ๆ สัปดาห์ และทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าการฝึกพลัยโอเมตริกแบบเพิ่มระดับความหนักช่วยกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้ค่าเฉลี่ยของพลังและความอดทนของกล้ามเนื้อดีขึ้น และจากการศึกษาของ Somruthai and Sasima (2015) ศึกษาผลของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกระยะเวลา 4 สัปดาห์ต่อความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาบาสเกตบอลชายระดับมหาวิทยาลัย พบว่าค่าสมรรถภาพทั้งหมดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องงานวิจัยของ จักรกฤษณ์ พิเดช, อัจฉรียา กสิยะพัท และ ขจร ตรีโสภณากร (2563), วิศรุต และคณะ (2557) และ ธนาคาร และคณะ (2563) พบว่า หลังการฝึกพลัยโอเมตริกสามารถช่วยเพิ่มสมรรถภาพความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไวและพลังของกล้ามเนื้อได้ และยังพบว่า การฝึกแบบพลัยโอเมตริกยังสามารถช่วยเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อลายอีกด้วย (Jozo, Brad and Pavle, 2020) ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์กันระหว่างแบบฝึกพลัยโอเมตริกกับการเพิ่มระดับสมรรถภาพกลไก

ของนักกีฬาฟุตซอล เช่น สหรัฐฯ ศรีพุทธา (2560) ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของนักกีฬาฟุตซอล เพศชาย โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกพลัยโอเมตริกเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า การฝึกแบบพลัยโอเมตริกของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีผลต่อระดับความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอล สอดคล้อง หริต หัตถา, บรรจบ ภิรมย์คำ และ วัลลีย์ ภัทโรภาส (2557) พบว่า การฝึกด้วยแบบพลัยโอเมตริกช่วยเพิ่มสมรรภาพพลังของกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตซอล เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ศุภกร โกมาสถิต (2552) และ พิเชฐ สยมภูวนาถ (2550) พบว่า โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก สามารถช่วยเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและความเร็วในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากงานวิจัยก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกพลัยโอเมตริกมีผลต่อประสิทธิภาพของความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งเป็นทักษะกลไกที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเลี้ยงลูกบอล ประกอบด้วยความเร็ว ความคล่องตัวและความไว ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ช่วยสนับสนุนทักษะกีฬาด้านการเลี้ยงลูกบอล ที่เคลื่อนที่หลบหลีกด้วยความเร็ว นักกีฬาที่มีทักษะการเคลื่อนที่ตัวเปล่าขณะไม่มีลูกบอลด้วยความคล่องแคล่วว่องไว เมื่อได้ฝึกร่วมกับการบังคับควบคุมบอลแบบต่าง ๆ จนระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานร่วมกันในการปฏิบัติท่าทางการบังคับควบคุมบอลแต่รูปแบบได้เป็นอย่างดีการใช้ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเลี้ยงบอลหรือเคลื่อนที่ไปกับลูกบอล ความแม่นยำในการวางเท้า การรักษาสมดุลและการทรงตัวที่ดี เปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว การชะลอความเร็วและการเริ่มออกวิ่งใหม่ด้วยพลังระเบิดของกล้ามเนื้อย่อมมีส่วนช่วยให้เขาเลี้ยงบอลได้เร็วขึ้น สอดคล้องงานวิจัย อำนาจ ธูปบูชา และ สมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2558) และ อุมาริน หิรัญอร และ สังเวียน ปินะกาลัง (2558) พบว่า การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวส่งผลให้มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดีขึ้น

ดังนั้น จากข้อมูลที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกฟุตซอลเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญ และจำเป็นต่อการแข่งขันกีฬาฟุตซอล ซึ่งการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้านั้น มีส่วนช่วยพัฒนาทักษะกลไกในหลาย ๆ ด้านที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล แต่มีงานวิจัยจำนวนน้อยที่ศึกษาในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ที่มีต่อมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างของมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างของมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้าและกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2564 เพศชาย อายุระหว่าง 18-23 ปี และมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตซอล คือเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับจังหวัดหรือระดับมหาวิทยาลัยเป็นอย่างน้อย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้งานวิจัยที่ผ่านมาของ ศุภกร โกมาสถิต (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของนักกีฬาฟุตซอลระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 24 คน ดังนั้นในการศึกษานี้ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้ตารางสำเร็จรูป Cohen (1988) สำหรับ two-tailed α = 0.05 กำหนด power = 0.75 และ effect size (d) = 1, n = 15 คน ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับกลุ่มละ 15 คน ดังนั้นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับคู่โดยใช้ผลการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลก่อนการทดลองมาทำการแบ่งกลุ่ม เพื่อจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติเหมือนกันโดยนำคะแนนมาเรียงลำดับจากมากไปน้อย แล้วทดสอบหาค่าเฉลี่ยและทดสอบค่าที เพื่อทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกัน

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถควบคุมกิจวัตรประจำวันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ในช่วงการทดลอง 4 สัปดาห์ เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บในแต่ละวันของกลุ่มตัวอย่างได้ แต่คงไว้ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้าอย่างเคร่งครัด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า มีค่าเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมเท่ากับ 0.95 (ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน)
2. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตซอล ค่าเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมเท่ากับ 0.92 (ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน)
3. แบบทดสอบความความคล่องแคล่ววองไว Illinois Agility run test (Getchell, 1979)
4. แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (PAR-Q)
5. เครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition Analyze, X-Contact 356, Korea)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการฝึก อธิบาย ชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ลำดับขั้นตอน วิธีการทดสอบ รวมไปถึงข้อตกลงต่าง ๆ ในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบชีพจรขณะพัก น้ำหนัก ส่วนสูง มวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่ววองไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก และหลังการฝึก 4 สัปดาห์
3. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า

สัปดาห์	ที่ใช้การฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า	จำนวนเซ็ต			
		จำนวนเซ็ต	จำนวนครั้งต่อเซ็ต	ปริมาณเท้าสัมผัสพื้น	เวลาพักระหว่างเซ็ต
1	1. Jump to Box (30 cm.)	2	10	100	180 วินาที
	2. Lateral Box Jump (30 cm)	2	10		
	3. Depth Jump (30 cm)	2	10		
	4. Single Leg Push Off (30 cm.)	2	10		
	5. Alternate Leg Push Off (30 cm.)	2	10		
2	1. Jump to Box (30 cm.)	2	11	110	162 วินาที
	2. Lateral Box Jump (30 cm)	2	11		
	3. Depth Jump (30 cm)	2	11		
	4. Single Leg Push Off (30 cm.)	2	11		
	5. Alternate Leg Push Off (30 cm.)	2	11		
3	1. Jump to Box (30 cm.)	2	12	120	144 วินาที
	2. Lateral Box Jump (30 cm)	2	12		
	3. Depth Jump (30 cm)	2	12		
	4. Single Leg Push Off (30 cm.)	2	12		
	5. Alternate Leg Push Off (30 cm.)	2	12		
4	1. Jump to Box (30 cm.)	2	13	130	126 วินาที
	2. Lateral Box Jump (30 cm)	2	13		
	3. Depth Jump (30 cm)	2	13		
	4. Single Leg Push Off (30 cm.)	2	13		
	5. Alternate Leg Push Off (30 cm.)	2	13		

หมายเหตุ : กำหนดการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ แนวทางสำหรับการทำตามหลักความก้าวหน้า เพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ คือ กฎของ 10 เปอร์เซ็นต์ (Ten percent rule) ซึ่งโปรแกรมการฝึกนี้ได้ประยุกต์ใช้วิธีเพิ่มจำนวนครั้งต่อเซ็ต และลดเวลาในการพักระหว่างเซ็ต สัปดาห์ละ 10 เปอร์เซ็นต์ คำนวณจากปริมาณงานของการฝึกในสัปดาห์แรก

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. สถิติบรรยายอธิบายลักษณะทางกายภาพของผู้เข้าร่วมวิจัย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และบรรยายผลการทดสอบค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ซึ่งประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired sample t-test กำหนดค่าความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent sample t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะทางกายภาพของผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และผลการทดสอบค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ซึ่งประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะที่างกายภาพ	$\bar{X}$	S.D.
อายุ (ปี)	20.66	1.73
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	62.12	7.19
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	168.73	8.12
อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	75.23	5.25
ค่ามวลกล้ามเนื้อ (กิโลกรัม)	46.52	7.69
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	19.78	1.01
ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล (วินาที)	14.21	0.48

จากตารางที่ 2 จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 30 คน มีอายุเฉลี่ย 20.66 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 62.12 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 168.73 เซนติเมตร อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเฉลี่ย 75.23 ครั้ง/นาที ค่ามวลกล้ามเนื้อเฉลี่ย 46.52 กิโลกรัม ความคล่องแคล่วว่องไว 19.78 วินาที และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล 14.21 วินาที จากข้อมูลค่าเฉลี่ยลักษณะทางกายของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดมีค่าใกล้เคียงกัน และตรงตามเกณฑ์คัดเลือกที่กำหนด

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง โดยสถิติวิเคราะห์ Paired sample t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	มวลกล้ามเนื้อ (กิโลกรัม)				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	15	45.81	5.37	9.42	0.00*
หลังการฝึก	15	45.98	5.43		
	ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)				
ก่อนการฝึก	15	20.35	0.95	9.42	0.00*
หลังการฝึก	15	19.21	0.88		
	ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล (วินาที)				
ก่อนการฝึก	15	14.05	0.54	7.62	0.00*
หลังการฝึก	15	13.42	0.45		

*$p \leq .05$

จากตารางที่ 3 ภายหลังการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้าเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าเมื่อเปรียบเทียบค่ามวลกล้ามเนื้อ (t = -1.33, p = 0.10) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในส่วนของการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว (t = 9.42, p = 0.00) และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล (t = 7.62, p = 0.00) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสถิติวิเคราะห์ Independent sample t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง	มวลกล้ามเนื้อ (กิโลกรัม)				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	15	45.98	5.43	-0.44	0.33
หลังการฝึก	15	47.58	9.83		
	ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)				
ก่อนการฝึก	15	19.25	0.88	-3.21	0.00*
หลังการฝึก	15	20.73	1.05		
	ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล (วินาที)				
ก่อนการฝึก	15	13.42	0.45	-5.54	0.00*
หลังการฝึก	15	14.46	0.38		

*p ≤ .05

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อทั้งสองกลุ่ม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.98 กิโลกรัม และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 47.58 กิโลกรัม เมื่อเปรียบเทียบจากการทดสอบสถิติ พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความคล่องแคล่วว่องไวทั้งสองกลุ่ม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.25 วินาที และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.73 วินาที เมื่อเปรียบเทียบจากการทดสอบสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลทั้งสองกลุ่ม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.42 วินาที และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 14.46 วินาที เมื่อเปรียบเทียบจากการทดสอบสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ที่มีผลต่อมวลกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบ

ความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่ามวลกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ไม่ส่งผลต่อการพัฒนามวลกล้ามเนื้อ อาจเกิดขึ้นจากความถี่ ระยะเวลา และความหนักของการออกกำลังกายไม่เพียงพอ สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาด (2560) กล่าวว่า การใช้ความหนักมากกว่าปกติเป็นสิ่งสำคัญในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากการพัฒนาจะเกิดขึ้นถ้าร่างกายมีการทำงานที่มีความหนักมากกว่าความหนักปกติในชีวิตประจำวัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งในกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า มีค่าความคล่องแคล่วว่องไวดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ส่งผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวซึ่งอาจเป็นผลมาจากการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริกนั้น มีทักษะการกระโดดเป็นส่วนประกอบหลักของการฝึก ซึ่งอาจช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของขาและกล้ามเนื้อ ผลจากกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงขึ้นส่งผลต่อความสามารถในการทรงตัวในขณะเคลื่อนที่ การเปลี่ยนทิศทางของร่างกายอย่างรวดเร็ว (Twist and Benickly, 1996) ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและอัตราเร็วนั้นมีผลมาจากตำแหน่งของร่างกายที่ถูกปรับเปลี่ยนไปในการวิ่ง (Young and Farrow, 2006) จึงทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น การฝึกพลัยโอเมตริกเกี่ยวข้องกับการหยุด เริ่ม และเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว รูปแบบการเคลื่อนไหวนี้มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพของความคล่องว่องไว (Craig, 2004; Miller et al., 2001; Young et al., 2001) จากข้อมูลของ นภารินทร์ ชัยงาม (2552) ได้ศึกษาและหาความสัมพันธ์ของผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาฟุตบอล พบว่า การฝึกพลัยโอเมตริกทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวกับพลังกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ ธนาคาร เสถียรพูนสุข และ สมพร ส่งตระกูล (2563) ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน พบว่า การฝึกพลัยโอเมตริกมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอล และจากข้อมูลของการศึกษาวิจัยนี้ การฝึกพลัยโอเมตริก 4 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลอง

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งในกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้ามีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล ซึ่งอาจเป็นผลมาจาก 2 เหตุผล ดังนี้ เหตุผลที่ 1 การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ Bompa (1993) กล่าวถึงพลังของกล้ามเนื้อในการเล่นกีฬาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ พลังของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการลงสู่พื้นและเปลี่ยนทิศทาง พลังของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเริ่มต้นเคลื่อนที่ พลังกล้ามเนื้อในการชะลอความเร็ว และพลังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเร่งความเร็ว ซึ่งการพัฒนาองค์ประกอบพลังของกล้ามเนื้อนั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล เนื่องจากการเลี้ยงลูกฟุตซอล ต้องใช้ความสามารถในการ

ควบคุมร่างกาย การเปลี่ยนทิศทาง ความเร็วในการออกตัวในการเคลื่อนที่ การเร่งความเร็วรวมไปถึงการชะลอความเร็วในการเลี้ยงลูกฟุตซอลเพื่อเปลี่ยนทิศทาง พลังของกล้ามเนื้อจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว การฝึกพลัยโอเมตริกมีเป้าหมายเพื่อเชื่อมโยงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วของการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับ วรเชษฐ์ จันติยะ, ประทุม ม่วงมี และ เสกสรรค์ ทองคำบรรจง (2563) ศึกษาผลของการฝึกระหว่างพลัยโอเมตริกแนวพื้นลาดเอียงแนวพื้นราบ และแบบผสมผสานที่มีต่อ ตัวแปรเชิงแอนแอโรบิก การเร่งความเร็วและความสามารถในการกระโดด พบว่า การเร่งความเร็วและความสามารถในการกระโดดมีประสิทธิภาพดีขึ้นหลังจากการฝึกพลัยโอเมตริก นอกจากนี้ งานวิจัย ศุภกร โกมาสถิต (2552) และ พิเชฐ สยมภูวนาถ (2550) พบว่า การเลี้ยงลูกบอลมีประสิทธิภาพดีขึ้นหลังจากการฝึกพลัยโอเมตริก และเหตุผลที่ 2 จากผลของงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า สมรรถภาพกลไกด้านความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นในกลุ่มทดลอง ซึ่งความคล่องแคล่วว่องไวมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล เนื่องจากความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลนั้น เป็นทักษะที่ต้องมีการบังคับควบคุมลูกบอลที่ดีเป็นพื้นฐานและเป็นทักษะเฉพาะกีฬา ส่วนความคล่องแคล่วว่องไวเป็นทักษะกลไก ซึ่งมีส่วนช่วยให้สามารถเลี้ยงลูกฟุตซอลได้คล่องแคล่วและเร็วขึ้น แต่ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวนั้นส่วนหนึ่งมาจากทักษะการบังคับควบคุมลูกบอล ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาควบคุมบอลเคลื่อนที่ได้เร็วขึ้น ความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลจึงมีความสัมพันธ์กันระดับปานกลาง สอดคล้องกับ งานวิจัย อำนาจ ธูปบูชา และ สมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2558), จิตติ พลไพรินทร์ และ สมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2558) และ อุมาริน หิรัญอร และ สังเวียน ปินะกาลัง (2558) พบว่า การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ส่งผลให้ประสิทธิภาพของความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลดีขึ้น

สรุปจากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกตามหลักความก้าวหน้า ระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอล แต่ไม่ได้ส่งผลต่อมวลกล้ามเนื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ในการฝึกช่วงสัปดาห์แรก กลุ่มตัวอย่างจะมีปัญหาเกี่ยวกับท่าทางในการเคลื่อนที่และการควบคุมร่างกายของตัวเองในการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก ดังนั้นจึงต้องฝึกซ้อมท่าต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญก่อนเข้ารับการฝึกเพื่อผลของการวิจัยจะได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกในกีฬาชนิดอื่น ๆ
2. ควรมีศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในด้านอื่น เช่น ความแม่นยำในการส่ง หรือการยิงประตู และควรมีการเพิ่มจำนวนของท่าที่ใช้ฝึกแบบพลัยโอเมตริกของแบบฝึกแต่ละสัปดาห์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ประจำปีงบประมาณ 2564

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล T-Certificate : Futsal Coaching*

Guide. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). *ลักษณะของสัดส่วนร่างกาย องค์ประกอบของร่างกาย และสมรรถภาพทางกลไกของนักกีฬาฟุตซอลระดับเยาวชนไทย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วีรวรรณ พริ้นติ้งค์ แอนด์ แพ็คเก็จจิ้ง.

จักรกฤษณ์ พิเดช, อัจฉรียา กสิยะพัท และ ขจร ตรีโสภณากร. (2563). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อส่วนบนในนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(2). 35-45.

จิตติ พลไพรินทร์ และ สมเกียรติ เนตรประเสริฐ. (2558). ผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12-15 ปี. *วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ,* 5(8). 85-94.

ธนาคาร เสถียรพูนสุข, วัชรากร หวังหุ้นกลาง, พรทิพย์ แก้วชิณ, ธนพล หมื่นกูด, ณรงฤทธิ์ กล้าหาญ, ชัยมงคล เชื้อหมอดู. (2563). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลวิทยาลัยนครราชสีมา.* การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา ครั้งที่ 7 วันที่ 23 พฤษภาคม 2563 วิทยาลัยนครราชสีมา. นครราชสีมา. หน้า 1149-1154.

ธนาคาร เสถียรพูนสุข และ สมพร ส่งตระกูล. (2563). ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(1). 82-91.

นภารินทร์ชัยงาม. (2552). *ผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล.* วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิเชฐ สยมภูวนาถ. (2550). *ผลของโปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิศรุต ศรีแก้ว, ถวิชัยย์ ขาวถิ่น, วิมลมาศ ประชากุล. (2557). ผลของรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกระยะเวลา 4 สัปดาห์ ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา,* 14(1). 11-24.

วรเชษฐ์ จันติยะ, ประทุม ม่วงมี และ เสกสรรค์ ทองคำบรรจง. (2563). ผลของการฝึกระหว่างพลัยโอเมตริกแนวพื้นลาดเอียงแนวพื้นราบ และแบบผสมผสานที่มีต่อ ตัวแปรเชิงแอนแอโรบิกการเร่งความเร็วและความสามารถในการกระโดด. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 46(2). 235-250.

ศุภกร โกมาสถิตย์. (2552). *ผลของการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลของนักกีฬาฟุตซอล ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนธยา สีละมาด. (2560). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 5).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สหรัฐฯ ศรีพุทธา. (2560). *ผลของการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความ*

คล่องแคล่ววองไวในนักกีฬาฟุตซอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *การทดสอบสมรรถภาพทางกายภาคสนาม กีฬาฟุตบอล-ฟุตซอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน.* กรุงเทพฯ: บริษัท ซัน แพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.

หริต หัตถา, บรรจบ ภิรมย์คำ, วัลลีย์ ภัทโรภาส. (2557). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่ววองไวของนักกีฬาฟุตซอล. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา,* 14(2). 53-63.

อุมาริน หิรัญอร และ สังเวียน ปินะกาลัง. (2558). ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่ววองไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น,* 9(4). 228-236.

อำนาจ ธูปบูชา และ สมเกียรติ เนตรประเสริฐ. (2558). ผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่ววองไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16-18 ปี. *วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ,* 5(8). 131-142.

Bompa, T. O. (1993). *Periodization of strength: the new wave in strength training.* Toronto: Veritas Publishing.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for behavioral sciences. (2nd ed).* Hillsale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Craig, B.W. (2004). What is the scientific basis of speed and agility?. *Strength and Conditioning,* 26(3). 13-14.

Getchell, B. (1979). *Physical Fitness: A Way of Life.* (2nd ed.). New York: John Wiley and Sons.

Jozo Grgic, Brad J Schoenfeld, Pavle Mikulic. (2020). Effects of plyometric vs. resistance training on skeletal muscle hypertrophy: A review. *Journal of Sport and Health Science,* 10(5). 530-536.

Miller, J.M., S.C. Hilbert and L.E. Brown. (2001). Speed, quickness, and agility training for senior tennis players. *Strength and Conditioning,* 23(5). 62-66.

N Makaje, R Ruangthai, A Arkarapanthu, P Yoopat. (2012). Physiological demands and activity profiles during futsal match play according to competitive level. *The journal of sports medicine and physical fitness,* 52(4). 366-374.

Rodrigo Ramírez-Campillo, Marcelo Vergara-Pedreros, Carlos Henríquez-Olguín, Cristian Martínez-Salazar, Cristian Alvarez, Fábio Yuzo Nakamura, Carlos I. De La Fuente, Alexis Caniuqueo, Alicia M. Alonso-Martinez and Mikel Izquierdo. (2016). Effects of plyometric training on maximal -intensity exercise and endurance in male and female soccer players. *Journal of sports sciences,* 34(8). 687-693.

Somruthai Poomsalood and Sasima Pakulanon. (2015). Effects of 4-week Plyometric Training on Speed, Agility, and Leg Muscle Power in Male University Basketball Players: A Pilot Study. *The Kasetsart Journal of Social Sciences,* 36(3). 598-606.

Twist, P.W. and D. Benickly. (1996). Conditioning lateral movements for multi-sport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning,* 18(5). 10-19.

Young M.H.B. McDowell and B.J. Scarlett. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research,* 15(3). 315-319.

Young and Farrow. (2006). A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning. *National Strength and Conditioning Association,* 28(5). 24-29.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การพัฒนาแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเค่ชั้นสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ศุภเดช ช้างน้อย*
วินัย พลูศรี**
ศุภวิรรณ วิงศ์สร้างทรัพย์***

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและหาคุณภาพของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ในรายวิชาทักษะและเทคนิคการสอนกรีฑาลู่ ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวนทั้งสิ้น 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน เพื่อใช้ประกอบการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อถือได้ และความเป็นปรนัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า T-test สำหรับทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 5 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะท่าตั้งต้นการวิ่ง 2) ทักษะท่าทางการออกวิ่ง 3) ทักษะท่าทางการวิ่ง 4) ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง และ 5) ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย พบว่า มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00, 1.00, 1.00, 0.80 และ 0.93 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีค่าความเชื่อถือได้โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) ระหว่าง 0.89 – 1.00 อยู่ในระดับดีมาก และมีค่าความเป็นปรนัยจากผลการประเมินของผู้ประเมินทั้ง 3 ท่าน ระหว่าง 0.60 - 0.98 อยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก

คำสำคัญ : แบบประเมินค่า ทักษะกรีฑาระยะสั้น แอพพลิเคชัน

---

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
**รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ติดต่อผู้นิพนธ์: นายศุภเดช ช้างน้อย E-mail.: Suphadetrame@gmail.com มือถือ: 091-883-3335
รับบทความ 15 ตุลาคม 2565 แก้ไขบทความ 19 พฤศจิกายน 2565 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

A Development of the Sprint Running Skill Assessment form by Application for First-Year Physical Education and Health Education Student at Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

Suphadet Changnoi*
Winai Poonsri**
Suppawan Vongsrangsap***

Abstract

The objective of this study was to develop and determine the quality of the short distance running (sprint) skills assessment using an application for the first-year students studying physical and health education program, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus. The target group of this study consisted of 30 first year students studying physical and health education program, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus, who registered to study Skill and Techniques of Teaching Tracks course in the final semester of the academic year 2021, which was selected by a simple random sampling. The instrument in the study was the short distance running skills assessment using an application to be used as supporting scale to determine the instruments' content validity, reliability and objectivity. Statistics for data analysis comprised mean and standard deviation.

The results found that content validity values were 1.00, 1.00, 1.00, 0.80, and 0.93, respectively. The index of item-objective congruence was 0.95, which was at a very high level. Test-retest method was performed to determine the reliability correlation coefficient ranged from 0.89 to 1.00, which was at a very high level. From the evaluation results of the 3 assessors, the objectivity ranged from 0.60 to 0.98, considered a moderate to very high level.

