วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา Academic journal Institute of Physical Education ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2561

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2561 Vol.10 No.2 May – August 2018



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS

ISSN 1905-291X

_18-0538 cover 14mm.indd 1 6/27/61 BE 1:55 PM

คณะผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความวิจัยและบทความวิชาการ วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

1. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ศาสตราจารย์ ดร.ชุมพล ผลประมูล	มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู	มหาวิทยาลัยมหิดล
5. รองศาสตราจารย์ นพ.ดร.วิชัย วนดุรงค์วรรณ	โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล
6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน	จุฬาลงกรณ์วิทยาลัย
7. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวี บุญชัย	นักวิชาการอิสระ
8. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
9. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณอภิสิทธิ์	นักวิชาการอิสระ
10. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์	นักวิชาการอิสระ
12. รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี	มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตจันทบุรี
13. รองศาสตราจารย์ ดร.ไถ้ออน ชินธเนศ	นักวิชาการอิสระ
14. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์	มหาวิทยาลัยมหิดล
15. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจพจน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์	มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	มหาวิทยาลัยบูรพา
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
23. ดร.เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

หลักสูตรที่เปิดสอนในสถาบันการพลศึกษา ระดับปริญญาตรี และ ระดับปริญญาโท ปีการศึกษา 2561

• คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)

1. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)
2. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)
3. สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)

• คณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปะศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.)

1. สาขาวิชาสื่อสารการกีฬา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)
2. สาขาวิชาการท่องเที่ยวและนันทนาการ (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.)

1. สาขาวิชาการบริหารจัดการกีฬา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)
2. สาขาวิชาการบริหารจัดการธุรกิจสุขภาพ (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)

หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บธ.ม.)

- สาขาวิชาการบริหารจัดการกีฬาและนันทนาการ (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)

• คณะศึกษาศาสตร์

หลักสูตรศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.)

1. สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)
2. สาขาวิชาสุขศึกษา (5 ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)
3. สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา (5 ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2560)
4. สาขาวิชาพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ (5 ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2560)

หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.)

- สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)

_18-0538 cover 14mm.indd 2 6/27/61 BE 1:55 PM

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2561 Vol.10 No.2 May – August 2018

ที่ปรึกษา

อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานะ ภู่หลำ

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ชาตรูประชีวิน	มหาวิทยาลัยนเรศวร
รองศาสตราจารย์จารุยา ขอพลอยกลาง	มหาวิทยาลัยราชมงคลศรีวิชัย
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
รองศาสตราจารย์ ดร.ไพบูลย์ ศรีไชยสวัสดิ์	นักวิชาการอิสระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทิราภรณ์	นักวิชาการอิสระ
ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวันท์ โอนสูงเนิน	สถาบันการพลศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา ไกรเพชร	สถาบันการพลศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา เทียมทิพร	สถาบันการพลศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมประภา อินต๊ะหล่อ	สถาบันการพลศึกษา

บรรณาธิการจัดการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิกร ยาพรม	สถาบันการพลศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทร์เพ็ญ ศิริพันธุ์	สถาบันการพลศึกษา
นางสาวนิชานันท์ ดงเจริญ	สถาบันการพลศึกษา
นางสาวชลธิชา บัวศรี	สถาบันการพลศึกษา
นางสาวชุลีรัตน์ สุธากุณ	สถาบันการพลศึกษา
นางสาวปนัดดา นาคำ	สถาบันการพลศึกษา
นายเอกพัน ศิริบุตร	สถาบันการพลศึกษา

_18-0538(000).indd 1 6/27/61 BE 1:56 PM



วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการ ผลงานวิจัย นวัตกรรมของนักประดิษฐ์คิดค้น นักวิชาการและนักวิจัย สู่สาธารณชน

2. เพื่อเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในขอบข่ายทางพลศึกษา สุขศึกษา การจัดการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์สุขภาพ นันทนาการและการท่องเที่ยว และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง

กำหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – เดือนเมษายน

ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม – เดือนสิงหาคม

ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน – เดือนธันวาคม

เจ้าของ สถาบันการพลศึกษา

การรับบทความ

วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษารับตีพิมพ์บทความต้นฉบับผลงานวิจัยและบทความวิชาการภาษาไทย ในขอบข่ายพลศึกษา สุขศึกษา การจัดการกีฬา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการออกกำลังกายและการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว และสาขาอื่นที่ดำเนินการศึกษาพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ ผู้เขียนที่ประสงค์จะส่งบทความลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา จะต้องสมัครและเสียค่าสมาชิกวารสารรายปี จำนวน 500 บาท และค่าดำเนินการพิชญพิจารณ์ จำนวน 3,000 บาท โดยส่งบทความผ่านทางเว็บไซต์วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา (www.journal.ipe.ac.th)

สำนักงาน วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา
กองส่งเสริมวิชาการ สถาบันการพลศึกษา
333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000
โทรศัพท์ 038-054218 E-mail: journalipe@hotmail.com

ลิขสิทธิ์

ต้นฉบับที่ได้ลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ถือเป็นลิขสิทธิ์ของวารสาร วิชาการ สถาบันการพลศึกษา และบทความในวารสารเป็นแนวคิดของผู้แต่ง มิใช่แนวคิดของคณะกรรมการจัดทำวารสาร ซึ่งหากมีการตรวจพบว่าบทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณ ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด โทรศัพท์ 02-2530-4114

_18-0538(000).indd 2 6/27/61 BE 1:56 PM

บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ฉบับนี้เป็นวารสารปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2561 ซึ่งประกอบไปด้วยบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์จากหน่วยงานต่างๆ ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาทางพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ เทคโนโลยี นันทนาการ การศึกษารวมถึงสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยบทความจะผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์ จำนวน 2 ท่าน ต่อ 1 เรื่อง

สำหรับเนื้อหาในวารสารฉบับนี้ยังคงมีความหลากหลายทั้งบทความวิจัยและบทความวิชาการจากคณาจารย์ ปริญญานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท ปริญญาเอก ที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ กองบรรณาธิการหวังว่าบทความเหล่านี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่าน ในด้านการนำไปใช้อ้างอิง การพัฒนางานวิจัย และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

กองบรรณาธิการขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์ทุกท่านที่ตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะ แก้ไขบทความวิจัยและบทความวิชาการ รวมถึงให้คำแนะนำในการจัดทำวารสาร เจ้าของบทความที่ส่งบทความมาเพื่อตีพิมพ์ ตลอดจนให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ที่ทำให้วารสารวิชาการฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ และหากท่านใดมีความประสงค์จะส่งบทความวิจัย ปริญญานิพนธ์ สารนิพนธ์ และบทความวิชาการ สามารถส่งได้ที่เว็บไซต์ www.journal.ipe.ac.th และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 038-054218 โทรสาร 038-054219

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานะ ภู่หลำ
บรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

_18-0538(000).indd 3 6/27/61 BE 1:56 PM



สารบัญ

	หน้า
ผลของการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน ที่มีต่อระดับน้ำตาล แลกเตต และครีเอทีนไคเนสในเลือดระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย *กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์ บวรลักษ์ ทองทวี และ ณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์*	1
ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก *ฉันท์ชนิต เกตุน้อย และ โสมฤทัย สุนธยาธร*	17
ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามฟุตบอลที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมการแข่งจันฟุตบอลไทยเลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 *พิชญา ครุฑคำ และ สาริษฐ์ กุลธวัชวิชัย*	29
การพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี *พิมประภา อินต๊ะหล่อ และ พิทักษ์ อยู่มี*	39
ความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร *วรรณวิษา หนูมา และ โสมฤทัย สุนธยาธร*	53
ความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง *สุกัญญา มณีอินทร์ และ กุลพิชญ์ โกไคยอุดม*	65
รูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงของประเทศไทย *หนึ่งฤทัย สระทองเวียน*	77
ความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช *อิงอร ยิ้มมุก และ กุลพิชญ์ โกไคยอุดม*	93

_18-0538(000).indd 4 6/27/61 BE 1:56 PM



สารบัญ

	หน้า
การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามแนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม *กรฎา มาตยากร*	107
การพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกจังหวัดสระแก้ว *กฤติกา สายณะรัตร์ชัย และ คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา*	119
การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ *ประทีป พืชทองหลาง พิมลพรรณ ปันทะเลิศ ชิมมเรศ บริสุทธิ์ และ กมลรส วรรณพรม*	133
ความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก *ศรัญญา ศรีทอง คมสิทธิ์ เกียณวัฒนา อังสุมาลิน จำนงชอบ และ กิ่งกนก เสาวภาวงศ์*	145
ผลการฝึกยางยืดกับการฝึกด้วยแพดเดิลที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร *จิระเมศร์ ธนกุลอธิโรจน์ กฤตพล พิทธไชย และ จิราวัฒน์ ขจรศิลป์*	161
การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก *ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ*	173
พัฒนาการและการประเมินการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ *ภัททิยา โพธิมู*	183
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 *วันดี เผื่อนเอี่ยม*	193

_18-0538(000).indd 5 6/27/61 BE 1:56 PM

สารบัญ

	หน้า
ผลของการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร *ศุกล อริยสัจสี่สกุล และ กฤษณะ อรุณโชติ*	203
บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 *กฤชณรงค์ สุภาพ*	221
การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร *คำพร กองเตย สมุทร ชำนาญ และ สถาพร พฤฑติกุล*	237
ปัจจัยเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี *จักรกฤษณ์ พลราชม และ กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์*	251
การเปรียบเทียบกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพสภาวะว่างเปล่ากับนักกอล์ฟที่ไม่มีประสบการณ์ : กรณีศึกษา *ธิรตา ภาสะวณิช*	263
ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 *นพวรรณ บุญเจริญสุข ภารดี อนันต์นาวี และ สถาพร พฤฑฒิกุล*	273
การออกกำลังกายด้วยแรงต้านกับ TRX (Total Body Resistance Exercise) *ผกามาศ รัตนบุษย์*	293
ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ *ศิริพร สัตยานุรักษ์ และ จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์*	307

_18-0538(000).indd 6 6/27/61 BE 1:56 PM

ผลของการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน ที่มีต่อระดับน้ำตาล แลกเตต และครีเอทีนไคเนสในเลือด ระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย

กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์[1] บวรลักษ์ ทองทวี[2] และ ณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์[3]
[1]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ
[2]คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
[3]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน ที่มีต่อระดับน้ำตาล แลกเตต และครีเอทีนไคเนสในเลือดระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย อาสาสมัครที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 18-25 ปี อาสาสมัครทำการทดลอง 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มต้องมีระยะเวลาพักห่างกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ซึ่งในแต่ละกลุ่มของการทดลองอาสาสมัครปั่นจักรยานที่ความหนัก 75 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุด 90 นาที โดยอาสาสมัครได้รับเครื่องดื่มที่แตกต่างกัน 3 ชนิด คือเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และเครื่องดื่มหลอก ก่อนปั่นจักรยาน 15 นาที และนาทีที่ 30 ของการปั่นจักรยาน ทำการเก็บตัวอย่างเลือดที่ช่วงเวลาก่อนการออกกำลังกาย 15 นาที ออกกำลังกายนาทีที่ 30, 75 หลังออกกำลังกายนาทีที่ 1, 10, 20, 30 และ 24 ชั่วโมง

ผลการศึกษาพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน และกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต มีค่ามากกว่ากลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ที่ช่วงเวลาการออกกำลังกายนาทีที่ 75 และหลังออกกำลังกายนาทีที่ 1 และ 30 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ระดับแลกเตตในเลือดไม่มีความแตกต่างกันภายหลังออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่มการทดลอง อย่างไรก็ตาม ระดับครีเอทีนไคเนสในกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน มีค่าน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตมีค่าน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ที่ช่วงเวลาหลังออกกำลังกายนาทีที่ 1, 30 และ 24 ชั่วโมง

Corresponding Author : ดร.ณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
E-mail : napatsawan.t@msu.ac.th

_18-0538(001-016)1.indd 1 6/6/61 BE 11:26 AM

สรุปผลการศึกษาได้ว่า การได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน ส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างและระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย ไม่ส่งผลต่อระดับแลกเตตในเลือด แต่สามารถลดค่าความเสียหายของกล้ามเนื้อในระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายแสดงโดยค่าครีเอทีนไคเนสหลังการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน / น้ำตาลในเลือด / แลกเตต / ครีเอทีนไคเนส / ระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย

_18-0538(001-016)1.indd 2 6/6/61 BE 11:26 AM

Effect of Carbohydrate-Protein Supplement on Blood Glucose, Blood Lactate and Creatine Kinase Levels Recovery Period after Exercise

Kornthip Limnararat[1] Borwarnluck Thongthawee[2] and Napatsawan Thanaponganan[3]
[1]Faculty of Sports and Health Science, Institute of Physical Education Chaiyaphum Campus
[2]Faculty of Nursing, Thammasat University
[3]Faculty of Educatiion,Mahasarakham University

Abstract

This study aimed to examine the effects of carbohydrate-protein supplemention on blood glucose, blood lactate and creatine kinase levels at the period of recovery after exercise. Participants were 30 football players, aged 18-25 years old. There were 3 experimental groups that each group had arecovery period at least 2 weeks. In each experiment participants were cycling at 75 percent of maximum oxygen consumption for 90 minutes. All participants received three different types of drinks, i.e., carbohydrate-protein (CHO-PROT), carbohydrate (CHO) and placebo (PLA) at the period of 15 minutes before exercise and 45 minutes after exercise. Blood samples were taken at 15, 30, 75 minutes before exercise and 1, 10, 20, 30 minutes and 24 hours after exercise.

The results showed: Blood glucose level in CHO-PROT and CHO groups were significantly more than in PLA group ($p<0.05$). At the period of time around 75 minutes and 1, 30 minutes after exercise were significant differences ($p<0.05$). Blood lactate levels were no significant difference after exercise among 3 groups. However, Creatine kinase level in CHO-PROT group was significant different less than CHO and PLA groups after exercise ($p < 0.05$). In addition, Creatine kinase level in CHO group was significant difference less than the PLA group after exercise ($p<0.05$) at the period of 1, 30 minutes and 24 hours after exercise.

Corresponding Author : Dr.Napatsawan Thanaponganan, Faculty of Educatiion Mahasarakham University
E-mail : napatsawan.t@msu.ac.th

_18-0538(001-016)1.indd 3 6/6/61 BE 11:26 AM

Conclusion: Receiving the CHO-PROT in drinks to increase blood glucose levels during the period of recovery after exercise, did not affect the blood lactate level. However, the data suggested that CHO-PROT supplementation reduced creatine kinase level hence reduced the muscle damage during recovery after exercise.

Keyword: Carbohydrate-Protein / Blood Glucose / Blood Lactate / Creatine Kinase / Recovery Period

บทนำ

การเล่นกีฬาอย่างหนัก ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ (Jamurtas., 2018; Ra et al., 2017) ความเสียหายหรือการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อซ้ำๆ กันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการหดตัวแบบเหยียดยาวออก ส่งผลให้เกิดความตึงตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น เกิดความเสียหายฉีกขาด และบาดเจ็บกล้ามเนื้อ (Ra et al., 2017; Gee & Deniel., 2016) จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 1 ชั่วโมง (Dong-Hee et al., 2013) การแข่งขันกีฬาที่มีการปะทะเช่น เช่น รักบี้ฟุตบอล (Lacome et al., 2018; Steven et al., 2017) ฟุตบอล (Morten et al ., 2018; Ian et al., 2011) หลังการออกกำลังกาย พบการบาดเจ็บกล้ามเนื้อจากตัวบ่งชี้ครีเอทีนไคเนสในกระแสเลือดที่เพิ่มขึ้น (Riegler et al., 2017) เกิดการสะสมของแลกเตต ซึ่งส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อภายหลังออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (Hall et al., 2012)

คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งสร้างพลังงานให้เซลล์ร่างกายเร็วที่สุดและมีประสิทธิภาพ ในขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับและที่สะสมไว้ในร่างกายในรูปของไกลโคเจนที่กล้ามเนื้อและตับ จะสลายเป็นน้ำตาลกลูโคสและเผาผลาญให้เป็นพลังงานซึ่งขึ้นกับความต้องการการใช้พลังงานของร่างกาย (Li et al., 2018; Upton et al., 2018) เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตในนักกีฬาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรมีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 6-8 (isotonic drinks) เนื่องจากเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสำหรับกล้ามเนื้อที่ทำงาน โดยจะเก็บสะสมไกลโคเจนในกล้ามเนื้อ และช่วยยืดระยะเวลาในการออกกำลังกายให้ยาวนานขึ้น สอดคล้องกับสมาคมเวชศาสตร์การกีฬาของสหรัฐอเมริกา (The American College of Sport Medicine) แนะนำการให้เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตในการออกกำลังกาย ดังนี้ นักกีฬาควรได้รับเครื่องดื่มผสมคาร์โบไฮเดรต 30-60 กรัมต่อชั่วโมง หรือร้อยละ 4-8 ของเครื่องดื่มผสมคาร์โบไฮเดรตทุกๆ 15-20 นาทีของการออกกำลังกาย เพื่อชดเชยน้ำเกลือแร่และพลังงานที่สูญเสียไประหว่างหรือหลังการแข่งขัน และสามารถนำคาร์โบไฮเดรตมาใช้เป็นแหล่งพลังงานทดแทนโดยการรักษาระดับกลูโคสในเลือด ทำให้ลดปริมาณการใช้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับอย่างจำกัด (Li et al., 2018; Upton et al., 2018; Winter., 2016)

โปรตีนจะไม่ได้ทำหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกายเหมือนคาร์โบไฮเดรตและไขมัน แต่โปรตีนเป็นแหล่งที่ให้พลังงานบ้าง โดยเปลี่ยนเป็นสารตัวกลางในวัฏจักรเครบส์ และนำไปสร้างพลังงาน ให้ร่างกายหรือสารตัวกลางสามารถนำไปสร้างกลูโคส โดยวิถีกลูโคนีโอจีเนซีส (Gluconeogenesis) กรดอะมิโนจำเป็น และสำคัญต่อการให้พลังงานของร่างกาย เช่น กรดอะมิโนโซ่กิ่ง (Branched chain amino acids) ที่ประกอบด้วย ไอโซลิวซีน (Isoleucine) ลิวซีน (Leucine) และวาลีน (Valine) ซึ่งสามารถสลายให้พลังงานในกล้ามเนื้อได้ประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ (Gannon et al., 2018; Grant et al., 2017) สำหรับนักกีฬาที่ฝึกซ้อมเป็นประจำ นักกีฬาที่ต้องอาศัยความอดทนในการแข่งขันนั้นโดยมีระดับความหนักปานกลางถึงหนักมากนั้นสามารถดื่มเครื่องดื่ม

โปรตีนได้มากถึง 10-20 กรัมต่อชั่วโมง (Gannon et al., 2018; Stokes et al., 2018) จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การได้รับเครื่องดื่มโปรตีนก่อนและระหว่างการวิ่งมาราธอน (Michael et al., 2018) ส่งผลให้ความเข้มข้นของโปรตีนในกระแสเลือดเพิ่มขึ้นระหว่างและหลังการออกกำลังกาย และกรดอะมิโนโซ่กิ่งสามารถสลายให้พลังงานอย่างรวดเร็วในกล้ามเนื้อ จึงส่งผลให้ลดการสลายเส้นใยกล้ามเนื้อ ลดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ (Sarah et al., 2017) ลดการสะสมของแลกเตต (Ra et al., 2017)

ปัจจุบันการแข่งขันกีฬา มีการใช้เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต หรือเครื่องดื่มโปรตีนก่อนและระหว่างการแข่งขัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกาย เพิ่มความอดทน (Greer et al., 2014; Shimura et al., 2010) แต่งานวิจัยเกี่ยวกับการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน มีผลต่อระบบพลังงานการลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือการฟื้นฟูกล้ามเนื้อระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายได้เร็วขึ้นหรือไม่นั้นยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูกล้ามเนื้อระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีช่วงระยะเวลาการพักน้อย เพื่อให้ร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้รวดเร็ว จึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีนที่มีต่อระดับน้ำตาล แลกเตต และครีเอทีนไคเนสในเลือดระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬาที่มีช่วงระยะเวลาพักสั้นๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น และนำผลของการวิจัยไปใช้แก้ปัญหาและพัฒนางานด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และเครื่องดื่มหลอก ที่มีต่อระดับน้ำตาล แลกเตต และครีเอทีนไคเนสในเลือด ช่วงระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย

2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างจากการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และเครื่องดื่มหลอก ที่มีต่อการลดความเสียหายของกล้ามเนื้อและช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอล สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 30 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีแบบจำเพาะเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria) คือ มีอายุอยู่ในช่วง 18-25 ปี มีประสบการณ์แข่งขันฟุตบอลในรอบปีที่ผ่านมา ฝึกซ้อมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และสมัครใจยินยอมเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยมีเกณฑ์การแยกกลุ่มตัวอย่างออกจากโครงการ (Exclusion criteria) คือ อยู่ในภาวะที่เจ็บป่วยหรือมีการบาดเจ็บขณะฝึกซ้อมและเป็นอุปสรรคต่อการทดลองวิจัยในครั้งนี้และมีเกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation criteria) คือ ผู้เข้าร่วมโครงการ วิจัยไม่ได้ดำเนินการทดลองวิจัยตามข้อตกลงการวิจัยที่ทำการตกลงร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการ

_18-0538(001-016)1.indd 6 6/6/61 BE 11:26 AM

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ส่งโครงการวิจัยเพื่อขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์ ซึ่งโครงการวิจัยนี้ ผ่านการพิจารณาและรับรองโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ของสถาบันการพลศึกษา และได้รับเอกสารรับรองโครงการวิจัย หมายเลขหนังสือรับรอง 2529050602003 เห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยได้

2. ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยต้องผ่านการประเมินสุขภาพและผ่านการคัดกรองจากแบบประเมินสุขภาพ ความเจ็บป่วยจากแบบประเมิน PAR-Q โดยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ผ่านการคัดกรองลงนามในใบยินยอมแล้วจะได้รับการนัดหมายในวันที่ 1 ของการทดลองเพื่อชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจระดับกลูโคส แลกเตต และครี-เอทีนไคเนส

3. ผู้เข้าร่วมโครงวิจัยทำการสุ่มเพื่อรับเครื่องดื่มก่อน-หลัง ในการทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบ Randomized, double-blind, crossover design ซึ่งเครื่องดื่มมี 3 ชนิด คือ เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน (CHO-PROT) เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต (CHO) เครื่องดื่มหลอก (PLA) (ตารางที่ 1) อ้างอิงจากการวิจัยของ Greer et al., 2014 เพื่อให้การทดลองแต่ละครั้ง มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากัน ซึ่งการทดลองแต่ละครั้ง กลุ่มตัวอย่างได้รับเครื่องดื่มที่แตกต่างกัน และไม่ทราบว่าได้เครื่องดื่มชนิดใด ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการได้รับเครื่องดื่ม 2 ครั้ง ที่เวลาก่อนออกกำลังกาย 15 นาที และนาทีที่ 30 ของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 ส่วนประกอบของเครื่องดื่มแต่ละชนิด

ส่วนประกอบ	CHO-PROT	CHO	PLA
กลูโคส (กรัม)	40	50	-
กรดอะมิโนโซ่กิ่ง (กรัม)			
ไอโซลิวซีน	2	-	-
ลิวซีน	5	-	-
วาลีน	3	-	-
โซเดียมคลอไรด์ (มิลลิกรัม)	50	50	50
น้ำตาลเทียม (กรัม)	4	-	4
สารปรุงแต่งกลิ่นมะนาว (มิลลิลิตร)	2	2	2
ปริมาณน้ำ (มิลลิลิตร)	848	848	848
ปริมาณการดื่มต่อครั้ง(มิลลิลิตร)	424	424	424

4. ทำการทดสอบหาค่าความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_{2max}) โดยใช้จักรยาน (Monark 828E) และเครื่องวิเคราะห์แก๊ส (Cortex; Metamax 3B) และหาค่างานสูงสุดที่ทำได้ (Work load) ตาม protocol ของ “Astrand” Per-Olof อ้างอิงจาก Shelder et al., 2000 โดยผู้วิจัยนำค่าความสามารถในการปั่นจักรยานสูงสุดที่แต่ละคนทำได้ นำมาคำนวณหาค่า 75 เปอร์เซ็นต์ VO_{2max} เพื่อใช้กำหนดความหนักในการทดลอง ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยงดกิจกรรมทางกายอย่างหนัก 72 ชั่วโมง และงดอาหาร เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนผสม เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ยกเว้นน้ำเปล่าที่สามารถดื่มได้อย่างน้อย 10 ชั่วโมงก่อนเริ่มการทดลอง

5. ผู้เข้าร่วมโครงการเริ่มทำการวิจัยโดยมาที่ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย เวลา 06.00 น. นั่งพัก 20 นาที ซึ่งผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวสุขภาพ และทำการชั่งน้ำหนักตัว ส่วนสูง ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ระดับแลกเตตในเลือด และระดับครีเอทีนไคเนสในภาวะปกติ หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมโครงการ วิจัยดื่มเครื่องดื่มที่ได้จากการสุ่มในปริมาณ 424 มิลลิลิตร และนั่งพัก 15 นาที และทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการปั่นจักรยานเป็นเวลา 3-5 นาที ต่อด้วยการปั่นจักรยาน 90 นาที ที่ความหนัก 75 เปอร์เซ็นต์ VO_{2max} และได้รับเครื่องดื่มชนิดเดิมอีกครั้งในปริมาณ 424 มิลลิลิตร นาทีที่ 45 ของการออกกำลังกาย

6. บันทึกผลการวิจัย ดังนี้ คือ ระดับน้ำตาลในเลือด บันทึกก่อนออกกำลังกาย 15 นาที ออกกำลังกายนาทีที่ 30, 75 หลังออกกำลังกาย นาทีที่ 1 และ นาทีที่ 30 ระดับแลกเตตในเลือด บันทึกก่อนการออกกำลังกาย 15 นาที หลังออกกำลังกาย นาทีที่ 1 นาทีที่ 10 นาทีที่ 20 และนาทีที่ 30 ระดับครีเอทีนไคเนส บันทึกก่อนการออกกำลังกาย 15 นาที หลังออกกำลังกาย นาทีที่ 1 นาทีที่ 30 และหลังออกกำลังกาย 24 ชั่วโมง

7. ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทำการวิจัยซ้ำอีก 2 ครั้ง โดยมีระยะห่างของแต่ละครั้งเป็นเวลา 14 วัน ตามการปฏิบัติข้อ 5-6 โดยได้รับเครื่องดื่มที่เหลือที่แตกต่างกัน และทำการบันทึกผลที่ได้รับ โดยนำผลจากการศึกษาวิจัยมาเปรียบเทียบและวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่อไป

8. การเก็บตัวอย่างเลือดจากการเจาะเลือดด้วยวิธีมาตรฐานซึ่งปลอดภัยต่อการติดเชื้อซึ่งกระทำโดยพยาบาลวิชาชีพที่ได้รับอนุญาตให้เจาะเลือดได้ และนำตัวอย่างเลือดที่ได้มาวิเคราะห์ระดับน้ำตาลในเลือดบรรจุในหลอดสุญญากาศและนำส่งห้องปฏิบัติการพยาธิวิทยาเพื่อนำเลือดเข้าเครื่องปั่นเหวี่ยง (Centrifuge) ที่ความเร็ว 2,000 รอบต่อนาที เป็นเวลา 10 นาที เพื่อนำพลาสมาไปวิเคราะห์สารเคมีในเลือดต่อไป นำตัวอย่างเลือดที่ได้มาวิเคราะห์ระดับแลกเตตบรรจุในหลอดสุญญากาศและนำส่งห้องปฏิบัติการพยาธิวิทยาเพื่อนำเลือดเข้าเครื่องปั่นเหวี่ยง (Centrifuge) ที่ความเร็ว 2,000 รอบต่อนาที เป็นเวลา 10 นาที เพื่อนำพลาสมาไปวิเคราะห์สารเคมีในเลือดต่อไป นำตัวอย่างเลือดที่ได้มาวิเคราะห์ระดับครีเอทีนไคเนส บรรจุในหลอดสุญญากาศและนำส่งห้องปฏิบัติการพยาธิวิทยาเพื่อนำเลือดเข้าเครื่องปั่นเหวี่ยง (Centrifuge) ที่ความเร็ว 3,000 รอบต่อนาที เป็นเวลา 20 นาที เพื่อนำซีรั่มไปวิเคราะห์สารเคมีในเลือดต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังนี้ วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard

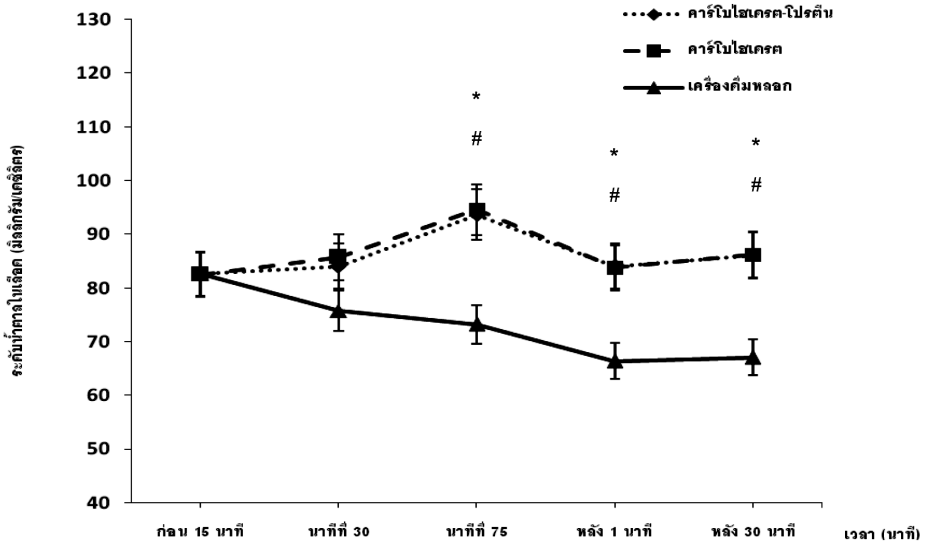
deviation; S.D.) วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองวัดซ้ำแบบสองมิติ (Two Way Repeated Measurement) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับน้ำตาลในเลือด ระดับแลกเตตในเลือด และระดับครีเอทีนไคเนส เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธี Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 2 คุณลักษณะทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลชาย จำนวน 30 คน

คุณลักษณะทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลชาย	ค่าเฉลี่ย+ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อายุ (ปี)	20.53 ± 1.50
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร^2)	22.64 ± 1.83
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	65.94 ± 4.69
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	171.30 ± 4.83
ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (มิลลิลิตร/นาที/กิโลกรัม)	48.82 ± 1.98

ตารางที่ 2 คุณลักษณะทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอล เป็นเพศชาย จำนวน 30 คน มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ น้ำหนักตัว ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และมีค่าความสามารถการใช้ออกซิเจนสูงสุดอยู่ในเกณฑ์ดี

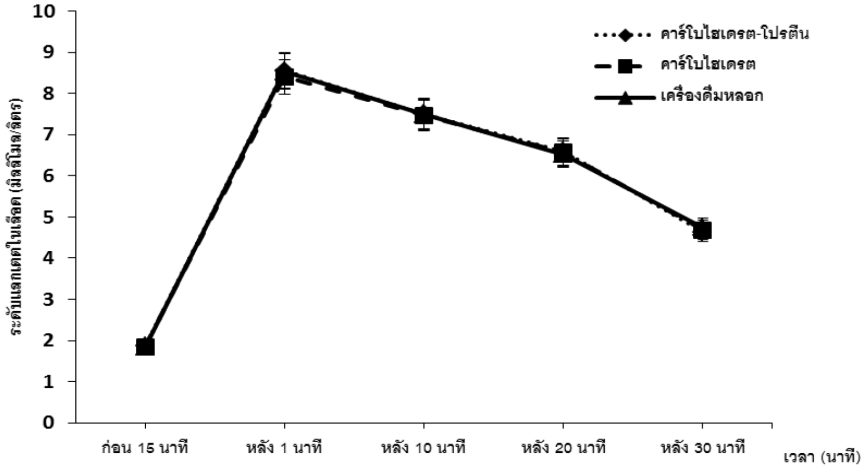


ภาพที่ 1 ความแตกต่างของระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัม/เดซิลิตร) ในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และเครื่องดื่มหลอก

* = กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน และกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต แตกต่างจากกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\# = กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต แตกต่างจากกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

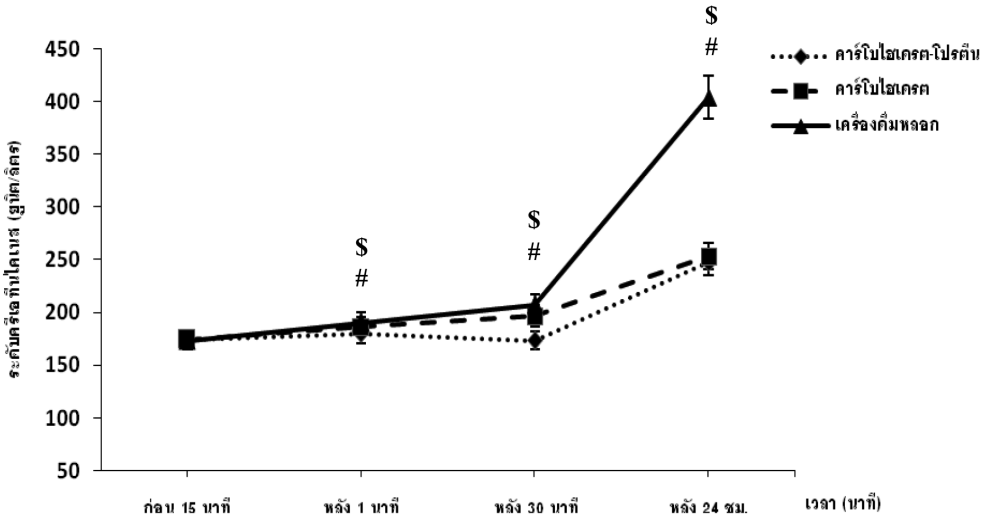
จากการทดลองนี้พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนการออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลไม่แตกต่างกัน (ภาพที่ 1) แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักกีฬาฟุตบอล พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน และกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต มีค่าสูงกว่ากลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ที่ช่วงเวลาการออกกำลังกายนาทีที่ 75 และหลังออกกำลังกายนาทีที่ 1 และ 30



ภาพที่ 2 ความแตกต่างของระดับแลกเตตในเลือด (มิลลิโมล/ลิตร) ในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และเครื่องดื่มหลอก

จากการทดลองนี้พบว่า ระดับแลกเตตในเลือดก่อนการออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลไม่แตกต่างกัน (ภาพที่ 2) และพบว่าระดับแลกเตตในเลือดระหว่าง 3 กลุ่มนักกีฬาฟุบอลไม่มีความแตกต่างทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอล พบว่า ระดับแลกเตตในเลือดเพิ่มขึ้นสูงสุดหลังออกกำลังกายนาทีที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนออกกำลังกาย 15 นาที และลดลงตลอดช่วงเวลาหลังออกกำลังกายนาทีที่ 10 20 และ 30 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

_18-0538(001-016)1.indd 10 6/6/61 BE 11:26 AM



ภาพที่ 3 ความแตกต่างของระดับครีเอทีนไคเนส (ยูนิต/ลิตร) ในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และเครื่องดื่มหลอก

$ = กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน แตกต่างจากกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

= กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต แตกต่างจากกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการทดลองนี้ พบว่า ระดับครีเอทีนไคเนสก่อนการออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลไม่แตกต่างกัน (ภาพที่ 3) แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักกีฬาฟุตบอล พบว่า ระดับครีเอทีนไคเนส กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน มีค่าต่ำกว่ากลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต มีค่าต่ำกว่ากลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอล พบว่า ระดับครีเอทีนไคเนสเพิ่มขึ้นสูงสุดภายหลังออกกำลังกาย 24 ชั่วโมง เปรียบเทียบกับก่อนออกกำลังกาย 15 นาที หลังออกกำลังกายนาทีที่ 1 และนาทีที่ 30 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

สรุปและอภิปรายผล

ภายหลังการออกกำลังกายกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน และกลุ่มกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตมีระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แตกต่างจากกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก ภายหลังการออกกำลังกายนาทีที่ 75 และระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย การได้รับ

เครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน และเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต ก่อนและระหว่างการปั่นจักรยาน ส่งผลให้มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นหลังจากดื่มเครื่องดื่ม 45 นาที ที่ช่วงเวลานาทีที่ 30 และ 75 ของการปั่นจักรยานและระดับน้ำตาลในเลือดลดลงหลังจากออกกำลังกายนาทีที่ 1 เนื่องจากร่างกายมีการสลายกลูโคสเพื่อใช้เป็นพลังงาน (Greer et al., 2014) นอกจากนี้ มีการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นภายหลังการออกกำลังกายนั้น เนื่องจากร่างกายสามารถสลายกรดอะมิโนโซ่กิ่งและนำไปสร้างเป็นกลูโคสในวัฏจักรกลูโคส-อะลานีน (glucose-alanine cycle) (Rustad et al., 2016; Saunders et al., 2009) ซึ่ง Rustad et al. (2016) ได้ศึกษาวิจัย พบว่า การได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน และเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต ก่อนและระหว่างการปั่นจักรยาน ภายหลังการปั่นจักรยานมีค่าฮอร์โมนอินซูลินลดลงน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก อันน่าจะเกิดจากการลดลงของปริมาณน้ำตาลในเลือด ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากขณะที่ออกกำลังกาย ร่างกายมีขบวนการสลายสารอาหารมากกว่าการสังเคราะห์สารอาหารมีการสลายกลูโคสที่ได้รับจากเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต และสลายกรดอะมิโนโซ่กิ่งร่วมด้วยในกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน จึงส่งผลต่อการยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินและลดการนำน้ำตาลในกระแสเลือดเข้าไปสะสมในเซลล์กล้ามเนื้อเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานในกล้ามเนื้อระหว่างการออกกำลังกายนั้นเอง

ระดับแลกเตตในเลือดหลังการออกกำลังกายทันทีระดับแลกเตตสูงสุดและลดลงตลอดระยะฟื้นตัวหลังออกกำลังกาย แต่ยังมากกว่าก่อนการออกกำลังกาย ซึ่ง She et al. (2010) รายงานว่าระหว่างเวลาการออกกำลังกายอย่างหนักมากกว่า 1 ชั่วโมงนั้น กล้ามเนื้อมีการทำงานยืด หดตัวซ้ำๆ ต่อเนื่อง มีการลดลงของพลังงานที่สะสม มีการขาดออกซิเจน โดยพบสารตัวกลางในวัฏจักรเครบส์ คือ แอลฟ่า คีโตกลูทาเรต (Alpha- ketoglutarate) ซิเทรต (Citrate) และซักซินิลโคเอ (Succinyl-Co A) ลดลง ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของแหล่งพลังงานจากกรดอะมิโนและกลูโคส การผลิตเป็นพลังงานในกระบวนการใช้ออกซิเจนลดลง แสดงออกโดยมีการเพิ่มขึ้นของระดับแลกเตตในเลือดสูงสุดหลังการออกกำลังกายและค่อยๆ ลดลงในช่วงฟื้นตัวหลังออกกำลังกายซึ่ง Rustad et al. (2016) รายงานว่า ระยะฟื้นตัวหลังออกกำลังกาย ร่างกายทำงานหนักลดลงจากขณะออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด เป็นช่วงที่ระบบต่างๆ ในร่างกายปรับตัวจากการทำงานหนักสู่สภาวะปกติ ประกอบกับช่วงเวลาในการพักในขณะนั้น ไม่ได้ใช้พลังงานจากระบบแอนแอโรบิก เพราะฉะนั้นระดับแลกเตตในเลือดไม่ถูกสร้างเพิ่มขึ้น จะมีเฉพาะการย้ายแลกเตตออกไป มีระดับแลกเตตในเลือดลดลงช่วงฟื้นตัวหลังออกกำลังกาย ซึ่งการฟื้นตัวขึ้นอยู่กับการเคลื่อนย้ายของเสียแลกเตต ไฮโดรเจน อิออนและคาร์บอนไดออกไซด์ รวมถึงการชดเชยพลังงานที่สะสมไว้ใช้ระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าระบบออกซิเจนดี หนี้ออกซิเจน (Oxygen Debt) ก็สามารถจ่ายคืนได้เร็วและระบบฟอสเฟสก็จะคืนมาเหมือนเดิม สอดคล้องกับ Francesco et al. (2017) รายงานว่า หลังออกกำลังกายอย่างหนักต้องใช้เวลาอย่างน้อย 25-30 นาที สำหรับการฟื้นตัวด้วยการนั่งพัก เพื่อเคลื่อนย้ายแลกเตตที่สะสมอยู่ออกไปได้ครึ่งหนึ่งและต้องใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที สำหรับการเคลื่อนย้ายแลกเตตที่สะสมอยู่ออกเพื่อ

_18-0538(001-016)1.indd 12 6/6/61 BE 11:26 AM

กลับสู่ภาวะปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Dileo et al. (2016); Erich et al. (2015) พบว่า ระดับแลกเตตในเลือดลดลงเร็วยิ่งขึ้นหากมีการยืดกล้ามเนื้อ การวิ่งเหยาะๆ การใช้ความเย็นภายหลังออกกำลังกาย โดยเชื่อว่าในขณะพักอย่างมีกิจกรรมเบาๆ นั้น ระบบไหลเวียนเลือดมีการหมุนเวียนเร็วกว่านั่งพักเฉยๆ มีออกซิเจนไปช่วยเผาผลาญแลกเตตมากขึ้น และขนย้ายไปที่ตับและหัวใจ ส่งผลให้ระดับแลกติกในเลือดลดลงสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น

ระดับครีเอทีนไคเนสระยะฟื้นตัวหลังออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทั้ง 3 กลุ่มนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน มีระดับครีเอทีนไคเนสเพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตและกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับเครื่องดื่มหลอก การเพิ่มของระดับครีเอทีนไคเนสในระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย เนื่องจากมีการออกกำลังกายที่ยาวนาน กล้ามเนื้อทำงานซ้ำๆ กัน ส่งผลต่อการเกิดความตึงตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อมากเกินไป เกิดการฉีกขาดเสียหายบาดเจ็บของเส้นใยกล้ามเนื้อตามมา โดยมีครีเอทีนไคเนสออกมาสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น (Sean. 2011; Paola & Nicola. 2008) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยในกลุ่มนักจักรยานที่ได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน ก่อนและระหว่างการปั่นจักรยานทางไกล (Rustad. et al., 2016) การวิ่ง (Greer et al. 2014) อาจเป็นไปได้ว่าภายหลังการออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต และไกลโคเจนที่สะสมในกล้ามเนื้อเริ่มลดลง กล้ามเนื้อเกิดการสลายกรดอะมิโนโซ่กิ่งที่ได้รับจากเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีนที่ใช้เป็นพลังงานร้อยละ 30-35 (Shimomura et al. 2010) สอดคล้องกับ Rustad et al. (2016) พบว่าหลังการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน มีระดับกรดอะมิโนวาลีนสูงขึ้นในไมโตรคอนเดรียเพื่อเพิ่มการผลิตพลังงานให้เพียงพอต่อการใช้งานนั่นเอง สอดคล้องกับ Sean, F.(2011) ที่พบ เอนไซม์บรานช์เชนแอลฟ่าคีโตแอซิกดีไฮโดรจีเนสคอมเพลกซ์เพิ่มขึ้น (Branched chain α–keto acid dehydrogenase complex; BCKDH) หลังจากได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีน แสดงถึงกล้ามเนื้อมีการสลายและใช้พลังงานจากเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของโปรตีน โดยที่ไม่พบการเพิ่มขึ้นของเอนไซด์ดังกล่าวในเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตและเครื่องดื่มหลอก สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Shimomura et al. (2010) ที่พบกรดอะมิโนลิวซีนที่ทำให้เกิดการกระตุ้นร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนดังกล่าวนี้มีหน้าที่ลดการเผาผลาญโปรตีน (Protein degradation) และเพิ่มการสังเคราะห์และสะสมโปรตีนในกล้ามเนื้อ (Protein synthesis) จึงมีผลต่อการลดการฉีกขาดบาดเจ็บของกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย สำหรับการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตมีการเพิ่มขึ้นของระดับครีเอทีนไคเนสระยะฟื้นตัวหลังออกกำลังกายน้อยกว่าเครื่องดื่มหลอกนั้น อาจเป็นไปได้ว่าการได้รับเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรตส่งผลให้ร่างกายมีการสลายและใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ออกกำลังกาย นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ควรแนะนำให้มีการดื่มเครื่องดื่มคาร์โบไฮเดรต-โปรตีนเพื่อชดเชยพลังงานระหว่างและระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย และเพื่อเร่งฟื้นฟูกล้ามเนื้อจาก

การบาดเจ็บในระยะฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย และในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มเติมตัวบ่งชี้ที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงการสันดาปสารอาหาร เช่น ฮอร์โมนอินซูลิน และตัวบ่งชี้ที่แสดงถึงการบาดเจ็บ อักเสบของกล้ามเนื้อในระยะฟื้นตัว หลังการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการสนับสนุนผลของการทดลองครั้งนี้

บรรณานุกรม

Dileo, T.D., Powel, J. B., Kang, H-K., Roberge, R. J., Coca, A, and Kim, J-H. (2016). Effect of Short Term Heat Acclimation Training on Kinetics of Lactate Removal Following Maximal Exercise. **Journal Sports Medicine and Physical Fitness.** 56(1-2); 70-78.

Dong-Hee, Kim., Seok-Hwan, Kim., Woo-Seok, Jeong, and Ha-Yan, Lee. (2013). Effect of BCAA Intake during Endurance Exercises on Fatigue Substances and Energy Metabolism Substances. **Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry.** 17(4): 169-180.

Erich, H., Jam, T., Jean-Pierre, B., Peter, C, and Ron, C. (2015). **The Effect of Post Exercise Cryotherapy on Recovery Characteristics: A Systematic Review and Meta Analysis.** Plos One. 1: 1-22.

Francesco, L., Marco, G., Giancarlo, D. A., Davide, S., Marco, B. L, and Piero, B. (2017). **Effect of Water based Recivery on Blood Lactate Removal after Hight Intensity Exercise.** Plos One. 1: 1-12.

Hazar, M., Aynur, O., Ilhan, O., Mehmet, S, and Ozan, S. (2015). Effect of Increasing Maximal Aerobic Exercise on Serum Muscles Enzymes in Field Hockey Players. **Global Journal of Health Science.** 7 (3): 69-74.

Gannon, N.P., Schnuck J. K, and Vaughan, R. A. (2018) **BCAA Metabolism and Insulin Senility-Dysregulated by Metabolism Status?.** Molecular Nutrition & Food Research. 62: 6-15.

Gee, T. I, and Deniel, S. (2016). Branched-Chain Amino Acid Supplementation Attenuates a Decrease in Power-Producing Ability Following Acute Strength Training. **Journal Sports Medicine and Physical Fitness.** 56(12); 1511-1517.

Grant, M. T., Matthew, A. H., Amy, K. H., Austin, G. C. Jose, G. P., Austin, Y. M., Victor, A. U, and Ty, B. P. (2017). Effects of two Pre-Workout Supplements on Concentric and Eccentric Force Production During Lower body Resistance Exercise in Males and Females. **The Journal of International Society of Sports Nutrition.** (14)46: 1-13.

Greer, B. K., Price, A, and Jones, B. (2014). Timing influence of Carbohydrate protein Ingestion on Muscle Sourness and Next-Day Running Performance. **Journal of Dietary Supplements.** 11(2): 166-174.

Hall, A. H., Leveritt, M. D. Ahuja, K. D, and Shing C. M. (2012). Coingestion of Carbohydrate and Protein During Training Reduces Training Stress and Enhances Subsequent Exercise Performance. Appl. Physiol. **International journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.** 38: 597-604.

Ian, V., Ryan, L., Robery N., Robin, T.T, and Ross, B. (2017).Between Math Activity Variables, Measures of Fatigue and Neuromuscular Performance Capacity Following Elite Competitive Soccer Matches. **Journal of Human Kinetics.** 60: 93-99.

Jamurtas, A. Z. (2018). **Exercise-Induced Muscle Damage and Oxidative Stress**. Antioxidants 28; 7(4): 1-8.

Lacome, M., Carling, C., Hager, J.P., Dine, G, and Piscione, J. (2018). Workload, Fatigue and Muscle Damage in an u20 Rugby Union Team Over an Intensified International Tournament. **International Journal of Sports Physiology and Performance.** 12: 1-23.

Li, L., Sun, F. H., Huang, W. Y, and Wong, S. H. (2018). Effects of Whey Protein in Carbohydrate-Electrolyte Drinks on Post- Exercise Rehydration. **European Journal of Sport Science.** 27: 1-9.

Michael, J. S., Nicholas, D. L., Cash, R. D., Melinda, C. G, and Amanda, D. R. (2018). **Protein Supplementation During or Following a Marathon Run Influences Post- Exercise Recovery.** Nutrition. 10: 1-14.

Morten, K., Oyvind S., Espen, T., Ida, S., Goran P., Elisabeth, E., Irene, N., Kari, R., Anita, R., Vegard, V. I., Knut S., Bent, R. R, and Hilde, G. (2018). **Power Production and Biochemical Markers of Metabolic Stress and Muscle Damage Following a Single Bout of Short-Sprint and Heavy Strength Exercise in Well –Trained Cyclists.** Frontiers in Physiology. 9: 155-163.

Paola, B, and Nicola, M. (2008). **Creatine Kinase Monitoring in Sport Medicine.** British Medical Bulletin. 82: 209-230.

Steven, H. D., Michel, S. B., Silke, J. K, and Koen A P M. Lemmink. (2018). Postmath Recovery of physical Performance and Biochemical Markers in Team Ball Sports: a Systematic Review. **Sport & Exercise Medicine**. 11: 1-10.

Ra, S. G., Miyazaki, T., Kojima, R., Komine, S., Ishikura, K., Kawanaka, K., Honda, A., Matsuzaki, Y, and Ohmori, H. Effect of BCAA Supplement Timing on Exercise-Induced Muscle Soreness and Damage. **International Journal of Sport Nutrition.** 8 (22): 1120-1129.

Riegle, M., Stotz, G., Fitzgerald, K., Munoz, C. K., Lewis, J., Ring, S, and Astorino, T.A. (2017). Acute Responses to the 7- minute Workout. **The Journal of Strength & Conditioning Research.** 31(9): 2572-2578.

Rustad, P. I., Sailer, M., Cumming, K. T., Jeppesen, P. B., Kolnes, K. J., Sollie, O., Franch, J., Ivy, J. L., Daniel, H, and Jensen, J. (2016). Intake Protein Plus Carbohydrate During the First Two Hours After Exhaustive Cycling Improves Performance the Following Day. **Plos One.** 1: 1-25.

Sarah, R. J., Olivwr, C. W., Andrew, P., Gareth, A.,W., Keith, B, and Kevin, D. T. (2017). **Branched Chain Amino Acid Ingestion Stimulates Muscle Myofibrillar Protein Synthesis Following Resistance Exercise.** Frontiers in Physiology. 8: 1-12.

Sean, Foster. (2011). **The Effects of 8 Weeks of Heavy Resistance Training and Branched Chain Amino Acid on Muscle Performance and Body Composition: A Study of Student.** Dissertation, Ph. D. (Food, and Exercise Science). Baylor University. Photocopied.

Shamim, B., Hawley, J. A, and Camera, D. M. (2018). **Protein Availability and Satellite Cell Dynamics in Skeletal Muscle.** Sports Medicine. 20: 1-15.

She, P., Zhou, Y., Zhang, Z., Griffin, K., Gowda, K, and Lynch, C. J. (2010). Distribution of BCAA Metabolism in Mice Impairs Exercise Metabolism and Endurance. **Journal Applied Physiology.** 108: 941-949.

Shimomura, Y., Inaguma, A., Watanabe, S., Yamamoto, Y., Muramatsu, Y., Bajotto, G., Sato, J., Nobayashi, H, and Mawatari, K. (2010). BCAA before Squat Exercise and Delayed Onset Muscle Soreness. **International Journal of Sport Nutrition.** 20: 236–244.

Suanders, M. J., Rebecca, W. M., Arie, K. K., Nicholas, D. L, and Cassey, A. P. (2009). Carbohydrate and Protein Hydrolysis Coingestion's Improvement of Late Exercise Time-Trial Performance. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.** 19: 136-149.

Upton, C. M., Brown, FC. W, and Hill, J. A. (2017). Efficacy of Compression Garments on Recovery From a Simulated Rugby Protocol. **Journal of Strength & Conditioning Research.** 31(11): 2977-2982.

Winter. (2016). Mitigating Evectional Heat Illness in Military Personnel: The Science Behind a Rice-Based Electrolyte and Rehydration Drink. **Journal of Special Operations Medicine.** 16(4): 49-53.

ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก

ฉันท์ชนิต เกตุน้อย และ โสมฤทัย สุนธยาธร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวที่พระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก ที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.83 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าเท่ากับ 0.91 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้การวิเคราะห์เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยมีความคิดเห็นต่อส่วนประสมทางการตลาด 7P's โดยรวมอยู่ในระดับมาก (4.05) เมื่อพิจารณาร้ายด้านพบว่า ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านภาพลักษณ์ของสถานที่ และด้านการให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด สำหรับด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านช่องทางการจำหน่าย ด้านราคาและด้านการส่งเสริมการตลาด อยู่ในระดับมาก และนักท่องเที่ยวชาวไทยให้มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยรวมอยู่ในระดับมาก (4.04) เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้การทดสอบค่าทางสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สันพบว่า มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00

คำสำคัญ: ส่วนประสมทางการตลาด 7P / การส่งเสริมการท่องเที่ยว / การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ / พระราชวังจันทน์

Corresponding Author: นางสาวฉันท์ชนิต เกตุน้อย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail: popeyechancha@gmail.com

_18-0538(017-028)2.indd 17 7/3/61 BE 11:32 AM

Correlation between 7P's Marketing Mix and Historical Tourism Promotion of Chan Palace in Phitsanulok Province

Chanchanit Ketnoi and Somruthai Soontayatron
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to study the correlation between 7P's marketing mix and historical tourism promotion of Chan Palace, Phitsanulok province. The samples were 400 Thai tourists who travelled to Chan Palace, Phitsanulok province. This research adopted questionnaires in order to study the correlation between correlation between 7p's marketing mix and historical tourism promotion of Chan Palace in Phisanulok Province, as a main method for the data collection with IOC of 0.83 and coefficient alpha equal of 0.91. This study also applied statistical data analyses with frequency, percentage, mean and standard deviation. The data analysis of this research was also to test the Pearson product-moment correlation coefficient for evaluate relationship between variables.

Results were found that, Thai tourists have attitude towards 7P's marketing mix, overall, in high level (4.05). When considering in each item, Thai tourists had the highest level of attitude towards product, physical evidence and process, as well as high level of attitude towards people, place, price and promotion of 7P's marketing mix. Furthermore, Thai tourists had overall high level of attitude towards historical tourism promotion of Chan Palace, Phitsanulok province (4.04). 7P's marketing mix correlate with historical tourism promotion of Chan Palace, Phitsanulok province in high level with statistical significance at 0.00.