Keywords: Assessment, Short distance running skills, Application

*Doctoral degree student, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

**Associate Professor, Ph.D. Ed.D. Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen

***Assistant Professor, Ph.D. Ed.D. Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen

Contract: Suphadet Changnoi E-mail.: Suphadetrame@gmail.com telephone: 091-883-3335

Received October, 30 2022 ; Revised November, 19 2022 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาได้รับการยกย่องและยอมรับว่าผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีความรู้และความเชี่ยวชาญในแขนงวิชาการต่าง ๆ นอกจากนี้สถาบันไม่เพียงแต่ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้แค่ทางวิชาการเท่านั้น ยังผลิตนักกีฬาที่มีทักษะทั้งความรู้ความสามารถทางด้านกีฬาที่โดดเด่นอีกด้วย กีฬากรีฑาได้รับความนิยมมากขึ้นในสถาบันการศึกษา เพราะเป็นสิ่งที่เปิดโอกาสให้กับผู้เรียนได้แสดงความสามารถทางด้านกีฬา จนเป็นนักกีฬาที่มีทักษะความสามารถเฉพาะทาง และผลจากการเล่นกีฬาทำให้ผู้เรียนได้เสริมสร้างหรือพัฒนาทักษะการเล่นกีฬากรีฑา พัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งสถาบันจะมีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการศาสตร์เพื่อนำทักษะความรู้ความสามารถไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริง ส่งเสริมการเรียนรู้ในรูปแบบการปฏิบัติทั้งผู้สอนและผู้เรียน การจัดการเรียนรู้แบบสมัยใหม่ที่เน้นการปฏิบัติจริงเพื่อเป็นการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ต่อผู้เรียน โดยการนำเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ (กองแผนงานมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2559)

ในการจัดการเรียนการสอน จะต้องมีการวัดและประเมินผลที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ ซึ่งการวัดผลในวิชากรีฑาส่วนใหญ่จะทำการทดสอบโดยการวิ่งจับเวลาเป็นสำคัญ และมีการประเมินผลท่าทางการวิ่งเป็นส่วนน้อย มักไม่นิยมการประเมินความถูกต้องของท่าทาง ซึ่งมีความสำคัญมาก เนื่องจากท่าทางถูกต้อง ทำให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการประเมินผลทักษะกรีฑา ส่วนใหญ่จะใช้แบบทดสอบที่ผู้สอนสร้างขึ้นเองจากประสบการณ์ ใช้วิธีการสังเกตของผู้สอนทำให้ไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนชัดเจน อีกทั้งการให้คะแนนก็ขาดเกณฑ์การประเมินที่ชัดเจน ทำให้เกิดความลำเอียง หรือไม่มีความยุติธรรมไม่สามารถตรวจสอบได้ ดังนั้นในขณะเวลาที่ผู้สอนทำการสังเกตท่าทางการวิ่ง ควรมีเครื่องมือที่เป็นแบบบันทึกข้อมูลเพื่อใช้ในสิ่งที่สังเกต และสามารถสังเกตได้อย่างมีหลักการตามหลักทฤษฎี ดังนั้นการวัดและประเมินผลโดยใช้เทคโนโลยี ช่วยในการเข้าใจถึงท่าทางและทักษะต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ประเมินมีความรู้และทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ได้อย่างมีหลักเกณฑ์ในการประเมินทักษะกรีฑาที่ดีมากขึ้น

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจพัฒนาแบบประเมินทักษะกรีฑาระยะสั้น โดยใช้แอพพลิเคชัน กับนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เพื่อส่งเสริมให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการประเมินผล ต่อผู้สอน ทำให้ผู้สอนได้ทราบถึงแนวทางการพัฒนารูปแบบวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการประเมินผลทางพลศึกษา การคิดคะแนนและการให้คะแนนที่มีความยุติธรรมต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อพัฒนาและหาคุณภาพแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เป็นการวิจัยและการพัฒนา (Research

and Development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและหาคุณภาพของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน มีวิธีการวิจัยดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินค่าทักษะการวิ่งระยะสั้นสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แอพพลิเคชัน Google Form ซึ่งประกอบด้วย 1) ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง 2) ทักษะท่าทางการออกตัว 3) ทักษะท่าทางในการวิ่ง 4) ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง และ 5) ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย



ภาพที่ 1 คำชี้แจงให้ระเอียด และทำตามขั้น ตอนของคำชี้แจงจากนั้นให้เลือกนิสิตที่ต้องการประเมินตามรายการที่แสดงดังภาพ ซึ่งหน้าที่จะเป็นหน้าที่แสดงข้อมูลของนิสิตที่ต้องถูกประเมิน

ภาพที่ 1 คำชี้แจงให้ระเอียด และทำตามขั้น ตอนของคำชี้แจงจากนั้นให้เลือกนิสิตที่ต้องการประเมินตามรายการที่แสดงดังภาพ ซึ่งหน้าที่จะเป็นหน้าที่แสดงข้อมูลของนิสิตที่ต้องถูกประเมิน

การเก็บรวิบรวิมิข้อมูิลิ

ในการดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วยอีก 3 ท่าน เพื่อช่วยในการบันทึกคะแนน (Rating sheet) โดยมีขั้นตอนของการดำเนินการรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ศึกษารายละเอียดของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นในแต่ละรายการ และนำแบบประเมินค่า ค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นไปให้แก่ผู้ประเมินค่าด้วยตนเอง พร้อมกับชี้แจงถึงขั้นตอนและวิธีการประเมินค่านิสิตในแต่ละทักษะให้แก่ผู้ประเมินค่าอย่างละเอียด เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการต่าง ๆ ในการประเมินค่าอย่างละเอียด

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ณ สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 ช่วงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2565 เพื่อจะได้นำผลไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเค่าระห์ข้อมูิลิการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และแปลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของลักษณะพฤติกรรมกับจุดประสงค์ตามกรรมวิธีการของโรวิลเนลลีและแฮมเบิลตัน (Rovilnelli & Hambleton, 1977) โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

3. หาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการนำคะแนนของนิสิตจำนวน 30 คน ในแต่ละทักษะของการทดสอบซ้ำ (Test-retest) มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson, product moment correlation coefficient) ตามเกณฑ์การแปลค่าความเชื่อถือได้ของ (George D & Mallery P, 2003) ได้แปลค่าความเชื่อถือได้ตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

ค่าความเชื่อถือได้ 0.90 ขึ้นไป มีความเชื่อถือได้ระดับดีมาก
ค่าความเชื่อถือได้ 0.80 – 0.89 มีความเชื่อถือได้ในระดับดี
ค่าความเชื่อถือได้ 0.70 – 0.79 มีความเชื่อถือได้ในระดับยอมรับได้
ค่าความเชื่อถือได้ 0.60 – 0.69 มีความเชื่อถือได้ในระดับยังน่าสงสัย
ค่าความเชื่อถือได้ 0.50 – 0.59 มีความเชื่อถือได้ในระดับค่อนข้างรับไม่ได้
ค่าความเชื่อถือได้ น้อยกว่า 0.50 มีความเชื่อถือได้ในระดับรับไม่ได้

4. หาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำผลการประเมินของผู้ประเมินทั้ง 3 ท่าน ในแต่ละทักษะหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson, Product Moment Correlation Coefficient) การพิจารณาความเป็นปรนัยของแบบทดสอบมีหลายประการ คุณสมบัติความเป็นปรนัยของ แบบทดสอบที่สำคัญ ได้แก่คุณสมบัติ 3 ประการ ดังนี้

1) ชัดแจ้งในความหมายของคำถาม ข้อสอบที่เป็นปรนัย ทุกคนที่อ่านข้อสอบไม่ว่าจะเป็นผู้สอบหรือผู้ตรวจข้อสอบย่อมจะเข้าใจตรงกันไม่ตีความไปคนละแง่

2) ตรวจให้คะแนนได้ตรงกัน ข้อสอบที่มีความเป็นปรนัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ออกข้อสอบหรือใครก็ตามสามารถตรวจให้คะแนนได้ตรงกัน ข้อสอบที่ผู้ตรวจเฉลยไม่ตรงกัน แสดงให้เห็นถึงความไม่ชัดเจนในคำถามหรือคำตอบ

3) แปลความหมายของคะแนนได้ตรงกัน โดยทั่วไปข้อสอบปรนัยนั้นผู้ตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ตอบผิดจะได้ศูนย์คะแนน จำนวนคะแนนที่ได้จะแทนจำนวนข้อที่ถูก ทำให้สามารถแปลความหมายได้ชัดเจนว่าใครเก่งอ่อนอย่างไร ตอบถูกมากน้อยต่างกันอย่างไร ข้อสอบประเภทถูกผิดจับคู่ เติมคำ เลือกตอบที่ขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่ง อาจกล่าวได้ว่าเป็นข้อสอบปรนัยเฉพาะรูปแบบของข้อสอบเท่านั้น ส่วนคุณสมบัติยังไม่เป็นปรนัย ความเป็นปรนัยของข้อสอบ จะนำให้เกิดคุณสมบัติทางความเชื่อมั่น ของคะแนน อันจะนำไปสู่ความเที่ยงตรง ของการวัดผลด้วย

สั้รุปผลิการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยวิธีคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

	รายการประเมิน	ดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	**ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง**	
	1.1 การเข้าที่	1
2	**ทักษะท่าทางการออกวิ่ง**	
	2.1 การเตรียมออกวิ่ง	1
	2.2 การพุ่งตัวออกจากที่ยันเท้า	1
	2.3 การเร่งความเร็ว ความยาวของการก้าวเท้าให้เพิ่มขึ้น	1
3	**ทักษะท่าทางในการวิ่ง**	
	3.1 วงรอบของเท้า	1
	3.2 การลอยตัวในอากาศ	1
4	**ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง**	
	4.1 วงรอบของเท้า	0.80
5	**ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย**	
	5.1 การวิ่งผ่านเส้นชัยในลักษณะปกติ	0.93
รวม		**0.95**

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ทั้ง 5 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะท่าตั้งต้นการวิ่ง ทักษะท่าทางการออกวิ่ง ทักษะท่าทางในการวิ่ง ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย รวมทั้งหมด จำนวน 8 ท่า โดยใช้วิธีการทดสอบซ้ำ (Test -Retest) พบว่า แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน 4 ทักษะ ได้แก่ ทักษะท่าตั้งต้นการวิ่ง ทักษะท่าทางการออกวิ่ง ทักษะท่าทางในการวิ่ง ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ระหว่าง 0.92 - 0.96 ซึ่งมีความเชื่อถืออยู่ในระดับดีมาก ส่วนทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัยในลักษณะปกติ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.73 มีความเชื่อถืออยู่ในระดับดี ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

รายการประเมิน	การประเมินครั้งที่ 1		การประเมินครั้งที่ 2		r	ระดับการประเมิน
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง						
1.1 การเข้าที่	5.13	1.10	5.13	1.07	0.94	ดีมาก

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อถือได้ (Reliability) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (ต่อ)

รายการประเมิน	การประเมินครั้งที่ 1		การประเมินครั้งที่ 2		r	ระดับการประเมิน
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2. ทักษะท่าทางการออกตัว						
2.1 การเตรียมออกวิ่ง	5.10	1.18	5.30	0.88	0.93	ดีมาก
2.2 การพุ่งตัวออกจากที่ยันเท้า	4.87	1.52	5.13	1.13	0.93	ดีมาก
2.3 การเร่งความเร็ว ความยาวของการก้าวเท้าให้เพิ่มมากขึ้น	5.00	1.41	5.13	1.25	0.97	ดีมาก
3. ทักษะท่าทางในการวิ่ง						
3.1 วงรอบของเท้า	4.27	1.66	4.33	1.40	0.91	ดีมาก
3.2 การลอยตัวในอากาศ	4.80	0.96	4.83	0.91	0.98	ดีมาก
4. ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง						
4.1 วงรอบของเท้า	5.93	2.05	5.97	1.97	0.89	ดีมาก
5. ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย						
5.1 การวิ่งเข้าเส้นชัยในลักษณะปกติ	5.50	0.68	5.50	0.68	1.00	ดี

จากตารางที่ 2 ค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ทั้ง 5 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะท่าตั้งต้นการวิ่ง ทักษะท่าทางการออกวิ่ง ทักษะท่าทางในการวิ่ง ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง ทักษะท่าวิ่งเข้าเส้นชัย รวมทั้งหมด จำนวน 8 ท่า จากผลของผู้ประเมิน 3 ท่าน พบว่า แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้น 5 ทักษะ ทั้งหมด 8 ท่า ได้แก่ การเข้าที่ การเตรียมออกวิ่ง การพุ่งออกจากที่ยันเท้า การเร่งความเร็วความยาวของก้าวเท้าให้เพิ่มขึ้น วงรอบของเท้า การลอยตัวในอากาศ วิ่งรอบของทางโค้ง และการวิ่งผ่านเส้นชัยในลักษณะปกติ มีค่าความเป็นปรนัย ระหว่าง 0.75 - 0.98 ซึ่งอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ตามตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความเป็นปรนัย (Objectivity) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

(n = 30)

รายการประเมิน	r12	ระดับ	r13	ระดับ	r23	ระดับ
1. ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง						
1.1 การเข้าที่	0.96	ดีมาก	0.84	ดีมาก	0.84	ดีมาก

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความเป็นปรนัย (Objectivity) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน (ต่อ)

(n = 30)

รายการประเมิน	r12	ระดับ	r13	ระดับ	r23	ระดับ
2. ทักษะท่าทางการออกวิ่ง						
2.1 การเตรียมออกวิ่ง	0.95	ดีมาก	0.94	ดีมาก	0.89	ดีมาก
2.2 การพุ่งตัวออกจากที่ยันเท้า	0.98	ดีมาก	0.98	ดีมาก	0.96	ดีมาก
2.3 การเร่งความเร็ว ความยาวของการก้าวเท้าให้เพิ่มมากขึ้น	0.95	ดีมาก	0.98	ดีมาก	0.92	ดีมาก
3. ทักษะท่าทางในการวิ่ง						
3.1 วงรอบของเท้า	0.95	ดีมาก	0.97	ดีมาก	0.94	ดีมาก
3.2 การลอยตัวในอากาศ	0.94	ดีมาก	0.96	ดีมาก	0.89	ดีมาก
4. ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง						
4.1 วงรอบของเท้า	0.96	ดีมาก	0.96	ดีมาก	0.98	ดีมาก
5. ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย						
5.1 การวิ่งเข้าเส้นชัยในลักษณะปกติ	0.81	ดีมาก	0.78	ดีมาก	0.60	ปานกลาง

r12 คือ ความเป็นปรนัยของผู้ประเมินท่านที่ 1 และ ท่านที่ 2
r13 คือ ความเป็นปรนัยของผู้ประเมินท่านที่ 1 และ ท่านที่ 3
r23 คือ ความเป็นปรนัยของผู้ประเมินท่านที่ 2 และ ท่านที่ 3

จากตารางที่ 3 หาค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผลของผู้ประเมิน 3 ท่าน ในแต่ละทักษะมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน มีผลการวิเคราะห์ พบว่า ความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑา โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ของผู้ประเมิน 3 ท่าน จำนวน 5 ทักษะ ทั้งหมด 8 ท่า ได้แก่ การเข้าที่ การเตรียมออกวิ่ง การพุ่งตัวออกจากที่ยันเท้า การเร่งความเร็ว ความยาวของการก้าวเท้าให้เพิ่ม ขึ้น วงรอบของเท้า การลอยตัวในอากาศ วงรอบรองเท้า และการวิ่งเข้าเส้นชัยในลักษณะปกติ มีค่าความเป็นปรนัย ระหว่าง 0.75 - 0.98 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก

อภิปรายผลการวิจัย

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของ แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 5 ทักษะ โดยพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ซึ่งใช้วิธีของ Rovinelli and Hambleton พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑา ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง จำนวน 1 ท่า มีค่าเท่ากับ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑา ทักษะท่าทางการออกตัว จำนวน 3 ท่า มีค่าเท่ากับ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑา ทักษะท่าทางในการวิ่ง จำนวน 2 ท่า มีค่าเท่ากับ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑา ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง จำนวน 1 ท่า มีค่าเท่ากับ 0.80 ค่าดัชนี

ความสอดคล้องของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑา ทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย จำนวน 1 ท่า มีค่าเท่ากับ 0.93 ดังนั้นแสดงว่าแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาทั้งหมด 5 ท่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในระดับดีมาก จากค่าดัชนีความสอดคล้องของงานวิจัยของ สุวรรณชัย เพชรมั่น (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะกรีฑาระยะสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห้วยน้ำหอมวิทยาคาร จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบทักษะกรีฑาระยะสั้น มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก ซึ่งมีค่าระหว่าง 0.70 - 1.00 และสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชระ ยกฉิม (2562) ศึกษาเรื่องการสร้างแบบประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้นสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชุมพร ผลการศึกษาพบว่า แบบประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้น จำนวน 5 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการตั้งต้น ทักษะการออกตัว ทักษะการวิ่งทางตรง ทักษะการวิ่งทางโค้ง ทักษะการวิ่งผ่านเส้นชัย มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ซึ่งมีค่าระหว่าง 0.83 - 1.00 จึงกล่าวได้ว่า แบบประเมินทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถประเมินได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการสามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัด ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าแบบประเมินทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันได้ผ่านการศึกษาจากคำอธิบายรายวิชา เอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดคุณลักษณะของทักษะที่ใช้ในการประเมินและแยกระดับอย่างเหมาะสม เรียบเรียงให้เห็นความแตกต่างของแต่ละระดับอย่างชัดเจน โดยอธิบายการปฏิบัติทักษะอย่างมีรูปธรรมจึงส่งผลให้ค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าที่สูง และสอดคล้องกับบุญเรียง ขจรศิลป์ (2543) กล่าวว่า คุณสมบัติของเครื่องมือจะต้องใช้วัดเนื้อหาได้ครบตามที่ขอบเขตที่กำหนดไว้ และพิจารณาจากเครื่องมือว่าครอบคลุมเนื้อหาต่าง ๆ ที่ต้องการจะวัดครบถ้วนมากน้อยเพียงใด อีกทั้ง รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน (2561) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ไม่ว่าจะเป็นการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการใด ๆ มีหลักคิดที่สำคัญอยู่ประการหนึ่งว่า ผู้เชี่ยวชาญที่จะพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือนั้น จะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่จะวัดนั้นจริง ๆ จึงจะทำให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพตามต้องการ

2. การหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ทั้ง 5 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง ทักษะท่าทางการออกตัว ทักษะท่าทางในการวิ่ง ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง และทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย โดยใช้วิธีการทดสอบซ้ำ (Test -retest) พบว่า แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน 5 ทักษะ ได้แก่ ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง ทักษะท่าทางการออกตัว ทักษะท่าทางในการวิ่ง ทักษะการวิ่งทางโค้ง และทักษะท่าการวิ่งผ่านเส้นชัย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ระหว่าง 0.89 – 1.00 ซึ่งมีความเชื่อถืออยู่ในระดับดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชาติชาย วงษ์รัตน์ (2546) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มค่ายเนินวง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยวิธีทดสอบซ้ำ (test – retest) แล้วนำผลที่ได้จากการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ พบว่า ทักษะท่าตั้งต้นการออกวิ่ง มีค่าเท่ากับ .91 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ทักษะท่าทางการออกวิ่ง มีค่าเท่ากับ .96 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ทักษะท่าทางการวิ่งมีค่าเท่ากับ .97 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ทักษะการวิ่งทางโค้ง มีค่าเท่ากับ .93 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และทักษะการวิ่งผ่านเส้นชัย มีค่าเท่ากับ .97 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก สรุปได้ว่าแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มค่ายเนินวง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ยอมรับถึงดีมากที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่า แบบประเมินกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชัน ได้ผ่านกระบวนการหาคุณภาพเครื่องมือโดยการทดสอบซ้ำจึงทำให้การทดสอบมีความแม่นยำมากขึ้น ซึ่งกัลยา วานิชย์บัญชา (2548) ได้กล่าวว่า ความน่าเชื่อถือของแบบ

ประเมิน คือการนำเครื่องมือมาวัดหลาย ๆ ครั้ง ผลการวัดต้องเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชระ ยกฉิม (2562) ศึกษาเรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้นสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชุมพร ผลการศึกษาพบว่า แบบประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก ซึ่งมีค่าระหว่าง 0.67 - 0.88

3. ค่าความเป็นปรนัย (Objectivity) ของแบบประเมินทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวนทั้ง 5 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะท่าตั้งต้นในการวิ่ง ทักษะท่าทางการออกตัว ทักษะท่าทางในการวิ่ง ทักษะท่าการวิ่งทางโค้ง และทักษะท่าการวิ่งเข้าเส้นชัย โดยนำผลของผู้ประเมิน 3 ท่าน ในแต่ละทักษะมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้น 5 ทักษะ ประกอบด้วย ท่าตั้งต้นในการวิ่ง ท่าทางการออกตัว ท่างทางในการวิ่ง การวิ่งทางโค้ง และการวิ่งผ่านเส้นชัย มีค่าความเป็นปรนัย ระหว่าง 0.60 - 0.98 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมคิด ศรีเมฆ (2557) ได้ทำวิจัยเรื่อง การสร้างแบบประเมินค่าทักษะการวิ่ง 100 เมตร สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่า แบบประเมินค่าทักษะการวิ่ง 100 มีค่าความเป็นปรนัย ช่วงตั้งแต่ 0.78 – 1.00 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับดี และดีมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของชาติชาย วงษ์รัตน์ (2546) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยการสร้างแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มค่ายเนินวง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่า ความเป็นปรนัยของแบบประเมินค่าทักษะท่าตั้งต้นการออกวิ่ง มีค่าระหว่าง 0.91 – 0.93 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก แบบประเมินค่าทักษะท่าทางการออกวิ่ง มีค่าระหว่าง 0.92 – 0.94 อยู่ในเกณฑ์ดี แบบประเมินค่า ทักษะท่าทางการวิ่ง มีค่าระหว่าง 0.90 – 0.94 อยู่ในเกณฑ์ดี แบบประเมินค่าทักษะการวิ่งทางโค้ง มีค่าระหว่าง 0.88 – 0.92 อยู่ในเกณฑ์ดี แบบประเมินค่าทักษะการวิ่งผ่านเส้นชัย มีค่าระหว่าง 0.91 – 0.95 อยู่ในเกณฑ์ดี โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานความเป็นปรนัยของ Kirkendall (1982) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชูศรี วงศ์รัตนะ (2537) กล่าวว่า ถ้าค่าสัมพันธ์สูงกว่า 0.90 มีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงมาก ค่าสัมพันธ์ 0.70 – 0.90 มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง ค่าสัมพันธ์ 0.50 – 0.70 มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ครูผู้สอนสามารถนำแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นไปสร้างแบบประเมินค่าบนฐานข้อมูลออนไลน์ที่เป็นรูปแบบของแอพพลิเคชันในกีฬาชนิดอื่น ๆ แทนได้ และนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษา เพื่อช่วยส่งเสริมทักษะให้ดียิ่งขึ้น โดยควรคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับชั่วโมงเรียน และควรคำนึงถึงสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น อาคาร สถานที่ และอุปกรณ์ เป็นต้น

2. แอพพลิเคชันของทักษะกรีฑาระยะสั้น สามารถเพิ่มเติมข้อมูล เปลี่ยนแปลงข้อมูล จัดเก็บข้อมูลหรือส่งออกข้อมูลได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เนื่องจากเป็นฐานข้อมูลบนออนไลน์ที่ทุกคนเข้าถึงได้ง่ายในปัจจุบัน

3. แบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยแอพพลิเคชันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ช่วยลดขั้นตอนการทำงานและประหยัดเวลาของการทำงานได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสร้างแบบประเมินทักษะพื้นฐานของกีฬาประเภทอื่น ๆ ทั้งกีฬาประเภททีม และกีฬาส่วนบุคคล

2. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยนำรูปแบบกิจกรรมทักษะกรีฑาระยะสั้นโดยใช้แอพพลิเคชันไปปรับใช้กับกลุ่มต่าง ๆ

เช่น กลุ่มเด็กนักเรียนประถม กลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กองแผนงานมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2559). *รายงานประจำปีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2559.* กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2548). *สถิติสำหรับงานวิจัย.* ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร.

ชาติชาย วงษ์รัตน์. (2546). *การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกรีฑาระยะสั้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มค่ายเนินวง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.* (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2537). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (6th ed.). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. บุญเรียง ขจรศิลป์. (2543). *วิธีวิจัยทางการศึกษา* (5th ed.). กรุงเทพมหานคร : พี.เอ็น.การพิมพ์.

รายาศิต เต็งกูสุลัยมาน. (2561). *สถาบันการพลศึกษา : ความเป็นไปได้ในการจัดหลักสูตรมหาบัณฑิตเพื่อต่อยอดหลักสูตรครูพลศึกษา 5 ปี.* (ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต). สถาบันการพลศึกษากระบี่, กระบี่.

วัชระ ยกฉิม. (2562). *การสร้างแบบประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้นสำหรับนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชุมพร.* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่, กระบี่.

สมคิด ศรีเมฆ. (2557). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะกรีฑาระยะสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห้วยน้ำหอมวิทยาคาร จังหวัดนครสวรรค์.* (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่, กระบี่.

สุวรรณชัย เพชรมั่น. (2560). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะกรีฑาระยะสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนห้วยน้ำหอมวิทยาคาร จังหวัดนครสวรรค์.* (ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, นครสวรรค์.

George D, & Mallery P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference.* 11.0 update (4 ed.). Boston: Allyn & Bacon

Rovilnelly, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion-referenced test in Item Validity. *Dutch Journal of Educational Research* 2(1). 49-60.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ปัจจัยส่วนปัระส่มการตลาดที่ม่ต่อการตัดสิ่นใจเข้าชมฟุตบอลไท่ยพร่เม่ยร์ล่ก ในส่นาม่กฬากลางจังหวัดสุ่พรรณบุร่ ข้องแฟนบอลที่มสุ่พรรณบุร่ เอฟซี่

ป้ารามินที่ร์ ปัลอดภัย*
ส่ราวุธ ชัยวิชิต**

บที่คัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี เพื่อวิเคราะห์ปัญหาและกำหนดแนวทาง ผู้เข้าร่วมในการศึกษาในครั้งเป็นแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี ที่เคยเข้าชมเกมในสนามเหย้า จำนวน 384 คน โดยเป็นเพศชาย จำนวน 262 คน (68.20%) และเพศหญิง จำนวน 122 คน (31.80%) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามใน แต่ละชุดมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ระหว่าง 0.80 – 1.00 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) a = 0.89 โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบ Independent sample t – test แบบ ANOVA F-test สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียรสัน (Pearson product-moment correlation.) และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Chi–Square ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (7Ps) ทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านผลิตภัณฑ์ 2) ด้านราคา 3) ด้านสถานที่ให้บริการ 4) ด้านการส่งเสริมการตลาด 5) ด้านบุคลากร 6) ด้านกระบวนการ 7) ด้านลักษณะทางกายภาพ มีค่าในระดับมากที่สุดทุกด้าน 2. ทัศนคติต่อสโมสรที่แตกต่างกัน ทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านความเข้าใจ($\bar{x}$ =3.53 S.D. =0.80) 2) ด้านความรู้สึก ($\bar{x}$ = 3.69, S.D. = 0.68) และ 3) ด้านพฤติกรรม ($\bar{x}$ = 3.22 S.D. = 1.03) โดยทุกด้านมีค่าในระดับมากที่สุดทุกองค์ประกอบ 3. พฤติกรรมการตัดสินใจ พบว่า ด้านตามความถี่ในการเข้าชมฟุตบอล ให้ความสำคัญกับ เข้าชมน้อยกว่า 1 ครั้ง/เดือน มากที่สุด จำนวน 233 คน (60.70%) รองลงมา คือ 1 -2 ครั้ง/เดือน จำนวน 105 คน (27.30%) และ 3–4 ครั้ง/เดือน จำนวน 32 คน (8.30%) ด้านงบประมาณให้ความสำคัญกับ น้อยกว่าหรือเทียบเท่า 300 บาท มากที่สุด จำนวน 175 คน (45.60%) รองลงมา คือ 301–500 บาท จำนวน 143 คน (37.20%) และ 501–700 บาท จำนวน 48 คน (12.50%) ด้านจำแนกตามการเลือกสนามในการเข้าชมให้ความสำคัญกับสนามเหย้าของทีม มากที่สุด จำนวน 88 คน (49.00%) รองลงมา คือ เลือกเฉพาะการเข้าชมในสนามที่ได้รับความสะดวกที่สุด จำนวน 140 คน (36.50%) และเข้าชมทั้งสนามเหย้าและสนามเยือนกับสนามของทีมเยือน จำนวน 28 คน เท่ากัน (7.30%) และด้านบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเข้าชมให้ความสำคัญกับเพื่อน มากที่สุด จำนวน 160 คน (41.70%) รองลงมา คือ ตัวท่านเอง จำนวน 104 คน (27.10%) และครอบครัว จำนวน 75 คน (19.50%) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (7Ps) ทั้ง 7 ด้าน และทัศนคติ ทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ค๊าส่ำคัญ : ส่วนประสมการตลาด (7P’s) ทัศนคติ พฤติกรรมผู้บริโภค

---

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
**อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ติดต่อผู้นิพนธ์: ปารามินทร์ ปลอดภัย E-mail.: jentzar@hotmail.com Mobile: 081-7788242
รับบทความ 28 พฤศจิกายน 2565 แก้ไขบทความ 9 มกราคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Marketing Mix Factors Affecting The Decision-Making Process Toward Atteding Thai Premier League In Suphanburi Central Stadium Among Suphanburi FC Fans

Paramin Plodpair*
Saravudh Chaivichit**

Abstract

This aims of this research were to study the marketing mix factors affecting the decision-making process of Suphanburi F.C. fans regarding their attendance of Thai Premier League football in Suphanburi Central Stadium in order to analyze problems and formulate guidelines. The participants in the study were Suphanburi F.C. fans who attended home games. There was a total of 384 participants, with 262 males (68.20%) and 122 females (31.80%). The tools used in this research were questionnaires created by researchers. Each questionnaire has an IOC (Index of Coefficient) between 0.80 -1.00 and reliability a = 0.89. The statistics used to analyze the data included frequency values, percentage values, an independent sample t-test, ANOVA, F-test, Pearson product-moment correlation coefficients and a Chi–Square was used to test the research hypotheses. The results revealed the following: (1) the seven aspects of the marketing mix for service businesses (7P's): (1) products and services; (2) price; (3) place; (4) promotion; (5) people; (6) process; (7) physical evidence, had the greatest level of value in all aspects. The three components of attitudes included: (1) the cognitive component ($\bar{x}$ = 3.53 S.D. = 0.80); (2) the affective component ($\bar{x}$ = 3.69, S.D. = 0.68); and the behavioral component ($\bar{x}$ = 3.22 S.D. = 1.03), had the greatest level of value in all aspects. In terms of decision-making behavior, the results showed that 233 participants (60.70%) attended football matches once a month, followed by 105 participants (27.30%) once or twice a month and three to four months with 32 participants (8.30%). Moreover, 175 participants (45.60%) usually spent less or equal to 300 Baht, followed by 301-500 Baht with 143 participants (37.20%) and 501-700 Baht with a total of 48 participants (12.50%). According to the field selection, 88 participants (49.00%) normally attended home games, followed by 140 participants (36.50%) who attended only the most convenient locations, and lastly, participants who attended both home and away games or attended only away games were 28 participants (7.30%). Finally, 160 participants (41.70%) attended football match because

*Master's degree student, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
**LecturerDept. Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
Contract: Paramin Plodpair E-mail.: jentzar@hotmail.com Mobile: 081-7788242
Received November, 28 2022 ; Revised January, 9 2023 ; Accepted December, 31 2023

of peer pressure follow by attending by choice were 104 participants (27.10%) and 75 (19.50%) participants attended football match because of family. All seven aspects of the marketing mix (7P's) and components of attitude had a relationship with the decision-making process toward attending Thai Premier League football matches in Suphanburi Central Stadium at a statistically significant level of 0.05.

Keywords: Marketing mix (7P's), Attitude, Consumer behavior

บทที่นำ

ในโลกยุคปัจจุบันธุรกิจการกีฬาได้มีการเติบโตขึ้นและเป็นที่นิยมในสังคมไทยเป็นอย่างมาก เนื่องจากความนิยมดังกล่าวสมาคมฟุตบอลไทย ได้มีการจัดการแข่งขันไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกขึ้น ในปี 2550 โดยมีจุดมุ่งหมาย คือ การสร้างกีฬาฟุตบอลให้เป็นกีฬาอาชีพ ซึ่งการจัดการแข่งขันที่เป็นรูปแบบนี้ส่งผลให้มีผู้คนจำนวนมากให้ความสนใจและทำรายได้อย่างมาก จนมาถึงในปี 2552 สมาพันธ์ฟุตแห่งเอเชีย (AFC) (ธนพล พุทธมาลี, 2015) ได้ออกระเบียบใหม่โดยมีจุดมุ่งหมายให้เพื่อให้มีความเป็นสโมสรฟุตบอลอาชีพอย่างเต็มรูปแบบเป็นไปตามมาตรฐานสากล (คลับไลเซนซิ่ง) ส่งผลให้จำเป็นต้องมีผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน ลีกฟุตบอลภายในประเทศ ดังนั้นสมาคมฟุตบอลไทยจึงได้มีการจัดตั้งบริษัท ไทยพรีเมียร์ลีก จำกัด ขึ้น และเพื่อให้สะดวกต่อการบริหาร สมาคมฯจึงได้ออกกฎให้แต่ละสโมสรดำเนินงานในรูปแบบของบริษัทนิติบุคคล ส่งผลให้การแข่งขันในรูปแบบของการบริหารเชิงธุรกิจมีการแข่งขันที่สูงมากขึ้น เป็นการก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ของการที่สโมสรฟุตบอลในประเทศไทย ซึ่งเป็นผลให้ฟุตบอลได้รับกระแสความนิยมอย่างมากในสังคมไทยตั้งแต่นั้นมา

จากกระแสความนิยมในฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกที่มีอัตราการเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลให้สโมสรต่าง ๆ ต้องดำเนินงานเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันเชิงธุรกิจเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสร้างรายได้จากการขายบัตรเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลในแต่ละแมตช์ การขายของที่ระลึก รวมไปถึงเงินจากผู้สนับสนุน (Sponsor) ต่าง ๆ ซึ่งการแข่งขัน ล้วนมีปัจจัยพื้นฐานที่สนับสนุนคือ ฐานแฟนบอลของแต่ละสโมสรที่จะเป็นรากฐานที่สำคัญในการสร้างความสามารถทางการแข่งขันในเชิงธุรกิจในระยะยาว ดังที่เตชิต อภินันท์ธรรม (2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเชียร์ทีมฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ดของแฟนบอลคนไทย โดยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเชียร์ทีมฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ด มีปัจจัยด้านลักษณะทางกายภาพและคุณภาพของบุคคลกรภายในทีม ปัจจัยด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านราคา ซึ่งเป็นไปตามที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2550) ได้กล่าวว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด คือ เครื่องมือทางการตลาดที่ควบคุมได้ โดยธุรกิจต้อง ใช้ร่วมกัน เพื่อตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจแก่กลุ่มลูกค้าเป้าหมาย เกิดความต้องการสินค้าและบริการของตน ซึ่งประกอบไปด้วย 7 ส่วนประกอบ (7Ps) คือ ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ด้านราคา (Price) ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) ด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) ด้านบุคคล (People) ด้านกระบวนการ (Process) และด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence) ดังนั้นการตัดสินใจที่จะเข้าใช้บริการหรือการเข้าชม เข้าเชียร์ทีมกีฬานั้น ควรเพิ่มรูปแบบการจัดการสโมสร การตกแต่งร้านขายของที่ระลึก และวิธีการบริการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มีการนำเสนอเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไปโดยขึ้นอยู่กับกลุ่มลูกค้าเป้าหมายของแต่ละผู้ประกอบการนั่นเอง รวมถึงผู้เข้าใช้บริการต่าง ๆ สามารถที่จะเข้าใช้บริการได้และเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความต้องการในการใช้บริการมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก

ผู้บริโภครวมถึงผู้มีส่วนร่วม (กิตติภพ สงเคราะห์, 2555)

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในเบื้องต้นจะเห็นได้ว่ายังไม่มีรายงานวิจัยที่ศึกษาทัศนคติและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (7Ps) ที่ส่งผลต่อการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอล ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเอาทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาดและการศึกษาทัศนคติ มาทำการศึกษาและพัฒนาการบริหารจัดการสโมสรฟุตบอล โดยผู้วิจัยมีความคาดหวังที่จะศึกษาและนำเสนอผลของการศึกษาที่นำเป็นการศึกษาในแง่มุมของการบริหารจัดการองค์ประกอบต่าง ๆ ทางการตลาดมาใช้ในการบริหารจัดการการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอล เพื่อเป็นการพัฒนาวงการกีฬาฟุตบอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของแฟนบอลทีม สุพรรณบุรี เอฟซี
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (7Ps) ที่ส่งผลต่อการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี
3. เพื่อศึกษาทัศนคติที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการตัดสินใจการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี
4. เพื่อศึกษาถึงการตัดสินใจการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี ที่เคยเข้าชมเกมในสนามเหย้าที่สุพรรณบุรี เอฟซี (ไม่สามารถระบุจำนวนแฟนบอลที่เคยเข้าชมเกมในสนามเหย้าได้)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี ที่เคยเข้าชมเกมในสนามเหย้าที่สุพรรณบุรี เอฟซี จำนวน โดยได้มาจากสูตรการคำนวณของคอแครน 384 คน โดยได้มาจากสูตรการคำนวณของคอแครน (Cochran, 1997 อ้างในธีรวุฒิ เอกะกุล, 2534) ในกรณีนี้ ไม่ทราบขนาดของกลุ่มประชากรที่แน่นอน แต่ทราบว่ามีจำนวนมากและต้องการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี โดยจะแบ่งออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่ 1) ผลิตภัณฑ์ 2) ราคา 3) สถานที่ให้บริการ 4) การส่งเสริมการตลาด 5) บุคลากร 6) กระบวนการ 7) ลักษณะทางกายภาพ (α = 0.89)

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) สำหรับอธิบายลักษณะ ทางด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการเข้าชมฟุตบอลลีก ระดับความคิดเห็น เกี่ยวกับปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดและระดับการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลลีกของผู้บริโภค โดยศึกษาและนำเสนอในรูปแบบของตารางแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และ ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) เป็นการศึกษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและทดสอบสมมติฐาน (Hypothesis Testing) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

2.1 แบบ Independent sample t - test ใช้วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ทัศนคติและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของแฟนบอลทีม สุพรรณบุรี เอฟซี ในด้านลักษณะประชากรศาสตร์ด้านเพศ ที่มีเพศต่างกัน

2.2 แบบ ANOVA F-test ใช้วิเคราะห์เปรียบเทียบทัศนคติและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของแฟนบอลทีม สุพรรณบุรี เอฟซี ในด้านลักษณะประชากรศาสตร์ ที่มี อายุ อาชีพ รายได้ การศึกษา และสถานภาพที่แตกต่างกัน

2.3 แบบ Chi – Square ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของค่าเฉลี่ยตัวแปร 2 ตัว

3. กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา และทำการรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามของแฟนบอลทีม สุพรรณบุรี เอฟซี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวน (คน) และค่าร้อยละของผู้ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการติดตามทีม และสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความชื่นชอบสโมสรเดียวกันกับท่านหรือไม่

(n = 384)

รายการ	n	ร้อยละ	รายการ	n	ร้อยละ
เพศ			**สถานภาพ**		
ชาย	262	68.20	โสด	173	45.10
หญิง	122	31.80	สมรส	195	50.80
			หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	16	4.20
อายุ			**ระดับการศึกษา**		
น้อยกว่า 20 ปี	124	32.30	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)/ มัธยมศึกษาตอนปลาย	15	3.90
26 – 30 ปี	50	13.00			
31 – 35 ปี	53	13.80	ปริญญาตรี	313	81.50
36 – 40 ปี	49	12.80	ปริญญาโท	51	13.30
41 – 45 ปี	108	28.10	อื่น ๆ	5	1.30
อาชีพ			**รายได้ต่อเดือน**		
นักเรียน/นักศึกษา	109	28.40	ต่ำกว่า 5,000 บาท	59	15.40
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ	98	25.50	5,001 - 10,000 บาท	53	13.80
			10,001 – 15,000 บาท	27	7.00

ตารางที่ 1 จำนวน (คน) และค่าร้อยละของผู้ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการติดตามทีม และสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความชื่นชอบสโมสรเดียวกันกับท่านหรือไม่ (ต่อ)

(n = 384)

รายการ	n	ร้อยละ	รายการ	n	ร้อยละ
อาชีพ			**รายได้ต่อเดือน**		
บริษัทเอกชน	82	21.40	15,001 – 20,000 บาท	38	9.90
เจ้าของธุรกิจ	95	24.70	20,001 - 25,000 บาท	18	4.70
ระยะเวลาในการติดตามที่ม			25,001 – 30,000 บาท	17	4.40
1 ปี	166	43.20	30,001 - 35,000 บาท	56	14.60
2 ปี	53	13.80	35,001 - 40,000 บาท	10	2.60
3 ปี	50	13.00	40,001 – 45,000 บาท	20	5.20
4 ปี	9	2.30	45,001 – 50,000 บาท	2	0.50
5 ปี	106	27.60	มากกว่า 50,000 บาท	84	21.90
ส่มาชิกในคัรอบคัรัวข้องที่านม่คัวามชื่นชอบส์โม่ส์รเด่ยวกันกับที่านหร่อไม่					
ใช่ (ทีมเดียวกัน)	186	48.40	ไม่ใช่ (ต่างทีมออกไป)	198	51.60

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าจำนวนร้อยละของผู้ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จำแนกตามเพศ พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 262 คน (ร้อยละ 68.20) และเพศหญิง จำนวน 122 คน (ร้อยละ 31.80)

สถานภาพ พบว่า กลุ่มใหญ่ที่สุด คือ สมรส จำนวน 195 คน (ร้อยละ50.80) รองลงมา คือ โสด จำนวน 173 คน (ร้อยละ 45.10) และหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ จำนวน 16 คน (ร้อยละ 4.20) ตามลำดับ

อายุ พบว่า กลุ่มใหญ่ที่สุด คือ อายุน้อยกว่า 20 ปี จำนวน 124 คน (ร้อยละ 32.30) รองลงมา คือ อายุ 41 – 45 ปี จำนวน 108 คน (ร้อยละ28.10) และอายุ 31 - 35 ปี จำนวน 53 คน (ร้อยละ 13.80) ตามลำดับ

ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มใหญ่ที่สุด คือ ปริญญาตรี จำนวน 313 คน (ร้อยละ 81.50) รองลงมา คือ ปริญญาโท จำนวน 51 คน (ร้อยละ 13.30) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)/อนุปริญญา จำนวน 15 คน (ร้อยละ 3.90) ตามลำดับ

อาชีพ พบว่า กลุ่มใหญ่ที่สุด คือ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 109 คน (ร้อยละ 28.40) รองลงมา คือ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ จำนวน 25.50 คน (ร้อยละ 24.70) และเจ้าของธุรกิจ จำนวน 95 คน (ร้อยละ 24.70) ตามลำดับ

รายได้ต่อเดือน พบว่า กลุ่มใหญ่ที่สุด คือ มากกว่า 50,000 บาท จำนวน 84 คน (ร้อยละ 21.90) รองลงมา คือ ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 59 คน (ร้อยละ 15.40) และ 30,001 – 35,000 บาท จำนวน 56 คน (ร้อยละ 14.60) ตามลำดับ

ระยะเวลาในการติดตามการแข่งขันของทีม พบว่า กลุ่มใหญ่ที่สุด คือ 1 ปี จำนวน 166 คน (ร้อยละ 43.20) รองลงมา คือ 5 ปี จำนวน 106 คน (ร้อยละ 27.60) และ 2 ปี จำนวน 53 คน (ร้อยละ 13.80) ตามลำดับ

สมาชิกในครอบครัวของท่านมีความชื่นชอบสโมสรเดียวกันกับท่านหรือไม่ พบว่า ใช่ (ทีมเดียวกัน) จำนวน 186 คน (ร้อยละ 48.40) และไม่ใช่ (มีความชื่นชอบทีมต่างออกไป) จำนวน 198 คน (ร้อยละ 51.60) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวน (คน) และค่าร้อยละของผู้ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลางที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยส่วนประสมการตลาด 7 ด้าน

(n = 384)

ปัจจัยส่วนประสมการตลาด	n	ร้อยละ	ปัจจัยส่วนประสมการตลาด	n	ร้อยละ
ด้านผลิตภัณฑ์			**ด้านกระบวนการ**		
1. ความหลากหลายและความน่าสนใจของกิจกรรม ในช่วงที่มีการแข่งขันที่เป็นเจ้าบ้าน	183	47.70	1. ขั้นตอนในการซื้อตั๋วเข้าชมมีความสะดวกรวดเร็ว	92	24.00
2. ความสมบูรณ์ของสนามการแข่งขัน	72	18.80	2. มีระบบการรักษาความปลอดภัยที่ดีสำหรับทุกคน	141	36.70
3. จำนวนที่นั่งชมเพียงพอสำหรับผู้เข้าชม	32	8.30	3. มีจุดให้บริการ เช่น ร้านอาหาร เครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ	124	32.30
4. สภาพแวดล้อมภายในสนามแข่งขัน	97	25.30	4. มีพนักงานให้อำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ	27	7.00
ด้านราคา			**ด้านการส่งเสริมการตลาด**		
1. ราคาค่าตั๋วเข้าชมมีความเหมาะสม	312	81.30	1. การมีส่วนลดในการเข้าชม เช่น มีตั๋วเข้าชมการแข่งขันแบบรายเดือน รายปี	151	39.30
2. ค่าอาหาร เครื่องดื่มสำหรับการบริการภายในสนาม	31	8.10	2. การมีของแถมให้กับผู้เข้าชม เป็นของขวัญหรือการได้รับรางวัลจากทางสโมสร	106	27.60
3. ค่าใช้จ่ายในการเข้าชมในสนามเหย้าถูกกว่าสนามอื่น ๆ	41	10.70	3. การประชาสัมพันธ์ทางสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการส่งข้อมูลทางออนไลน์ที่ถูกต้องและรวดเร็ว	127	33.10
ด้านส่ถานที่ให้บริการ			**ด้านบุคลากร**		
1. สถานที่ตั้งของสนามแข่งขันมีความสะดวกต่อการเดินทางมาเข้าชม	190	49.50	1. พนักงานประจำสนามสามารถที่จะอำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าชมได้อย่างเสมอภาคเท่าเทียม	169	44.00
2. สามารถเดินทางมาเข้าชมการแข่งขันได้หลายช่องทาง	69	18.00	2. พนักงานประจำสนามมีมนุษยสัมพันธ์ดีเป็นมิตรกับผู้เข้าชม	144	37.50
3. สถานที่ตั้งมีความปลอดภัย เช่น อยู่ติดถนนใหญ่ หรือทางเข้าออกสนามมีแสงสว่างที่ชัดเจน	125	32.60	3. พนักงานมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ของสโมสรเป็นอย่างดี	71	18.50
ด้านลักษณะที่างกายภ้าพ					
1. มีสถานที่รองรับที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้เข้าชมการแข่งขันอย่างเพียงพอ	161	41.90	3. มีห้องน้ำสำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ สะอาด สะดวกและปลอดภัย	44	11.50
2. มีลานจอดรถสำหรับสะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ	140	36.50	4. มีกิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับการแข่งขัน	39	10.20

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า จำนวนและร้อยละของผู้ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลางที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยส่วนประสมการตลาด

ด้านผลิตภัณฑ์ พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความน่าสนใจของกิจกรรมในช่วงที่มีการแข่งขันในการเป็นเจ้าบ้าน มากที่สุด จำนวน 183 คน (47.70%) รองลงมา คือ สภาพแวดล้อมภายใน

สนามแข่งขัน จำนวน 97 คน (25.30%) และความสมบูรณ์ของสนามการแข่งขัน จำนวน 72 คน (18.80%) ตามลำดับ

ด้านราคา พบว่า ผู้พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับราคาค่าตั๋วเข้าชมมีความเหมาะสม มากที่สุด จำนวน 312 คน (81.30%) รองลงมา คือ ค่าใช้จ่ายในการเข้าชมในสนามเหย้าถูกกว่าสนามอื่น ๆ จำนวน 41 คน (10.70%) และค่าอาหาร เครื่องดื่มสำหรับการบริการภายในสนาม จำนวน 31 คน (8.10%) ตามลำดับ

สถานที่ให้บริการ พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับสถานที่ตั้งของสนามแข่งขันมีความสะดวกต่อการเดินทางมาเข้าชม มากที่สุด จำนวน 190 คน (49.50%) รองลงมา คือ สถานที่ตั้งมีความปลอดภัย เช่น อยู่ติดถนนใหญ่ หรือ ทางเข้าออกสนามมีแสงสว่างที่ชัดเจน จำนวน 125 คน (32.60%) และสามารถเดินทางมาเข้าชมได้หลายช่องทาง จำนวน 69 คน (18.00%) ตามลำดับ

ด้านกระบวนการให้บริการ พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับมีระบบการรักษาความปลอดภัยที่ดี สำหรับผู้เข้าชมทุกคน มากที่สุด จำนวน 141 คน (36.70%) รองลงมา คือ มีจุดให้บริการ เช่น ร้านอาหาร เครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ จำนวน 124 คน (32.30%) และขั้นตอนในการซื้อตั๋วเข้าชมมีความสะดวก รวดเร็ว จำนวน 92 คน (24.00%) ตามลำดับ

ด้านการส่งเสริมการตลาด พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนลดในการเข้าชม เช่น มีตั๋วเข้าชมการแข่งขันแบบรายเดือน รายปี มากที่สุด จำนวน 151 คน (39.30%) รองลงมา คือ การประชาสัมพันธ์ทางสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการส่งข้อมูลทางออนไลน์ที่ถูกต้องและรวดเร็ว จำนวน 127 คน (33.10%) และการมีของแถมให้กับผู้เข้าชม เป็นของขวัญหรือการได้รับรางวัลจากทางสโมสร จำนวน 106 คน (27.60%) ตามลำดับ

ด้านบุคลากร พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับพนักงานประจำสนามสามารถที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าชมได้อย่างเสมอภาค เท่าเทียม มากที่สุด จำนวน 169 คน (44.00%) รองลงมา คือ พนักงานประจำสนามมีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นมิตรกับผู้เข้าชม จำนวน 144 คน (37.50%) และพนักงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ของสโมสรเป็นอย่างดี จำนวน 71 คน (18.50%) ตามลำดับ

ด้านลักษณะทางกายภาพ พบว่าผู้ตัดสินใจเข้าชมที่ให้ความสำคัญกับมีสถานที่รองรับที่สะอาดและปลอดภัยสำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ มากที่สุด จำนวน 161 คน (41.90%) รองลงมา คือ มีลานจอดรถสำหรับสะอาดและปลอดภัย สำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอ จำนวน 140 คน (36.50%) และมีห้องน้ำสำหรับผู้เข้าชมอย่างเพียงพอสะอาด สะดวกและปลอดภัย จำนวน 44 คน (11.50%) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและระดับความรู้สึกของทัศนคติในการที่ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลางจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามองค์ประกอบด้านความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

ที่ศนคติ		ระดับความรู้สึก	ที่ศนคติ		ระดับความรู้สึก
ด้านความเข้าใจ			**ด้านความรู้สึก**		
1. ท่านทราบถึงประวัติของสโมสรเป็นอย่างดี	3.59	มากที่สุด	6. ท่านคิดว่าสโมสรมีระบบการจัดการเรื่องการจัดการแข่งขันภายในสนามเหย้าได้ดี	3.71	มากที่สุด
2. ท่านทราบถึงชื่อเสียง และรู้จักตราสัญลักษณ์ของสโมสรเป็นอย่างดี	3.57	มากที่สุด	7. ท่านคิดว่าสโมสรมีสนามเหย้าที่ดีให้ความรู้สึกเหมือนท่านชมฟุตบอลในบ้านของท่าน	3.75	มากที่สุด
3. ท่านทราบถึงเจ้าหน้าที่ของสโมสรเป็นอย่างดี	3.36	มากที่สุด	8. ท่านคิดว่าท่านคิดว่าสโมสรมีทีมงานสต๊าฟโค้ชที่ดี	3.59	มากที่สุด