Keywords: 7P's marketing mix / tourism promotion / historical tourism / Chan Palace

Corresponding Author: Miss.Chanchanit Ketnoi Faculty of Sports Science Chulalongkorn University
E-mail: popeyechancha@gmail.com

_18-0538(017-028)2.indd 18 7/3/61 BE 11:32 AM

บทนำ

การท่องเที่ยวถือเป็นอุตสาหกรรมที่เติบโตอย่างรวดเร็วและมีสำคัญในระดับของเศรษฐกิจของโลก เพราะมีการลงทุนอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในด้านต่างๆ อย่างมากมาย และยังถือเป็นอุตสาหกรรมที่สร้างรายได้ให้กับหลายๆ ประเทศในโลก ส่งผลให้ประชาชนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยในปี 2559 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้กำหนดโครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด “ปีท่องเที่ยววิถีไทย” แบ่งออกเป็น 5 โครงการ หนึ่งในนั้นคือ โครงการ 12 เมืองต้องห้ามพลาด Plus ซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่องมาจากปีที่แล้ว

โดยเป็นการเพิ่มการเชื่อมโยงจาก 12 เมืองรองเดิมเพื่อเป็นการกระจายตัวนักท่องเที่ยวไปสู่เมืองใกล้เคียงมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือ จังหวัดพิษณุโลก โดยมีการรณรงค์หรือแคมเปญในการท่องเที่ยว คือการท่องเที่ยวธรรมชาติสวยงามภูเขาดอกไม้สายหมอกเชื่อมโยงจากจังหวัดเพชรบูรณ์

ในการประชุมคณะกรรมการพัฒนาการท่องเที่ยว ประจำเขตพัฒนาการท่องเที่ยวมรดกโลกด้านวัฒนธรรม มีนางกอบกาญจน์ วัฒนวรางกูร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นประธาน มีการกำหนดเขตพัฒนาการท่องเที่ยวประกอบด้วย 4 จังหวัด คือ สุโขทัย พิษณุโลก กำแพงเพชร และตาก เพื่อดำเนินการจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาการท่องเที่ยว โดยเขตพัฒนา การท่องเที่ยวมรดกโลกด้านวัฒนธรรม จะมุ่งเน้นการฟื้นฟูและพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวมรดกโลก เชื่อมโยงท่องเที่ยวอาเซียน

ส่วนประสมทางการตลาด (marketing mix) เป็นเครื่องมือทางการตลาดที่สำคัญ โดยเฉพาะในการท่องเที่ยวและการบริการ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ส่วนประสมทางการตลาด 4P ซึ่งประกอบไปด้วย ผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทางการจำหน่ายและการส่งเสริมการตลาด แต่ในการทำการตลาดของการท่องเที่ยวโดยเฉพาะการทำการตลาดในรูปแบบใหม่ของจังหวัดพิษณุโลกคือการท่องเที่ยว เชิงประวัติศาสตร์จะใช้ส่วนประสมทางการตลาด 7P ที่ประกอบไปด้วย ผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทาง การจำหน่าย การส่งเสริมการตลาดเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ภาพลักษณ์ของสถานที่และการให้บริการ โดยจังหวัดพิษณุโลกได้มีแคมเปญการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ และมีการริเริ่มที่จะส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ซึ่งต่างออกไปจากการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ จึงเลือกที่จะใช้กลยุทธ์ทางการตลาดในการท่องเที่ยวเป็นส่วนประสมทางการตลาด 7P’s ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์

การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์นั้นเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่มีคุณค่า ทำให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้และเข้าใจความเป็นมาของประเทศไทยมากยิ่งขึ้น ด้วยประวัติศาสตร์ที่มีความเป็นมาอย่างยาวนานของประเทศไทยและมีแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์กระจายกันอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ โดยเป็นการไปท่องเที่ยวเพื่อเยี่ยมชมแหล่งท่องเที่ยวที่มีความเกี่ยวโยงกับทางประวัติศาสตร์ในอดีต เพื่อรับรู้คุณค่าทางประวัติศาสตร์ในสถานที่ท่องเที่ยว รวมถึงได้ความรู้และมีความเข้าใจต่อความเป็นมาของโบราณสถานและโบราณวัตถุต่างๆ

จังหวัดพิษณุโลก ตั้งอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน เป็นจังหวัดที่มีความสำคัญด้านประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนานตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ซึ่งในปัจจุบันจังหวัดพิษณุโลกก็ยังถือเป็นเมืองที่สำคัญเพราะเป็นศูนย์กลางการคมนาคมขนส่ง มีโครงข่ายเชื่อมโยงกับทุกภูมิภาคของประเทศไทย

_18-0538(017-028)2.indd 19 7/3/61 BE 11:32 AM

รวมทั้งเป็นจังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญทั้งทางธรรมชาติและประวัติศาสตร์มากมาย ซึ่งพระราชวังจันทน์เป็นพระราชวังโบราณ ถือเป็นหลักฐานสำคัญทางประวัติศาสตร์ว่าสถานที่แห่งนี้เป็นที่ประทับของสมเด็จพระบรมไตรโลกนารถและสถานที่เสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระเอกาทศรถและพระสุพรรณกัลยา และยังเป็นสถานที่ประทับของสมเด็จพระนเรศวรมหาราชขณะดำรงตำแหน่งพระมหาอุปราช ซึ่งสถานที่สำคัญภายในบริเวณพระราชวังจันทน์ประกอบไปด้วย แนวอาคารศูนย์ประวัติศาสตร์พระราชวังจันทน์ วัดวิหารทอง วัดศรีสุคต วัดโพธิ์ทอง และศาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ที่สำคัญของจังหวัดพิษณุโลกอีกแห่งหนึ่ง

จากข้อมูลข้างต้นที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าจังหวัดพิษณุโลกเป็นที่รู้จักจากการท่องเที่ยวทางธรรมชาติจากนั้นเริ่มมีหน่วยงานทั้งของรัฐบาลและท้องถิ่นเข้ามาให้ความสำคัญในการดูแลพัฒนา และปรับปรุง รวมทั้งมีการส่งเสริมการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและยังมีการส่งเสริมให้พระราชวังจันทน์เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งของจังหวัดพิษณุโลก ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก เพื่อจะได้ทราบความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวและทราบถึงกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่ท่องเที่ยวในพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) แก่นักท่องเที่ยวชาวไทยทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป คน ใช้การ ใช้การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่แน่นอน (Finite Population) ตามวิธีของยามาเน่ (Taro Yamane, 1973)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน และมีการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งใช้สถิต ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) การหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาด 7'Ps ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ของพระราช

วังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลกวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวเพิ่มเติมเกี่ยวกับพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยจะสรุปประเด็นของคำตอบและแจกแจงความถี่ของคำตอบจากมากไปน้อย

วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้มีสมมุติฐานหลักเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด กับนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มาท่องเที่ยวที่พระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก

โดยใช้เวลาในการเก็บแบบสอบถามเป็นระยะเวลา 1 เดือน ในระหว่างเดือนมีนาคม พ.ศ. 2560 โดยทำการเก็บในระหว่างวันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ตั้งแต่ 9.00 น.-16.00 น. จำนวน 60 และเก็บข้อมูลวันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่ 9.00 น.-16.00 น. จำนวน 40 คน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	183	45.75
หญิง	217	54.25
รวม	400	100.00
2. อายุ		
20-29 ปี	125	31.25
30-39 ปี	76	19.00
40-49 ปี	70	17.50
50-59 ปี	101	25.25
60 ปีขึ้นไป	28	7.00
รวม	400	100.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
3. อาชีพ		
รับราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ	164	41.00
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	12	3.00
พนักงานบริษัทเอกชน	57	14.25
นิสิต/นักศึกษา	59	14.75
เจ้าของธุรกิจส่วนตัว	34	8.50
ประกอบอาชีพอิสระ	36	9.00
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	17	4.25
อื่นๆ	21	5.25
รวม	400	100.00
4. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	69	17.25
ปริญญาตรี	233	58.25
สูงกว่าปริญญาตรี	98	24.50
รวม	400	100.00
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	72	18.00
10,001-20,000 บาท	99	24.75
20,001-30,000 บาท	63	15.75
ตั้งแต่ 30,001 บาทขึ้นไป	166	41.50
รวม	400	100.00
6. ถิ่นที่อยู่ / พำนัก		
ภาคเหนือ	203	50.75
ภาคกลาง	88	22.00
ภาคตะวันออก	8	2.00
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	35	8.75
ภาคตะวันตก	3	0.75
ภาคใต้	8	2.00
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	55	13.75
รวม	400	100.00

_18-0538(017-028)2.indd 22 7/3/61 BE 11:32 AM

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
7. จำนวนครั้งที่เดินทางมาท่องเที่ยวที่พระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก (รวมครั้งนี้ด้วย)		
ครั้งแรก	203	50.75
2-3 ครั้ง	95	23.75
4-5 ครั้ง	26	6.50
มากกว่า 5 ครั้ง	76	19.00
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่านักท่องเที่ยวชาวไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.25 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.25 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 41 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาคือ ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.25 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 41.50 ส่วนใหญ่มีถิ่นพำนักอยู่ที่ภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 50.75 และส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวที่พระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลกครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 50.75

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อส่วนประสมทางการตลาด 7'Ps ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลกโดยรวม

n = 400

ส่วนประสมทางการตลาด	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
ด้านผลิตภัณฑ์	4.43	0.52	มากที่สุด
ด้านราคา	3.69	0.73	มาก
ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย	3.91	0.77	มาก
ด้านการส่งเสริมการตลาด	3.66	0.78	มาก
ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	4.10	0.79	มาก
ด้านภาพลักษณ์ของสถานที่	4.29	0.66	มากที่สุด
ด้านการให้บริการ	4.28	0.73	มากที่สุด
รวม	4.05	0.57	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อส่วนประสมทางการตลาด7'Ps ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่าโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.05, S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ส่วนประสมทางการตลาดอยู่ในระดับความคิดเห็นมากที่สุด 3 ด้าน คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านภาพลักษณ์ของสถานที่ และ

ด้านการให้บริการ ตามลำดับ และอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านราคา และด้านส่งเสริมการตลาด ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก

n = 400

การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีหน่วยงานในท้องถิ่นให้การดูแลและสนับสนุน	3.86	0.82	มาก
2. มีกิจกรรมหรือนิทรรศการเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ของสถานที่ท่องเที่ยว	4.00	0.85	มาก
3. มีการจัดกิจกรรมเพื่อประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวตามเทศกาลและวันสำคัญต่างๆ	3.85	0.86	มาก
4. มีการจัดทำเอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยว เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ เป็นต้น	4.01	0.92	มาก
5. มีพื้นที่ให้คนในท้องถิ่นได้ใช้ประโยชน์ และเป็นประโยชน์ต่อคนในท้องถิ่น เช่น พื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ และร้านขายของ	3.95	0.90	มาก
6. สถานที่ท่องเที่ยวได้รับการอนุรักษ์และดูแลรักษาทรัพยากรทางการท่องเที่ยว และสภาพแวดล้อม	4.18	0.78	มาก
7. มีป้ายบอกทางมายังแหล่งท่องเที่ยวที่ชัดเจน	4.00	0.94	มาก
8. ป้ายให้ข้อมูลมีความชัดเจน มีภาษาที่หลากหลาย และมีเพียงพอต่อการอธิบายข้อมูล	4.02	0.91	มาก
9. ความสะดวกในการเดินทางมายังแหล่งท่องเที่ยว	4.20	0.81	มาก
10. ความพร้อมของระบบสาธารณูปโภค เช่น ไฟฟ้า ประปา	4.26	0.80	มาก
11. มีการปลูกฝังจิตสำนึกในการดูแลรักษาแหล่งท่องเที่ยว เพื่อความยั่งยืน	4.13	0.94	มาก
รวม	4.04	0.72	มาก

จากตารางที่ 3 แสดงผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยมีระดับความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยรวมอยู่ในระดับมากในทุกข้อ ($\overline{X}$ = 4.04, S.D.= 0.72)

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's กับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยรวม

ส่วนประสมทางการตลาด	การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์		
	Pearson Correlation	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
ด้านผลิตภัณฑ์	0.547	0.000**	ปานกลาง
ด้านราคา	0.584	0.000**	ปานกลาง
ด้านช่องทางการจำหน่าย	0.636	0.000**	ค่อนข้างสูง
ด้านการส่งเสริมการตลาด	0.734	0.000**	ค่อนข้างสูง
ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	0.704	0.000**	ค่อนข้างสูง
ด้านภาพลักษณ์ของสถานที่	0.755	0.000**	ค่อนข้างสูง
ด้านการให้บริการ	0.765	0.000**	ค่อนข้างสูง
รวม	0.848	0.000**	สูง

** Sig 0.00

หมายเหตุ ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ 0.00 หมายถึง งานวิจัยชิ้นนี้ไม่มีความคลาดเคลื่อน โดยทั่วไปงานวิจัยทั่วไปจะตั้งค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05 หมายถึง ผลการศึกษาต้องมีค่าความเชื่อมั่น 95%คลาดเคลื่อนได้ 5% แต่งานวิจัยชิ้นนี้ไม่มีความคลาดเคลื่อนเลย จึงใช้ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ 0.00

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's กับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้การทดสอบค่าทางสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียรสัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's กับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00

อภิปรายผล

ส่วนประสมทางการตลาด 7P's มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านผลิตภัณฑ์ กล่าวคือสถานที่ท่องเที่ยวมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ ความสำคัญของสถานที่ท่องเที่ยวในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยวมีความเป็นเอกลักษณ์ และสถานที่ท่องเที่ยวมีความน่าสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธนกร สุวุฒิกุล, 2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพร้อมและศักยภาพขององค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวชิงประวัติศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่าสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์นั้นมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเฉพาะตัว มีความแตกต่างไปตามแต่ละสถานที่ อีกทั้งยังมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและสังคม เป็นศูนย์รวมความผูกพันทาง

จิตใจของคนในแต่ละยุคสมัย มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ดึงดูดให้ผู้คนเดินทางมาท่องเที่ยว

ด้านราคา ความคุ้มค่าของเงินที่ใช้จ่ายเพื่อการท่องเที่ยว มีป้ายบอกราคาของที่จำหน่ายอย่างชัดเจน ความเหมาะสมของราคาสินค้าที่จำหน่าย มีสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ท่องเที่ยวจำหน่าย เช่น พวงกุญแจโปสการ์ด ธูป ดอกไม้ ของแก้บน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (กฤษดา ขุ่ยอาภัย, 2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม กรณีศึกษาบ้านลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่าราคาในการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมต้องไม่สูงมากจนเกินไป เพราะงบประมาณและค่าครองชีพในการท่องเที่ยวกลยุทธ์ที่สำคัญที่ใช้ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาท่องเที่ยวได้มากขึ้น

ด้านช่องทางการจำหน่าย เป็นเพราะว่าความสะดวกของช่องทางในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยว เช่น เว็บไซต์ เป็นต้น ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่มีเพียงพอหรือไม่ และสถานที่ท่องเที่ยวเป็นที่รู้จักมากน้อยแค่ไหนในความคิดของท่าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศิริเพ็ญ ดาบเพชร, 2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเลือกสถานที่ท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวครั้งแรกและนักท่องเที่ยวซ้ำ ของจังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่านักท่องเที่ยวเลือกเที่ยวชมแหล่งท่องเที่ยวที่ถือว่าเป็นที่รู้จัก หรือเป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดก่อน ในกรณีนี้ คือ ศิลปกรรม โบราณสถาน วัดวาอาราม วัฒนธรรม และประเพณี

ด้านการส่งเสริมการตลาด การแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวจากสื่อต่างๆ เช่น อินเตอร์เน็ต แผ่นพับ หนังสือนำเที่ยว เป็นต้น การแนะนำข้อมูลข่าวสารเมื่อมีนิทรรศการหรือกิจกรรมที่สำคัญในสถานที่ท่องเที่ยวและสถานที่ท่องเที่ยวมีการใช้ภาษาที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวของ (บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา, 2548) ได้กล่าวไว้ว่า นักท่องเที่ยวได้รับข่าวสารการท่องเที่ยวจากการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ และจากการส่งเสริมการท่องเที่ยวของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะนำข้อมูลดังกล่าวมาประกอบการตัดสินใจการเดิน ทางท่องเที่ยว ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรท่องเที่ยว บริการทางการท่องเที่ยว และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อชักจูงและกระตุ้นให้เกิดความต้องการอยากจะเดินทางเพื่อการท่องเที่ยว

ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ เจ้าหน้าที่มีความสุภาพในการให้บริการ เจ้าหน้าที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พิมพาพร งามศรีวิเศษ, 2555) ศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนประสมด้านการตลาดบริการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวสวนสัตว์ดุสิตและสวนสัตว์ซาฟารีเวิลด์ของนักท่องเที่ยว ผลการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ต้องการให้พนักงานผู้ให้บริการ มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยว

ด้านภาพลักษณ์ของสถานที่ พบว่า ความสะอาดของสถานที่ท่องเที่ยว สถานที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการท่องเที่ยว เช่น ไม่ดูรกร้าง ไม่มีสิ่งอันตรายในแหล่งท่องเที่ยว มีสิ่งอำนวยความสะดวกมีครบครัน เพียงพอต่อความต้องการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำ ถังขยะ เป็นต้น และความโดดเด่นของสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งสอดคล้องกับ (พงษ์พันธุ์ พุทธิวิศิษฏ์, 2552) ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวจังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่าในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวควรจะต้องมีการพัฒนาสิ่งอำนวย

ความสะดวกต่างๆ เพื่อรองรับนักท่องเที่ยว ทั้งในด้านระบบสาธารณูปโภค ระบบไฟฟ้าแสงสว่าง เพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว

ด้านการบริการ พบว่า มีพื้นที่เพียงพอในการรองรับนักท่องเที่ยว ความทันสมัยและความพร้อมของระบบเทคโนโลยี เช่น เทคโนโลยีที่ใช้เพื่อจัดแสดงในศูนย์ประวัติศาสตร์ และความปลอดภัยของสถานที่ท่องเที่ยว สอดคล้องกับงานวิจัยของ (วันใหม่ แตงแก้ว, 2554) ศึกษาเรื่องการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในเมืองเชียงคาน อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่า ควรจัดมาตรการความปลอดภัยในแหล่งท่องเที่ยว เพราะกลุ่มมิจฉาชีพที่แฝงตัวเข้ามาอาจมาสร้างความเดือดร้อนแก่ประชาชนและนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวได้

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด 7P's และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก โดยผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยมีความคิดเห็นต่อส่วนประสมทางการตลาด 7P's โดยรวมอยู่ในระดับมาก และนักท่องเที่ยวชาวไทยความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก อยู่ในระดับมาก การทดสอบสมมติฐาน ส่วนประสมทางการตลาด 7P's มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก ในระดับสูง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบควรเพิ่มข้อมูลของบริเวณโดยรอบของพระราชวังจันทน์ ให้เพิ่มมากขึ้น

2. ควรมีป้ายบอกทางมาพระราชวังจันทน์ที่ชัดเจน

3. ควรประชาสัมพันธ์พระราชวังจันทน์และบริเวณภายในพระราชวังจันทน์ให้เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสัมภาษณ์หน่วยงานในท้องถิ่นที่ดูแลพระราชวังจันทน์เพิ่ม เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลก

2. ควรมีการศึกษาแหล่งประวัติศาสตร์และโบราณสถานของจังหวัดพิษณุโลก เพื่อจัดทำเป็นเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ในจังหวัดพิษณุโลก เพื่อเป็นการเพิ่มแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่มากขึ้นและทำให้ผู้คนได้เรียนรู้แล้วเข้าใจในประวัติศาสตร์มากยิ่งขึ้นด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงเจ้าหน้าที่ที่ดูแลพระราชวังจันทน์ จังหวัดพิษณุโลกที่ให้ความกรุณาสถานที่ในการเก็บข้อมูล และข้อมูลต่างๆ ขอบคุณผู้สนับสนุนทุกๆ คน ที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี

_18-0538(017-028)2.indd 27 7/3/61 BE 11:32 AM

บรรณานุกรม

กฤษดา ขุ่ยอาภัย. (2552). **การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม: กรณีศึกษาบ้านลวงเหนือ ตำบลลวงเหนืออำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ธนกร สุวุฒิกุล. (2552). **ความพร้อมและศักยภาพขององค์การบริหารส่วนจังหวัดระนองในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา.(2548). **การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: เพรส แอนด์ ดีไซน์.

พิมพาพร งามศรีวิเศษ (2555). **ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดบริการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวสวนสัตว์ดุสิตและสวนสัตว์ซาฟารีเวิลด์ของนักท่องเที่ยว**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พงษ์พันธุ์ พุทธิวิศิษฎ์ (2552). **แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวจังหวัดพิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิริเพ็ญ ดาบเพชร (2557). การเลือกสถานที่ท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวครั้งแรกและนักท่องเที่ยวซ้ำ. **วารสารบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร.** 9(2), 39 – 59

วันใหม่ แตงแก้ว (2554). **การจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในเมืองเชียงคาน อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวางแผนภาคและเมือง : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Yamane, Taro. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis.** Newyork: Harper and Row Publication.

ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามฟุตบอล ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมการแข่งขัน ฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560

พิชญา ครุฑคำ และ สาธิษฐ์ กุลธวัชวิชัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

เพื่อศึกษาความพึงพอใจปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามของผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจันชิ้นนี้เป็นผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 จำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามฟุตบอล โดยศึกษาปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 ทั้งสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class แล้วนำผลการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าสถิติโดยหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยคิดเป็นร้อยละ 63.1 ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ตั้งและการเข้าถึง ด้านความสุนทรียศาสตร์ ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง ด้านการเข้าถึงแผนผังสนาม และด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง มีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมการแข่งขันไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 แต่เมื่อทำการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมระหว่างสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class พบว่า ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของสนามที่ผ่านมาตรฐาน A-Class ได้แก่ ปัจจัยด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง, ด้านการเข้าถึงแผนผังสนาม และด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง และปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของสนามที่ไม่ผ่านมาตรฐาน A-Class ที่เพิ่มเติมจากสนามที่ผ่านมาตรฐาน A-Class ได้แก่ ปัจจัยด้านความสุนทรียศาสตร์และด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน สรุปผลการวิจัย การประเมินความพึงพอใจสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกฤดูกาล 2560 พบว่า ผู้เข้าชมมีความพึงพอใจปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันทุกด้าน แต่จำนวนปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class มีจำนวนที่ส่งผลแตกต่างกัน

คำสำคัญ : ความพึงพอใจ / ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวก / การแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก

Corresponding Author : นายพิชญา ครุฑคำ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail: Queue@live.com

_18-0538(029-038)3.indd 29 7/3/61 BE 11:33 AM

The Factors Of Sports Stadium Facilities Affecting On Spectator Satisfaction In Thailand Premier League 2017

Phitchaya Khrutkham and Sarist Gulthawatvichai
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purposes of this research were to study about the factors of sport stadium facilities affecting spectator satisfaction in Thailand Premier League 2017. The subjects were 480 spectators at football stadium in Thailand Premier League 2017. This study was used the questionnaire about satisfaction of football stadium facilities. This study both passing and non-passing A-Class stadium. The collected data was analyzed in percentages, means, Standard deviation, and Multiple regression.

Major respondents were male spectators with 63.1. There were six factors that affected spectator's satisfaction in Thailand Premier League 2017, and those factors were Stadium access, Facility aesthetics, Scoreboard quality, Seating comfort, Layout accessibility, Space allocation and Signage. However, after analyzing the factors affected between football stadium passing and non-passing A-Class was found, Passing A-Class stadium has Seating comfort, Layout accessibility and Space allocation and Signage affected spectator's satisfaction. And the factors of non-passing A-Class stadium has affected spectator more than passing A-Class that is Facilities aesthetics and Scoreboard quality Conclusion: The results of this paper evaluated the influence of sports stadium facilities on spectator satisfaction in Thailand Premier League. According to result above, it concluded the factors of sport stadium facilities affecting on the spectator's satisfaction. But the number of factors that affected spectator's satisfaction of the passing and non-passing has a different number factor.

Keywords: Satisfaction / The factors of sport stadium facilities / Thailand Premier League 2017

Corresponding Author : Mr.Phitchaya Khrutkham Faculty of Sports Science Chulalongkorn University
E-mail: Queue@live.com

_18-0538(029-038)3.indd 30 7/3/61 BE 11:33 AM

บทนำ

นับว่ากระแสความนิยมของสโมสรฟุตบอลไทยนั้นได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ภายหลังจากปี พ.ศ. 2552 สมาพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (Asia Football Confederation หรือ AFC) ได้ออกระเบียบบังคับให้ทุกสโมสรจะต้องทำการจดทะเบียนเป็นนิติบุคคล (บริษัทไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกจำกัด, 2558) เพื่อเป็นการบังคับให้สโมสรต้องมีรูปแบบโครงสร้างการบริหารและจัดการทางธุรกิจที่มีคุณภาพและมาตรฐาน

นอกจากปัจจัยเกมการแข่งขันเป็นสินค้าหลักที่ดึงดูดผู้ชมซื้อบัตรเข้าชมภายในสนามการแข่งขันแล้วนั้น ยังคงมีปัจจัยด้านอื่นๆ ที่ยังมีอิทธิพลต่อการเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกอีกด้วย โดยงานศึกษาของเวคฟิล (Wakefield, 1996) ได้กล่าวถึงความสำคัญของปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในสนามเป็น "ภูมิทัศน์กีฬา" หรือ Sportscape ที่ยังส่งผลต่อความพึงพอใจและการตัดสินใจกลับเข้ามาชมซ้ำอีกครั้งของผู้ชม

ปัจจัยภูมิทัศน์กีฬาซึ่งประกอบไปด้วย การออกแบบภายในและแผนผัง, การออกแบบภายนอก (เช่น การออกแบบสถาปัตยกรรม และสถานที่) (Wakefield, 1996) นับเป็นองค์ประกอบที่ผู้จัดการแข่งขันสามารถดูแลและให้บริการเป็นไปอย่างมีคุณภาพและสร้างความพึงพอใจแก่เข้าเข้าชมได้จะมีผลต่อการรับรู้ทางอารมณ์ของผู้เข้าชม แตกต่างจากเกมการแข่งขันภายในสนามที่ไม่สามารถกำหนดคุณภาพของเกมแข่งขันให้ตอบสนองความพึงพอใจของผู้ชมได้ (Masunsub, 2010)

ด้วยความสำคัญดังกล่าวของภูมิทัศน์กีฬาที่ส่งผลต่อระดับความพึงพอใจของผู้เข้าชมที่ งานวิจัยนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาถึงการรับรู้ความพึงพอใจของปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอล ตลอดจนศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มสนามที่ผ่านและยังไม่ผ่านมาตรฐาน A-Class โดยมุ่งหวังที่ผลลัพธ์จากการศึกษาจะถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการด้านสถานที่การแข่งขันฟุตบอลที่ตอบสนองความพึงพอใจแก่ผู้เข้าชม และอาจจะส่งผลทำให้ธุรกิจสโมสรฟุตบอลมีฐานคนดูที่เพิ่มมากขึ้น ยอดรายได้จากการขายบัตรเข้าชมที่สูงขึ้น หรือมีพฤติกรรมการใช้จ่ายซื้อสินค้าบริเวณของสนามมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามฟุตบอลที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลและศึกษาปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามที่ผ่านและยังไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 จำนวน 480 คน โดยสุ่มสนามการแข่งขันฟุตบอล 10 สนาม ของสโมสรที่เข้าร่วมแข่งขันไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 แยกเป็นสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐาน A-Class จำนวนอย่างละ 5 สนาม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป และทำการสุ่มแบบบังเอิญในการ

แจกแบบสอบถาม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปีและผู้ที่ไม่สะดวกในการตอบแบบสอบถาม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลและสถานกีฬาประเภทต่างๆ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ตั้งและการเข้าถึง ด้านสุนทรียศาสตร์ ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง ด้านความสามารถในการเข้าถึงแผนผัง และด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง (Wakefield, 1996)

2. นำแนวคิดและทฤษฎีสร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่จะศึกษาและนำแบบสอบถามที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ประเมินคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index Objective-Item Congruence: IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.99

3. นำแบบสอบถามหาความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97

4. เก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติและรายงานผลการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและอายุ สถิติที่ใช้คือการแจกแจงเป็นค่าความถี่และค่าร้อยละ

2. การวิเคราะห์ความพึงพอใจปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามแต่ละด้านสถิติที่ใช้คือ การแจกแจงความถี่ (Frequency) การหาค่าร้อยละ ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3. การวิเคราะห์ทดสอบสมมติฐานปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ ฤดูกาล 2560 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 หากค่าสัมประสิทธิ์ (β) มีค่าเป็นบวกแสดงถึงแนวโน้มที่ปัจจัยนั้นๆ จะมีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขัน

ผลการวิจัย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาเรื่องความพึงพอใจภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 สรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าชมการแข่งขันภายในสนามฟุตบอลเป็นเพศชายร้อยละ 63.1 และเพศหญิงร้อยละ 36.9 ผู้เข้าชมส่วนใหญ่อยู่กลุ่มช่วงอายุระหว่าง 41-45 ปี รองลงมาคือช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป และ 20-30 ปี อันดับสุดท้ายคือช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี

2. ผู้ชมมีความพึงพอใจปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ความพึงพอใจสูงที่สุด ได้แก่ ความสะดวกสบายของที่นั่ง และปัจจัยด้านการเข้าถึงแผนผังมีความพึงพอใจเป็นอันดับสุดท้าย

3. การทดสอบสมมุติฐานปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามทั้ง 6 ด้าน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงถดถอยพหุคูณเพื่อพยากรณ์ความพึงพอใจของปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560

ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอล	SD.	β
ด้านที่ตั้งและการเข้าถึงสนาม	0.040	0.084*
ด้านความสุนทรียศาสตร์ของสนาม	0.040	0.090*
ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน	0.041	0.100*
ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง	0.044	0.229*
ด้านการเข้าถึงแผนผังสนาม	0.052	0.186*
ด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง	0.047	0.291*

ค่าระดับนัยสำคัญที่ .05 (*p < .05)

จากตารางที่ 1 การทดสอบสมมุติฐานปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามทั้ง 6 ด้าน พบว่าปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกนั้นส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 โดยเมื่อเรียงอันดับปัจจัยด้านที่ส่งผลความพึงพอใจผู้เข้าชมจากมากไปน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง,ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง, ด้านการเข้าถึงแผนผังสนาม, ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน, ด้านความสุนทรียศาสตร์ของสนาม และด้านที่ตั้งและการเข้าถึงสนาม

4. ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 ที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันระหว่างสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงถดถอยพหุคูณเพื่อพยากรณ์ความพึงพอใจของปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 ที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมภายในสนามระหว่างสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class

ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอล	สนามที่ผ่านมาตรฐาน A-Class		สนามที่ไม่ผ่านมาตรฐาน A-Class	
	SD.	β	SD.	β
ด้านที่ตั้งและการเข้าถึงสนาม	.056	.089	.062	.056
ด้านความสุนทรียศาสตร์ของสนาม	.061	.051	.054	.122*
ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน	.059	.086	.059	.127*
ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง	.065	.341*	.063	.157*
ด้านการเข้าถึงแผนผังสนาม	.078	.207*	.071	.172*
ด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง	.070	.180*	.065	.353*

ค่าระดับนัยสำคัญที่ .05 (*p < .05)

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของสนามที่ผ่านมาตรฐานนั้นมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง, ด้านการเข้าถึงแผนผังของสนาม และด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง แต่สำหรับสนามที่ไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class พบว่ามี 5 ด้านที่ส่งผลต่อความพึงพอใจได้แก่ ด้านความสุนทรียศาสตร์, ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน, ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง, ด้านการเข้าถึงแผนผัง และด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง (ตารางที่ 2)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันในภาพรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Bitner, 1992) พบว่าการรับรู้ปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามที่สามารถตอบสนองทางด้านความคิดและอารมณ์ของผู้ชมได้นั้นจะมีผลต่อความตั้งใจซื้อ และยังสอดคล้องกับงานศึกษาของ (ณัฐวุฒิ พลศรี, 2556) ที่กล่าวถึงปัจจัยเหล่านี้นั้นเป็นปัจจัยกายภาพจะมีอิทธิพลต่อความตั้งใจเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพไทยพรีเมียร์ลีก โดยสามารถแยกเป็นปัจจัยแต่ละด้านได้ดังต่อไปนี้

ด้านที่ตั้งและการเข้าถึงสนาม

จากการศึกษาพบว่าผู้ชมมีระดับความพึงพอใจของปัจจัยด้านที่ตั้งและการเข้าถึงสนามอยู่ในระดับมาก มีความสะดวกต่อการเดินทางไปยังสนามการแข่งขัน ทั้งสถานที่จอดรถและการเดินทางเข้าออกตัวสนาม สอดคล้องกับงานศึกษาของ ธนานันต์ วรสาร (2555) คือความสะดวกสบายในการเดินทางไปยังสนามการแข่งขันมีผลต่อการตัดสินใจเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และสอดคล้องกับงานศึกษา (Wakefield, 1996) ว่าสถานที่ตั้งมีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมการแข่งขันเบสบอลระดับเมเจอร์ลีก

ด้านความสุนทรียศาสตร์

จากกการศึกษาพบว่าความสวยงามของสนามมีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชม ผู้ชมมีความพึงพอใจปัจจัยด้านความสุนทรียศาสตร์ของสนาม ทั้งการออกแบบสีของสนาม การออกแบบรูปทรง การตกแต่งภายในสนาม การตกแต่งบริเวณรอบนอกของสนาม จะมีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชม สอดคล้องงานศึกษาของธนานันต์ วรสาร (2555) คือความสวยงามของสถานที่มีอิทธิพลต่อการเข้าชมและเชียร์ฟุตบอลอาชีพไทย

ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน

จากการศึกษาผู้เข้าชมปัจจัยป้ายบอกคะแนนที่มีคุณภาพจะส่งผลต่อความพึงพอใจผู้ชม การแสดงผลที่ชัดเจนและฉายสิ่งบันเทิงต่างๆ บนป้ายบอกคะแนนได้รับความพึงพอใจอยู่ในระดับที่ดีสอดคล้องกับงานศึกษาของ ณัฐวุฒิ พลศรี (2556) กล่าวว่าป้ายบอกคะแนนที่มีความทันสมัยและแสดงผลการแข่งขันชันเจนจะมีอิทธิพลต่อการเข้าชมฟุตบอล

ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง

จากการศึกษาพบว่า ผู้ชมมีความพึงพอใจของความสะดวกสบายของที่นั่งอยู่ในระดับดีมาก ความสบายของที่นั่ง ระยะห่างระหว่างที่นั่ง ไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด มีการถ่ายเทอากาศของบริเวณที่นั่ง มีความสอดคล้องงานศึกษาของ Wakefield (1996) ที่มีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมการแข่งขันกีฬา

ด้านการเข้าถึงแผนผังของสนาม

ผู้เข้าชมมีความพึงพอใจในการเข้าถึงแผนผังสนามอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีผลต่อความพึงพอใจของผู้เข้าชมโดยสอดคล้องงานศึกษาของ Wakefield (1996) ที่ได้ผลสรุปว่าปัจจัยของการเข้าถึงแผนผังภายในสนามมีผลต่อการรับรู้ของผู้เข้าชมการแข่งขันในสนามกีฬา การออกแบบแผนผังสนามที่มีความสะดวกในการเข้าถึงที่นั่ง และจากที่นั่งไปยังห้องน้ำหรือสถานที่ต่างๆ ภายในสนาม จึงต้องมีการออกแบบที่เหมาะสม

ด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง

จากกการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทางมีผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมมากที่สึก ซึ่งสอดคล้องงานศึกษาของ Wakefield (1996) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยด้านนี้นั้นส่งผลต่อการรับรู้ของผู้เข้าชมภายในสนามกีฬามากที่สุดเช่นกัน การจัดสรรพื้นที่มีความกว้างขวางเพียงพอต่อการรองรับผู้ชม ความกว้างของทางเดินภายในสนาม ป้ายแสดงสัญลักษณ์ต่างๆ ที่เห็นชัดเจน และมีความถูกต้องแม่นยำจะมีผลต่อระดับความพึงพอใจผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขัน

แต่เมื่อทำการวิเคราะห์จำแนกสนามออกเป็นสนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class จะพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลนั้นต่างกัน โดยสนามมีที่ผ่านมาตรฐาน A-Class พบว่าปัจจัยที่ส่งผลมีด้วยกัน 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านความสะดวกสบาย ด้านการเข้าถึงแผนผังของสนาม ด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง ส่วนสนามที่ไม่ผ่านมาตรฐาน A-Class มีปัจจัยที่ส่งผลเพิ่มจากสนามที่ผ่าน คือ ปัจจัยด้านความสุนทรียศาสตร์ของสนามและคุณภาพของป้ายบอกคะแนน ดังนั้นผู้จัดการของแต่ละกลุ่มสนามที่ผ่านและไม่ผ่านควรเน้นให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมภายในสนาม

สรุปผลการวิจัย

การประเมินความพึงพอใจปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 พบว่าระดับความพึงพอใจทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยปัจจัยทั้ง

6 ด้าน ล้วนส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมโดยเรียงลำดับปัจจัยที่ส่งผลจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้ คือ ปัจจัยการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง ปัจจัยด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง ด้านการเข้าถึงแผนผังของสนาม ปัจจัยด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน ปัจจัยด้านสุนทรียศาสตร์ของสนาม และปัจจัยด้านที่ตั้งและการเข้าถึงสนาม ตามลำดับ ผู้จัดการสนามของสโมสรควรมีการจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน เตรียมความพร้อมแก่การรองรับผู้เข้าชม และมีมาตรฐานที่ผ่านการรับรองระดับย่อมจะส่งผลต่อระดับความพึงพอใจที่ดีมากยิ่งขึ้น โดยสนามที่ผ่านมาตรฐาน A-Class ควรคำนึงถึงปัจจัยด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง ด้านการเข้าถึงแผนผังของสนาม และด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง ส่วนสนามที่ไม่ผ่านมาตรฐานระดับ A-Class ควรคำนึงถึงปัจจัยด้านความสุนทรียศาสตร์ของสนาม ด้านคุณภาพของป้ายบอกคะแนน ด้านความสะดวกสบายของที่นั่ง ด้านการเข้าถึงแผนผังและด้านการจัดสรรพื้นที่และป้ายบอกทาง

ข้อเสนอแนะ

1. การจัดการปัจจัยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามฟุตบอลควรมีมาตรฐานระดับเดียวกัน โดยสโมสรสามารถนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการจัดการได้

2. สนามที่ผ่านและไม่ผ่านมาตรฐาน A-Class ควรเน้นให้ความสำคัญปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจผู้เข้าชมเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของผู้เข้ามารับชมภายในสนาม สร้างแนวโน้มในการกลับเข้ามารับชมอีกครั้งของผู้ชม

3. สมาคมฟุตบอลควรมีการตรวจสอบสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสนามของทุกสโมสรอยู่อย่างสม่ำเสมอ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยและคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสโมสรฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 ในการอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย และขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างยิ่งที่ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย

บรรณานุกรม

ฉัตรชัย มะสุนสืบ. (2553). **เอกสารประกอบการสอนวิชาการจัดการด้านการเงิน การบัญชีและงบประมาณทางการกีฬา.** กรุงเทพมหานคร: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐวุฒิ พลศรี. (2556). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพไทยพรีเมียร์ลีก**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธนานันท์ วรสาร. (2555). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าชมและเชียร์การแข่งขันฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.** การวิจัยปัญหาเศรษฐกิจปัจจุบัน, คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Bitner, M.J. (1992). Servicescapes: The impact of physical surroundings on customers and employees. **Journal of Marketing,** 56, 57-71.

Hailand Premier league. (2015). Thai League Database, (Online) Retrieved October 23, 2016, from Thai League Database, Website: https://www.tpldb.com/Kirk L. Wakefield. (1996). Measurement and Manament of the Sportscape, **Journal of Sport Manament,** 10, 15-31.

Kirk L. Wakefield. (1999). Customer Response to Intangible and Tangible Service Factors, **Psychology & Marketing,** 16(1), 51-68.



Academic Journal Institute of Physical Education

_18-0538(029-038)3.indd 38 7/3/61 BE 11:33 AM

การพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี

พิมประภา อินต๊ะหล่อ และ พิทักษ์ อยู่มี
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ 1 ที่เรียนรายวิชาเคมีทั่วไป จำนวน 25 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง ปฏิกิริยาเคมี 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการเรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีประสิทธิภาพของกระบวนการ/ผลลัพธ์เท่ากับ 78.6/79.2 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 2) นักศึกษาที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ภาพรวมระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ± 0.46

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรม / ปฏิกิริยาเคมี

Corresponding Author : ผศ.พิมประภา อินต๊ะหล่อ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
E-mail : k_phon_@hotmail.com

_18-0538(039-052)4.indd 39 7/3/61 BE 11:34 AM

The Development of Thinking Levels of Chemical Activity Packages in Chemical Reaction

Pimprapa Intahlor and Pitak Youme
Faculty of Science and Technology Pibulsongkram Rajabhat University

Abstract

The purposes of this study were 1) to develop proper chemical learning activity, focusing on Chemical Reaction, 2) to compare outcome of each Chemical Reaction learning activity, 3) to study students' satisfaction on Chemical Reaction learning activity. The sample group was 25 freshman students, purposively drawn from the Institute of Physical Education, Chonburi Campus, who registered for Chemical Introduction class as a mandatory. The materials used were 1) the Chemical learning activity on Chemical Reaction, 2) the Chemical Reaction test, and 3) the questionnaire on the chemical learning satisfaction. The study showed that 1) the effectiveness of process/outcome of the chemical learning activity was 78.6/79.2 which a higher than the average of 75/75, 2) the students, experienced the Chemical Reaction learning activity, achieve their academic goal at the level of statistical significance at $p<0.05$, 3) the average satisfaction of the students was 4.43 + 0.46

Keywords: Learning Activity / Chemical Reaction

Corresponding Author : Asst.Prof.Pimprapa Intahlor Faculty of Science and Technology Pibulsongkram Rajabhat University E-mail : k_phon_@hotmail.com

_18-0538(039-052)4.indd 40 7/3/61 BE 11:34 AM

บทนำ

ปัจจุบันการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไปใช้โดยไม่มีความตระหนัก ก่อให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันตามมาอย่างมากมาย อาทิเช่น การเกิดปัญหาการแพร่กระจายของสารเคมีที่เป็นสารพิษ การเกิดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บหรือมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ ด้วยเหตุนี้การจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ จึงควรส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจหลักการทฤษฎี ทักษะที่เป็นพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ และตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มวลมนุษย์และสภาพแวดล้อมการศึกษาในศตวรรษที่ 21 เป็นการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมกับการใช้ชีวิต ผู้สอนจึงต้องมีความตื่นตัวและเตรียมพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะสำหรับการออกไปดำรงชีวิต โดยทักษะที่สำคัญที่สุดคือ ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skill) (วิจารณ์ พานิช, 2555: 16-21) ได้กล่าวถึงทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ไว้ว่า สาระวิชาก็มีความสำคัญแต่ไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ปัจจุบันการเรียนรู้สาระวิชา (Content หรือ Subject Matter) ควรเป็นการเรียนจากการค้นคว้าเองของผู้เรียน โดยผู้สอนช่วยแนะนำและช่วยออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเองได้จุดมุ่งหมายหนึ่งที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ คือ ผู้เรียนต้องมีความเข้าใจหลักการทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในวิทยาศาสตร์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551: 12) โดยเชื่อว่าผู้เรียนทุกคนสามารถสร้างแนวคิดด้วยตนเองจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับความเข้าใจที่มีอยู่เดิมวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนารูปแบบการทำความเข้าใจที่ดีสามารถทำโดยจัดรูปแบบที่ใช้ในการทำความเข้าใจให้ปรากฏภายในสมองของผู้เรียนโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะแนวทางผ่านสื่อต่างๆ

วิชาเคมีถือเป็นวิชาแกนของวิทยาศาสตร์ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ ประกอบกับวิชาเคมีเป็นวิชาที่ยากแก่การเข้าใจเนื่องจากเนื้อหาส่วนใหญ่ เป็นนามธรรม โดยภาพรวมเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับสมบัติของสารและการเปลี่ยนแปลงของสารในระดับโมเลกุล ปฏิกิริยาทางเคมีต่างๆ ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้โดยตรงจึงยากแก่การเข้าใจ โดยปกตินักเคมีจะอธิบายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสารผ่านทางแนวคิดทางเคมี ออกเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วย ระดับมหภาค (Macroscopic Level) เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและสังเกตเห็นได้ ระดับจุลภาค (Microscopic Level) เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงแต่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ และระดับสัญลักษณ์ (Symbolic Level) เป็นสิ่งที่ใช้แทนปรากฏการณ์ทางเคมีในรูปของสัญลักษณ์ต่างๆ (Johnstone, 2000:103) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าวิชาเคมีเป็นสาขาที่ต้องอธิบาย และทำความเข้าใจในหลายระดับเพื่อสื่อความหมายของแนวคิดทางเคมีที่ถูกต้อง นักเคมีจึงใช้แนวคิดทางเคมีหรือสร้างแบบจำลองขึ้นมาเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเคมี (Justi & Gilbert, 2002: 84) ทั้งนี้ในส่วนเนื้อหาเรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ในรายวิชาเคมีทั่วไปถือเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในส่วนอื่นๆ ในรายวิชา เช่น เรื่องสารละลาย กรด-เบส รวมถึงเนื้อหาในส่วนที่จะต่อยอดในหมวดของรายวิชาเฉพาะทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น รายวิชาชีวเคมี รายวิชาชีวกลศาสตร์เป็นต้น จากประสบการณ์ การสอนของผู้วิจัยในรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ของ

นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 1 พบว่า ส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.26 นักศึกษามีผลการเรียนในเนื้อหาเรื่อง ปฏิกิริยาเคมี น้อยที่สุด อย่างต่อเนื่องติดต่อกัน 2 ภาคเรียน ประกอบกับนักศึกษายังมีแนวคิดทางเคมีที่ไม่สมบูรณ์ และบางเนื้อหามีแนวคิดที่คลาดเคลื่อน ดังตัวอย่างเช่น ผู้เรียนเข้าใจว่าการละลายของน้ำแข็งแสดงถึงการเกิดปฏิกิริยาเคมี เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสามารถทำให้น้ำแข็งกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ด้วยการเปลี่ยนสถานะจากของแข็งไปเป็นของเหลว สอดคล้องกับ วราภรณ์ แย้มจินดา (2547) สรุปได้ว่า ผู้เรียนไม่สามารถอธิบายการเปลี่ยนสถานะของสารหรืออุณหภูมิกับการเปลี่ยนสถานะ รวมทั้งผู้เรียนใช้คำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ การที่ผู้เรียนมีแนวคิดที่คลาดเคลื่อนดังกล่าว อาจมีสาเหตุมาจากเนื้อหาวิชาที่เรียนยากต่อการทำความเข้าใจของผู้เรียน เนื่องจากเนื้อหาส่วนใหญ่เป็นนามธรรม และยังสอดคล้องกับ Hwang (2004) พบว่านักเรียนมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน โดยร้อยละ 44 ของนักเรียนมีความคิดว่าฟองสบู่เป็นกลางเนื่องจากไม่ทำปฏิกิริยาต่อผิวหนังหรือเสื้อผ้า ในขณะที่ร้อยละ 56 คิดว่า โซเดียมไบคาร์บอเนตและกรด แอซิติกเป็นกลางเพราะเกิดปฏิริยาการสะเทิน เป็นต้น ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างขึ้นมาเองจากประสบการณ์ จากปัญหาที่ประสบดังกล่าว จะพบว่าความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกิดจากการที่ผู้เรียนไม่สามารถเชื่อมแนวคิดทางเคมีได้ (Gilbert, 2005) ได้ศึกษางานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาการนำแบบจำลองประเภทต่างๆ มาใช้เป็นแนวคิดในวิชาเคมีที่เป็นนามธรรม เช่น แนวคิดทางเคมีเรื่องอะตอมโมเลกุล และพันธะเคมี (Harrison & Treagust, 2006: 4) อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยของ Chiu & Lin (2007) พบว่าแบบจำลองทางความคิดของนักเรียนนั้นได้พัฒนาจากการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวของนักเรียน ได้แก่ ความรู้เดิมของนักเรียน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการจัดการเรียนรู้ของครู

ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการจัดการเรียนรู้ทางเคมี เพราะชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมีจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามความสามารถ ความสนใจ ตามเวลา และโอกาสที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากได้รับความรู้แนวเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพและช่วยแก้ไขปัญหาในการเรียนการสอนเฉพาะกรณีได้อย่างดี บุญเกื้อ ควรหาเวช (2542: 110) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมไว้ว่า ชุดกิจกรรมช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แบบราย บุคคล สามารถเรียนได้ตามความรู้ความสามารถ ความสนใจตามเวลา และโอกาสที่เหมาะสมของแต่ละคน นอกจากนี้ ประเสริฐ สำเภารอด (2552: 16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรม สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนช่วยเร้าความสนใจให้นักเรียน ทำให้ได้รู้จักการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ช่วยแก้ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุดกิจกรรมสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ สร้างความพร้อม และความมั่นใจให้แก่ครูผู้สอน ทำให้ครูสอนได้เต็มประสิทธิภาพ การสร้างชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี จะทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติประกอบกับพัฒนาความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิดทางเคมีอันจะนำไปสู่การแสดงแนวคิดที่ถูกต้องทางวิทยาศาสตร์

_18-0538(039-052)4.indd 42 7/3/61 BE 11:34 AM

จากความสำคัญของเนื้อหา ปฏิกิริยาทางเคมีในรายวิชาเคมีทั่วไป รวมถึงสภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาเคมีทั่วไปที่ยังเป็นปัญหาอยู่มาก ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาเคมีทั่วไป และประสบกับปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ เพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้อันจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดองค์ความรู้จากประสบการณ์ตรง และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ประชากร

นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2 ห้อง รวม 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 25 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาทางเคมี จำนวน 5 ชุด ประกอบด้วย

ชุดกิจกรรมที่ 1 การเกิดปฏิกิริยาเคมี

ชุดกิจกรรมที่ 2 ประเภทและสมการของปฏิกิริยาเคมี

ชุดกิจกรรมที่ 3 ปฏิกิริยาเคมีในชีวิตประจำวัน

ชุดกิจกรรมที่ 4 อัตราการเกิดปฏิกิริยาเคมี

ชุดกิจกรรมที่ 5 พลังงานการเกิดปฏิกิริยาเคมี

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. การสร้างชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่องปฏิกิริยาเคมี จำนวน 5 ชุด สำหรับนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี และวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา เนื้อหา จุดประสงค์การเรียนรู้ และดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่องปฏิกิริยาเคมี จำนวน 5 ชุด ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมที่ 1 การเกิดปฏิกิริยาเคมี ชุดกิจกรรมที่ 2 ประเภทและสมการของปฏิกิริยาเคมี ชุดกิจกรรมที่ 3 ปฏิกิริยาเคมี ในชีวิตประจำวัน ชุดกิจกรรมที่ 4 อัตราการเกิดปฏิกิริยาเคมี และชุดกิจกรรมที่ 5 พลังงานการเกิดปฏิกิริยาเคมี

จากนั้นนำเอาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่องปฏิกิริยาเคมี เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ แล้วจึงนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านเคมีจำนวน 5 ท่าน เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับผลการเรียนรู้และจุดประสงค์รวมถึงความเหมาะสมขององค์ประกอบในชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมีที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาประสิทธิภาพ โดยนำไปทดลองกับกลุ่มทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง กลุ่มทดลองกลุ่มเล็ก และกลุ่มทดลองภาคสนามให้เป็นไปตามเกณฑ์ประสิทธิภาพ (วาโร เพ็งสวัสดิ์, 2545: 145) โดยกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ 75/75 แล้วจัดทำชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาในรายวิชา เรื่อง ปฏิกิริยาทางเคมี โดยพิจารณาจาก คำอธิบายรายวิชา เนื้อหา จุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ลงมือสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี เป็นแบบปรนัยชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาและผลการเรียนรู้ จากนั้นนำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ แล้วจึงนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านเคมีจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) (เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, 2539: 15) เลือกข้อสอบที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาความยาก (P) และอำนาจจำแนก (r) (เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, 2539: 199) เลือกข้อสอบที่มีความความยาก (P) ระหว่าง 0.20-0.80 และค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20-1.00 หากข้อใดไม่อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ไม่นำมาใช้ เลือกข้อสอบมาจำนวน 50 ข้อ แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งฉบับโดยวิธีการของโลเวต (เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, 2539: 199)

3. การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2541:167) จำนวน 18 ข้อ โดยประเมิน 3 ด้าน คือ ด้านปัจจัยนำเข้า จำนวน 6 ข้อ ด้านกระบวนการ จำนวน 7 ข้อ ด้านผลลัพธ์ จำนวน 5 ข้อ โดยกำหนดค่าในการแปลความหมายออกเป็น 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 105) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง พึงพอใจในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง พึงพอใจในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง พึงพอใจในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง พึงพอใจในระดับน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง พึงพอใจในระดับน้อยที่สุด จากนั้นนำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการเรียนด้วยชุด

_18-0538(039-052)4.indd 44 7/3/61 BE 11:34 AM

กิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ แล้วจึงนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านเคมีจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความถูกต้อง โดยพิจารณาจากค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนรายละเอียดกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่องปฏิกิริยาเคมี

2. ทำการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) กับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี จำนวน 50 ข้อ และตรวจคำตอบ

3. ดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่องปฏิกิริยาเคมี ทั้งหมด 5 ชุดกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมีหลังการดำเนินการจัดกิจกรรมทุกครั้งรวม 5 ครั้ง

4. ทำการทดสอบหลังเรียน (Post-test) กับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเคมีทั่วไป เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี จำนวน 50 ข้อ และตรวจคำตอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (T-test Dependent Sample)

ผลการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยพบว่า

1. ผลการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี

ผลการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี จากคะแนนระหว่างเรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี และคะแนนสอบหลังเรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิด ทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี จากผลการวิเคราะห์พบว่าชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีประสิทธิภาพของกระบวนการ (E1) เท่ากับ 78.6 และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E2) เท่ากับ 79.2 แสดงว่าชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมีมีประสิทธิภาพเท่ากับ78.6/79.2 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่กำหนดไว้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ตามเกณฑ์ 75/75

ชุดกิจกรรม ระดับความคิดทางเคมี	คะแนนระหว่างเรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี			คะแนนสอบหลังเรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี		
	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ
ชุดกิจกรรมที่ 1 การเกิดปฏิกิริยาเคมี	20	15.52	77.6	10	7.8	78.0
ชุดกิจกรรมที่ 2 ประเภทและสมการของปฏิกิริยาเคมี	20	14.52	72.6	10	7.36	73.6
ชุดกิจกรรมที่ 3 ปฏิกิริยาเคมีในชีวิตประจำวัน	20	16.24	81.2	10	8.36	83.6
ชุดกิจกรรมที่ 4 อัตราการเกิดปฏิกิริยาเคมี	20	16.08	80.4	10	8.12	81.2
ชุดกิจกรรมที่ 5 พลังงานการเกิดปฏิกิริยาเคมี	20	16.24	81.2	10	7.96	79.6
E1/E2		**78.6**			**79.2**	

2. ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี

จากการนำชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมีทั้ง 5 ชุดกิจกรรม ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน แล้วเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน จากผลการวิเคราะห์พบว่า นักศึกษาที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน เฉลี่ยเท่ากับ 20.68 คะแนน และ 41.12 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	$\overline{X}$	S.D.	t	Sig.(1-tailed)
ก่อนเรียน	25	50	20.68	2.19	48.593*	.000
หลังเรียน	25	50	41.12	2.70		

*หมายถึง $P < 0.05$

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี

จากการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี รายด้านในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ดังตารางที่ 3 และพบว่านักศึกษามีความพึงพอใจ รายชุดกิจกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 โดยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุดได้แก่ ชุดกิจกรรมที่ 1 การเกิดปฏิกิริยาเคมี ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 รองลงมาเป็น ชุดกิจกรรมที่ 3 ปฏิกิริยาเคมีในชีวิตประจำวัน และชุดกิจกรรมที่ 5 พลังงานการเกิดปฏิกิริยาเคมี ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 และค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี รายด้าน

รายการประเมิน	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านปัจจัยนำเข้า	4.46	0.44	มาก
2. ด้านกระบวนการ	4.36	0.51	มาก
3. ด้านผลลัพธ์	4.48	0.44	มาก
สรุปคะแนนเฉลี่ยภาพรวม	**4.43**	**0.46**	**มาก**

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี รายชุดกิจกรรม

รายการประเมิน	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ชุดกิจกรรมที่ 1			
การเกิดปฏิกิริยาเคมี	4.52	0.51	มากที่สุด
ชุดกิจกรรมที่ 2			
ประเภทและสมการของปฏิกิริยาเคมี	4.30	0.49	มาก
ชุดกิจกรรมที่ 3			
ปฏิกิริยาเคมีในชีวิตประจำวัน	4.51	0.45	มากที่สุด
ชุดกิจกรรมที่ 4			
อัตราการเกิดปฏิกิริยาเคมี	4.31	0.47	มาก
ชุดกิจกรรมที่ 5			
พลังงานการเกิดปฏิกิริยาเคมี	4.51	0.40	มากที่สุด
สรุปคะแนนเฉลี่ยภาพรวม	**4.43**	**0.46**	**มาก**

อภิปรายผล

ผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. จากการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี สรุปได้ว่ามีประสิทธิภาพของกระบวนการ/ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E1/E2) เท่ากับ 78.6/79.2 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (นินนาท์ จันทร์สูรย์, 2555) ศึกษาการอธิบายปรากฏการณ์ทางเคมี 3 ระดับ ของผู้เรียนเคมีโดยใช้กิจกรรมระดับความคิดทางเคมี กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิชาเอกเคมีจากหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ในจังหวัดสงขลา และจังหวัดขอนแก่น โดยการสุ่มแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปริมาณสารสัมพันธ์มากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ และนอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง โดยนำไปใช้กับกลุ่มทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา เวลา และปัญหาที่พบในการใช้ชุดกิจกรรม พร้อมทั้งเติมและแก้ไขข้อบกพร่อง แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองกลุ่มเล็กและกลุ่มทดลองภาคสนามก่อน จึงส่งผลให้เมื่อนำชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ได้ลงมือปฏิบัติจริง สอดคล้องกับ (บุญเกื้อ ควรหาเวช, 2542: 92) ได้เสนอแนวคิดในการนำชุดกิจกรรมมาใช้ในระบบการศึกษา ว่าการสร้างชุดกิจกรรมต้องนำทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจะต้องคำนึงถึงความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ และต้องเปลี่ยนวิธีการสอนจากครูเป็นสำคัญ ให้เป็นนักเรียนเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังต้องมีแนวคิดที่ว่าเปลี่ยนจากสื่อเพื่อช่วยครูสอน เป็นสื่อเพื่อช่วยผู้เรียน และเปิดโอกาสให้นักเรียนกำหนดทิศทางในการเรียน การประเมินผล โดยใช้จุดมุ่งหมายปลายทางที่ต้องการพัฒนาเป็นหลักเมื่อนำไปใช้จึงทำให้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ต้องการและสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้จริง

2. จากการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี พบว่านักศึกษาที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน เฉลี่ยเท่ากับ 20.68 คะแนน และ 41.12 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปวีณา ชาลีเครือ, 2553) ศึกษาการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์บูรณาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์สำนักงานเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวนนักเรียน 40 คน ด้วยชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์แบบบูรณาการ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทาง

_18-0538(039-052)4.indd 48 7/3/61 BE 11:34 AM

สถิติที่ระดับ 0.01 และมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นบูรณาการ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี จะประกอบไปด้วยกิจกรรมทบทวนความรู้เป็นการให้ผู้เรียนได้ทบทวนความรู้เดิมก่อนเพื่อเป็นการตั้งรับองค์ความรู้ใหม่ที่จะเกิดขึ้น และหลังจากนั้นนักศึกษาจะได้นำเอาความรู้เดิมมาใช้ในเรื่องที่เรียน ต้องอ่าน คิด และทำความเข้าใจ สรุปเรื่องราวต่างๆ ออกมาในรูปองค์ความรู้ของตนเอง เปรียบเหมือนกับการสร้างแบบจำลองแนวคิดทางเคมีให้เกิดขึ้นกับตนเอง สอดคล้องกับ (Coll ,1999) อ้างใน (Gilbert, 1980) กล่าวว่าแบบจำลองทางความคิดและกระบวนการสร้างแบบจำลองมีความสำคัญต่อวิทยาศาสตร์ โดยแบบจำลองสามารถทำให้เข้าใจแนวคิดต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ช่วยในการมองเห็นปรากฏการณ์ต่างๆ และสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ส่งเสริมให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น นอกจากนี้ (Norman, 1983) และ (Gentner & Stevens, 1983) ได้กล่าวถึงแบบจำลองทางความคิดว่าเป็นการสร้างองค์ความรู้ขึ้นภายในความคิดของแต่ละบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวแทนของความจริงต่างๆ ซึ่งจะใช้แบบจำลองทางความคิดเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ และเพื่อที่จะอธิบายทำนายในปรากฏการณ์ธรรมชาตินั้น

3. จากผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียน เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี โดยใช้ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี พิจารณารายด้านพบว่า ด้านปัจจัยนำเข้า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.46, S.D. = 0.44) ด้านกระบวนการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.36, S.D. = 0.51) และด้านผลลัพธ์ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.48, S.D. = 0.46) และในภาพรวม ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.43, S.D. = 0.46) นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี รายชุดกิจกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.43, S.D. = 0.46) โดยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี สูงสุดได้แก่ ชุดกิจกรรมที่ 1 การเกิดปฏิกิริยาเคมี ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.52, S.D. = 0.51) รองลงมาเป็น ชุดกิจกรรมที่ 3 ปฏิกิริยาเคมีในชีวิตประจำวัน ($\overline{X}$ = 4.51, S.D. = 0.45) และชุดกิจกรรมที่ 5 พลังงานการเกิดปฏิกิริยาเคมี ($\overline{X}$ = 4.51, S.D. = 0.40) ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากในชุดกิจกรรมจะเริ่มต้นด้วยการทบทวนความรู้เดิมและเร้าความสนใจด้วยบทปฏิบัติการต่างๆ ภายในชุดกิจกรรม และมีการประเมินผลหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมส่งผลนักศึกษามีความสนุกสนานในการทำกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเอกสารประกอบในทุกชุดกิจกรรมทั้ง 5 ชุด มีความน่าสนใจ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม ครบถ้วน นักศึกษาสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่โดยนำความรู้เดิมมาบูรณาการพร้อมถึงรู้ผลการประเมินทันทีภายหลังจากการดำเนินกิจกรรมทั้ง 5 ชุดกิจกรรม สอดคล้องกับ (Good, 1973) ได้กล่าวถึง ชุดกิจกรรม ว่าชุดกิจกรรมคือโปรแกรมการสอนแบบสำเร็จรูปสร้างมาเพื่อตอบวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ ผู้สอนมีหน้าที่แนะนำลำดับขั้นตอนในการทำกิจกรรม นักศึกษาจะได้ฝึกตั้งคำถามและหาคำตอบด้วยตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมภายในชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ระดมความคิดในการทำงานในรูปแบบ

กลุ่มย่อยอย่างอิสระจึงส่งผลให้นักศึกษามีระดับความพึงพอใจในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ (น้ำฝน คูเจริญไพศาล, 2556) ได้ทำการพัฒนาชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ เรื่องสารชีวโมเลกุล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ เรื่องสารชีวโมเลกุล มีความพึงพอใจภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ได้ผลสรุปดังนี้ 1) ชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.6/79.2 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่กำหนดไว้ 2) นักศึกษาที่เรียนด้วยชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี ภาพรวมระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ± 0.46 จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เรื่อง ปฏิกิริยาเคมี สามารถนำไปเป็นสื่อในการจัดการเรียนการสอนเนื่องจากเป็นชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ และยังเป็นชุดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี ในเนื้อหาอื่นๆ ในรายวิชาเคมี

2. ควรมีการนำวิธีการสอนร่วมกับการใช้สื่อทางกลุ่มเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาชุดกิจกรรมระดับความคิดทางเคมี เพื่อให้มีรูปแบบที่หลากหลาย

บรรณานุกรม

น้ำฝน คูเจริญไพศาล. (2556). **การพัฒนาชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ เรื่องสารชีวโมเลกุลสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นินนาท์ จันทร์สูรย์. (2553). **การศึกษาการอธิบายปรากฏการณ์ทางเคมี 3 ระดับของผู้เรียนเคมี**. คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยทักษิณ.

บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2542). **นวัตกรรมทางการศึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: SR printing.

สมจิต สวธนไพบูลย์, สายพิณ กิจจา, (2550). **การวิจัยและพัฒนาชุดกิจกรรมการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยกิจกรรมหลากหลาย.** ศูนย์วิทยาศาสตร์ศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฮามีด๊ะ มูสอ. (2555). **การพัฒนาแบบจำลองความคิดเรื่อง กรด-เบส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบจำลองเป็นฐาน.** วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Chiu, M.H. and W.N. Lin. (2007). Exploring the characteristics and diverse sources of students' mental models of acids and bases. I**nternational Journal of Science Education.** 29(6): 771-803.

Coll, R. K. (1999). **Learners' mental models of chemical bonding.** Thesis of Doctor Degree: Curtin University of Technology.

Gentner, D. and A. Stevens (eds). (1983). **Mental Models,** Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gilbert, J.K. (2005). **Visualization in Sciennce Education.** Netherlands: Springer.

Good. (1973). **Dictionary of Education.** (3rd) New York: McGraw-Hill

Harrison, A. G. and D. F. Treagust. (1996). **Seconclary students' mental models of atoms and molecules: Implications for teaching chemistry.** Science Education. 80(5):509-534.

Harrison, A. G. and D. F. Treagust. (2006). **Teaching and learning with analogies.** In P. J.

Justi, R. and J. Gilbert (2002). Models and modeling in chemical education.In J.K. **Chemical education: Towards research-based practice.** Boston: Kluwer Academic Publishers: 47-68.

Norman, D.A. (1983). Some observations on mental models. In D. Gentner and A.L. Stevens (eds.), **Mental Models.** Hillsdale, NJ: Erlbaum.



Academic Journal Institute of Physical Education

_18-0538(039-052)4.indd 52 7/3/61 BE 11:34 AM

ความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

วรรณวิษา หนูมา และ โสมฤทัย สุนธยาธร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลวัยทำงานอายุระหว่าง 20-60 ปี ที่ทำงานในบริษัทและพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.85 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าเท่ากับ 0.94 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติสมการถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) เพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย โดยตั้งระดับนัยสำคัญที่ 0.01

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 20-40 ปี และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาท โดยบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีความคาดหวังในคุณภาพบริการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.27, S.D. = 0.56) และมีการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.35, S.D. = 0.57) ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความคาดหวังในคุณภาพบริการ ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้ ด้านการตอบสนองต่อลูกค้า ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า และด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้า ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคล วัยทำงานในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: ความคาดหวัง / คุณภาพบริการ / การตัดสินใจเลือกใช้บริการ / รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

Corresponding Author : นางสาววรรณวิษา หนูมา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail : wanwisa8293@gmail.com

_18-0538(053-064)5.indd 53 7/3/61 BE 11:35 AM

Expectations of Service Quality Affecting The Decision Making To Choose Health Resort of White Collars In Bangkok

Wanwisa Nooma and Somruthai Soontayatron
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to study the expectations of service quality affecting the decision making to choose health resort of white collars in Bangkok. The samples used in this study were 400 white collars who were between 20–60 years old, lived or worked in Bangkok. This research adopted questionnaires as a main method for data collection with IOC of 0.85 and coefficient alpha equal of 0.94. This study also applied statistical data analyses with the determination of patterns in the data include the frequency, percentage, mean and standard deviation. The researcher used Multiple Linear Regression with statistically significance at 0.01 to test the hypothesis of the research.

The research result was revealed that most of respondents were female, aged between 20-40 years old and a monthly income between 10,001 to 20,000 Baht. White collars had highest level of expectations of service quality ($\overline{X}$ = 4.27, S.D. = 0.56) and highest level of decision making to choose health resort ($\overline{X}$ = 4.35, S.D. = 0.57). Results of hypothesis testing showed that expectations of service quality including tangibility, reliability, responsiveness, assurance and empathy had affected the decision making to choose health resort of white collars in Bangkok with statistically significance at 0.01.