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและระดับความรู้สึกของทัศนคติในการที่ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามองค์ประกอบด้านความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม (ต่อ)

ที่ศนคติ	$\bar{X}$	ระดับคว้ามรู้สึก	ที่ศนคติ	$\bar{X}$	ระดับคว้ามรู้สึก
ด้านคว้ามเข้าใจ			**ด้านคว้ามรู้สึก**		
4. ท่านทราบถึงกฎ ระเบียบ และวิธีการเข้าใช้สนามในฐานะผู้เข้าชมเป็นอย่างดี	3.62	มากที่สุด	9. ท่านคิดว่าสโมสรมีการบริการที่ได้ทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัย	3.79	มากที่สุด
5. ท่านทราบถึงวิธีการที่จะช่วยเหลือทำให้สโมสรมีสถานะที่ดีขึ้น	3.51	มากที่สุด	10. ท่านคิดว่าสโมสรมีการประชมสัมพันธ์สโมสรผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร Facebook Line Instagram ได้เป็นอย่างดี	3.59	มากที่สุด
ด้านพฤติกรรม					
11. ท่านเข้ารับชมการแข่งขันของสโมสรในสนามเหย้าเป็นประจำ	3.33	มาก	14. ท่านมักจะใช้เวลาว่างในการเดินทางไปยังสโมสรเป็นประจำ	3.17	มาก
12. ท่านซื้อสินค้าของที่ระลึกของสโมสรที่เป็นประจำ	3.37	มาก	15. ท่านมักจะติดตามและให้ข้อเสนอแนะกับสโมสรเป็นประจำ	3.18	มาก
13. ท่านมักจะติดตามไปดูการแข่งขันของสโมสรเวลาไปแข่งขันนอกบ้านเป็นประจำ	3.08	มาก			

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ย และระดับความรู้สึกของทัศนคติในการที่ตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี

องค์ประกอบด้านเข้าใจ พบว่า ผู้ตัดสินใจเข้าชมให้ความสำคัญกับ ท่านทราบถึงกฎ ระเบียบ และวิธีการเข้าใช้สนามในฐานะผู้เข้าชมการเข้าขันเป็นอย่างดี มากที่สุด $\bar{X}$ = 3.62 ระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ท่านทราบถึงประวัติของสโมสรเป็นอย่างดี $\bar{X}$ = 3.59 ระดับมากที่สุด และท่านทราบถึงชื่อเสียง และรู้จักตราสัญลักษณ์ของสโมสรเป็นอย่างดี $\bar{X}$ = 3.57 ระดับมากที่สุด ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านความรู้สึก พบว่า ผู้ตัดสินใจเข้าชมให้ความสำคัญกับท่านคิดว่าสโมสรมีการบริการที่ได้ทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัย มากที่สุด $\bar{X}$ = 3.79 ระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ท่านคิดว่าสโมสรมีสนามเหย้าที่ดี ให้ความรู้สึกเหมือนท่านชมฟุตบอลในบ้านของท่าน $\bar{X}$ = 3.75 ระดับมากที่สุด และท่านคิดว่าสโมสรมีระบบการจัดการ เรื่องการจัดการแข่งขันภายในสนามเหย้าได้ดี $\bar{X}$ = 3.71 ระดับมากที่สุด ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านพฤติกรรม พบว่า ผู้ตัดสินใจเข้าชมให้ความสำคัญกับ ท่านซื้อสินค้าของที่ระลึกของสโมสรเป็นประจำ มากที่สุด $\bar{X}$ = 3.37 ระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ท่านเข้ารับชมการแข่งขันของสโมสรในสนามเหย้าเป็นประจำ $\bar{X}$ = 3.33 ระดับมากที่สุด และท่านมักจะติดตามและให้ข้อเสนอแนะกับสโมสรเป็นประจำ $\bar{X}$ = 3.18 ระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี

(n = 384)

การตัดสินใจเข้าชม	ด้านผลิตภัณฑ์		ด้านราคา		ด้านสถานที่ให้บริการ		ด้านกระบวนการให้บริการ		ด้านการส่งเสริมการตลาด		ด้านบุคลากร		ด้านลักษณะที่างกายภาพ	
	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p
วันที่มักเข้าชม	14.29	.00*	.75	.66	16.81	.00*	10.95	.01*	3.12	.19	10.02	.01*	7.53	.06
ความถี่ในการเข้าชม	61.43	.00*	9.70	.14	84.73	.00*	39.81	.00*	49.54	.00*	60.42	.00*	13.40	.15
งบประมาณ	36.62	.00*	59.30	.00*	55.31	.00*	53.57	.00*	47.88	.00*	29.37	.00*	66.13	.00*
การเลือกสนาม	37.76	.00*	28.58	.00*	38.29	.00*	37.77	.00*	15.03	.02*	15.18	.02*	125.65	.00*
บุคคลที่มีอิทธิพล	104.15	.00*	31.86	.00*	35.91	.00*	32.19	.00*	31.17	.00*	28.49	.00*	65.56	.00*

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (7Ps) ทั้ง 7 ด้าน ที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลางจังหวัดสุพรรณบุรีของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี

ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านสถานที่ให้บริการ ด้านกระบวนการให้บริการ และด้านบุคลากร มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านราคา และด้านลักษณะทางกายภาพ มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ในด้านงบประมาณ การเลือกสนาม และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวันที่มักเข้าชม และความถี่ในการเข้าชม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการส่งเสริมการตลาด มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ในด้านงบประมาณ การเลือกสนาม บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และความถี่ในการเข้าชม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวันที่มักเข้าชม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างของทัศนคติของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 384)

ที่ศนคติต่อการตัดสินใจ	Sig.							
	เพศ	อายุ	สถานภาพ	ระดับการศึกษา	อาชีพ	รายได้	ระยะเวลา	สมาชิก
1. ด้านความเข้าใจ	.00*	.00*	.00*	.75	.00*	.00*	.00*	.00*
2. ด้านความรู้สึก	.84	.00*	.00*	.17	.00*	.00*	.00*	.26
3. ด้านพฤติกรรม	.00*	.00*	.00*	.24	.00*	.00*	.00*	.00*

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อทัศนคติในการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี พบว่า

เพศ และสมาชิกในครอบครัว ในด้านความเข้าใจ และด้านพฤติกรรม มีผลต่อทัศนคติในการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ในทางกลับกันด้านความรู้สึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการติดตาม ในด้านความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม มีผลต่อทัศนคติในการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระดับการศึกษา ในด้านความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ไม่มีผลต่อทัศนคติในการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาค้นคว้าปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามกีฬากลางจังหวัดสุพรรณบุรี ของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดนั้นมีผลต่อวันที่มักจะเดินทางไปเข้าชมฟุตบอล ความถี่ในการเข้าชมฟุตบอล งบประมาณในการเข้าชมฟุตบอล การเลือกสนามในการเข้าชมฟุตบอล และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเข้าชมฟุตบอล ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ารายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันนั้น อาจจะส่งผลต่อต้นทุนในการเดินทาง รวมถึงต้นทุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการรับชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล สอดคล้องกับทฤษฎีของ Hans M. W. and David Shilbury (1999) ที่ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการด้านกีฬาไว้ว่า ผลิตภัณฑ์ทางกีฬาเป็นสิ่งที่ยากที่จะอธิบายและมักขึ้นอยู่กับความหมายของแต่ละคน ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ทำให้นักการตลาดที่ทำกีฬาให้เป็นสินค้าประเภท Commodity ได้ ดังนั้นการทำให้ผลิตภัณฑ์กีฬาเป็นสิ่งที่ชัดเจนและจับต้องได้มากเท่าใด ยิ่งทำให้มีโอกาสที่จะเข้าถึงผู้บริโภคได้มากขึ้นเท่านั้น และยังสอดคล้องกับศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2541) ที่กล่าวว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดเป็นสิ่งซึ่งสนองความจำเป็นและความต้องการของมนุษย์ได้ คือ สิ่งที่ผู้ขายต้องมอบให้แก่ลูกค้าและลูกค้าจะได้รับผลประโยชน์และคุณค่าของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ โดยทั่วไปแล้วผลิตภัณฑ์แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ผลิตภัณฑ์ที่อาจจับต้องได้และผลิตภัณฑ์ที่จับต้องไม่ได้ ในด้านตัวเงินลูกค้าจะเปรียบเทียบระหว่างคุณค่า (Value) ของบริการกับราคา (Price) ของบริการนั้น ถ้าคุณค่าสูงกว่าราคาลูกค้าจะตัดสินใจซื้อ ดังนั้น การกำหนดราคาการให้บริการควรมีความเหมาะสมกับระดับการให้บริการชัดเจนและง่ายต่อการจำแนกระดับบริการที่ต่างกัน อีกทั้ง Hans M. W. and David Shilbury (1999) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านสถานที่ (Place) ปัจจัยด้านสถานที่นอกจากจะมีความสำคัญในแง่ของความ สะดวกสบายแล้วนั้น ยังเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเพิ่มประสบการณ์ในการรับชมกีฬาแก่ผู้ชมอีกด้วย อาทิเช่น ความสวยงามของการออกแบบ หรือทำเลที่ตั้ง เป็นต้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับ อติ อนัคฆมณี (2556) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านสถานที่ (Place) ในความหมายของสถานที่ในกีฬาฟุตบอล คือ สนามแข่งขัน ที่ตั้ง ของสนามแข่งขัน รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในและบริเวณสนามแข่งขัน และปัจจัยด้านบุคคล (People) ความหมายของบุคคลในกีฬาฟุตบอลคือ กลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการในธุรกิจฟุตบอล เช่น กระบวนการการขายบัตรเข้าชม หรือกิจกรรม ให้บริการอื่น ๆ ในช่วงระหว่างการแข่งขัน ในด้านกระบวนการเป็นไปตามที่ Hans M. W. and David Shilbury (1999) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านกระบวนการ (Process) เป็นการจัดการภาพรวมของผลิตภัณฑ์ทั้งการวางแผนและส่งต่อผลิตภัณฑ์เป็นการเชื่อมโยงระหว่างลูกค้าและผู้ผลิต อาทิเช่น การวางแผนสถานที่ขายบัตร เข้าชม จำนวนตั๋วเข้าชม เป็นต้น และ ศิริรัตน์ เสรีรัตน์ (2541) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านกระบวนการ (Process) เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับระเบียบ

วิธีการและงานด้านการบริการ ที่นำเสนอให้กับผู้ใช้บริการเพื่อมอบการให้บริการอย่างถูกต้องรวดเร็ว ทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความประทับใจ อีกทั้งในด้านลักษณะทางกายภาพ Hans M. W. and David Shilbury (1999) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence and Presentation) คือ สิ่งที่จับต้องได้ในผลิตภัณฑ์ของกีฬา อาทิเช่นการออกแบบของสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ โดยลักษณะทางกายภาพเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้ลูกค้ารับรู้ถึงคุณภาพของ ผลิตภัณฑ์ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งสอดคล้องกับ อุษา ศรีไชยา และเทพประสิทธ์ กุลธวัชวิชัย (2563) ที่ได้ศึกษาส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า ผู้ใช้บริการมีการตัดสินใจใช้บริการส่วนประสมทางการตลาดโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก ของหลักการส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (7Ps)

ทัศนคติ โดยมีองค์ประกอบสามด้าน ได้แก่ ด้านความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจการเข้าชมการแข่งขันของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี ซึ่งเพศที่แตกต่างกัน มีผลต่อมีผลต่อการตัดสินใจ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ในแต่เพศนั้นมีผลต่อทัศนคติในการตัดสินใจการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรี เอฟซี สอดคล้องกับ อุทัยวรรณ แก่นสิงห์ และชิณโสณ์ วิสิฐนิธิกิจา (2017) ที่ได้ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อของที่ระลึกของสโมสรวอลเลย์บอลสุพรีม โดยพบว่า เพศที่แตกต่างกันนั้นส่งผลต่อการเลือกซื้อหรือตัดสินใจที่จะซื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้ง Christer Thrane (2001) ยังพบว่า เพศชายมีแนวโน้มที่สูงกว่าที่จะเข้าชมกีฬามากกว่าเพศหญิงในเกือบทุกชนิดกีฬา ในด้านอายุที่แตกต่างกันอาจจะเป็นเพราะว่าในแต่ละช่วงอายุของบุคคลนั้นมีภาระหน้าที่ รวมถึงความรับผิดชอบที่แตกต่างกัน จึงเป็นผลทำให้ช่วงอายุนั้นมีผลต่อการตัดสนใจในการเข้าชมของแฟนบอลทีมสุพรรณบุรีที่แตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับ James J. Z. et al. (2003) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมกีฬา ผลศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านอายุที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมการแข่งขันกีฬาที่แตกต่างกันเฉพาะในการแข่งขันระดับอาชีพเท่านั้น ในด้านสถานภาพที่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าสถานภาพที่แตกต่างกัน อาจจะมีผลทำให้ค่านิยมรวมถึงความต้องการที่ยึดเหนี่ยวจิตใจนั้นแตกต่างกัน สอดคล้องกับอุทัยวรรณ แก่นสิงห์ และชิณโสณ์ วิสิฐนิธิกิจา (2017) ที่ได้ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อของที่ระลึกของสโมสรวอลเลย์บอลสุพรีม โดยพบว่า สถานภาพที่แตกต่างกันนั้นส่งผลต่อการเลือกซื้อตัดสินใจที่จะซื้อ หรือส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อการตัดสินใจทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันนั้นไม่มีผลทำให้การเข้าถึงการเข้าชมฟุตบอล อันเนื่องมาจากความชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล นั้นอาจจะส่งผลให้ติดตามทีมที่ชื่นชอบมากขึ้น อีกทั้ง อนิวรรตน์ นุ่มลือคิด และฉัตรชัย ฉัตรปุณญกุล (2565) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมการตลาดและความตั้งใจซื้อสินค้าที่ระลึกของสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย พบว่า การส่งเสริมการตลาดมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความตั้งใจซื้อสินค้าที่ระลึกของสโมสรฟุตบอลอาชีพในไทยลีก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ กิตติคุณ บุญเกิด และปรีชา วิจิตรธรรมรส (2557) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการซื้อผลิตภัณฑ์สโมสรฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าระดับการศึกษานั้นไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจในการเข้าชมกีฬา อาชีพมีผลต่อการตัดสินใจทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าอาชีพที่แตกต่างกันนั้น อาจจะส่งผลต่อเวลาว่างที่ไม่ตรงกันกับช่วงการแข่งขันกีฬาฟุตบอลสอดคล้องกับ Kotler (2000) ที่กล่าวว่า อาชีพที่แตกต่างกันย่อมส่งผลต่อความต้องการที่แตกต่างกัน อาจจะกล่าวได้ว่า อาชีพที่แตกต่างกันย่อมส่งผลต่อการเข้าชมกีฬาที่แตกต่างกันไป และรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน

มีผลต่อการตัดสินใจ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ารายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันนั้น อาจจะส่งผลต่อต้นทุนในการเดินทาง รวมถึงต้นทุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการรับชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล สอดคล้องกับพงษ์พิทยา สมุทรกลิน และอาชวิทธิ์ เจิงกลิ่นจันทน์ (2563) ที่ได้พบว่า รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมในการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยลีกของทีมทรู แบงค็อก ยูไนเต็ดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นแสดงให้เห็นว่ารายได้ต่อเดือนของแฟน ๆ ทีมกีฬาส่งผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเข้าชมกีฬา

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรมีการเพิ่มข้อเสนอแนะหรือเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้ผู้ที่ตอบแบบสอบถามได้ตอบถึงข้อความที่ต้องการนำเสนอหรือเสนอแนะ ในการปรับปรุง แก้ไขส่วนต่าง ๆ
2. ควรมีการวิจัยในลักษณะแบบนี้ และทำการเปรียบเทียบกันในระหว่างทีมต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทีมฟุตบอลให้ตอบสนองต่อความต้องการของแฟนบอล

เอกสารอ้างอิง

กิตติคุณ บุญเกิด และปรีชา วิจิตรธรรมรส. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการซื้อผลิตภัณฑ์สโมสรฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ดของผู้บริโภคในจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารจันทรเกษมสาร.* 20(38). 125-132.

กิตติภพ สงเคราะห์. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเข้าใช้บริการร้านอาหารญี่ปุ่น ของผู้บริโภคใน จังหวัดปทุมธานี.* การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

เตชิต อภินันท์ธรรม .(2560).*ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการเชียร์สโมสรฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ดของแฟนบอลคนไทย.* วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พงษ์พิทยา สมุทรกลิน และอาชวิทธิ์ เจิงกลิ่นจันทน์ (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก กรณีศึกษาสโมสร ทรู แบงค็อก ยูไนเต็ด. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ.* 21(3). 379-390.

ธนพล พุทธมาลี. 2015. *คลับไรเซนซิง.* ที่มา www.goal.com/.../18/18479.../Analysis-เจาะทุกคำถาม-คลับ-ไลเซนซิง. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2564.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.* อุบลราชธานี : สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541). *การบริหารเชิงกลยุทธ์.* กรุงเทพฯ: พัฒนศึกษา.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท ธีระฟิล์มและ ไซเท็ก จำกัด.

อุทัยวรรณ แก่นสิงห์ และชิณโสณ์ วิสิฐนิธิกิจา. (2017). ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อของที่ระลึกของสโมสรวอลเลย์บอลสุพรีมชลบุรี. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.* 8 (1). 52-61.

อติ อนัคฆมณี. (2556). *กลยุทธ์ทางการตลาดสาหรับสโมสรฟุตบอลในไทยพรีเมียร์ลีก.* การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

อนิวรรตน์ นุ่มลือคิด และฉัตรชัย ฉัตรปุณญกุล. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมการตลาดและความตั้งใจซื้อสินค้าที่ระลึกของสโมสรฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.* 48(1). 36-44.

อุษา ศรีไชยา และเทพประสิทธ์ กุลธวัชวิชัย. (2563). ส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.* 46(1). 270-282.

Christer Thrane. (2001). Sport Spectatorship in SCANDINAVIA: A Class Phenomenon. *The International Review for the Sociology of Sport.* 36(1). P 149-163.

Hans M. W. and David Shilbury. (1999). Increasing the Focus on “Place” in the Marketing Mix for Facility Dependent Sport Services. *Sport Management Review,* 1999, vol. 2(1). 1-23.

Kotler, Philip (2000). *Marketion Management.* New Jersey: Prentice Hall.

Zhang, J. J., Lam, E. T. C., & Connaughton, D. P. (2003). General Market Demand Variables Associated with Professional Sport Consumption. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship,* 5(1). 24-46.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

แนวทางการพัฒนากลยุทธ์การจัดการแข่งขันข่องสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทยุ

ญาดา บุญคง*
สราวุธ์ ชัยุวิชิต**

บทคัดยุ่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระบบ กระบวนการ และความคิดเห็นในการจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย เพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการแข่งขันและกำหนดแนวทางการพัฒนากลยุทธ์การจัดการแข่งขัน โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการกีฬา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนนักกีฬา ทั้งหมดจำนวน 417 คน แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 5 ชุด แบบสอบถามในแต่ละชุดมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ระหว่าง 0.80 – 1.00 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) มากกว่า 0.90 ผลการวิจัยพบว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการสมาคมกีฬาเนตบอลฯ มีความคิดเห็นต่อระบบการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.73 และมีค่า S.D. เท่ากับ 0.45 คณะอนุกรรมการจัดการแข่งขัน คณะกรรมการบริหารสมาคม และผู้ตัดสิน มีความคิดเห็นต่อกระบวนการจัดการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.60 และมีค่า S.D. เท่ากับ 0.47 ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา มีความคิดเห็นต่อกระบวนการจัดการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.35 และมีค่า S.D. เท่ากับ 0.51 ผู้ชมและผู้เชียร์ มีความคิดเห็นต่อการจัดการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.31 และมีค่า S.D. เท่ากับ 0.61 และนักกีฬา มีความคิดเห็นต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.31 และมีค่า S.D. เท่ากับ 0.58 จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ SWOT ANALYSIS ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ตลอดจนกำหนดวิสัยทัศน์และพันธกิจของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย และทำการกำหนดแนวทางกลยุทธ์ในการปรับปรุงการจัดการแข่งขันฯ ดังนี้ 1.กลยุทธ์ระดับองค์การ เป็นการกำหนดวิสัยทัศน์ ภารกิจและวัตถุประสงค์ โดยใช้กลยุทธ์ในการเจริญเติบโต เพื่อสร้างการเจริญเติบโตให้กับสมาคมกีฬาเนตบอลฯ โดยมุ่งเน้นที่ความเชี่ยวชาญในเรื่องของการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ 2.กลยุทธ์ระดับธุรกิจ เป็นการปรับปรุงด้านการแข่งขันกีฬา จึงนำกลยุทธ์ความแตกต่างมาใช้ในการสร้างมูลค่าเพิ่มเพื่อให้มีการพัฒนาด้านความสามารถและความรู้ที่มากขึ้น รวมไปถึงเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสมาคมกีฬาและการจัดการแข่งขัน 3.กลยุทธ์ระดับหน้าที่ เป็นกลยุทธ์ที่แสดงความความสัมพันธ์กันและต่างกัน ซึ่งจะกำหนดหน้าที่ทางการตลาด การเงิน การผลิต และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ไว้ การกำหนดกลยุทธ์ระดับหน้าที่จึงมีความสำคัญในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย รวมถึงมีการเสนอแนะและควบคุมงานให้มีการทำงานตามแผนงานอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การจัดการแข่งขันกีฬา การพัฒนา การจัดการกีฬา กลยุทธ์ กีฬาเนตบอล

---

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
**อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ติดต่อผู้นิพนธ์: ญาดา บุญคง E-mail.: yada.boonkong@g.swu.ac.th มือถือ 085-2194575
รับบทความ 12 ธันวาคม 2565 แก้ไขบทความ 18 มกราคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Guidelines for Developing Competition Management Strategies of the Netball Association of Thailand

Yada Boonkong*
Sarawut Chaiwichit**

Abstract

This research is a study of the system, process and opinions in the organization of the Netball Association of Thailand, in order to analyze the problems arising from competition and to determine guidelines for the development of competition management strategies, with experts in sports management and those involved in the prize, a total of 417 people. A total of five questionnaires were created by researchers. Each questionnaire had a content validity (IOC) between 0.80-1.00 and a confidence value and a reliability greater than 0.90. The results showed that Sports Association Management specialists had opinions on the management system of the competition had an average of 3.73 and a standard deviation value of 0.45. The association management committee and the opinions of referees on the management process has an average of 3.60 and a standard deviation value of 0.47. The opinions of coaches and athletes on the management process with an average of 3.35 and a standard deviation value of 0.51. The opinions of the viewers and cheerleaders had opinions on the management of the competition with an average of 3.31 and a standard deviation value of 0.61. Athletes had opinions on the training of athletes with an average of 3.31 and a standard deviation value of 0.58. Then the researcher used the data to analyze SWOT analysis of both internal and external factors, as well as set the vision and mission of the Netball Association of Thailand and formulate the strategic guidelines for improving the management of the competition, as follows: (1) Corporate Strategy is the vision, mission and the objectives, including growth, to promote the development strategies of the Netball Association by focusing on expertise in the field of operations to achieve efficiency (2) Business Strategy is an improvement in sporting events. Therefore, differentiation strategies were used to create added value for the development of more competence and knowledge, as well as to respond to the needs of those involved in sports associations and competitions (3) Functional strategy showing correlation and dissimilarity. This defines the functions of marketing,

*Master's degree student, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
**LecturerDept. Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
Contract: Paramin Plodpair E-mail.: jentzar@hotmail.com Mobile: 081-7788242
Received December, 12 2022 ; Revised January, 9 2023 ; Accepted December, 31 2023

finance, production and human resources management. Therefore, establishing a function-level strategy is important in achieving their goals, including suggestions and control of work to ensure the work, according to quality and efficiency plans.

Keywords: Sport Competition Management, Development, Sport Management, Strategy, Netball

บทนำ

ในปัจจุบันรัฐบาลของประเทศไทยมุ่งเน้นให้คนไทยได้รับการส่งเสริมในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา เพื่อนำไปสู่ความสามัคคีและสมานฉันท์ในหมู่คณะ รวมถึงมีการบริหารจัดการกีฬาอย่างเป็นระบบ โดยนำหลักของวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาเพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศในระดับสากล รวมไปถึงการสร้างรายได้ สร้างอาชีพ และช่วยพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทย ในทุกภาคส่วนในสังคมจะใช้แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติเพื่อเป็นกรอบแนวทางการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแผนปฏิบัติการของกระทรวง ทบวง กรม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาประเทศให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555)

การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านสุขภาพพลานามัยและด้านจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันการกีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนในประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยอาศัยกระบวนการการมีส่วนร่วม มีวินัยและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นรากฐานที่ดีของสังคม องค์กรด้านสาธารณสุขของประเทศต่างๆทั่วโลก รวมทั้งองค์การระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬา การออกกำลังกายและนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากร (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550)

กีฬาเนตบอล เป็นกีฬาที่มีการพัฒนามากจากกีฬาบาสเกตบอล โดยกีฬาเนตบอลนั้นเริ่มต้นตั้งแต่ปี 1891 ที่เมืองสปริงฟิลด์ (Springfield) มลรัฐแมสซาซูเซทส์ (Massachusetts) ประเทศสหรัฐอเมริกา ประมาณ 50 ปีที่แล้ว ซึ่งสร้างเกมนี้ขึ้นมาเพื่อใช้เล่นในร่ม แต่ไม่ได้รับความนิยมมากนักเพราะกีฬาเนตบอลนั้นนิยมเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง และได้มีการนำกีฬาเนตบอลกลับมาเล่นใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ.2543 ได้มีการก่อตั้งสมาคมเนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้นเนื่องจากมีการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 21 ณ ประเทศมาเลเซียได้บรรจุกีฬาเนตบอลเข้าเป็นชนิดกีฬาหนึ่งในการแข่งขัน และหลังจากนั้นได้มีการจัดการแข่งขันทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน แต่กีฬาเนตบอลในประเทศไทยก็ยังไม่ได้รับความนิยมและยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควรอาจรวมถึงปัจจัยในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทักษะพื้นฐาน รูปแบบการฝึกซ้อม ทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพด้านร่างกายของนักกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2547) แต่การจัดการแข่งขันกีฬาเนตบอลยังไม่เป็นที่ได้รับความสนใจมากนักไม่ว่าจะเป็นในหมู่นักกีฬาหรือผู้เข้าร่วมชมการแข่งขัน เนื่องจากการกีฬาเนตบอลยังไม่เป็นที่แพร่หลายและกระจายครอบคลุมทุกพื้นที่ของประเทศไทย ซึ่งสังเกตเห็นได้จากการจัดการแข่งขันในหลายๆครั้งที่ผ่านมา เนื่องจากทีมในการเข้าร่วมการแข่งขันมีจำนวนน้อย ส่วนใหญ่จะเน้นไปในจังหวัดกรุงเทพมหานคร กำแพงเพชร ขอนแก่น ชลบุรี เชียงใหม่ สุพรรณบุรี อ่างทอง นครนายก นครสวรรค์ สุโขทัย สุราษฎร์ธานี เป็นต้น รวมไปถึงการขาดความรู้ในเรื่องของกฎ กติการะเบียบและข้อบังคับในการแข่งขัน

รูปแบบการจัดการแข่งขัน และอุปกรณ์ในการจัดการแข่งขันที่มีข้อจำกัดในการจัดการแช่งขัน ซึ่งการจัดการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงแชมป์แห่งประเทศไทยมีการจัดการแข่งขันขึ้นอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการจัดการแข่งขัน (Event Management) จัดขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างผู้จัดการแข่งขันละผู้เข้าร่วมการแข่งขันดำเนินงานหรือกิจกรรมต่างๆทางการกีฬาอย่างมีกระบวนการและการวางแผน ภายใต้เงื่อนไขของปัจจัย ข้อจำกัดและทรัพยากรที่มีอยู่โดยการนำไปใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดและมีขอบข่ายในการบริหารการกีฬา โดยใช้หลักการจัดการ 4 ด้าน คือ ด้านการวางแผน (Planning) ด้านการจัดการองค์กร (Organizing) ด้านการนำ (Leading) และด้านการควบคุม (Controlling) ดังนั้นกระบวนการบริหารจัดการถือเป็นกลไกและตัวประสานที่สำคัญที่สุดในการประมวล ผลักดันและกำกับให้ปัจจัยต่างๆสามารถดำเนินไปได้โดยมีประสิทธิภาพและบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาแนวทางการพัฒนากลยุทธ์การจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาชิงแชมป์แห่งประเทศไทย เพื่อศึกษาระบบการจัดการแข่งขัน กระบวนการจัดการแข่งขันและการแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการแข่งขันกีฬาเนตบอล จากคณะกรรมการการจัดการแข่งขัน คณะกรรมการบริหารสมาคม ผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ชม ผู้เชียร์ เพื่อให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจนถึงแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันและสามารถนำผลที่ได้ไปศึกษาแนวทางการพัฒนาเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระบบการจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย
4. เพื่อกำหนดแนวทางกลยุทธ์ในการปรับปรุงการจัดการแข่งขันของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการ ประกอบด้วยคณะอนุกรรมการจัดการแข่งขัน จำนวน 10 คน คณะกรรมการบริหารสมาคม จำนวน 10 คน ผู้ตัดสิน จำนวน 15 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 20 คน นักกีฬา จำนวน 120 คน และผู้ชมผู้เชียร์ จำนวน 222 คน

เครื่องม่อที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามทั้งหมด 5 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามด้านระบบจัดการแข่งขัน (สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารจัดการกีฬา) จากการวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 3.73 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .453
2. แบบสอบถามด้านกระบวนการการจัดการแข่งขัน (สำหรับคณะกรรมการและผู้ตดสิน) จากการวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 3.60 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .471
3. แบบสอบถามด้านกระบวนการจัดการแข่งขัน (สำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา) จากการวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย

(Mean) เท่ากับ 3.35 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .513

4. แบบสอบถามด้านความคิดเห็นที่มีต่อการแข่งขัน (สำหรับผู้ชมผู้เชียร์) จากการวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 3.31 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .618

5. แบบสอบถามด้านความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกซ้อม (สำหรับนักกีฬา) จากการวิเคราะห์ได้ค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 3.31 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .584

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. แบบสอบถามปลายเปิดสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ระบบการจัดการแข่งขัน กระบวนการจัดการแข่งขัน ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการแข่งขัน และความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬา โดยศึกษาและนำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. แบบสอบถามปลายปิด นำมาสรุปเป็นความเรียงโดยการวิเคราะห์

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความหมายของระบบ กระบวนการ ความคิดเห็น

ผลการวิเคราะห์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการประเมิน
1. ระบบการจัดการแข่งขันกีฬา (ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการกีฬา)	3.73	.453	ดีมาก
2. กระบวนการจัดการแข่งขัน (คณะกรรมการจัดการแข่งขันและผู้ตัดสิน)	3.60	.471	ดีมาก
3. กระบวนการจัดการแข่งขัน (ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา)	3.35	.513	ดีมาก
4. ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการแข่งขัน (ผู้ชมผู้เชียร์)	3.31	.618	ดีมาก
5. ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกซ้อม (นักกีฬา)	3.31	.584	ดีมาก
รวม	**3.46**	**.528**	**ดีมาก**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก แสดงให้เห็นว่าการจัดการแข่งขันกีฬาให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นจำเป็นจะต้องใช้หลักในการบริหารจัดการเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการจัดการแข่งขันเพื่อให้การจัดการแข่งขันมีคุณภาพ กล่าวคือ การจัดการแข่งขันที่ดีนั้นต้องจัดโดยผู้เชี่ยวชาญหรือบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ และความเชี่ยวชาญรวมไปถึงการสรรหาบุคลากรที่เข้ามาร่วมงานให้ตรงตามความเหมาะสมและตรงกับการปฏิบัติงาน เพื่อที่จะทำให้การแข่งขันมีระบบและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตามแนวคิดของ (กิตติศักดิ์ คลังดิษฐ์, 2559) หน้าที่ของการจัดการการกีฬามีความหลากหลาย แต่เป้าหมาย คือ การทำให้ถูก ทำให้เป็นด้วยความรู้ ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญที่มีตลอดจนความสามัคคีและการทำงานเป็นทีม การจัดการการกีฬามีขอบข่าย 3 ระดับใหญ่ ๆ คือ 1) การจัดองค์กร (Organization Management) 2) การจัดการแข่งขัน (Event Management) 3) กระบวนการการจัดการ (Process Management) ซึ่งสอดคล้องกับ ดรัคเกอร์ (Drucker, 1954) หน้าที่ในการจัดการ คือ งานที่ผู้บริหาร ผู้จัดการ หรือ ผู้นำองค์กรจะต้องทำเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร มี 4 ด้าน คือ 1) การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดทิศทาง เป้าหมายเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ 2) การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการการกำหนดโครงสร้าง ตำแหน่งงาน บทบาทหน้าที่เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

ในการทำงานมากที่สุด 3) การเป็นผู้นำ (Leading) เป็นการควบคุมงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยการสร้างแรงจูงใจ ชักนำ ชี้แนวทางในการทำงานให้กับผู้ร่วมงาน 4) การควบคุม (Controlling) เป็นการดูแลบุคลากรตลอดจนการทำงานให้เป็นไปตามแผนงานที่วางไว้ รวมถึงการติดตามการประเมินผลการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดผลกระทบกับการทำงานน้อยที่สุด จากนั้นนำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ปัจจัยในด้านต่างๆโดยการวิเคราะห์สถานภาพแวดล้อมภายนอก (External Environment) และ วิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน (Internal Environment) (ณัฏฐพันธ์ เขจรนันท์, 2552) การวิเคราะห์สถานภาพแวดล้อม เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยในด้านต่าง ๆ มี 2 ลักษณะ คือ วิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก (External Environment) และวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน (Internal Environment โดยทำการวิเคราะห์ SWOT ANALYSIS คือ การวิเคราะห์จุดแข็ง (Strength) จุดอ่อน (Weakness) โอกาส (Opportunity) และอุปสรรค (Threat) ซึ่งสามารถวิเคราะห์สถานภาพแวดล้อมได้ดังนี้

จุดแข็ง (Strength)

- ส่งเสริมกิจกรรมทางการกีฬาและให้นักกีฬามีโอกาสใช้ทักษะและประสบการณ์ที่มีได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ
- มีการประสานงานของอนุกรรมการแต่ละฝ่ายดำเนินงานตามวัตถุประสงค์อย่างเป็นระบบ
- มาตรฐานของอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันมีการเบิกจ่ายใช้ของใหม่และมีคุณภาพทั้งหมด
- ค่าตอบแทน เบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ มีความเหมาะสมและเพียงพอต่อนักกีฬาและผู้ฝึกสอน
- ผู้ตัดสินมีความรู้ ความสามารถได้รับการรับรองจากกรมพลศึกษาตามวัตถุประสงค์
- บุคลากรทางการแพทย์ปฏิบัติหน้าที่ประจำสนามแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- จัดให้มีสถานที่พัก สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำให้แก่นักกีฬาอย่างเหมาะสมเพียงพอ

จุดอ่อน (Weakness)

- สภาพสนามแข่งขันและสนามฝึกซ้อมยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน
- ระบบการรับ-ส่งนักกีฬาระหว่างการแข่งขัน
- การเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการแข่งขัน
- กิจกรรมระหว่างให้กับผู้ชมในระหว่างการแข่งขัน
- การจัดทำเอกสารเผยแพร่เทคนิคการเล่นให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน
- รูปแบบการเล่นที่ถูกวิธีและถูกต้องตามกฎกติกา
- กิจกรรมสำหรับผู้ชมระหว่างการแข่งขัน
- เทคโนโลยีการถ่ายทอดสดยังไม่เพียงพอ

โอกาส (Opportunity)

- การได้รับความร่วมมือจากผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเป็นอย่างดี
- มีวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาให้คำแนะนำในด้านเรื่องของกฎ กติกา มารยาทของกีฬาเนตบอล
- มีการถ่ายทอดสดผ่านทางระบบออนไลน์เพื่อให้ผู้ชมทางบ้านได้มีส่วนร่วมในการแข่งขัน

อุปสรรค (Threat)

- การเข้าถึงและการยอมรับของบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่คนในวงการกีฬาเนตบอล
- สถานการณ์โรคระบาดเชื้อโคโรน่า (Covid-1) ที่เป็นอุปสรรคในการจัดการแข่งขัน
- สนามแข่งขันอยู่ไกลจากแหล่งชุมชน และเดินทางไม่สะดวก
- สิ่งอำนวยความสะดวกโดยรอบสนามมีน้อย และค่อนข้างลำบากในการเดินทางมาชมการแข่งขัน

อภิปรายุผลการวิจัยุ

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนากลยุทธ์การจัดการแข่งขันกีฬา ด้านระบบการจัดการแข่งขัน

1. ด้านนโยุบายุการจัดการแข่งขั่น มีการส่งเสริมเยาวชนและปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัยเพื่อนำไปสู่ความสามัคคีในหมู่คณะ ส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษามีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบรูณ์ใช้ทักษะและความสามารถที่มี เพื่อเข้าร่วมในการแข่งขันระดับประเทศ และยังมีการสรรหานักกีฬาที่มีความสามารถดีเด่นทางด้านกีฬาเพื่อสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางการกีฬาที่แพร่หลายและพัฒนาสู่การแข่งขันในระที่สูงขึ้น

2. ด้านวิธีการจัดการแข่งขั่น การแข่งขันมีการยึดหลักตามวัตถุประสงค์ ตามข้อระเบียบ มีการติดต่อประสานงานติดตามละตรวจสอบผล การดำเนินงานของแต่ละฝ่ายอย่างมีระบบ มีระยะเวลาในการจัดเตรียมของคณะการทำงานในแต่ละฝ่าย รวมไปถึงการได้รับความช่วยเหลือ ความร่วมมือจากผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ทีม และนักกีฬาอีกด้วย

3. ด้านนักกีฬา ความเหมาะสมของระยะเวลา และความพร้อมของสนามการแข่งขันและสนามฝึกซ้อมมีความเหมาะสมและเพียงพอ มีความ พร้อมในการจัดการแข่งขัน ในส่วนของค่าตอบแทน ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะมีความเหมาะสมและ เพียงพอสำหรับนักกีฬา

4. ด้านผู้ฝึกสอน ความพร้อม ระยะเวลา มีความเหมาะสม สภาพสนามแข่งขัน สนามฝึกซ้อม ที่พักของผู้ฝึกสอนมีความเหมาะสม รวมไปถึงค่าตอบแทน เบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ มีความเพียงพอและเหมาะสมสำหรับผู้ฝึกสอน

5. ผู้ตัดสินและเจ้าหน่้าที่การจัดการแข่งขั่น ผู้ตัดสินที่เข้าร่วมการแข่งขันได้รับการรับรองจากกรมพลศึกษามีความรู้ ความสามารถในเรื่องกฎ กติกา มารยาท ระเบียบและข้อบังคับที่มีมาตรฐานแลละมีความเหมาะสมต่อการจากการแข่งขัน สอดคล้องตามแนวคิดของ (เนตร์พัณณา ยาวิราช, 2546) กล่าวไว้ว่า การบริหารทรัพยากรมนุษย์ คือ การได้บุคคลที่เหมาะสมที่สุดกับงาน และต้องมีการฝึกอบรมเป็น กระบวนการในการพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์เพื่อมีผลการทำงานที่ดีขึ้น

6. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่พัก สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ โดยรอบบริเวณยังจัดให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำสนามแข่งขัน รวมไปถึงอุปกรณ์ที่ใช้ ในการแข่งขันที่ดีและเหมาะสมต่อการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ (อภิวัฒน์ ปัญญามี, 2565) ได้ศึกษาเรื่องแนวทางการบริการทางการกีฬาและการออกกำลังกายในสถาบันพลศึกษา พบว่ากระบวนการจัดการของบริการทางการกีฬาและการออกกำลังกาย เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านการจัดองค์กร ด้านการวางแผน ด้านการควบคุม และด้านการนำ อยู่ในระดับมากตามลำดับ

7. ด้านการประชาสัมพันธ์ มีการติดตั้งป้ายประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลการแข่งขันทาง Social Media มีการจัดเจ้าหน้าที่รายงานผลการแข่งขันและสรุปผลการแข่งขันของแต่ละคู่การแข่งขัน แต่ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น

8. ด้านรูปแบบการแข่งขั่น ผู้เชี่ยวชาญมีการแนะนำในเรื่องของรูปแบบการเล่นที่ถูกต้องตามกฎ กติกา ระเบียบข้อบังคับ และมารยาทของกีฬาเนตบอลและมีการจัดอบรมให้แก่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬารวมถึงผู้ตัดสินในเรื่องกติกาที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นใหม่อีกด้วย

แนวทางการพัฒนากลยุทธ์การจัดการแข่งขันกีฬา ด้านกระบวนการจัดการแข่งขัน

1. ด้านการวางแผน สมาคมกีฬาเนตบอลฯมีการวางแผนได้สอดคล้องกับนโยบายที่กรมพลศึกษาได้กำหนดไว้

มีการทำตามลับขั้นตอน การสรรหาบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมอบหมายงานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสดคล้องกับ (ภาวินี ชุ่มใจ, 2565) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการบริหารจัดการศูนย์กีฬาในมหาวิทยาลัย พบว่า ในด้านการวางแผนองค์กรได้มีการประเมินและคาดการณ์ เพื่อกำหนดนโยบาย กลยุทธ์ให้สอดคล้องกับ นโยบายของมหาวิทยาลัย แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ และแผนพัฒนาอุดมศึกษา โดยมีการกำหนดมาตรฐานการทำงานให้เป็นไปตามระเบียบมหาวิทยาลัยแต่ละแห่ง

2. ด้านการจัดการองค์กร มีการสรรหาบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ และมอบหมายงานอย่างเหมาะสม ซึ่งเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานมีความเข้าใจ มีการติดตาม ประสานงาน และมีการประเมินผลในการจัดการแข่งขัน เพื่อในการจัดการแข่งขันบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

3. ด้านการนำ ผู้บังคับบัญชาแบ่งงานตามภาระหน้าที่แลความสามารถได้อย่างชัดเจน บุคลากรดำเนินงานสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สามารถชี้แจงในข้อซักถามและสามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาในระหว่างการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

4. ด้านการควบคุม หลังจากจบการแข่งขันในทุกๆคู่ของการแข่งขัน มีการสรุป ติดตามผล ประเมินผล และแก้ไขปัญหาที่พบหลังจากสิ้นสุดการแข่งขัน และนำไปปรับใช้แก้ไขในส่วนที่ผิดพลาดในการแข่งขันครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยุ

1. ควรมีการศึกษาระบบการจัดการแข่งขันกีฬาเนตบอลในรายการอื่น ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ หรือการแข่งขันรายการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดการแข่งขันของกีฬาเนตบอลในประเทศไทย โดยศึกษากับผู้ที่มีความเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน

3. ควรวางแผน ติดตาม และประมวลผลในการจัดการแข่งขันอย่างต่อเนื่องเพื่อการทำงานอย่างเป็นระบบ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554).* กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5* (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กิติศักดิ์ คลังดิษฐ์. (2559). *แนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลชายหาดในการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ.* ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เนตร์พัณณา ยาวิราช. (2546). *การจัดการสมัยใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เซ็นทรัลเอ็กซ์เพรส.

ณัฏฐพันธ์ เขจรนันท์. (2552). *การจัดการเชิงกลยุทธ์ (ฉบับปรับปรุงใหม่).* กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ภาวินี ชุ่มใจ. (2565). รูปแบบการบริหารจัดการศูนย์กีฬาในมหาวิทยาลัย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.* 48(2). 28-41.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2547). *เอกสารการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเนตบอล.* กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬาเนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ร่วมกับสำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.

อภิวัฒน์ ปัญญามี. (2565). แนวทางการพัฒนาบริการทางการกีฬาและการออกกำลังกายในสถาบันพลศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 48(1). 60-74.

Drucker, P. F. (1954). *The Practice of Management.* New York. Harper & Row.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์

ประทุม ชอบใจ*
สุกัญญา พานิชิเจริญนาม**
สุจิตรา บุญส่วน**
ส่มหมาย แทนจ้อย**

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับตัวแปรและเปรียบเทียบความสัมพันธ์ตัวแปรของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ผู้นำชุมชน และผู้ประกอบการและประชาชนที่อาศัยในจังหวัด รวมถึงนักท่องเที่ยวที่มาในรายการการแข่งขันรถจักรยานยนต์ทางเรียบชิงแชมป์โลก หรือ“โมโตจีพี” (MotoGP) ระหว่างวันที่ 29 กันยายน 2565 ถึง วันที่ 3 ตุลาคม 2565 รวมทั้งสิ้น 566 คน ได้รับกลับคืนมา 478 คน ร้อยละ 84.45 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ค่าความสอดคล้องอยู่ที่ 0.86 และตรวจสอบความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.89 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้กลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งสถิติที่ใช้ครั้งนี้ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ และผลงานวิจัยพบว่า ระดับค่าเฉลี่ยของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายปัจจัย พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 4 ปัจจัย ดังนี้ คือ ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านกระบวนการให้บริการ ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และอยู่ในระดับมาก 3 ปัจจัย คือ ด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านการสื่อสารการตลาด และด้านบุคลากร และระดับค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้ง 6 ด้าน การบอกต่อ ทัศนคติเชิงบวก การรับรู้คุณค่า การรับรู้คุณภาพ ความพึงพอใจ และการกลับมาเที่ยวซ้ำจัดอยู่ในระดับมาก และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรทางบวก ระดับสูงมาก และอยู่ในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ : ส่วนประสมทางการตลาด การท่องเที่ยวเชิงกีฬา

---

*สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการด้านการกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
**สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการด้านการกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
ติดต่อผู้นิพนธ์: อาจารย์ประทุม ชอบใจ E-mail.: prathum_c@rbac.ac.th Mobile: 081-6482302
รับบทความ แก้ไขบทความ ตอบรับ ออนไลน์

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

Marketing Mix Factors that Affect Sports Tourism in Buriram Province

Prathum Chobjai*
Sukanya Pannitchareonnam**
Sujitra Boonsuan**
Sommai Tanjoy**

Abstract

The objective of this research were to study the level of variables and to compare the variable relationship of marketing mix factors affecting sport tourism in Buriram Province. It is a survey research study by collecting data from tourism related officials, community leaders and entrepreneurs and people living in the province including tourists who come in the list of motorcycle racing world championships or “Moto GP” (MotoGP) between September 29, 2022 to October 3, 2022, a total of 566 people and have been returned to 478 people, 84.45%. The research tools were the questionnaire that was generated through a content validity check from an expert at 0.86 for concordance and a confidence check of 0.89. The data were then returned for completeness checking and analyzed the data by computer. The used statistics were frequency distribution, percentage, mean, standard deviation , correlation analysis of variables and the research found that the average level of the marketing mix factors affecting sport tourism in Buriram province, the overall level was at the highest level. When considering each factor, it was found that they were at the highest level of 4 factors as follows: products/services of sports tourism . the location of sports attractions ,the process of providing services in the physical environment and at a high level, 3 factors were the price / expenditure of sports tourism , marketing communication and personnel and the average level of achievement in sport tourism in Buriram Province, the overall was at the highest level. When considering each side, it was found that all 6 aspects as follows: word of mouth, positive attitude, perceived value,perceived quality, satisfaction and repeat visits were at high levels. and the analysis of the relationship between the variables of the marketing mix that affects sport tourism in Buriram province found that the positive correlation between the variables were very high level and were in the same direction, significantly at the 0.01 level.