Keywords: Expectations / Service quality / Decision making to choose service / Health resort

Corresponding Author : Miss Wanwisa Nooma Faculty of Sports Science Chulalongkorn University
E-mail : wanwisa8293@gmail.com

_18-0538(053-064)5.indd 54 7/3/61 BE 11:35 AM

บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นหนึ่งในการท่องเที่ยวเพื่อความสนใจพิเศษ ซึ่งในปัจจุบันได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากในปัจจุบันผู้คนมีความสนใจและใส่ใจสุขภาพมากขึ้น จึงกลายเป็นกระแสนิยมในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และจากแนวโน้มความสนใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพดังกล่าว พบว่าหนึ่งในจำนวนผู้ที่มีความสนใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพคือบุคคลวัยทำงาน โดยเฉพาะบุคคลวัยทำงานที่เป็นพนักงานบริษัทและพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองน้อยประกอบกับการดำเนินชีวิตที่มีการแข่งขันสูง จึงทำให้มีความสนใจต้องการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับแนวโน้มพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าประชาชนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีระดับความสนใจรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอยู่ในระดับมาก (นิฤมน คำเอี่ยม, 2553) เนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นการท่องเที่ยวที่เน้นดูแลใส่ใจเรื่องของสุขภาพ ตรงตามความต้องการของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครที่ต้องการผ่อนคลายตนเองจากความเหน็ดเหนื่อยและความเครียด

จากความสนใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นนั้น รัฐบาลจึงมีการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพตามยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2558-2560 ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาว่าด้วยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านการส่งเสริมการตลาดที่มีมาตรการเร่งเพิ่มรายได้โดยการเจาะตลาดกลุ่มเฉพาะที่มีแนวโน้มการใช้จ่ายสูง ได้แก่ กลุ่มผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพ (Health & Wellness), กลุ่มผู้สนใจฟื้นฟูสุขภาพหรือชะลอวัย (Aging), กลุ่มผู้สนใจการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport tourism) เป็นต้น รวมไปถึงการพัฒนาสินค้าและบริการท่องเที่ยวโดยมุ่งสู่การเป็นหนึ่งในผู้นำการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพระดับภูมิภาคผ่านมาตรการยกระดับการให้บริการ ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพระดับสากล (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2558) และด้วยความนิยมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นนั้น เป็นเหตุให้มีธุรกิจรีสอร์ทเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยจุดมุ่งหมายของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพนอกจากเพื่อให้บริการเป็นที่พักแรมที่มีบรรยากาศใกล้ชิดกับธรรมชาติสำหรับนักท่องเที่ยวแล้ว ยังเน้นบริการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ทั้งเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ การให้บริการตรวจสุขภาพจากทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ และยังมีบริการบำบัดและส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เช่น การฝังเข็ม การนวดเพื่อรักษาและนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การประคบและอบสมุนไพร การฝึกสมาธิ เป็นต้น รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจึงเป็นทางเลือกใหม่ของการเลือกใช้บริการที่พักซึ่งมีความน่าสนใจและเป็นทางเลือกที่ดีทางเลือกหนึ่ง

เมื่อกล่าวถึงรีสอร์ทเพื่อสุขภาพสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับธุรกิจการให้บริการคือ คุณภาพบริการของรีสอร์ท ซึ่งเป็นตัวชี้วัดถึงระดับของการบริการที่ส่งมอบโดยผู้ให้บริการถึงผู้รับบริการ เพราะฉะนั้นแล้วการบริการต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการด้วย โดยคุณภาพบริการนั้นมีอยู่ 5 ด้านหลักๆ คือ ความเป็นรูปธรรมของบริการ ความเชื่อถือไว้วางใจได้ การตอบสนองต่อลูกค้า การให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า และการรู้จักและเข้าใจลูกค้า (Parasuraman, Zeithaml & Berry,

1988) สิ่งเหล่านี้ย่อมมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในงานบริการทุกชนิด รวมถึงงานบริการ อย่างรีสอร์ทเพื่อสุขภาพด้วย โดยคุณภาพบริการที่ดีนั้นนอกจากมีมาตรฐานตรงตามเกณฑ์ แล้วยังต้องสามารถตอบสนองต่อความต้องการหรือตอบสนองต่อความคาดหวังของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้รับบริการจะมีความคาดหวังในคุณภาพบริการ ซึ่งเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับการให้บริการ และเมื่อเกิดความคาดหวังขึ้น สิ่งที่ตามมาคือการตัดสินใจเลือกหรือทำเพื่อตอบสนองต่อความคาดหวังของตนเอง ดังนั้นการที่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพมีจุดเด่นที่การจัดบริการดูแลเรื่องสุขภาพให้กับผู้รับบริการ จึงต้องให้ความสำคัญกับความคาดหวังของผู้รับบริการและให้ความสำคัญกับการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการให้ดีที่สุด เพราะการที่ผู้รับบริการจะตัดสินใจเลือกใช้บริการนั้น ผู้รับบริการจะเลือกจากบริการที่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของตนเองได้มากที่สุดนั่นเอง ซึ่งบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครก็เป็นหนึ่งในกลุ่มลูกค้าที่มีโอกาสสูงในการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ใช้เวลาอย่างคุ้มค่ากับการดูแลสุขภาพของตนเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในข้างต้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า บุคคลวัยทำงานที่เป็นพนักงานบริษัทในกรุงเทพมหานครมีความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพอย่างไรบ้าง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์กับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการรับรู้ถึงข้อมูลความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ โดยสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพบริการของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพให้ตรงตามความคาดหวังของผู้รับบริการ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนารีสอร์ทเพื่อสุขภาพและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ บุคคลวัยทำงานอายุระหว่าง 20-60 ปี ที่ทำงานในบริษัทและพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร รวมถึงมีความสนใจที่จะใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ จำนวน 400 คน โดยใช้การคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ W.G. Cochran (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2549) การวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota Sampling) โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจาก 4 เขต คือ เขตปทุมวัน เขตบางรัก เขตสาทร และเขตวัฒนา เขตละ 100 คน เพราะทั้ง 4 เขตนี้เป็นเขตที่มีสำนักงานและบริษัทตั้งอยู่อย่างหนาแน่น ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามจากบุคคลวัยทำงานที่มีความเต็มใจและยินดีให้ข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน และมีการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งใช้สถิติ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) การหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความคาดหวังในคุณภาพบริการของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นอื่นๆ เกี่ยวกับความคาดหวังในคุณภาพบริการและการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้มีสมมติฐานหลักเพื่อทดสอบสมมติฐาน ความคาดหวังในคุณภาพบริการส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติสมการถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression)เพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย โดยตั้งระดับนัยสำคัญที่ 0.01

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด กับบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร 4 เขต คือ เขตปทุมวัน เขตบางรัก เขตสาทร และเขตวัฒนา เขตละ 100 ชุด โดยใช้เวลาในการเก็บแบบสอบถามเป็นระยะเวลา 1 เดือน 15 วัน ในระหว่างวันที่ 15 เดือนมีนาคม ถึงวันที่ 30 เดือนเมษายน พ.ศ. 2560 โดยทำการเก็บในระหว่างวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07.00-08.00 น. แจกแบบสอบถามจำนวน 10 ชุด และเวลา 17.00-18.00 น. แจกแบบสอบถามจำนวน 10 ชุด โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	บุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	93	23.25
หญิง	307	76.75
รวม	400	100.00
2. อายุ		
20-40 ปี	273	68.25
41-60 ปี	127	31.75
รวม	400	100.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	บุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร	
	จำนวน	ร้อยละ
3. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
10,001-20,000 บาท	140	35.00
20,001-30,000 บาท	115	28.75
30,001-40,000 บาท	71	17.75
40,001 บาทขึ้นไป	74	18.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 307 คน คิดเป็นร้อยละ 76.75 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.25 โดยมีอายุในช่วง 20-40 ปี มากที่สุด จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 68.25 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 41-60 ปี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75 และในด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 รองลงมาคือ รายได้ 20,001-30,000 บาท จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 ลำดับถัดมาคือ รายได้ตั้งแต่ 40,001 บาท ขึ้นไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 ที่เหลือคือรายได้ 30,001-40,000 บาท จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.75

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังในคุณภาพบริการของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยรวม

ความคาดหวัง (n = 400)	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความคาดหวัง
ด้านความเป็นรูปธรรมของการบริการ	4.26	0.61	มากที่สุด
ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้	4.40	0.66	มากที่สุด
ด้านการตอบสนองต่อลูกค้า	4.22	0.62	มากที่สุด
ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า	4.29	0.69	มากที่สุด
ด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้า	4.17	0.69	มาก
รวม	4.27	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคาดหวังในคุณภาพบริการของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครโดยรวม ผลการวิจัยพบว่าบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร มีความคาดหวังในคุณภาพบริการโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$= 4.27, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความคาดหวังในคุณภาพบริการอยู่ในระดับ

มากที่สุด 4 ด้าน คือ ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้ ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.66) ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า ($\overline{X}$ = 4.29, S.D. = 0.69) ด้านความเป็นรูปธรรมของการบริการ ($\overline{X}$ = 4.26, S.D. = 0.61) และด้านการตอบสนองต่อลูกค้า ($\overline{X}$ = 4.22, S.D. = 0.62) ตามลำดับ และอยู่ในระดับมาก 1 ด้านคือ และด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้า ($\overline{X}$ = 4.17, S.D. = 0.69)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนของการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร

การตัดสินใจ (n = 400)	$\overline{X}$	S.D.	ระดับการตัดสินใจ
1. ภาพลักษณ์โดยรวมของรีสอร์ท	4.21	0.67	มากที่สุด
2. มาตรฐานและความน่าเชื่อถือของรีสอร์ท	4.42	0.66	มากที่สุด
3. การมีบุคลากรทางการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพคอยให้บริการภายในรีสอร์ท	4.39	0.71	มากที่สุด
4. การให้บริการของรีสอร์ทที่ตรงตามความต้องการของผู้รับบริการ	4.31	0.67	มากที่สุด
5. การแสดงออกถึงการดูแลเอาใจใส่ในการให้บริการ	4.40	0.68	มากที่สุด
6. ราคาที่เหมาะสม	4.32	0.74	มากที่สุด
7. ความคุ้มค่าของการใช้บริการ	4.41	0.73	มากที่สุด
รวม	4.35	0.57	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนของการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.35, S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ คือ มาตรฐานและความน่าเชื่อถือของรีสอร์ท ($\overline{X}$ = 4.42, S.D. = 0.66) ความคุ้มค่าของการใช้บริการ ($\overline{X}$ = 4.41, S.D. = 0.73) การแสดงออกถึงการดูแลเอาใจใส่ในการให้บริการ ($\overline{X}$= 4.40, S.D. = 0.68) การมีบุคลากรทางการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพคอยให้บริการภายในรีสอร์ท ($\overline{X}$ = 4.39, S.D. = 0.71) ราคาที่เหมาะสม ($\overline{X}$ = 4.32, S.D. = 0.74) การให้บริการของรีสอร์ทที่ตรงตามความต้องการของผู้รับบริการ ($\overline{X}$ = 4.31, S.D. = 0.67) และภาพลักษณ์โดยรวมของรีสอร์ท ($\overline{X}$ = 4.21, S.D.= 0.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร

ความคาดหวัง	Beta	t	p
ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ	0.275	5.925	0.000**
ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้	0.150	3.359	0.001**
ด้านการตอบสนองต่อลูกค้า	0.145	3.287	0.001**
ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า	0.142	2.987	0.003**
ด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้า	0.260	6.384	0.000**

R^2 = 0.713, F-Value = 195.776, n = 400

**p ≤ 0.01

จากตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบ ความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติสมการถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ความคาดหวังในคุณภาพบริการด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้ ด้านการตอบสนองต่อลูกค้า ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้า และด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้าส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปได้ว่าความคาดหวังในคุณภาพบริการส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ ของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร อย่างมีระดับนัยสำคัญที่ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

ความคาดหวังในคุณภาพบริการส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านความเป็นรูปธรรมของบริการส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เนื่องจากบุคคลวัยทำงานให้ความสำคัญกับความเป็นรูปธรรมของบริการ บรรยากาศที่ดึงดูดใจ ห้องพักที่สะอาดและสวยงาม สิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน รวมถึงมีสถานที่สำหรับให้บริการด้านสุขภาพและมีรูปแบบการให้บริการด้านสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธเนส เกียรติกำจรวงศ์, ธีรยุทธ ทองก้อนใหญ่ และเกียรติยศ นพโชคชัย, 2552) ที่ได้ร่วมกันทำการศึกษา แผนธุรกิจรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ พบว่า กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นบุคคลวัยทำงานและพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ต้องการให้รีสอร์ทเพื่อสุขภาพมีความเงียบสงบ มีบรรยากาศท่ามกลางธรรมชาติ เพื่อการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงทำให้บุคคลวัยทำงานมีความคาดหวังในบรรยากาศของรีสอร์ทเป็นสำคัญ สอดคล้องกับงานของ (นนณภัท ฉายอรุณ, 2557) ซึ่งทำการศึกษาเรื่อง โครงการจัดตั้งธุรกิจรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ พบว่าด้านปัจจัยในการเลือกที่พัก นักท่องเที่ยวจะให้

ความสำคัญกับสถานที่เป็นหลักในด้านรูปลักษณ์ รวมถึงความสะดวกสบายและความคุ้มค่าที่จะได้รับจากการมาพักผ่อน และนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ชอบที่พักที่มีบรรยากาศใกล้ชิดธรรมชาติ ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เนื่องจากการผ่านการตรวจสอบและการมีใบรับรองมาตรฐานรีสอร์ท รวมถึงใบรับรองหรือใบอนุญาตให้เปิดบริการด้านสุขภาพ และระบบการรักษาความปลอดภัยภายในรีสอร์ท ตลอดจนการมีบุคลากรที่ให้บริการด้านสุขภาพเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีใบอนุญาต หรือใบประกอบวิชาชีพ หรือใบประกอบโรคศิลปะ สิ่งเหล่านี้ทำให้รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ มีความน่าเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ทรายแก้ว บัวเกตุ, 2558) ได้ทำการศึกษา กระบวนการพัฒนาโครงการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษาโครงการเต๋าการ์เด้น เฮลธ์สปาแอนด์รีสอร์ท และโครงการปานวิมาน เชียงใหม่ สปา รีสอร์ท พบว่า ในด้านการให้บริการด้านสุขภาพ ผู้รับบริการต้องการให้พนักงานทุกคนผ่านการฝึกอบรมมาอย่างดี โดยเฉพาะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพต้องมีประสบการณ์สูง และจะต้องมีใบรับรองอย่างถูกต้อง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (เกษราศิณี อินไชย, 2554) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกที่พักในการท่องเที่ยวภายในประเทศของวัยทำงานตอนต้น : กรณีศึกษาวัยทำงานตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความสำคัญกับการเลือกที่พักในด้านบุคลากรและการบริการเป็นอันดับหนึ่ง

ด้านการตอบสนองต่อลูกค้า ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เนื่องจากการตอบสนองต่อลูกค้าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ทั้งในด้านการมีช่องทางการติดต่อที่หลากหลายช่องทาง เช่น โทรศัพท์ เว็บไซต์ อีเมล์ ไลน์ เฟสบุ๊ค เป็นต้น สามารถติดต่อและสอบถามข้อมูลได้สะดวกรวดเร็ว รวมถึงด้านของการให้บริการด้านสุขภาพที่ทำให้เกิดการพักผ่อนไปพร้อมกับการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นนณภัท ฉายอรุณ (2557) ที่ทำการศึกษาเรื่อง โครงการจัดตั้งธุรกิจรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่รู้จักและหาข้อมูลที่พักผ่านทางอินเทอร์เน็ต และมีความคาดหวังที่จะได้รับจากการท่องเที่ยวพักผ่อน คือ การได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย และได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับครอบครัวหรือเพื่อน นอกจากนี้ยังต้องมีการบริการด้านสุขภาพหลากหลายรูปแบบที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พันธุมดี เกตะวันดี และศันธยา กิตติโกวิท, 2548) ทำการศึกษา กลยุทธ์การพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพสำหรับธุรกิจโรงแรม พบว่า ผลิตภัณฑ์และการบริการของธุรกิจโรงแรมควรมีความหลากหลายในบริการด้านสุขภาพ นอกเหนือจากการบริการด้านสปา ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อลูกค้าส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เนื่องการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะเกิดขึ้นได้นั้น ผู้รับบริการจะต้องมีความเชื่อมั่นในคุณภาพบริการนั้นก่อน ทั้งการรับรองผลการเข้าใช้บริการโปรแกรมสุขภาพ การรับประกันความปลอดภัยในการใช้บริการด้านสุขภาพ และต้องมีทีมบุคลากรทางการแพทย์ที่มีมาตรฐานน่าเชื่อถือในการรักษาและให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ทรายแก้ว บัวเกตุ, 2558) ศึกษาเกี่ยวกับ กระบวนการพัฒนาโครงการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษาโครงการเต๋าการ์เด้น เฮลธ์สปาแอนด์ รีสอร์ท และ

โครงการปานวิมาน เชียงใหม่ สปา รีสอร์ท พบว่า ชื่อเสียงของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการแพทย์ จะส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้เข้าพัก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรา ภัทรมโน (2558) ที่ทำการศึกษาการรับรู้คุณภาพในการให้บริการมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักรีสอร์ท ระดับ 4 ดาว ในจังหวัดชลบุรี พบว่า การรับรู้คุณภาพในการให้บริการ ในด้านการให้ความมั่นใจแก่ลูกค้ามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพัก

ด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้า ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เนื่องจากบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีความคาดหวังในคุณภาพบริการ ด้านการรู้จักและเข้าใจลูกค้า ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการที่สามารถติดต่อปรึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้รับบริการได้ล่วงหน้า การที่ผู้ให้บริการมีความเต็มใจในการตอบคำถามได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เมื่อมีการติดต่อสอบถามผ่านทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการใส่ใจในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลของรีสอร์ทอย่างสม่ำเสมอ โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของนันทพร สุทธิพงษ์ไกวัล (2558) การศึกษาเรื่อง ความคาดหวังของผู้ใช้บริการโรงแรมต่อบุคลิกภาพและลักษณะการสื่อสารของพนักงานบริการ พบว่า ผู้ใช้บริการโรงแรมคาดหวังและพึงพอใจต่อบุคลิกภาพและการสื่อสารที่สะท้อนการบริการที่จับต้องได้ของพนักงานบริการมากที่สุด และรองลงมาคือ การตอบสนอง/ใส่ใจบริการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรา ภัทรมโน (2558) ที่ทำการศึกษา การรับรู้คุณภาพในการให้บริการมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักรีสอร์ท ระดับ 4 ดาว ในจังหวัด ชลบุรี พบว่า การรับรู้คุณภาพในการให้บริการในด้านความใส่ใจลูกค้ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพัก

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยผลการวิจัย พบว่า บุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีความคาดหวังในคุณภาพบริการโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุดและบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด การทดสอบสมมติฐานพบว่า ความคาดหวังในคุณภาพบริการ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการศึกษาความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครนั้น คุณภาพบริการทั้ง 5 ด้าน ของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญและควรมีการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพบริการดังกล่าวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลวัยทำงานที่มีกำลังซื้อจับจ่ายใช้สอย ดังนั้นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่มีอยู่เดิม รวมไปถึงรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่กำลังจะจัดตั้งขึ้นใหม่ จึงควรศึกษาความคาดหวังของผู้รับบริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคาดหวังในคุณภาพบริการที่ตรงตามกลุ่มเป้าหมายของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะเป็นผลดีในการส่งเสริมให้เกิดการ

_18-0538(053-064)5.indd 62 7/3/61 BE 11:35 AM

ตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นในอนาคต

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคาดหวังในคุณภาพบริการของบุคคลวัยสูงอายุ เนื่องจากบุคคลวัยสูงอายุเป็นอีกกลุ่มเป้าหมายที่น่าสนใจศึกษาเพราะเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีความเสื่อมถอย เพราะฉะนั้นแล้วความต้องการ ความคาดหวังที่มีต่อคุณภาพบริการและการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีความแตกต่างออกไปจากวัยทำงาน เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพบริการให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายในช่วงที่กว้างขึ้นให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้รับบริการ และกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

2. ต่อยอดงานวิจัยครั้งต่อไป โดยการศึกษาองค์ประกอบด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เช่น ปัจจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งเสริมให้เกิดการเลือกใช้บริการ ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด เป็นต้น และควรศึกษาต่อถึงความคาดหวังในคุณภาพบริการกับความพึงพอใจ ที่ได้รับจากการใช้บริการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงขอขอบคุณผู้สนับสนุนทุกๆ ท่านที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี

บรรณานุกรม

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2549). **การวิเคราะห์สถิติ: สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). **ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2558-2560**. สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2559. จาก http://www.mots.go.th.

เกษราศิณี อินไชย. (2554). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกที่พักในการท่องเที่ยวภายใน ประเทศของวัยทำงานตอนต้น: กรณีศึกษาวัยทำงานตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.

ทรายแก้ว บัวเกตุ. (2558). **กระบวนการพัฒนาโครงการรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา โครงการเต๋าการ์เด้น เฮลธ์สปาแอนด์รีสอร์ท และโครงการปานวิมาน เชียงใหม่ สปา รีสอร์ท**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

ธเนส เกียรติกำจรวงศ์, ธีรยุทธ ทองก้อนใหญ่ และเกียรติยศ นพโชคชัย. (2552). **แผนธุรกิจรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.

นนณภัท ฉายอรุณ. (2557). **โครงการจัดตั้งธุรกิจรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ**. สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. ปทุมธานี.

นันทพร สุทธิพงษ์ไกวัล. (2558). **ความคาดหวังของผู้ใช้บริการโรงแรมต่อบุคลิกภาพและลักษณะการสื่อสารของพนักงานบริการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

พันธุมดี เกตะวันดี และศันธยา กิตติโกวิท. (2548). **กลยุทธ์การพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพสำหรับธุรกิจโรงแรม.** โครงการวิจัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

นิฤมน คำเอี่ยม. (2553). **แนวโน้มพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประชาชนในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.

ภัทรา ภัทรมโน. (2558). **การรับรู้คุณภาพในการให้บริการมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าพักรีสอร์ทระดับ 4 ดาวในจังหวัดชลบุรี. วิ**ทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. ปทุมธานี.

Parasuraman, A., Zeithaml, V., Berry, L. (1988). SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. **Journal of Retailing,** 64(1), 12-40.

ความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาด ต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง

สุกัญญา มณีอินทร์ และ กุลพิชญ์ โภไคยอุดม
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้วิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง จำแนกตาม เพศ อายุ อาชีพ และรายได้ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะ จำนวน 406 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.81 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ 0.88 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้การวิเคราะห์เพื่อการค่าถดถอยเชิงพหุคูณ เพื่อหาระดับความแตกต่างของการตัดสินใจ

ผลการวิจัย ลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะ พบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่งที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะมีความพึงพอใจต่อส่วนประสมทางการตลาด 7P's โดยรวมอยู่ในระดับมาก (3.63) และความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง โดยรวมอยู่ในระดับมาก (4.01) เมื่อวิเคราะห์ความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง โดยใช้การทดสอบค่าทางสถิติการถดถอยแบบพหุคูณพบว่า ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านสถานที่ ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านกระบวนการให้บริการ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ผู้วิ่ง / การตัดสินใจสวนสาธารณะ / ส่วนประสมทางการตลาด 7P's

Corresponding Author : นางสาวสุกัญญา มณีอินทร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail : Sukanyamaneein30@hotmail.com

_18-0538(065-076)6.indd 65 7/3/61 BE 11:35 AM

Satisfation In Marketing Mix Towards Decision In Choosing Public Parks In Bangkok For Running

Sukanya Maneein and Gulapish Pookaiyaudom
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research were to compare the demographic characteristics of runners affecting decision in choosing public parks in Bangkok for running by gender, age, occupation and income. And also study the satisfaction in Marketing mix decision in choosing public parks in Bangkok for running.The sample used in the study were 406 runners in the park area. This research adopted questionnaires as a main method for data collection with IOC of 0.81 and coefficient alpha equal 0.88. Data analysis was processed by statistical programmed software using a variety of patterns such as the frequency, percentage, mean and standard deviation. Multiple Regression was applied in data analysis to find the different levels of decisions.

The results revealed that the different ages gap of runners affecting the decisions of choosing public parks for running with the statistical significance at 0.05. The overall satisfactions of samples towards marketing mix of public parks were in high level (3.63). And the overall opinions regarding to the decision making to choosing public parks for running were also high (4.01).The analysis of study processed by Multiple regression that the marketing mix of product, place, promotion, physical environment and process has affecting on decision in choosing public parks in Bangkok for running with the statistical significant at 0.05

Keywords: Runners / Decision in choosing public parks / 7P's marketing mix

Corresponding Author: Miss Sukanya Maneein, Faculty of Sports Science Chulalongkorn University.
E-mail : Sukanyamaneein30@hotmail.com

_18-0538(065-076)6.indd 66 7/3/61 BE 11:35 AM

บทนำ

นันทนาการถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ตั้งแต่อดีตกาลโดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ เป็นรากฐานสำคัญของสังคม และนันทนาการยังช่วยสร้างความปรองดองในชาติ เป็นสังคมแห่งคุณธรรม และจริยธรรม โดยมุ่งเน้นในการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคม (แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2555-2559, 2555) การวิ่งถือเป็นนันทนาการกีฬาซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล (Torkildsen, 2005) โดยที่มีการวิ่งเหยาะ หรือวิ่งจ็อกกิ้ง (Jogging) เป็นนันทนาการเพื่อสุขภาพที่ผู้รักสุขภาพเลือกประกอบกิจกรรมมาโดยตลอด ทั้งนี้ปัจจุบันการวิ่งกลายเป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมในประเทศไทยเป็นอย่างมากในช่วง 3-4 ปี ที่ผ่านมา โดยมีการนำการวิ่งไปเป็นส่วนของงานกิจกรรมพิเศษๆ จำนวนมาก ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับกระแสด้านการดูแลสุขภาพที่ทำให้นันทนาการการกีฬาทั้งการปั่นจักรยานและการวิ่งได้รับความนิยมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ-สสส., 2558) จากเดิมที่การวิ่งนั้นเป็นเพียงแค่กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างให้สุขภาพแข็งแรง แต่เมื่อมีการนำมาปรับเปลี่ยนจากรูปแบบเดิมเป็นการปรับที่ให้เหมาะสมกับยุคสมัยในสังคมไทยปัจจุบัน ให้กลายเป็นกิจกรรมของคนรักสุขภาพ โดยเฉพาะคนเมืองคนวัยทำงาน ที่ต้องทำงานอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมออกกำลังกายตามสถานออกกำลังกายหรือฟิตเนสก็ปรับเปลี่ยนเป็นการวิ่งรับลม ตามลานกว้างๆ สวนสาธารณะที่เต็มไปด้วยต้นไม้ และผู้คนที่รักสุขภาพเหมือนกัน ทั้งนี้สถานที่สำหรับการวิ่งที่สำคัญนั้นไม่พ้นสวนสาธารณะซึ่งถือเป็นการจัดสรรแหล่งนันทนาการโดยภาครัฐเพื่อบริการพื้นที่ให้ประชาชนได้มาใช้ประโยชน์คลายเครียดผ่านกิจกรรมนันทนาการได้ โดยสวนสาธารณะถือได้ว่าเป็นสถานที่สำคัญในการพักผ่อนหย่อนใจสำหรับประชาชนให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นแหล่งการบริการทางด้านนันทนาการที่มีกิจกรรมที่หลากหลายมีพื้นที่ในการออกกำลังกาย เช่น การเต้นแอโรบิค โยคะ การเดิน การวิ่ง ซึ่งพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ที่ผู้มาใช้บริการสวนสาธารณะประกอบมากที่สุด (กนกกาญจน์ ตู้จินดา, 2552) โดยกิจกรรมการเดินและวิ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่ได้รับความนิยมมากที่สุด (ภควดี ศรีอ่อน, 2555) ปัจจุบันสวนสาธารณะได้มีบทบาทสำคัญในชุมชนเมืองมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมพิเศษหรืออีเว้นท์ต่างๆ ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน ดังจะเห็นได้ว่าทุกวันหยุดสุดสัปดาห์สวนสาธารณะจะมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายตลอดจนบริการเสริมอื่นๆ เช่น ห้องสมุด ศูนย์เยาวชน และพิพิธภัณฑ์ เป็นต้น โดยหน่วยงานกรมอนามัย ได้มีการร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆ ในการพัฒนาสถานบริการออกกำลังกายและสวนสาธารณะ โดยกำลังพัฒนาให้มีเกณฑ์ที่ได้มาตรฐานของสวนสาธารณะในด้านต่างๆ ให้มีความเหมาะสมต่อผู้มาใช้บริการ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

ด้วยสวนสาธารณะจัดเป็นการบริการของภาครัฐให้แก่ประชาชน ดังนั้นการให้ความสำคัญกับการให้บริการและองค์ประกอบด้านอื่นๆ จึงมีความสำคัญในการตอบสนองการตัดสินใจเลือกใช้บริการของประชาชนได้ ซึ่งในภาคธุรกิจมีการใช้ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 7P's เพื่อนำมาวางแผนการตลาดของธุรกิจบริการให้ตอบสนองกับความต้องการ

ของตลาดเป้าหมาย (ธนวรรณ แสงสุวรรณ และคณะ, 2547) ทั้งนี้แม้ว่าสวนสาธารณะจะเป็นแหล่งบริการนันทนาการที่ไม่ต้องใช้เงินในการเข้ารับบริการ อย่างไรก็ตามผู้เลือกใช้ก็ต้องมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางเพื่อมายังสวนสาธารณะต่างๆ ประกอบกับองค์ประกอบปัจจัยด้านอื่นๆ ที่น่าจะส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกมาสวนสาธารณะเพื่อการวิ่งอีกด้วย อาทิ จากตัวสวนสาธารณะในด้านที่เป็นผลิตภัณฑ์ กระบวนการจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกของสวนสาธารณะ หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถส่งเสริมการตัดสินใจเลือกใช้บริการ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการทำวิจัยในการหาความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง โดยกำหนดบริบทเขตสวนสาธารณะที่อยู่ใจกลางเมืองเป็นสวนสาธารณะหลักของกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ ในเขตพื้นที่ย่านเศรษฐกิจของเมือง (ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร, 2556) งานวิจัยได้มีการศึกษาถึงลักษณะประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันว่ามีการเลือกสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างไร ตลอดจนส่วนประสมทางการตลาด 7P's ด้านใดจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนและปรับปรุงสวนสาธารณะให้มีความเหมาะสมต่อความพึงพอใจของผู้วิ่งที่จะมาใช้ทำกิจกรรมในสวนสาธารณะตอบสนองได้ตรงตามความพึงพอใจเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพเหมาะสมแก่การใช้งานสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้วิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง จำแนกตาม เพศ อายุ อาชีพ และรายได้

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง

วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะเป็นสวนสาธารณะหลักของกรุงเทพมหานคร และอยู่ในพื้นที่ย่านเศรษฐกิจจำนวน 7 แห่ง ได้แก่ สวนสันติภาพ, อุทยานเบญจสิริ, สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ, สวนวชิรเบญจทัศ, สวนลุมพินี, สวนเบญจกิติ และ สวนจตุจักร จำนวน 406 คน การวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) แก่ผู้ที่มาวิ่งทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ใช้การคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่แน่นอน (Finite Population) ตามวิธีของยามาเน่ (Taro Yamane, 1973)

ขั้นตอนการดำเนินวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีรูปแบบงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 5 ตอน และมีการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งใช้สถิติ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) การหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการวิ่ง วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) การหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

_18-0538(065-076)6.indd 68 7/3/61 BE 11:35 AM

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัย 7P's ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นในการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เกี่ยวกับสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร โดยจะสรุปเป็นประเด็นของคำตอบและแจกแจงความถี่ของคำตอบจากมากไปหาน้อย วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis)

เนื่องจากงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาด 7P's ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง ผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบสมมุติฐาน หาค่าถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามจำนวน 406 ชุด กับผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะ โดยใช้เวลาเก็บแบบสอบถามเป็นระยะเวลา 2 เดือน ในระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. 2560 โดยจำแนกวันเก็บข้อมูลในวันจันทร์ – วันศุกร์ จำนวน 8 คน และวันเสาร์ – วันอาทิตย์ จำนวน 9 คน รวมสัปดาห์ละ 58 ชุด จำนวน 7 สัปดาห์ แบ่งออกเป็นที่ละ 1 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	ผู้ที่มาวิ่งในสวนสาธารณะ	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	198	48.77
หญิง	208	51.23
รวม	**406**	**100.00**
2. อายุ		
18-25 ปี	80	19.70
26-35 ปี	147	36.20
36-45 ปี	97	23.90
46-55 ปี	64	15.77
56 ปีขึ้นไป	18	4.43
รวม	**406**	**100.00**

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	ผู้ที่มาวิ่งในสวนสาธารณะ	
	จำนวน	ร้อยละ
3. อาชีพ		
นิสิต/นักศึกษา	34	8.38
ข้าราชการ/พนักงาน/ลูกจ้างรัฐ	76	18.71
พนักงานบริษัท/ลูกจ้าง	212	52.21
รับจ้างทั่วไป	15	3.70
เจ้าของธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	54	13.30
ไม่มีอาชีพ/พ่อบ้านแม่บ้าน	7	1.72
อื่นๆ	8	1.98
รวม	**406**	**100.00**
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	32	7.88
10,000 - 15,000 บาท	43	10.59
15,001 - 20,000 บาท	69	17.00
20,001 บาทขึ้นไป	262	64.53
รวม	**406**	**100.00**

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ที่มาวิ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.23 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.20 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ พนักงานบริษัท/ลูกจ้าง คิดเป็นร้อยละ 52.21 และส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 20,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.53

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมในการวิ่ง

ข้อมูลพฤติกรรมในการวิ่ง	ผู้ที่มาวิ่งในสวนสาธารณะ	
	จำนวน	ร้อยละ
1. จำนวนวันที่มาวิ่งต่อสัปดาห์		
1-2 วันต่อสัปดาห์	196	48.28
3-4 วันต่อสัปดาห์	161	39.65
5-6 วันต่อสัปดาห์	38	9.36
ทุกวัน	11	2.71
รวม	**406**	**100.00**

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมในการวิ่ง (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมในการวิ่ง	ผู้ที่มาวิ่งในสวนสาธารณะ	
	จำนวน	ร้อยละ
2. วันที่ท่านมาวิ่ง		
วันจันทร์ – วันศุกร์	97	23.90
วันเสาร์ – วันอาทิตย์	80	19.70
ทุกวัน	16	3.94
ไม่แน่นอน	213	52.46
รวม	**406**	**100.00**
3. ในแต่ละครั้งที่มาวิ่ง ท่านวิ่งด้วยระยะทางประมาณกี่กิโลเมตร		
1-2 กิโลเมตร	55	13.55
3-4 กิโลเมตร	88	21.67
5 กิโลเมตรขึ้นไป	187	46.06
ไม่แน่นอน	76	18.72
รวม	**406**	**100.00**
4. จำนวนเพื่อนที่มาร่วมวิ่ง		
ไม่มี	183	45.07
1-2 คน	164	40.40
3-4 คน	32	7.88
มากกว่า 4 คน	27	6.65
รวม	**406**	**100.00**
5. ท่านเดินทางเพื่อมาวิ่งออกกำลังกายโดยวิธีใด		
เดิน หรือ วิ่ง	79	19.46
รถยนต์ส่วนตัว	149	36.70
รถจักรยานยนต์	88	21.67
รถโดยสารประจำทาง	48	11.82
รถไฟฟ้าหรือรถไฟใต้ดิน	38	9.36
รถแท็กซี่	4	0.99
รวม	**406**	**100.00**
6. ลักษณะการวิ่งของคุณเป็นอย่างไร		
เดินก่อนแล้วค่อยเริ่มวิ่ง	168	41.38
วิ่งก่อนแล้วค่อยเริ่มเดิน	13	3.20
วิ่งด้วยความเร็วคงที่	117	28.82
วิ่งและเดินสลับไปเรื่อยๆ	108	26.60
รวม	**406**	**100.00**

ตารางที่ 2 พบว่าผู้ที่มาวิ่งส่วนใหญ่ มาวิ่ง 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 48.28 ส่วนใหญ่วันที่มาวิ่งไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 52.46 ส่วนใหญ่แต่ละครั้งที่มาวิ่งเป็นระยะทาง 5 กิโลเมตรขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 46.06 ส่วนใหญ่จำนวนเพื่อนที่วิ่งไม่มี คิดเป็นร้อยละ 45.07 ส่วนใหญ่เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 36.70 และส่วนใหญ่เดินก่อนแล้วค่อยวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 41.3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจของผู้ที่มาวิ่งส่วนประสมทางการตลาด 7P's ของสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง

ส่วนประสมทางการตลาด (n = 406)	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านผลิตภัณฑ์	4.10	0.74	มาก
2. ด้านราคา	3.21	0.87	ปานกลาง
3. ด้านสถานที่	4.18	0.81	มาก
4. ด้านส่งเสริมการตลาด	2.81	0.93	ปานกลาง
5. ด้านบุคลากร	3.25	0.88	ปานกลาง
6. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	4.07	0.82	มาก
7. ด้านกระบวนการให้บริการ	3.79	0.77	มาก
รวม	**3.63**	**0.64**	**มาก**

จากตารางที่ 3 แสดงผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจส่วนประสมทางการตลาด 7P's ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.63 , S.D.= 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ส่วนประสมทางการตลาดอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก 4 ด้าน คือด้านผลิตภัณฑ์ ด้านสถานที่ ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านกระบวนการให้บริการ ตามลำดับและอยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านราคา ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นในการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง

ความคิดเห็นในการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะ (n = 406)	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. สวนสาธารณะที่ใกล้กับที่ทำงาน / ที่พัก	4.23	0.93	มากที่สุด
2. สวนสาธารณะที่สะดวกและง่ายต่อการเดินทาง	4.29	0.89	มากที่สุด
3. สวนสาธารณะที่มีความสงบ และมีอากาศปลอดโปร่ง	4.23	0.85	มากที่สุด
4. สวนสาธารณะที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยม	3.22	1.05	ปานกลาง
5. สวนสาธารณะที่มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยที่ดี	4.08	0.91	มาก
รวม	**4.01**	**0.70**	**มาก**

จากตารางที่ 4 แสดงผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของผู้ที่มาวิ่งสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.01 , S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะมีระดับความคิดเห็นที่ในระดับมากที่สุด คือ สวนสาธารณะที่ใกล้กับที่ทำงาน/ที่พัก สวนสาธารณะที่สะดวกและง่ายต่อการเดินทาง และสวนสาธารณะที่มีความสงบ และมีอากาศปลอดโปร่ง ตามลำดับ และมีความคิดเห็นที่ระดับมาก คือสวนสาธารณะที่มีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยที่ดี และความคิดเห็นที่ระดับปานกลาง คือ สวนสาธารณะที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยมตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบส่วนประสมทางการตลาดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง โดยรวม

ส่วนประสมทางการตลาด	Beta	t	p
1. ด้านผลิตภัณฑ์	0.151	3.297	0.001*
2. ด้านราคา	0.008	0.186	0.853
3. ด้านสถานที่	0.222	4.700	0.000*
4. ด้านส่งเสริมการตลาด	0.093	2.231	0.026*
5. ด้านบุคลากร	-0.012	-0.237	0.813
6. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	0.243	4.241	0.000*
7. ด้านกระบวนการให้บริการ	0.244	4.541	0.000*

R^2 = 0.608, F-Value = 88.34, n = 406, $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ส่วนประสมทางการตลาดโดยภาพรวมส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านสถานที่ ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านกระบวนการให้บริการ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และส่วนประสมทางการตลาด 7P's ด้านราคา และด้านบุคลากร ไม่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง

อภิปรายผล

การเปรียบเทียบลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้ที่มาวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่งที่แตกต่างกัน เฉพาะช่วงอายุ โดยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า อายุเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง ส่วนลักษณะทางประชากรศาสตร์ จำแนกตามเพศ อาชีพ และรายได้ต่อเดือน พบว่า ไม่แตกต่างกัน เพราะสวนสาธารณะเป็นการบริการของภาครัฐที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างมีความทัดเทียมกัน ซึ่งลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านเพศ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนไม่ได้มีผลในการเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง ผู้วิจัยจึงมีความ

คิดเห็นว่าด้วยการวิ่งและเดินเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมนันทนาการซึ่งผู้ที่มาใช้สวนสาธารณะมีพฤติกรรมประกอบกิจกรรมเหล่านี้มากที่สุด (ภควดี ศรีอ่อน, 2555)

ความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาด 7P's ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครเพื่อการวิ่ง โดยส่งผลต่อการตัดสินใจส่วนประสมทางการตลาด ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านสถานที่ ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านกระบวนการให้บริการ ส่วนประสมทางการตลาดด้านราคา และด้านบุคลากร ไม่ส่งผลต่อการตัดสินใจสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง เพราะอาจเป็นเพราะสวนสาธารณะเป็นการบริการของภาครัฐซึ่งไม่มีการเก็บค่าเข้าใช้บริการและความคุ้มค่ากับค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาอาจจะไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (ธรรมจักร เล็กบรรจง, 2558) เรื่องปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด7P's ที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมฮาลาลของนักท่องเที่ยวมุสลิมชาวไทยในจังหวัดภูเก็ต พบว่าด้านราคาไม่มีผลต่อการตัดสินใจเพราะความคุ้มค่าของห้องพักกับคุณภาพของการบริการไม่แตกต่างกัน และด้านบุคลากร อาจเป็นเพราะเจ้าหน้าที่บุคลากรไม่ได้พบกับผู้ที่มาใช้บริการสวนสาธารณะโดยตรง โดยผลที่ได้นั้นพบว่าไม่สอดคล้องกับ (ภัทราวดี อิ่มศิริ, 2548) ซึ่งทำการศึกษาการให้บริการสวนสาธารณะในเขตลาดกระบัง โดยผลการวิจัยพบว่าผู้ใช้บริการมีความต้องการการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในระดับปานกลาง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบลักษณะประชากรศาสตร์ ช่วงอายุที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะเพื่อการวิ่งที่แตกต่างกัน ความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ด้านสถานที่ ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านกระบวนการให้บริการ ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร ด้านราคา และด้านบุคลากร ไม่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสวนสาธารณะเพื่อการวิ่ง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ส่วนประสมทางการตลาดในด้านผลิตภัณฑ์ กล่าวคือ ตัวสวนสาธารณะนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิ่งตัดสินใจมาวิ่งมากที่สุด โดยผู้วิ่งส่วนใหญ่เลือกจากความสะดวกสบาย และใกล้บ้านหรือที่ทำงาน ตลอดจนมีอากาศที่ถ่ายเท ดังนั้นจึงต้องมีการดูแลภูมิทัศน์ของสวนสาธารณะให้มีทั้งความสวยงาม และจัดการพื้นที่ให้ดูโล่งกว้างขวาง เหมาะแก่การวิ่ง และชื่นชมทัศนียภาพ

2. ส่วนประสมทางการตลาด ในด้านการส่งเสริมการตลาด ด้วยผู้วิ่งมีความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดระดับปานกลาง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพิเศษบริการเสริม หรือการประชาสัมพันธ์ยังสื่อต่างๆ ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้หลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะในสังคมออนไลน์ Social Network มาทำการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและบริการเสริมอื่นๆ เช่นบริการทางสุขภาพด้วย

3. แม้ว่าจะมีการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายและจุดปฐมพยาบาลก็ตาม แต่ก็พบว่าความพึงพอใจของผู้วิ่งในส่วนประสมทางการตลาด 7P's ของสวนสาธารณะนั้นอยู่ในระดับปานกลาง จึงอาจจะต้องเพิ่มการประชาสัมพันธ์ และมีป้ายบอกจุดปฐมพยาบาลให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

_18-0538(065-076)6.indd 74 7/3/61 BE 11:35 AM

4. ในส่วนของส่วนประสมทางการตลาดด้านราคา ซึ่งจะพบว่าบริการอื่นๆ ในสวนสาธารณะ เช่น การเช่าอุปกรณ์นั้น ผู้วิ่งมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง จึงอาจจะต้องมีการควบคุมราคาให้เหมาะสมและเป็นไปตามมาตรฐานในทุกๆ สวนสาธารณะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สำนักงานสิ่งแวดล้อม ในฐานะผู้ดูแลสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร อาจต้องปรับเปลี่ยนนโยบายในการขยายเวลาเปิดและปิดสวนสาธารณะ เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อแนะนำในส่วนนี้ ซึ่งหากมีการปรับเปลี่ยนขยายเวลาดังกล่าว จะทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งมาวิ่ง ตลอดจนประชาชนทั่วไปสามารถเข้าร่วมและใช้ประโยชน์จากสวนสาธารณะได้ดียิ่งขึ้นตอบสนองกับความต้องการของประชาชน

2. หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานสวนสาธารณะ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมพลศึกษา ควรร่วมกันส่งเสริม และสนับสนุนช่วยเหลือ สร้างความสนใจ เช่น การจัดกิจกรรมวิ่งในพื้นที่สวนสาธารณะ เพื่อการตัดสินใจที่จะมาใช้บริการเพื่อการวิ่งในครั้งต่อๆ ไป

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากเวลาที่จำกัด ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการสัมภาษณ์หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ดูแลตามสวนสาธารณะ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผน หรือมีโครงการที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและจัดการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

2. ในงานวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาความพึงพอใจต่อการให้บริการความปลอดภัยของสวนสาธารณะ เนื่องจากพบว่าวิจัยต่างประเทศความสำคัญกับความปลอดภัย เป็นเรื่องที่งานวิจัยต่างประเทศให้ความสนใจ และรวมถึงผู้ตอบแบบสอบถามกล่าวถึงมากที่สุด เพื่อเป็นแนวทางในการจัดรักษาความปลอดภัยให้ดียิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงขอขอบคุณผู้สนับสนุนทุกๆ ท่านที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี

บรรณานุกรม

กนกกาญจน์ ตู้จินดา. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสวนสาธารณะของประชาชนในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมพลศึกษา. (2555). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559).** กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา

กรมอนามัย. (2559). **กรมอนามัย จับมือ ภาคีเครือข่ายพัฒนาฟิตเนสและสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายต้นแบบเน้นปลอดภัยได้มาตรฐาน,** สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2559. จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=9538&filename=index

ธนวรรณ แสงสุวรรณ และคณะ. (2547) **การจัดการการตลาด.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เพียรสัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า

ธรรมจักร เล็กบรรจง. (2558). **ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 7P's ที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการโรงแรมฮาลาลของนักท่องเที่ยว.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภควดี ศรีอ่อน. (2555) **พฤติกรรมการใช้สวนสาธารณะและสภาพแวดล้อมทางภูมิทัศน์กรณีศึกษาสวนรมณีนาถ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ภัทราวดี อิ่มศิริ. (2548) **การให้บริการสวนสาธารณะเขตลาดกระบัง**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร. (2556). **การแบ่งพื้นที่ตามนโยบายการพัฒนาผังเมือง,** สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2559. จาก http://203.155.220.230/m.info/nowbma/

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). **วิ่งสู่ชีวิตใหม่**, สืบค้นเมื่อ 9 เมษายน 2559. จาก http://www.thaihealth.or.th/Content/29824-วิ่งสู่ชีวิตใหม่

Torkildsen, G. (2005). **Leisure and Recreation Management.** (5th ed.). New York : Routledge 270 Madison Avenue

Yamane, T. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis.** (3rd). New York Harper and Row : Publication.

รูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิง ของประเทศไทย

หนึ่งฤทัย สระทองเวียน
โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย (2) สร้างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี มี 4 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนใช้กลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักและวิธีดำเนินวิจัยดังนี้ (1) ศึกษาและสำรวจข้อมูลจากเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยจากผู้ที่มีส่วนร่วม จำนวน 30 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (2) สร้างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยแล้วนำมาให้ผู้เชี่ยวชาญกีฬาฟุตบอลหญิง จำนวน 21 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง พิจารณารูปแบบโดยใช้เทคนิคเดลฟาย (3) ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้โดยหาค่าความตรง ความสอดคล้องของรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย โดยวิธีการประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน 16 คน 4) ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะและเสนอรูปแบบการพัฒนาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสอบถามแบบปลายเปิด แบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่าและแบบแนวคำถามในการสนทนากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยนั้นยังขาดแผนการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงโดยเฉพาะ ขาดการพัฒนานักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน บุคลากร ไม่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและแหล่งเรียนรู้ สื่อที่เกี่ยวกับการพัฒนาฟุตบอลหญิงไม่เพียงพอ นอกจากนี้การจัดการแข่งขันในประเทศยังไม่สอดคล้องกับการแข่งขันในระดับนานาชาติ ส่วนด้านการตลาดและการประชาสัมพันธ์ยังไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ อีกทั้งยังไม่แพร่หลายในวงกว้างที่จะทำให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคมในประเทศไทย (2) รูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย คือต้องจัดให้มีศูนย์กลางในการพัฒนาในด้านนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสินและบุคลากรโดยให้การฝึกอบรมการศึกษา พัฒนาด้านเทคนิค และวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยเฉพาะ ด้านการจัดการแข่งขัน

_18-0538(077-092)7.indd 77 7/3/61 BE 11:36 AM

ต้องพัฒนาส่งเสริมการแข่งขันในระดับประเทศให้สอดคล้องกับการแข่งขันในระดับนานาชาติเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ พร้อมกันนี้ต้องส่งเสริมการประชาสัมพันธ์การตลาด และการสื่อสาร เพื่อสร้างการรับรู้ในสังคมให้เกิดการยอมรับกีฬาฟุตบอลหญิงในทุกระดับ สรุปได้ว่าการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย ยังขาดการพัฒนาในหลายด้านที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ จึงควรพัฒนาโดยส่งเสริมให้มีหน่วยงานที่เป็นศูนย์กลางการพัฒนาในด้านต่างๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพกีฬาฟุตบอลหญิงไปสู่ระดับนานาชาติและสร้างการยอมรับในครอบครัวสังคมไทยและระดับโลก

คำสำคัญ: การพัฒนา / กีฬาฟุตบอลหญิง / ประเทศไทย

Corresponding Author: นางสาวหนึ่งฤทัย สระทองเวียน โรงเรียนกีฬาขอนแก่น
E-mail : nueng_sat@hotmail.com

_18-0538(077-092)7.indd 78 7/3/61 BE 11:36 AM

The Development Model of Women's Football of Thailand

Nuengrutai Srathongvian
Khonkean Sport School

Abstract

The purposes of this study were : (1) to examine problems and obstacles relating to the development of women's football in Thailand, and (2) to create a development model of women's football in Thailand. This mixed-method research consisted of four stages by using samples or primary informants to collect data. (1) Theories and related research studies were reviewed, five key informants in the field were in-depth interviewed to determine the research framework. The 30 stakeholders, derived from purposive sampling method, were interviewed to explore problems and obstacles in the development of women's football in Thailand. (2) A development model of women football was constructed and tried out by 21 football players through purposive sampling and by Dephi technique. (3) The development model was then investigated by a focus group discussion with 16 experts for its validity and feasibility. Finally, recommendations were applied to adjust the model of women's football in Thailand. The research instruments included interviews, an open-ended questionnaire, a rating scale questionnaire, and a group discussion. Data were analyzed by percentages, frequency, median, and the inter-quartile ranges.

The research findings indicated that: (1) the primary problems and obstacles in the development of women's football in Thailand were the lacking of developing plans for women's football athletes, coaches, referees, continuous personnel improvement, sport science development, learning resources, and sufficient related media on women's football. Moreover, national sport contest were not conformed to international standard. Its marketing and public relations also were not supported by any national agencies. This woman sport

Corresponding Author: Miss Nuengrutai Srathongvian Khonkean Sport School
E-mail :nueng_sat@hotmail.com

_18-0538(077-092)7.indd 79 7/3/61 BE 11:36 AM

has were hardly accepted by families and society in Thailand. (2) The finding also suggested that the development model of women's football in Thailand must comprise of a training and education development center for players, coaches, referees, and sports personnel with the aim to improve techniques, sport sciences, and competitions in particular. The national sport contest should be inconformity with international standardized requirements and publically supported to build potential best practice players. In addition, public relations, marketing activities, and communication should also be promoted for social awareness of women's football. In conclusion, there still have been several insufficient developments in many main elements of women's football. They should be given consideration and be improved by establishing a learning and development center to develop the potential of women's football into the international level and by building family and social acceptance both nationally and internationally.

Keyword: Development / Women's football / Thailand

_18-0538(077-092)7.indd 80 7/3/61 BE 11:36 AM

บทนำ

ทีมฟุตบอลหญิงของประเทศไทยได้เข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลหญิงชิงแชมป์เอเชียในปี 2014 ที่ประเทศเวียดนาม ได้ลำดับที่ 5 ของภูมิภาคเอเชีย ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลหญิงชิงแชมป์โลก รอบสุดท้ายเป็นครั้งแรกที่ประเทศแคนาดา ปี ค.ศ. 2015 ได้สำเร็จ และการแข่งขันฟุตบอลหญิงโลก ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยได้สร้างผลงานได้อย่างน่าประทับใจสามารถต่อสู้กับทีมประเทศเยอรมัน (Germany) และประเทศนอร์เวย์ (Norway) ที่มีความสามารถเหนือกว่าได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังชนะทีมชาติไอเวอรี่โค้ส (Côte d'Ivoire) ในการเข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งแรก สร้างความประทับใจในความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาในระหว่างการแข่งขันและการแสดงออกถึงวัฒนธรรมไทยที่ดีต่อนานาประเทศจนได้รับการชื่นชมกล่าวถึงและได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น รวมทั้งการแข่งขันในระดับนานาชาติก็มีผลงานที่ดีชนะเลิศการแข่งขันในกีฬาซีเกมส์และการแข่งขันในระดับอาเซียนอย่างสม่ำเสมอ แต่การเข้าร่วมการแข่งขันของทีมชาติไทยกลับไม่ประสบความสำเร็จในระดับสูงสุดของภูมิภาคเอเชียและการเข้าร่วมการแข่งขันในรายการระดับโลก รูปแบบกีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยที่นำเสนอนี้ ได้จากการศึกษาและวิจัยสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาฟุตบอลหญิงของสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (FIFA) สหพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (AFC) ตลอดจนการพัฒนาฟุตบอลหญิงของประเทศที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นจึงคาดหวังว่า รูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยที่นำเสนอจะช่วยให้เกิดการพัฒนาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยและช่วยให้ประเทศไทยประสบความสำเร็จในการแข่งขันฟุตบอลหญิงชิงแชมป์โลกในครั้งต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. ศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย

ขอบเขตการวิจัย

1. ด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงแห่งประเทศไทยดำเนินการใน 7 ด้าน คือการบริหารจัดการของสมาคมกีฬา การพัฒนานักกีฬายุวชนและเยาวชน การศึกษาและการพัฒนาด้านเทคนิค การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ การจัดการแข่งขัน, นักกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา การประชาสัมพันธ์, การตลาดและการสื่อสาร และวัฒนธรรมและการสร้างการรับรู้ในสังคม โดยได้ศึกษาจากงานวิจัยปัจจัยความสำเร็จของกีฬาฟุตบอลชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทย ของ (รัชนี ขวัญบุญจัน, 2552 : 40-41) ซึ่งสอดคล้องผลการวิจัยเพื่อพัฒนาฟุตบอลไทยในระหว่างปี 2008-2012 ของสหพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (Asian Football Confederation. 2007) รวมทั้งแนวทางการพัฒนาฟุตบอลในผู้หญิงและเด็กผู้หญิงร่วมกับหลักเกณฑ์ในการพัฒนาฟุตบอลหญิงของสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (Federation International de Football Association. 2008)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีความรู้ ผู้มีประสบการณ์กีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย ได้แก่ ผู้บริหาร นักวิชาการ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ผู้จัดการทีม สื่อมวลชน คณะกรรมการจัดการแข่งขัน ผู้สนับสนุน และ

คณะกรรมการสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ที่ลงทะเบียนในการจัดการแข่งขันฟุตบอลลีกหญิง ของสมาคมฟุตบอลฯ ระหว่างปี 2554-2555 จำนวน 420 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีประสบการณ์กีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย ได้แก่ ผู้บริหาร นักวิชาการ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ผู้จัดการทีม สื่อมวลชน คณะกรรมการจัดการแข่งขัน ผู้สนับสนุน และคณะกรรมการสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่มีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดโดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 21 คน

3. ด้านเวลา

ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลในช่วง ระหว่างปีการศึกษา พ.ศ. 2554 ถึง พ.ศ. 2559

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความทางวิชาการ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการการกีฬา (Sport Management) การพัฒนา (Development) กีฬาฟุตบอลหญิง (Women's Football)

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาฟุตบอลทั้งชายและหญิง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ในขั้นตอนนี้ แบ่งเป็นกิจกรรมย่อยดังนี้

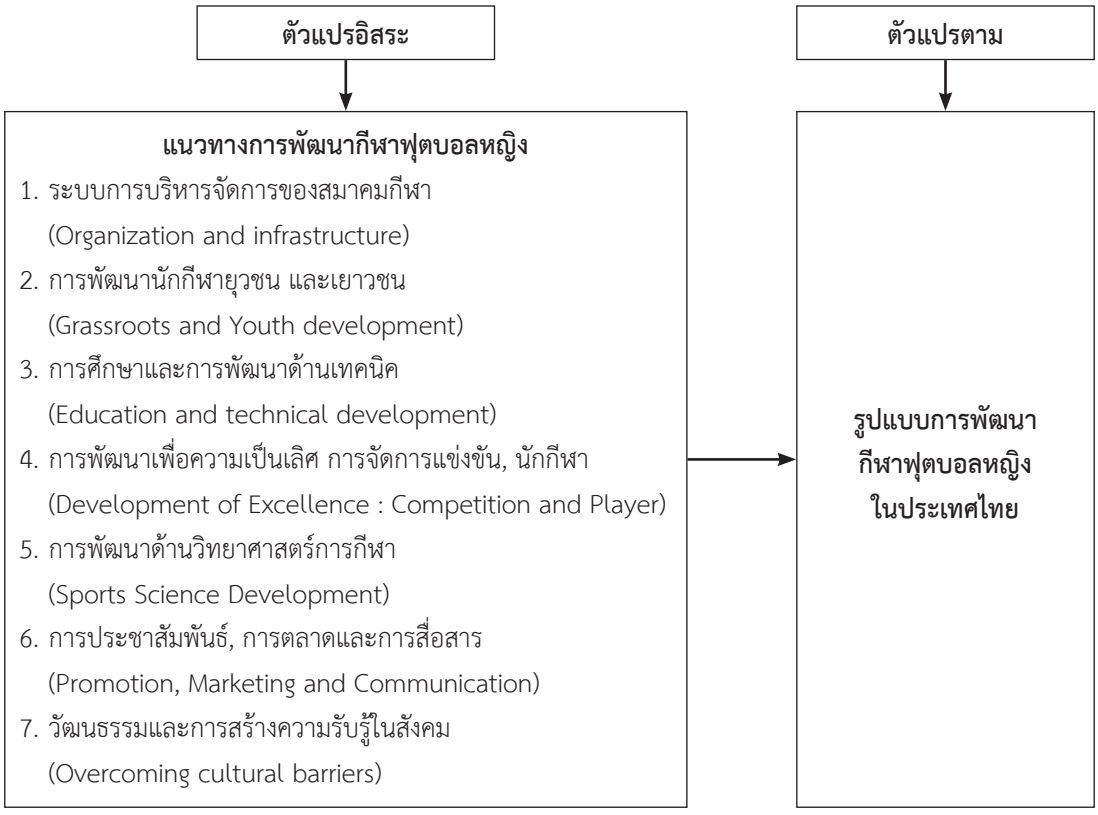
1. การศึกษาแนวคิดทฤษฎี หลักการ จากเอกสารทางวิชาการ ประกอบด้วย รายงานการวิจัย เอกสารประกอบการประชุม บทความทางวิชาการ และเอกสารวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาฟุตบอลทั้งชายและหญิงจากนั้นนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย

2. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านฟุตบอลหญิง 5 คน ด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด

3. การศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยโดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิดจาก ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Steak holder) จำนวน 30 คน ประกอบไปด้วยผู้บริหาร จำนวน 1 คน นักวิชาการจำนวน 1 คน นักกีฬา จำนวน คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 8 คน ผู้ตัดสิน จำนวน 2 คน ผู้จัดการทีมจำนวน 2 คน สื่อมวลชน จำนวน 2 คน คณะกรรมการจัดการแข่งขัน จำนวน 2 คน ผู้สนับสนุน จำนวน 2 คน และคณะกรรมการสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 2 คน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการร่างกรอบแนวคิดของการวิจัย

4. วิเคราะห์รูปแบบจากแนวทางการพัฒนาฟุตบอลสำหรับผู้หญิงและเด็กผู้หญิงของสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (FIFA) และการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในโลกของสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (FIFA)

5. สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย ได้ดังนี้



ขั้นตอนที่ 2 ร่างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย

การดำเนินการวิจัยในขั้นนี้ เป็นการร่างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มาพิจารณาร่วมกับเกณฑ์ ตัวชี้วัดและรูปแบบสำหรับการประเมินการพัฒนาฟุตบอลหญิงของสหพันธ์ฟุตบอลหญิงระหว่างประเทศ นำมาสร้างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย แล้วนำมาสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญกีฬาฟุตบอลหญิง จำนวน 21 คน ที่ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยมากกว่า 10 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยอาศัยหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์จากแหล่งข้อมูลด้านเอกสารเพื่อที่จะนำไปสัมภาษณ์ความคิดเห็นในรอบที่ 1 จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 21 คน นำข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิง ในประเทศไทย จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในขั้นตอนที่ 1 มาสรุปประเด็น และนำไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 21 คน โดยใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) สอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 1

2. สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อที่จะนำมาสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตามวิธีการของเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique)

ในรอบที่ 2

3. นำแบบสอบถามที่วิเคราะห์ค่าทางสถิติแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในรอบที่ 3 เพื่อยืนยันคำตอบแต่ละท่าน แล้วนำมาร่างรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยในแต่ละด้าน

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย โดยจัดประชุมกลุ่ม (focus group) ผู้ทรงคุณวุฒิกีฬาฟุตบอลหญิง จำนวน 16 คน โดยนำผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นจากการประชุมกลุ่มที่ร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบตลอดจนข้อเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ สรุปเสนอเป็นความเรียง

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละประเด็นที่เพิ่มเติมหรือแก้ไขมาเขียนสรุปเป็นรูปแบบการพัฒนาฟุตบอลหญิง ในประเทศไทย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 21 โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย เพื่อคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range) ด้วยเกณฑ์การตัดสินระดับฉันทามติ สำหรับการตอบที่เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องกันของค่ามัธยฐาน ไม่ต่ำกว่า 3.50 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (I.R.) ไม่เกิน 1.50 (Mdn. > 3.50 และ I.R.< 1.50)

ผลการวิจัย

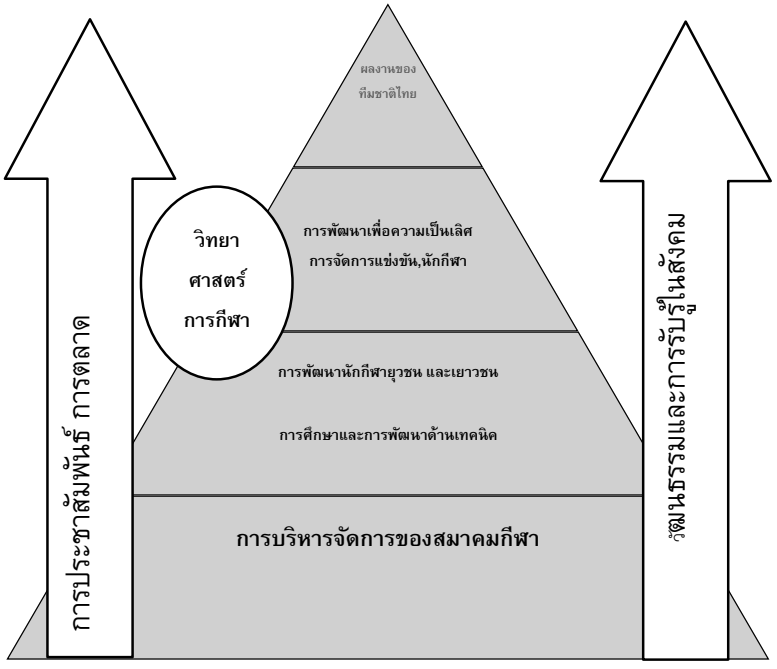
1. ผลจากการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย พบว่ามีสาเหตุที่ทำให้กีฬาฟุตบอลหญิงไม่พัฒนาในประเทศไทย ได้แก่ (1) ด้านการบริหารงานของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย สภาพปัญหา โครงสร้างการทำงานของฟุตบอลหญิงไม่มีฝ่ายการทำงาน งบประมาณไม่เพียงพอ ฟุตบอลหญิงเป็นส่วนหนึ่งของกีฬาฟุตบอลชาย การพัฒนาไม่มีความต่อเนื่อง (2) ด้านการพัฒนานักกีฬา สภาพปัญหา ขาดการส่งเสริมและฝึกซ้อมนักกีฬาตั้งแต่อายุน้อย ตลอดจนขาดสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานและอย่างเพียงพอ (3) ด้านการพัฒนาผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และบุคลากร สภาพปัญหา ขาดบุคลากรที่มีความสามารถและเชี่ยวชาญโดยเฉพาะกีฬาฟุตบอลหญิง ตลอดจนผู้ตัดสินหญิงที่มีความสามารถมีจำนวนน้อยเกินไป (4) ด้านการจัดการแข่งขัน สภาพปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬา ฟุตบอลหญิงในประเทศไทยในทุกรุ่นอายุและการจัดการแข่งขันลีกอาชีพ ไม่สอดคล้องกับสหพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (AFC) และสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA) (5) ด้านการรับรู้เกี่ยวกับฟุตบอลหญิงในด้านวิชาการ ขาดแคลนแหล่งเรียนรู้รวมทั้งสื่อ อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ขาดการเผยแพร่ความรู้ที่ดี (6) การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา สภาพปัญหา การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในทุกด้านมาพัฒนานักกีฬาฟุตบอลหญิงยังไม่ครบทุกองค์ประกอบความต่อเนื่องในการฝึกและพัฒนาอย่างจริงจัง (7) ด้านการตลาดและการประชาสัมพันธ์ สภาพปัญหา การประชาสัมพันธ์ การเผยแพร่ข่าวสาร และการสนับสนุนจาก หน่วยงานต่างๆ ในการเผยแพร่

ข่าวสารมีน้อย (8) ด้านวัฒนธรรมกับฟุตบอลหญิงในประเทศไทย สภาพปัญหาทางด้านครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมต่อกีฬาฟุตบอลหญิง ไม่ได้รับความนิยมจากประชาชน และสังคมในประเทศไทยที่มีความเชื่อว่ากีฬาฟุตบอลคือกีฬาของผู้ชาย ผู้ปกครองยังไม่ให้การยอมรับ ระเบียบวินัยและพฤติกรรมของนักกีฬา การยอมรับนักกีฬาในการเล่นให้กับทีมชาติไทย

1. รูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 21 โดยใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) สรุปผลได้ดังนี้

สถานภาพทั่วไปของผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มีหน้าที่เป็นผู้บริหารกีฬาฟุตบอล ร้อยละ 28 ผู้ฝึกสอน ร้อยละ 23.80 และนักวิชาการ ร้อยละ 14.28 มีอายุระหว่าง 35-44 ปี ร้อยละ 33.33 อายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุ 25-34 ปี ร้อยละ 28.57 ระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 42.86 ระดับปริญญาโท ร้อยละ 33.33 และปริญญาเอก ร้อยละ 23.80 มีระยะเวลาของประสบการณ์ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล มากกว่า 15 ปี ร้อยละ 47.62 รองลงมาระหว่าง 11-15 ปี ร้อยละ 28.58 และระหว่าง 5-10 ปี ร้อยละ 23.80



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย

โดยแต่ละด้านจะทำงานเป็นลำดับขั้นตอนสอดคล้องกันดังนี้

รูปแบบการพัฒนาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย มีองค์ประกอบ 7 ด้าน ดังนี้

1. การบริหารจัดการของสมาคมกีฬาฟุตบอลฯ ต้องมีการดำเนินงานดังนี้ (1) มีแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานด้านกีฬาฟุตบอลหญิง (2) ทำแผนปฏิบัติการ วิสัยทัศน์ กลยุทธ์ และแนวทางการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิง (3) จัดหางบประมาณสนับสนุนการทำงานของกีฬาฟุตบอลหญิง (4) มีบุคลากรปฏิบัติงานด้านฟุตบอลหญิง (5) มีการพัฒนาปรับปรุงด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬาฟุตบอลหญิงโดยเฉพาะ

2. การพัฒนานักกีฬายุวชน และเยาวชนหญิง ต้องมีการดำเนินงานดังนี้ (1) ปฏิรูปโครงสร้างการพัฒนาฟุตบอลระดับรากหญ้า (2) ส่งเสริมเด็กผู้หญิงให้มีโอกาสเล่นกีฬาฟุตบอล (3) สร้างโอกาสให้กับนักกีฬาฟุตบอลหญิงในการแข่งขันให้มากขึ้น (4) การพัฒนาด้านบุคลากรสำหรับการพัฒนานักกีฬายุวชนและเยาวชน (5) การชี้ให้เห็นช่องทางและโอกาสในการสนับสนุนการพัฒนานักกีฬายุวชนและเยาวชน

3. การศึกษาและการพัฒนาด้านเทคนิค ต้องมีการดำเนินงานดังนี้ (1) จัดให้มีการศึกษาและการอบรมพัฒนาผู้ฝึกสอนฟุตบอลหญิงให้มีความรู้มากขึ้น (2) จัดให้มีการศึกษาและการอบรมการพัฒนาผู้ตัดสินหญิง (3) การจัดให้มีการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรและการอบรมสัมมนา (4) การปรับปรุงข้อมูลและการจัดตั้งสมาชิกต่างๆ ในสมาคมฟุตบอลฯ

4. การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศการจัดการแข่งขัน นักกีฬาต้องมีการดำเนินงานดังนี้ (1) มีการจัดการแข่งขันภายในประเทศให้สอดคล้องกับการแข่งขันในระดับนานาชาติ (2) การจัดการแข่งขันต้องสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและตามโครงสร้างของทรัพยากรที่มีอยู่ในประเทศอย่างเหมาะสม (3) ใช้การแข่งขันในระดับนานาชาติและการแข่งขันระดับใหญ่ในประเทศเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาฟุตบอลหญิงกลุ่มพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ (4) มีการลงทะเบียนข้อมูลนักกีฬา (5) จัดทำแผนโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (6) เพิ่มจำนวนของสโมสร/ทีมในการแข่งขันให้มีปริมาณมากขึ้น (7) มีการพัฒนาการจัดการแข่งขันระดับชาติ (8) การพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (9) โปรแกรมค้นหาผู้เล่นเยาวชนที่มีวามสามารถ และมีศูนย์ฝึกฟุตบอลสำหรับเยาวชน

5. การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยมีการดำเนินงานดังต่อไปนี้ การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาพัฒนานักฟุตบอลหญิงในด้าน (1) สรีรวิทยาการกีฬา (2) จิตวิทยาการกีฬา (3) ชีวกลศาสตร์การกีฬา (4) เวชศาสตร์การกีฬา (5) โภชนาการกีฬา (6) วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

6. การประชาสัมพันธ์ การตลาด และการสื่อสาร ต้องมีการดำเนินงานดังนี้ (1) พัฒนาความสัมพันธ์กับสื่อเพื่อช่วยเพิ่มโอกาสเปิดรับกีฬาฟุตบอลหญิง (2) จัดกิจกรรมร่วมกับเกมการแข่งขันของผู้ชายเพื่อเพิ่มโอกาสการสนับสนุนและเพิ่มความน่าเชื่อถือกับการส่งเสริมกิจกรรมทางการตลาด (3) ใช้การแข่งขันระดับชาติและนานาชาติส่งเสริมฟุตบอลหญิงทุกระดับ (4) มีเป้าหมายของตลาดศักยภาพของผู้สนับสนุน (5) มีความต่อเนื่องกิจกรรมของฟุตบอลหญิง สถานที่ที่ใช้จัดกิจกรรมในแต่ละปี

7. วัฒนธรรมและการสร้างความรับรู้ในสังคม ต้องการดำเนินงานดังนี้ (1) การให้โอกาสเด็กผู้หญิงและผู้หญิงเล่นฟุตบอลในโรงเรียน (2) สนับสนุนกีฬาฟุตบอลหญิงผ่านบุคคลสำคัญที่เป็นเพศหญิง (3) พัฒนาร่วมกับการพัฒนาฟุตบอลชายในประเทศ (4) การพัฒนาทรัพยากรสำหรับฟุตบอล

_18-0538(077-092)7.indd 86 7/3/61 BE 11:36 AM

หญิง (5) ส่งเสริมให้สื่อสนับสนุนฟุตบอลหญิง (6) การลงทุนในทีมชาติหญิงและให้ผู้เล่นเป็นตัวแทนของสินค้า (Ambassador)

การอภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยที่ทำให้เด็กผู้หญิงมีจำนวนน้อย ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลหญิงที่ไม่มีความต่อเนื่อง ส่งผลทำให้การพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงสู่ความเป็นเลิศ ขาดความมั่นคงและยั่งยืน จากผลการวิจัยพบว่ามีสาเหตุหลายด้าน ตั้งแต่การบริหารงานของสมาคมฟุตบอลฯ ขาดการศึกษาพัฒนาผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสินและบุคลากรเฉพาะกีฬาฟุตบอลหญิงที่มีความสามารถและเชี่ยวชาญ การจัดการแข่งขันไม่สอดคล้องในระดับนานาชาติ การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา มาพัฒนานักกีฬาฟุตบอลหญิงยังไม่ครบทั้งในเรื่องโภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา การประชาสัมพันธ์และการเผยแพร่ข่าวสารด้านกีฬาฟุตบอลหญิงยังมีน้อย ตลอดจนยังไม่ได้รับความนิยมจากประชาชนและสังคมในประเทศไทยที่มีความเชื่อว่ากีฬาฟุตบอลคือกีฬาของผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับโฮบ พาเวล (Hope pawel, interview. 2015) ปัญหาการพัฒนาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยมี 3 ด้าน คือ การพัฒนานักกีฬาเยาวชนตั้งแต่รากหญ้าไม่ต่อเนื่อง การจัดการแข่งขันฟุตบอลหญิงทุกระดับยังไม่มีความสอดคล้องอย่างมีระบบในทุกรุ่นอายุ รวมทั้งการแข่งขันในระบบลีกที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพนักกีฬาทุกสัปดาห์ และการให้ความสำคัญกับบุคลากรเพศหญิงในการบริหารจัดการ ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสินและบุคลากรด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง

2. การบริหารจัดการของสมาคมกีฬา จากการวิจัย พบว่า ปัญหาของการบริหารงานของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ที่ผ่านมาโครงสร้างที่ชัดเจนในการทำงานของฟุตบอลหญิง ดังนั้นขั้นตอนแรกในการแก้ไขสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยต้องมีการวางโครงสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่ง เป็นโครงสร้างที่ชัดเจนในระดับบริหาร ฝ่ายบริหารและฝ่ายเทคนิคเฉพาะกีฬาฟุตบอลหญิงต้องใช้เจ้าหน้าที่พัฒนาผู้หญิงโดยเฉพาะ มีงบประมาณสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ การสนับสนุนจากโรงเรียน ทั้งในระดับภูมิภาคหรือระดับชาติ มีแผนพัฒนาแผนปฏิบัติการ การกระจายอำนาจตั้งแต่ระดับภูมิภาคและระดับท้องถิ่น โดยมีเจ้าหน้าที่ระดับภูมิภาคและท้องถิ่นที่รับผิดชอบในการทำงาน มีการวิเคราะห์ ศึกษาและมีระบบติดตาม ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (Federation International de Footbal Association. 2008: 21-43) พบว่าโครงสร้างจำเป็นในการพัฒนาฟุตบอลหญิง (structure required to develop women's football) ต้องมีการสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก คณะกรรมการแผนกและฝ่ายฟุตบอลหญิง วิสัยทัศน์และแผนพัฒนาสำหรับฟุตบอลหญิงและงบประมาณสำหรับผู้หญิงและเด็กผู้หญิงโดยเฉพาะ

3. การพัฒนานักกีฬายุวชนและเยาวชนให้เกิดความสำเร็จ ต้องสนับสนุนตั้งแต่นักกีฬายุวชนและเยาวชน มีการพัฒนาด้านบุคลากรสำหรับนักกีฬายุวชนและเยาวชน โดยผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ด้านพัฒนาการเด็กโดยเฉพาะ มีโปรแกรมระดับพื้นฐานสำหรับพัฒนาฟุตบอลหญิงสำหรับรากหญ้าขั้นพื้นฐาน สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ที่เหมาะสม การเพิ่มขึ้นของกิจกรรมต่างๆ ในประเทศ เพื่อให้มี

จำนวนนักกีฬาระดับยุวชนและเยาวชนหญิงเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของฟุตบอลหญิงในโรงเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น มีโรงเรียนสอนฟุตบอลแห่งชาติ (Academy) ตามภูมิภาคต่างๆ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณเพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพียงพอ สมาคมฟุตบอลฯ มีกระบวนการค้นหานักกีฬาที่มีศักยภาพ นำมาฝึกซ้อมสนับสนุนในทุกๆ ด้าน เพื่อส่งเข้าร่วมแข่งขันในระดับนานาชาติสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (Federation International de Football Association, 2008: 56-59) ได้ระบุแนวทางการพัฒนาฟุตบอลสำหรับผู้หญิงและเด็กผู้หญิงในโลก โปรแกรมการพัฒนาระดับรากหญ้า มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลหญิงทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ให้เติบโตขึ้นมาเป็นนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องได้อย่างสมบูรณ์ ส่งเสริมให้เด็กผู้หญิงเล่นกีฬาฟุตบอล การบรรจุวิชาฟุตบอลในโรงเรียนทำให้เด็กผู้หญิงมีโอกาสในการเล่นมากขึ้น การส่งเสริมการแข่งขันระหว่างโรงเรียนขึ้น เพื่อเพิ่มโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถ การปฏิรูปโครงสร้างการพัฒนาฟุตบอลสำหรับรากหญ้าขั้นพื้นฐาน เพิ่มประสิทธิภาพให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งการพัฒนาครู–อาจารย์ที่สอนในสถานศึกษา ให้เข้าใจในกีฬาฟุตบอล และสามารถถ่ายทอดได้อย่างสมบูรณ์ การชี้ให้เห็นช่องทางและโอกาสในการสนับสนุนโครงการการพัฒนารากหญ้าให้กับกลุ่มผู้สนับสนุน นอกจากนี้ มิเชล ค๊อก (Michele Cox, 2008, 66-71) ได้ศึกษาเรื่องโครงการการพัฒนาฟุตบอลรากหญ้า ในชื่อโครงการ “Small Whites (พลังจิ๋วสีขาว) ในประเทศนิวซีแลนด์ ผลของการปฏิบัติตามโครงการพบว่าจำนวนนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนมีจำนวนมากขึ้น 70% มีการเพิ่มขึ้นของนักกีฬาฟุตบอลหญิง 45% ในปี ค.ศ. 2007 จำนวน 1 ใน 3 ของนักกีฬาเยาวชนเป็นเพศหญิง และเป็นเพศหญิงจำนวน 1 ใน 4 ในระดับประชาชน

4. การศึกษาและการพัฒนาด้านเทคนิค พบว่ามีผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสินและบุคลากรเฉพาะกีฬาฟุตบอลหญิงที่มีความสามารถและเชี่ยวชาญมีปริมาณที่น้อย ดังนั้นสมาคมฟุตบอลฯ ต้องมีการพัฒนาบุคลากรด้านต่างๆ โดยการจัดให้การศึกษาอบรม สัมมนาผู้ฝึกสอนเฉพาะกีฬาฟุตบอลหญิง ผู้หญิงควรมีส่วนร่วมในการเป็นผู้ฝึกสอน เพราะปัจจุบันการแข่งขันในระดับนานาชาติที่จัดขึ้นสหพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (AFC) และสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (FIFA) ในระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงจะระบุคุณสมบัติไว้อย่างชัดเจนว่าต้องมีผู้ฝึกสอนเพศหญิงที่ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนในระดับต่างๆ ทำหน้าในทีม อย่างน้อย 1 คน ตลอดจนเจ้าหน้าที่แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดต้องมีเพศหญิงอย่างน้อย 1 คน ต้องมีการจัดตั้งฝ่ายพัฒนากีฬาฟุตบอล โดยมีคณะกรรมการและผู้บริหารที่ผู้หญิงมีส่วนร่วมขึ้นภายในสมาคมซึ่งสอดคล้องกับไฮเก้ อัลริช (Heike Ullrich. 2008, 106-109) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาอย่างยั่งยืนโดยการให้การอบรมผู้ฝึกสอนให้กับนักกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติเยอรมัน พบว่า อดีตนักกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติจำนวนมากมีการอบรมในระดับต่างๆ ตั้งแต่ยูฟ่า โปรไลเซ่น (UEFA Pro Licence) ระดับเอไลเซ่น ระดับบีไลเซ่น เข้าทำงานเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติเยอรมันในทุกรุ่นอายุ เป็นผู้ฝึกสอนฟุตบอลในลีกอาชีพตามที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งนักกีฬาทีมชาติมีความรู้เข้าใจแทกติกและการวางแผนของผู้ฝึกสอนมากขึ้น

_18-0538(077-092)7.indd 88 7/3/61 BE 11:36 AM

4. การพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ การจัดการแข่งขัน นักกีฬา การจัดการจัดการแข่งขันทุกระดับตั้งแต่ระดับนานาชาติ ระดับชาติ จังหวัด อำเภอ ตำบล ต้องให้สอดคล้องเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ โดยจัดการแข่งขันฟุตบอลหญิงเยาวชนระดับอายุต่างๆ โดยควรเริ่มต้นตั้งแต่ระดับ Grassroot (12 ปีขึ้นไป) ให้สอดคล้องกับการแข่งขันในระดับนานาชาติ มีการจัดการแข่งขันลีกอาชีพที่มีคุณภาพ สมาคมต้องมีแผนพัฒนาทีมชาติ ส่งเสริม สนับสนุนพัฒนาความสามารถของนักกีฬา สนับสนุนนักกีฬาไปฝึกซ้อมต่างประเทศ สร้างแรงจูงใจ จัดระบบสวัสดิการ สร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬา สอดคล้องกับสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (Federation International de Football Association. 2012: 80-83) ได้ระบุแนวทางการพัฒนาฟุตบอลสำหรับผู้หญิงและเด็กผู้หญิงในโลก การพัฒนาความสามารถ ความก้าวหน้าของผู้เล่นที่มีความสามารถเข้าแข่งขันได้ โดยมีเป้าหมายสูงสุดของการมีส่วนร่วมในระดับชาติและนานาชาติ การแข่งขันสำหรับทีมชาติในกลุ่มอายุที่แตกต่างกันสามารถแสดงการพัฒนาได้เป็นลำดับ และควรมีการประเมินผลเป้าหมายสูงสุดคือการแข่งขันในระดับที่สูงที่สุด ไม่ว่าจะเป็นระดับชาติหรือระดับนานาชาติ การแข่งขันในระดับนานาชาติและการแข่งขันระดับใหญ่ในประเทศเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬากลุ่มพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศ และระดับเยาวชนที่พัฒนาขึ้นมา

5. การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จากผลวิจัยพบว่า การพัฒนาด้านกีฬาฟุตบอลต้องนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในทุกด้านมาพัฒนานักกีฬาฟุตบอลหญิงในทุกองค์ประกอบ สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ (รัชนี, ขวัญบุญจัน, 2552) การนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในทุกระดับ รวมทั้งปัจจัยความสำเร็จ (Key success Factors) ของกีฬาฟุตบอล 6 องค์ประกอบที่สนับสนุน ส่งเสริมและพัฒนาให้กับนักกีฬาในการแข่งขันระดับนานาชาติ ได้แก่ ระบบการบริหารและการจัดการของสมาคม ระบบการค้นหานักกีฬาที่มีศักยภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา ระบบการฝึกซ้อมและโค้ช ระบบการวิเคราะห์ผลงานของนักกีฬา และการแข่งขัน (รัชนี ขวัญบุญจัน, 2552)

6. การประชาสัมพันธ์ การตลาด และการสื่อสาร จากผลการวิจัยพบว่าสมาคมฟุตบอลฯ ต้องมีผู้ประสานงานให้ข่าวสารฟุตบอลหญิงกับสื่อโดยตรง มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ในสื่อทุกๆ ด้านของฟุตบอลหญิงที่เกิดขึ้น เพิ่มการรับรู้ของสังคมเกี่ยวกับเกมการแข่งขันและการมีส่วนร่วมทั้งในและนอกสนาม สร้างความนิยม การนำไปจัดร่วมรวมเข้ากับการแข่งขันของทีมชายเพื่อเพิ่มโอกาสในการสนับสนุน จัดตั้งฝ่ายการตลาดและเจ้าหน้าที่ประสานงานการสื่อสารโดยเฉพาะ สอดคล้องกับวิค เอเคอร์ (Vic Akers, 2008: 155-156) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมและสร้างความตระหนักของฟุตบอลหญิงในทีมฟุตบอลที่มีข้อมูลดีสามารถช่วยได้อย่างไร? ในทีมอาร์เซนอลประเทศอังกฤษ ประสบผลสำเร็จก็คือการรับรู้ของทีมงานหญิง ในภาพโดยรวมของอาร์เซนอลเอฟซี โดยสมาคมของเขาในเกมการแข่งขันดึงดูดผู้ชมมากขึ้นและขยายฐานแฟนบอลเพิ่มช่วยส่งเสริมและยกระดับข้อมูลของทีมฟุตบอลหญิงและฟุตบอลหญิงในพื้นที่ด้วย จำนวนของผู้เข้าชมการแข่งขันอาร์เซนอลในลีกเพิ่มขึ้นมาสามเท่า ผู้เล่นหญิงของอาร์เซนอลกลายเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย

7. วัฒนธรรมและการสร้างความรับรู้ในสังคม (Overcoming cultural barriers) ผลการวิจัย

พบว่าสภาพปัญหา อุปสรรคทางด้านครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมต่อกีฬาฟุตบอลหญิง การสร้างโอกาสให้เด็กผู้หญิงมีส่วนร่วมและได้รับการส่งเสริมให้เล่นฟุตบอลในโรงเรียนกับเด็กผู้ชายได้โดยไม่มีการระบุเพศ ดังนั้นการพัฒนาทางด้านวัฒนธรรมและการรับรู้ในสังคม ต้องได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการแข่งขันฟุตบอลหญิงและชายให้มีส่วนร่วมด้วยกันเสมอ สังคม และวัฒนธรรมไทย ครอบครัวส่งเสริมยอมรับผู้หญิงเล่นกีฬาฟุตบอล การพัฒนาทรัพยากรบุคลากรของฟุตบอลหญิงให้สังคมยอมรับมากขึ้น สนับสนุนผู้ฝึกสอนหญิงที่ได้รับการทำหน้าที่ในระดับต่างๆ ของฟุตบอลหญิง สร้างทัศนคติที่ดีต่อฟุตบอลหญิงโดยเฉพาะกลุ่มย่อยตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน มหาวิทยาลัย ประชาชน และกลุ่มเยาวชนทั่วไปให้เห็นภาพลักษณ์ที่ดีกับการเล่นฟุตบอลของผู้หญิง สร้างแรงจูงใจ หาต้นแบบ (Idol) นักฟุตบอลหญิงต่างประเทศและในประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (Federation International de Football Association, 2012: 162-165) ได้ระบุแนวทางการพัฒนาฟุตบอลสำหรับผู้หญิงและเด็กผู้หญิงในโลกด้าน อุปสรรคทางวัฒนธรรม คือ การให้โอกาสให้เด็กผู้หญิงและผู้หญิงเล่นฟุตบอลในโรงเรียน มีส่วนร่วมกับกีฬาอย่างมีเหตุผล จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการหาผู้นำที่เป็นคนสำคัญ จะสามารถเป็นพื้นฐานในการทำลายอุปสรรคทางสังคม ในการมีส่วนร่วมในฟุตบอล ใช้เกมการผู้ชาย ช่วยพัฒนาด้านวัฒนธรรม การพัฒนาทรัพยากรสำหรับฟุตบอลหญิง ผู้ฝึกสอนหญิง ผู้ตัดสิน ผู้บริหารและการจัดการ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับฟุตบอลหญิงโดยเฉพาะให้ความรู้และส่งเสริมให้สื่อสนับสนุนฟุตบอลหญิง การลงทุนในทีมชาติหญิงและให้ผู้เล่นเป็นผู้แทนสินค้าต่างๆ

8. ปัจจัยความสำเร็จในการนำรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยจะประสบความสำเร็จได้มากเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์กรกีฬาที่ควบคุมดูแลและสร้างเสริมกีฬาฟุตบอล ได้แก่ กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สโมสรสมาชิก และองค์กรสนับสนุนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเช่นกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนการได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากสหพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (AFC) และสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (FIFA)

9. หากนำไปใช้ควรมีการติดตามและประเมินผลเพื่อแก้ไขและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. รัฐบาลโดยกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ ควรสนับสนุนให้กีฬาฟุตบอลอยู่ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสนับสนุนกิจกรรมฟุตบอลทั้งชายและหญิงในโรงเรียนต่อเนื่องทั้งในระดับภูมิภาคและระดับชาติ พัฒนาเพิ่มศักยภาพบุคลากรในโรงเรียนให้มีความรู้ด้านฟุตบอลสามารถถ่ายทอดให้กับนักเรียนได้

2. สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงต้องมีแผนยุทธศาสตร์พัฒนาฟุตบอลหญิงประสานงาน ขอความช่วยเหลือและร่วมมือจากรัฐบาลในการส่งเสริมการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในทุกๆ ด้าน การพัฒนาบุคลากรสนับสนุนการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลหญิงในระดับยุวชน เยาวชนตั้งแต่ในรากหญ้าจนพัฒนาถึงทีมชาติชุดใหญ่อย่างต่อเนื่อง จัดการแข่งขันฟุตบอลหญิง

_18-0538(077-092)7.indd 90 7/3/61 BE 11:36 AM

ในทุกระดับ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

รูปแบบการพัฒนาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยที่ได้พัฒนาขึ้น จะเป็นแนวทางให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำไปปฏิบัติอย่างมีคุณภาพ ควรนำไปศึกษาแต่ละองค์ประกอบอย่างละเอียดมีขั้นตอนชัดเจน

1. ศึกษาตัวชี้วัดและเกณฑ์การประเมินการพัฒนารูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิง แห่งประเทศไทย

2. ศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงตามรูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงแห่งประเทศไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ศึกษาวัฒนธรรมและการรับรู้ของสังคมไทยเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทย

บรรณานุกรม

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์, รัชนี ขวัญบุญจัน, ศิลปชัย สุวรรณธาดา, สมชาย ประเสิรฐศิริพันธ์, สุวัตร สิทธิหล่อ, ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์, บุญศักดิ์ หล่อพิพัฒน์, และชัยสิทธิ์ ภาวิลาส. (2552). **การศึกษาปัจจัยความสำเร็จของชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทย.** กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ทุนการวิจัยการกีฬาแห่งประเทศไทย), 40-41.

รัชนี ขวัญบุญจัน. (2552). **ปัจจัยความสำเร็จ (Key success Factors) ของกีฬาฟุตบอล.** งานวิจัย การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.

Asian Football Confederation. (2007). **Vision Asia.** Slide.

Federation International Football Association. (2008). **Developing Football for Girls and Women : Best practices, case studies and key findings from all over the world.** Altstatten : rva Druck and Media, 56-59.

Federation International Football Association. (2012). **Women's Football Developing the Games.** Altstatten : rva Druck and Media, 21-43.

Ullrich, H. (2008). **"Providing coaching education programmes to encourage the development and sustained participation of players from the German women's national team : A Case Study of Germany". Developing Football for Girls and Women : Best practices, case studies and key findings from all over the world.** 106-111.

Pawel, H. (20 March 2015). **FIFA Woman Instructor.** interview.

Cox, M. (2008). **"Developing girls' football through the "Small Whites" grassroots programme : A Case Study of New Zealand". Developing Football for Girls and Women: Best practices, case studies and key findings from all over the world.** 66-71.

Akers, V. (2008). **"Promoting and raising awareness of women's football in a high-profile men's club. How can men's football help? : A Case Study of England (Arsenal)". Developing Football for Girls and Women: Best practices, case studies and key findings from all over the world.** 155-156.

ความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริง ของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช

อิงอร ยิ้มมุก และ กุลพิชญ์ โภไคยอุดม
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ที่เข้ามาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.87 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าเท่ากับ 0.84 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้การวิเคราะห์เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังก่อนมาท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.10, S.D. = 0.58) และการรับรู้ประสบการณ์จริงในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.29, S.D. = 0.58) เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของนักท่องเที่ยวกับการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้การทดสอบค่าทางสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียรสันพบว่า มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความคาดหวัง / การรับรู้ / ประสบการณ์จริง / การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ / หมู่บ้านคีรีวง

Corresponding Author : นางสาวอิงอร ยิ้มมุก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail : ingorn.y@chula.ac.th

_18-0538(093-106)8.indd 93 7/3/61 BE 11:37 AM

Tourists Expectation and Actual Experience Percertion Towards Eco-Tourism in Kiriwong Village Nakhon Si Thammarat Province

Ingorn Yimmuk and Gulapish Pookaiyaudom
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research aims to study the tourists' expectation and actual experience perception towards ecotourism in Kiriwong village Nakhon Si Thammarat province and the correlation between tourists' expectation and actual experience perception towards ecotourism in Kiriwong village Nakhon Si Thammarat province. The samples used in this study were 400 Thai tourists, both males and females aged 20 years and over, who travelled to Kiriwong village Nakhon Si Thammarat province. This research adopted questionnaires as a main method for data collection with IOC of 0.87 and coefficient alpha equal of 0.84. This study also applied statistical data analyses with the determination of patterns in the data such as the frequency, percentage, mean and standard deviation. The data analysis of this research was also to test the relationship between variables.

Results, The expectations before the visit of tourists in ecotourism in Kiriwong village Nakhon Si Thammarat province, overall, in high level ($\overline{X}$ = 4.10, S.D. = 0.58) and actual experience perception towards ecotourism in Kiriwong village Nakhon Si Thammarat province, overall, in highest level ($\overline{X}$ = 4.29, S.D. = 0.58). Tourists' expectation correlate with actual experience perception towards ecotourism in Kiriwong village Nakhon Si Thammarat province in satisfactions level with statistical significance at 0.05

Keywords: Expectations / Perception / Actual experience / Ecotourism / Kiriwong village

Corresponding Author: Miss Ingorn Yimmuk, Faculty of Sports Science Chulalongkorn University.
E-mail: ingorn.y@chula.ac.th

_18-0538(093-106)8.indd 94 7/3/61 BE 11:37 AM

บทนำ

ด้วยอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเกิดการขยายตัวอย่างรวดเร็วและมีบทบาททำให้เกิดการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทยเป็นอย่างมาก ดังนั้นการพัฒนาและการส่งเสริมการท่องเที่ยวจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวสามารถสร้างรายได้เข้าประเทศไทยได้เป็นเงินจำนวนมาก หรืออาจกล่าวได้ว่าการท่องเที่ยวมีบทบาทสำคัญในการสร้างรายได้ให้กับประเทศ สามารถช่วยให้เศรษฐกิจฟื้นตัวได้ในเวลาที่รวดเร็วกว่าภาคผลิตและบริการอื่นๆ อันได้แก่ การขยายตัวของ GDP เกิดการสร้างงาน เพิ่มมูลค่าการส่งออกและมูลค่าภาษี รวมทั้งการกระตุ้นการลงทุน การพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และการใช้จ่ายเงินของภาครัฐ (TAT Review Magazine, 2557) แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติจึงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวของประเทศเพื่อสร้างความสมดุลและยั่งยืน สร้างระบบภูมิคุ้มกัน โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ด้วยกระแสความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิม กำลังได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวและมีแนวโน้มมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554)

ปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เป็นอีกหนึ่งในรูปแบบของการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม เพราะไม่เพียงแต่การท่องเที่ยวเพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจที่มุ่งเน้นเสนอขายสินค้าหรือบริการทางการท่องเที่ยวให้แก่นักท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีลักษณะทางธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น โดยอาจมีเรื่องราวทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับระบบนิเวศที่เกี่ยวข้อง โดยการจัดการการท่องเที่ยวในแหล่งนั้นจะต้องมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้ที่เกี่ยวข้อง มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศนั้น มีการจัดการสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวอย่างมีส่วนร่วมของท้องถิ่น เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดจิตสำนึกต่อการรักษาระบบนิเวศอย่างยั่งยืน (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2556) จึงนับได้ว่าการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้การท่องเที่ยวพัฒนาไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือ สามารถตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวสร้างรายได้เข้าสู่ประเทศ และในขณะเดียวกันยังคงรักษาความเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติทางการท่องเที่ยวให้คงอยู่คู่กับสังคมมนุษย์ต่อไปได้อีกยาวนาน

ในประเทศไทยมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์อยู่หลายแห่งด้วยกัน หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่มีความน่าสนใจและโดดเด่นคือ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่ตั้งอยู่ในหุบเขาของเทือกเขานครศรีธรรมราช ซึ่งประกอบไปด้วยทรัพยากรที่หลากหลาย ทั้งด้านธรรมชาติและสภาพแวดล้อม สังคมวัฒนธรรมและประเพณี ประวัติศาสตร์ และผลผลิตทางการเกษตรที่อุดมสมบูรณ์ โดยหมู่บ้านคีรีวงมีการจัดการการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์โดยชุมชนภายใต้การบริหารจัดการของชมรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บ้านคีรีวง โดยที่การจัดการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศโดยชุมชนของหมู่บ้านคีรีวงได้รับความสนใจจากกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่นิยมการมาท่องเที่ยวแบบพักผ่อนและศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตในชุมชน เนื่องจากหมู่บ้านคีรีวงมีแหล่งท่องเที่ยวและกิจกรรมการท่องเที่ยวมากมาย เช่น อุทยานแห่งชาติเขาหลวง กิจกรรมการเรียนรู้

วิถีชีวิตแบบการทำเกษตรผสมผสาน เป็นวิถีชีวิตของชาวสวนซึ่งปลูกไม้ผลไว้หลายชนิดในที่เดียวกัน เป็นต้น (ททท. สำนักงานนครศรีธรรมราช, 2558) ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจของหมู่บ้านและทำให้หมู่บ้านมีรายได้จากการท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น

จากการที่มีนักท่องเที่ยวมาเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง ส่งผลดีต่อชุมชน โดยทำให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้กระตุ้นเศรษฐกิจของชุมชน รวมถึงเศรษฐกิจของประเทศ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากการเพิ่มจำนวนของนักท่องเที่ยวนั้น คือ ปัญหาความเสื่อมโทรม และการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยว รวมถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของชุมชนในท้องถิ่น ด้วยผลกระทบจากสิ่งที่เกิดขึ้นนี้อาจส่งผลต่อการรับรู้หรือประสบการณ์จริงที่นักท่องเที่ยวพึงได้รับ หากนักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกทางด้านลบต่อสถานที่ท่องเที่ยวแล้ว จะทำให้นักท่องเที่ยวไม่อยากกลับมาเที่ยวที่หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยที่ผ่านมาพบว่า โครงการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวชุมชนคีรีวง (สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการ จังหวัดนครศรีธรรมราช, 2557) ยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับความต้องการและความรู้สึกของนักท่องเที่ยว ทำให้ไม่สามารถประเมินได้ว่าการจัดการท่องเที่ยวที่ได้กระทำไปนั้นตรงตามความคาดหวังของนักท่องเที่ยวหรือไม่ และมีการรับรู้อย่างไรต่อแหล่งท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช

จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่เนื่องจากนักท่องเที่ยวจะเกิดความคาดหวังก่อนเดินทาง แต่ประสบการณ์จริงนั้นมีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างภาพลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยวนั้นๆ โดยการมีประสบการณ์ที่ดีจะนำไปสู่การมาท่องเที่ยวสถานที่เดิมอีกครั้งหรือการบอกปากต่อปาก (Gunn, 1988) ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนา ส่งเสริม และเพื่อประโยชน์ในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของชุมชนในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ของหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ที่เข้ามาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 400 คน การวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience sampling) โดยใช้การคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโร่ ยามาเน (Yamane, 1973)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีรูปแบบงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) เรื่องความสัมพันธ์ของการรับรู้ของนักท่องเที่ยว ด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ระหว่างก่อนและหลังการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของนักท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ข้อคำถามแบบมาตราส่วน (Rating Scale) และแบบปลายเปิด (Open-ended Questions) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน และมีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งใช้สถิติ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยจะสรุปประเด็นของคำตอบและแจกแจงความถี่ของคำตอบจากมากไปน้อย

วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้มีสมมติฐานหลักเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) โดยตั้งระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด กับนักท่องเที่ยวชาวไทย ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มาท่องเที่ยวในพื้นที่ที่ประกอบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บริเวณหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยทำการเก็บในวันจันทร์-วันศุกร์ จำนวน 25 ชุด และวันเสาร์-วันอาทิตย์ จำนวน 25 ชุด รวมสัปดาห์ละ 50 ชุด โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	144	36.00
หญิง	256	64.00
รวม	**400**	**100.00**
2. อายุ		
20 – 29 ปี	182	45.50
30 – 39 ปี	99	24.75
40 – 49 ปี	55	13.75
50 – 59 ปี	48	12.00
60 ปีขึ้นไป	16	4.00
รวม	**400**	**100.00**
3. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	14	3.50
มัธยมศึกษา	52	13.00
ปวช./ปวส. หรือเทียบเท่า	70	17.50
ปริญญาตรี	233	58.25
สูงกว่าปริญญาตรี	31	7.75
รวม	**400**	**100.00**
4. อาชีพ		
นิสิต/นักศึกษา	93	23.25
เกษตรกร	10	2.50
รับจ้างทั่วไป	30	7.50
ธุรกิจส่วนตัว	58	14.50
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	115	28.75
พนักงานบริษัทเอกชน	45	11.25
ค้าขาย	27	6.75
อื่นๆ	22	5.50
รวม	**400**	**100.00**

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	121	30.25
10,001 – 20,000 บาท	107	26.75
20,001 – 30,000 บาท	73	18.25
30,001 บาทขึ้นไป ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	99	24.75
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเป็นเพศหญิง จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 โดยอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-29 ปี จำนวน 182 คน คิดเห็นร้อยละ 45.50 ด้านระดับการศึกษาสูงสุด ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 ด้านอาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 และด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 30.25

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ข้อมูลพฤติกรรมการท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
1. จำนวนครั้งในการเดินทางมาท่องเที่ยว		
ครั้งแรก	207	51.75
2-3 ครั้ง	124	31.00
4-5 ครั้ง	20	5.00
มากกว่า 5 ครั้ง	49	12.25
รวม	**400**	**100.00**
2. พาหนะที่ใช้ในการเดินทางมาท่องเที่ยว		
รถยนต์ส่วนตัว	230	57.50
รถจักรยานยนต์	33	8.25
รถประจำทาง (รถสองแถว)	29	7.25
รถทัวร์	34	8.50
รถรับจ้าง (TAXI)	6	1.50
รถตู้	67	16.75
อื่นๆ	1	0.25
รวม	**400**	**100.00**

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมการท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช	นักท่องเที่ยวชาวไทย	
	จำนวน	ร้อยละ
3. จำนวนวันที่ใช้เวลาในการพักในพื้นที่		
เช้าไป-เย็นกลับ	141	35.25
1 วัน	169	42.25
2 วัน	76	19.00
3 วันขึ้นไป	14	3.50
รวม	**400**	**100.00**
4. บุคคลที่เดินทางมาท่องเที่ยวด้วย		
เดินทางมาคนเดียว	7	1.75
มากับครอบครัว	173	43.25
มากับเพื่อน	135	33.75
มากับหน่วยงาน	76	19.00
อื่นๆ	9	2.25
รวม	**400**	**100.00**
5. การได้รับข้อมูลการท่องเที่ยวของหมู่บ้านคีรีวง (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรทัศน์	81	10.16
นิตยสารท่องเที่ยว	37	4.64
หนังสือพิมพ์	10	1.26
วิทยุ	2	0.25
เฟซบุ๊ค	219	27.48
ยูทูป	37	4.64
เพื่อน คนรู้จัก	241	30.24
เว็บไซต์หมู่บ้านคีรีวง	83	10.41
เว็บไซต์การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย	85	10.67
อื่นๆ	2	0.25
รวม	**797**	**100.00**
6. การแนะนำให้ผู้อื่นเดินทางมาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช		
แนะนำ	391	97.75
ไม่แนะนำ	2	0.50
ไม่แน่ใจ	7	1.75
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวเป็นครั้งแรก จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 51.75 การเดินทางมาท่องเที่ยว ส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวโดยรถยนต์ส่วนตัว จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 จำนวนวันที่ใช้ในการพักในพื้นที่ ส่วนให้ใช้เวลาในการพักในพื้นที่หมู่บ้านคีรีวง 1 วัน จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 บุคคลที่เดินทางมาท่องเที่ยวด้วย ส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวกับครอบครัว จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 43.25 ด้านการรับข้อมูลการท่องเที่ยวของหมู่บ้านคีรีวง ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลการท่องเที่ยวของหมู่บ้านคีรีวง ผ่านเพื่อน คนรู้จัก จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 30.24 และการแนะนำให้ผู้อื่นเดินทางมาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ส่วนใหญ่แนะนำให้ผู้อื่นเดินทางมาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 391 คน คิดเป็นร้อยละ 97.75

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวม

รายการ	ความคาดหวัง			การรับรู้ประสบการณ์จริง		
	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
ด้ายกายภาพสิ่งแวดล้อม	4.09	0.63	มาก	4.24	0.68	มากที่สุด
ด้านกระบวนการจัดการ	4.06	0.63	มาก	4.27	0.63	มากที่สุด
ด้านความสัมพันธ์กับชุมชน	4.15	0.65	มาก	4.35	0.65	มากที่สุด
รวม	**4.10**	**0.58**	**มาก**	**4.29**	**0.58**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ความคาดหวังของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.10, S.D. = 0.58) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีระดับความคาดหวังของนักท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากทุกด้าน ประกอบด้วย ด้ายกายภาพสิ่งแวดล้อม ($\overline{X}$ = 4.09, S.D. = 0.63) ด้านกระบวนการจัดการ ($\overline{X}$ = 4.06, S.D. = 0.63) และด้านความสัมพันธ์กับชุมชน ($\overline{X}$= 4.15, S.D. = 0.65) ตามลำดับ ส่วนการรับรู้ประสบการณ์จริงในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ของนักท่องเที่ยวโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.29, S.D. = 0.58) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีระดับการรับรู้ประสบการณ์จริงในการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ประกอบด้วย ด้ายกายภาพสิ่งแวดล้อม ($\overline{X}$ = 4.24, S.D. = 0.68) ด้านกระบวนการจัดการ ($\overline{X}$ = 4.27, S.D. = 0.63) และด้านความสัมพันธ์กับชุมชน ($\overline{X}$ = 4.35, S.D. = 0.65) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของนักท่องเที่ยวกับการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวม

ความคาดหวังของนักท่องเที่ยว	การรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยว		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
ด้ายกายภาพสิ่งแวดล้อม	0.376	0.000*	ค่อนข้างต่ำ
ด้านกระบวนการจัดการ	0.440	0.000*	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับชุมชน	0.345	0.000*	ค่อนข้างต่ำ
รวม	**0.430**	**0.000***	**ปานกลาง**

* มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของนักท่องเที่ยวกับการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้การทดสอบค่าทางสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียรสัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของนักท่องเที่ยวกับการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

ความคาดหวังของนักท่องเที่ยวมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกในระดับปานกลาง กล่าวคือ เมื่อนักท่องเที่ยวได้เดินทางมาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวงย่อมทำให้มีความรู้สึกหลายๆ ลักษณะต่อแหล่งท่องเที่ยวที่ตนเองได้เข้าไปพบเห็น และได้สัมผัส ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้นมักอยู่ในรูปของความคาดหวังที่มีต่อแหล่งท่องเที่ยวในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการได้พบเห็น ได้สัมผัส ได้รับรู้ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ภายใต้บรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่สวยงามมีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ มีสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการที่ดีจากแหล่งท่องเที่ยวที่ตนได้ไปสัมผัส รวมไปถึงการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวทั้งจากเพื่อน คนรู้จัก หรือผ่านตามหน้าเว็บไซต์ต่างๆ ก็ตาม และเมื่อได้มาท่องเที่ยวที่หมู่บ้านคีรีวงแล้วได้พบเห็น ได้สัมผัส และได้รับรู้ว่าเป็นสิ่งที่น่าประทับใจ เป็นไปตามที่คาดหวังหรือมากกว่าสิ่งที่คาดหวังไว้ ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจที่ดีตามมาต่อการการจัดสภาพแวดล้อมแต่ละด้านสอดคล้องกันหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากนักท่องเที่ยวเกิดความคาดหวังต่ำและการรับรู้ประสบการณ์จริงต่ำ เป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญน้อยกับความคาดหวังและการรับรู้ประสบการณ์จริงในด้านนั้นๆ น้อย หน่วยงานการวางแผนท่องเที่ยวอาจจะปรับปรุงหรือแก้ไขอย่างจำกัดและเท่าที่จำเป็น แต่ถ้าความคาดหวังสูงและ

การรับรู้ประสบการณ์จริงต่ำ แสดงว่าสิ่งที่นักท่องเที่ยวได้รับรู้ประสบการณ์จริงนั้นไม่ตรงกับความคาดหวังที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงควรได้รับการปรับปรุงหรือพัฒนาเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รับรู้ประสบการณ์จริงตามที่นักท่องเที่ยวได้คาดหวังไว้ โดยควรจะปรับปรุงหรือพัฒนาให้อยู่ภายในขอบเขตที่พอดี ในกรณีที่ความคาดหวังต่ำและการรับรู้ประสบการณ์จริงสูง แสดงถึงนักท่องเที่ยวรับรู้ประสบการณ์จริงเกินกว่าความคาดหวังที่ตั้งไว้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับการรับรู้ประสบการณ์จริง แต่ควรมีการส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเกิดความคาดหวังในระดับที่สูงขึ้น รวมถึงต้องมีการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวอยู่เสมอเพื่อให้การรับรู้ประสบการณ์จริงยังคงอยู่ในระดับสูงเพื่อตอบสนองต่อความคาดหวังของนักท่องเที่ยวได้ และหากความคาดหวังสูงประกอบกับการรับรู้ประสบการณ์จริงสูง ดังกรณีของหมู่บ้านคีรีวงนั้นนั่นหมายถึงการที่หน่วยงานดูแลการท่องเที่ยวต้องพยายามดูแลจัดการท่องเที่ยวให้เป็นไปตามความคาดหวังเพื่อทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี การกลับมาเที่ยวใหม่ หรือการบอกต่อปากต่อปากในเชิงบวกได้ ซึ่งสอดคลองกับงานวิจัยของ (ทัศณา เกื้อเส้ง และคณะ, 2555) ศึกษาความคาดหวังและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการจัดสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวน้ำตกทรายขาว พบว่า ความคาดหวังกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกและสอดคล้องกับแนวคิดของ (อุดมศักดิ์ แนวจิตร, 2544) กล่าวว่า ตามธรรมชาติของมนุษย์ก่อนที่จะไปท่องเที่ยวในสถานที่ใดมักคาดหวัง คิดฝัน และจิตนาการจะได้เห็นความสวยงาม ได้พบกับความแปลกใหม่ ได้สัมผัสบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี ผสมผสานไปกับข้อมูลข่าวสารของแหล่งท่องเที่ยวที่ตนได้รับรู้มา จึงทำให้นักท่องเที่ยวมีความคาดหวังต่อสภาพต่างๆ ของแหล่งท่องเที่ยว โดยไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ การศึกษา อาชีพ ภูมิลำเนา และความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยเช่นเดียวกัน และหากการท่องเที่ยวนั้นเป็นประสบการณ์ที่ดีก่อให้ภาพลักษณ์ที่ดีก็จะส่งผลต่อการเดินทางกลับมายังสถานที่ท่องเที่ยวใหม่หรือการแนะนำบอกต่อให้ผู้อื่น (Gunn, 1988) เดินทางมาท่องเที่ยวโดยการแนะนำหรือการบอกต่อกับผู้อื่นนั้นอาจเกิดจากการบอกต่อจากเพื่อนสู่เพื่อน จากเพื่อนสู่ครอบครัวหรือคนรู้จัก และทำให้เกิดการท่องเที่ยวกับเพื่อนหรือครอบครัว ซึ่งทำให้เกิดการกระชับความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้นระหว่างการท่องเที่ยวไม่จะเป็นระหว่างเพื่อนกับเพื่อนหรือกับครอบครัวก็ตาม

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า ความคาดหวังก่อนมาท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และการรับรู้ประสบการณ์จริงในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของนักท่องเที่ยวกับการรับรู้ประสบการณ์จริงของนักท่องเที่ยวในด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ควรมีระบบการจัดการสำหรับแยกประเภทของขยะภายในแหล่งท่องเที่ยวหมู่บ้านคีรีวง โดยการแยกประเภทขยะที่สามารถนำกลับมาใช้หรือ

ผลิตใหม่ (Reuse/Recycle) เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน และเก็บไว้เป็นเงินกองกลางของหมู่บ้านเพื่อใช้ในการพัฒนาการท่องเที่ยวภายในหมู่บ้านต่อไป

2. ชมรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่บ้านคีรีวง ควรส่งเสริมให้มีที่พักแบบโฮมสเตย์ โดยคนภายในชุมชนหมู่บ้านคีรีวง เป็นเจ้าของและจัดการดูแลโฮมสเตย์ด้วยตนเอง เพื่อเป็นการรองรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยว และต้องการที่จะเรียนรู้วิถีชีวิตของคนในชุมชน ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นการส่งเสริมวิถีชีวิตของคนในชุมชนต่อไป

3. จากข้อมูลของแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเดินทางมาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวงส่วนใหญ่เดินทางมาด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล จึงอาจทำให้การจราจรบนถนนดูคับแคบ กรมทางหลวงชนบทและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจึงควรมีการจัดการเกี่ยวกับการเดินรถบนท้องถนนและเพื่อความปลอดภัยสำหรับนักท่องเที่ยวที่ใช้จักรยานในการท่องเที่ยวภายในหมู่บ้านคีรีวง และควรจัดทำป้ายบอกทาง ระยะทางของสถานที่ท่องเที่ยวภายในหมู่บ้านให้ชัดเจนทุกป้ายมากกว่านี้ นอกจากนี้แล้วยังพบว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เดินทางมาเป็นเวลาจำนวน 1 วัน การจัดทำป้ายบอกสถานที่ท่องเที่ยวภายในหมู่บ้านคีรีวงเพิ่มเติมจะช่วยเพิ่มความสะดวกในการวางแผนการเดินทางแก่นักท่องเที่ยวได้

4. เนื่องจากศูนย์บริการนักท่องเที่ยวของหมู่บ้านคีรีวงไม่ได้อยู่บนถนนเส้นหลักของหมู่บ้านคีรีวง จึงควรมีการจัดทำแผนพับบอกสถานที่ท่องเที่ยว สถานที่พักแบบโฮมสเตย์แจกตามจุดต่างๆ เช่น ในพื้นที่กิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มองค์กรชุมชน ร้านค้า ร้านอาหาร

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาพบว่านักท่องเที่ยวที่เข้ามาท่องเที่ยวในหมู่บ้านคีรีวงมีการรับรู้ประสบการณ์จริงมากกว่าสิ่งที่ได้คาดหวังไว้ ดังนั้นควรศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของนักท่องเที่ยวเพิ่มเติมว่านักท่องเที่ยวมีพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์อย่างไร

2. ควรมีการศึกษาความต้องการและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่เข้าร่วมกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงขอขอบคุณผู้สนับสนุนทุกๆ ท่านที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี

บรรณานุกรม

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2556). **ประเภทการท่องเที่ยว**, สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2559. จาก http://www.igpthai.org/NS057/userfiles/files/Tourism.pdf.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครศรีธรรมราช. (2558). **นครศรีธรรมราช,** สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2559. จาก http://thai.tourismthailand.org/fileadmin/uploadimg/Multimedia/Ebrochure/60/NakhonSiTH.pdf

ทัศณา เกื้อเส้ง, เยาวดี ศรีราม และวิทิต บัวปรอท. (2555). **ความคาดหวังและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการจัดสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวน้ำตกทรายขาว**. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.

วารสารการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (TAT Review Magazine). (2557). **เศรษฐกิจการท่องเที่ยว (The Visitor Economy) โดย Pacific Asia Travel Association (PATA),** สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2559. จาก http://www.tatreviewmagazine.com/web/menu-read-web-etatjournal/menu-2014/menu-2014-jul-sep/602-32557-visitor-economy.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559,** สืบค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2559. จาก http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=4147.

สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการ จังหวัดนครศรีธรรมราช. (2557). **แผนพัฒนาจังหวัดนครศรีธรรมราช,** สืบค้นเมื่อ 2 กันยายน 2559. จากhttp://www.pdc.go.th/wpcontent/uploads/2015/11/แผนพัฒนาจังหวัดนครศรีธรรมราช57_60_ฉบับทบทวน.pdf

อุดมศักดิ์ แนวจิตร. (2544). **ความคาดหวังและความพึงพอใจของนักเที่ยวต่อการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ กรณีศึกษาอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Gunn, C. (1988). **Vacationscapes: Designing tourist regions.** New York : Van Nostrand Reinhold.

Yamane, T. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis.** (3rd ed.). New York : Harper and Row Publication.



_18-0538(093-106)8.indd 106 7/3/61 BE 11:37 AM

การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามแนวคิดรูปแบบจำลอง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กรฎา มาตยากร
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

สถานการณ์โลกและประเทศไทยในปัจจุบันพบว่าประชากรเกิดปัญหาสุขภาพจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งโรคดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุนำของการเสียชีวิตและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคือ ขาดการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ทั้งนี้การส่งเสริมให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนจึงเป็นสิ่งสำคัญ แนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model: TTM) เป็นโมเดลที่อธิบายความตั้งใจหรือความพร้อมของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยเน้นที่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการตัดสินใจ (decisional making) ของบุคคล เพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดสุราและบุหรี่ ต่อมามาร์คัส และคณะ ได้ขยายขอบเขตมาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายพร้อมอธิบายว่าบุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จากการคิดเพียงครั้งเดียว แต่จะค่อยๆ พัฒนาความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปทีละขั้น TTM ประกอบด้วย 1) ขั้นความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Stages of change) แบ่งเป็น 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นไม่สนปัญหา (Pre-contemplation) ขั้นลังเลใจ (Contemplation) ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว (Preparation) ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) และขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) 2) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self–Efficacy) 3) ดุลยภาพในการตัดสินใจ (Decisional balance) และ 4) 10 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่ละขั้นความพร้อม ใช้เทคนิคกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ในบทความฉบับนี้จึงอธิบายความเหมาะของการนำไปใช้เนื่องจาก TTM มีโครงสร้างที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลทุกเพศ วัย และสามารถใช้เป็นฐานทางทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพในการคาดการณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: รูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง / พฤติกรรมการออกกำลังกาย / โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Corresponding Author : ดร.กรฎา มาตยากร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.
E-mail: korada.m@psu.ac.th

_18-0538(107-118)9.indd 107 6/27/61 BE 1:17 PM

Affecting Change in Exercise Behavior Following the Transtheoretical Model (TTM) of Stages of Behavior Change

Korada Mattayakorn
Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University

Abstract

It is found that current situations in the world and in Thailand health problems are caused by inappropriate health behavior of the people leading to non-communicable diseases (NCD) such as obesity, diabetes, hypertension and cardiovascular diseases. These health risks are some of the leading causes of death today. Some main risk factors which contribute to the causes of chronic NCD are irregular exercise, lack of exercise, and unhealthy eating habits. It is thus essential to encourage people to realize the importance of regular exercise so that they change their behavior in a consistent and lasting way. Transtheroretical Model (TTM) is designed to help people change their habit patterns by focusing on their process of change and decision making in overcoming addictions to alcohol and cigarettes. Later on, Marcus and his team expanded the scope of Prochaska's model and applied it to changing exercise behavior, explaining that people are unable to change their habit patterns all at once, but rather need to gradually adjust their whole thought process about the change, step by step. The TTM model consists of 1) Stages of change in behavior, divided into 5 stages: Pre-contemplation, Contemplation, Preparation, Action and Maintenance; 2) Self-Efficacy; 3) Decisional balance, and 4) Processes of change. In this study, the researcher will apply TTM to affect change in exercise behavior of individuals. As a theoretical base, TTM provides a unique and practical model, as it is structured in a way that suits individuals of both sexes and all ages, and is an effective tool both for making predictions and bringing about real change in exercise behavior.