Keywords: Marketing mix, Sports Tourism

*Field of Study: Sports and Health Service Industry Management, Rattana Bundit University
**Field of Study: Sports and Health Service Industry Management, Rattana Bundit University
Contract: Prathum Chobjai E-mail.: prathum_c@rbac.ac.th Mobile: 081-6482302
Received ; Revised ; Accepted

บุทนำ

ประเทศไทย มีการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้บริการแก่นักท่องเที่ยวมานานแล้ว จากการรวบรวมผลกระทบทางเศรษฐกิจที่มาจากการท่องเที่ยวเชิงกีฬาทำให้ทราบว่า ในปี พ.ศ. 2559 การท่องเที่ยวเชิงกีฬาของไทยมีมูลค่าอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 21,003 ล้านบาท การท่องเที่ยวเชิงกีฬา จึงเป็นอีกแนวทางการพัฒนาหนึ่งในแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2564) ที่มีความสอดคล้องกับแนวโน้มด้านการท่องเที่ยวและสถานการณ์การท่องเที่ยวของโลกในปัจจุบัน เป็นส่วนที่จะส่งเสริมขีดความสามารถในการแข่งขันของการท่องเที่ยวไทย สามารถสร้างผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวที่แตกต่าง โดยใช้ทักษะในการจัดการขั้นสูง เป็นการยกระดับขีดความสามารถศักยภาพในการแข่งขันและเป็นจุดขายของไทยในอนาคต (กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา. 2561)

ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ที่เป็นกรอบแนวทางพัฒนาการกีฬาของประเทศคลอบคลุมตั้งแต่กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬามวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาอาชีพ เพื่อให้การกีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตประชาชนทุกภาคส่วน และเป็นกลไกสำคัญในการสร้างคุณค่าทางสังคม และคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับคนไทย รวมถึงการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในระดับสากลและต่อยอดสู่ระดับอาชีพเพื่อสร้างอาชีพและรายได้ให้กับบุคลากรกีฬา เชื่อมโยงไปถึงการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเศรษฐกิจของประเทศโดย เฉพาะยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬา เพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจที่มุ่งพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาแบบครบวงจรสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศและมีการสนับสนุนการทำธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬาผ่านแนวทางการพัฒนาการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยวและนันทนาการ (Sport Tourism) ประกอบด้วย 4 แนวทาง คือ 1) ส่งเสริมและประชาสัมพันธ์กิจกรรมทางการกีฬาที่จัดขึ้นโดยทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยวเชิงกีฬา 2) ความพร้อมและผลักดันให้ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬา 3) ผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางของภูมิภาคด้านการเก็บตัวและฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาต่างชาติ และ 4) ศึกษาพัฒนาเมืองกีฬาต้นแบบและวางแผนการจัดตั้งเมืองกีฬาในทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยเมืองกีฬาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิต สร้างนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และสร้างความเจริญทางเศรษฐกิจของชาติ ได้แก่ ประชาชน นักกีฬา และนักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ จนสามารถพัฒนาไปสู่การปรับเปลี่ยนวิถีทางในการดำเนินชีวิตไปสู่สังคมแห่งการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยเมืองกีฬานี้จะมีโครงสร้างพื้นฐานประกอบด้วย สนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย สวนสาธารณะและสถาบันการศึกษาที่มีองค์ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ตามที่ต้องการพัฒนานักกีฬาที่มีพรสรรค์ ตั้งแต่เด็กและเยาวชนในโรงเรียนกีฬาเพื่อพัฒนาให้เป็นนักกีฬาทีมชาติที่มีขีดสมรรถนะระดับโลก ตลอดจน สร้างการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของชาติที่พัฒนาจากอุตสาหกรรมการกีฬา และการจัดการแข่งขันกีฬาควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวเชิงนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จึงได้จัดตั้งต้นแบบเมืองกีฬา (sport city) ขึ้น โดยดำเนินงานตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจให้กับประเทศมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬาแบบครบวงจร สร้างมูลค่าเพิ่มและส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศ ในด้านการส่งเสริมอุตสาหกรรมการกีฬาและการกีฬาเพื่อการท่องเที่ยว (ไทยรัฐออนไลน์, 16 ก.ค. 61) โดยมองว่า เมืองกีฬาจะเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความเจริญ เติบโตทางเศรษฐกิจของชาติ การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬา (Sport Industry) อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งมีการจัดกิจกรรมการเล่นการกีฬา การออกกำลังกาย การฝึกอบรมกีฬาประเภทต่างๆ และการจัดการแข่งขันกีฬาควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว

เชิงกีฬา (Sport Tourism) รวมทั้ง การให้บริการที่พัก การขนส่งระหว่างที่พักและสนามกีฬาที่มีความสะดวกสบายให้แก่ นักกีฬา นักท่องเที่ยว และผู้ที่สนใจทั่วโลก และเมืองกีฬาที่มีลักษณะเป็นพื้นที่ที่มีความพร้อมและมีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาที่มุ่งเน้นการฝึกซ้อมกีฬา การเล่นกีฬา การพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ การจัดการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ โดยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยในช่วงระยะแรกมีจังหวัดที่ได้รับการจัดตั้งให้เป็นต้นแบบเมืองกีฬาแล้ว รวม 6 จังหวัด ประจำปี 2561 อันได้แก่ จังหวัดชลบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดอุดรธานี จังหวัดศรีสะเกษ และจังหวัดกระบี่ ทั้ง 6 จังหวัดนี้ได้มีพัฒนาการมาในระดับหนึ่งอยู่แล้ว เนื่องจาก มีศักยภาพเหมาะสมครบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1) การส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย 2) การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ 3) การจัดการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ และ 4) การส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬาและการท่องเที่ยว รวมทั้งความพร้อมของจังหวัดในด้านอื่น ๆ (เดลินิวส์, 2561) และในปี พ.ศ. 2562 ได้มีการพิจารณาคัดเลือกจังหวัดเพื่อจัดตั้งเมืองกีฬา (Sport City) เพิ่มเติม 10 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดเชียงราย จังหวัดจันทบุรี จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดยะลา จังหวัดพัทลุง จังหวัดสงขลา จังหวัดตรัง จังหวัดภูเก็ตและกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ ได้แบ่งออกเป็นแต่ละกลุ่ม/ด้าน ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ด้านกีฬาเชิงสุขภาพและออกกำลังกาย รวม 3 จังหวัด ประกอบด้วย กรุงเทพมหานคร จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดยะลา กลุ่มที่ 2 ด้านกีฬาเพื่อการท่องเที่ยว กีฬาเชิงศิลปวัฒนธรรม และส่งเสริมกีฬาไทย(กีฬาพื้นบ้าน) รวม 3 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดเชียงราย จังหวัดพัทลุง และจังหวัดภูเก็ต กลุ่มที่ 3 ด้านกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ รวม 3 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดสงขลา และจังหวัดตรัง และกลุ่มที่ 6 ด้านกีฬาขั้นพื้นฐาน/กีฬามวลชน/กีฬาทางน้ำ/กีฬาสำหรับผู้พิการ และกีฬาผู้อาวุโส 1 จังหวัด คือ จังหวัดอุบลราชธานี การปฏิบัติเพื่อเป็นไปตามกรอบแนวคิด และส่งผลผลิตและผลลัพธ์ตามที่กำหนดไว้ภายในระยะเวลา 5 ปีนั้น จะต้องมีการพิจารณาปัจจัยสู่ความสำเร็จที่ชัดเจน เพื่อให้สามารถนำไปกำหนดโครงการแผนงาน และกิจกรรมตามแนวทางต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วน และอุตสาหกรรมกีฬานั้น มีสัมพันธ์กับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการ ไม่ใช่ว่าจะคิดแต่กิจกรรมกีฬาแต่เพียงอย่างเดียวหรือกิจกรรมกีฬานั้นเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น ในการส่งเสริมและสนับสนุนอุตสาหกรรมอื่น ๆ ให้เติบโตต้องบูรณาการและสานประโยชน์ทุกภาคส่วนให้เป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ ชี้แจงให้ประชาชนรับทราบถึงข้อดีข้อเสียของกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นและประโยชน์ที่จังหวัด ท้องถิ่น และชุมชนนั้น หากมีกิจกรรมกีฬาต้องมีการเดินทาง การพักผ่อน และการท่องเที่ยวตามมา เกิดการจับจ่ายใช้สอย สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่น ที่บุรีรัมย์ได้จัดแข่งขัน Moto GP เพราะผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจที่ชุมชนได้ มันเกิดขึ้นอย่างแน่นอนและที่สำคัญเมื่อมีการแบ่งปันและจัดสรรผลประโยชน์ที่เหมาะสมให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

จากวิกฤตโควิดที่เกิดขึ้นทั่วโลกได้ส่งผลกระทบไปทั่วทั้งภาคธุรกิจ และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะการเปิดรับเทคโนโลยีบริการดิจิทัลใหม่ ๆ รวมถึง แพลตฟอร์มออนไลน์ที่สะดวกปลอดภัย ด้านสุขอนามัยและผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้นไปสู่เทรนด์การใช้ชีวิตแบบ next normal หรือยุค “การเปลี่ยนแปลง” เพราะพฤติกรรมนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนไปที่จะเริ่มขยายตัวในวงกว้าง ดังนั้น ทุกภาคส่วนทั้งภาค อุตสาหกรรมธุรกิจการดำเนินชีวิตต้องปรับตัวเองให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอุตสาหกรรมท่องเที่ยวที่ได้ประเมินกันว่าอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทย จะฟื้นคืนกลับมาเป็นปกติได้เหมือนทุกครั้งที่เคยเกิดวิกฤตต่าง ๆ เพราะประเทศไทยมีเอกลักษณ์ที่เป็นแมกเน็ตสำคัญในการดึงดูดนักท่องเที่ยวมากมาย อาทิ วัฒนธรรมประเพณี ความงดงามของธรรมชาติ อาหารการกิน ค่าใช้จ่ายต่อการท่องเที่ยว เป็นต้น แต่สิ่งที่ตามหลังเมื่อวิกฤตโควิดคลี่คลาย คือ พฤติกรรมนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนไป ดังนั้น อุตสาหกรรมท่องเที่ยว ต้องเร่งปรับตัวให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลง

ครั้งนี้ เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่เหมาะสมและเกิดผลสัมฤทธิ์การส่งเสริมการตลาดทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จะเป็นส่วนสำคัญที่สะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในจังหวัดต่าง ๆ ที่เป็นเมืองกีฬาที่ก่อให้เกิดการสร้างข้อได้เปรียบในการแข่งขันและการนำเสนอผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวในของจังหวัดให้ตรงกับความต้องการของนักท่องเที่ยว ซึ่งส่วนใหญ่มักเชื่อการบอกต่อเพื่อใช้ในการตัดสินใจเพราะมีความน่าเชื่อถือจากผู้ที่เคยใช้ นอกจาก การบอกต่อแล้ว หากลูกค้ามีความพึงพอใจต่อสินค้าและคุณภาพการให้บริการจะส่งผลต่อการกลับมาซื้อสินค้าและใช้บริการซ้ำ โดยพฤติกรรมการซื้อซ้ำส่งผลให้ต้นทุนและค่าใช้จ่ายของธุรกิจในการหากลุ่มลูกค้าใหม่ลดลง (Ahmed, Shaukat, Nawaz, Ahmed, & Usman, 2011) การกลับมาซื้อซ้ำส่งผลให้ธุรกิจเกิดความกระตือรือร้นในการพัฒนาปรับปรุงแก้ไข เพื่อเพิ่มมูลค่าของสินค้าและบริการในจังหวัดให้มีคุณภาพมากขึ้น (Cronin et al.,2000) เนื่องจาก คุณภาพในการให้บริการส่งผลต่อการสร้างความพึงพอใจและความเชื่อใจของลูกค้า ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมซื้อซ้ำในอนาคต ธุรกิจ ผู้ประกอบการหรือผู้ให้บริการต้องตระหนักให้ความสำคัญเพื่อสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน จังหวัดบุรีรัมย์ จัดได้ว่าเป็นจังหวัดหนึ่งที่มุ่งพัฒนาการท่องเที่ยวของตนนอกเหนือจาก การนำเสนอรูปแบบการท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิมแล้วยังได้เล็งเห็นถึงโอกาสในการพัฒนาเป้าหมายเป็นเมืองกีฬามาตรฐานโลก โดยมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาจังหวัดบุรีรัมย์ ให้เป็นจุดหมาย ปลายทางด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่สำคัญของประเทศไทย (Buriramguru, 2014) โดยมุ่งพัฒนาด้านการกีฬาและ การท่องเที่ยวให้ควบคู่กันไปเพื่อให้สอดรับกับกระแสความนิยมของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนไป (Pongburut,2014) และเพื่อเป็นต้นแบบในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ผู้วิจัยจึงเลือกจังหวัดบุรีรัมย์ การศึกษา “ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งจะเป็นประโยชน์สามารถข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนปรับกลยุทธ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัดที่ได้รับรองเป็นเมืองกีฬาตามบริบทของแต่ละจังหวัดได้ต่อไป

วัตถุประส่งค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับตัวแปรส่วนประสมทางการตลาดและผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง รวม 566 คัน แบ่งออกเป็น

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในพื้นที่ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ผู้นำชุมชน และผู้ประกอบการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ร้านขายของที่ระลึก ที่พักร้านอาหาร บริษัทนำเที่ยว ประชาชนที่อาศัยในแหล่งท่องเที่ยว รวม 166 คน

2. ประชาชนที่มาท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดบุรีรัมย์ แต่เนื่องจากข้อมูลประชากรดังกล่าว ไม่มีผู้วิจัยหรือหน่วยงานใดจัดทำหรือรวบรวมเก็บสถิติเอาไว้ ทางผู้วิจัยจึงต้องใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (Silapacharu,T., 2007: 48) พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่เหมาะสมอยู่ที่ 400 คน ทั้งนี้ เลือกใช้วิธีการแจกแบบสอบถามและเก็บตามสะดวกและเหมาะสมของผู้วิจัย จากกท่องเที่ยวที่มาร่วม

ในรายการการแข่งขันรถจักรยานยนต์ทางเรียบชิงแชมป์โลก (Moto GP) ในระหว่างวันที่ 29 กันยายน 2565 ถึง วันที่ 3 ตุลาคม 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม โดยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญตลอดจน ระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามให้กับผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความถูกต้องเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยวตรง จำนวน 3 ท่าน นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาแล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด จากนั้น นำแบบสอบถาม มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปดำเนินการเก็บรวมข้อมูลในการศึกษาต่อไป โดยตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถาม ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดบุรีรัมย์ ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัดบุรีรัมย์ และตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เป็นลักษณะปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงที่มีรายการการแข่งขันรถจักรยานยนต์ทางเรียบชิงแชมป์โลก (Moto GP) ระหว่างวันที่ 29 กันยายน 2565 ถึง วันที่ 3 ตุลาคม 2565 ณ จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและทีมงาน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยและทีมงานชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสิทธิ์ในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้งแนวทางการเก็บข้อมูลผ่านแอพพลิเคชั่นไลน์ (Line application) โดยตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านการใช้ Google Form ดาวน์โหลดแบบสอบถามโดยการใช้ QR code และใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ในการตอบแบบสอบถามเมื่อเก็บกับกลุ่มคนแรกแล้วช่วยแนะนำเพื่อนหรือคนที่รู้จักและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างน้อย 5 คน จนครบจำนวนที่กำหนด จึงยุติการรับแบบสอบถามและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวเชิงกีฬาในจังหวัดบุรีรัมย์นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัดบุรีรัมย์ นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การทดสอบที (T) การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงพหุคูณ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นมากที่สุด 4 ด้าน คือ

ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านกระบวนการให้บริการ ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และมีความคิดเห็นในระดับมาก 3 ด้าน คือ ด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านการสื่อสารการตลาด และด้านบุคลากร ดังตารางที่ 1

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา	4.25	.454	มากที่สุด
2. ด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา	4.16	.395	มาก
3. ด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา	4.21	.337	มากที่สุด
4. ด้านการสื่อสารการตลาด	4.20	.452	มาก
5. ด้านบุคลากร	4.19	.499	มาก
6. ด้านกระบวนการให้บริการ	4.30	.434	มากที่สุด
7. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	4.26	.451	มากที่สุด
รวม	**4.22**	**.379**	**มากที่สุด**

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ประกอบด้วย การบอกต่อ ทัศนคติเชิงบวก การรับรู้คุณค่า การรับรู้คุณภาพ และความพึงพอใจ ($\bar{X}$ = 4.34, 4.34, 4.31,4.27,4.24) และการกลับมาเที่ยวซ้ำ จัดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.18) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์

การท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ความพึงพอใจ	4.24	.543	มากที่สุด
2. การกลับมาเที่ยวซ้ำ	4.18	.561	มาก
3. การบอกต่อ	4.34	.441	มากที่สุด
4 ทัศนคติเชิงบวก	4.34	.451	มากที่สุด
5. การรับรู้คุณค่า	4.31	.469	มากที่สุด
6 การรับรู้คุณภาพ	4.27	.361	มากที่สุด
รวม	**4.22**	**.379**	**มากที่สุด**

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า มีความสัมพันธ์อยู่ระหว่างตัวแปร อยู่ระหว่าง 0.425 ถึง 0.892 มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำถึงระดับสูงมาก และไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยรวมตัวแปรมากที่สุด ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับด้านบุคคลผู้ให้บริการ มีค่า = 0.892 สามารถพยากรณ์ด้านบุคคลผู้ให้บริการ ได้ร้อยละ 81.8 มีสัมพันธ์กันในระดับสูงมากและไปในทิศทางเดียวกัน และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุด ได้แก่ด้านราคา มีความสัมพันธ์กับด้านการจัดจำหน่าย มีค่า = 0.425 และสามารถพยากรณ์ด้านการจัดจำหน่าย ได้ร้อยละ 32.40 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์

ตัวแปร	ผลิตภัณฑ์	ราคา	ส่ถานที่	การจัดจำหน่าย	กระบวนการ	บุคคัล	ส่ภ้าพแวดล้อมทางกายภ้าพ
ผลิตภัณฑ์	1						
ราคา	0.642**	1					
สถานที่	0.422**	0.539**	1				
การจัดจำหน่าย	0.467**	0.425**	0.836**	1			
กระบวนการ	0.703**	0.494**	0.712**	0.704**	1		
บุคคล	0.589**	0.539**	0.781**	0.822**	0.866**	1	
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ	0.686**	0.470**	0.684**	0.743**	0.794**	0.892**	1
Adjusted R Square	**0.483 (ป้านกลาง)**	**0.324 (ต่ำ)**	**0.681 (สูง)**	**0.762 (สูง)**	**0.769 (สูง)**	**0.818 (สูงมาก)**	**0.748 (สูง)**

ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่วนประสมทางการตลาดกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ ก็พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ในระดับที่สูงมาก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์เช่นกัน เรียงลำดับความสัมพันธ์จากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านกระบวนการให้บริการ ด้านบุคคลที่ให้บริการ ด้านการสื่อสารการตลาด ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา และด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่วนประสมทางการตลาดกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์

ตัวแปร	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	B	t	P - value	ระดับบุคัวามสั่มพันธ์
1. ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา	0.483	0.272	0.695	23.227	0.000*	ปานกลาง
2. ด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา	0.324	0.311	0.570	16.660	0.000*	ต่ำ
3. ด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา	0.681	0.214	0.825	35.074	0.000*	สูง
4. ด้านการสื่อสารการตลาด	0.762	0.185	0.873	42.955	0.000*	สูง
5. ด้านบุคลากร	0.769	0.182	0.877	37.083	0.000*	สูง
6. ด้านกระบวนการให้บริการ	0.818	0.161	0.905	17.790	0.000*	สูงมาก
7. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	0.748	0.190	0.865	19.122	0.000*	สูง
รวมส่วนปัระส่มทางการตลาดส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงก่ฬาจังหวัดบุร่รัมย์	**0.818**	**0.161**	**0.964**	**17.790**	**0.000***	**สู่งมาก**

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์” มีประเด็นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้ ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าส่วนใหญ่มีความคิดเห็นมากที่สุด 4 ด้านประกอบด้วย ด้านที่ 1) ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านที่ 3) ด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านที่ 6) ด้านกระบวนการให้บริการ ด้านที่ 7) ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และมีความคิดเห็นในระดับมาก 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านที่ 2) ด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านที่ 4) ด้านการสื่อสารการตลาด ด้านที่ 5) ด้านบุคลากร สอดคล้องกับผลงานวิจัยของอุมารินทร์ ราตรี (2563) ที่ศึกษาแนวทางการพัฒนากลยุทธ์การตลาด ในการสร้างมูลค่าเพิ่มสำหรับตลาดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา : กรณีศึกษากิจกรรมการวิ่งเพื่อสุขภาพในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดและรายด้านทั้ง 7 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน และสอดคล้องกับ ภูษณพาส สมนิล และคณะ(2563) ที่ศึกษาเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของกิจกรรมงานวิ่งเทรล พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 7P’s ในฐานะที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งเทรลในมุมมองของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬามีทั้งหมด 7 ปัจจัยโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยคือ 1) ปัจจัยด้านบุคลากร 2) ปัจจัยด้านราคา 3) ปัจจัยด้านการนำเสนอลักษณะทางกายภาพ 4) ปัจจัยด้านสถานที่ 5) ปัจจัยด้านกระบวนการให้บริการ 6)ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด และ 7) ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และบริการ ทั้งนี้ จังหวัดบุรีรัมย์มีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลาย และมีสถานที่ท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่มีมาตรฐานโลก เช่น สนามฟุตบอลช้างอารีน่า สนามแข่งรถช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต เป็นต้น จึงมีศักยภาพสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาท่องเที่ยวที่จังหวัดได้มากขึ้น และ สอดคล้องกับ ชวิศา เกษมสุข (2560) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยการตลาดและความสำเร็จของสโมสรบุรีรัมย์ยูไนเด็ดในมุมมองของผู้ชม พบว่า กลยุทธ์การตลาดเป็นตัวส่งเสริมด้านความสำเร็จของสโมสรในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านผลการแข่งขันหรือด้านแฟนคลับ เนื่องจากตอบสนองความต้องการผู้ชมทั้งสิ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติพงศ์ กุลโศภิน (2555) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์การตลาดตราสินค้าสำหรับกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพไทยพรีเมียร์ลีกที่ผลการวิจัยยืนยันว่า ปัจจัยด้านเอกลักษณ์ ชื่อเสียงและกลยุทธ์ การทำตลาด ตราสินค้าที่ดี ล้วนนำมาซึ่งความชื่นชมและความจงรักภักดีที่สูงขึ้นของผู้ชม อันเป็นผลบวกต่อการยก ระดับการบริโภคสินค้าที่เกี่ยวเนื่องกับทีมฟุตบอลนำไปสู่การใช้บริการที่มากขึ้นของผู้ชม ทั้งในแง่ของการซื้อตราสินค้าและใช้บริการที่เกี่ยวเนื่องของทีมฟุตบอลที่พวกเขาชื่นชอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลมาลย์ พลโยธา(2565)ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในเขตพัฒนาพิเศษภาคภาคตะวันออกที่พบว่า การสื่อสารการตลาดบูรณาการผ่านสื่อดิจิทัลมีอิทธิพลทางตรงต่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา แสดงใหเห็นว่าการสื่อสารบูรณาการผ่านสื่อดิจิทัล เป็นเครื่องมือทางการตลาดรูปแบบหนึ่งที่นำเอาสื่อโซเชี่ยลมีเดียออนไลน์มาร่วมทำให้การท่องเที่ยวให้ดีขึ้นได้ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทั้ง 6 ด้าน ประกอบด้วย การบอกต่อ ทัศนคติเชิงบวก การรับรู้คุณค่า การรับรู้คุณภาพ ความพึงพอใจ และการกลับมาเที่ยวซ้ำ จัดอยู่ในระดับมาก สาเหตุที่เป็นเช่นนี้น่าจะมาจาก ความสำเร็จด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัดบุรีรัมย์ นักท่องเที่ยวมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวแล้ว มีความสุขและประทับใจ จะส่งผลให้นักท่องเที่ยวเกิดความพึงพอใจ เกิดการรับรู้ทั้งคุณค่าและคุณภาพการบริการเกิดทัศนคติที่ดีต่อการท่องเที่ยวและบอกต่อแนะนำต่อ รวมถึง

การกลับมาเที่ยวซ้ำ จะเป็นการเพิ่มมูลค่าเพิ่มด้านการท่องเที่ยวให้กับจังหวัดบุรีรัมย์อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ภัทรพร ทิมแดง (2554) ที่ศึกษาเกี่ยวกับโมเดลการตลาดเชิงประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ พบว่า ผลสัมฤทธิ์การตลาดเชิงประสบการณ์มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก คุณค่ารับรู้ความพึงพอใจ การกลับมาเที่ยวซ้ำ การบอกต่อ มีความสำคัญในการสร้างศักยภาพด้านการท่องเที่ยว

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า มีความสัมพันธ์อยู่ระหว่างตัวแปร อยู่ในระหว่าง 0.425 ถึง 0.892 ระดับต่ำถึงระดับสูงมาก และไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยรวมตัวแปรมากที่สุด ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับด้านบุคคลผู้ให้บริการ มีค่า = 0.892 สามารถพยากรณ์ด้านบุคคลผู้ให้บริการ ได้ร้อยละ 81.8 สัมพันธ์กันในระดับสูงมากและไปในทิศทางเดียวกัน และด้านราคา ค่าเฉลี่ยรวมตัวแปรที่ต่ำสุด มีความสัมพันธ์กับด้านการจัดจำหน่าย มีค่า = 0.425 และสามารถพยากรณ์ด้านการจัดจำหน่าย ได้ร้อยละ 32.40 สอดคล้องกับอุมารินทร์ ราตรี (2563) ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากลยุทธ์การตลาดในการสร้างมูลค่าเพิ่มสำหรับตลาดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา : กรณีศึกษากิจกรรมการวิ่ง เพื่อสุขภาพในจังหวัดอุบลราชธานี ที่พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดเชิงกีฬาที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มมูลค่าการตลาดท่องเที่ยวเชิงกีฬา พบว่ามีจำนวน 5 ปัจจัย ได้แก่ การนำเสนอ ลักษณะทางกายภาพ กระบวนการให้บริการ บุคลากร ด้านสถานที่และการส่งเสริมการตลาด ซึ่งทั้ง 5 ปัจจัยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกและผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่วนประสมทางการตลาดกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ ก็พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ในระดับที่สูงมากอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ เช่นกัน เรียงลำดับความสัมพันธ์จากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านกระบวนการให้บริการ ด้านบุคคลที่ให้บริการ ด้านการสื่อสารการตลาด ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาและด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬาสอดคล้องกับฝนริน ชนะกำโชคเจริญ (2563) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการตลาดเชิงประสบการณ์ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจ การแนะนำต่อและการกลับมาเยือนซ้ำของนักท่องเที่ยว ชาวไทยที่มาเยี่ยมชมมิวเซียมสยาม พบว่า ระดับตัวแปรทั้งหมดอยู่ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมากและผลการวิเคราะห์การทดสอบ สมมติฐานได้มีการยอมรับสมมติฐานทั้ง 5 สมมติฐาน คือ 1) การตลาดเชิงประสบการณ์ส่งผลเชิงบวกต่อความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว 2) ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวส่งผลเชิงบวกต่อการแนะนำต่อ 3) ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวส่งผลเชิงบวกต่อการกลับมาเยือนซ้ำ 4) การตลาดเชิงประสบการณ์ส่งผลเชิงบวกต่อการแนะนำต่อและ 5) การตลาดเชิงประสบการณ์ ส่งผลเชิงบวกต่อการกลับมาเยือนซ้ำ ผลการศึกษานี้สามารถเป็นข้อมูลให้ฝ่ายผู้บริหารทางการตลาด นำไปพัฒนาด้านกลยุทธ์การตลาดเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวในอนาคต ดังนั้น การนำส่วนประสมทางการตลาดมาใช้เป็นกลยุทธ์ในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัดเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เข้าถึงและรับรู้ถึงแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อช่องทางต่าง ๆ ให้หลากหลาย จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยว ให้เกิดความพึงพอใจและประทับใจในการต้อนรับบริการอย่างมีคุณภาพ จะช่วยส่งเสริมกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวกลับมาท่องเที่ยวซ้ำและแนะนำต่อ ถือเป็นการรักษาฐานเดิมและต่อยอดจำนวนนักท่องเที่ยวให้มากขึ้น และเป็นการเพิ่มมูลค่าเพิ่มด้านการท่องเที่ยวให้จังหวัดอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ดังนี้คือ ด้านผลิตภัณฑ์/บริการของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านสถานที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านกระบวนการให้บริการ ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านราคา/ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ด้านการสื่อสารการตลาด และด้านบุคลากร แสดงให้เห็นว่า ส่วนประสมทางการตลาด (7Ps) มีส่วนสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัด จึงเห็นสมควรนำไปเป็นส่วนหนึ่งในการปรับหรือวางแผนในการจัดทำแผนพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของจังหวัด ให้สอดคล้องกับบริบทแต่ละพื้นที่ของจังหวัด และที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรมีความสัมพันธ์กันทางบวกและในระดับที่สูงมากในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงกีฬา คือการบอกต่อ ทัศนคติเชิงบวก การรับรู้คุณค่าการรับรู้คุณภาพ ความพึงพอใจและการกลับมาเที่ยวซ้ำ เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของความสำเร็จในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ที่สามารถเพิ่มมูลค่าให้กับจังหวัดได้ จึงควรนำไปเป็นกลยุทธ์ในการวางแผนและพัฒนาตามพื้นที่ให้เหมาะสมได้และข้อเสนอแนะครั้งต่อไปนั้น ด้วยการวิจัยในครั้งนี้ มีข้อจำกัดเรื่องของเวลาในการเก็บข้อมูลและกรอบเวลาของโครงการ วิจัย อาจส่งผลให้ได้รับข้อมูลไม่ทั่วถึงในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมในกิจกรรมด้านอื่น ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาฟุตบอลรายการต่างๆ การแข่งขันวิ่งมาราธอนหรือมหกรรมวิ่ง การแข่งขันกีฬา E-SPORTS และกิจกรรมอื่น ๆ ที่จังหวัดจัดขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ได้มีการกระจายได้ทั่วถึง และควรศึกษาถึงตัวแปรอื่นๆ ที่เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่ของจังหวัดที่สามารถพัฒนาด้านการตลาดและเสริมมูลค่าเพิ่มด้านการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้กับจังหวัด

เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2562). *รายงานสรุปผลการศึกษา (Final Report).* โครงการติดตามผลการดำเนินงานและวิเคราะห์มูลค่าทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดที่ได้รับการประกาศเป็นเมืองกีฬา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). *รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการศึกษาแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา.* กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *โครงการพัฒนารูปแบบทางธุรกิจของการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของไทย.* กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา. (2561). *โครงการพัฒนารูปแบบทางธุรกิจของการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย (SportsTourism) ประจำปี 2560.* รายงานฉบับสมบูรณ์. สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2551). *วิเคราะห์ศักยภาพของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทย.* กรุงเทพฯ: กองวิชาการ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.