Keywords: Transtheoretical model (TTM) / Exercise Behavior / Non-communicable diseases (NCD)

Corresponding Author : Korada Mattayakorn, Ph.D., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat-Yai Campus. E-mail: korada.m@psu.ac.th

บทนำ

สถานการณ์โลกปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุนำของการเสียชีวิต และมีผลกระทบต่อการเติบโตและความมั่นคงของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2552 พบว่าการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดจำนวน 35 ล้านคน เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งคิดเป็นร้อยละ 63 ของการเสียชีวิตทั้งหมด และที่สำคัญกว่านั้นคือ มากกว่าร้อยละ 80 เป็นประชากรกลุ่มวัยแรงงานของประเทศที่กำลังพัฒนา อีกทั้งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นภายในปี พ.ศ. 2573 จะมีการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 17.5 ซึ่งสาเหตุการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนอกจากพันธุกรรมแล้วในปัจจุบันมีหลักฐานเชิงประจักษ์บ่งชี้ว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในวิถีชีวิตประจำวันตลอดจนลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในยุคสังคมไร้พรมแดน ในชีวิตและสังคมปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรคคือ ขาดการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลทำให้เกิดความอ้วน องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งมีผลกระทบต่อประชาชนทุกเพศทุกวัย จากรายงานในปี พ.ศ. 2557 ประมาณการว่าประชากรอย่างน้อย 300 ล้านคนทั่วโลก กำลังเผชิญปัญหาโรคอ้วน และมากกว่า 1 พันล้านคน ซึ่งมีรายงานอยู่ในสถิติสุขภาพแห่งชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าคนที่เป็นโรคอ้วนจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคเก๊าท์ และโรคมะเร็ง (World Health Organization, 2014)

ประเทศไทยแม้ว่าอัตราการเกิดโรคอ้วนยังไม่เทียบเท่าคนในแถบตะวันออกกลาง ยุโรป และอเมริกา แต่แนวโน้มของอัตราการเกิดโรคอ้วนมีเพิ่มขึ้นตามลำดับ ผลจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้น พบในเพศชายร้อยละ 28.3 และเพศหญิงร้อยละ 40.7 มีน้ำหนักตัวเพิ่มสูงขึ้น (BMI ≥ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (กก./ม.^{2}) และพบสูงสุดในกลุ่มอายุ 45-59 ปี เมื่อแบ่งอัตราการเกิดภาวะโรคอ้วนตามเขตปกครอง พบว่าในเขตเทศบาลประชากรมีค่า BMI ≥25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มากกว่าคนนอกเขตเทศบาล เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า ประชากรในกรุงเทพฯ และเขตภาคกลางทั้งชายและหญิง มีสัดส่วนของคนที่อ้วน (BMI ≥25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) มากที่สุด ตามด้วยภาคใต้ ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (วิชัย เอกพลากร, 2553) จากสถิติและผลการสำรวจอัตราการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประชากรไทยในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมามีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรืออ้วนนั้นมาจากหลายปัจจัย และหนึ่งในนั้นคือ ประชาชนทั้งชายและหญิงขาดการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 65.07 (กรมควบคุมโรค, 2553) ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงและเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อันเกิดจากพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายถึงร้อยละ 18.7 (WHO, 2010) เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศต่างๆ ในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศไทยจัดว่ามีประชากรน้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วนอยู่ในอันดับ 2 รองจากประเทศมาเลเซีย ทั้งนี้เนื่องมาจากความเจริญทางเศรษฐกิจสังคมและทางเทคโนโลยี ทำให้ความ

เป็นอยู่ของประชาชนมีความสะดวกสบายมากขึ้น อาหารการกินอุดมสมบูรณ์มากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมันสูง จึงเกิดพลังงานสะสมมากเกินความจำเป็นทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับเพศ และวัย จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องดำเนินการอันดับต้นๆ ของประเทศ เพื่อปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมพฤติกรรมอันพึงประสงค์ระดับบุคคล ช่วยลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) อีกทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพของประชาชนโดยรวมของประเทศ และยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกวัยเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

แนวความคิดในการลดปัญหาการไม่มีกิจกรรมทางกาย/ การออกกำลังกาย

การไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือไม่ออกกำลังกายจะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น 1.5 เท่า เพราะการขาดการออกกำลังกายจะนำไปสู่การเกิดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และเพิ่มอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายความหมายรวมถึงการออกแรง การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย ในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัย พบว่า การออกกำลังกายที่เพียงพอเปรียบเทียบเหมือนการทานยาป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (Exercise is medicine) การออกกำลังกายนั้นไม่จำเป็น ต้องออกแรงหนักๆ การออกแรงระดับปานกลาง (โดยเริ่มรู้สึกเหนื่อย หายใจแรงขึ้น) ให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติประมาณ 150 แคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ เพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพดีลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน ได้เช่นกันและสามารถออกกำลังกายแบบสะสมได้โดยออกกำลังกายครั้งละ 10 นาที เป็นอย่างน้อยสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551) ดังนั้นบทบาทหนึ่งของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาคือ การช่วยสนับสนุนให้บุคคลเกิดสนุกสนานและรักการออกกำลังกาย รวมถึงเข้าใจหลักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายต่างๆ ต้องอาศัยแรงจูงใจจากบุคคลให้เขามองเห็นว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตนั้นเป็นสิ่งจำเป็น และเมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมได้แล้วจะต้องทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย แต่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น พบปัญหาว่ากว่าพฤติกรรมใหม่จะเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง บุคคลมักจะเลิกปฏิบัติกลางคันซึ่งมาจากตัวบุคคลขาดแรงจูงใจที่หนักแน่น มีภาวะอารมณ์จิตใจที่เปราะบาง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ รวมถึงขาดความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬานั้นๆ ทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนกับการปฏิบัติจนกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย อีกทั้งขาดการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด (Berry et al. 2005)

นอกจากนี้ความเข้าใจตามแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือผู้นำด้านการออกกำลังกาย เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ช่วยให้มีกรอบแนวคิดในการ

ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล มีแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยผ่านขั้นตอนกระบวนการที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนให้ดีขึ้น ส่งผลให้ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพของประชาชน และยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อีกด้วย แนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพระดับบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ รูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model: TTM) ของบุคคล ในบทความฉบับนี้ จะขอกล่าวรายละเอียดเฉพาะในส่วนที่มีความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้รูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model) เพื่อส่งเสริมพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายตามขั้นความพร้อมของบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Transtheoretical model) กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

รูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้ตัวย่อว่า TTM พัฒนาโดย (Prochaska and DiClemente, 1983) เป็นโมเดลที่อธิบายความตั้งใจหรือความพร้อมของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยเน้นที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับการตัดสินใจ (Decisional making) ของบุคคลผู้นั้น ในช่วงแรกๆ รูปแบบจำลองนี้พัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ติดสุราและบุหรี่ ต่อมาได้ขยายขอบเขตถึงการอธิบายพฤติกรรมการป้องกันโรค รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์ (Burkholder & Ever, 2002; Prochaska& Marcus, 1994; Weinstein, Rothman, & Sutton, 1998) และนำ TTM มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายครั้งแรกในปี ค.ศ. 1990 โดย (Marcus, Selby, Niaura and Rossi, 1992) & Marcus and Simkin, 1993) ซึ่งรูปแบบจำลองนี้ได้อธิบายว่าบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดเพียงครั้งเดียว แต่จะค่อยๆ พัฒนาความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองไปทีละขั้น โดยพิจารณาร่วมกับองค์ประกอบต่างๆ ภายใต้แนวคิดหลัก (Core constructs) ที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 4 องค์ประกอบดังนี้ 1) ขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change) คือความตั้งใจของบุคคลที่จะปฏิบัติพฤติกรรม 2) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) เป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมายได้สำเร็จถึงแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ 3) ดุลภาพในการตัดสินใจ (Decisional balance) การที่บุคคลประเมินความสมดุลระหว่างผลดี-ผลเสีย (Pros-cons) ที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น บุคคลได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะช่วยให้บุคคลนั้นตัดสินใจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นความพร้อมในการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น (Spencer, Adams, Malone, Roy, & Yost, 2006) และ 4) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) เป็นกลวิธี/เทคนิคที่ใช้ความรู้สึกนึกคิดหรือประสบการณ์ที่นำมาใช้เพื่อ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บุคคลมีการขยับผ่านขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งความสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบสามารถนำมาอธิบายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายตามขั้นความพร้อมของบุคคลได้ 5 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นไม่สนปัญหา (Pre-contemplation) บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ไม่ตั้งใจ ไม่รับรู้ และไม่สนใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน เบื่อที่จะเปลี่ยนแปลง ตนเองคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังไม่ตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมเดิมที่ตนเองกำลังปฏิบัติอยู่ ดังนั้นการตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนกลุ่มนี้ควรให้ข้อมูลสะท้อนกลับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และการดูแลสุขภาพ สร้างความรู้ ความเข้าใจ โดยเน้นข้อเท็จจริง เป็นเหตุเป็นผล (ข้อดี-ข้อเสีย) และเป็นกลาง เน้นให้บุคคลรับรู้ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) เพื่อสร้างความมั่นใจว่าเขาสามารถทำได้ โดยใช้ 3 เทคนิค กระบวนการที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ การเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) (Kim, 2008) การกระตุ้นทางอารมณ์ให้รู้สึกกลัว หรือสะเทือนใจ (Dramatic relief) (Ostchega, et al., 2007) และการประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) (Burbank, Reibe, Padula, & Nigg, 2002)

2. ขั้นลังเลใจ (Contemplation) ในขั้นนี้ บุคคลเริ่มตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้น โดยตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ยังกังวลกับข้อเสียในการเปลี่ยน แปลงพฤติกรรมด้วย และมีการชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำให้บุคคลเกิดความลังเลใจอย่างมากจนทำให้ติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานาน และยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที แต่มีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองใน 6 เดือนข้างหน้า ฉะนั้นการกำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในขั้นนี้ต้องประเมินความรู้สึกและพูดคุยถึงข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมเก่าและใหม่ อีกทั้งเปิดโอกาสให้ได้ชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดี และข้อเสียพร้อมระบุอุปสรรคของการไม่ออกกำลังกายที่ผ่านมา ร่วมกับการให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Daley, Fish, Frid, & Mitchell, 2009; Kim, 2008) โดยเสริมเทคนิคกระบวนการเปลี่ยนแปลง คือ การเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) เช่น เน้นความเสี่ยงหรืออันตราย และระบุขั้นตอนชัดเจนง่าย ไป ยาก เป็นต้น การประเมินตนเอง (Self-reevaluation) (Tseng, et al., 2006) และการให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self -liberation)

3. ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว (Preparation) ในขั้นนี้บุคคลมีความตั้งใจและเตรียมความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังภายใน 30 วันข้างหน้า เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลจะเริ่มวางแผนและกำหนดวันที่จะออกกำลังกาย สำหรับเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในขั้นนี้ควรเจรจาข้อตกลงและระบุเป้าหมายการออกกำลังกายให้เฉพาะเจาะจง มีความเหมาะสมเพียงพอกับบุคคลผู้นั้น รวมทั้งประเมินติดตามผลการออกกำลังกายในแต่ละวันว่าได้ตามเป้าหมายหรือไม่ (Kim, 2008) ในขณะเดียวกันควรให้ความรู้และจัดหากลวิธีที่หลากหลาย เช่น การให้บุคคลประเมินตนเอง (Self-reevaluation) การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน (Helping relationship) การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self-liberation) (Daley, et al., 2009) และการยกย่องหรือพูดชื่นชมให้กำลังใจ เพื่อให้บุคคลสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่สัญญาไว้กับตนเอง แม้ว่าจะเป็นเป้าหมายเล็กๆ แต่ก็มีความสำคัญมาก แสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

4. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) บุคคลที่อยู่ใน

ขั้นนี้เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้สม่ำเสมอโดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติการออกกำลังกายมาแล้วอย่างต่อเนื่อง 3 ถึง 6 เดือน โดยลักษณะเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในขั้นนี้ คือ บุคคลจะต้องให้คำมั่นสัญญาที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีการทบทวนเป้าหมายของการออกกำลังกายเป็นประจำ และมีรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ซึ่งผลการศึกษาของ Daley, Fish, Frid, & Mitchell, (2009) พบว่า การเสริมแรงทางบวกด้วยการใช้เทคนิคการให้รางวัลตนเอง (Reinforcement management) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน (Helping relationships) และการใช้เทคนิคหาสิ่งทดแทน (Counter-conditioning) มีความสำคัญอย่างมากกับบุคคลในขั้นนี้ เพื่อป้องกันมิให้บุคคลล้มเลิกการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Burkholder and Ever, 2002)

5. ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) บุคคลในขั้นนี้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและสามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอโดยมีระยะเวลาติดต่อกันนานมากกว่า 6 เดือน กล่าวได้ว่าบุคคลในขั้นนี้รับรู้ถึงความมั่นใจเฉพาะอย่างของตน (Self–Efficacy) มากกว่ากลุ่มบุคคลที่อยู่ในขั้นความพร้อมอื่นๆ (Spencer, et al, 2006; Tung & Hsu, 2009) คำนึงถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นิยมนำมาใช้กับบุคคลในขั้นนี้ คือ การใช้เทคนิคการให้รางวัลตนเอง (Reinforcement management) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน (Helping relationships) การใช้เทคนิคหาสิ่งทดแทน (Counter-conditioning) (Burbank, Reibe, Padula, & Nigg, 2002) ทั้งนี้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีความตระหนักรู้ (Consciousness raising) คอยประเมินตนเอง (Self-reevaluation) และต้องการประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมรับรู้ (Social liberation) ว่าตนเองนั้นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Kennett, et al, 2009) และคำนึงถึงการออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญซึ่งต่างจากกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย (Kim et al., 2010)

งานวิจัยและการประยุกต์ใช้ Transtheoretical Model: TTM ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

รูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model: TTM) ได้มีการนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลก (Dishman, Vandenberg, Motl, & Nigg, 2010; Kim, Kim, &Chae, 2010; Martin, Prayor-Patterson, Kratt, Kim, Person, 2007; Tung & Hsu, 2009) โดยรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง TTM ช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปทีละขั้นตอน เมื่อได้รับกระบวนการหรือกลวิธี (Processes of change) ที่เหมาะสมกับขั้นความพร้อมจะเกิดการเปลี่ยนแปลงและสนใจที่จะออกกำลังกายหรือก้าวเข้าสู่ขั้นความพร้อมในการปฏิบัติที่สูงขึ้นและมีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งตระหนักและคำนึงถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นสำคัญ อุปสรรคไม่ได้เป็นปัญหาอีกต่อไป เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างนี้เป็นประจำจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน

ที่ต้องทำในแต่ละวัน (Daley, Fish, Frid, & Mitchell, 2009) หากนำรูปแบบ จำลองนี้มาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย จะช่วยให้บุคคลสามารถเพิ่มหรือคงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ (Dishman et al., 2010)

ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคล (Self-efficacy) และดุลยภาพในการตัดสินใจ (Decisional balance) (Plotnikoff, Brez&Hotz, 2000; Herrick, Stone & Mettler, 1997; Marcus et al., 1996; Wallace &Buckworth, 2001) ทั้งนี้การส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายควรเน้นให้บุคคลรับรู้ถึงความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) เพื่อสร้างความมั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และยังช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นกระฉับกระเฉงในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (Marcus, Selby, Niaura and Rossi, 1992) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคลและขั้นความ พร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า บุคคลที่ยังไม่คิดเริ่มที่จะออกกำลังกายมีความมั่นใจเฉพาะอย่างอยู่ในระดับต่ำตรงกันข้ามกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ทั้งนี้ (กรฎา มาตยากร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และเสกสรรค์ ทองคำบรรจง, 2559) พบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่างมีอิทธิพลตรงต่อขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวคือ การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ต่อขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของคลิ๊ก และคณะ (Kirk, Macmillan, & Webster, 2010) พบว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่างมีความความสัมพันธ์กับขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ ความมั่นใจเฉพาะอย่างของบุคคลจะเพิ่มสูงขึ้นตามเมื่อบุคคลมีขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สูงขึ้นด้วย

การศึกษาในเชิงทดสอบทฤษฎีโดยนำรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาศึกษาในกลุ่มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น (กรฎา มาตยากร และคณะ, 2559) ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายตามระดับขั้นความพร้อมที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงานไทย พบว่า รูปแบบจำลองที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีและสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ตัวแปรแฝงเชิงสาเหตุทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวกและร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานไทย ได้ร้อยละ 92.80 ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับคิม และคณะ (Kim et al., 2006) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ประเทศเกาหลีใต้ โดยทำการทดสอบโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนวัยกลางคนที่พักอาศัยอยู่ทางตอนเหนือของเมืองหลวงในประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 1,335 คน พบว่า โมเดลที่นำมาทดสอบมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ประเทศเกาหลีใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความถูกต้องภายในและภายนอกของการจำแนก

ประเภทของขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ร้อยละ 50.6 รวมทั้งโมเดลยังใช้อธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ในประเทศเกาหลีใต้ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับมารัฟและคณะ (Maruf, Ibikunle, & Raji, 2014) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทดสอบความแตกต่างระหว่างขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดุลยภาพในการตัดสินใจ ความมั่นใจเฉพาะอย่างกับระดับการออกกำลังกายของพ่อค้าแม่ค้าในตลาดประเทศไนจีเรีย จำนวน 499 คน พบว่า เพศ อายุ สถานภาพ และตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป

แนวคิดรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมกับการส่งเสริม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทุกเพศ วัย สามารถใช้เป็นฐานทางทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพในการคาดการณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับขั้นความพร้อม (Stage–matched intervention) ของแต่ละบุคคล และเลือกใช้เทคนิคหรือกลวิธีในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) ให้เหมาะสมกับระดับขั้นความพร้อมในแต่ละขั้น รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคลมีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self–Efficacy) รับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากยิ่งขึ้น ร่วมกับการพิจารณาข้อดีและข้อเสีย (Pros-cons) ที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้นำการออกำลังกายต้องส่งเสริมให้บุคคลนั้นๆ ตระหนักถึงผลดีของการออกกำลังกายมากกว่าผลเสีย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มระดับขั้นความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

บรรณานุกรม

กรฎา มาตยากร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และเสกสรรค์ ทองคำบรรจง. (2559). **การพัฒนาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน.** (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).

กรมควบคุมโรค. (2553). **แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด.** ค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2560, จาก http://irem2.ddc.moph.go.th/uploads/file/km/online%20Marketing/v2/bur01/2553/health-behavioral.pdf

กรมอนามัย. (2551). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

วิชัย เอกพลากร. (2553). **การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552.** นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด. สำนักนโยบายและแผน.

Berry, T., Naylor, P. J., & Wharf-Higgins, J. (2005). Stages of change in adolescents: An examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. **Journal of Adolescent Health,** 37, 452-459.

Burbank, P. M., Reibe, D., Padula, C. A., & Nigg, C. (2002). Exercise and older adults: Changing behavior with the transtheoretical model. **Orthopedic Nursing,** 21(14), 51-63.

Burkholder, J. G., & Ever, C. C. (2002).Overviw of the transtheoretical model. In M. P. Burbank & D. Riebe (Eds.). Promotion exercise and behavior change in older adults: **Interventions with the transtheoretical model.** New York: Spinger.

Daley, L. K., Fish, A. F., Frid, D. J., & Mitchell, L. (2009). Stage-specific education/counseling intervention in women with elevated blood pressure. In **Progress in cardiovascular nursing** (pp. 45-52). n.p.

Dishman, R. K., Vandenberg, R. J., Motl, R. W., &Nigg, C. R. (2010). Using constructs of thetranstheoretical model to predict class of change in regular physical activity: A multi-ethnic longitudinal cohort study. **Annals of Behavioral Medicine,** 40, 150-163.

Herrick, A. B., Stone, W. J., &Mettler, M. M. (1997). Stages of change, decisional balance, and self-efficacy across four health behaviors in a worksite environment. **American Journal of Health Promotion,** 12(1), 49-56.

Kennett, D. J., Worth, N. C., & Forbes, C. A. (2009). The contributions of Rosenbaum's model of self-control and the transtheoretical model to the understanding of exercise behavior. **Psychology of sport and Exercise,** 10(6), 602-608.

Kim, Y. H. (2008). A stage-matched intervention for exercise behavior change based on the transtheoretical model. **Psychological Reports,** 102, 939-950.

Kim, C., Kim, B., &Chae, S. (2010). Application of the transtheoretical model: Exercise behavior in Korean adult with metabolic syndrome. **Journal of Cardiovascular Nursing,** 25(4), 323-331.

Kim, Y. H., Cardinal, B. J., & Lee, J. Y. (2006). Understanding exercise behavior among Korean adults: A test of the transtheoretical model. **International Journal of Behavioral Medicine,** 13(4), 295-303.

Kirk, A., MacMillan, F., & Webster, N. (2010). Application of the transtheoretical model to physical activity in older adults with type 2 diabetes and/or cardiovascular disease. **Psychology of Sport and Exercise,** 11(4), 320-324.

Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. **Research Quarterly for Exercise & Sport,** 63, 60–66.

Marcus, B. H., &Simkin, L. R. (1993).The stages of exercise behavior. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness,** 33, 83-88.

Marcus, B. H., Simkin, L. R., Rossi, J. S., & Pinto, B. M. (1996). Longitudinal shifts in employees' stages and processes of exercise behavior change. **American Journal of Health Promotion,** 10(3), 195-200.

Martin, M. Y., Prayor-Patterson, H., Kratt, P., Kim, Y., & Person, S. (2007, Autumn). Characteristics of in sufficiently active hypertensive black women who volunteer to be in a physical activity promotion intervention: An application of social cognitive theory and the transtheoretical model. **Ethnicity & Disease,** 17, 604-608.

Maruf, F. A., Ibikunle, P. O., &Raji, N. O. (2014). Relationships between transtheoretical model stages of change, decisional balance, self-efficacy, and physical activity level among Nigerian market vendors. **American Journal of Health Promotion,** 28(5), 118-126.

Ostchega, Y., Dillon, C. F., Hughes, J. P., Carroll, M., & Yoon, S. (2007). Trends in hypertension prevalence, awareness, treatment, and control in older U.S. adults: Data from the national health and nutrition examination survey 1988 to 2004. **The American Geriatrics Society,** 55, 1056-1065.

Plotnikoff, R. C., Brez, S., &Hotz, S. B. (2000). Exercise behavior in a community sample with diabetes: Understanding the determinants of exercise behavior change. **Diabetes Educator,** 26, 450-459.

Prochaska, J. O., &DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. **Journal of Counseling and Clinical Psychology,** 51, 390-395.

Prochaska, J. O, & Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R. K. Dishman (Ed.), **Advances in exercise adherence** (pp. 161-180). Champaign, IL: Human Kinetics.

Spencer, L., Adams, T. B., Malone, S., Roy, L., & Yost, E. (2006). Applying the transtheoretical model to exercise: A systematic and comprehensive review literature. **Health Promotion Practice,** 7, 428-443.

Tseng, C., Chen, C. C., Wu, S., & Lin, L. (2006). Effects of a rang-of-motion exercise programme. **Journal of Advanced Nursing,** 57(2), 181-191.

Tung, W., & Hsu, C. (2009). Assessing transcultural validity of the transtheoretical model with Chinese Americans and physical activity. **Journal of Transcultural Nursing,** 20, 286.

Wallace, L. S., & Buckworth, J. (2001). Application of the transtheoretical model to exercise behavior among nontraditional college students. **Journal of Health Education,** 32(1), 39-47.

Weinstein, N. D., Rothman, A. J., & Sutton, S. R. (1998). Stage theories of health behavior: Conceptual and methodological issues. **Health Psychology,** 17, 290-299.

World Health Organization. (2010). World health statistics 2010. Retrieved May 14, 2017, from http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS10_Full.pdf

World Health Organization. (2014). **Global status reporton noncommunicable diseases 2014.** Retrieved May 14, 2017, from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf

การพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว

กฤติกา สายณะรัตร์ชัย และ คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา
คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว และเพื่อออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (The research and development) ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) คือ การใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้ว จำนวน 400 คน โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) คือ การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้า ของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก และอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้ว จำนวน 5 ท่าน ผลจากการศึกษาพบว่า

1. ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้วในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.55, S.D. = 0.55) โดยภาพลักษณ์ด้านความรู้สึก ($\overline{X}$ = 3.70, S.D. = 0.63) เป็นภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวด้านที่ดีที่สุดตามการรับรู้และทัศนคติของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้ว รองลงมา ได้แก่ ด้านการรับรู้ ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.65) และด้านบรรยากาศทางกายภาพ ($\overline{X}$ = 3.42, S.D. = 0.61) ตามลำดับ

2. ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกจังหวัดสระแก้วได้จากการผสมผสานภาพของสถานที่ท่องเที่ยวที่โดดเด่น และเป็นตัวแทนของจังหวัดที่ทำให้นักท่องเที่ยวระลึกถึงจังหวัดสระแก้ว คือ ตลาดโรงเกลือ มาบูรณาการเข้ากับสัญลักษณ์ของจังหวัด ทั้งภาพสถานที่ท่องเที่ยว ภาพดอกแก้ว ภาพต้นมะขามป้อม ภาพผีเสื้อ และความเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดในเรื่องการเป็นเมืองการค้าชายแดน

คำสำคัญ: ตราสัญลักษณ์ / สินค้า / ของที่ระลึก / สระแก้ว

Corresponding Author : อาจารย์ ดร.กฤติกา สายณะรัตร์ชัย คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail : Krittikas@g.swu.ac.th

_18-0538(119-132)10 new.indd 119 6/27/61 BE 1:18 PM

The Development of Product and Souvenir Logo of Sa Kaeo

Krittika Sainaratchai and Komsit Kieanwatana
Faculty of Environmental Culture and Ecotourism Srinakharinwirot University

Abstract

The purpose of this research was to study the tourism image regarding product and souvenir logo of Sa Kaeo province, and to design and develop the product and souvenir logo of Sa Kaeo province. Considered to be the research and development, this research employed a mixed method research including quantitative and qualitative researches. The quantitative research used questionnaires as a data collection tool. The sample included 400 Thai visitors who travelled to Sa Kaeo province. Data were analyzed statistically. The qualitative research was conducted with semi-structured interviewed. The sample included 5 experts who have work experiences regarding the products, souvenirs, and trademarks and in Sa Kaeo's tourism industry. The results of the study were as follows:

1. The overall tourism image of Sa Kaeo province was in a good level. ($\overline{X}$ = 3.55, S.D. = 0.55). The affective image ($\overline{X}$ = 3.70, S.D. = 0.63) was the best tourism image type in the eye of the visitors visiting Sa Kaeo province, followed by the perceptual image ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.65) and physical image ($\overline{X}$ = 3.42, S.D. = 0.61) respectively.

2. The product and souvenir logo of Sa Kaeo province reflected the combination of the prominent and memorable tourist destinations and provincial symbols. The tourist destination was Rong Kluea Market. The provincial symbols included the pictures of tourist destinations, orange jasmine flower, Indian gooseberry tree, butterfly, and the identity of the province as a bordering trade center.

Keywords: Logo / Product / Souvenir / Sa Kaeo

Corresponding Author : Krittika Sainaratchai, Ph.D., Faculty of Environmental Culture and Ecotourism Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand; E-mail : Krittikas@g.swu.ac.th

_18-0538(119-132)10 new.indd 120 6/27/61 BE 1:18 PM

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาวะความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการผลิต และความต้องการทางการอุปโภคบริโภคของพลเมืองในโลกปัจจุบันนี้มีเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์เข้าสู่ตลาดการพาณิชย์จำนวนมาก เป็นผลให้เกิดสถานการณ์การแข่งขันทางการค้าสูงขึ้นตามมา ทั้งจากภายในประเทศและจากต่างประเทศ ทำให้ทุกภาคส่วนของการผลิตสินค้าผลิตภัณฑ์ ของที่ระลึกในประเทศไทย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมไว้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม อันนับว่าเป็นโอกาสสำคัญในการที่จะต้องมีการพัฒนาขีดความสามารถทางการค้าเพื่อการแข่งขันให้ได้ประสิทธิภาพเป็นมาตรฐานสากล (สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย, 2556) การพัฒนาทุกภาคส่วนควรต้องสอดรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติซึ่งเป็นแผนยุทธศาสตร์หลักของชาติมาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ทั้งนี้ตั้งแต่แผนระยะที่ 8-10 เป็นต้นมา แผนพัฒนาประเทศของสังคมไทยได้อัญเชิญหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” มาประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 –2559) เป็นแผนพัฒนาที่เร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมบุคคล สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลและสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากร และได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจด้วยฐานความรู้ เทคโนโลยีนวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างต่อเนื่องนั่นเอง

จังหวัดสระแก้วเป็นจังหวัดที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับที่ 28 ของประเทศไทย ตั้งอยู่ริมชายแดนด้านตะวันออกของประเทศมีพรมแดนติดต่อกับราชอาณาจักรกัมพูชาทางทิศตะวันออก สภาพพื้นที่มีทั้งที่ราบ ที่ราบสูง และภูเขาสูงสลับซับซ้อน โดยมีทิวเขาบรรทัดอยู่ทางตอนบนของจังหวัด เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำบางปะกง และเป็นป่าทึบในบริเวณอุทยานแห่งชาติปางสีดา จังหวัดสระแก้วแบ่งการปกครองเป็น 9 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสระแก้ว อำเภอวัฒนานคร อำเภออรัญประเทศ อำเภอโคกสูง อำเภอตาพระยา อำเภอเขาฉกรรจ์ อำเภอวังน้ำเย็น อำเภอวังสมบูรณ์ และอำเภอคลองหาด อีกทั้งสระแก้วเป็นจังหวัดที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรการท่องเที่ยว ทั้งทางด้านทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรด้านวัฒนธรรม มีประวัติความเป็นมายาวนานตั้งแต่สมัยทวารวดี โดยปรากฏหลักฐานร่องรอยของอารยธรรมโบราณกระจายอยู่ในพื้นที่เป็นแหล่งรวมวิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีของชนพื้นเมืองหลายเผ่าพันธุ์ มีการติดต่อค้าขายกับประเทศเพื่อนบ้านเป็นเวลานาน มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ก่อให้เกิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลายกระจายอยู่ทุกอำเภอ และจากการวิเคราะห์ศักยภาพของจังหวัดสระแก้ว พบว่าจังหวัดสระแก้วมีจุดแข็งที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว สินค้า และของที่ระลึก ทั้งในเรื่องการมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ที่เชื่อมโยงวัฒนธรรมไทยและกัมพูชา มีสินค้าและของที่ระลึก

ที่แสดงถึงเอกลักษณ์ ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น และกระแสผู้บริโภคที่เน้นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและการดูแลสิ่งแวดล้อมจะสร้างโอกาสในการผลิตสินค้า ของที่ระลึก ผลิตภัณฑ์ด้านการเกษตรที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และหลากหลายมากยิ่งขึ้น (เวปไซต์จังหวัดสระแก้ว, 2559)

ด้วยเหตุผลในข้างต้นการออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้วนั้นเป็นทางเลือกที่สามารถช่วยยกระดับผลิตภัณฑ์ สินค้า ของที่ระลึกให้มีความเข้มแข็ง ทั้งนี้ตราสัญลักษณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จของธุรกิจ และการขยายตลาดได้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากตราสัญลักษณ์สามารถเป็นสื่อกลางทางการตลาด เป็นการโฆษณาประชาสัมพันธ์ ผลิตภัณฑ์ไปสู่ผู้บริโภคโดยตรง ทำให้ลูกค้าจดจำและระลึกถึงผลิตภัณฑ์ สินค้า ของที่ระลึก อีกทั้งยังแสดงถึงชื่อเสียงของผู้ผลิต ตราผลิตภัณฑ์ คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ และยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับผลิตภัณฑ์และองค์กร ตราสัญลักษณ์ที่สวยงามยังสามารถสร้างความประทับใจในตัวผลิตภัณฑ์ เพิ่มแรงกระตุ้น แรงจูงใจในการซื้อของผู้บริโภค และช่วยตอบสนองได้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคได้อีกด้วย

จากแนวคิดข้างต้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงมีแนวคิดในการออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว และนำมาประยุกต์ใช้กับผลิตภัณฑ์อันเป็นภูมิปัญญาของชุมชนและท้องถิ่นของจังหวัดสระแก้ว เพื่อให้เกิดความสวยงามและเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ และเพื่อส่งเสริมตราสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาไทยให้มีเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น และให้เป็นตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้วที่มีคุณค่าในการสร้างชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ช่วยสร้างงาน และสร้างรายได้ให้กับชุมชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว

2. เพื่อออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว” เป็นการวิจัยและพัฒนา (The research and development) ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) คือ แบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) คือ การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview) โดยมีการกำหนดกรอบแนวคิดเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 : การวิเคราะห์ สังเคราะห์ สำรวจสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ

1.1 วิธีดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ

1.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาจากประชากรที่เป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดสระแก้วจากข้อมูลจำนวนนักท่องเที่ยวในปี 2557 จำนวน 675,451 คน (สำนักงานสถิติสระแก้ว, 2557) โดยผู้วิจัยได้กำหนด

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากขนาดประชากร โดยใช้สูตรของทาโร่ยามาเน่ (Yamane, 1973) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นไว้ที่ 95% ความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 399.76 ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ 400 คน ในการสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) โดยเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดสระแก้วและเต็มใจตอบแบบสอบถาม

1.1.2 เครื่องมือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามพฤติกรรมการท่องเที่ยว และแบบสอบถามภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว

2) การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

2.1) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยว การออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วเพื่อสร้างแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจำนวน 5 ท่าน พิจารณาค่าความตรงของแบบสอบถามด้วยวิธีตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีหาความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ (IOC, Item Objective Congruence) และนำค่าดัชนีที่คำนวณได้มาเทียบเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป เพราะถือว่าค่าที่ได้เพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ (Rovinelli and Hambleton, 1977) โดยได้ค่าเท่ากับ 0.89

2.2) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักท่องเที่ยวที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป เพราะถือว่าค่าที่ได้เพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ (Nunnally and Bernstein, 1994) โดยได้ค่าเท่ากับ 0.88 หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงด้านสำนวนภาษาให้ชัดเจน ตลอดจนรูปแบบการจัดพิมพ์แบบสอบถามเพื่อให้เหมาะสม ก่อนนำแบบสอบถามนี้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

1.1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินงานเก็บข้อมูลและกำหนดวันเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลที่ตลาดโรงเกลือ ปราสาทสด๊กก๊อกธม อุทยานแห่งชาติปางสีดา และละลุ โดยกระจายวัน และช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ตามที่ได้กำหนดไว้ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกและเก็บแบบสอบถามด้วยตนเองและทีมวิจัย หลังจากที่ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว และนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม ลงรหัสข้อมูลและนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

1.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสอบถามพฤติกรรมการท่องเที่ยว นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และการหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปความเรียง

2) แบบสอบถามภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

1.2 วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ

1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาจากประชากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้า ของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก และอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้ว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยการกำหนดคุณสมบัติว่าต้องเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ หรือทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้าของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกและอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้ว อย่างน้อย 5 ปี จำนวน 5 คน ที่สามารถให้ข้อมูลได้จริง หรือจนกว่าจะได้ข้อมูลอิ่มตัว เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสนับสนุนข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม

1.2.2 เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว และการออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว

1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และจดบันทึกตามประเด็นหลักในแบบสัมภาษณ์

1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งมีลักษณะเป็นความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้การถอดความวิเคราะห์ความคิดเห็นในประเด็นที่เหมือนกันหรือสอดคล้องกัน และจัดลำดับความสำคัญตามข้อคิดเห็น

2. วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 2: การออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว

นำข้อมูลที่ได้จากวิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ ข้อมูลจากแบบสอบถามนักท่องเที่ยว และแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้า ของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก และอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้ว เพื่อนำมาสร้าง ออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว เพื่อให้ตรงกับความต้องการและความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ให้การสัมภาษณ์ ในวิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยเน้นการออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ที่มีสีสัน ลวดลายที่สวยงามและข้อมูลต่างๆ ที่เป็นตัวอักษร นำมาจัดองค์ประกอบ (Composition) โดยมุ่งเน้นเพื่อตอบสนองประโยชน์ทางการตลาดในด้านต่างๆ ได้แก่ การแสดงถึงเอกลักษณ์ และภาพลักษณ์เฉพาะถิ่น การสร้างความทรงจำ ความน่าประทับใจ และสามารถสื่อถึงจังหวัดได้อย่างเด่นชัด

3. วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 3 : การประเมินและปรับปรุงตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาจากประชากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้า ของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก และอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้ว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยการกำหนดคุณสมบัติว่าต้องเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ หรือทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้า ของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก และอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้วอย่างน้อย 5 ปี จำนวน 5 คน ที่สามารถให้ข้อมูลได้จริง เพื่อลงมติประเมินตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วจากวิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

3.2 เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์และเอกสารประกอบการประเมินตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการประเมินตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยการบันทึก เสียงการสัมภาษณ์และจดบันทึกตามประเด็นหลักในแบบสัมภาษณ์และเอกสารประกอบการประเมิน

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการประเมินตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว ซึ่งมีลักษณะเป็นความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้การถอดความ วิเคราะห์ความคิดเห็นในประเด็นที่เหมือนกันหรือสอดคล้องกัน และจัดลำดับความสำคัญตามข้อคิดเห็น และนำมติการสัมภาษณ์และการประเมินไปปรับปรุงแก้ไขตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วก่อนการนำไปใช้จริง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยระยะที่ 1: การวิเคราะห์สังเคราะห์ สำรวจสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ

ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้วส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.0 อายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.0 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 62.5 เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.8

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวที่จังหวัดสระแก้วเป็นครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 35.8 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมาท่องเที่ยว/นันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 52.5 ในช่วงวันหยุดพักผ่อน คิดเป็นร้อยละ 43.3 สถานที่ท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวระลึกถึงจังหวัดสระแก้ว คือ ตลาดโรงเกลือ คิดเป็นร้อยละ 74.0 และตัวแทนภาพลักษณ์ของจังหวัดสระแก้ว คือ ตลาดโรงเกลือ คิดเป็นร้อยละ 59.8

ตารางที่ 1 ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว

ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว	$\overline{X}$	S.D.	การแปรผล
1. ความรู้สึกถึงความมีมิตรไมตรีของผู้คน	3.80	0.77	ดี
2. ความรู้สึกผ่อนคลายไม่กดดัน	3.81	0.80	ดี
3. ความรู้สึกถึงความงดงามของสถานที่ท่องเที่ยว	3.78	0.84	ดี
4. ความรู้สึกถึงความตื่นเต้นเร้าอารมณ์	3.42	0.83	ดี
ค่าเฉลี่ยรวมด้านความรู้สึก	**3.70**	**0.63**	**ดี**
5. บรรยากาศที่เงียบสงบ	3.56	0.91	ดี
6. บรรยากาศที่มีแต่สิ่งที่ดีงามไร้อบายมุข	3.13	0.99	ปานกลาง
7. บรรยากาศที่กระตุ้น และปลุกใจ	3.26	0.79	ปานกลาง
8. บรรยากาศที่เต็มไปด้วยผู้คน	3.76	0.85	ดี
ค่าเฉลี่ยรวมด้านบรรยากาศทางกายภาพ	**3.42**	**0.61**	**ดี**
9. การรับรู้ถึงความมีชีวิตชีวา และความสดชื่น	3.71	0.83	ดี
10. การรับรู้ถึงความสะดวกสบายไม่ลำบาก	3.47	0.83	ดี
11. การรับรู้ถึงความน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ	3.54	0.80	ดี
12. การรับรู้ถึงการสร้างความเป็นเพื่อน	3.37	0.82	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวมด้านการรับรู้	**3.52**	**0.65**	**ดี**
ค่าเฉลี่ยรวม	**3.55**	**0.55**	**ดี**

จากตารางที่ 1 ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว พบว่านักท่องเที่ยวมีการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้วในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.55, S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับดี โดยภาพลักษณ์ด้านความรู้สึก ($\overline{X}$ = 3.70, S.D. = 0.63) เป็นภาพลักษณ์ที่ดีที่สุดตามการรับรู้และทัศนคติของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้ว รองลงมา ได้แก่ ด้านการรับรู้ ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.65) และด้านบรรยากาศทางกายภาพ ($\overline{X}$ = 3.42, S.D. = 0.61) ตามลำดับ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้ว คือ ตลาดโรงเกลือ ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวชายแดนที่เป็นแหล่งซื้อสินค้ามือสองที่น่าสนใจที่เต็มไปด้วยผู้คนที่มีมิตรไมตรี ดังนั้นจึงควรออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ที่สามารถสื่อให้นึกถึงความเป็นสระแก้ว โดยตราสัญลักษณ์ควรสื่อถึงตลาดโรงเกลือ และใช้โทนสีที่บ่งบอกถึงความคลาสสิคหรือความเก่าเพื่อสื่อถึงสินค้ามือสองที่ขึ้นชื่อของตลาดโรงเกลือ อีกทั้งควรใช้ตัวอักษรที่สามารถสื่อถึงการเป็นเมืองท่องเที่ยวชายแดนที่น่าสนใจ

ผลการวิจัยระยะที่ 2 : การออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกจังหวัดสระแก้ว

ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยในการวิจัยระยะที่ 1 มาออกแบบและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว โดยเลือกใช้ภาพตลาด

โรงเกลือ ซึ่งเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวและผู้ให้การสัมภาษณ์ระลึกถึงและคิดว่าเป็นตัวแทนภาพลักษณ์ของจังหวัดสระแก้วที่น่าสนใจ ที่มีชีวิตชีวาเต็มไปด้วยผู้คนที่มีมิตรไมตรี และใช้โทนสีที่บ่งบอกถึงความคลาสสิคหรือความเก่า เพื่อสื่อถึงสินค้ามือสองที่ขึ้นชื่อของตลาดโรงเกลือ และใช้ตัวอักษรที่สามารถสื่อถึงการเป็นเมืองท่องเที่ยวชายแดนที่น่าสนใจตามการรับรู้ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้วของนักท่องเที่ยวและผู้ให้การสัมภาษณ์ ดังภาพที่ 1



แบบที่ 1 แบบที่ 2 แบบที่ 3

ภาพที่ 1 ร่างตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว

ผลการวิจัยระยะที่ 3 : การประเมินและปรับปรุงตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว

เมื่อได้ร่างตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วแล้วได้นำร่างตราสัญลักษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสินค้า ของที่ระลึก ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก และอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในสระแก้ว จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครนายก (นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว) จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสระแก้ว จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจากวิทยาลัยชุมชนสระแก้ว จำนวน 1 ท่าน ทำการประเมินตราสัญลักษณ์ โดยผลการวิจัยพบว่า ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มีความคิดเห็นว่าร่างตราสัญลักษณ์แบบที่ 3 ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มีความเหมาะสม นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้มีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วเพิ่มเติม ดังนี้

1. ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้ว ควรมีสัญลักษณ์ประจำจังหวัดสระแก้ว เช่น ดอกแก้ว ต้นมะขามป้อม และผีเสื้อ

2. ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วควรมี 3 ภาษา คือ ตัวอักษรภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษากัมพูชา เพื่อสื่อถึงความเป็นเมืองท่องเที่ยวชายแดน

จากผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยได้ปรับปรุง เพื่อให้ได้ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วที่สมบูรณ์ ดังภาพที่ 2 ซึ่งมีคำอธิบายความหมายดังนี้

1. บริเวณวงกลมรอบนอก ประกอบด้วย

1.1 คำว่าจังหวัดสระแก้ว 3 ภาษา คือ

ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษากัมพูชา ดังนี้ “จังหวัดสระแก้ว” “Sa Kaeo” และ “ស្រះកែវ” เรียงกันตามลำดับ ต้องการสื่อถึงภาพลักษณ์ของจังหวัดสระแก้วในฐานะเมืองท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงติดชายแดนไทย - กัมพูชา และสื่อถึงความเป็นเมืองท่องเที่ยวนานาชาติ

1.2 ดอกไม้ที่อยู่ระหว่างคำว่าจังหวัดสระแก้ว ทั้ง 3 ภาษานั้น คือ ดอกแก้ว ต้องการสื่อถึงดอกไม้ที่สำคัญอันเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดสระแก้ว

2. บริเวณวงกลมด้านใน ประกอบด้วย

2.1 ตลาดโรงเกลือ ต้องการสื่อถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดที่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ระลึกถึง และคิดว่าเป็นตัวแทนภาพลักษณ์ของจังหวัดสระแก้วที่มีความน่าสนใจ มีชีวิตชีวา และเต็มไปด้วยผู้คนที่มีมิตรไมตรี

2.2 ป้ายสีเหลืองเหนือประตูทางเข้าตลาดโรงเกลือมีข้อความว่า “ชายแดนมิตรภาพไทย-กัมพูชา” ต้องการสื่อถึงการเป็นเมืองการค้าชายแดนระหว่างประเทศไทยและประเทศกัมพูชา

2.3 ผีเสื้อบริเวณเหนือป้ายสีเหลือง ต้องการสื่อถึงผีเสื้อที่มีชื่อเสียงที่สุดในประเทศไทยที่พบเห็นได้ ณ อุทยานแห่งชาติปางสีดา จังหวัดสระแก้วโดยเฉพาะใน “เทศกาลชมผีเสื้อ” ที่มีชื่อเสียงเป็นภาพจดจำของนักท่องเที่ยวในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคมของทุกปี ซึ่งผีเสื้อ ณ อุทยานแห่งชาติปางสีดา จังหวัดสระแก้ว ได้รับการยกย่องให้เป็น “เมืองผีเสื้อแห่งผืนป่าตะวันออก” จากองค์การยูเนสโก ภายใต้ชื่อ “ดงพญาเย็น - เขาใหญ่”

2.4 ต้นไม้บริเวณทางเข้าตลาดโรงเกลือ ต้องการสื่อถึงต้นมะขามป้อม ซึ่งเป็นต้นไม้ที่สำคัญอันเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดสระแก้ว



ภาพที่ 2 ตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วที่สมบูรณ์

อภิปรายผลการวิจัย

ภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้วของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้วภาพรวมอยู่ระดับดี โดยภาพลักษณ์ด้านความรู้สึกเป็นภาพลักษณ์ที่ดีที่สุดตามการรับรู้และทัศนคติของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้ว และภาพลักษณ์ด้านบรรยากาศทางกายภาพเป็นภาพลักษณ์ที่น้อยที่สุดตามการรับรู้และทัศนคติของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดสระแก้ว เนื่องจากภาพลักษณ์ที่เกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับสถานที่ต่างๆ และภาพลักษณ์ที่เกี่ยวกับการประเมินความรู้สึกต่อคุณลักษณะต่างๆ ของ

สถานที่ท่องเที่ยวนั้น เกิดเป็นภาพรวมที่สามารถสะท้อนถึงความรู้สึกนึกคิดของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภาพลักษณ์ใหญ่ของสถานที่นั้นๆ กล่าวคือ ภาพลักษณ์ตามคุณลักษณะต่างๆ ของสถานที่ เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ ทิวทัศน์ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ สถาปัตยกรรม ประวัติศาสตร์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการท่องเที่ยว ความมั่นคงปลอดภัยของสถานที่ และความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อคุณลักษณะต่างๆ จากประสบการณ์การท่องเที่ยว จากความรู้สึกที่ได้สัมผัสนั้นเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาพลักษณ์โดยรวมของจังหวัดหรือภาพลักษณ์ของประเทศหนึ่ง (Beerli and Martin, 2004; วุฒิชาติ สุนทรสมัย, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแอทเนอร์และริชชี่ (Echtner and Ritchie, 2003) ที่กล่าวไว้ว่าภาพลักษณ์ของสถานที่ คือ องค์รวมความประทับใจที่มีต่อสถานที่หนึ่ง หรือการรับรู้เกี่ยวกับสถานที่หนึ่ง เช่น ภาพลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยว ร้านอาหาร สภาพแวดล้อม สถานที่พัก ฯลฯ ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่เกิดจากการที่นักท่องเที่ยวรับรู้ และทำการประเมินต่อสถานที่หรือประเมินต่อสภาพแวดล้อมของสถานที่นั้น โดยภาพลักษณ์ของสถานที่จะมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกเดินทางของนักท่องเที่ยวเพื่อไปยังสถานที่ต่างๆ ทั่วโลก โดยนักท่องเที่ยวมีแนวโน้มที่จะเลือกเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ที่มีภาพลักษณ์ที่ดี เช่น สถานที่ที่มีชื่อเสียง มีความสวยงาม มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีความสะอาด และมีความปลอดภัย ซึ่งในทางตรงกันข้ามนักท่องเที่ยวจะหลีกเลี่ยง และไม่อยากเลือกที่จะเดินทางไปยังสถานที่ที่มีภาพลักษณ์ที่ไม่ค่อยดี เช่น สถานที่ที่ไม่ปลอดภัย ไม่มีความมั่นคงทางการเมือง มีการประท้วง การจลาจลอยู่ในสถานที่นั้น หรือเป็นสถานที่ที่ไม่สะอาด หรือเป็นสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ครบครัน เดินทางเข้าถึงได้ลำบาก ดังนั้นสถานที่ท่องเที่ยวจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการภาพลักษณ์อย่างละเอียดอ่อน เพราะภาพลักษณ์คือสิ่งที่สำคัญในการที่นักท่องเที่ยวจะตัดสินใจเลือกเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวจุดหมายปลายทางนั้นๆ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของลีเซน (Leisen, 2001) ที่ได้ระบุไว้ว่าภาพลักษณ์ของสถานที่ท่องเที่ยวส่งผลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตัดสินใจเลือกสถานที่ท่องเที่ยว โดยนักท่องเที่ยวจะมีการรับรู้ถึงภาพลักษณ์ของสถานที่ท่องเที่ยวจากการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวนั้นจากแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งที่เป็นแหล่งข้อมูลอิสระ แหล่งข้อมูลจากหน่วยการตลาดของแหล่งท่องเที่ยว และประสบการณ์ตรงของนักท่องเที่ยวที่จะมีผลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก

จากภาพลักษณ์ของสถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัดสระแก้วในการรับรู้และทัศนคติของนักท่องเที่ยว ก็นำมาซึ่งการร่าง สร้าง ออกแบบ และพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึก จังหวัดสระแก้วจนได้มาซึ่งตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกจังหวัดสระแก้วที่สมบูรณ์นั้น ก็ได้มีการประยุกต์ใช้แนวคิดของเอกเกอร์ (Aaker, 1996 อ้างถึงในเบญจวรรณ ทองสิงห์, 2554) ที่ได้กล่าวว่าภาพของตราสินค้าในใจหรือในความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภครวมไปถึงภาพลักษณ์ของตราสินค้ามีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้บริโภคในขณะที่ซื้อสินค้าหรือใช้สินค้า เช่น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ความรู้สึกมีความสุขหรือไม่มีความสุข ซึ่งอารมณ์และความรู้สึกนี้เองจะเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ตราสินค้าเพิ่มมากขึ้นนอกเหนือจากประโยชน์ใช้สอยของสินค้านั้น นอกจากนั้นยังเป็นการแสดงออกถึง

ความเป็นตัวเอง โดยการใช้สินค้า เพื่อบ่งบอกถึงตัวตนของผู้ใช้ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่เป็นตนเองจริงๆ หรือลักษณะที่ตนเองอยากให้คนอื่นมองว่าเป็นอย่างไร และยังสอดคล้องกับแนวคิดของคอตเลอร์และอาร์มสตรอง (Kotler and Armstrong, 2014) ที่ได้กล่าวว่าตราสัญลักษณ์ที่ดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งในคำสัญญาของผู้ผลิตที่จะส่งมอบคุณลักษณะ คุณสมบัติ คุณภาพ คุณประโยชน์ และการบริการที่ดี ที่โดดเด่นของผลิตภัณฑ์ไปยังผู้บริโภค รวมถึงการรับประกันคุณภาพของผลิตภัณฑ์เพื่อส่งมอบไปยังผู้บริโภค โดยตราสัญลักษณ์ที่ดียังสามารถสื่อความหมายของผลิตภัณฑ์ได้ทั้งในเรื่องคุณลักษณะของสินค้าที่ทำให้นึกถึงคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่เด่นชัดของผลิตภัณฑ์ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงถึงคุณประโยชน์อื่นๆ ตามหน้าที่ทางการใช้งาน ทางการตลาด ทั้งในเรื่องความทนทาน การบริการหลังการขาย ฯลฯ อีกทั้งยังก่อให้เกิดคุณค่าทางวัฒนธรรม โดยตราสัญลักษณ์สินค้าที่ดีอาจเป็นตัวแทนของวัฒนธรรมขององค์กรหรือของประเทศผู้ผลิตได้ ตราสัญลักษณ์และตราสินค้าจึงเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงบุคลิกลักษณะเฉพาะของสินค้า องค์กร และยังสื่อถึงลักษณะของผู้ใช้ตามไปด้วย (Kotler, 2 000) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (เนตรชนก คงทน, 2551) ที่ได้อธิบายว่าตราสัญลักษณ์ทำให้เกิดภาพลักษณ์ตราสินค้าที่ดีทั้งในเรื่องสินค้า (Product) สิ่งประดิษฐ์ตราสินค้า (Brand Artifacts) บุคลิกภาพสินค้า (Brand Personality) องค์กร (Organization) และประเทศที่เป็นผู้ผลิต (Country of Origin) ได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาตราสัญลักษณ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดนั้นๆ ในการสร้างความน่าสนใจ สร้างภาพลักษณ์ที่ดี สร้างความจดจำให้กับสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัด และสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ชุมชน

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาบรรจุภัณฑ์ของสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้ว เพิ่มเติม เพื่อนำตราสัญลักษณ์ที่ออกแบบและพัฒนามาแล้วมาประยุกต์ใช้ในการสร้างบรรจุภัณฑ์ที่มีนวัตกรรม สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดสระแก้วมากยิ่งขึ้น

3. องค์กรภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเข้ามาให้ความรู้ ให้การสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาตราสัญลักษณ์ บรรจุภัณฑ์ และผลิตภัณฑ์เฉพาะของท้องถิ่น รวมไปถึงการให้การสนับสนุนในการสร้าง และการนำไปใช้จริงทั่วประเทศไทย เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดต่างๆ สร้างภาพลักษณ์ที่ดี และเพิ่มความจดจำให้กับสินค้าและของที่ระลึกของจังหวัดนั้นๆ มากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้การสนับสนุนงบประมาณการวิจัยในครั้งนี้

บรรณานุกรม

คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559).** กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

เนตรชนก คงทน. (2551). **ภาพลักษณ์ผลิตภัณฑ์เครื่องปั้นดินเผาบ้านด่านเกวียน อำเภอโชคชัยจังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.

เบญจวรรณ ทองสิงห์. (2554). **การรับรู้คุณค่าตราสินค้าของผู้บริโภคผ่านอัตลักษณ์ตราสินค้าบนถุง ซ๊อปปิ้ง.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

เวปไซต์จังหวัดสระแก้ว. (2559). **บรรยายสรุปจังหวัดสระแก้ว ประจำปี 2558.** สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://www.sakaeo.go.th

วุฒิชาติ สุนทรสมัย. (2551). **ภาพลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยวใครกำหนด**. กรุงเทพมหานคร: เอส สแควร์ แมกกาซีน.

สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย. (2556). **บทสรุปสำหรับผู้บริหาร (Executive Summary) ยุทธศาสตร์การพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนบน 2 (ลพบุรี สิงห์บุรี ชัยนาท อ่างทอง).** สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://www.thaichamber.org/scripts/stratigic

สำนักงานสถิติสระแก้ว. (2557). **จำนวนนักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวในจังหวัดสระแก้ว.** สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2559, จาก http://sakaeo.nso.go.th/index.php

Beerli, A. and Martin, J. D. (2004). Factors Influencing Destination Image. **Annals of Tourism Research,** 31(3), 657-681.

Echtner, C. M., and Ritchie, J. R. B. (2003). The Meaning and Measurement of Destination Image. **The Journal of Tourism Studies,** 14(1), 37-48.

Kotler, P. (2000). **Marketing Management.** New Jersey: Prentice - Hall.

Kotler, P. and Armstrong, G. (2014). **Principles of Marketing: Global Edition.** 15th ed. Harlow: Pearson Education.

Leisen, B. (2001). Image Segmentation: the Case of a Tourism Destination. **Journal of Service Marketing,** 15(1) 49-66.

Nunnally, J. C. and Bernstein, I. H. (1994). **Psychometric Theory.** 3rd ed. New York: McGraw-Hill.

Rovinelli, R. J. and Hambleton, R. K. (1977). On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion-Referenced Test Item Validity. **Dutch Journal of Educational Research.** 2, 49 - 60.

Yamane, T. (1973). **Statistic: An Introductory Analysis.** Tokyo: Harper International Edition.



Academic
Journal Institute
of Physical Education

_18-0538(119-132)10 new.indd 132 6/27/61 BE 1:18 PM

การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ประทีป พืชทองหลาง พิมลพรรณ ปันทะเลิศ ขิมมเรศ บริสุทธิ์ และ กมลรส วรรณพรม
คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยแบบผสานวิธีนี้เพื่อ 1) ศึกษาบริบทและกิจกรรมของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง และ 2) ศึกษาการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และนักท่องเที่ยว รวม 150 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบสอบถาม 2) แบบสัมภาษณ์ และ 3) การสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. บ้านไร่กองขิง มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ ปั่นจักรยานชมธรรมชาติ นวดย่ำขาง ศูนย์บริการเพื่อสุขภาพ เกษตรยามว่าง การรับประทานอาหารค่ำแบบขันโตกล้านนา การแสดงพื้นบ้าน บ้านพักโฮมสเตย์ และการเรียนรู้วิถีชีวิตของคนในชุมชน

2. การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิงทั้ง 6 ด้าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 2.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก (มีบริการห้องพัก ห้องสุขาที่สะอาด และร้านขายของที่ระลึก) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านสิ่งดึงดูดใจ (มีการประชาสัมพันธ์และดูแลรักษาความสะอาดแหล่งท่องเที่ยว) ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว (มีผู้นำชมและมีแผ่นพับแนะนำแหล่งท่องเที่ยว) และด้านกิจกรรมแหล่งท่องเที่ยว (มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมตามเทศกาลต่างๆ) อยู่ในระดับมาก ด้านที่อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว และด้านบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว

คำสำคัญ: การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

Corresponding Author : นายประทีป พืชทองหลาง คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
E-mail : Khun_Jedrin@hotmail.com

_18-0538(133-144)11.indd 133 6/27/61 BE 1:20 PM

Health Tourism Management of Raikongking Village at Hangdong District of Chiangmai Province

Prateep Peuchthonglang, Phimonphan Panthaloet, Kimmarest Borisoot and Kamonrose Wannaprom
Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna

Abstract

The objective of this mixed methods research was :- 1) to study context and activities of health tourism resources at Raikongking. Village; and 2) to examine health tourism management of Raikongking Village at Hangdong District of Chiangmai Province. One hundred and fifty samples were selected by purposive sampling from community leaders, villagers and tourists. The research instruments were questionnaire, interview and focus groups. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, and descriptive explain.

Findings were found that:-

1. The activities of Raikongking Village that promoted health tourism were bicycle for sightseeing, Yum Khang massage, health service center, agricultural leisure, Kantok-Lanna dinner, lacal trsditional show, home stay, and learning-based villager lifestyle.

2. The overall of health tourism management (six areas) was in high level ($\overline{X}$ = 2.74). Considering in each item, the area of facility (room services, clean toilets, and souvenir shops) was in the highest level; the areas of attractive tourists (public relations and keep clean in tourist resources), organized tourist programming (tourist guide and contributed brochure of attractive places), and tourist activities (promoting health and special events) were in high level; and the areas of access to tourist resources (obviously route signs) and extra service in tourist resource (standard utility services and keep safety in the tourist area) were in the low level.

Keywords: Health tourism management

Corresponding Author : Mr.Prateep Peuchthonglang. Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna. E-mail : Khun_Jedrin@hotmail.com

บทนำ

ในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่หันมาให้ความ สำคัญในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพมากขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคภัยต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเยียวยารักษาและเกิดค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ส่งผลให้การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นที่นิยมมากขึ้น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นการเดินทางท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพ เช่น การรับคำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การนวด การอบ ประคบสมุนไพร การฝึกปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนการตรวจร่างกาย การรักษาพยาบาล เป็นต้น ถือเป็นการเพิ่มพูนร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปรับสภาพจิตใจและร่างกายให้สมดุลกัน

องค์ความรู้เดิมเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษาและตรวจเอกสารในเบื้องต้น พบว่า แนวทางพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ มีการจัดการที่สำคัญ ได้แก่ 1) การประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น 2) การปรับปรุงภูมิทัศน์สถานที่ท่องเที่ยวให้มีความสวยงาม 3) ความสะอาดโดยรวมของสถานที่ท่องเที่ยว 4) สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ 5) ป้ายนิทรรศการแนะนำแหล่งท่องเที่ยวและสถานที่ท่องเที่ยวใกล้เคียง 6) อัตราค่าบริการที่เหมาะสม และการบริการที่ดี 7) ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานดีมีคุณภาพ 8) มาตรการการรักษาความปลอดภัยและการปฐมพยาบาล 9) การบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยวอย่างมีส่วนร่วมระหว่างชุมชนและภาครัฐ 10) การแบ่งส่วนงานฝ่ายส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างชัดเจน (อริศรา ห้องทรัพย์, 2559) นอกจากนั้นงานวิจัยของ (ฉัตรชนก มหัทธนวรกนก, 2557) ได้เสนอกลยุทธ์การสร้างความแตกต่างและกลยุทธ์ส่วนประสมทางการตลาดในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว (8 P's) ดังนี้ 1) การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 2) การยกระดับมาตรฐานราคาสินค้าและบริการ 3) เพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายทางการท่องเที่ยว 4) พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการตลาด 5) พัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยว 6) การสร้างพันธมิตรทางการท่องเที่ยว 7) พัฒนาโปรแกรมและกิจกรรมทางการท่องเที่ยวให้มีหลากหลาย และ 8) ยกระดับมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ผลจากงานวิจัยดังกล่าว คณะผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ภายใต้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวโดยชุมชน และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

บ้านไร่กองขิง ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหนึ่งในชุมชนที่องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (อพท.) ส่งเสริมให้มีการพัฒนาชุมชนของตนเองควบคู่กับการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเน้นการพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพ ทุกภาคส่วนในชุมชนต่างร่วมแรง ร่วมใจกัน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ เพื่อให้มีคนในชุมชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น การแปรรูปวัตถุดิบที่ตนเองมีให้กลายมาเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรของชุมชน อาทิ สบู่เหลว น้ำผึ้ง สมุนไพรบำรุงผิว ตะไคร้หอมไล่ยุง ลูกประคบสมุนไพร สมุนไพรอบ และน้ำมันไพร รวมถึงยังมีการจำหน่ายเสื้อพื้นเมือง เมื่อชุมชนมีจุดแข็งเรื่องสุขภาพและ

_18-0538(133-144)11.indd 135 6/27/61 BE 1:20 PM

ผลิตภัณฑ์เชิงสุขภาพแล้ว การพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง จึงมีความสำคัญและจำเป็นเพื่อสร้างรายได้ให้แก่คนในชุมชน และให้เกิดการท่องเที่ยวโดยชุมชนอย่างยั่งยืน ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น เพื่อประโยชน์สำหรับชุมชนบ้านไร่กองขิงและเทศบาลตำบลหนองควาย คณะผู้วิจัยจะได้ศึกษาบริบทและกิจกรรมของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการจัดการแหล่งท่องเที่ยวบ้านไร่กองขิงให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทและกิจกรรมของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อศึกษาการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed-Method Research: MMR) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การสำรวจ สังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้แบบสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลและคำตอบของงานวิจัยที่ครอบคลุมรอบด้านและสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่วิจัย คือ บ้านไร่กองขิง หมู่ที่ 3 ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมี 2 กลุ่ม คือ 1) ผู้นำชุมชน ชาวบ้าน จำนวน 30 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจงใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มเพื่อกำหนดกิจกรรม และหาแนวทางในการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยชุมชนอย่างยั่งยืน ส่วนนักท่องเที่ยว รวม 120 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบบังเอิญ เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบสอบถาม เป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1970) ได้ค่าความเชื่อมั่น = .9583 แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ (ก) ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม (ข) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง และ (ค) แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ 2) แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 5 ตอน ได้แก่ (ก) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับด้านสิ่งดึงดูดใจของแหล่งท่องเที่ยว (ข) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว (ค) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก (ง) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการในแหล่งท่องเที่ยว และ (จ) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการแหล่งท่องเที่ยว และ 3) แบบสนทนากลุ่ม แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ (ก) กำหนดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง และ (ข) แนวทางในการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยชุมชนอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์คำถามปลายเปิดด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 จนถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2559

ผลการวิจัย

1. บริบทและกิจกรรมของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

บ้านไร่กองขิงได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยเน้นการพัฒนาเยาวชนของหมู่บ้านให้มีส่วนร่วมในการการท่องเที่ยวให้เป็นยุวมัคคุเทศก์ เพื่อให้เห็นคุณค่าในตัวเองและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 7 กิจกรรมหลัก ดังนี้

1. ปั่นจักรยานชมธรรมชาติเพื่อสุขภาพ เริ่มปั่นจักรยานจากเส้นทางลอดอุโมงค์ต้นไม้จากบ้านไร่กองขิงสู่อุทยานหลวงราชพฤกษ์ แวะกราบนมัสการองค์พระปฐมฯ ในวิหารแก้ววัดดอยเปา

2. นวดย่ำขาง ย่ำขางเป็นการรักษาโดยใช้เท้าในการนวด เป็นวิธีการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บแบบพื้นบ้านล้านนา โดยส่วนมากใช้สำหรับบำบัดหรือรักษาอาการเจ็บปวดตามร่างกาย โดยใช้เท้าชุบน้ำยา (น้ำไพลหรือน้ำมันงา) แล้วไปย่ำลงบนขางที่เผาไฟจนร้อนแดง แล้วจึงไปย่ำบนร่างกายหรืออวัยวะของผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวด พร้อมทั้งเสกคาถาอาคมกำกับด้วย

3. ศูนย์บริการเพื่อสุขภาพ ทางศูนย์บริการเพื่อสุขภาพบ้านไร่กองขิงได้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อเป็นการป้องกันการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนในชุมชน หรือกับผู้ที่สนใจทั่วไปมาใช้บริการได้อย่างถูกวิธี และการมีศูนย์บริการเพื่อสุขภาพประจำหมู่บ้าน นอกจากได้ดูแลและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บเบื้องต้นแล้ว ศูนย์ฯ ดังกล่าวยังช่วยเสริมสร้างอาชีพให้กับคนในชุมชนอีกด้วย เช่น การนวดไทย การนวดแผนโบราณ การนวดน้ำมัน การอบสมุนไพร การฝึกสมรรถภาพ (Fitness) และจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพร นับว่าศูนย์บริการเพื่อสุขภาพก่อเกิดผลประโยชน์มากมายโดยคนในชุมชนเพื่อชุมชนตามปรัชญาของศูนย์ฯ ที่ว่า “เพื่อท่าน เพื่อเรา เพื่อชุมชน”

4. เกษตรยามว่าง เป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้บริโภคผักปลอดสารพิษ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ คนในครอบครัวใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงคนในชุมชนมีความสามัคคี รวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายโดยยึดหลักการดำเนินชีวิตตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

5. การรับประทานอาหารค่ำแบบขันโตกล้านนา “ขันโตก” เป็นวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารแบบหนึ่งของชาวภาคเหนือ เป็นรูปแบบการรับประทานโดยการนั่งบนพื้นเรือนและมีการแสดงพื้นบ้านของชาวเหนือ เพื่อใช้ในการต้อนรับแขกคนสำคัญ โดยจัดสำรับอาหารใส่ในภาชนะรองที่เรียกว่า “ขันโตก” หรือ “โตก”

6. การแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน เพื่อให้เกิดความสามัคคีในชุมชน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดปัญหาเด็กติดเกม และเป็นการร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณี ศิลปะพื้นบ้านภูมิปัญญาของปู่ย่าตายายสืบไป โดยจะมีการแสดงต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศให้กับนักท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารค่ำแบบขันโตกล้านนา

7. บ้านพัก (Home-stay) ที่มีการให้บริการโดยคนในชุมชน มีการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประเพณีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนการเรียนรู้วิถีชีวิตของคนในชุมชน ด้วยบรรยากาศและความมิตรไมตรีจากคนในชุมชน (บ้านไร่กองขิง, 2559)



ภาพที่ 1 ปั่นจักรยานชมธรรมชาติเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 2 การนวดย่ำขาง





ภาพที่ 3 การให้บริการต่างๆ ภายในศูนย์บริการเพื่อสุขภาพของชุมชน



ภาพที่ 4 กิจกรรมเกษตรยามว่าง



ภาพที่ 5 รับประทานอาหารแบบขันโตกล้านนา



ภาพที่ 6 การแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน



ภาพที่ 7 การจัดบริการที่พักแบบโฮมสเตย์

2. การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวต่อการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

(n=150)

ที่	การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ บ้านไร่กองขิง	ระดับความคิดเห็น		การแปรผล
		$\overline{X}$	S.D.	
1	ด้านสิ่งดึงดูดใจของแหล่งท่องเที่ยว	2.76	0.69	มาก
2	ด้านความสามารถในการเข้าถึง	2.26	0.57	น้อย
3	ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	3.40	0.85	มากที่สุด
4	ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว	2.52	0.63	มาก
5	ด้านกิจกรรมแหล่งท่องเที่ยว	3.22	0.81	มาก
6	ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว	2.26	0.57	น้อย
	รวม	**2.74**	**0.69**	**มาก**

ผลการสอบถามความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวต่อการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง โดยภาพรวม พบว่า นักท่องเที่ยวมีความคิดเห็นต่อการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิงในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีความคิดเห็นมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.40 ด้านกิจกรรมแหล่งท่องเที่ยวมีความคิดเห็นมาก ค่าเฉลี่ย 3.22 ด้านสิ่งดึงดูดใจนักท่องเที่ยว มีความคิดเห็นมาก ค่าเฉลี่ย 2.76 ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวมีความคิดเห็นมาก ค่าเฉลี่ย 2.52 ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว มีความคิดเห็นน้อย ค่าเฉลี่ย 2.26 และด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว มีความคิดเห็นน้อย ค่าเฉลี่ย 2.26

ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง ยังพบว่า “ทางศูนย์ บริการของเราถือว่ามีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ในการฝึกสมรรถภาพ ห้องน้ำที่สะอาด มีห้องอบสมุนไพรที่รองรับนักท่องเที่ยวได้มากถึง 10 คน มีบริการเครื่องดื่มสมุนไพรและมีผลิตภัณฑ์สมุนไพรต่างๆ ที่ใช้บริการให้กับนักท่องเที่ยว” (รุ้งลาวัลย์ ช่างเหล็ก, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559)

2. ด้านกิจกรรมแหล่งท่องเที่ยว ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง ยังพบว่า “มีประเพณีพื้นถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของล้านนาที่เป็นล้านนาจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นประเพณีตามฤดูกาล การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน การรักษาประเพณีวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมทำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การดูแลสิ่งแวดล้อมที่ดี การมีระบบสังคมเครือญาติ การอยู่รวมกันแบบ

ชุมชนการเรียนรู้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพ โดยการนวด การประคบสมุนไพร ย่ำขาง โดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านและพืชสมุนไพรพื้นบ้าน การแต่งกายประจำถิ่น มีการจัดแสดงเรื่องประเพณี วัฒนธรรม และอาหารประจำถิ่น (ขันโตกล้านนา) ที่มีชื่อเรียกว่า การกิ๋นข้าวแลงตวยกั๋น" (สมศักดิ์ อินทะชัย, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559)

3. ด้านสิ่งดึงดูดใจนักท่องเที่ยว ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง ยังพบว่า "มีเว็บไซต์และสื่อต่างๆ ซึ่งทางชุมชนได้รับการสนับสนุนจาก ททท. และมี อพท. สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี มาพัฒนาชุมชนให้เป็นชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว จนได้รับรางวัลกินรีทองคำในปี พ.ศ. 2558 ทำให้มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักมากขึ้น และมีผู้ประกอบการหลายๆ หน่วยงานที่มาดูงาน รวมถึงมีการจัดบูธต่างๆ ที่ถือเป็นการประชาสัมพันธ์อีกทางหนึ่ง" (สมศักดิ์ อินทะชัย, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559) เช่นเดียวกับ "ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการบอกแบบปากต่อปากเมื่อคนหนึ่งมาก็มักจะมีคนถ่ายรูปและบอกต่อๆ กันมา ซึ่งการนวดนี้ค่อนข้างที่จะเป็นเอกลักษณ์เพราะไม่ค่อยมีคนรู้จักและมักอยากจะลองทำกัน จึงถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้บ้านไร่กองขิงเป็นที่รู้จักและมีผู้คนมาสนใจมากขึ้น" (สงวน บัวออน, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559)

4. ด้านจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยว เชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง ยังพบว่า "มีนักสื่อความหมายท้องถิ่นคอยให้บริการที่เรียกว่านักสื่อความหมายท้องถิ่น เพราะว่าเราจะเรียกว่าเป็นอาชีพมัคคุเทศก์ไม่ได้ เนื่องจากคนที่จะเป็นมัคคุเทศก์ได้นั้นต้องผ่านการเรียนรู้ การอบรม จึงจะถือเป็นมัคคุเทศก์ได้ ซึ่งในที่นี้เราใช้เด็กในชุมชนมารับผิดชอบในหน้าที่นี้แทน ดังนั้นอาจผิดกฎหมายในเรื่องของการประกอบอาชีพมัคคุเทศก์ได้ถ้าเราใช้คำว่า มัคคุเทศก์" (สมศักดิ์ อินทะชัย, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559)

5. ด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง ยังพบว่า "มีเว็บไซต์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Youtube หรือ Facebook ที่จะมีการแนะนำถึงการให้บริการผลิตภัณฑ์ต่างๆ และแผนที่ในการเดินทางเข้ามาในแหล่งท่องเที่ยว รวมถึงมีการจัดบูธ เพื่อถือเป็นการประชาสัมพันธ์อีกทางหนึ่ง" (รุ้งลาวัลย์ ช่างเหล็ก, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559)

6. ด้านการบริการเสริมในแหล่งท่องเที่ยว ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง พบว่า "ทางบ้านไร่กองขิงเราจะไม่สร้างใหม่ เพราะเรามีของเดิมที่เป็นของเราอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมหรือ สิ่งที่เราสร้างขึ้นมา เช่น ที่พักอาศัย อาหารการกิน ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน โดยจะถือความสะอาดและความปลอดภัยเป็นสำคัญ" (สมศักดิ์ อินทะชัย, สัมภาษณ์, 28 ตุลาคม 2559)

อภิปรายผล

บ้านไร่กองขิงมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ 1) ปั่นจักรยานชมธรรมชาติเพื่อสุขภาพ 2) นวดย่ำขาง ย่ำขางเป็นการรักษาโดยใช้เท้าในการนวด เป็นวิธีการบัดรักษาโรคแบบพื้นบ้านล้านนา 3) ศูนย์บริการเพื่อสุขภาพ บริการด้านการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อเป็นการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บของคนในชุมชน 4) เกษตรยามว่าง เป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้บริโภคผักปลอดสารพิษ 5) การรับประทานอาหารค่ำแบบขันโตกล้านนาเป็นการ

รับประทานอาหารโดยนั่งบนพื้นเรือน 6) การแสดงพื้นบ้าน เป็นการร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีและศิลปะพื้นบ้าน และ 7) บ้านพักโฮมสเตย์ บริการโดยคนในชุมชนเป็นการแลกเปลี่ยนประเพณีวัฒนธรรม ตลอดจนการเรียนรู้วิถีชีวิตของคนในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรชนก มหัทธนวรกนก (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่องกลยุทธ์ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ่อน้ำพุร้อนพระร่วง ตำบลลานดอกไม้ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า ปัจจัยกลยุทธ์ส่วนประสมทางการตลาด (8 P's) มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวอยู่ในระดับมาก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ข้อมูลบริบททั่วไปของแหล่งท่องเที่ยว (6 A's) มีการพัฒนาและการจัดการได้ดีตามศักยภาพ เลือกใช้กลยุทธ์การเจริญเติบโต กลยุทธ์การสร้างความแตกต่าง และกลยุทธ์ส่วนประสมทางการตลาดการท่องเที่ยว (8 P's) มีแนวทางกำหนดกลยุทธ์ดังนี้ 1) การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 2) พัฒนายกระดับมาตรฐานราคาสินค้าและบริการด้านการท่องเที่ยว 3) พัฒนาช่องทางการจัดจำหน่ายทางการท่องเที่ยว 4) พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการตลาดการท่องเที่ยว 5) พัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยว 6) พัฒนาการสร้างพันธมิตรทางการท่องเที่ยว 7) พัฒนาโปรแกรมและกิจกรรมทางการท่องเที่ยวให้มีหลากหลาย และ 8) พัฒนายกระดับมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพน้ำพุร้อนธรรมชาติ เช่นเดียวกับ ชลดรงค์ ทองสง และคณะ (2553) ได้ศึกษาเรื่องโครงการ วิจัยเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ บ่อน้ำร้อนถ้ำเขาพลู ซึ่งพบว่าบ่อน้ำร้อนถ้ำเขาพลูควรที่จะมีการพัฒนาในด้านต่างๆ คือ 1) การพัฒนาพื้นที่ที่ยังคงความดั้งเดิมของพื้นที่เป็นหลัก 2) การจัดการการท่องเที่ยว ที่ควรมีมาตรฐานเพิ่มสูงขึ้น 3) การพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยว ที่มุ่งสร้างความหลากหลายและเพิ่มคุณภาพของกิจกรรม 4) การจัดการด้านผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ควรจะระมัดระวังผลกระทบจากการพัฒนาที่เกิดขึ้น 5) การสร้างการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบการจัดการที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย 6) การเพิ่มขีดความสามารถในการรองรับของพื้นที่ เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต 7) การพัฒนามาตรฐานในการให้บริการ เพื่อสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว 8) การพัฒนาการประชาสัมพันธ์และการตลาดที่ควรมีการพัฒนาในเชิงรุกเพิ่มมากขึ้น 9) การสร้างมูลค่าเพิ่มจากกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น และ 10) การพัฒนาด้านความรู้และสื่อความหมาย เพื่อการสร้างประสบการณ์นันทนาการที่มีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยว สรุปได้ว่าบ้านไร่กองขิงมีองค์ประกอบของการท่องเที่ยวครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเป็นสิ่งดึงดูดให้นักท่องเที่ยวมาเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนในชุมชน รวมถึงการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งได้รับความร่วมมือของคนในชุมชน

ส่วนการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิงทั้ง 6 ด้าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 2.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน 1) ด้านสิ่งดึงดูดใจมีการประชาสัมพันธ์ และมีการดูแลรักษาความสะอาดแหล่งท่องเที่ยวที่ดี 2) ด้านการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว มีป้ายบอกเส้นทางอย่างชัดเจน 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีบริการห้องพักและห้องสุขาที่สะอาดและร้านขายของที่ระลึก 4) ด้านการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยว มีผู้นำชมและมีแผ่นพับแนะนำแหล่งท่องเที่ยว 5) ด้านกิจกรรม มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมตามเทศกาลต่างๆ 6) ด้านการบริการมีสาธารณูปโภคพื้นฐาน รวมถึงมีการรักษาความปลอดภัยในพื้นที่ของแหล่ง

ท่องเที่ยวสอดคล้องกับงานวิจัยของอริศรา ห้องทรัพย์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องแนวทางพัฒนา การจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ แหล่งน้ำพุร้อนในภูมิภาคทางตอนเหนือของประเทศไทย ซึ่งพบว่า แนวทางพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ แหล่งน้ำพุร้อนในภูมิภาคทางตอนเหนือของประเทศไทยประกอบด้วย 1) ควรมีการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวน้ำพุร้อนธรรมชาติให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น 2) ควรปรับปรุงภูมิทัศน์สถานที่ท่องเที่ยวให้มีความสวยงาม 3) ควรปรับปรุงเรื่องความสะอาดโดยรวมของสถานที่ท่องเที่ยว 4) ควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ 5) ควรซ่อมแซมห้องสุขา ห้องแช่น้ำพุร้อนและห้องอาบน้ำพุร้อนให้มีสภาพที่ดี 6) ควรจัดให้มีป้ายนิทรรศการแนะนำแหล่งท่องเที่ยวและสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ ใกล้เคียง 7) ควรมีการปรับอัตราค่าบริการให้เหมาะสม เพื่อการพัฒนาและการบริการที่ดี 8) ควรปรับปรุงระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานทุกประเภทให้ดีมีคุณภาพ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยว 9) ควรปรับปรุงมาตรการการรักษาความปลอดภัยในแหล่งท่องเที่ยวให้เหมาะสม และจัดให้มีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น 10) ควรมีการบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยวระหว่างชุมชนและภาครัฐร่วมกัน เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว 11) ควรพัฒนาและปรับปรุงแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นไปตามมาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทน้ำพุร้อนธรรมชาติ และ 12) ควรมีการแบ่งส่วนงานฝ่ายส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างชัดเจน เช่นเดียวกับงานวิจัยของชลดรงค์ ทองสง และคณะ (2553) ได้ศึกษาเรื่องโครงการ วิจัยเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ บ่อน้ำร้อนถ้ำเขาพลู ซึ่งพบว่า บ่อน้ำร้อนถ้ำเขาพลูควรที่จะมีการพัฒนาในด้านต่างๆ คือ 1) การพัฒนาพื้นที่ที่ยังคงความดั้งเดิมของพื้นที่เป็นหลัก 2) การจัดการการท่องเที่ยวที่ควรมีมาตรฐานเพิ่มสูงขึ้น 3) การพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวที่มุ่งสร้างความหลากหลายและเพิ่มคุณภาพของกิจกรรม 4) การจัดการด้านผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมควรจะระมัดระวังผลกระทบจากการพัฒนาที่เกิดขึ้น 5) การสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย 6) การเพิ่มขีดความสามารถในการรองรับของพื้นที่เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต 7) การพัฒนามาตรฐานในการให้ บริการเพื่อสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว 8) การพัฒนาการประชาสัมพันธ์และการตลาดที่ควรมีการพัฒนาในเชิงรุกเพิ่มมากขึ้น 9) การสร้างมูลค่าเพิ่มจากกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น 10) การพัฒนาด้านความรู้และสื่อความหมาย เพื่อการสร้างประสบการณ์นันทนาการที่มีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยว เช่นเดียวกับงานวิจัยของวรรษมน อัจฉราวรรณ และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2559) ที่ได้ศึกษาแนวทางการจัดการแหล่งท่องเที่ยวบึงบอระเพ็ด จังหวัดนครสวรรค์ที่นำเสนอไว้ว่า การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวนั้น ควรให้ความสำคัญกับนโยบาย การประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว อุปกรณ์ รถรับส่งและความปลอดภัยของนักท่องเที่ยวเป็นสำคัญ

สรุปได้ว่าบ้านไร่กองขิง มีการจัดการเป็นระบบที่มีคุณภาพในทุกๆ ด้าน ในเรื่องของการประชาสัมพันธ์ต่างๆ การรักษาความสะอาดในแหล่งท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวกที่ให้ บริการแก่นักท่องเที่ยว สาธารณูปโภคพื้นฐาน อีกทั้งยังมีการรักษาความปลอดภัยที่ได้มาตรฐาน

_18-0538(133-144)11.indd 142 6/27/61 BE 1:20 PM

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้พบข้อมูลที่สำคัญว่า บริบทและศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ และการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ งานวิจัยนี้เกิดประโยชน์ในทางวิชาการ คือ ผลของการวิจัยทำให้ได้ทราบถึงบริบทและศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ และได้ทราบถึงการจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของบ้านไร่กองขิง ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม คือ ผลของการทำวิจัยสามารถสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างนักท่องเที่ยวกับคนชุมชนในการร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความประทับใจให้แก่ผู้มาเยือน และทำให้เยาวชนคนรุ่นหลังเห็นคุณค่าของแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนของตนเองมากยิ่งขึ้นการนำผลการวิจัยหรือรูปแบบจากงานวิจัยนี้ไปใช้ต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดการแหล่งท่องเที่ยว จึงจะเกิดประโยชน์ต่อชุมชนและประเทศชาติในวงกว้าง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ ควรมีป้ายแสดงจุดรับบริการนักท่องเที่ยวภายในแหล่งท่องเที่ยวอย่างชัดเจน จุดศูนย์กลางในการติดต่อขอใช้บริการแหล่งท่องเที่ยว ควรขยายพื้นที่ในการจัดกิจกรรมของแหล่งท่องเที่ยว สำหรับข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างของผู้ตอบแบบสอบถามให้มีจำนวนเพิ่มขึ้น เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพมากขึ้น ควรเพิ่มเครื่องมือการวิจัยด้านการสัมภาษณ์ของนักท่องเที่ยว ควรมีการเพิ่มเติมในประเด็นของความพึงพอใจในการใช้บริการของแหล่งท่องเที่ยวเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครอบคลุมในทุกประเด็น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ตลอดจนผู้นำชุมชนและชาวบ้าน ชุมชนบ้านไร่กองขิงและนักท่องเที่ยวที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัย และให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงานวิจัย

บรรณานุกรม

ฉัตรชนก มหัทธนวรกนก. (2557). **กลยุทธ์ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ บ่อน้ำพุร้อนพระร่วง ตำบลลานดอกไม้ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร.** วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชลดรงค์ ทองสงและคณะ. (2553). **โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ บ่อน้ำร้อนถ้ำเขาพลู.** รายงานการวิจัย: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

บ้านไร่กองขิง. (2558). **ชุมชนบ้านไร่กองขิง.** สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2559, จาก: http://agrotourism.doae.go.th/data/dasta.pdf.

วรรษมน อัจฉราวรรณ และประพัฒน์ ลักษณพิสุทธ์. (2559). แนวทางพัฒนาการจัดการแหล่งท่องเที่ยวบึงบอระเพ็ด จังหวัดนครสวรรค์. **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา**, 8(1), 2559.

อริศรา ห้องทรัพย์. (2559). **แนวทางพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพุร้อนในภูมิภาคทางตอนเหนือของประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Cronbach, L. J. (1970). **Essentials of Psychological Test (5th ed.).** New York: Harper Collins.

สัมภาษณ์

รุ้งลาวัลย์ ช่างเหล็ก (2559). **การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง**.

สงวน บัวออน. (2559). **การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง**.

สมศักดิ์ อินทะชัย. (2559). **การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านไร่กองขิง**.

ความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก

ศรัญญา ศรีทอง คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา อังสุมาลิน จำนงชอบ และ กิ่งกนก เสาวภาวงศ์
คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจแหล่งท่องเที่ยวและศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักท่องเที่ยวจำนวน 400 คน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว จำนวน 12 คน ใช้ เครื่องมือวิจัยคือ แบบสอบถามซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ต่ำสุด–สูงสุดอยู่ในช่วงระหว่าง .8-1 และค่าความเชื่อมั่น .882 และแบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า จังหวัดนครนายกมีทรัพยากรท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย สามารถตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายกในระดับมากทุกด้าน คือ ด้านการเข้าถึงพื้นที่ ($\overline{X}$ = 3.19) ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.11) และด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.06) แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยว และเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐภาคเอกชนผู้ประกอบการ และชุมชนเพื่อการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน การประชาสัมพันธ์ให้แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เป็นที่รู้จัก ส่งเสริมกิจกรรมท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมระหว่างนักท่องเที่ยว ชุมชน และผู้ประกอบการเจ้าของแหล่งท่องเที่ยว การสร้างรูปแบบการสื่อความหมายทางการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัวทุกวัย การบริการ สิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยวแก่ผู้สูงอายุ และการดูแลรักษาสวัสดิภาพและความปลอดภัยของประชาชนและนักท่องเที่ยวในการเดินทางท่องเที่ยว

คำสำคัญ: ความต้องการการท่องเที่ยว / การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ / นักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว / จังหวัดนครนายก

Corresponding Author : อาจารย์ศรัญญา ศรีทอง คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
E-mail : saranyasri@me.com

_18-0538(145-160)12.indd 145 6/27/61 BE 1:21 PM

Educational Tourism Needs for Family Tourist Segment In Nakhonnayok Province

Saranya Srithong, Komsit Kieanwatana, Angsumalin Jamnongchob, and Kingkanok Saowapawong
Faculty of Environmental Culture and Ecotourism, Srinakharinwirot University

Abstract

The purposes of this research were to survey tourist attractions and to study tourists' needs for educational tourism in Nakhonnayok province. The samples were 400 Thai people who traveled around attractions in Nakhonnayok province and 12 stakeholders. A questionnaire and an Interview form were used as survey tools. The questionnaire was validated by five experts the result of index of item objective congruence (IOC), the lowest and highest was between .8 to 1 and the reliability of Cronbach's Alpha Coefficient was .882 data were analyzed statistic using the percentage, means and standard deviation.

Results were found that Nakhonnayok province has several educational tourism resources that can fulfill family tourist segment's need. Respondents mainly had high educational tourism needs in accessibility ($\overline{X}$ = 3.19), attraction ($\overline{X}$ = 3.11), and amenities ($\overline{X}$ = 3.06). The guidelines for tourism and educational tourism rout development for family tourist segment should be initiate public and private sectors, local entrepreneur, and communities to cooperate for the sustainable tourism development. There should be promoting educational tourist attractions for recognition, supporting educational tourism activities which have participation between tourist, attractions' owners and communities, designing of tourism interpretations which suited for all family members, providing tourism facilities for elderly people, providing and ensuring tourists' safety and security on the journey.

Keywords: Tourism needs / Educational tourism / Family tourist segment / Nakhonnayok province

Corresponding Author : Saranya Srithong, Faculty of Environmental Culture and Ecotourism Srinakharinwirot University, E-mail : saranyasri@me.com

_18-0538(145-160)12.indd 146 6/27/61 BE 1:21 PM

บทนำ

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมที่มีความสำคัญอย่างมากต่อเศรษฐกิจโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยซึ่งมีรายได้มหาศาลจากการท่องเที่ยว รายได้จากการท่องเที่ยวส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ และการพัฒนาประเทศ ดังจะเห็นได้จากการที่รัฐบาลไทยให้ความสำคัญด้านการท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก จากการกำหนดให้มีการส่งเสริมการท่องเที่ยวเป็นส่วนหนึ่งในนโยบายสร้างรายได้และเป็นหนึ่งในนโยบายเร่งด่วนเพื่อเร่งเพิ่มรายได้และศักยภาพเศรษฐกิจของประเทศ (สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, 2554)

สิ่งสำคัญที่รัฐบาลไทย และหน่วยงานผู้ประกอบการ และชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวต้องคำนึงถึงนอกจากนโยบายการสร้างรายได้แล้ว คือ สถานการณ์การท่องเที่ยวโลก และแผนพัฒนาของประเทศ คือ แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ (พ.ศ. 2555-2559) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) เพื่อรู้เท่าทันและปรับแผนการท่องเที่ยวให้สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ท่องเที่ยวโลกตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา , 2555: ออนไลน์) พบว่านักท่องเที่ยวมีพฤติกรรมการท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไป คือ นักท่องเที่ยวนิยมเดินทางท่องเที่ยวระยะใกล้ โดยอาจเลือกเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ หรือภายในภูมิภาคเดียวกันมากขึ้น สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ ของแผนพัฒนาดังกล่าวที่กำหนดยุทธศาสตร์การสร้างความเชื่อมั่นและส่งเสริมการท่องเที่ยว

โดยการสร้างกระแสการเดินทางของนักท่องเที่ยวชาวไทย และยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจ สร้างสรรค์กิจกรรม นวัตกรรม และมูลค่าเพิ่มด้านทางการท่องเที่ยวโดยการสร้างสรรค์กิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ๆ ให้สอดคล้องกับความสนใจของนักท่องเที่ยวและตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้โครงการสำรวจมุมมองของชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเพื่อจัดการแบ่งกลุ่มฐานลูกค้า จุลสารวิชาการท่องเที่ยวอิเล็กทรอนิกส์ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2556: ออนไลน์) ได้ระบุผลการสำรวจการแบ่งประเภทนักท่องเที่ยวตามลักษณะวิถีชีวิตไว้ว่า กลุ่มที่ Family Value หรือ “ครอบครัว สำคัญ” เป็นกลุ่มที่มีขนาดสัดส่วนสูงที่สุดในกลุ่มประชากรเป้าหมายถึงร้อยละ 51.87 แรงจูงใจสำคัญในการตัดสินใจเดินทางของกลุ่ม คือ การพักผ่อนร่วมกันในหมู่มวลสมาชิกบรรยากาศระหว่างเดินทาง ช่วยทำให้ครอบครัวหรือสมาชิกในกลุ่มผูกพันกันมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมการเรียนรู้หรือการแบ่งปัน ทำบุญไหว้พระระหว่างการเดินทางเป็นกิจกรรมหลักส่วนหนึ่งของการเดินทางเกือบทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555: ออนไลน์) ได้เน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาคน โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้นการพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว จึงควรเตรียมความพร้อมของผู้ประกอบการ หน่วยงาน และชุมชนที่เกี่ยวข้องโดยการสำรวจความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ของนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวเพื่อส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวนิยมเดินทางท่องเที่ยวในระยะใกล้มากยิ่งขึ้น ทุกคนในครอบครัวสามารถทำกิจกรรมท่องเที่ยวร่วมกัน และได้รับความรู้จาก

การท่องเที่ยว

จังหวัดนครนายก มีพื้นที่ 2,122 ตารางกิโลเมตร แบ่งพื้นที่การปกครองออกเป็น 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอนครนายก อำเภอบ้านนา อำเภอองครักษ์ และอำเภอปากพลี ระยะห่างจากจังหวัดกรุงเทพฯ ตามทางหลวงหมายเลข 305 เพียง 105 กิโลเมตร (สำนักงานจังหวัดนครนายก, 2560: ออนไลน์) มีประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน และมีแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่หลากหลายกระจายกันอยู่ในทุกอำเภอ ซึ่งมีระยะห่างกันไม่มาก ทั้งแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ได้แก่ ศาลเจ้าพ่อองครักษ์ อำเภอองครักษ์ แหล่งโบราณคดีบ้านดงละคร รอยพระพุทธบาทจำลองเขานางบวช วัดเขาชะโงก (วัดพระพุทธฉาย) วัดถ้ำสาลิกา อำเภอเมือง พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวน วัดฝั่งคลอง อำเภอปากพลี แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและแหล่งท่องเที่ยวเชิงผจญภัย ได้แก่ น้ำตกวังม่วง อำเภอปากพลี น้ำตกกะอาง อำเภอบ้านนา อุทยานแห่งชาติวังตะไคร้ น้ำตกนางรอง อำเภอเมือง อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ อำเภอเมืองและอำเภอปากพลี แหล่งท่องเที่ยวตามรอยพระราชดำริ ได้แก่ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมทฤษฎีการพัฒนาตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ในด้านต่างๆ มาปรับใช้ให้เข้ากับเทคโนโลยี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ได้แก่ หมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับและโฮมเสตย์หมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับ อำเภอองครักษ์ และแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ได้แก่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ทางพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อำเภอองครักษ์ ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์พืชทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม้ประจำถิ่น สมุนไพร พืชใกล้สูญพันธุ์โดยการขยายพันธุ์ในรูปแบบต่างๆ ทั้งยังเป็นอุทยานการเรียนรู้เพื่อเป็นแหล่งวิจัยสร้างองค์ความรู้ทางพฤกษศาสตร์และเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตของชุมชนและนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ จังหวัดนครนายกยังมีหอศิลป์จังหวัดนครนายกซึ่งเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ สร้างสรรค์ผลงานและแรงบันดาลใจให้เด็กและเยาวชน และอาคารพิพิธภัณฑ์เขื่อนขุนด่านปราการชล อำเภอเมือง ซึ่งจัดแสดงเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ธรณีวิทยา ปฐพีวิทยา รวมทั้งพืชและน้ำของจังหวัดของนครนายก เป็นต้น

จากความหลากหลายของแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก จะเห็นได้ว่าจังหวัดนครนายกเป็นพื้นที่ท่องเที่ยวที่เหมาะแก่การเรียนรู้ซึ่งสามารถตอบสนองความสนใจที่แตกต่างกันของนักท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี จึงเหมาะสมต่อการพัฒนาพื้นที่ในจังหวัดให้เป็นเส้นท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ เพื่อตอบสนองกระแสความนิยมของการท่องเที่ยวเป็นกลุ่มครอบครัวและตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่ม ทั้งยังเป็นการสร้างความพึงพอใจ และส่งเสริมการเรียนรู้แก่นักท่องเที่ยว ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจดำเนินโครงการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาการ ทางท่องเที่ยวและเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก

2. เพื่อศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว

ในจังหวัดนครนายก

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างของนักท่องเที่ยว และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว

ประชากรในการศึกษา ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทย ณ จังหวัดนครนายก พ.ศ. 2556 จำนวน 1,396,063 คน ตามข้อมูลสถิตินักท่องเที่ยว กรมการท่องเที่ยว (กรมการท่องเที่ยว, 2556: ออนไลน์) และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว ได้แก่ ผู้ประกอบการท้องถิ่น และองค์กรท้องถิ่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการท่องเที่ยว

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักท่องเที่ยวชาวไทย จำนวน 400 คน จากการหาจำนวนตัวอย่างโดยอ้างอิงตามตารางสำเร็จของ (Yamane, 1973) ที่จำนวนประชากรมากกว่า 100,000 คนขึ้นไป ระดับความคลาดเคลื่อน 5% และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว ได้แก่ ผู้ประกอบการท้องถิ่น และองค์กรท้องถิ่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการท่องเที่ยว จำนวน 12 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการวิจัยและเก็บข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ แหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แบบสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) ตามประเภทของแหล่งท่องเที่ยว และสภาพความพร้อมในการให้บริการนักท่องเที่ยวของแหล่งท่องเที่ยว

2. แบบสอบถามเรื่อง การศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและ พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้จังหวัดนครนายก ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 46 ข้อคำถาม ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) และความต้องการด้านการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว ในด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว และด้านการเข้าถึงพื้นที่ มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยการนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item–Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC ต่ำสุด-สูงสุดเท่ากับ .8-1 ซึ่งถือว่าเป็นที่ยอมรับ ในงานวิจัย (Rovinelli and Hambleton, 1977) จากนั้นปรับปรุงแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักท่องเที่ยวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาโดยนำไปใช้กับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมต่างๆ ในจังหวัดนครนายก จำนวน 30 ฉบับ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดย

ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach, 1974) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .882

3. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi–structured Interview) สำหรับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว ได้แก่ ผู้ประกอบการท้องถิ่น และองค์กรท้องถิ่นที่มีเกี่ยวข้องในการท่องเที่ยว โดยมีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด (Open-ended interview) ในด้านการพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการลงพื้นที่สำรวจแหล่งท่องเที่ยว และใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวชาวไทย และแบบสัมภาษณ์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว ในเดือนเมษายนถึงมิถุนายน 2558

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลจากการสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และการลงพื้นที่สำรวจแหล่งท่องเที่ยว โดยนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาความสมบูรณ์ของข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย และกรอบแนวคิดในการวิจัย และนำเสนอในลักษณะความเรียง

2. ข้อมูลจากแบบสอบถามนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเที่ยวในพื้นที่วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปประมวลผลทางสถิติ จากการนำข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมของของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก มาแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง และส่วนของความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้ในแต่ละครั้งมาจำแนกออกตามประเด็นคำถาม พร้อมกับพิจารณาความสมบูรณ์ของข้อมูลโดยดูจากวัตถุประสงค์การวิจัย และกรอบแนวคิดในการวิจัย ในระหว่างที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ โดยนำเสนอในลักษณะความเรียง และสรุปเป็นข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

4. นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์สรุปเป็นแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว

ผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก จากการลงพื้นที่ พบว่าจังหวัดนครนายกมีทรัพยากรท่องเที่ยวและกิจกรรมท่องเที่ยวที่มีความหลากหลายเหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว เนื่องจากมีกิจกรรมท่องเที่ยวที่สามารถตอบสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ของสมาชิกในครอบครัวที่แตกต่างกันได้ โดยสามารถแบ่งแหล่งท่องเที่ยวดังกล่าว ออกเป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. แหล่งท่องเที่ยวโบราณสถานที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และอนุสาวรีย์ต่างๆ ได้แก่ แหล่งโบราณคดีบ้านดงละคร ศาลเจ้าพ่อองครักษ์ และศาลเจ้าพ่อขุนด่าน

2. แหล่งท่องเที่ยวศาสนสถาน ได้แก่ วัดพระพุทธฉาย (วัดเขาชะโงก) วัดถ้ำสาลิกา อุทยานพระพิฆเนศ วัดพราหมณี (วัดหลวงพ่อปากแดง) วัดนางรอง และวัดคีรีวัน เป็นต้น

3. แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและผจญภัย ได้แก่ น้ำตกวังม่วง น้ำตกสาริกา น้ำตกนางรอง อุทยานวังตะไคร้ อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (จปร.) และโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริเขื่อนขุนด่านปราการชล

4. แหล่งท่องเที่ยวศิลปวัฒนธรรมและการศึกษา ได้แก่ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวน หอศิลป์จังหวัดนครนายก พิพิธภัณฑ์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (จปร.) และพิพิธภัณฑ์เขื่อนขุนด่านปราการชล

5. แหล่งท่องเที่ยวอุตสาหกรรมและหัตถกรรม ได้แก่ แหล่งท่องเที่ยววิสาหกิจชุมชนกลุ่มแปรรูปผลไม้อบแห้งบางอ้อ กลุ่มสตรีสหกรณ์หัตถกรรมผ้าทอไทยพวนบ้านใหม่ และกลุ่มลายไม้ไผ่บ้านดง

6. แหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชน ที่มีการบริหารจัดการโดยชุมชนเพื่อศึกษาวิถี ชีวิต วัฒนธรรมและอาชีพของชุมชน ได้แก่ แหล่งท่องเที่ยว 4 ชุมชนไทยพวน ได้แก่ ชุมชนไทยพวนวัดเกาะหวาย ชุมชนไทยพวนวัดท่าแดง ชุมชนไทยพวนวัดบ้านใหม่ และชุมชนไทยพวนวัดฝั่งคลอง

7. แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ได้แก่ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ หมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับคลอง 15 ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ทางพฤกษศาสตร์ มศว. แหล่งท่องเที่ยวเกษตรทฤษฎีใหม่ เช่น สวนศรียา และสวนสวนผลไม้ท้องถิ่นของชุมชน เช่น สวนมะยงชิดครูสำราญ สวนมะยงชิดรัตนานิยม และสวนทุเรียนละอองฟ้า เป็นต้น

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.2 และรองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 มีช่วงอายุ 26-35 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 16-25 ปี จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และเป็นผู้ที่มีอายุ 36-45 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.8 ตามลำดับ มีระดับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี หรือเทียบเท่า จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49 มีอาชีพพนักงานบริษัทหรือลูกจ้างเอกชน จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29 รองลงมามีอาชีพข้าราชการ หรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ หรือ ลูกจ้างของรัฐ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 มีรายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือน 10,001-15,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19 รองลงมามีรายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 35,000 บาทขึ้นไป จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้จังหวัดนครนายก พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เคยท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายกมาก่อนหน้านี้ จำนวน 317 คน คิดเป็นร้อยละ 79.25 โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อน จำนวน 282 คน คิดเป็นร้อยละ 70.5 รองลงมาเพื่อชมความงามของทรัพยากรธรรมชาติ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 และท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 ตามลำดับ แหล่งท่องเที่ยวที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไปเยือนในการมาเที่ยวจังหวัดนครนายก (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ได้แก่ น้ำตกสาริกา

_18-0538(145-160)12.indd 151 6/27/61 BE 1:21 PM

จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45 เขื่อนขุนด่านปราการชล จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 และอุทยานวังตะไคร้ จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 40.2 ตามลำดับ โดยได้รับข้อมูลข่าวสารของแหล่งท่องเที่ยว (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ผ่านทางอินเตอร์เน็ตมากที่สุด จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 47.8 โดยส่วนใหญ่เดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคล จำนวน 297 คน คิดเป็นร้อยละ 74.25 และเดินทางมาท่องเที่ยวในช่วงวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ จำนวน 338 คน คิดเป็นร้อยละ 84.5 โดยมีระยะเวลาท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก จำนวน 1 วัน จำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 69.75 บุคคลที่มีผลต่อการท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ คือ ครอบครัว หรือญาติพี่น้อง จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 61 โดยมีจำนวนสมาชิกผู้ร่วมเดินทาง จำนวน 3-6 คน จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 โดยมีอายุของสมาชิกผู้ร่วมเดินทาง อายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมามีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34 ตามลำดับ มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยทั้งครอบครัวในการท่องเที่ยว 1,001-3,000 บาท จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 โดยมีปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยว ในลักษณะเป็นกลุ่มครอบครัว (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) เนื่องจาก ความสวยงามและความน่าสนใจของแหล่งท่องเที่ยว จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 รองลงมา คือ ระยะทางในการเดินทางท่องเที่ยวไม่ไกลจนเกินไป จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 และแหล่งท่องเที่ยวมีความหลากหลายทั้งทางธรรมชาติและทางวัฒนธรรม จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ตามลำดับ และมีความต้องการกลับมาท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก โดยพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีระดับความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน คือ ด้านการเข้าถึงพื้นที่ ($\overline{X}$ = 3.19) ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.11) และด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.06) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก

ความต้องการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเข้าถึงพื้นที่	**3.19**	**.618**	**มาก**
เส้นทางการเดินทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวมีความสะดวกและความปลอดภัย	3.25	.741	มาก
ป้ายบอกทางที่ชัดเจนและเพียงพอตลอดเส้นทาง	3.25	.792	มาก
แผนที่ภายในแหล่งท่องเที่ยว	3.23	.774	มาก
แผนที่เส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่ใกล้เคียง	3.22	.798	มาก
สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างเส้นทางท่องเที่ยว เช่น สถานีเติมน้ำมัน, LPG, NGV, ห้องน้ำ, ร้านสะดวกซื้อ และร้านอาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น	3.19	.739	มาก
ป้ายประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวตามเส้นทาง	3.15	.791	มาก
การจัดเส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่ใกล้เคียง	3.14	.792	มาก
เส้นทางสำหรับจักรยาน	3.07	.854	มาก

ตารางที่ 1 ความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายก (ต่อ)

ความต้องการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านสิ่งดึงดูดใจ	**3.11**	**.592**	**มาก**
แหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ ได้แก่ ทะเล ป่าไม้ ภูเขา น้ำตก	3.43	.697	มากที่สุด
แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร เช่น สวนผลไม้ สวนสมุนไพร สวนไม้ดอกไม้ประดับ เป็นต้น	3.27	2.298	มาก
แหล่งท่องเที่ยวประเภทศิลปวัฒนธรรมและการศึกษา ได้แก่ พิพิธภัณฑ์ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม และประเพณีประจำท้องถิ่น	3.11	.729	มาก
แหล่งท่องเที่ยวประเภทโบราณสถาน ได้แก่ สิ่งก่อสร้างและอาคารที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ และอนุสาวรีย์ต่างๆ	3.06	.765	มาก
แหล่งท่องเที่ยวประเภทศาสนสถาน ได้แก่ วัด โบสถ์ เจดีย์ ศูนย์กิจกรรมทางศาสนา	3.01	.697	มาก
แหล่งท่องเที่ยวที่มีการบริหารจัดการโดยชุมชนเพื่อศึกษาวิถีชีวิต วัฒนธรรม และอาชีพของชุมชน	2.96	.761	มาก
แหล่งท่องเที่ยวประเภทอุตสาหกรรมและหัตถกรรม ได้แก่ อุตสาหกรรมเครื่องจักรสาน งานไม้ งานแกะสลัก เป็นต้น	2.91	.764	มาก
ด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว	**3.06**	**.542**	**มาก**
กิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทุกคนในครอบครัว	3.24	.742	มาก
เจ้าหน้าที่ประจำแหล่งท่องเที่ยว เพื่อประชาสัมพันธ์และอำนวยความสะดวกและบริการในการท่องเที่ยว	3.13	.788	มาก
สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ทางลาดสำหรับรถเข็น ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ	3.09	.792	มาก
มุมพักผ่อนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอในแหล่งท่องเที่ยว เช่น เก้าอี้ เครื่องปรับอากาศ/พัดลม หนังสือ ของเล่นและเครื่องเล่นสำหรับเด็ก	3.08	.808	มาก
บริการนำชม/นำเที่ยว ให้ข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว	3.08	.744	มาก
สื่อข้อมูลและคำแนะนำ ของแหล่งท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ เช่น แผ่นพับ ป้าย สื่อความหมาย วีดิทัศน์ ฯลฯ	3.05	.774	มาก
กิจกรรมการมีส่วนร่วม สาธิต/ ทดลองทำ ของสมาชิกภายในครอบครัวในแหล่งท่องเที่ยว	3.04	.735	มาก
ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน ได้แก่ ถนน ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์ และอินเตอร์เน็ต	3.03	.813	มาก
สื่อข้อมูลภาษาอังกฤษและพนักงานที่สามารถใช้ภาษาอังกฤษ	2.97	.833	มาก
ร้านอาหารและเครื่องดื่มภายในแหล่งท่องเที่ยว	3.01	.771	มาก
ที่พักสำหรับบริการนักท่องเที่ยวภายในแหล่งท่องเที่ยว หรือ บริเวณใกล้เคียง เช่น โรงแรม รีสอร์ท โฮมสเตย์ ฟาร์มสเตย์	3.01	.812	มาก
ร้านขายของฝากของที่ระลึกภายในแหล่งท่องเที่ยว	2.96	.815	มาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายย่อย ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการด้านการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในด้านการเข้าถึงพื้นที่ ($\overline{X}$ = 3.19) อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านเส้นทางการเดินทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวที่มีความสะดวกและปลอดภัย ($\overline{X}$ = 3.25) ด้านป้ายบอกทางที่ชัดเจนและเพียงพอตลอดเส้นทาง ($\overline{X}$ = 3.25) ด้านแผนที่ภายในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.23) ด้านแผนที่เส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่ใกล้เคียง ($\overline{X}$ = 3.22) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างเส้นทางท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.19) ด้านป้ายประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวตามเส้นทาง ($\overline{X}$ = 3.15) ด้านการจัดเส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่ใกล้เคียง ($\overline{X}$ = 3.14) และด้านเส้นทางสำหรับจักรยาน ($\overline{X}$ = 3.07) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายย่อย ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการด้านการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.11) อยู่ในระดับมากที่สุดในด้านแหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ ($\overline{X}$ = 3.43) และมีความต้องการอยู่ในระดับมากในด้านแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ($\overline{X}$ = 3.27) ด้านแหล่งท่องเที่ยวประเภทศิลปวัฒนธรรมและการศึกษา ($\overline{X}$ = 3.11) ด้านแหล่งท่องเที่ยวประเภทโบราณสถาน ($\overline{X}$ = 3.06) ด้านแหล่งท่องเที่ยวประเภทศาสนสถาน ($\overline{X}$ = 3.01) ด้านแหล่งท่องเที่ยวที่มีการบริหารจัดการโดยชุมชนเพื่อศึกษาวิถีชีวิต วัฒนธรรมและอาชีพของชุมชน ($\overline{X}$ = 2.96) และด้านแหล่งท่องเที่ยวประเภทอุตสาหกรรมและหัตถกรรม ($\overline{X}$ = 2.91) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายย่อย ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการด้านการท่องเที่ยวเพื่อการ เรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.06) อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทุกคนในครอบครัว ($\overline{X}$ = 3.24) ด้านเจ้าหน้าที่ประจำแหล่งท่องเที่ยวเพื่อประชาสัมพันธ์และอำนวยความสะดวกและบริการในการท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.13) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ($\overline{X}$ = 3.09) ด้านมุมพักผ่อนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.08) ด้านการบริการนำชมนำเที่ยว ให้ข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.08) ด้านสื่อข้อมูลและคำแนะนำของแหล่งท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ ($\overline{X}$ = 3.05) ด้านกิจกรรมการมีส่วนร่วม สาธิตทดลองทำของสมาชิกภายในครอบครัวในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.04) ด้านระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน ($\overline{X}$ = 3.03) ด้านร้านอาหารและเครื่องดื่มภายในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 3.01) ด้านที่พักสำหรับบริการนักท่องเที่ยวภายในแหล่งท่องเที่ยว หรือบริเวณใกล้เคียง ($\overline{X}$ = 3.01) ด้านสื่อข้อมูลภาษา อังกฤษและพนักงานที่สามารถใช้ภาษาอังกฤษได้ ($\overline{X}$ = 2.97) และด้านร้านขายของฝากของที่ระลึกภายในแหล่งท่องเที่ยว ($\overline{X}$ = 2.96) ตามลำดับ

5. ผลการวิพากษ์ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว พบว่าแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายกนั้นมีความหลากหลายเหมาะสม ต่อการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวโดยเฉพาะนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวซึ่งมีความต้องการท่องเที่ยวที่หลากหลายเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนได้ร่วมกิจกรรมท่องเที่ยวต่างๆ ร่วมกันได้

_18-0538(145-160)12.indd 154 6/27/61 BE 1:21 PM

แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวและเส้นทางท่องเที่ยว เพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรเข้ามาดูแล รักษา และพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ต่างๆ ให้มีสภาพพร้อมใช้งาน สามารถเปิดให้บริการแก่นักท่องเที่ยวได้ ไม่รกร้างว่างเปล่า และทรุดโทรม เช่น หอศิลป์จังหวัดนครนายก และพิพิธภัณฑ์เขื่อนขุนด่านปราการชล โดยควรมีการประชาสัมพันธ์ ให้แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เป็นที่รู้จักในสายตานักท่องเที่ยว เช่น แหล่งท่องเที่ยวชุมชน แหล่งท่องเที่ยวที่เผยแพร่แนวพระราชดำริ และแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ซึ่งมีการให้บริการกิจกรรมท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม และการสร้างรูปแบบการสื่อความหมายทางการท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ ตามแหล่งท่องเที่ยว ที่เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัวทุกวัย ได้แก่ การมีวิทยากร เจ้าหน้าที่ หรือ มัคคุเทศก์บรรยายให้ข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว ป้ายสื่อความหมายทางธรรมชาติ ป้ายสื่อความหมายตามแหล่งท่องเที่ยว การใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อความหมาย เป็นต้น รวมทั้งการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยวแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางลาดสำหรับรถเข็นและห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะภายในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากและได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนาด้านการเข้าถึงพื้นที่ และปรับปรุงถนน กรมทางหลวงและแขวงการทางควรให้การสนับสนุน โดยการเพิ่มสัญญาณไฟจราจรและไฟทางเพื่อความปลอดภัยในการใช้รถและถนนในเวลากลางคืน ควรมีการขีดเส้นทางจราจรบริเวณเกาะกลางถนน ติดตั้งป้ายจราจร และเพิ่มจุดกลับรถโดยมีสัญลักษณ์จราจรกำกับไว้อย่างชัดเจน และควรเพิ่มจำนวนตำรวจจราจรในการรักษาความปลอดภัยและสวัสดิภาพของผู้ใช้รถใช้ถนน เนื่องจากแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมมักตั้งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน ทำให้การจราจรในช่วงวันหยุดและเทศกาลเป็นไปอย่างหนาแน่นและไม่มีระเบียบวินัย อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย รวมทั้งการให้บริการที่จอดรถภายในแหล่งท่องเที่ยวที่เพียงพอโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และหน่วยงานภาครัฐในระดับจังหวัดควรสนับสนุนให้ผู้ประกอบการ เข้ามาลงทุนในด้านการบริการปั๊มน้ำมันและปั๊มแก๊ส

อภิปรายผลการวิจัย

จากการสำรวจพบว่า แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวในจังหวัดนครนายกสามารถแบ่งออกได้เป็น 7 ประเภท คือ แหล่งท่องเที่ยวโบราณสถานที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และอนุสาวรีย์ต่างๆ แหล่งท่องเที่ยวศาสนสถาน แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและผจญภัย แหล่งท่องเที่ยวศิลปวัฒนธรรมและการศึกษา แหล่งท่องเที่ยวอุตสาหกรรมและหัตถกรรม แหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชน และแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร โดยการศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว มีประเด็นที่นำมาอภิปรายไว้ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก มาก่อนหน้านี้ และมีวัตถุประสงค์หลักในการท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อน เพื่อชมความงามของทรัพยากรธรรมชาติ และท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ แหล่งท่องเที่ยวที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไปเยือนในการมาเที่ยวจังหวัดนครนายก ได้แก่ น้ำตกสาริกา เขื่อนขุนด่านปราการชล และอุทยานวังตะไคร้ โดยได้รับข้อมูลข่าวสารของแหล่งท่องเที่ยวผ่านทางอินเตอร์เน็ตและ

การแนะนำจากบุคคลอื่นๆ เดินทางท่องเที่ยวโดยรถยนต์ส่วนบุคคลและเดินทางมาท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ โดยมีระยะเวลาท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก จำนวน 1 ถึง 2 วัน บุคคลที่มีผลต่อการท่องเที่ยว คือ ครอบครัว หรือญาติพี่น้อง และเพื่อน โดยส่วนใหญ่มีสมาชิกผู้ร่วมเดินทางจำนวน 3-6 คน และสมาชิกผู้ร่วมเดินทางมีอายุระหว่าง 31-40 ปี และอายุระหว่าง 21-30 ปี มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยทั้งครอบครัวในการท่องเที่ยว 1,001-3,000 บาท จำนวน 163 คน โดยปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวในลักษณะเป็นกลุ่มครอบครัว ได้แก่ ความสวยงามและความน่าสนใจของแหล่งท่องเที่ยว ระยะทางในการเดินทางท่องเที่ยวไม่ไกลจนเกินไป และแหล่งท่องเที่ยวมีความหลากหลายทั้งทางธรรมชาติและทางวัฒนธรรม โดยมีความต้องการกลับมาท่องเที่ยวซ้ำในจังหวัดนครนายก ดังนั้นในการจัดเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว ควรคำนึงถึงรายการนำเที่ยวที่มีรูปแบบการท่องเที่ยวที่มีความหลากหลาย โดยแหล่งท่องเที่ยวแต่ละแห่งควรมีระยะทางใกล้กันเพื่อความสะดวกในการเดินทางของสมาชิกทุกวัยในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้นักท่องเที่ยวได้รับความพึงพอใจและเกิดความประทับใจ จนต้องการกลับมาเที่ยวซ้ำอีกครั้งในอนาคต สอดคล้องกับ (เถกิงศักดิ์ ชัยชาญ, 2555) กล่าวว่า การจัดการโลจิสติกส์ที่ดีจะสามารถให้บริการนักท่องเที่ยวไปยังสถานที่ท่องเที่ยวในภูมิภาคต่างๆ ของไทย ได้จำนวนหลายเส้นทาง อีกทั้งเพื่อเป็นการรองรับจำนวนนักท่องเที่ยวให้เกิดความประทับใจในการบริหารจัดการที่ดี แล้วกลับมาท่องเที่ยวอีก โดยจะต้องมีสิ่งดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาเที่ยว และเกิดความพึงพอใจในขณะท่องเที่ยว จนเมื่อเดินทางกลับไปแล้วก็ยังมีความต้องการมาเที่ยวซ้ำในครั้งต่อไป ซึ่งได้แก่ สถานที่ท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความอยากเดินทางมาท่องเที่ยว อาหาร ความเป็นมิตรของคนท้องถิ่น การบริการที่ดีเลิศ และความพร้อมเรื่องที่พัก

ด้านความต้องการด้านการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว พบว่า มีระดับความต้องการด้านการเข้าถึงพื้นที่ ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว และด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยวอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยในด้านการเข้าถึงพื้นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการด้านเส้นทางการเดินทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวที่มีความสะดวกและปลอดภัย มีป้ายบอกทางที่ชัดเจนและเพียงพอตลอดเส้นทาง มีแผนที่ภายในแหล่งท่องเที่ยว และแผนที่เส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่ใกล้เคียง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างเส้นทางท่องเที่ยว ด้านป้ายประชาสัมพันธ์ แหล่งท่องเที่ยวตามเส้นทาง ด้านการจัดเส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่ใกล้เคียง และด้านเส้นทางสำหรับจักรยาน อยู่ในระดับมากทุกด้าน ดังนั้นการที่จะพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ให้สำเร็จ จึงควรมีการปรับปรุงถนนหนทาง ติดตั้งป้ายบอกทาง ป้ายและสัญญาณไฟจราจรและไฟทางเพื่อเพิ่มวิสัยทัศน์บนท้องถนน สอดคล้องกับ (สมาพร คล้ายวิเชียร และคณะ, 2550) กล่าวว่า ความสะดวกในการเดินทางและการเข้าถึงและความสามารถที่จะรับได้ของพื้นที่มีส่วนสำคัญในการทำให้การพัฒนาการท่องเที่ยวประสบผลสำเร็จ ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในด้านแหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติมากที่สุด และมีความต้องการอยู่ในระดับมากในด้านแหล่ง

ท่องเที่ยวเชิงเกษตร ดังนั้นในการจัดเส้นทางท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว ควรจัดให้มีกิจกรรมท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติให้นักท่องเที่ยวได้พักผ่อน สัมผัสความงามของทรัพยากร ธรรมชาติ รวมทั้งเน้นกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงเกษตร การชมสวนผลไม้และการเก็บผลผลิต การแปรรูปผลผลิต การชมหมู่บ้านไม้ดอกไม้ประดับคลอง 15 ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย โดยเน้นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ชุมชนและนักท่องเที่ยวได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์เรียนรู้จากการท่องเที่ยวมากกว่าเน้นสร้างความพึงพอใจเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ (Swarbrook and Horner, 1999) ได้เสนอรูปแบบพฤติกรรมนักท่องเที่ยวแบบเดินทางพร้อมครอบครัว (Family-orientated) เป็นนักท่องเที่ยวที่หลงใหลในแสงแดดและทะเล และชอบเดินทางท่องเที่ยวแบบไปเป็นครอบครัว ในด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยมีความต้องการด้านกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทุกคนในครอบครัว ด้านเจ้าหน้าที่ประจำแหล่งท่องเที่ยวเพื่อประชาสัมพันธ์และอำนวยความสะดวกและบริการในการท่องเที่ยวที่มีความหลากหลายเหมาะกับทุกคนในครอบครัว สอดคล้องกับโครงการศึกษาตลาดท่องเที่ยว กลุ่มประเทศอาเซียน จุลสารวิชาการท่องเที่ยวอิเล็กทรอนิกส์ (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2557) เรื่องการแบ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวศักยภาพตามลักษณะประชากรศาสตร์และคุณลักษณะเชิงจิตวิทยา ระบุว่านักท่องเที่ยวกลุ่ม Mainstream หรือกลุ่ม “ครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง” คือ กลุ่มคนที่ให้ความ สำคัญกับความสะดวกสบาย และความปลอดภัยในการเดินทางท่องเที่ยว รวมทั้งควรเสนอสินค้าและบริการที่มีความคุ้มค่าและการประชาสัมพันธ์กิจกรรมการท่องเที่ยวและสถานที่ท่องเที่ยวซึ่งเหมาะกับครอบครัว และการจัดเตรียมสาธารณูปโภค สิ่งอำนวยความสะดวกของการท่องเที่ยวเป็นหมู่คณะในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุนั้น ผู้ประกอบการและผู้ดูแลรับผิดชอบแหล่งท่องเที่ยว ควรจัดหาและให้บริการห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ และทางลาดสำหรับรถเข็น โดยเฉพาะในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มักมีข้อจำกัดในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ (เกศรา สุกเพชร และวารัชต์ มัธยมบุรุษ, 2555) พบว่า สถานที่ท่องเที่ยวเหมือง แม่เมาะ ควรเพิ่มสิ่งที่อำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ โดยเฉพาะห้องน้ำ สถานที่พัก เส้นทางการเดินศึกษาธรรมชาติโดยรอบบริเวณเหมืองแม่เมาะ และทุ่งดอกบัวตองด้านมุมพักผ่อนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอในแหล่งท่องเที่ยว

แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวและเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว ในด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยวควรมีความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ผู้ประกอบการ และชุมชนในการดูแลรักษาทรัพยากรท่องเที่ยว สิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยวให้มีสภาพสวยงาม สมบูรณ์ สามารถเปิดให้บริการแก่นักท่องเที่ยวได้ โดยควรมีการประชาสัมพันธ์ให้แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เป็นที่รู้จักและส่งเสริมให้เกิดการทำกิจกรรมท่องเที่ยวที่หลากหลายเพื่อการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมระหว่างนักท่องเที่ยว ชุมชน และผู้ประกอบการเจ้าของแหล่งท่องเที่ยว โดยการสร้างสรรค์และเพิ่มคุณค่าของ

กิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบท วิถีชีวิต วัฒนธรรม และทรัพยากรของชุมชน ในด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว ควรสร้างรูปแบบการสื่อความหมายทางการท่องเที่ยวในลักษณะที่หลากหลายตามแหล่งท่องเที่ยวให้เหมาะสม สามารถดึงดูดความสนใจและเข้าถึงสมาชิกในครอบครัวทุกช่วงอายุ และการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยวแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ในประเทศไทยในอนาคตอันใกล้ และในด้านการเข้าถึงพื้นที่ ควรมีนโยบายในการดูแลรักษาสวัสดิภาพและความปลอดภัยของประชาชนและนักท่องเที่ยว และปรับปรุงระบบคมนาคมขนส่งสาธารณะให้เอื้อต่อการเดินทางท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ภายในจังหวัดและเชื่อมโยงเครือข่ายการท่องเที่ยว

สรุปผลการวิจัย

จังหวัดนครนายกมีทรัพยากรท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย สามารถตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว โดยนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัวมีความต้องการด้านการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าถึงพื้นที่ ด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว และด้านการบริการและการอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว การพัฒนาการท่องเที่ยวและเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายก ในด้านสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ควรมีการฟื้นฟู พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้พร้อมใช้งาน ด้านการบริการและอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยวโดยจัดให้มีเจ้าหน้าที่ วิทยากร และรูปแบบการสื่อความหมายทางการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว ส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยวและประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาด้านการเข้าถึงพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวให้เป็นไปโดยสะดวกและปลอดภัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การพัฒนาการท่องเที่ยวและเส้นทางท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายกสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มครอบครัว โดยการร่วมมือกับชุมชนแหล่งท่องเที่ยวประเภทต่างๆ หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องในการกำหนดทิศทางการท่องเที่ยว การเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวและการสร้างเครือข่ายการท่องเที่ยวในพื้นที่ และสร้างความเป็นเอกลักษณ์ทางการท่องเที่ยว

2. ชุมชนท้องถิ่นควรเข้ามามีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมระหว่างชุมชนและนักท่องเที่ยว โดยเผยแผ่และถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาและวิถีชีวิตท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ความเป็นมาของตนแก่นักท่องเที่ยว

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. รัฐบาล หน่วยงานภาครัฐ กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และหน่วยงานภาครัฐระดับท้องถิ่น ควรสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดการดูแล รักษาทรัพยากรท่องเที่ยวให้คงอยู่อย่างยั่งยืน

2. การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยกรมการท่องเที่ยว กรมทางหลวง แขวงการทางและหน่วยงานภาครัฐระดับท้องถิ่น ควรสนับสนุน ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ การอำนวยความสะดวกนักท่องเที่ยวในเรื่องของแผนที่การเดินทาง ป้ายและสัญญาณจราจร รวมทั้งการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว และกิจกรรมการท่องเที่ยว

_18-0538(145-160)12.indd 158 6/27/61 BE 1:21 PM

3. หน่วยงานภาครัฐระดับท้องถิ่น และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ควรสนับสนุนในการรณรงค์ให้นักท่องเที่ยวมีจิตสำนึกที่ดีในการท่องเที่ยว และขอความร่วมมือและการสนับสนุนจากผู้ประกอบการ ชุมชนภาคเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการอนุรักษ์แหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์

2. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ในจังหวัดนครนายก

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2556

บรรณานุกรม

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). แผน**พัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559,** สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2555. จาก http://www.tica.or.th/images/plan_tourism2555-2559/2555-2559.pdf

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2557). **โครงการศึกษาตลาดท่องเที่ยว กลุ่มประเทศอาเซียน**, สืบค้นเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2558. จาก http://www.tatreview magazine.com/web/menu-top-home

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2556). **โครงการสำรวจมุมมองของชาวไทยต่อการท่องเที่ยวเพื่อจัดการแบ่งกลุ่มฐานลูกค้า,** สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2556. จาก http://www.tatreviewmagazine.com

เกศรา สุกเพชร และวารัชต์ มัธยมบุรุษ. (2555). การพัฒนาเส้นทางการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ กรณีศึกษา พื้นที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแม่เมาะและชุมชนรอบ จังหวัดลำปาง. **รายงานการประชุมพะเยาวิจัย,** 1(1), 159-166.