กมลมาลย์ พลโยธา. (2565). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ,* 48(2). 250-260.

กิตติพงศ์กลุ โศภิน. (2555). *กลยุทธ์การตลาดตราสินค้าสำหรับกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพไทยพรีเมียร์ลีก.* ปริญญาบริหารธุรกิจดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด, มหาวิทยาลัยสยาม.

ชัยสมพล ชาวประเสริฐ. (2546). *การตลาดบริการ.* กรุงเทพฯ : ส.เอเชีย เพรส.

ชวิศา เกษมสุข. (2560). *ปัจจัยการตลาดและความสำเร็จของสโมสรบุรีรัมย์ยูไนเด็ดในมุมมองของผู้ชม.* หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด, คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เดลินิวส์.(2561). *“6 จังหวัดปลื้มรับมอบป้ายเมืองกีฬา.* สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2565, สืบค้นจาก https://d.dailynews.co.th/sports/655745

ทิตยา สุวรรณะชฎ. (2520, ตุลาคม).“ความสัมพันธ์ ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรม”. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์,* 4(10). 596.

นลวัชร์ ขุนลา. (2561). *แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของเกาะสมุยจังหวัดสุราษฎร์ธานี.* หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

นัฐพล จากาจร. (2558). อิทธิพลของส่วนประสมทางการตลาดบริการ คุณภาพการบริการ และภาพลักษณ์ของแบรนด์ต่อการ ตัดสินใจเลือกร้านอาหารบุฟเฟต์ญี่ปุ่นในกรงุเทพมหานคร. (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาบริการธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวทยาลัยกรุงเทพ.

ปราณปริยา นพคุณ. (256). *ปัจจัยทางการตลาดท่องเที่ยว (7Ps) ที่มีผลต่อการตัดสินใจเดินทางมาท่องเที่ยวด้านน้ำลึกในประเทศไทยของนักดำน้ำชาวต่างชาติ.* ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมการบริการและการท่องเที่ยว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ประภัสสร มีน้อย. (2562). รูปแบบและกลยุทธ์การจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของภูมิภาคตะวันตกในบริบทประเทศไทย 4.0. *Dusit Thani College Journal,* 13(2).

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564). สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาสำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ฝนริน ชนะกำโชคเจริญ.(2563).ปัจจัยผลลัพธ์ของตลาดเชิงประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มาเยือนมิวเซียมสยาม. *วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ,* 17(1).

ภัทรพร ทิมแดง และวินัย ปัญจขจรศักดิ์. (2554). โมเดลการตลาดเชิงประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ. *วารสารสมาคมนักวิจัย,* 16(3). 89-101.

ภูษณพาส สมนิล โฆษิตพิพัฒน์ และคณะ. (2563). ส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของกิจกรรมงานวิ่งเทรล. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ,* 21(2). 295-310.

มิรา เสงี่ยมงาม. (2562). ส่วนประสมทางการตลาดบริการที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุชาวไทย. สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น.

วิทยา อินทร์พงษ์พันธุ์. (2561). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย. วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา,* 8(1). 43-61.

วรพรรณ แดงพุธทางกูร และสิฏฐิธิรัฏฐ์ ใจแก้ว. (2564). การศึกษาพฤติกรรมและแนวทางการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬาของนักท่องเที่ยวชาวไทย กรณีศึกษา แหล่งท่องเที่ยวเชิงกีฬา อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14 (pp. 297-307). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

โศรยา หอมชื่น. (2555). *แนวโน้มการท่องเที่ยวโลกจากการวิเคราะห์ของ IPK International. จุลสารวิชาการอิเล็กทรอนิกส์การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.* กรุงเทพฯ.

สุรสิทธิ์ อุดมธนวงศ์ (2562). อิทธิพลของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์การท่องเที่ยวเชิงกีฬาจังหวัดภูเก็ตกรณีศึกษาอีเวนต์มาราธอน. *สุทธิปริทัศน์,* 33(106). 236-250.

อุมารินทร์ ราตรี. (2563). แนวทางการพัฒนากลยุทธ์การตลาดในการสร้างมูลค่าเพิ่มสำหรับตลาดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา : กรณีศึกษากิจกรรมการวิ่ง เพื่อสุขภาพในจังหวัดอุบลราชธานี.*วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี,* 14(1). 139-161.

เอมมิกา ปานอุทัย และกัมปนาท สิริโยธา. (2563). *การรับรู้คุณค่าของผู้บริโภคและคุณภาพการบริการที่มีต่อความมีชื่อเสียงของตราสินค้า กรณีศึกษาร้านอาหารญี่ปุ่นระดับพรีเมียมในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่นจังหวัดขอนแก่น.* คณะบริหารธุรกิจและการบัญชี สาขาการตลาด, หาวิทยาลัยขอนแก่น.

Ahmed, I., Shaukat, M. Z., Nawaz, M. M., Ahmed, N., & Usman, A. (2011).Determinants of the Satisfaction and Repurchase Intentions of Users of Short Messenger Services (SMAS): A Study in the Telecom Sector of Pakistan. *International Journal of Management,* 28(1). 763-773.

Cronin, J. Joseph., Michael K. Jr., & G. Tomas M. Hult. (2000, Spring). Assessing the Effects of Quality, Value and Customer Satisfaction on Consumer Behavioral Intentions in Service Environments. *Journal of Retailing, 6(2). 193-218.*

Cronin, J. Joseph., et al. (1997). A Cross-sectional Test of the Effect and onceptualization of Service Value. The Journal of Services Marketing, (11). 375-391.

Kolter, Phillip. (2003). *Marketing Management. (*11th ed.). Upper Saddle River, NJ : Prentice-Hall.

Kotler, Philip., & Gary, Armstrong. (2001). *Principles of Marketing.* 9th ed. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Oliver, R. L. (1997). Satisfaction: *A behavioral perspective on the consumer.* New York : McGraw- Hill.

Pongburut, Singhachai. (2014). *The Preparation of the Strategic Framework for the Development of the Local Residents in the Province of Buriram.* Buriram: Administration Buriram Press.

Reimer, T., & Benkenstein, M. (2016). When good WOM hurts and bad WOM gains: The effect of untrustworthy online reviews. *Journal of Business Research,* 69(12). 5993-6001.

Silapacharu, Thanin. (2007). *Research and Data Analysis with SPSS.* 7 th ed. Bangkok: We Inter Prints.

Yoo, J., & Park, M. (2016). The effects of e-mass customization on consumer perceived value, satisfaction, and loyalty toward luxury brands. *Journal of Business Research,* 69(12). 5775-5784.

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

การวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอล ระดับลีกอาชีพของประเทศไทยิ

จิราพัฒน์ เย็นใจ[*] นิรอมลี มะกาเจ[**] อำนวิยิ ตูนพานิชีย์[***]
ตูอ์ศักดิ์ แก้วิจรัสวิไล[****] สุกัญญา เจริญวิฒนะ[*****]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบรูปแบบการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีกสองฤดูกาลล่าสุด คือ ฤดูกาล 2020/21 และ ฤดูกาล 2021/22 รวมจำนวนประตูที่ยิงได้ทั้งหมด 418 ประตู โดยผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูตามตัวแปรต่าง ๆ จากวีดีโอการแข่งขัน จำนวน 104 แมตช์ โดยวิธีการวิเคราะห์สัญลักษณ์ (notational analysis) โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬา ยี่ห้อ Dartfish รุ่น ProS ตามตัวแปรที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาจำแนกหาค่าความถี่ร้อยละ และเปรียบเทียบสัดส่วนความแตกต่างโดยใช้สถิติไคสแคว์ (Chi-square) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัย พบว่า ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู ทักษะที่ใช้ในการยิงประตู และพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาลที่ 2020 และ ฤดูกาล 2021 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรด้านประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตู พื้นที่สุดท้ายในการยิงประตู และจำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตู ระหว่างสองฤดูกาลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางแก่ผู้ฝึกสอนสามารถนำไปใช้ในการออกแบบการฝึกซ้อมการยิงประตูให้คล้ายกับการแข่งขันจริง และเป็นประโยชน์ให้นำไปใช้ร่วมกับการพัฒนารูปแบบการเล่นเกมรับและเกมรุกเพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ : ฟุตซอล รูปแบบการยิงประตู การวิเคราะห์เกมการแข่งขัน

---

[*]นิสิตปริญญาโท., คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
[**]ผู้ช่วยศาสตร์ตราจารย์ ดร., คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
[***]อาจารย์ ดร., คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
[****]รองศาสตร์ตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
[*****]ผู้ช่วยศาสตร์ตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ติดต่อผู้นิพนธ์: นิรอมลี มะกาเจ E-mail.: niromlee.m@ku.th มือถือ: 086-9068252
รับบทความ 9 กรกฎาคม 2566 แก้ไขบทความ 15 กรกฎาคม 2566 ตอบรับ 31 ธันวาคม 2566

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 49 No. 3 September - December, 2023
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 49 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม พ.ศ. 2566

An Analysis of Goal Scoring Patterns of The Successful Teams in Thailand Futsal League

Jirapat Yenjai[*] Niromlee Makaje[**] Amnuay Tanphanich[***]
Toasak Kawjaratwilai[****] Sukanya Charoenwattana[*****]

Abstract

The aim of the present study was to analyze and compare the goal-scoring patterns of the successful team in the Thailand Futsal leagues between the season of 2020/21 and 2021/22. A total of 418 goals from 104 matches were observed using notational analysis and were analyzed using the Dartfish Pro S software. The data were examined using the frequency and Chi-square test. For all tests, the 0.05 level of significance was used.

The results indicated that the type of attack for goal scoring, tactical of goal scoring, starting area of goal scoring, and the number of passes of goal scoring were significant difference (P<05) between the two seasons but there were no significantly different (P>0.05) which type of attack for goal scoring, ending area of goal scoring, and number of passes of goal scoring, respectively. The present study presented guidelines to coaches in order to design training similar to the actual competition and these findings could be used for coaches to propose offensive and defensive strategies in futsal players.

Keywords: Futsal, Goal scoring patterns, Match Analysis

[*]Master's degree Student., Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kampheangsean Campus
[**]Assistance Professor, Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kampheangsean Campus
[***]Lecturer Dr., Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kampheangsean Campus
[****]Associate Professor, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University, Kampheangsean Campus
[*****]Assistance Professor, Faculty of Sports Science, Burapha University
Contract: Asst.Prof.Dr.Niromlee Makaje E-mail.: niromlee.m@ku.th Mobile: 086-9068252
Received July, 9 2023 ; Revised July, 15 2023 ; Accepted December, 31 2023

บทนำ

ฟุตซอล (futsal) เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากทั้งในประเทศและต่างประเทศโดยปัจจุบันมีการจัดการแข่งขันถึงระดับโลก ซึ่งได้รับการรับรองการแข่งขันโดยสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (Federation International of Football Association : FIFA) โดยกีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาที่มีการเล่นอย่างรวดเร็ว มีจังหวะการยิงประตูอยู่ตลอดเวลา นักกีฬาจำเป็นต้องมีทักษะการเล่นกับบอลที่ดี มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว มีความแม่นยำทั้งการรับ-ส่งบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู รวมไปถึงความเข้าใจในการทำงานสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีมอย่างเป็นระบบทั้งการเล่นเกมรับและเกมรุก (Burns, 2003)

ในเกมการแข่งขันฟุตซอล แต่ละทีมต้องยิงประตูให้ได้มากกว่าฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้ผลการแข่งขันของทีมเป็นฝ่ายชนะประกอบกับกีฬาฟุตซอลเป็นเกมการแข่งขันที่มีความรวดเร็วมีโอกาสยิงประตูตลอดเวลา จึงจำเป็นจะต้องสร้างโอกาสและทำประตูให้ได้มากที่สุด (James, 2012) เช่นเดียวกันความสามารถเฉพาะตัวจะเป็นส่วนสำคัญในการได้ประตูซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่อยู่ระหว่างการเล่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของผู้เล่นที่มีความสามารถในการเลี้ยงลูกหรือไปกับบอลเพื่อสร้างโอกาสในการทำประตู (Grant et al., 1999) ดังนั้น แต่ละทีมจึงพยายามมีการคิดค้นและพัฒนารูปแบบวิธีการเล่นเกมรุกใหม่ ๆ เพื่อสร้างโอกาสในการยิงประตูให้มีประสิทธิภาพ โดยการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตู เป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนสามารถนำมาใช้ในการออกแบบการฝึกซ้อม การเล่นเกมรุกของนักกีฬาฟุตซอลในทีมได้ ซึ่งการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นจะต้องเลือกวิเคราะห์จากตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการยิงประตู เช่น ช่วงเวลาในการทำประตู บริเวณพื้นที่ในการยิง ทักษะที่ใช้ในการยิง ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิง เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาการยิงประตูให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ (Amatria et al. 2021 และ Markel Rico-González et al., 2021)

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์รูปแบบการเล่นเกมรุกและการยิงประตู เช่น งานวิจัยของศิวณัติ (2556) ได้ศึกษาวิเคราะห์แบบแผนและปัจจัยในการทำประตู ของทีมชาติบราซิลและทีมชาติสเปนในการแข่งขันฟุตซอลโลก ณ ประเทศไทย 2012 พบว่า แบบแผนการทำประตูที่ยิงแล้วได้ประตูมากที่สุดของทั้งสองทีมรวมกัน คือ การส่งบอลจากด้านข้างโดยใช้เทคนิคในการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน บริเวณโซน 2 คือในกรอบเขตโทษ และมีจำนวนครั้งการสัมผัสบอลของผู้ยิงประตูหนึ่งจังหวะ และงานวิจัยของ (Kubayi et al., 2019) ได้ศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูจากการแข่งขันฟุตซอลโลก 2018 พบว่า มีจำนวนประตูที่เกิดขึ้นทั้งหมด 169 ประตูจะได้จากการเล่นรูปแบบ Open Play และจากการเล่นรูปแบบ Set Paly นอกจากนั้น Göral (2018) ได้วิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูในนักกีฬาระดับชั้นเลิศที่แข่งขันในลีกอาชีพของประเทศสเปน พบว่า ประตูส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นจะได้จาก การทำเกมรุกแบบ open play (62%) และพื้นที่ในการยิงประตูจะเกิดขึ้นในโซนที่ 3 บริเวณหน้ากรอบเขตโทษ เป็นต้น ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตู จะทำให้เห็นรูปแบบการเล่นที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน ในโอกาสของการทำประตูและรูปแบบการเล่นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในกีฬาฟุตซอล ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการนำมาพัฒนารูปแบบและเทคนิคการฝึกซ้อมให้สอดคล้องกับรูปแบบที่ถอดมาจากสถานการณ์ของเกมการแข่งขันจริง ๆ

จากเหตุผลและความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่า รูปแบบการเล่นเกมรุกเพื่อสร้างจังหวะในการยิงประตูนั้นจะมีรายละเอียดรูปแบบที่แตกต่างกันไปหลากหลายวิธี ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันและเฉพาะเจาะจงกับการพัฒนาประสิทธิภาพการยิงประตูในนักกีฬาฟุตซอลไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบ

การยิงประตูในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ซึ่งเป็นการแข่งขันระดับอาชีพและลีกสูงสุดของประเทศไทย โดยมุ่งที่จะศึกษารูปแบบการยิงประตูจากทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่งเป็นทีมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศและรองชนะเลิศจากการแข่งขันในสองฤดูกาลล่าสุด คือ ฤดูกาล 2020/21 และ ฤดูกาล 2021/22 ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ให้ทีมฟุตซอลในระดับต่าง ๆ นำไปการพัฒนารูปแบบการยิงประตูในกีฬาฟุตซอลให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบรูปแบบการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีกระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ตามโครงการวิจัยรหัส KUREC-KPS65/006 เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2565 โดยการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูในการวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาจากจำนวนประตูที่ยิงได้ทั้งหมดในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีกใน ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 ของทีมอันดับที่ 1-2 ซึ่งเป็นทีมที่ประสบความสำเร็จซึ่งได้รับรางวัลจากการแข่งขัน รวม จำนวน 418 ประตู ดังนี้

- ฤดูกาล 2020/21 (จำนวนประตูทั้งหมด 205 ประตู)

ทีมชนะเลิศ	สโมสรพีทีที บลูเวฟ ชลบุรี	จำนวน 115 ประตู
ทีมรองชนะเลิศอันดับ 1	สโมสรการท่าเรือ เอเอสเอ็ม	จำนวน 90 ประตู

-ฤดูกาล 2021/22 (จำนวนประตูทั้งหมด 213 ประตู)

ทีมชนะเลิศ	สโมสรฟรีไฟร์ บลูเวฟ ชลบุรี	จำนวน 116 ประตู
ทีมรองชนะเลิศอันดับ 1	สโมสรสโมสรห้องเย็นท่าข้าม	จำนวน 97 ประตู

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ไฟล์บันทึกการแข่งขันฟุตซอลไทยลีกและไฟล์ไฮไลท์การยิงประตูฤดูกาล 2020/21 ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ.2563 ถึง 27 ธันวาคม พ.ศ.2563 และฤดูกาล 2021/22 ระหว่างวันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึงวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2565 จากช่อง Youtube ผ่านช่องทางที่เป็นลิขสิทธิ์อนุญาตให้เผยแพร่ได้ของ Thairath Online และ AIS PLAY

2. ใบบันทึกสำหรับการวิเคราะห์การยิงประตูที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. โปรแกรมวิเคราะห์สมรรถนะทางการกีฬายี่ห้อ Dartfish Version ProS

4. คอมพิวเตอร์พกพา Window รองรับระบบปฏิบัติการ Windows

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เชิงสัญลักษณ์ (Notational analysis) และศึกษาการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูในกีฬาฟุตซอล จากหนังสือวารสารเอกสารและงานวิจัยจากศาสตร์สาขาต่าง ๆ รวมถึงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตซอล

2. กำหนดตัวแปรต่าง ๆ ในการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตู นำมาสร้างตารางสำหรับการวิเคราะห์ในรูปแบบ Hand Notation Analysis และ Computerized Notational Analysis โดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ยี่ห้อ Dartfish Version ProS ตามตัวแปรที่ได้กำหนดขึ้น

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตู ผู้วิจัยจะกำหนดตัวแปรทั้งหมด 6 ตัวแปร ประกอบด้วย 1) ประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตู (type of attack for goal scoring) 2) ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู (tactical of goal scoring) 3) ทักษะที่ใช้ในการยิงประตู (technical skill of goal scoring) 4) พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตู (starting area of goal scoring) 5) พื้นที่สุดท้ายในการยิงประตู (ending area of goal scoring) 6) จำนวนครั้งของการส่งบอลเพื่อยิงประตู (number of pass of goal scoring)

4. ตัวแปรที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการหาความเที่ยงตรงเชิงปรากฏ (face validity) โดยศึกษาว่าตัวแปรต่าง ๆ ในครั้งนี้ สามารถนำมาวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูได้ถูกต้อง เหมาะสมและครอบคลุมหรือไม่ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลให้ความเห็นและข้อเสนอแนะ

5. ก่อนดำเนินการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้หาคุณภาพและความถูกต้องในการวิเคราะห์ของผู้วิจัยโดยการหาค่าความเชื่อมั่นภายในของผู้วิเคราะห์ (intra-rater reliability) จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างผลจากการวิเคราะห์ตัวแปรต่าง ๆ จำนวนทั้งหมด 2 ครั้ง และหาค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้วิเคราะห์ (inter-rater reliability) โดยหาค่าความสัมพันธ์กับผลการวิเคราะห์ที่ได้จากการใช้ผู้วิเคราะห์อีก 1 คน ที่มีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอลและด้านการวิเคราะห์สมรรถนะเกมการแข่งขัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ค่าความเชื่อมั่นภายในของผู้วิเคราะห์ (intra-rater reliability) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ r = 0.95-1.00 และค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้วิเคราะห์ (inter-rater reliability) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ r = 0.90-1.00 ซึ่งอยู่ในระดับดีมากตามเกณฑ์ที่กำหนดของ Fleiss et al. (2003)

6. ในการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตู ผู้วิจัยจะนำไฟล์การแข่งขันของทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศอันดับที่ 1 ของทั้งสองฤดูกาล มาวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตู โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงสัญลักษณ์ (notation analysis) โดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ยี่ห้อ Dartfish Version ProS ตามตัวแปรต่าง ๆ โดยอาศัยการสังเกตการยิงประตูและเลือกการยิงประตูตามหัวข้อที่เกิดขึ้น และนำข้อมูลรูปแบบการยิงประตู ในตัวแปรต่าง ๆ ที่วิเคราะห์ได้ จำแนกตามฤดูกาลการแข่งขันทั้งสองฤดูกาล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. หาค่าความถี่ ร้อยละ ของรูปแบบการยิงประตูตามตัวแปรต่าง ๆ ของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22

2. เปรียบเทียบรูปแบบการยิงประตูตามตัวแปรต่าง ๆ ของทีมที่ประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22โดยใช้สถิติไคสแควร์ (chi-square)

3. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีกระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 และได้นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของตารางแสดงผล โดยจำแนกตามตัวแปรรูปแบบการยิงประตูในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020 และฤดูกาล 2021

ประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตู (type of attack for goal scoring)	ทีมที่ประสบความสำเร็จ				Chi-Square
	ฤดูกาล 2020/21		ฤดูกาล 2021/22		
	ประตู	ร้อยละ	ประตู	ร้อยละ	
1. การเล่นจากรูปแบบ open play	91	44	73	34	x^2= 5.859
2. การเล่นจากรูปแแบบ set play	52	25	60	28	*P* = .119
3. การเล่นจากรูปแบบ counter attack	60	29	74	35	
4. การเล่นจากรูปแบบ power play	2	1	6	3	
รวม	**205**	**100**	**213**	**100**	

*P<.05

จากตาราง พบว่า ประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยฤดูกาล 2020/21 มีร้อยละของการยิงประตูได้มากที่สุดจากการเล่นแบบ open play คิดเป็น 44% ส่วนส่วนฤดูกาล 2021/22 มีร้อยละของการยิงประตูได้มากที่สุดจากการเล่นแบบ counter attack 35% ตามลำดับ

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22

ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู (tactical of goal scoring)	ทีมที่ประสบความสำเร็จ				Chi-Square
	ฤดูกาล 2020/21		ฤดูกาล 2021/22		
	ประตู	ร้อยละ	ประตู	ร้อยละ	
1. การส่งจากด้านข้าง	23	11	24	11	x^2= 82.497
2. การส่งย้อนกลับหลัง	18	9	8	4	*P* = .000*
3. การส่งวอลพาส	41	20	45	21	
4. การส่งดับเบิลพาส	6	3	25	12	
5. การวิ่งอ้อมหลังยิงประตู	0	0	2	1	
6. การเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้	34	17	32	15	
7. การยิงประตูระยะไกล	2	1	29	14	
8. การเตะ ณ จุดเตะโทษ	1	0	4	2	
9. การเตะจุดโทษที่สอง	2	1	2	1	
10. การยิงประตูจากลูกตั้งเตะ (Freekick)	17	8	7	3	
11. การยิงประตูจากลูกเตะมุม (corner)	12	6	16	8	
12. การยิงประตูจากลูกออกข้าง (kick in)	13	6	18	8	
13. การซ้ำจังหวะสอง	33	16	0	0	
14. การส่งจากผู้รักษาประตู	3	1	1	0	
รวม	**205**	**100**	**213**	**100**	