กรมการท่องเที่ยว. (2556). **สถิตินักท่องเที่ยว**, สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2556. จาก http://www.tourism.go.th/home/listcategory/11/217

เถกิงศักดิ์ ชัยชาญ. (2555). การวิจัยการจัดการโลจิสติกส์สำหรับการท่องเที่ยวในอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. **วารสารเทคโนโลยีสุรนารี**. 6(2), 17-33.

สมาพร คล้ายวิเชียร และคณะ. (2550). **แนวทางการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวหมู่บ้านช้างในอีสานใต้. ในรายงานการวิจัยชุดโครงการ ธนาคารข้อมูลเพื่อพัฒนาและจัดการท่องเที่ยวเชิงพื้นที่อย่างยั่งยืน กลุ่มจังหวัดอีสานใต้.** บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559),** สืบค้นเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2555. จาก http://www.nesdb.go.th

สำนักงานจังหวัดนครนายก. (2560). **ข้อมูลทั่วไปจังหวัด,** สืบค้นเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2560. จาก http://www.nakhonnayok.go.th/home/

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (2554). **คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี,** สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2556. จาก http://www.mua.go. th/~bpp/developplan/download/news/policy-yingluk.pdf

Cronbach, L. J. (1974). **Essentials of psycho¬logical testing.** New York: Harper and Row.

Rovinelli, R. J. and Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. **Tijdschrift voor Onderwijsresearch,** 2(2), 49-60.

Swarbrooke, J. and Horner, S. (1999). **Consumer Behavior in Tourism. Oxford:** Butterworth-Heinemann.

Yamane, T. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis.** 3rd Ed. New York: Harper and Row Publications.

ผลการฝึกด้วยยางยืดกับการฝึกด้วยแพดเดิล ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร

จิระเมศร์ ธนกุลอธิโรจน์ กฤตพล พิทธไชย และ จิราวัฒน์ ขจรศิลป์
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ภายหลังจากการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้ออย่างเดียว ฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มีจำนวน 36 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งโปรแกรมการฝึกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และกลุ่มทดลองที่ 3 โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล ใช้ระยะเวลาทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ และทำการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าเอฟ (F-test Independent)

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความสามารถในการว่ายน้ำผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำตามปกติ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ก่อนการฝึก ($\overline{X}$ = 1.23 นาที, S.D. = 0.16) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ($\overline{X}$ = 1.11 นาที, S.D. = 0.90) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.61 นาที, S.D. = 0.78) ตามลำดับ 2. ความสามารถในการว่ายน้ำผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ก่อนการฝึก ($\overline{X}$ = 1.15 นาที, S.D. = 0.95) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ($\overline{X}$ = 0.90 นาที, S.D. = 2.62) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.5 8 นาที, S.D. = 2.88) ตามลำดับ 3. ความสามารถในการว่ายน้ำผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ก่อนการฝึก ($\overline{X}$ = 1.11 นาที, S.D. = 0.26) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ($\overline{X}$ = 0.78 นาที, S.D. = 0.27) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.48 นาที, S.D. = 0.19) ตามลำดับ 4. ผลการทดสอบสมมติฐานของความแตกต่างของผลต่างของเวลาในแต่ละช่วงในการ

_18-0538(161-172)13.indd 161 6/27/61 BE 1:24 PM

ว่ายน้ำ ท่าผีเสื้อ ในแต่ละระดับ Multavariate Test พบว่า ค่า Wilks's lambda (Λ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Λ = 0.486, F-statistic = 16.905, P-value = .000) แสดงว่า ความแตกต่างของผลต่างของเวลาในแต่ละช่วงในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ในภาพรวมทั้ง 3 ครั้ง (ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) ของกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การว่ายน้ำ / การฝึก / การฝึกกีฬา

Corresponding Author : นายจิระเมศร์ ธนกุลอธิโรจน์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

_18-0538(161-172)13.indd 162 6/27/61 BE 1:24 PM

The Effect of Swimming Training With Elastic and Paddles Upon Swimming Speed Butterfly Stroke 50 Meter

Jiramat Tanakunatirot, Krittapon Pitthachai and Jirawat Kajornsilp
Faculty of Education Institute of Physical Education Chonburi Campus

Abstract

The purpose of this research was to compare the difference of speed on butterfly stroke after single practicing of 50 meters butterfly stroke, 50 meters butterfly stroke with a band, and 50 meters butterfly stroke with hand paddles. The sample group was 36 students, Institute of Physical Education, Chonburi Campus, who registered the swim course. The samples were selected by Purposive Sampling. The training practice was divided into 3 groups, including: Group 1) Control Group; 12 persons with the average speed before training of 1.23 minutes, Group 2; Experimental Group; 12 persons with the average speed before training of 1.15 minutes, and Group 3; Experimental Group; 12 persons with the average speed before training of 1.11 minutes. The Training Program for all 3 Groups was carried out for 8 weeks, 3 days per week namely Monday, Wednesday, and Friday, and the 50 meters butterfly stroke was tested before and after the training at the 4th week and the 8th week. The data analysis was done by finding out Mean, Standard Deviation, and F-test.

The research result revealed as follows: 1. The 50 meters butterfly stroke of the Control Group before training was equal to $\overline{X}$= 1.23, S.D. = 0.16 compared to after training of the 4th week $\overline{X}$ = 1.11, S.D. = 0.90, and after training of the 8th week $\overline{X}$= 0.61, S.D. = 0.78, respectively. 2. The 50 meters butterfly stroke of the Experimental Group with a band before training was equal to $\overline{X}$ = 1.15, S.D. = 0.95, after training of the 4th week $\overline{X}$= 0.90, S.D. = 2.62, and after training of the 8th week $\overline{X}$ = 0.58, S.D. = 2.88, respectively. 3. The 50 meters butterfly stroke of the Experimental Group with hand paddles before training was equal to $\overline{X}$ = 1.11, S.D. = 0.26, after training of the 4th week $\overline{X}$= 0.78, S.D. = 0.27, and after training of the 8th week $\overline{X}$= 0.48, S.D. = 0.19, respectively. 4. According to the hypothesis test result through the difference of each period of time on Butterfly Stroke by Multivariate Test,

_18-0538(161-172)13.indd 163 6/27/61 BE 1:24 PM

it was found that the value of Wilks's lambda (Λ) had the difference at the statistical significance of 0.05 (Λ = 0.486, P-value =0.000), and the difference of each period of time through Butterfly Stroke as overall 3 times (before training, after training of the 4th week, and after training of the 8th week) of the Experimental Group had the difference of statistical significance at 0.05 level.

Keywords: Training / Butterfly / Stroke

Corresponding Author : Mr.Jiramat Tanakunatirot, Faculty of Education Institute of Physical Education, Chonburi Campus

_18-0538(161-172)13.indd 164 6/27/61 BE 1:24 PM

บทนำ

การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับจากนักวิชาการด้านสุขภาพ และด้านสมรรถภาพว่าเป็นกิจกรรมที่เกือบจะสมบูรณ์แบบในการพัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก ความอ่อนตัว ความแข็งแรง การกระชับกล้ามเนื้อและการประสานสัมพันธ์ ซึ่งนับได้ว่ากีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ดีมากสำหรับการออกกำลังกาย ไม่ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดกล้ามเนื้อเกิดความเสียหายได้ง่าย เป็นกีฬาที่มีการบาดเจ็บน้อยที่สุด นอกจากนั้นการว่ายน้ำยังเป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายที่ดีกิจกรรมหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อทั้งหมดของร่างกายเป็นระยะเวลายาวนานในน้ำ จะทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ จะทำให้หัวใจใหญ่ขึ้น เป็นผลทำให้การสูบฉีดโลหิตดีขึ้น ความจุปอดมีมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงกับกระบังลมแข็งแรงขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (ศิริกุล เจริญสวัสดิ์, 2548: 1) การว่ายน้ำมีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมาก เพราะสามารถพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีความว่องไว กระฉับกระเฉง นอกจากด้านสุขภาพแล้วกีฬาว่ายน้ำถือได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมในหลายๆ ด้าน เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดี และมีส่วนช่วยในการพัฒนาสังคมอีกด้วย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2529: 16) นอกจากนี้ (เทเวศร์ พิริยะพฤนท์, 2534: 6) ได้กล่าวว่า กีฬาว่ายน้ำนับได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายอย่างยิ่ง ในปัจจุบันมีการแข่งขันทุกระดับ ตั้งแต่เยาวชนจนถึงโอลิมปิค นอกจากนั้นยังเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไป ซึ่งใช้กีฬาว่ายน้ำเป็นสื่อการออกกำลังกายอีกด้วยจากคุณค่าและความสำคัญของกีฬาที่กล่าวมาแล้ว ทำให้หน่วยงานราชการ เอกชน และองค์กรต่างๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบทางด้านกีฬา จึงได้จัดแข่งขันกีฬารายการต่างๆ ขึ้น ซึ่งกีฬาว่ายน้ำก็เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ถูกบรรจุไว้ในรายการแข่งขันต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมนักกีฬาว่ายน้ำให้มีโอกาสพัฒนาตนเองทั้งในด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันระดับที่สูงขึ้น ดังนั้นการแข่งขันจะประสบผลสำเร็จได้ ก็ต้องอาศัยการฝึกซ้อมที่ดี การฝึกซ้อมจึงนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ที่ทำให้ประสิทธิภาพทางด้านร่างกาย และจิตใจของนักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น การว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น สมรรถภาพทางกาย เทคนิคการว่ายน้ำ และการนำอุปกรณ์มาเสริมในการฝึก (Swimming Aid) ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าการออกกำลังด้วยกีฬาว่ายน้ำนั้นมีความสำคัญและทำให้เกิดผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายมีความแข็งแรง รวมไปถึงการทำให้ร่างกายของผู้ว่ายน้ำมีสมรรถภาพทางกายโดยรวมดีขึ้น

ดังที่ (เรืองศิลป์ นิราราช, 2538) กล่าวว่า นักกีฬาว่ายน้ำที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องมีพื้นฐานในการว่ายน้ำและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายนั้น สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และเต้นรำแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึง ภาวะที่ดีของร่างกายที่ทำให้คนเราสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้

อย่างแข็งขันกระฉับกระเฉง ลดอัตราการเสี่ยงต่อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย เป็นความสามารถพื้นฐานของร่างกายสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ การฝึกแรงต้านด้วยยางยืด (Elastic resistance) ถูกนำมาใช้เพื่อฝึกทางด้านความแข็งแรงมานานมากกว่า 100 ปี โดยก่อน ค.ศ. 1901 มีการใช้แรงต้านด้วยยางยืดเรียกการออกกำลังกายแบบนี้ว่า ไวท์ลี เอ็กซ์เซอร์ไซส์ (Whitely exercise) เกิดขึ้นภายในเมืองชิคาโก รัฐอิลินอยล์ ประเทศสหรัฐอเมริกา การออกกำลังกายประเภทนี้ต้องการความแข็งแรงในเพศชาย รักษารูปร่างทรวดทรงให้สวยงามในเพศหญิง และช่วยในด้านพัฒนาการของเด็กให้ดีขึ้น จึงมีบุคลากรทางด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ใช้แรงต้านด้วยยางยืดทางด้านธุรกิจก็มีการค้ากันมากขึ้นในปี ค.ศ. 1950 ซึ่งหนึ่งในนั้นรวมทั้งการออกกำลังกายด้วยยางยืด ไวท์ลี อิลาสติค รับเบอร์ (Whitely elastic rubber) และเชือกกระโดด (Stretch rope) ที่ถูกคิดค้นโดย พลาเมอร์ (Palmer) ในเมืองคลีฟแลนด์ (Cleveland) รัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในปี ค.ศ. 1960 และ ค.ศ. 1970 มีการใช้แรงต้านด้วยยางยืดในการฝึกทางด้านความแข็งแรงเพื่อให้การรักษาฟื้นฟู และในกลุ่มผู้ฝึกสอนกีฬาโดยมาใช้ในกลุ่มที่ได้รับบาดเจ็บ และรับการผ่าตัด กลุ่มที่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกด้านความแข็งแรง และกลุ่มที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรง ต่อมาในปี ค.ศ. 1978 นักกายภาพบำบัดได้นำมาใช้ในการรักษาทางกายภาพบำบัด และได้จัดตั้งขึ้นในรูปแบบของบริษัทได้มีการพัฒนา และเรียกเป็น เทอร่า แบนด์ (Thera-band) โดยใช้สีเป็นตัวบอกถึงแรงต้าน ในอดีตการใช้แรงต้านด้วยยางยืดมักจะนำมาใช้ในการฟื้นฟูและเพื่อการพัฒนาในเรื่องสมรรถภาพ ซึ่งใช้กันเองที่บ้าน แต่อย่างไรก็ตามได้มีการศึกษาวิจัยพบว่าแรงต้านทานของยางยืดสามารถนำมาใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงได้จริงโดยมักใช้ร่วมกับอุปกรณ์อิสระ (Free weight) สปริง และเครื่องมือที่ใช้เกี่ยวกับการพัฒนาความแข็งแรง ยางยืดแบบแผ่นแบน (Elastic band) และแบบกลม (Tube) ถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น ตั้งแต่ในเด็กจนกระทั่งในผู้สูงอายุแม้กระทั่งบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจนกระทั่งผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และจากสาเหตุนี้การใช้แรงต้านด้วยยางยืดจึงเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก ทั้งในแง่ของการรักษา และเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ (พสิษฐ์ ชุมทิม, 2551: 28)

อุปกรณ์ช่วยฝึกการดึงแขนหรือแพดเดิล (Paddles) เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการว่ายน้ำอีกชนิดหนึ่ง เป็นอุปกรณ์เพิ่มประสิทธิภาพในการดึงแขน ซึ่งส่วนที่สำคัญในการว่ายน้ำคือการดึงแขนถึงร้อยละ 80 เปอร์เซ็นต์จะมาจาการใช้แขน การว่ายน้ำท่าผีเสื้อเป็นท่าว่ายน้ำใหม่สุด ในบรรดาท่าต่างๆ ที่ใช้เป็นท่าแข่งขันว่ายน้ำ การว่ายน้ำท่าผีเสื้อต้องใช้ความแข็งแรง จังหวะและการประสานสัมพันธ์เป็นอย่างมาก ซึ่งท่าทางของการว่ายน้ำท่าผีเสื้อคล้ายกับการโบกหางของปลาโลมา เพราะท่าทางการว่ายหรือการเตะเท้าเป็นไปในลักษณะเดียวกับการโบกหางของปลาโลมา จึงเรียกการเตะเท้าในลักษณะนี้ว่า การเตะเท้าแบบปลาโลมา (Dolphin kick) หากนักว่ายน้ำมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนก็จะช่วยให้ประสิทธิภาพในการว่ายน้ำดีขึ้น (สำเริง โถสกุน, 2549: 35)

เนื่องจากมีความหลากหลายในการฝึกกีฬาว่ายน้ำโดยเฉพาะการว่ายน้ำท่าผีเสื้ออีกทั้งมีงานวิจัยที่สนับสนุนด้านนี้น้อย ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษา

ผลการฝึกด้วยยางยืดกับการฝึกด้วยแพดเดิล (Paddles) ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์และปรับปรุงการฝึกซ้อมให้นักกีฬามีความสามารถเพิ่มมากขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ภายหลังจากการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร อย่างเดียว ฝึกทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร ควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และฝึกทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร ควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกว่ายน้ำด้วยยางยืด การฝึกว่ายน้ำด้วยแพดเดิล กับการฝึกว่ายน้ำตามปกติ มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มีจำนวน 36 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน แต่ละกลุ่ม ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ โดยมีค่าเฉลี่ยความเร็วในระยะทาง 50 เมตร ใกล้เคียงกัน กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม มีความเร็วเฉลี่ยก่อนการฝึก 1.23 นาที กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองการฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด มีความเร็วเฉลี่ยก่อนการฝึก 1.15 นาที และกลุ่มที่ 3 กลุ่มทดลองการฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล มีความเร็วเฉลี่ยก่อนการฝึก 1.11 นาที และเพศชายและเพศหญิง จำนวนเท่ากัน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

3.1.1 โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำตามปกติควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด

3.1.2 โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำตามปกติควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ท่าผีเสื้อ (Butterfly Stroke) เป็นท่าแข่งขันว่ายน้ำ การว่ายน้ำท่าผีเสื้อต้องใช้ความแข็งแรง จังหวะและการประสานสัมพันธ์เป็นอย่างมาก ลักษณะและตำแหน่งของร่างกายในการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ การเตะขาแบบปลาโลมา การเตะขาต้องเตะขาพร้อมๆ กัน หนักและแรงตลอดเวลา และใช้แขนคู่ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ โดยการเตะขาคู่ในจังหวะที่สม่ำเสมอ และแขนกวาดพุ่งไปด้านหน้าจะสิ้นสุดเมื่อมือและแขนผลักน้ำไปด้านหลัง พร้อมยกคางและศีรษะขึ้นหายใจ ก็กลับเข้าสู่จังหวะหรือเริ่มต้นใหม่

2. ยางยืด (Elastic tube) หมายถึง อุปกรณ์การฝึก เป็นเส้นกลม ความยาวของยาง 6 เมตร สามารถยืดได้ 15 เมตร

3. แพดเดิล (paddles) หมายถึง อุปกรณ์ที่ใส่ฝ่ามือเพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวของขนาดฝ่ามือทำให้เกิดแรงต้านทานต่อการดึงแขนและว่ายน้ำมากขึ้น มีลักษณะเบาและบาง

4. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของนักว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ในการทำเวลาในระยะทาง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ผลการฝึกว่ายน้ำระหว่างกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และกลุ่มทดลองที่ 3 โปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล ที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ระยะทาง 50 เมตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการฝึกด้วยยางยืดกับการฝึกด้วยแพดเดิล ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร” เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ภายหลังจากการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร อย่างเดียว ฝึกทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร ควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และฝึกทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร ควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการใช้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มีจำนวน 36 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 12 คน แต่ละกลุ่ม ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อโดยมีค่าเฉลี่ยความเร็วในระยะทาง 50 เมตร ใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม มีความเร็วเฉลี่ยก่อนการฝึก 1.23 นาที กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองการฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด มีความเร็วเฉลี่ยก่อนการฝึก 1.15 นาที และกลุ่มที่ 3 กลุ่มทดลองการฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล มีความเร็วเฉลี่ยก่อนการฝึก 1.11 นาที และเพศชายและเพศหญิง จำนวนเท่ากัน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดและการฝึกด้วยแพดเดิล (Paddles) ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อส่วนบนที่ส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อโดยผ่านการสำรวจและการสอบถามจากผู้รับผิดชอบการฝึกซ้อมว่ายน้ำในปัจจุบันตามสโมสรต่างๆ

2. ศึกษาจากตำราเอกสาร และข้อเสนอแนะจากผู้ที่มีประสบการณ์

2.1 สร้างโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดและการฝึกด้วยแพดเดิล (Paddles) ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อส่วนบนที่ส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.2 นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

2.3 นำโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดและการฝึกด้วยแพดเดิล (Paddles) ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อส่วนบนที่ส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อไปใช้ในการฝึกกับนักกีฬาว่ายน้ำ

3. อุปกรณ์การฝึกและสิ่งอำนวยความสะดวกประกอบด้วย

_18-0538(161-172)13.indd 168 6/27/61 BE 1:24 PM

3.1 สระว่ายน้ำของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ซึ่งมีความยาวมาตรฐาน 50 เมตร ความกว้าง 25 เมตร ตื้นสุด 1.20 เมตร ลึกสุด 2 เมตร เป็นสระกลางแจ้ง

3.2 นาฬิกาจับเวลา และนาฬิกาบอกเวลา (Pace Clock)

3.3 หมายเลขบอกจำนวนรอบ (Lap Counter)

3.4 ยางยืดและแพคเดิล

3.5 ใบบันทึกผลการทดสอบ

3.6 นกหวีด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้แจงขั้นตอนและวิธีฝึกตามโปรแกรมโดยละเอียดแก่ผู้เข้ารับการทดสอบและผู้ช่วยฝึก

2. ทำการทดสอบกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก

3. ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์

3.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการว่ายน้ำตามปกติ

3.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืดยี่ห้อ YIMGFA

3.3 กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิลยี่ห้อ ARENA

4. ความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

5. นำผลการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ

1. นำข้อมูลแบบทดสอบของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) มีหน่วยเป็นนาที

2. การทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติอ้างอิง (inferential statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย การยอมรับสมมติฐานการวิจัยเมื่อผลการทดสอบมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทั้ง 3 รูปแบบ และระยะเวลาการฝึกที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อเพื่อหาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกและระยะเวลาของการฝึกโดยวิธีของวิลค์แลมบ์ดา (Wilks's lambda)

3. นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลรวบรวมสรุปเป็นรายด้าน และรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "ผลการฝึกด้วยยางยืดกับการฝึกด้วยแพดเดิล ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร" เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ภายหลังจากการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร อย่างเดียว ฝึกทักษะ ว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร ควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และฝึกทักษะว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร ควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล สรุปผลการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของเวลาในการว่ายน้ำ ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 3 กลุ่มมีดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการว่ายน้ำตาม

ปกติ ในการทดสอบการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 1.23, S.D. = 0.16) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 1.11, S.D. = 0.90) และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.61, S.D. = 0.78)

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด ในการทดสอบการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 1.15, S.D. = 0.95) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.90, S.D. = 2.62) และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.58, S.D. = 2.88)

กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล ในการทดสอบการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 1.11, S.D. = 0.26) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.78, S.D. = 0.27) และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ($\overline{X}$ = 0.48, S.D. = 0.19) จากสมมติฐานการวิจัย การฝึกว่ายน้ำด้วยยางยืด การฝึกว่ายน้ำด้วยแพดเดิลกับการฝึกว่ายน้ำตามปกติ มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ โดยมีค่า Wilks's lambda (Λ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Λ = 0.486, F-statistic = 16.905, P-value = 0.000) จากผลการวิจัย พบว่า เป็นไปตามสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการใช้โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำตามปกติ กลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืด และกลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแพดเดิล พบว่า มีความแตกต่างกัน ซึ่งสรุปได้ว่าการใช้โปรแกรมการฝึกทั้งสามแบบนั้นมีผลสัมฤทธิ์ที่ดีและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ที่นำมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม ซึ่งแสดงถึงการฝึกทักษะว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยยางยืดและฝึกด้วยแพดเดิล เป็นการฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทาน โดยอาศัยหลักการใช้แรงต้านทานมากแต่จำนวนครั้งน้อยซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรง และถ้าใช้แรงต้านมากและทำให้เร็วที่สุดจะทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาทางด้านความเร็วและความแข็งแรงควบคู่กันไป ซึ่งสอดคล้องกับ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2545) ได้กล่าวว่า ยางยืดสามารถนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายประเภทความต้านทาน (Resistance) ที่ช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อได้มากมายหลากหลายรูปแบบ การฝึกด้วยยางยืดจะมีอัตราการยืดออกของยาง ขนาดของยางมาเป็นแรงต้านตลอดช่วงของการดึงอุปกรณ์ซึ่งมีพื้นฐานมาจากหลักที่ว่าหากมีแรงต้านทานที่พอเหมาะมากระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในล้ามเนื้อภายในส่วนของระดับเซลล์ซึ่งส่งผลต่อความ สามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อโดยสิ่งต่างๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับ

ระดับสมรรถภาพของนักกีฬาและเป้าหมายที่ตั้งไว้ และจากงานวิจัยของวิทยาลัยด้านกีฬาเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา ยังพบอีกว่า ERT (Elastic resistant training) ยังให้ประโยชน์ในด้านการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่ได้จากเครื่องฝึกกับการออกกำลังกายราคาแพงๆ และอุปกรณ์การออกกำลังกายเพื่อต้านกับแรงต้านภายนอก ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการปฏิบัติ การออกกำลังกายแค่เตรียม 6 สัปดาห์ ด้วยยางยืดออกกำลังกาย สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้มากถึง 10-30%

นอกจากนี้ (สมนึก แสงนาค, 2536) ได้กล่าวว่า การฝึกด้วยแพดเดิลเหมือนกับการใช้ Mini Weight เป็นการเพิ่มน้ำหนัก เพิ่มแรงต้านทาน การใช้แพดเดิลจึงเป็นการสร้างกล้ามเนื้อได้ตรงกับการว่ายน้ำมากที่สุด

ดังนั้น จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าอุปกรณ์ทั้งสองชนิดนี้ส่งผลให้กล้ามเนื้อทำงานในลักษณะคล้ายกับการว่ายน้ำจริง เพราะในการว่ายน้ำจะมีน้ำและน้ำหนักตัวของผู้ว่ายเป็นแรงต้านจึงส่งผลให้ทำเวลาได้ดีกว่ากลุ่มการฝึกแบบกลุ่มว่ายน้ำปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ (วรพรรธน์ พงษ์โสภา, 2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกว่ายน้ำโดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง พบว่า การฝึกว่ายน้ำโดยใช้อุปกรณ์จะส่งผลต่อความสามารถในการว่ายน้ำดีกว่าไม่ใช้อุปกรณ์ ทั้งนี้เพราะความหนัก (intensity) ของการฝึกว่ายน้ำโดยใช้อุปกรณ์จะส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถพัฒนาการว่ายน้ำได้สมบูรณ์ขึ้น และสอดคล้องกับ (สำเริง โถสกุล, 2549: 34-38) ได้กล่าวว่า แพดเดิลที่ใช้ในการว่ายน้ำ ส่วนใหญ่ที่ใช้ฝึกซ้อมเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวไหล่ เพื่อให้ความรู้สึกที่จับน้ำได้ดี ผลที่ตามมาทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวไหล่ดีขึ้น ซึ่งอาจจะมีผลต่อความเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ประทุม เลิศหงิม, 2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกว่ายน้ำ 3 แบบที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล และซิดนีย์ และคนอื่นๆ (Sidney; et al, 2001: 39-42) ได้ทำการวิจัยเรื่อง Effect of swim Paddles on the intra-cyclic velocity variations and on the arm coordination of front crawl stroke พบว่า การฝึกโดยการใช้อุปกรณ์ทำให้เกิดแรงต้าน ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเพื่อให้ได้มาซึ่งความเร็ว

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาการทดสอบผลการฝึกด้วยยางยืดกับการฝึกด้วยแพคเดิลที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง และท่ากบ

2. ควรมีการเพิ่มระยะการทดสอบผลการฝึกด้วยยางยืดกับการฝึกด้วยแพคเดิลที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำในระยะ 100 เมตร 200 เมตร และ 400 เมตร

บรรณานุกรม

เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). **หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. (2534). **เอกสารคำสอนวิชาว่ายน้ำ (พล112).** กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประทุม เลิศหงิม. (2546). **ผลการฝึกว่ายน้ำ 3 แบบที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พสิษฐ์ ชุมทิม. (2551). **ผลการฝึกด้วยยางยืดและด้วยเครื่องสวิมทรอลเลย์ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เรืองศิลป์ นิราราช. (2538). **ผลการฝึกความอ่อนตัวแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 เมตร.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วรพรรธน์ พงษ์โสภา. (2544). **ผลของการฝึกว่ายน้ำโดยใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2529). **ว่ายน้ำ: กีฬาสำหรับทุกคน.** กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดท์บุ๊คส์.

สำเริง โถสกุล. (2549, ส.ค.) การฝึกความอดทนในกีฬาว่ายน้ำ. **วารสารกีฬา**. 40(8): 34-38.

Sidney, Michel; et al. (2001). Effect of swim Paddles on the intra-cyclic velocity variations and on the arm coordination of front crawl stroke. **International Symposium on Biomechanics in Sports.** 39-42.

การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกาย ด้วยการเต้นแอโรบิก

ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตตยะลา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษา การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 50 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก 5-6 วัน ต่อสัปดาห์ ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีการสามเส้า พบว่าการรับรู้ถึงแรงจูงใจภายใน ได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดี ความสนุก ความสุขในการออกกำลังกายและความมั่นใจ ความภูมิใจที่เต้นตามจังหวะได้ ส่วนการรับรู้ถึงแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การมีสังคมและเพื่อนมากขึ้น

การออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด สถานที่เหมาะสม และสิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับการรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ได้แก่ การบาดเจ็บ การขาดความรู้เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก และสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

คำสำคัญ: แรงจูงใจ / การเต้นแอโรบิก / การรับรู้

Corresponding Author : นางปรีญาพัชญ์ บุญหาญ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา
E-mail : piyanuch_21@hotmail.com

_18-0538(173-182)14.indd 173 7/3/61 BE 11:39 AM

Perception of Motivation in Aerobic Dance Exercise Participants

Preeyapat Boonhan
Faculty of Sports and Health science, Institute of Physical Education

Abstract

The purpose of this study was to determine the perception of motivation in aerobic dance exercise participants. Subjects were 50 females, aged 33 to 55 years, who have participated in aerobic dance exercise 5 to 6 days per week. Data were collected by critical incidence notation, observation and interviewing, then analyzed by constant comparison and triangulation methodology. It was perceived that intrinsic motivations were needs to be healthy, to have fun and happiness in exercise and to be confident and proud of ability to follow the rhythms, while extrinsic motivations were social connections with more friends, convenient and economic exercise, suitable location and good environment, whereas demoting reasons were injury, lack of aerobic dance exercise knowledge and unsuitable environment.

Keywords: Motivation / Aerobic Dance Exercise / Perception

Corresponding Author : Mrs.Preeyapat Boonhan, Faculty of Sports and Health science, Institute of Physical Education Yala campus, Thailand. E-mail : piyanuch_21@hotmail.com

_18-0538(173-182)14.indd 174 7/3/61 BE 11:39 AM

บทนำ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว และเกิดความแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ขอบข่ายและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ คือ การมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ควรเป็นลักษณะที่ไม่มีการแข่งขัน ไม่มีความรุนแรง เล่นง่ายไม่ยุ่งยากใช้ทักษะพื้นฐานในขณะเล่น มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน นอกจากนั้น การออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ รูปร่างสมส่วน และยังช่วยทำให้มีจิตใจร่าเริง สดชื่น แจ่มใส ช่วยชะลอความแก่ และลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคมนอกจากนั้นยังสามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนได้ หรือฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับมาเหมือนเดิม ฉะนั้น ถ้ามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพในเบื้องต้น ก็จะทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น จิตใจสดชื่น ทำให้นอนหลับสนิทและหลับนาน ช่วยลดความเครียด และชะลอการแก่ก่อนวัย ดังที่ (สนธยา สีละมาด, 2557:3) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีลักษณะสำคัญคือ มีระบบแบบแผนและมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อปรับปรุง หรือคงรักษาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายค่อนข้างมีรูปแบบและระดับการแข่งขันออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนให้คำแนะนำ มีอิสระตามที่ตนเองปรารถนา คุณลักษณะอย่างหนึ่งของการออกกำลังกายคือ ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกดี หรือพึงพอใจ และสามารถมุ่งความสนใจ อยู่ที่ความสนุกสนานของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายทำได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเต้นแอโรบิก การเล่นโยคะ การรำมวยจีน ไท้เก็ก ชิกง การปั่นจักรยาน และการวิ่งเหยาะ เป็นต้น บุคคลจึงสามารถ เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของตน การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก สามารถทำได้ง่าย สะดวก และประหยัดเวลา ผู้ที่สนใจสามารถเลือกออกกำลังกาย ในวันและเวลาที่ตนเองสะดวก ในการเลือกเวลา เช่น ตอนเช้าตรู่ซึ่งอากาศสดชื่นแจ่มใส หรือตอนเย็นหลังเลิกจากการงานที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน นอกจากนั้น การเต้นแอโรบิก ยังเป็นการออกกำลังกายที่ลงทุนน้อยเพียงมีเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายกับรองเท้ากีฬา ก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกได้ ในปัจจุบันมีผู้สนใจเข้าร่วมการออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิกมากขึ้นในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก และผู้เต้นก็ได้รับความเพลิดเพลินระหว่างการออกกำลังกาย อีกทั้งทางองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐบาล และเอกชน ก็ออกมารณรงค์ให้ประชาชนออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีถ้วนหน้ากัน เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีแล้วว่า การออกกำลังกายนั้น ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย ได้รู้จัก และมีสังคมกับคนที่รักการเต้นแอโรบิกเพิ่มขึ้น ปัจจุบันการเต้นแอโรบิกจึง

เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สังเกตได้จากการรวมกลุ่มเพื่อก่อตั้งชมรมต่างๆ เช่น ชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ชมรมแอโรบิกสวนรถไฟ ชมรมแอโรบิกนครยะลา เป็นต้น อย่างไรก็ตามผู้ที่เลือกออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกบางคนเพิ่งเริ่มเต้นได้ไม่นานก็เบื่อและเลิก ตรงกันข้ามบางคนสามารถเต้นแอโรบิกเป็นประจำได้ต่อเนื่องกันเป็นปีๆ อะไรเป็นเหตุจูงใจสำคัญทำให้ผู้ที่รักการเต้นแอโรบิกสามารถออกกำลังกายต่อเนื่องกันได้ยาวนาน การศึกษาที่ผ่านมายังไม่อาจหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกให้กว้างขวางมากขึ้น ดังนั้น การศึกษาเรื่อง การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกนี้จะเป็นประโยชน์ ต่อผู้ที่สนใจออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป

ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นประจำที่ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 50 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ออกกำลังกายด้วยเต้นแอโรบิกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นานครั้งละประมาณ 35-90 นาที มีประสบการณ์ในการเต้นแอโรบิกไม่น้อยกว่า 2 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้เซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนี้

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาการรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

คำถามในการวิจัย

ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมีการรับรู้ถึงแรงจูงใจอะไรบ้าง ในการเลือกออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากอาสาสมัครซึ่งเต้นแอโรบิกเป็นประจำ ที่ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยมีเงื่อนไขว่าผู้สมัครต้องเป็นเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี ปัจจุบันยังคงเต้นแอโรบิกสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที

2. ผู้สมัคร 100 คนแรก จะได้รับคัดเลือก ไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง และได้รับการชี้แจงเงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยนี้

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 100 คน ลงบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence Form) จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งสมัครใจ และมีเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง จำนวน 50 คน ถ้ามีผู้สมัครใจเกินกว่าจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือกไว้เหลือเพียง 50 คน

4. ทำการสังเกตการณ์กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 50 คน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวม 20 ครั้ง

5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 50 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกตการณ์: ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะสังเกตการณ์ทุกครั้ง และนำบันทึกการสังเกตการณ์มาเขียนอธิบายขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) ทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการสังเกตการณ์แต่ละครั้ง เพื่อทำเป็นบันทึกภาคสนาม (field note) ไว้ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ได้ทำการบันทึกเทปเสียงและนำเทปเสียงมาถอดความคำต่อคำ (verbatim) เพื่อจัดทำเป็นบทสัมภาษณ์

ข้อมูลจากการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (critical incidence): ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง บันทึกเหตุการณ์สำคัญสองแบบ แบบแรก เป็นวันที่มีแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิก และแบบที่สอง เป็นวันที่ขาดแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิก แล้วนำข้อมูลมาพิมพ์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word)

นำข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้จากการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์ และการบันทึกเหตุการณ์สำคัญมาวิเคราะห์แบบอุปนัย ด้วยการเปรียบเทียบ ความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อ (Category) ที่เกี่ยวกับการรับรู้ถึงแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิก การเปรียบเทียบข้อมูล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า หรือไตรแองกูเลชั่นของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation Methodology) ซึ่งได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 แหล่งคือ การสังเกตการณ์ (observation) การสัมภาษณ์ และการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (critical incidence) ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาลี่ สุภาภรณ์, 2550: 163)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล เพื่อหาหัวเรื่อง และหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นประจำ ที่ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จำนวน 50 คน มีอายุตั้งแต่ 33–55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 44.7 ปี กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก 3-6 วันต่อสัปดาห์ นานครั้งละ 35-90 นาที มีประสบการณ์ในการเต้นแอโรบิก 2-33 ปี คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างบางส่วนดังต่อไปนี้

ชื่อ	อายุ (ปี)	ประสบการณ์ (ปี)	ความถี่ (วันต่อสัปดาห์)	นาน (นาที)
นิด	50	5	6	60
นาง	33	10	5	60
น้อย	45	7	5	90
นุช	35	13	6	90
นก	42	10	5	60
นิ้ง	34	3	5	60
นาโน	33	2	5	45
น้อยหน่า	34	10	3-5	60
นพ	55	20	5	60
พลอย	43	22	6	60
ไข่มุก	55	14	5-6	60
โนรี	54	15	5-6	45
ดอกแก้ว	55	10	5	45
ดาหลา	52	30	5	50
ชมพู่	49	14	5	35

2. การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

ผลการวิจัยสรุปการรับรู้ถึงแรงจูงใจได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลงแรงจูงใจภายในได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วนได้ดี ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น ภูมิต้านทานดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยบ่อย มีความสนุก และมีความสุขกับการเต้นแอโรบิกประกอบเพลง ส่วนแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การมีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี และสถานที่เหมาะสม ส่วนสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลงได้แก่ การบาดเจ็บ การขาดความรู้เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก และสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการเต้นแอโรบิก

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์สอดคล้องกัน และสรุปการรับรู้ถึงแรงจูงใจได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังจะได้อภิปรายโดยลำดับต่อไปนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

การรับรู้ถึงแรงจูงใจภายในของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดีในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการมีความอดทนของ

ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ดี การย่อยอาหารและการขับถ่ายที่ดี ความสามารถในการควบคุมน้ำหนักได้ดีทำให้ไม่อ้วน ตลอดจนการมีภูมิต้านทานที่ดี และไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ นอกจากนั้น ความรู้สึกสนุกสนาน และการมีความสุขกับการเต้นประกอบเพลงก็เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญพอๆ กับการมีสุขภาพกายที่ดี สอดคล้องกับ (ชุติมา รอดประทับ, 2550:76) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านร่างกายพบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้นต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น และทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย และยังช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน เมื่อร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะส่งผลให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่า

ผลการวิจัย สนับสนุนการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การเต้นแอโรบิกยังเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจร่าเริงแจ่มใส ทั้งสุขภาพกายและจิตดีขึ้น จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญ ที่ทำให้บุคคลเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ (ชงชัย บุสสี, 2547; ชุติมา รอดประทับ, 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของโคลท์และคณะ (Kolt et.al., 2004) ซึ่งพบว่า แรงขับที่ทำให้เข้าร่วมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ได้แก่ การต้องการรักษาสุขภาพให้ดี ความชอบต่อกิจกรรม การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น และการรักษาความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและสนุกสนานกับการออกกำลังกาย ซึ่งความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

การรับรู้ถึงแรงจูงใจภายนอก ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่าง สนใจออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง มีหลายประการด้วยกัน แต่สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงกันมาก ได้แก่ การมีสังคมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น และพบสังคมใหม่ๆ หลากหลาย โดยใช้การเต้นแอโรบิกเป็นสื่อกลาง มีบางคนได้เป็นผู้นำในการเต้น สอนให้ผู้อื่นได้เต้นเป็นเกิดการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน และทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง บางรายทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้นระหว่างครอบครัว บางรายใช้การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมแก้เหงา ทำให้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น ดังที่ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541:54) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาเป็นเหตุผลทางสังคม (affiliation) คือ ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ สอดคล้องกับ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2542: 34) ที่สรุปว่า แรงจูงใจทางสังคมเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่เป็นบุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตรในทำนองเดียวกัน (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2536:65) กล่าวว่า แรงจูงใจด้านสังคม (social motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยได้รับอิทธิพลจากบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจ ซึ่งแสดงออกมา

ในลักษณะของความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วม และพักผ่อนกับหมู่คณะ

3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลงการบาดเจ็บ

การรับรู้ถึงแรงจูงใจที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ได้แก่ การบาดเจ็บ ซึ่งเป็นผลจากท่าทางการเต้นแอโรบิกที่ไม่ถูกต้อง และรองเท้าที่ไม่เหมาะสม ผู้เต้นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยประสบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บมาแล้ว แต่อาการบาดเจ็บ มีความรุนแรงมากน้อยต่างกัน และใช้เวลาในการรักษาแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพื้นที่เต้นแอโรบิก รองเท้า และจังหวะของเพลง ดังที่ (อภิวันท์ โอนสูงเนิน, 2557) กล่าวว่า สาเหตุของการบาดเจ็บนั้นส่วนใหญ่ เกิดจากพื้นที่ใช้ในการเต้นแอโรบิกไม่เหมาะสม เพราะพื้นที่ใช้เต้นแอโรบิกของจังหวัดสุโขทัยส่วนมาก เป็นพื้นคอนกรีตขรุขระ บางที่เป็นพื้นบล็อกตัวหนอน ทำให้ไม่คล่องตัวในการเคลื่อนที่ในการเต้นแอโรบิก จึงเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย สอดคล้องกับ (ดำรง กิจกุศล, 2544) ที่กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายมีอยู่มาก แต่ที่ไม่ค่อยกลัวกันมากนัก ก็เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรง ได้หยุดพักสักนิด หรือกินยาก็มักจะหายได้ ที่เป็นปัญหาคือ คนที่ออกกำลังกายมักจะบาดเจ็บบริเวณนั้นๆ ซึ่งส่วนมากมักจะเกิดจากขาดการเตรียมตัวที่ดี หรือหักโหมมากเกินไป หรือมีความผิดปกติของโครงสร้างในร่างกาย สอดคล้องกับ (ปรียา กุลละวณิชย์, 2560) ที่พบว่า การออกกำลังกายอาจเกิดการบาดเจ็บอื่นๆ อีก เช่น กระดูกหน้าแข้งร้าว มีอาการปวดในบริเวณใกล้เคียงกับภาวะปวดหน้าแข้ง แต่จะกดเจ็บบนกระดูก ภาพถ่ายรังสี จะไม่เห็นกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังฉีก จากการวิ่งเร่งความเร็ว (sprint) การบาดเจ็บทำให้แรงจูงใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายลดลง หรือทำให้เลิกทำกิจกรรมไปในที่สุด ดังที่ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี หรือไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือเหตุผลจากสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เวลา และการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลา หรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

การขาดความรู้ในการเต้นแอโรบิก

การขาดความรู้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการอบอุ่นร่างกาย ไปจนถึงความหนักเบา และชีวกลศาสตร์ในการเต้นแอโรบิก ส่งผลให้การบาดเจ็บ หรืออาจลงน้ำหนักเกินไป จนเกิดผลเสียต่อการทำงานของระบบต่างๆ เช่น หัวใจ เป็นต้น สอดคล้องกับ นิกก์และคณะ (Nigg, 1998) ซึ่งสรุปได้ว่า ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องรู้ กล่าวคือ ปัจจัยภายใน เป็นเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหนักเกินไป หรือการเพิ่มความเร็ว และความหนักในการฝึกมากเกินไป และด้านกายวิภาคของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัว ความยาวของขาที่ต่างกัน และด้านชีวกลศาสตร์การทำงานที่ผิดปกติ ที่พบบ่อยที่สุดคือการคว่ำเท้าเข้าในมากเกินไป และการคว่ำเท้าได้น้อย ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่การเลือกรองเท้าไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าไม่ยืดหยุ่น รองเท้าแคบเกินไป รองเท้าหมดอายุ เป็นต้น

_18-0538(173-182)14.indd 180 7/3/61 BE 11:39 AM

สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม

สภาพดินฟ้าอากาศ ที่ไม่เอื้ออำนวยสำหรับการเต้นแอโรบิก เช่น ฝนตก แดดร้อนมากจนเกินไป บรรยากาศที่เต็มไปด้วยควันพิษของรถยนต์ หรือพื้นแข็งเกินไป ทำให้แรงจูงใจของผู้ออกกำลังกายลดลง สอดคล้องกับ (สืบสาย บุญวีระบุตร, 2541) ซึ่งกล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีเหตุผลมาจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม (environmental factors) เช่น เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลา หรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน บรรยากาศในลักษะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แรงจูงใจสำคัญสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดีขึ้นในหลายๆ ด้าน การได้รับความสุข และสนุกสนานกับการเต้นแอโรบิกประกอบเพลง ตลอดจนการมีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในการออกกำลังกายที่คล้ายๆ กันมากขึ้น ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการก่อตั้งชมรมแอโรบิกให้แพร่หลาย อย่างไรก็ตามการบาดเจ็บ และการขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยเต้นแอโรบิกเป็นอย่างมาก ดังนั้น หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย จึงควรสนับสนุนให้มีสถานที่สำหรับการเต้นแอโรบิก ที่เหมาะสม มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการให้ความรู้ที่ถูกต้องสำหรับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เพื่อป้องกัน และลดปัญหาการบาดเจ็บให้น้อยลง กิจกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้ มีผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกกันมากขึ้น

2. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการจัดตั้งชมรมแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

3. ควรมีศูนย์ หรือคลินิกที่ให้บริการความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก และมีการให้คำปรึกษาการป้องกันและรักษา การบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษา แรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ

2. ควรเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกในร่ม กับการเต้นแอโรบิกกลางแจ้งเป็นต้น

3. ควรทำการศึกษา ในจังหวัดใกล้เคียงว่ามีความต้องการแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นการเปรียบเทียบ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ในรายวิชาแอโรบิกดานซ์เพื่อให้ผู้เรียน สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงตามความต้องการ ของผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

บรรณานุกรม

ชงชัย บุสสี. (2547). **แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชุติมา รอดประทับ. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549.** ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดำรง กิจกุศล. (2544). **คู่มือออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2553). **คู่มือป้องกัน-ฟื้นสมรรถนะแด่ผู้ที่รักการวิ่ง บาดเจ็บจากการวิ่ง**. สืบค้นจาก thairunning.com online.

ปรียา กุลละวณิชย์. (2560). **หมอชาวบ้าน**. สืบค้นจาก thairunning.com online.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). **จิตวิทยาการศึกษา.** ปริญญานิพนธ์ พัฒนาศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร.

พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สนธยา สีละมาด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2557). **กิจกรรมทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมาพร ทองมี. (2545). **แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด.** การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2550). **วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

อภิวันท์ โอนสูงเนิน. (2557). **การศึกษาเหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ผลที่เกิด และความต้องการของประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2556.** สุโขทัย: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย.

Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. **J Aging Phys Act,** 12(2), 185-198.

Nigg, B. M., Khan, A., Fisher, V., & Stefanyshyn, D. (1998). Effect of shoe insert construction on foot and leg movement. **Med Sci Sports Exerc,** 30(4), 550-555.

พัฒนาการและการประเมินการใช้สื่อดิจิทัล การเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

ภัททิยา โพธิมู
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ และเพื่อศึกษาพัฒนาการการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยการเปรียบเทียบระดับความรู้ ทัศนคติ และทักษะลีลาศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ชั้นที่ 2 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามความคิดเห็น แบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ แบบประเมินทักษะลีลาศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์สถิติที (paired sample t-test)

ผลการวิจัย1) สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ด้านวิดีทัศน์ใช้โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ Sony Vegas Pro และการอัพโหลดวิดีโอในอินเตอร์เน็ตผ่าน YouTube ส่วนการพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ใช้โปรแกรม Flip PDF Professional และเผยแพร่โดยใช้ WordPress โดยการประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ พบว่า ทั้งด้านการออกแบบและจัดรูปแบบ และด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2) การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุปผลการวิจัยสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม และการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน จำนวน 6 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ของนักศึกษาได้

คำสำคัญ: สื่อดิจิทัล / การเต้นลีลาศ / สุขภาพ

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัททิยา โพธิมู สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย
E-mail : peter_book_ja@hotmail.com

_18-0538(183-192)15.indd 183 6/27/61 BE 1:28 PM

Development and Evaluation of Dancesport Digital Media for Healthy

Pattiya Potimu
Institute of Physical Education, Sukothai Campus

Abstrtact

The research's objective is to assess opinions on the use of digital media in dancesport for health and to study the development of digital media in dancesport by comparing the levels of knowledge, perception, and skills. The Sampling for the study were 30 students in the Faculty of Sports Science and Health, Institute of Physical Education Sukhothai Campus. Research tools consist of digital media on dancesport for health, a questionnaire, a knowledge test, an attitude evaluation form, and a dancesport skill evaluation form. Data were analyzed by means, standard deviation, and paired sample t-test. The results were as follows.

1. The results revealed that the digital media on dancesport for health consists of two parts. Firstly, a digital video was produced with Sony Vegas Pro software, and uploaded to the internet on YouTube. Secondly, an e-book was made using Flip PDF Professional software, and published on WordPress. The assessment of opinions on the use of digital media on dancesport found that the design, layout, and content were highly appropriate.

2. The comparison of knowledge, attitude, and dancing skills, before and after the use digital media on dancesport for health were different with a significance level of .05. In conclusion, the results showed that digital media is appropriate for dancesport for health, and 30 minutes of using digital media on dancesport for health four times a week for six weeks is able to develop students' knowledge, perception, and dancesport skills.

Keywords: Digital media / Dance sport / Health

Corresponding Author : Asst. Prof. Pattiya Potimu, Institute of Physical Education, Sukothai Campus.

_18-0538(183-192)15.indd 184 6/27/61 BE 1:28 PM

บทนำ

การเต้นรำหรือลีลาศเริ่มเป็นที่รู้จักตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่เจ้านายชั้นสูงเท่านั้น แต่ในปัจจุบันลีลาศ ได้กลับมาเป็นที่สนใจสำหรับคนทั่วๆ ไป อีกทั้งสถานศึกษาในหลายๆ แห่งยังบรรจุอยู่ในการเรียนการสอนด้วย ทั้งนี้เพราะลีลาศนอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเต้นรำเข้ากับจังหวะเสียงเพลงแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกชนิดหนึ่ง เพราะท่าเต้นต่างๆ ได้รับการพัฒนามากขึ้น มีการนำเทคนิคของการเต้นบัลเล่ต์ แจ๊ส หรือยิมนาสติกเข้ามาผสมผสาน ทำให้มีการเคลื่อนไหวในทุกๆ ส่วนของร่างกาย ทั้งแขน ขา ข้อเท้า ลำตัว สะโพก เอว ไหล่ ศีรษะ ฯลฯ โดยกีฬาลีลาศได้รับการบรรจุเข้าเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิก 2000 “ซิดนี่ย์เกม” ณ ประเทศออสเตรเลีย (ภัททิตา โพธิมู, 2553)

การเต้นลีลาศเป็นกิจกรรมที่นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ดังที่ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2542) กล่าวว่า การลีลาศไว้ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ช่วยพัฒนาทักษะทางกลไก (Motor Skill) ให้ดียิ่งขึ้น ช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีชีวิตยืนยาวและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดรับกับไพศาล จันทรพิทักษ์ (อ้างในสุดหล้า เหมือนเดช, 2550) ที่กล่าวว่า ลีลาศเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากประเภทหนึ่งด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ไม่มีข้อจำกัดของวัย เพราะลีลาศมีหลายประเภททั้งช้าและเร็วสามารถเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายได้ทุกเพศและวัย ไม่มีข้อจำกัดของสถานที่ เพราะสามารถลีลาศในที่จำกัดแม้ภายในบ้านก็เพียงพอต่อการออกกำลังกายได้ ไม่มีข้อจำกัดเรื่องสภาพอากาศ สามารถลีลาศในอาคารหรือกลางแจ้งตามสะดวก ไม่มีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณ เพียงหาเทปเพลงและเครื่องเล่นเทปก็สามารถนำไปประกอบการออกกำลังกายด้วยลีลาศได้เช่นเดียวกัน โดยประโยชน์ของการลีลาศคือการลีลาศมีเพลงมีจังหวะลีลาที่สวยงาม สนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่หักโหมและสามารถเต้นออกกำลังกายไปได้เรื่อยๆ ฉะนั้นในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การลีลาศนี้จะทำให้สบายตัว มีความสุข ช่วยลดความอ้วน ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้สุขภาพดี หัวใจแข็งแรง และยังช่วยรักษาโรคเบาหวานเพราะไปช่วยลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

ดังนั้นหากมีการพัฒนาสื่อที่ช่วยส่งเสริมการเต้นลีลาศที่เหมาะสม ย่อมจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการพัฒนาในรูปแบบสื่อดิจิทัลที่ได้รับความสนใจและความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากสามารถใช้งานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว และใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาตามความต้องการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

2. เพื่อศึกษาพัฒนาการการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยการเปรียบเทียบระดับความรู้ ทัศนคติ และทักษะลีลาศ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) โดยมีการทดสอบก่อนการทดลอง จากนั้นจึงมีการทดสอบหลัง (One Group Pretest-Posttest Design)

2. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ชั้นปีที่ 2 จำนวน 90 คน และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คนได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) โดยการจัดแบบแมชชิ่งกรุ๊ป โดยเรียงตามความสามารถ โดยมีเกณฑ์สำคัญคือ ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

3.2 ตัวแปรตามได้แก่ 1) ความรู้ 2) ทัศนคติ 3) ทักษะลีลาศ และ 4) ความคิดเห็นในการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยด้านการออกแบบและจัดรูปแบบ และด้านเนื้อหา

4. สมมติฐานของการวิจัย ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ และทักษะลีลาศ ก่อนกับหลังใช้สื่อได้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพที่สามารถเข้าศึกษาเพื่อเรียนรู้ผ่านอุปกรณ์ที่หลากหลาย เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โดยสามารถเข้าใช้ผ่านระบบอินเตอร์เน็ต 2) แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบออนไลน์ 3) แบบทดสอบความรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ 4) แบบวัดทัศนคติต่อการเรียนลีลาศเพื่อสุขภาพ 5) แบบประเมินทักษะลีลาศ

6. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ 1) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โครงสร้างและองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการพัฒนาสื่อดิจิทัลในการเรียนและการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ นำมาสร้างสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบความรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบวัดทัศนคติต่อการเรียนลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบประเมินทักษะลีลาศ 2) นำสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบความรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบวัดทัศนคติต่อการเรียนลีลาศเพื่อสุขภาพ แบบประเมินทักษะลีลาศ ที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป 3) นำแบบสอบถามความคิดเห็นฯ แบบทดสอบความรู้ฯ แบบวัดทัศนคติฯ แบบประเมินทักษะลีลาศที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach การทดสอบซ้ำ (test-retest) และสูตรคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (kuder-Richardson: KR20) แบบสอบถามความคิดเห็นฯ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 แบบทดสอบความรู้ฯ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.30-0.75 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.27-0.76 แบบวัดทัศนคติฯ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 แบบประเมินทักษะลีลาศจังหวะ Waltz และจังหวะ Tango ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ

_18-0538(183-192)15.indd 186 6/27/61 BE 1:28 PM

0.92, 0.93 ตามลำดับ

7. การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ แล้วเริ่มทำการทดลองสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ โดยการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน จำนวน 6 สัปดาห์ แล้วดำเนินการทดสอบความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ และประเมินความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

8. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความคิดเห็นที่มีต่อการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพและความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ 2) เปรียบเทียบความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ โดยใช้สถิติที (paired sample t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย วิดีทัศน์ดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ในการเต้นจังหวะ Walt และ Tango และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ภาคทฤษฎี มีเนื้อหาประกอบด้วย 5 ตอน คือ ความรู้เบื้องต้นของการลีลาศ ลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะตัวของจังหวะต่างๆ ดนตรีและจังหวะดนตรี วิทยาศาสตร์การกีฬา และมารยาททางสังคม ส่วนภาคปฏิบัติมีเนื้อหา ประกอบ 2 ตอน คือ คำศัพท์เฉพาะของกีฬาลีลาศ และทักษะเกี่ยวกับทิศทางและการเดินในกีฬาลีลาศ

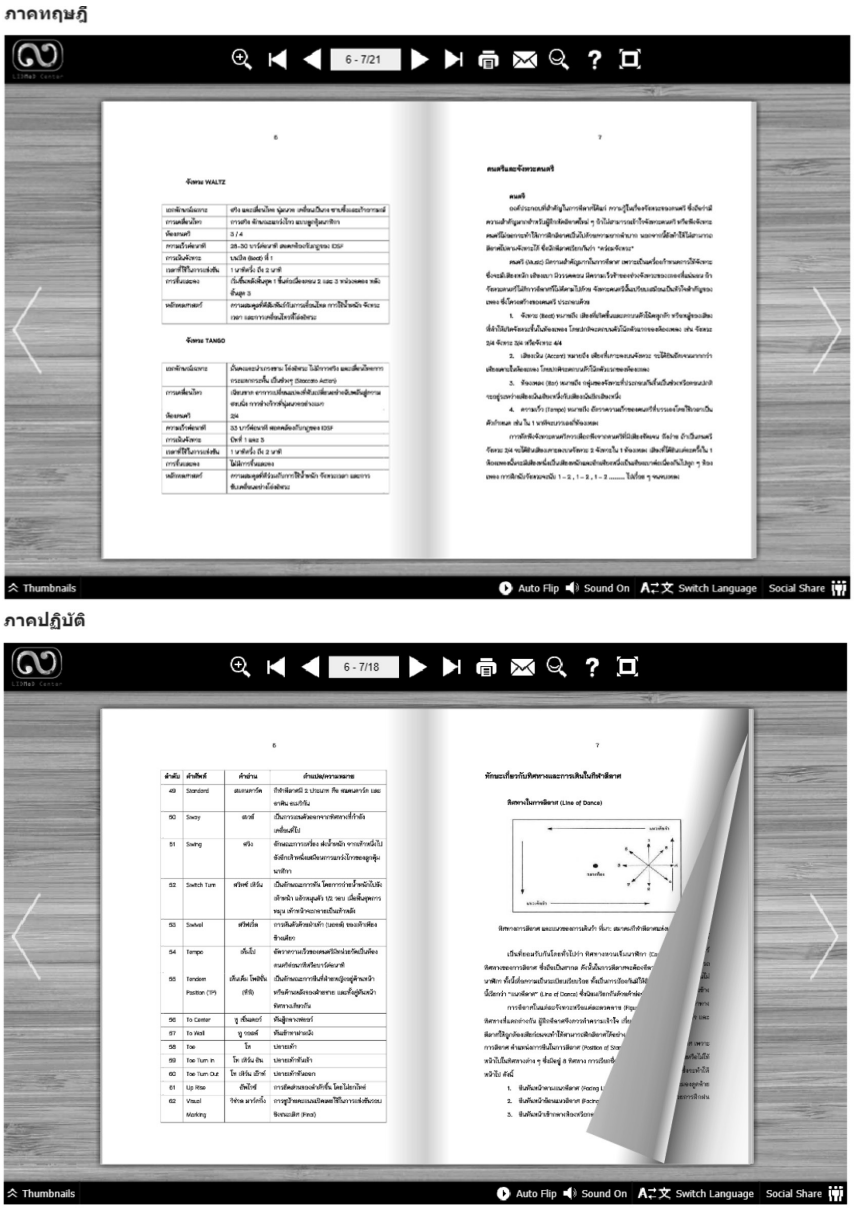


ภาพที่ 1 ตัวอย่างวิดีทัศน์ดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

การพัฒนาสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1) วิดีทัศน์ดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย การออกแบบผังกระบวนการ (Flow-chart) การตัดต่อวีดีโอโดยใช้โปรแกรมตัดต่อวิดีโอ Sony Vegas Pro และการอัพโหลดวิดีโอในอินเตอร์เน็ตผ่าน YouTube

2) การพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ใช้โปรแกรม Flip PDF Professional และเผยแพร่โดยใช้ WordPress



ภาพที่ 2 ตัวอย่างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

การประเมินผลการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ สรุปว่า จากการสอบถามนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุโขทัย จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็น พบว่า 1) ด้านการออกแบบและจัดรูปแบบของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีการออกแบบและจัดรูปแบบเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.34 โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก คือ การเลือกใช้สื่อวิดีทัศน์และ e-book เหมาะสมกับเนื้อหา รองลงมาคือ การเลือกใช้ภาพประกอบสามารถสื่อความหมายได้ดี และการออกแบบรูปแบบง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน 2) ด้านเนื้อหาของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีเนื้อหาเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.27 โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากใน 3 อันดับแรก คือ การจัดหมวดหมู่เนื้อหาง่ายต่อการค้นหาและเรียนรู้ รองลงมาคือ การจัดลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอน มีความต่อเนื่อง และความสะดวกในการเชื่อมโยงข้อมูลไปยังข้อมูลภายนอก

2. การเปรียบเทียบความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ความรู้	13.16	1.66	24.83	1.62	-30.10*	.00
ทัศนคติ	3.72	0.52	4.50	0.33	-6.95*	.00
ทักษะลีลาศจังหวะWaltz	12.90	1.06	22.70	1.02	-42.25*	.00
ทักษะลีลาศจังหวะTango	12.53	1.22	22.56	1.13	-30.05*	.00

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ พบว่าความรู้ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.66 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.62 ทัศนคติก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 ทักษะลีลาศจังหวะ Waltz ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.06 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02 ทักษะลีลาศจังหวะTango ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.53 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.22 ส่วนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.13

จากเปรียบเทียบความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การประเมินผลการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ พบว่า การออกแบบและจัดรูปแบบของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีการออกแบบและจัดรูปแบบเหมาะสมในระดับมาก และด้านเนื้อหาของสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพโดยภาพรวมมีเนื้อหาเหมาะสมในระดับมากเช่นกัน ซึ่งสรุปได้ว่า สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพสามารถนำไปใช้งานได้อย่างเหมาะสมในระดับมาก เพราะสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพประกอบวิดีทัศน์และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้วิจัยได้มีการเรียบเรียงเนื้อหาและจัดรูปแบบไว้อย่างเป็นระบบ ครบถ้วน สามารถเกิดการเรียนรู้ได้แม้ไม่อยู่ในห้องเรียนโดยนักศึกษาสามารถอัพโหลดวิดีโอในอินเตอร์เน็ตผ่าน YouTube และใช้โปรแกรม Flip PDF Professional (Turner. et al, 2017) ซึ่งสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในปัจจุบันไม่ขึ้นอยู่กับการนั่งเรียนในโรงเรียนเพียงอย่างเดียว แต่การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นทุกที่ทุกเวลาและประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของด้านสื่อดิจิทัลและสื่อ สอดคล้องกับการศึกษาของ (วีระ โชติธรรมาภรณ์, 2554) ได้การสร้างสื่อหนังสือดิจิทัล เรื่องเทคโนโลยีการพิมพ์ พบว่ามีคุณภาพด้านเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์มีคุณภาพดีมาก มีคุณภาพด้านการผลิตสื่อและการนำเสนอ อยู่ในเกณฑ์คุณภาพดี และความพึงพอใจของ กลุ่มทดลองที่มีต่อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ อยู่ในระดับมาก การศึกษาของ (สืบสกุล ชื่นชม รติรส บุญญะฤทธิ์ และมนตรี เลากิตติศักดิ์, 2556) ซึ่งศึกษาการพัฒนาสื่อดิจิทัลลวดลายผ้าไทยวนสร้างสรรค์ เพื่อการนำไปใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่พบว่า ความพึงพอใจในสื่อดิจิทัลลวดลายผ้าไทยวนสร้างสรรค์ อยู่ในเกณฑ์ดีมาก เนื่องจากความง่ายต่อการนำลวดลายไปใช้ในงานออกแบบ ประยุกต์ดัดแปลง เปลี่ยนสีสันให้เป็นไปตามลักษณะรูปแบบของงานออกแบบได้โดยไม่ยาก ทำให้เป็นที่ชื่นชอบของผู้ที่นำไปใช้เกิดการสร้างสรรค์อย่างไม่รู้จบเป็นการต่อยอดลวดลายผ้าไทยวนให้คงอยู่คู่กับสังคมล้านนาที่มีอิทธิพลต่อสื่อและภาพลักษณ์ของเยาวชนลูกหลานในอนาคตได้เป็นอย่างดี และการศึกษาของ (เสาวลักษณ์ ลีลาวงศาโรจน์, 2557) พบว่า ระบบสนับสนุนการสร้างสื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษาสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพตรงตามจุดมุ่งหมาย ความคิดเห็นของผู้ใช้งานที่มีต่อประสิทธิภาพของระบบพบว่ามีความเหมาะสมในระดับมาก

2. เปรียบเทียบความความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศ ก่อนและหลังการใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพมีสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ เนื่องจากกิจกรรมมีขั้นตอนกระบวนการที่ชัดเจน มีการดำเนินการตามกิจกรรม และสามารถนักศึกษาเข้าถึงได้ง่าย สามารถเรียนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใดก็ได้ และในปัจจุบันนี้ การเข้าถึงเครือข่ายอินเตอร์เน็ตกระทำได้ง่ายขึ้นทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะตามวัตถุประสงค์ได้ง่าย สอดคล้องกับ (นำพล มากสอน และทับทิมทอง กอบัวแก้ว, 2560) พบว่านักเรียนที่เรียนจากกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสาธิตโดยใช้บทเรียนออนไลน์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ (จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ และคณะ, 2557) พบว่าด้านทัศนคติต่อการจัดการเรียนการสอน และด้านความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลผู้ใหญ่ภายหลังการใช้สื่อการสอนออนไลน์ สูงกว่า

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสอดคล้องกับ (อภิชาติ เหล็กดี, 2559) พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์ปัญหาเพื่อพัฒนาชุมชนด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และการสื่อสารมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ (Fortuna, 2015) ได้ศึกษาการใช้สื่อดิจิทัลในสาขากีฬาวัฒนธรรมและวรรณคดี พบว่าการเรียนรู้ผ่านการใช้สื่อดิจิทัลและผ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สามารถช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความรู้ให้สูงขึ้น และช่วยให้นักเรียนมีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยจะเห็นว่า การใช้สื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ สามารถพัฒนาความรู้ ทัศนคติ ทักษะลีลาศได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องนำรูปแบบการสอนโดยสามารถนำสื่อดิจิทัลการเต้นลีลาศไปใช้กับการสอนนักศึกษา ดังนั้นควรจัดอบรมการสร้างสื่อการสอนออนไลน์ รวมทั้งสื่อการสอนอื่นๆ ที่หลากหลายให้แก่คณาจารย์ และควรกำหนดเป็นแนวปฏิบัติให้อาจารย์ใช้สื่อการสอนที่หลากหลายในการพัฒนาการเรียนการสอนแก่นักศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุโขทัยที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์, พรปวีณ์ ชื่นใจเรือง, จิรวรรณ อินคุ้ม, ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล, อริสรา สุขวัจนี และเพชรัตน์ รุจิพงศ์. (2557). ผลของการใช้สื่อการสอนออนไลน์และแผนที่ความคิด ต่อทัศนคติ ความสุข และระดับความรู้ในการเรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. **วารสารคณะพลศึกษา**.17(1).183-195.