*P<.05

จากตาราง พบว่า ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 มีร้อยละของการยิงประตูได้มากที่สุดจากการส่งวอลพาส คิดเป็น 20% และ 21% ตามลำดับ

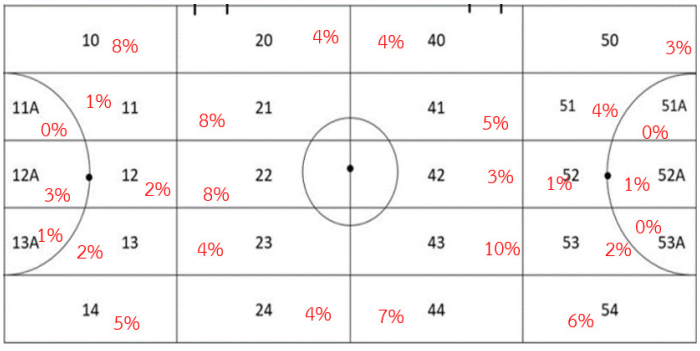
ตารางที่ 3 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบทักษะที่ใช้ในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020 และฤดูกาล 2021

ทักษะที่ใช้ในการยิงประตู (technical skill of goal scoring)	ทีมที่ประสบความสำเร็จ				Chi-Square
	ฤดูกาล 2020/21		ฤดูกาล 2021/22		
	ประตู	ร้อยละ	ประตู	ร้อยละ	
1. การยิงประตูด้วยหลังเท้า	36	18	104	49	x^2= 61.626
2. การยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน	132	64	75	35	*P* = .000*
3. การยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านนอก	4	2	2	1	
4. การยิงประตูด้วยการงัดหรือยกบอล	1	0	8	4	
5. การยิงประตูด้วยหัวรองเท้า	26	13	18	8	
6. การยิงประตูด้วยส้นเท้า	1	0	0	0	
7. การยิงประตูด้วยการโหม่ง	1	0	5	2	
8. การยิงประตูด้วยส่วนอื่น ๆ ยกเว้นแขน	4	2	1	0	
รวม	205	100	213	100	

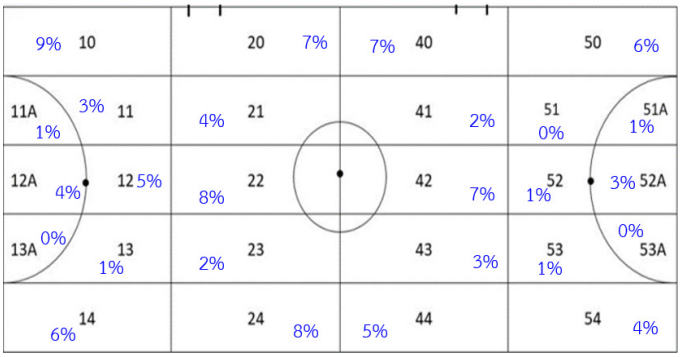
*P<.05

จากตาราง พบว่า ทักษะที่ใช้ในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยฤดูกาล 2020/21 มีร้อยละของการยิงประตูได้มากที่สุดจากการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน คิดเป็น 64% ส่วนฤดูกาล 2021/22 มีร้อยละของการยิงประตูได้มากที่สุดจากการยิงประตูด้วยหลังเท้า คิดเป็น 49%

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22

พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตู (starting area of goal scoring)	Chi-Square
ทีมที่ประสบความสำเร็จฤดูกาล 2020/21	x^2= 42.347
	*P* = .016*

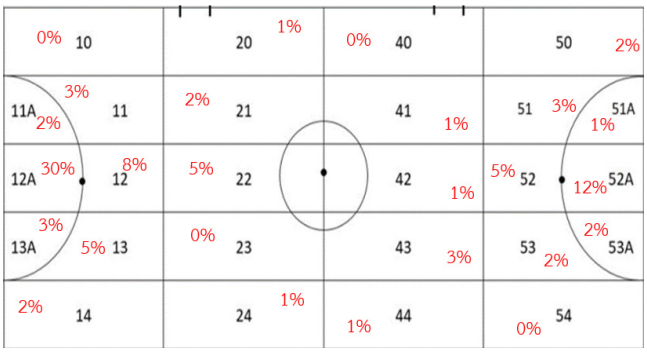
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 (ต่อ)

	พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตู (starting area of goal scoring)	Chi-Square
ทีมที่ประสบความสำเร็จฤดูกาล 2021/22		x^2= 42.347 *P* = .016*

*P<.05

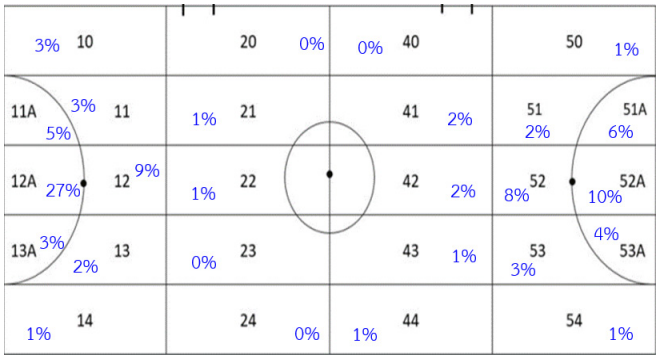
จากตารางพบว่าพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยฤดูกาล 2020/21 มีร้อยละของพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะในการยิงประตูจากโซนที่ 43 มากที่สุด คิดเป็น 10% ส่วนฤดูกาล 2021/22 มีร้อยละของพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะในการยิงประตูมากที่สุดจากโซนที่ 10 คิดเป็น 9%

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบพื้นที่สุดท้ายในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22

	พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตู (starting area of goal scoring)	Chi-Square
ทีมที่ประสบความสำเร็จฤดูกาล 2020/21		x^2= 36.436 *P* = .065

*P<.05

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบพื้นที่สุดท้ายในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 (ต่อ)

พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตู (starting area of goal scoring)	Chi-Square
ทีมที่ประสบความสำเร็จฤดูกาล 2021/22 	x^2= 36.436 *P* = .065

*P<.05

จากตาราง พบว่า พื้นที่สุดท้ายในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 มีร้อยละของการยิงประตูได้มากที่สุดจากพื้นที่สุดท้ายในโซน 12A (ตรงกลางในกรอบเขตโทษ) คิดเป็น 30% และ 27% ตามลำดับ

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์และเปรียบเทียบจำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22

จำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตู (number of pass of goal scoring)	ทีมที่ประสบความสำเร็จ				Chi-Square
	ฤดูกาล 2020/21		ฤดูกาล 2021/22		
	ประตู	ร้อยละ	ประตู	ร้อยละ	
1. การส่งบอล 1-3 ครั้ง	185	90	182	85	x^2= 4.206
2. การส่งบอล 4-6 ครั้ง	20	10	28	13	*P* = .240
3. การส่งบอล 7-9 ครั้ง	0	0	2	1	
4. การส่งบอล 10 ครั้งขึ้นไป	0	0	1	0	
รวม	**205**	**100**	**213**	**100**	

*P<.05

จากตาราง พบว่า จำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยฤดูกาล 2020/21 และ 2021/22 มีร้อยละของการยิงประตูมากที่สุดจากจำนวนครั้งการส่งบอล 1-3 ครั้ง คิดเป็น 90% และ 85% ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 โดยคณะผู้วิจัยได้อภิปรายผลการแข่งขัน โดยจำแนกตามตัวแปรที่สนใจศึกษา ได้แก่ ประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตู ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู ทักษะที่ใช้ในการยิงประตู พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตู พื้นที่สุดท้ายในการยิงประตู และจำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตู ดังต่อไปนี้

1. ประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จ พบว่าฤดูกาล 2020/21 มีร้อยละของการยิงประตูการเล่นแบบ open play มากที่สุด คิดเป็น 44% ส่วนฤดูกาล 2021/22 การยิงประตูจากการเล่นแบบ counter attack มากที่สุดคิดเป็น 35% สอดคล้องกับ Amatria et al., (2021) ที่ได้ศึกษา รูปแบบที่เกิดขึ้นในการเล่นเกมรุกที่จบลงด้วยการยิงประตูในฟุตซอลยุโรป 2 ลีก คือ สเปนและอิตาลี พบว่า ประเภทการเล่นเกมรุกที่ทำประตูได้มากที่สุดในทั้งสองลีก ได้แก่ การเล่นโต้กลับ และการเล่นลูกตั้งเตะ การเล่น Open play

2. ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู พบว่า ทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันมีการยิงประตูได้มากที่สุดจากการส่งจากด้านข้าง การส่งวอลพาส และการเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้ ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ทั้งฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 เนื่องจากยุทธวิธีดังกล่าว เป็นยุทธวิธีที่จะต้องอาศัยทักษะและการเคลื่อนที่อย่างมีแบบแผน จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกซ้อมและทำความเข้าใจรูปแบบการเล่นต่าง ๆ เป็นอย่างดี จึงจะสามารถหลบเลี่ยงหรือหนีการประกบตัวจากคู่ต่อสู้ เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมส่งบอลหรือยิงประตูได้สำเร็จ สอดคล้องกับ ภาณุพงศ์ และคณะ (2556) ได้ทำการวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูทีมชาติสเปนในการแข่งขันฟุตบอลโลก 2010 พบว่า ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตูมากที่สุด ได้แก่ การส่งวอลพาส การส่งดับเบิลพาส และการส่งบอลย้อนกลับหลัง เนื่องจากนักกีฬาในทีมมีความเข้าใจแบบแผนและวิธีการเล่นของเพื่อนร่วมทีม อีกทั้งยังมีทักษะและการฝึกซ้อมที่ดี ทำให้ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตูนั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุดและสอดคล้องกับ Burn, (2003) ได้รายงานว่า การยิงประตูจากการส่งจากด้านข้าง เป็นรูปแบบพื้นฐานอันดับแรกๆ ที่จะต้องใช้ในการฝึกซ้อมเพราะเป็นรูปแบบการยิงประตูที่ทำได้ง่ายและสามารถต่อยอดไปยังการฝึกซ้อมรูปแบบอื่น ๆ ได้

3. ทักษะที่ใช้ในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จ ในฤดูกาล 2020/21 จะยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในมากที่สุดคิดเป็น 64% ส่วนฤดูกาล 2021/22 มีจะยิงประตูด้วยหลังเท้ามากที่สุด คิดเป็น 49%ซึ่ง ยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตูส่วนใหญ่มากจากการส่งจากด้านข้างและการส่งบอลวอลพาส ซึ่งยุทธวิธีเหล่านี้ เป็นการส่งบอลมาจากด้านข้างของสนาม เข้ามายังบริเวณหน้าประตู ที่มีผู้เล่นอีกคนหนึ่งยืนอยู่ในลักษณะที่ไม่ได้หันหน้าเข้าหาประตู จึงจะต้องใช้การยิงด้วยข้างเท้าด้านใน ที่สามารถควบคุมทิศทางและมีความแม่นยำกว่าทักษะอื่น ๆ โดยที่ไม่จำเป็นต้องยิงแรงมากแต่ก็สามารถทำประตูได้ ในส่วนยิงประตูด้วยหลังเท้า เนื่องจากเป็นทักษะการยิงประตูที่แรงและเฉียบคม สามารถป้องกันได้ยาก สอดคล้องกับ Grant et al., (1999) ได้ทำการวิเคราะห์การทำประตูในการแข่งขันฟุตบอลโลกปี 1998 พบว่า เทคนิคส่วนใหญ่ที่ทำให้ได้ประตูจะใช้ข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

4. พื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตูทีมที่ประสบความสำเร็จ ในฤดูกาล 2020/21 และ 2021/22 มีการยิงประตูได้จากพื้นที่โซนกลางสนามมากที่สุด เนื่องจากประเภทการสร้างเกมรุกที่ทำประตูได้ส่วนใหญ่ มาจากการเล่นแบบโอเพนเพลย์ (Open play) ที่เป็นรูปแบบการเล่นเกมรุกเริ่มจากบริเวณกลางสนาม และการเล่นแบบโต้กลับ (Counter attack) ที่เป็นการแย่งบอลจากฝ่ายตรงข้ามหรือจากการที่ฝ่ายตรงข้ามบุกขึ้นมายิงประตู แต่สามารถป้องกันได้โดยผู้รักษาประตูและทำการโต้กลับโดยการขว้างบอลให้ผู้เล่นที่อยู่ด้านบนสุดในรูปแบบ

เกมรับจะอยู่บริเวณกลางสนามพอดี สอดคล้องกับ Amatria et al., (2021) ได้รายงานว่า ฟุตซอลลีกสเปนสามารถแย่งบอลและทำการโต้กลับโดยผู้เล่นจากกลางสนามไปยังพื้นที่หน้าประตูหรือกรอบเขตโทษอย่างรวดเร็ว และในส่วนของฟุตซอลลีกอิตาลี จะมีการโต้กลับจากการป้องกันของผู้รักษาประตู โดยที่ฝ่ายตรงข้ามทำเกมรุกขึ้นมาทำให้ผู้เล่นทุกคนอยู่ในแดนรุกและไม่สามารถลงไปตั้งเกมรับได้ทัน

5. พื้นที่สุดท้ายในการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จ ระหว่างฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 พบว่า มีการยิงประตูได้จากพื้นที่โซนตรงกลางของบริเวณกรอบเขตโทษ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่อยู่ตรงกลางประตูและใกล้ประตูมากที่สุด ทำให้สามารถเลือกยิงในมุมและทิศทางที่หลากหลาย เพื่อหลบจากการป้องกันของผู้รักษาประตูหรือผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม จึงมีโอกาสสูงกว่าพื้นที่อื่น ๆ ในการยิงเข้าประตู ซึ่งสอดคล้องกับการใช้ทักษะและการฝึกซ้อมที่ดีตามแบบแผนยุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนที่ในรูปแบบต่าง ๆ ให้เข้าไปในพื้นที่ตรงกลางกรอบเขตโทษเป็นบริเวณที่ใกล้ประตูมากที่สุด สอดคล้องกับ Markel Rico-González et al., (2021) ได้รายงานว่า บริเวณพื้นที่ตรงกลางในกรอบเขตโทษ เป็นบริเวณที่มีเปอร์เซนต์การยิงแล้วได้ประตูมากที่สุด ซึ่งกรอบเขตโทษในกีฬาฟุตซอลถือว่าเป็นระยะที่ใกล้มาก มีระยะเพียงแค่ไม่เกิน 6 เมตร จากเส้นประตู ทำให้เมื่อมีโอกาสยิงประตูในโซนพื้นที่นี้ ถ้าไม่มีความกดดันจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามและใช้การยิงที่น้อยจังหวะ ผู้รักษาประตูก็ยากที่จะป้องกันได้

6. จำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จ ฤดูกาล 2020/21 และฤดูกาล 2021/22 มีร้อยละของการยิงประตูมากที่สุดจากจำนวนครั้งการส่งบอล 1-3 ครั้ง คิดเป็น 90% และ 85% ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากการเล่นเกมรุกนั้นจะอยู่ในโซนพื้นที่กลางสนามในแดนคู่ต่อสู้ รวมไปถึงการส่งบอลที่มีความแรงและแม่นยำเพื่อนร่วมทีมเล่นต่อได้ง่าย ทำให้มีการส่งบอลเพียงไม่กี่ครั้งก็สามารถยิงประตูได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Amatria et al., (2021) ได้ศึกษารูปแบบที่เกิดขึ้นในลำดับการรุกที่จบลงด้วยการได้ประตูในฟุตซอลยุโรป 2 ลีก ได้แก่ ลีกอิตาลีที่ทำประตูได้จากการส่งบอล 3 ครั้ง และในลีกสเปนที่มีการทำประตูได้จากการส่งบอล 2 ครั้งเท่านั้น อีกทั้ง Markel Rico-González et al., (2021) ได้กล่าวว่า นักกีฬาฟุตซอลจำเป็นต้องมีทักษะการเล่นกับบอลที่ดีและมีความแม่นยำทั้งการรับ-ส่งบอล รวมไปถึงเข้าใจในตัวเพื่อนร่วมทีมด้วย

สรุปผลการวิจัย

ทีมที่ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันฟุตซอลไทยลีก ฤดูกาล 2020/21 และ 2021/22 จะมีการยิงประตูมากที่สุดจากการเล่นแบบ open play และ counter attack จะใช้ยุทธวิธีการยิงประตูมากที่สุดจากการส่งวอลพาส ใช้ทักษะยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้ามากที่สุด จะใช้การสร้างจังหวะการยิงประตูจากพื้นที่เริ่มต้นโซนที่ 43 และโซนที่ 10 จะใช้มีพื้นที่สุดท้ายในการยิงประตูมากที่สุดจากโซน 12A (ตรงกลางในกรอบเขตโทษ) และจะการส่งบอลเพื่อยิงประตูโดยใช้จำนวนครั้ง 1-3 ครั้ง มากที่สุด

รูปแบบการยิงประตูของทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างฤดูกาล 2020/21 และ 2021/22 จะมียุทธวิธีที่ใช้ในการยิงประตู ทักษะที่ใช้ในการยิงประตู และพื้นที่เริ่มต้นในการสร้างจังหวะการยิงประตูความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรด้านประเภทของการสร้างเกมรุกเพื่อยิงประตู พื้นที่สุดท้ายในการยิงประตู และจำนวนครั้งการส่งบอลเพื่อยิงประตู ระหว่างสองฤดูกาลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูในครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์เกมการแข่งขันฟุตซอลระดับอาชีพ ดังนั้น การนำรูปแบบการยิงประตูไปใช้ ควรคำนึงถึงระดับความสามารถของนักกีฬา เพื่อให้มีความสอดคล้องกับทักษะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์รูปแบบการเล่นเกมรับในกีฬาฟุตซอลและการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์การป้องกันของผู้รักษาประตูจากการยิงประตูในรูปแบบต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

Amatria, M., Alvarez, J., Ramirez, J., & Murillo, V. (2021). *Identification of the Patterns Produced in the Offensive Sequences That End in a Goal in European Futsal.* Front Psychol, 12, 578332.

Burns, T. (2003). *Holistic Futsal a Total Mind-Body-Spirit Approach.* Lightning Source Inc: London.

FIFA, F. I. o. F. A. (2003). Training for Futsal Coaches: Training Session with Players from 6-18 Years of Age. In *FIFA Publishing,* Madrid.

Fleiss, J. L., Levin, B. A., & Paik, M. C. (2003). *Statistical methods for rates and proportions.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Göral, K. (2018). Analysis of serbia UEFA futsal Euro 2016 competitions in terms of some variables. *J. Educ. Training Stud,* 6. 445–454.

Grant, A.G., Williams, A.M., & Reilly, T. (1999). Analysis of goals scored in the 1998 World Cup. *Journal of Sport Sciences,* 17. 826-827.

James, N. (2012). Predicting performance over time using a case study in real tennis. *Journal of Human Sport and Exercise,* 7(2). 421-433.

Kubayi A, Toriola A. (2019). Trends of Goal Scoring Patterns in Soccer: A Retrospective Analysis of Five Successive FIFA World Cup Tournaments. *Journal of Human Kinetics,* 69: 231-238.

Markel Rico-González, José Pino-Ortega, Filipe Manuel Clemente, Daniel Rojas-Valverde, and Asier Los Arcos. 2021. A systematic review of collective tactical behavior in futsal using positional data Biology of Sport. *Mar,* 38(1). 23-36.

ภาณุพงศ์ รุ่งมิตรจรัสแสง นิรอมลี มะกาเจ และพรพล พิมพาพร. (2556). *การวิเคราะห์รูปแบบการยิงประตูของทีมชาติสเปนในการแข่งขันฟุตบอลโลก 2010 และการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป 2012.* การประชุมวิชาการแห่งชาติครั้งที่ 10 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. 6-7 ธันวาคม 2556, นครปฐม.

ศิวณัติ เพชรย้อย (2556). *การวิเคราะห์แบบแผนและปัจจัยในการทำประตูของทีมชาติบราซิลและทีมชาติ สเปน ในการแข่งขันฟุตซอลโลก ณ ประเทศไทย 2012.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การกีฬา. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ขั้นตอนการส่งบทความ
วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ

เข้าสู่ เวปไซต์วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tahper

(ถ้าคุณเป็นสมาชิกวารสารแล้ว กรุณาเข้าสู่ระบบ Log in และไปยังขั้นตอนการ Submission)
สร้าง Username/Password
สร้าง Profile (ชื่อ, E-mail, รายละเอียดต่างๆ)

Step 1

- ดำเนินการตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ตามคำแนะนำ และดำเนินการจัดทำบทความวิจัย หรือบทความวิชาการตาม Template ของวารสารฯ (สามารถ download template หน้าเวปไซต์)
- ***หากไม่ใช่ Template ที่กำหนดจะไม่พิจารณาการตีพิมพ์***

Step 2

- Upload File บทความวิจัย/บทความวิชาการ file word เท่านั้น
- Upload File แบบฟอร์มอาจารย์ที่ปรึกษาอนุญาต และลงนามการลงตีพิมพ์ (กรณีนิสิตมหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต)
- Upload File ใบเสร็จการจ่ายเงินค่าตีพิมพ์วารสารฯ ชำระเงิน บทความฯ ละ 3,000 บาท โอนเงินเข้าบัญชี ธ.กรุงศรีอยุธยา ชื่อบัญชีสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย เลขบัญชี 440-1-11372-2)
- ยืนยันการส่งบทความ***หากเอกสารไม่ครบจะไม่พิจารณาการตีพิมพ์***

Step 3

- บรรณาธิการ/ผู้ช่วยบรรณาธิการตรวจสอบ ส่งให้ Reviwers พิจารณาบทความ (1-2 วัน)
- Reviewer พิจารณาบทความ และส่งบทความความกลับ (7-12 วัน)
- กรณีแก้ไข บทความจะส่งยังเจ้าของบทความ (3-5 วัน)
- กรณีไม่มีแก้ไข บรรณาธิการดำเนินการจัดเรียงหน้าพร้อมออนไลน์ (ไม่เกิน 15 วัน)

Step 4

- บรรณาธิการ/ผู้ช่วยบรรณาธิการ ออกใบตอบรับ/ไม่ตอบรับ /ตีพิมพ์เผยแพร่บทความ (ส่งเอกสารผ่านระบบออนไลน์ Thaijo 2 หรือ E-mail เจ้าของบทความ)
- เจ้าของบทความสามารถ download เล่มวารสารฯ เล่ม 1 ในเดือน มิถุนายน และเล่ม 2 ในเดือน ธันวาคม ของปีนั้น

แบบฟอร์มขอส่งบทความเพื่อตีพิมพ์
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

เรียน บรรณาธิการวารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

ข้าพเจ้า ☐ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว

ชื่อ – สกุล ภาษาไทย..... .....

ภาษาอังกฤษ.....

ตำแหน่งทางวิชาการ

☐ ศาสตราจารย์ ☐ รองศาสตราจารย์ ☐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

☐ อาจารย์ ☐ นักศึกษา ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

สถานที่ทำงาน

....

....

โทรศัพท์ที่ทำงาน .....โทรศัพท์มือถือ.....

โทรสาร.....อีเมล..... .....

มีความประสงค์ขอส่งบทความเรื่อง

ภาษาไทย..... .....

....

ภาษาอังกฤษ..... .....

....

ซึ่งเป็นบทความในสาขา..... .....

วัตถุประสงค์ของการส่งบทความเพื่อตีพิมพ์

☐ เพื่อสำเร็จการศึกษาภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....ภายในวันที่.....

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ.....สังกัด.....

☐ ใช้ประกอบการพิจารณาเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการ/วิชาชีพ

☐ อื่นๆ..... .....

การชำระเงินค่าตีพิมพ์บทความในสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย

ค่าตีพิมพ์บทความในวารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

ค่าตีพิมพ์บทความละ 3,000 บาท

การชำระเงิน โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาจุฬาลงกรณ์ 42
ชื่อบัญชีสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย
เลขที่บัญชี 440-1-11372-2
ติดต่อ คุณเฉลิมศรี ไวยรัตน์ หรือ ผศ.ดร.ธีรนันท์ ตันพานิชย์
โทร. 081-3055039 หรือ 02-2182840 โทรสาร 02-2182872

หมายเหตุ : 1. กรณีที่ชำระเงินด้วยวิธีการโอนเข้าบัญชี **จะต้องทำการส่งหลักฐานการโอนเงิน** มาที่อีเมล E-mail: Chalermsri_w@hotmail.com หรือ pram.inp@mahidol.ac.th หรือ mayochon_t@hotmail.com

ระบุชื่อเรื่องว่า **หลักฐานการโอนเงินเพื่อตีพิมพ์บทความ**

กองบรรณาธิการสามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ ที่

☐ สถานที่ทำงาน ตามที่ระบุไว้ข้างต้น ☐ สถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวกรวดเร็ว ดังนี้

.....

.....

โทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์มือถือ.....

โทรสาร.....อีเมล.....

ลงชื่อ.....

วัน-เดือน-ปี.....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าได้ตรวจสอบบทความวิชาการ/บทความวิจัยเรียบร้อยแล้ว และอนุญาตให้ผู้วิจัย/เจ้าของบทความส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

(.....)

อาจารย์ที่ปรึกษา/เจ้าของบทความวิจัย

...../...../.....