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2542). **การลีลาศ: กีฬาเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

นำพล มากสอน และทับทิมทอง กอบัวแก้ว. (2560). การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสาธิตโดยใช้บทเรียนออนไลน์เรื่องโปรแกรมประมวลผลคำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. **วารสารวิชาการการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม**. 4(2).17-25.

ภัททิตา โพธิมู. (2553). **เอกสารประกอบการสอน วิชา กีฬาเพื่อสุขภาพ (พล 001001).** เชียงใหม่ :คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.

วีระ โชติธรรมาภรณ์. (2554) **การสร้างสื่อหนังสือดิจิทอล เรื่อง เทคโนโลยีการพิมพ์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สืบสกุล ชื่นชม รติรส บุญญะฤทธิ์ และมนตรี เลากิตติศักดิ์ (2556). **การพัฒนาสื่อดิจิตอลลวดลายผ้าไทยวนสร้างสรรค์ เพื่อการนำไปใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น.** เชียงใหม่: คณะศิลปกรรมและสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.

สุดหล้า เหมือนเดช. (2550). **ผลของการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด.** ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

เสาวลักษณ์ ลีลาวงศาโรจน์. (2557). **การพัฒนาระบบสนับสนุนการสร้างสื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ถ่ายเอกสาร.

อภิชาติ เหล็กดี. (2559). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์ปัญหาเพื่อพัฒนาชุมชนด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และการสื่อสาร. **วารสารวิชาการการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม.** 3(2).8-15.

Fortuna, C. (2015). Digital Media Literacy in a Sports, Popular Culture and Literature Course. **Journal of Media Literacy Education.** 6(3), 81–89. Retrieved from http://digitalcommons.uri.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1142&context=jmle

Turner, K.H. Jolls, T. Hagerman, M.S. O'Byrne, W. Hicks. T, Eisenstock. B, & Pytash K.E. (2017). Developing Digital and Media Literacies in Children and Adolescents. **journal of the American Academy of Pediatrics.** 140(2), 122-126. Retrieved from http://pediatrics.aappublications.org/content/140/Supplement_2/S122

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558

วันดี เผื่อนเอี่ยม
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 2) เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 3) เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ คณะศึกษาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มด้วย t test ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 3 กลุ่ม ด้วย *F* test (one-way ANOVA) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะที่สังกัดต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความรู้ / พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Corresponding Auther : วันดี เผื่อนเอี่ยม. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.
E-mail : wandee0909@gmail.com

_18-0538(193-202)16.indd 193 6/27/61 BE 1:30 PM

The Relationship Between Knowledge and Exercise Behaviors of Institute of Pyhsical Education Chonburi Campus The First Year Students In Academic Year 2015

Wandee Peuem
Faculty of Education, Institute of Physical Education Chonburi Campus

Abstract

The purposes of this research were to: (1) study knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students in academic year 2015; (2) compare knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students who were both male and female students in academic year 2015; (3) compare knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students who studied in three faculties (Faculty of Education, Faculty of Arts and Faculty of Health and Sports Science) in academic year 2015; and (4) study the relationship between knowledge and exercise behaviors. The population consisted of 198 people who were Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students. Collecting data was a questionnaire which was created by the researcher. Validity was 0.95 that was analyzed by Instant Programs. They used for finding frequency, percentage, average, and standard deviation. Moreover, they tested the difference of two variables by using t test; they tested the difference of three variables by using *F* test (one-way ANOVA). They also analyzed Pearson's product moment correlation coefficient.

Research findings showed that

1. The first year students had knowledge and exercise behaviors at a good level.
2. The first year students who were different sex did not differ from knowledge and exercise behaviors.
3. The first year students who studied in different faculty had statistically significant difference of knowledge and exercise behaviors at 0.05 levels.
4. Knowledge about exercise had statistically significant between the positive relationship and exercise behaviors at 0.05 levels.

KeyWords: Knowledge / Exercise Behavior

Corresponding Auther : Wandee Peuem Faculty of Education, Institute of Physical Education,Chonburi Campus
E-mail : wandee0909@gmail.com

_18-0538(193-202)16.indd 194 6/27/61 BE 1:30 PM

บทนำ

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทย มีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติที่จะช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อ ให้มีความแข็งแรง ทำงานได้ดีขึ้นนอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดีช่วยให้บุคคลแก่ช้าและมีอายุยืน รวมทั้งยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดการเสี่ยงของการเป็นโรคที่สำคัญ เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และการตายก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งพบว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึง 2 เท่า (อัญนิกา งามเจริญ. 2548: 5)

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพและถือว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การที่จะดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ ร่างกายต้องมีการสร้างเสริม การป้องกัน การรักษาสุขภาวะหรือสุขภาพที่ดีให้คงไว้ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จะทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสามารถได้รับการพัฒนา เพิ่มสมรรถภาพและมีประสิทธิภาพในการทำงานต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่ายล้วนเป็นผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่มีสุขภาพสมบูรณ์สมรรถภาพของร่างกายสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานต่างๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานานโดยไม่เหนื่อยง่าย และสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และตลอดจนทำให้บุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน มีอารมณ์เยือกเย็น ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ (นุสรัน เฮาะมะ, 2551: 2)

การพัฒนาเยาวชนของชาติโดยเฉพาะนักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษาและสุขภาพควบคู่กันไปเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ชัดว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญที่นักศึกษาส่วนใหญ่ละเลย ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานานๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ปริมาณเลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อฟอกจากปอดทำให้ ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย

_18-0538(193-202)16.indd 195 6/27/61 BE 1:30 PM

จึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มเส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้นทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ ความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่ม ทำให้ความต้านทานในเลือดน้อยลงด้วย หัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ท้าทายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัย ล้วนต้องการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธ์ไมตรีที่ดี การออกกำลังกายและเล่นกีฬาก็จะส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบานไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ไม่มั่วสุมกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศชาติ ในปัจจุบันการใช้กิจกรรมกีฬามีความ สำคัญต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของบุคคล อันจะนำไป สู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป (สมนึก แก้ววิไล, 2552: 1)

ผู้วิจัยเห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสำคัญยิ่งต่อการทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี พยายามส่งเสริม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้มีความรู้เจตคติที่ดีและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเยาวชน อันจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีและเป็นอนาคตของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558

2. เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558

3. เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ คณะศึกษาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558

4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะ มีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

_18-0538(193-202)16.indd 196 6/27/61 BE 1:30 PM

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1. ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามประเมินความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) เพศ และคณะที่สังกัด

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ขั้นที่ 2. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) จะได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.95

2. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยต่อไป

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 198 คน แบ่งเป็น 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความยากง่าย 0.80 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 รวมทั้งหมด จำนวน 42 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม สิ้นสุด 30 พฤศจิกายน 2558 ได้ข้อมูลครบถ้วนคิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มด้วย t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 3 กลุ่ม ด้วย F-test (one-way ANOVA) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

_18-0538(193-202)16.indd 197 6/27/61 BE 1:30 PM

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์
- ชาย	3.58	0.59	มาก	3.81	0.46	มาก
- หญิง	3.55	0.56	มาก	3.77	0.45	มาก
รวม	**3.56**	**0.57**	**มาก**	**3.79**	**0.45**	**มาก**

ตารางที่ 2 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด

คณะที่สังกัด	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์
คณะศึกษาศาสตร์	3.31	0.55	มาก	3.77	0.49	มาก
คณะศิลปศาสตร์	3.97	0.39	มาก	3.90	0.42	มาก
คณะวิทยาศาสตร์ฯ	3.13	0.43	ปานกลาง	3.49	0.31	ปานกลาง
รวม	**3.47**	**0.46**	**มาก**	**3.72**	**0.41**	**มาก**

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	n	สถิติพื้นฐาน		t	p value
		(μ)	(σ)		
- ชาย	144	3.58	0.59	1.56	0.305
- หญิง	54	3.55	0.56		

*p < 0.05

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (*r*)	*p* value
- ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.525	.000*
- พฤติกรรมการออกกำลังกาย		

*p < 0.05

การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผล

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีอิสระในการดำเนินชีวิต การออกกำลังกายเหมือนกัน โดยไม่มีการจำกัดว่าจะเป็นเฉพาะเพศชายเท่านั้นที่จะออกกำลังกาย เพศหญิงมีทักษะและมีความสามารถในการออกกำลังกายได้เกือบทุกประเภท รวมทั้งอยู่ในสภาวะแวดล้อมและการเรียนรู้ที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการ วิจัยของ (นุสรัน เฮาะมะ, 2551: บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า คณะที่สังกัดต่างกัน มีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร, 2556: 61) (สมนึก แก้ววิไล, 2552: 63)

2. ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายย่อมรู้ถึงวิธีการ ประโยชน์ และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความตระหนักในการที่จะมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อเทียบกับคนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่เล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงมีความสัมพันธ์ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (ณันทนี ลิปตานนท์, 2550: 75 ธนชาติ บุญเต็ม, 2552: บทคัดย่อ พวงผกา อินทรสุวรรณ, 2554: 73) อุบล ประมาณเมือง, 2556: บทคัดย่อ) อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี, 2557: บทคัดย่อ) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.41$) อยู่ในระดับมาก

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะที่สังกัดต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ประชากรร้อยละ 45 เห็นว่าสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ยังมีระบบสนับสนุนในการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นควรจัดหาสถานที่และจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อความต้องการแก่นักศึกษา นอกจากนี้

ควรจัดเตรียมเอกสารและเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ รวมทั้งควรจัดกิจกรรมการฝึกอบรมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ประชากรร้อยละ 57 ยังมีความรู้ความเข้าใจในเกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อย ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยสอดแทรกและบูรณาการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ

3. จัดอบรมในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ หรืออบรมทักษะการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เป็นต้น

4. มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะประสบการณ์ในด้านกีฬาและนันทนาการ ได้แก่ การจัดประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

5. ควรมีการกำหนดนโยบาย โดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของนักศึกษา ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยได้รับความอนุเคราะห์และช่วยเหลืออย่างสูงจากอาจารย์ ดร.สาโรจน์ สิงห์ชม ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่กรุณาให้คำปรึกษาถ่ายทอดความรู้ ติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิด ช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จนกระทั่งทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลศึกษาและสุขศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ที่กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพ ทั้งให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ครบถ้วนในการทำวิทยานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์ลุล่วงไปได้ด้วยดี

บรรณานุกรม

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). **รายงานแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554).** กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาพลศึกษา). คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธนชาติ บุญเต็ม. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี.** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต (สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

ณันทนี ลิปตานนท์. (2550). ปั**จจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาสุขศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นุสรัน เฮาะมะ. (2551). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาส่งเสริมสุขภาพ). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พวงผกา อินทรสุวรรณ. (2554). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนนทเวช. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาสุขศึกษา).** คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.บัณฑิต (สาขาพลศึกษา). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาบริหารธุรกิจ). คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

อัญนิกา งามเจริญ. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ). คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.



_18-0538(193-202)16.indd 202 6/27/61 BE 1:30 PM

ผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกาย ที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร

ศุกล อริยสัจสี่สกุล และ กฤษณะ อรุณโชติ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร และเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศและการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็กที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ที่ต้องผ่านการเรียนวิชาทักษะและการสอนกีฬาว่ายน้ำมาแล้วด้วยการสุ่มแบบเจาะจง (purposively random sampling) จากนักศึกษาที่ทำเวลาอันดับที่ 1-30 เพื่อนำเวลามาจัดเข้ากลุ่มในการปรับความสามารถพื้นฐานให้เท่ากันของทั้ง 2 กลุ่ม (กลุ่มละ 15 คน) โดยทำการทดสอบเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ทำการสุ่มเข้ากลุ่มทั้งสองกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกว่ายน้ำตามโปรแกรมที่กำหนดสัปดาห์ละ 3 วัน (จันทร์ พุธ และศุกร์) ร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ สัปดาห์ละ 2 วัน (อังคารและพฤหัส) และกลุ่มควบคุมทำการฝึกว่ายน้ำตามโปรแกรมที่กำหนดสัปดาห์ละ 3 วัน ร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก สัปดาห์ละ 2 วัน (อังคารและพฤหัสบดี) เช่นกัน ทำการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และทำการทดสอบเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 นำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measures) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบที(independent t-test) และหาค่าร้อยละของเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตรที่พัฒนาขึ้น (เวลาลดลง) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ระหว่างหลังการทดลอง 6 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุกล อริยสัจสี่สกุล สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ
E-mail : sukolariya@gmail.com

_18-0538(203-220)17.indd 203 6/27/61 BE 1:31 PM

กับก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ กับก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลัง การทดลองสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกัน

3. ค่าร้อยละของอัตราการพัฒนาระหว่างกลุ่มทดลองซึ่งมีค่าเท่ากับร้อยละ 0.96 และ 1.83 และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับร้อยละ 0.25 และ 0.41 เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ตามลำดับ

สรุปผลการศึกษาได้ว่า โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำและโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้านสามารถพัฒนาความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร และถ้าพิจารณาอัตราการพัฒนาแล้ว การฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ได้ดีกว่าถ้าได้รับการฝึกที่ต่อเนื่องนานออกไปมากกว่า 6 สัปดาห์

คำสำคัญ: แรงต้านจากแรงอัดอากาศ / แรงต้านจากแผ่นเหล็ก / ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล

The Effect of Pneumatic Resistance Weight Training on 50-Meter Crawl Swimming Speed

Sukol Ariyasajsiskul and Kritsana Arunchote
Institute of Physical Education, Bangkok campas

Abstract

The purposes of this research were to examine the effect of pneumatic resistance weight training on 50-meter crawl swimming speed and to compare the effect of pneumatic resistance training and weight stack training on 50-meter crawl swimming speed. The populations were male sophomore students from the Institute of Physical Education, Suphanburi Campus.

The selection criteria were male sophomore students who have completed swimming skills and teaching course and passed 50-meter crawl stroke swimming pre-test. Thirty subjects were purposively random sampled from swimming speed rank equally into two groups with equal abilities and randomly assigned into experimental and control group. Both groups were trained with the same swimming program for three days a week (Monday, Wednesday and Friday). The experimental group underwent pneumatic resistance training program whereas the control group underwent weight stack training program twice a week (Tuesday and Thursday). Both groups were test 50 meters crawl swimming speed after three weeks and after six weeks of training program. The data were analyzed in terms of means, standard deviations, one-way analysis of variance with repeated measures, multiple comparisons by Bonferroni method and means difference comparison by independent t-test at 0.05 level of significance. The results were as the following:

1. When comparing means difference of time taken in 50-meter crawl stroke swimming within each group after 3-week and 6-week training, between after 6-week training and before training, between after 3-week training and before training. The results were significantly different at 0.05 level.

Corresponding Author : Asst.Prof.Dr.Sukol Ariyasajsiskul Institute of Physical Education, Bangkok campas
E-mail : sukolariya@gmail.com

_18-0538(203-220)17.indd 205 6/27/61 BE 1:31 PM

2. When comparing means difference of time taken of 50-meter crawl stroke swimming between both groups in each period (before training, after 3-week training and after 6-week of training) there were not significant differences at 0.05 level.

3. The percentage of speed development of the experimental group was 0.96 percent and 1.83 percent and the percentage of speed development of the control group was 0.25 percent and 0.41 percent after 3-week and 6-week training respectively.

In conclusion; the swim training program and weight training program could increase swimming speed of 50-meter crawl stroke swimmers. And pneumatic weight training was more efficient than weight stack training over extended training period, preferable longer than 6 weeks of training program.

Keywords: Pneumatic resistance / Iron-stack resistance / Crawl swimming speed

_18-0538(203-220)17.indd 206 6/27/61 BE 1:31 PM

บทนำ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้สุขภาพและพลานามัยประชาชนและเยาวชนแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและประกอบภารกิจหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555–2559) (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) ที่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนให้แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อประชาขนที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญรุดหน้า ทัดเทียมนานาอารยะประเทศ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถ ช่วยพัฒนาสิ่งเหล่านี้ได้ และยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ความเชื่อมั่นตนเอง พัฒนาความสามารถในการทำงานเป็นทีม และช่วยให้มีวิถีชีวิตที่กระตือรือร้นในการเผชิญภารกิจประจำวันได้ นอกจากนี้การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ชนิดต่างๆ แตกต่างกันไป ให้มีความเหมาะสมกับแต่ละบุคคลซึ่งมีความพร้อม ความสนใจ สภาพของเพศ วัย และสรีระของร่างกายตามแต่พรสวรรค์ของแต่ละคน

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อเยาวชน เพราะช่วยรักษาชีวิตเมื่อมีอุบัติภัยทางน้ำได้ นอกจากนี้กีฬาว่ายน้ำยังเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวที่ใช้อวัยวะทุกส่วน ทำให้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายและสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้าน (ศุกล อริยสัจสี่สกุล, 2552) และการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำได้ถูกกำหนดให้เป็นกีฬาบังคับ ในการแข่งขันกีฬาทุกระดับ โดยใช้เวลาเป็นเครื่องตัดสิน ผู้ที่ทำเวลาได้น้อยที่สุดของการแข่งขันจะเป็นผู้ชนะ นักกีฬาว่ายน้ำที่สามารถทำเวลาได้น้อยที่สุด จะต้องมีการฝึกซ้อมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี รวมทั้งมีพื้นฐานและเทคนิคการว่ายน้ำที่ประกอบด้วย การเริ่มต้น การใช้เท้า การใช้แขน การหายใจ การกลับตัว และการเข้าเส้นชัยที่ดี ซึ่งเทคนิคเหล่านี้นักกีฬาจะต้องฝึกฝน จนกระทั่งสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอัตโนมัติ และสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง และสัมพันธ์กัน (พลากร นัคราบัณฑิต, 2553; สุทธิดา เจริญผล, 2554)

การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีหลายวิธีที่จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ วิธีการฝึกด้วยแรงต้านเป็นวิธีการฝึกที่นิยมวิธีหนึ่ง โดยวิธีการฝึกด้วยแรงต้านสามารถเพิ่มความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และพัฒนาประสิทธิภาพทางการกีฬาได้ (Baker et al., 2001) ซึ่งวิธีการฝึกด้วยแรงต้าน จะเป็นการฝึกออกแรงแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีความยาวคงที่หรือไอโซเมตริก แต่จะมีการเกร็ง หรือตึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้าน และการฝึกความแข็งแรงแบบไอโซโทนิก ซึ่งจะเป็นการออกแรงแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง บลานซ์ (Blanch, 2010) กล่าวว่า การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬาว่ายน้ำนั้น เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับอวัยวะส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการว่ายน้ำ เช่น แขน ขา แต่การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวก่อน จะเป็นผลดีต่อการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนอื่นๆ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาวิจัยของมารินน์ (Marilyn, 1991 อ้างถึงใน พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา, 2545) ได้ทำการศึกษาคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (electromyography) ในนักกีฬาว่ายน้ำขณะว่ายน้ำท่า ครอว์ล ในช่วงต่างๆ ของการว่ายน้ำ ได้แก่ ช่วงแรกของการดึง ช่วงหลังของการดึง ช่วงแรก

ของการยกแขนกลับ และช่วงหลังของการยกแขนกลับ ผลของการศึกษาพบว่า มีคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อแสดงถึงการทำงาน ของกลุ่มกล้ามเนื้อของร่างกายแทบทุกมัด ทั้งกลุ่มกล้ามเนื้อ แขน ขา สะโพกและกล้ามเนื้อลำตัว ทั้งด้านหน้า หลัง และด้านข้าง โดยมีการทำงานสัมพันธ์กันตลอดเวลาของกล้ามเนื้อทุกมัด ในวงรอบการจ้วงแขน และเตะขา (stroke cycle) ซึ่งกล้ามเนื้อลำตัวจะทำหน้าที่ในการรักษาสมดุล และความมั่นคงให้กับลำตัว (stabilizing) ดังนั้นการแข่งขันว่ายน้ำจึงจำเป็นต้องพัฒนากล้ามเนื้อที่สำคัญๆ ของร่างกายตลอดทุกมัด ทั้งนี้การเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้น มีหลายวิธี แต่การฝึกด้วยแรงต้านเป็นวิธีการฝึกที่นิยมวิธีหนึ่ง ดังกล่าวมาแล้ว สำหรับแรงต้านที่นิยมมานาน คือ แรงต้านจากแผ่นเหล็ก แรงต้านจากแรงเฉื่อยของร่างกาย และแรงต้านจากยางยืด เป็นต้น

การฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก (weight stack) จะทำให้ตลอดช่วงของการออกแรงนั้นไม่สม่ำเสมอ จากการศึกษาของแลนเดอร์ และคณะ (Lander et al., 1985) ได้อธิบายลักษณะของการฝึกด้วยการยกบาร์เบลล์ในท่าเบนช์เพรส จะถูกแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ช่วงแรกเรียกว่า ช่วงความเร่ง (acceleration phase) จะต้องใช้แรงมากที่สุด ช่วงที่ 2 คือ ช่วงที่ใช้แรงในการยกน้อยกว่าน้ำหนักของบาร์เบลล์ เรียกว่า สติกกิ้ง (sticking region) ซึ่งจะทำให้สูญเสียพลังในการดันขึ้น ช่วงที่ 3 เรียกกว่า ช่วงแข็งแรงสูงสุด (maximum strength region) เกิดแรงที่ใช้ในการยกมากกว่าน้ำหนักของบาร์เบลล์ ช่วงสุดท้ายช่วงที่ 4 เรียกว่า ช่วงความหน่วง (deceleration phase) ช่วงนี้แรงที่ใช้ในการยกจะน้อยกว่าน้ำหนักของบาร์เบลล์ จะเห็นได้ว่าการฝึกด้วยแผ่นเหล็กจะทำให้เกิดข้อจำกัดในการยกน้ำหนัก เนื่องจากแรงที่ใช้ยกเกิดขึ้นไม่เท่ากันตลอดช่วงของการยกแผ่นเหล็ก โดยเฉพาะถ้าผู้ฝึกยกบาร์เบลล์อย่างเร็วๆ ในช่วงครึ่งแรกของการเคลื่อนไหวน้ำหนักของบาร์เบลล์จะเบากว่า เมื่อเทียบกับการยกครึ่งหลัง นอกจากนี้ การยกบาร์เบลล์อย่างเร็ว อาจทำให้มีการแตกของแรงออกจากแนวของจุดศูนย์ถ่วงของบาร์เบลล์กับทิศทางของการยก (alignment of force) ซึ่งเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นได้ และด้วยสาเหตุของการฝึกการใช้แรงต้านจากบาร์เบลล์ มีแรงที่ใช้ในการยก ไม่เท่ากันตลอดช่วงการยก จึงทำให้มีรูปแบบการฝึกใหม่ๆ ที่ทำให้แรงที่ใช้ในการฝึกเท่ากันโดยตลอดช่วงของการยกรูปแบบการฝึกใหม่ๆ ที่ทำให้แรงที่ใช้ในการยกเท่ากันตลอด ซึ่งมีหลายรูปแบบเช่น การใช้แรงต้านคงที่ (constant resistance) การใช้แรงต้านแบบผ่อนตาม (accommodating resistance) และการใช้แรงต้านที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Frost et al., 2010) การฝึกรูปแบบใหม่ต่างๆ นี้ทำให้มีการใช้อุปกรณ์ที่พัฒนาขึ้นใหม่ให้หลากหลาย เช่น การฝึกโดยใช้ยางยืด (elastic bands) มาติดกับอุปกรณ์ออกกำลังกายแบบฟรีเวท นอกจากการฝึกด้วยยางยืดแล้ว ยังมีการฝึก ด้วยแรงต้านที่สร้างขึ้นจากแรงอัดอากาศ หรือที่เรียกว่า pneumatic resistance

จอร์แดน เชเคสชาฟท์ (Jordan, 2013) ได้กล่าวถึงการฝึกด้วยแรงต้านของแผ่นเหล็ก และแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศ หรือที่เรียกกว่านิวแมติกส์ (pneumatic) ซึ่งการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศจากกระบอกลมจะมีประโยชน์มากกว่า การฝึกด้วยแผ่นเหล็กที่มีข้อเสียเปรียบหลายประการ เช่น แรงเสียดทานจากลูกเบี้ยว และรอก อาจเป็นเหตุทำให้แรงต้านเปลี่ยนแปลงไปตามตำแหน่งต่างๆ

_18-0538(203-220)17.indd 208 6/27/61 BE 1:31 PM

ตลอดช่วงของเคลื่อนไหว แต่เมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ ไม่ว่าจะออกแรงกระทำอย่างไร แรงต้านจะคงที่เท่ากันตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว ซึ่งจะช่วยลดอาการบาดเจ็บลงได้ สิ่งเหล่านี้จะทำให้นักกีฬาสามารถฝึกด้วยความเร็ว ที่ใกล้เคียงกับการฝึกในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะการฝึกแบบพลังระเบิดที่ใช้ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา แต่ถ้าฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก จะมีข้อจำกัดของความเร็ว (เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ) ถ้าการฝึกช้า กล้ามเนื้อก็จะทำงานช้าด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังแสดงถึงข้อดีของการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศที่นอกจากจะฝึกยกในปริมาณน้ำหนักมากๆ การเพิ่มความเร็วได้ความต้องการ สอดคล้องกับสถานการณ์แข่งขันจริงแล้วยังสามารถวัด และประเมินผลการฝึกกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และให้ผลย้อนกลับ (feedback) ให้แก่นักกีฬาได้

ฟรอส์ทและคณะ (Frost et al., 2010) ได้กล่าวเสริมถึงการทำงานของแรงต้านชนิดนี้ ซึ่งเกิดจากการสร้างแรงต้าน โดยใช้แรงดันของอากาศมาเป็นแรงต้านในการเคลื่อนไหว ทั้งแบบคอน-เซนตริก (concentric) และเอ็กเซนตริก (eccentric) โดยที่แรงดันอากาศยิ่งสูงมาก แรงต้านก็จะยิ่งมาก เมื่อมีการเคลื่อนไหวของร่างกายออกแรง ก็จะเกิดแรงกดขึ้น ทำให้แรงดันเพิ่มขึ้นและกลายเป็นแรงต้าน ซึ่งการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะที่กล้ามเนื้อหดสั้นเข้า (concentric) และกล้ามเนื้อเหยียดยาวออก (eccentric) แรงที่ต้องออกทั้งสองช่วงนั้นมีความใกล้เคียงกัน ซึ่งแตกต่างจากการฝึกโดยแผ่นเหล็กที่การออกแรง ทั้งสองช่วงไม่เท่ากัน เนื่องจากแผ่นเหล็กใช้แรงโน้มถ่วงของโลกในการกลับสู่ตำแหน่งเดิม ทำให้กล้ามเนื้อเพียงออกแรงประคอง ไม่ให้เกิดการกระแทกของแผ่นเหล็กขณะย้อนกลับ และเคลื่อนไหวด้วยความเร็วสูงขึ้น ความเร็วที่สูงมากเช่นนี้ จะทำให้เกิดการแกว่งไปมา (vibration) ที่บริเวณเอ็นของกล้ามเนื้อที่ยึดเกาะกับกระดูก เนื่องจากแนวของแรง (alignment of force) จะไม่ตั้งฉากกับจุดศูนย์ถ่วงของแผ่นแม่เหล็กยิ่งมีความเร็วมากขึ้น อาการสั่นคลอน (แกว่งไกว ในกรณีที่เป็นลวดสลิงหรือสายพาน) ก็จะยิ่งมีมากและส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ และเอ็นของกล้ามเนื้อได้ ดังนั้นนักกีฬาที่ฝึกด้วยแผ่นเหล็กจึงจำเป็นที่ต้องควบคุมความเร็วในขณะฝึก โดยเฉพาะในช่วงของระยะการย้อนกลับสู่ตำแหน่งเดิมของแผ่นเหล็ก (Cissik, 2012) ซึ่งไม่สามารถฝึกที่ความเร็วเหมือนในสถานการณ์แข่งขันจริง

ด้วยเหตุผลการฝึกการใช้แรงต้านจากแผ่นเหล็กมีแรงที่ใช้ในการยกไม่เท่ากันตลอดช่วงการยก ความเร็วในการฝึกด้วยแผ่นเหล็กที่ไม่สม่ำเสมอ และไม่เหมือนสภาพจริงของการแข่งขันกีฬา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นจากการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ กล่าวโดยสรุปในเรื่องข้อดีของการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ โดยเฉพาะกับกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งยังไม่เคยมีผู้ใดทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็กกับแรงต้านจากแรงอัดอากาศที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ จึงทำให้มีผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า และเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ ที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่า

ครอว์ลระยะ 50 เมตร

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็กที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่า ครอว์ล ระยะ 50 เมตร

คำถามการวิจัย

การฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ จะมีผลดีกว่าการฝึกด้วยแผ่นเหล็ก ต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตรหรือไม่

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (true–experiment) เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็กที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่ผ่านการเรียนวิชาว่ายน้ำ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้าน 2 ลักษณะ

- โปรแกรมการฝึก ด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ
- โปรแกรมการฝึก ด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก

2.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจ โดยแจ้งรายละเอียดการเข้าร่วมเป็นผู้รับการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบก่อน (pre–test) ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร เพื่อแบ่งกลุ่มให้มีความสามารถเท่าๆ กัน (equal groups) และเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำเหมือนกัน สัปดาห์ละ 3 วัน และการฝึกด้วยแรงต้านที่แตกต่างกัน คือ แรงต้านจากแรงอัดอากาศและแรงต้านจากแผ่นเหล็ก โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment) สัปดาห์ละ 2 วัน โดยใช้โปรแกรมการฝึกเหมือนกัน และทำการทดสอบเมื่อผ่านการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 ของความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร

ข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกายอย่างอื่นของกลุ่มตัวอย่างได้ แต่ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจง และขอความร่วมมือ ไม่ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มฝึกเพิ่มเติม นอกเหนือจากโปรแกรมการฝึก ผลที่ได้จึงถือว่าเป็นผลที่เกิดจากการวิจัยครั้งนี้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

แรงต้านจากแรงอัดอากาศ (pneumatic resistance) หมายถึง ปริมาณน้ำหนักเกิดจากแรงอัดอากาศที่สามารถควบคุมปรับให้มีความหนักเบา หรือเปลี่ยนแปลงแรงต้านได้ โดยใช้ปุ่ม

_18-0538(203-220)17.indd 210 6/27/61 BE 1:31 PM

ควบคุมตามเครื่องหมายบวก (+) และลบ (-)

แรงต้านจากแผ่นเหล็ก (weight stack resistance) หมายถึง แรงต้านจากแผ่นเหล็กที่วางเรียงซ้อนๆ กัน สามารถปรับความหนักเบาได้ โดยการเพิ่มหรือลดแผ่นเหล็ก

การฝึกซ้อมว่ายน้ำ (swimming training) หมายถึง การฝึกซ้อมว่ายน้ำตามโปรแกรมของผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวมหลักการ ทฤษฎี และนำโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ การฝึกด้วยแรงต้าน (resistance training) หมายถึง การฝึกด้วยแรงต้านตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวบรวม หลักการ ทฤษฎี และนำโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้าน ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ

ความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล (crawl swimming speed) หมายถึง ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะทาง 50 เมตร โดยทำเวลาให้น้อยที่สุด การวิจัยครั้งนี้ให้จับเวลาโดยการเริ่มต้นในน้ำ ใช้แขนและขาอย่างน้อย 1 ข้าง แตะขอบสระเมื่อได้สัญญาณเริ่ม ให้ถีบออกจากขอบสระและว่ายให้เร็วที่สุดตามกติกาการแข่งขัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องออกกำลังกายแบบสถานี ที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ ยี่ห้อไกเซอร์ รุ่น A 300 จากประเทศสหรัฐอเมริกา

2. เครื่องออกกำลังกายแบบสถานี ที่ใช้แรงต้านจากแผ่นเหล็กยี่ห้อ Body-Solid ประเทศสหรัฐอเมริกา และ Nautilus ประเทศสหรัฐอเมริกา

3. สระว่ายน้ำขนาดกว้าง X ยาว เท่ากับ 25 X 50 เมตร

4. นาฬิกาจับเวลา ที่มีความละเอียด 1/100 วินาที

5. ใบบันทึกการฝึกด้วยน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ (ฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน 2 สัปดาห์ และฝึกด้วยแรงต้านจริงอีก 6 สัปดาห์)

6. ใบบันทึกการซ้อมว่ายน้ำ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และใบบันทึกการทดสอบสถิติ ที่ทำได้จากการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร ทั้งก่อนการทดลอง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

7. โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence)

8. โปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้าน ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence)

การเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ศึกษา ค้นคว้า หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาสร้างโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่เหมาะสมในการพัฒนาความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะ 50 เมตร และโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้านที่เหมาะสมกับกล้ามเนื้อทุกส่วนในการพัฒนาความเร็วของนักกีฬาว่ายน้ำ

2. สร้างแบบประเมินความเหมาะสมตามองค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ และโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้าน เพื่อเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความเหมาะสม โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective

Congruence) ซึ่งพบว่าไม่มีข้อรายการใด ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 แสดงว่าสามารถนำโปรแกรมไปใช้ฝึกได้

3. นำโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ และการฝึกด้วยแรงต้าน ไปทดลองใช้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ (โดยใช้สระว่ายน้ำ 25 เมตร) จำนวน 10 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง(reliability) โดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่ผ่านการเรียนวิชาทักษะและการสอนกีฬาว่ายน้ำ (พล 031129) ทำการควบคุมการฝึกตามโปรแกรมการว่ายน้ำ และการฝึกด้วยน้ำหนักของกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และกลุ่มควบคุมที่ฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก ซึ่งจะทำการฝึกว่ายน้ำตามโปรแกรมเหมือนกันทั้งสองกลุ่ม คือวันจันทร์ พุธ และศุกร์ และฝึกด้วยแรงต้านสัปดาห์ละ 2 วัน คืออังคาร และพฤหัส คณะผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามปกติ และไม่ฝึกซ้อมกีฬาชนิดอื่นๆ เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ ระหว่างการเก็บข้อมูลการฝึก

5. คณะผู้วิจัย ได้ประสานงานผู้รับผิดชอบชั้นเรียนของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตใช้สถานที่คือสระว่ายน้ำ 50 เมตร และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี เพื่อใช้เป็นสถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย

6. ชี้แจงอาสาสมัครที่เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยคัดเลือกนักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรีที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

7. ประชุมชี้แจงผู้เก็บข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างโดยแจกรายละเอียด ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล เพื่อให้เข้าใจตรงกัน และชี้แจงให้ผู้ที่มีความประสงค์จะขอถอนตัวออกจากงานวิจัย ด้วยเหตุสุดวิสัยใดได้ตลอดเวลา

8. ทำการทดสอบสถิติ ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน รวมทั้งสองกลุ่ม 30 คน ทำการปรับความสามารถพื้นฐานของสถิติในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ให้เท่ากันทั้งสองกลุ่ม โดยเรียงลำดับความสามารถสลับกัน เข้ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 โดยมีค่าเฉลี่ยของสถิติการว่ายน้ำดังกล่าวเท่ากัน โดยทำการทดลองความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

9. ทำการสุ่ม แบบกำหนดการจัดกระทำการฝึก (randomized assignment) เพื่อให้โอกาสทั้ง 2 กลุ่มเท่ากัน ที่จะเป็นกลุ่มทดลอง (กลุ่มฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ) และกลุ่มควบคุม (กลุ่มฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก)

10. ทำการฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านทั้ง 2 วิธี ในแต่ละกลุ่มทำการทดสอบสถิติการว่ายน้ำท่า ครอว์ลระยะ 50 เมตร (pretest) แล้วทั้งสองกลุ่มทำการฝึกว่ายน้ำเหมือนกันๆ 3 วันต่อสัปดาห์ คือในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ และเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้าน 2 วิธี คือวันอังคาร และพฤหัส เป็นเวลา 6 สัปดาห์

_18-0538(203-220)17.indd 212 6/27/61 BE 1:31 PM

11. รายละเอียดการฝึกด้วยแรงต้าน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกด้วยแรงต้าน เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาก่อนการฝึก 2 สัปดาห์ โดยใช้ความหนักที่ 50% ของ 1 R.M. และฝึก 3 ชุด และรับการฝึกตามโปรแกรมที่แยกออกเป็นการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ และค่อยๆ เพิ่มความหนักเป็น 60%, 65% และ 70% ของ 1 R.M. ใน 1-2 สัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 3-4 และสัปดาห์ที่ 5-6 ตามลำดับ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและพฤหัสบดี

12. การทดลองหา 1 R.M. กลุ่มตัวอย่างแต่ละคน จะมีการจดบันทึกไว้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตั้งค่าน้ำหนักในการฝึกแต่ละท่าได้อย่างถูกต้อง โดยผู้เก็บข้อมูลตรวจสอบทุกๆ ครั้งที่ทำการฝึกด้วยแรงต้านทั้ง 2 วิธี

13. ทำการทดสอบสถิติ ของการว่ายน้ำท่า ครอว์ล ระยะ 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 เพื่อนำค่าเฉลี่ยสถิติดังกล่าว มาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยแรงต้าน 2 วิธีว่า จะให้ผลต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

นำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของอายุ น้ำหนักและส่วนสูง ด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มที่ฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และกลุ่มที่ฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก โดยใช้สถิติค่า “ที” (independent t-test)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ภายในกลุ่มเช่นเดียวกับที่ทำการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measures) ถ้าพบว่ามีความแตกต่าง จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

4. กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร และอัตราการพัฒนา คิดเป็นค่าร้อยละ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และกลุ่มควบคุมที่ฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก

ช่วงเวลาการทดสอบ	กลุ่มที่ฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกแรงต้านจากแรงอัดอากาศ			กลุ่มที่ฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกแรงต้านจากแผ่นเหล็ก		
	$\bar{X}$	S.D.	การลดลงของเวลา* (%)	$\bar{X}$	S.D.	การลดลงของเวลา* (%)
ก่อนการทดลอง	27.06	2.11	-	27.13	2.04	-
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3	26.80	2.06	0.96	27.06	2.04	0.26
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	26.31	2.01	2.77	26.95	2.05	0.67

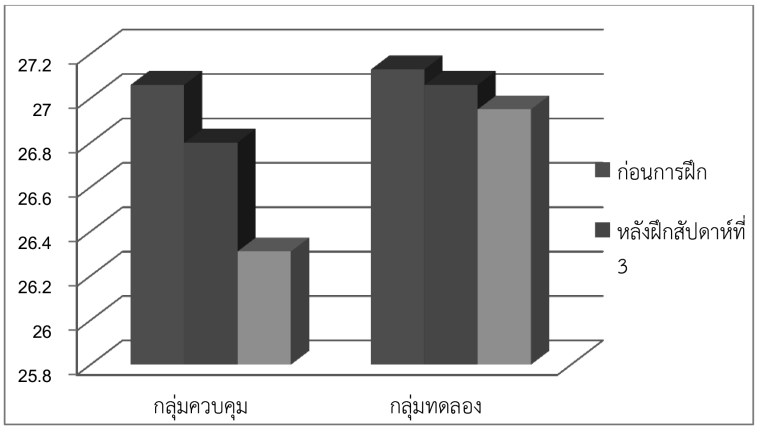
*เทียบกับก่อนการทดลอง

จากตารางที่ 1 แสดงเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร จากการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 27.06, 26.80 และ 26.31 วินาที และของกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 27.13, 27.06 และ 26.95 วินาที ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าร้อยละของพัฒนาการของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร พบว่า มีอัตราพัฒนาการที่ดีขึ้น (เวลาลดลง) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 โดยในกลุ่มทดลองเท่ากับร้อยละ 0.96 และ 2.77 ตามลำดับ และในกลุ่มควบคุมเท่ากับร้อยละ 0.26 และ 0.67 ตามลำดับ

_18-0538(203-220)17.indd 214 6/27/61 BE 1:31 PM

แผนภูมิที่ 1. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจำแนกตามช่วงเวลาของการทดสอบคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 แนวโน้มกลุ่มทดลองมีอัตราการพัฒนาสูงกว่ากลุ่มควบคุม



จากแผนภูมิที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ของกลุ่มทดลองที่ฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก โดยจำแนกตามช่วงเวลาของการทดสอบคือก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.06 26.80 และ 26.31 วินาที ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 27.06 และ 26.95 วินาที ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การฝึกด้วยแรงต้านลักษณะต่างๆ เป็นพื้นฐานของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย และมีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยเฉพาะการแข่งขันกีฬาที่ใช้เวลาสั้นๆ เช่น การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำระยะ 50 เมตร ทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลในระยะ 50 เมตร ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบทั้งระหว่างหลังทดลองสัปดาห์ที่ 3 กับก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 กับก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม ทั้งนี้เกิดจากผลของการฝึกด้วยแรงต้านที่ทำให้เกิดพัฒนาการของกล้ามเนื้อ และพลังที่จะส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ดังเช่น คราวิทส์ (Kravitz, 2010) ได้กล่าวถึงผลของการฝึกด้วยแรงต้านจะทำให้เกิดการปรับตัวของสุขภาพเป็นไปตามเป้าหมายระยะยาว ที่ต้องมีการกำหนดรูปแบบของโปรแกรมการฝึกให้ชัดเจน ตามความมุ่งหมายที่แต่ละบุคคลต้องการพัฒนา ไม่ว่าจะฝึกด้วยแรงต้านเพื่อมุ่งสู่การแข่งขัน หรือการฝึกเพื่อรักษาสุขภาพก็ตาม

การปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกด้วยแรงต้านจะต้องใช้เวลานานอย่างน้อย 2–3 สัปดาห์ จะก่อให้เกิดการปรับตัวของหน่วยยนต์ (motor unit) ที่ประกอบไปด้วยระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากใยประสาทที่เชื่อมโยงไปสู่กล้ามเนื้อ จะถูกระดมสั่งการมาจากระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เพิ่มความแข็งแรงขึ้นภายหลังการฝึก 2-8 สัปดาห์ นอกจากนี้ การพัฒนาความแข็งแรงในระยะยาวจะส่งผลให้เส้นใยของกล้ามเนื้อขยายใหญ่ขึ้น และช่วงพิสัยความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น จะเป็นไปตามความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่ระหว่างร้อยละ 7-45 และส่งผลให้กล้ามเนื้อหดตัวได้เร็วขึ้น ความเร็วที่พัฒนาขึ้นนี้ จะสัมพันธ์กับความเร็วของการหดตัวในขณะฝึกด้วยแรงต้าน เช่น ฝึกเคลื่อนไหวช้ากล้ามเนื้อก็จะหดตัวช้า และฝึกเคลื่อนไหวเร็ว กล้ามเนื้อก็จะหดตัวเร็ว สอดคล้องกับสนธยา สีละมาด (2555) ที่กล่าวถึงผลของการฝึกด้วยแรงต้าน จะทำให้เกิดพัฒนาการทางสภาพชีววิทยา (biological) จะเกิดการปรับตัวในหน่วยยนต์ (motor unit) โดยการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท จะเกิดขึ้นในระยะแรก โดยการเพิ่มขึ้นของหน่วยยนต์ และปรับปรุงการทำงานประสานสัมพันธ์ของหน่วยยนต์ และการพัฒนาด้านเส้นใยกล้ามเนื้อ จะเกิดขึ้นภายหลังจากการพัฒนาของระบบประสาทอย่างเต็มที่ นอกจากการเพิ่มขึ้นของการทำงานประสานสัมพันธ์ของหน่วยยนต์แล้ว คุณลักษณะของเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัวช้า (slow twitch) จะเปลี่ยนเป็นชนิดหดตัวเร็ว (fast twitch) และคุณสมบัติอื่นๆ ก็จะเพิ่มขึ้นของปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. จำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อ
2. ความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอย ต่อจำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อ
3. ปริมาณโปรตีนภายในเส้นใยกล้ามเนื้อ
4. จำนวนเส้นใยของกล้ามเนื้อทั้งหมด

การพัฒนาที่เกิดจากการฝึก ด้วยแรงต้านจากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่าการฝึกสามารถพัฒนา ความแข็งแรงได้ แต่การพัฒนาความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ต้องอาศัยปัจจัยอย่างอื่นอีกด้วย เช่นการพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เทคนิคและทักษะของการว่ายน้ำ และสอดคล้องกับศุกล อริยสัจสี่สกุล (2556) ได้กล่าวถึง ปัจจัยของการว่ายน้ำท่าครอว์ลให้ประสบความสำเร็จ จะต้องประกอบไปด้วยทักษะของการใช้แขน ขา และการหายใจที่ต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี โดยมีการกลิ้งลำตัวที่เป็นไปตามธรรมชาติ สลับแขนขวาและขาข้างซ้ายในการเตะเท้า และใช้แขนว่ายน้ำข้างขวาเพื่อให้ได้เปรียบเชิงกล การจัดระเบียบร่างกายเพื่อทำให้เพรียวน้ำ (streamline) ในการลดแรงต้าน รวมถึงเทคนิคของการออกตัว กลับตัว และการเข้าเส้นชัย ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร จากงานวิจัยเรื่องนี้ดีขึ้นในทุกช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทั้งสองกลุ่ม

เมื่อทำการเปรียบเทียบ เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในทุกช่วงระยะเวลาของการฝึกซ้อม คือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 27.06 วินาที 26.80 วินาที และ 26.31 วินาที ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 วินาที 27.06 วินาที และ 26.95 วินาที พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบอัตราค่าร้อยละพัฒนาการของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ในกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับร้อยละ 0.96 และ 2.77 ในขณะที่ในกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับร้อยละ 0.26 และ 0.67 ตามลำดับ

_18-0538(203-220)17.indd 216 6/27/61 BE 1:31 PM

ซึ่งอัตราค่าร้อยละของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำของกลุ่มทดลอง มีพัฒนาการสูงกว่าในกลุ่มควบคุม แม้ว่าจะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม แสดงว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาดีขึ้นค่อนข้างชัดเจนกว่า โดยมีแนวโน้มการพัฒนา น่าจะพัฒนาได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม ที่พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อันเนื่องมาจากระยะเวลาในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแค่ 6 สัปดาห์ ซึ่งมีระยะเวลาที่สั้นเกินไปโดยที่ ถ้าการวางโปรแกรมการฝึกซ้อมดำเนินการต่อเนื่องไปมากกว่า 6 สัปดาห์ เป็น 8 หรือ 10 สัปดาห์ น่าจะพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของพัฒนาการ เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระหว่างกลุ่ม ซึ่งทั้งนี้การฝึกสมรรถภาพของกล้ามเนื้อที่มีระยะเวลาที่ต่อเนื่องและยาวนานออกไปอีก จะทำให้เกิดพัฒนาการที่แตกต่างกันระหว่างการฝึกด้วยแรงต้าน 2 วิธีดังกล่าว และน่าจะพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่า ครอว์ลระยะ 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึก ด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศ และกลุ่มควบคุมฝึกว่ายน้ำร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็ก และด้วยเหตุผลของข้อดีของการฝึกด้วยแรงต้านจากแรงอัดอากาศที่มีมากกว่า และยิ่งส่งผลต่อการพัฒนาความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ดังนั้นการวางโปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้านไม่ว่าจะเป็นการฝึกเพื่อการแข่งขัน หรือการฝึกเพื่อสุขภาพก็ตาม ที่จะส่งผลต่อความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ ในการทำความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ลให้ดีขึ้น ควรจะวางโปรแกรมการฝึกให้ต่อเนื่อง และเป็นระยะเวลานาน และในทางปฏิบัติดังที่ปรากฏของการฝึกกีฬาต่างๆ จะมีการวางโปรแกรม ที่ต่อเนื่องยาวนานอยู่แล้วเช่นกัน โดยเฉพาะนักกีฬาระดับแข่งขัน จะมีการฝึกซ้อมนานมากกว่า 6 สัปดาห์ โดยจะมีการเก็บตัวฝึกซ้อมนานอย่างน้อยมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป จนถึงฝึกเกือบตลอดปี การฝึกในระยะยาวเช่นนี้ จะส่งผลต่อปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ถาวร เช่น ฮอร์โมนเทสทอสเทอโรน ที่มีบทบาทในการสร้างความเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนคุณสมบัติของเส้นใยกล้ามเนื้อจากใยชนิดหดตัวช้า (ST) ไปสู่เส้นใยชนิดหดตัวเร็ว (FT) ซึ่งจะมีการสะสมไกลโคเจนไว้ในเส้นใยกล้ามเนื้อทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้น นอกจากนี้เซลประสาทที่หน่วยยนต์ของเส้นเส้นใยชนิดหดตัวเร็วที่ใหญ่กว่าและส่งกระแสประสาทไปยังเส้นใยกล้ามเนื้อได้มากกว่าเส้นใยกล้ามเนื้อหดตัวช้า จึงทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อแบบหดตัวเร็วทำงานได้เร็วและแรงมากกว่า (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ และสิทธา พงษ์พิบูลย์, 2554; สนธยา สีละมาด, 2555)

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา, 2545) ที่ทำการวิจัยเรื่องผลการฝึกกำลังกล้ามเนื้อลำตัวแบบการหดตัวคงที่ต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกำลังกล้ามเนื้อลำตัวมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อลำตัว มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกกล้ามเนื้อลำตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีเวลาเฉลี่ยในการว่ายน้ำระยะ 50 เมตร น้อยกว่ากลุ่มควบคุมแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องเช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ (พลากร นัคราบัณฑิต, 2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง และความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนชาย ที่พบว่า

กลุ่มทดลองที่ฝึกความมั่นคงของลำตัวควบคู่กับการฝึกว่ายน้ำตามปกติ ที่หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จะมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกว่ายน้ำตามปกติอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปว่า เมื่อพิจารณาเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะ 50 เมตรของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และก่อนการทดลองมีเวลาน้อยลง หรือความเร็วมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่ามีพัฒนาการของการฝึกว่ายน้ำท่าครอว์ลดีขึ้น ทุกระยะที่ร่วมโปรแกรมการฝึก ทั้งนี้เนื่องมาจากการวางโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ และการวางโปรแกรมการฝึกด้วยแรงดันจากแรงอัดอากาศและจากแผ่นเหล็ก คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมจากหลักการ ทฤษฎี รวมถึงแบบฝึกต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้เคยร่วมเป็นคณะผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำในระดับมหาวิทยาลัย สโมสร กีฬาแห่งชาติ และในระดับทีมชาติ ตลอดจนได้นำโปรแกรมการฝึกดังกล่าวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีก 5 ท่าน ได้ตรวจทาน ปรับ แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ โดยพิจารณาค่าความเที่ยงและความตรง แล้วแบบฝึกทั้งสองมีค่าความเที่ยงและความตรงเกิน 0.05 ขึ้นไปทั้งแบบฝึกว่ายน้ำ และแบบฝึกด้วยแรงต้าน ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีเวลาน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พลากร นัคราบัณฑิต, 2553) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง และความสามารถ ในการว่ายน้ำท่าครอว์ลในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนชายที่พบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกความมั่นคงของกล้ามเนื้อลำตัวควบคู่กับการฝึกว่ายน้ำตามปกติ มีความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ล ระยะทาง 30 เมตร มากขึ้นทุกระยะทั้งหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อย่างไรก็ตาม เวลาที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำที่แตกต่างกันเพียงเสี้ยววินาที ก็สามารถมีผลต่อการแพ้ชนะได้ ดังนั้นนักกีฬาว่ายน้ำที่ฝึกด้วยแรงต้านด้วยแรงอัดอากาศร่วมกับการฝึกว่ายน้ำตามโปรแกรมที่กำหนด จะมีพัฒนาการได้ดีกว่าการฝึกด้วยแรงต้านจากแผ่นเหล็กร่วมกับการฝึกว่ายน้ำตามโปรแกรมที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับเชเคสซาฟท์ (Shakeshaft, 2015) และฟรอส์ท (Frost. et al., 2010; อ้างถึงใน กฤตมุข หล่าบรรเทา, 2554) ที่กล่าวถึงข้อได้เปรียบของการฝึกด้วยแรงอัดอากาศที่เหนือกว่าการฝึกที่ใช้แผ่นน้ำหนัก คือเป็นการฝึกที่ใกล้เคียงกับการยืด และหดตัวของกล้ามเนื้อมากที่สุด และการฝึกด้วยแรงต้านด้วยแผ่นเหล็กนั้น ความเฉื่อย อัตราเร่ง แรงเสียดทานต่างๆ จากลูกเบี้ยวหรือรอกทำให้แรงต้านเปลี่ยนแปลงไปตามตำแหน่งต่างๆ ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการกระชากหรือกระตุก แต่การฝึกที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศสามารถเพิ่มความเร็วของการออกแรงได้เต็มที่มากกว่า โดยมีแรงต้านคงที่โดยตลอด และยังสามารถพัฒนาประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ได้ตลอดทั้งช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ซึ่งสามารถพัฒนาประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อในการเล่นกีฬาที่ใช้ความเร็วได้ดีกว่าต่อไป

_18-0538(203-220)17.indd 218 6/27/61 BE 1:31 PM

บรรณานุกรม

กฤตมุข หล่าบรรเทา. (2554). **การเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกันต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. (2555). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555–2559).** (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2557. จาก : www.nesdb.go.th/Portals10/news/Plan/P11.pdf

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ และสิทธา พงษ์พิบูลย์. (2554). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: ตีรณสาร จำกัด.

พลากร นัคราบัณฑิต. (2553). **ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนชาย.** (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา. (2545). **ผลของการฝึกกำลังกล้ามเนื้อลำตัวแบบการหดตัวคงที่ต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ลระยะทาง 50 เมตร.** (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต หลักสูตรเวชศาสตร์การกีฬา). คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

ศุกล อริยสัจสี่สกุล. (2552). **การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนากีฬาว่ายน้ำ.** วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 10(1), 79.

ศุกล อริยสัจสี่สกุล. (2556). **ว่ายน้ำ กีฬาเพื่อทุกคน.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนธยา สีละมาด. (2555). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุทธิดา เจริญผล. (2554). **ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกบนบกและในน้ำที่มีต่อพลังระเบิดของกล้ามเนื้อขาและความเร็วในการว่าน้ำท่ากบระยะทาง 50 เมตร ของนักกีฬาว่ายน้ำชาย.** (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

Baker, D., Nance, S. & Moore, M. (2001). The load that maximizes the average mechanical power output during explosive bench press throws in highly trained athletes**. Journal of Strength and Conditioning Research.** 15(1), 20–41.

Blanch, P. (2010). The Swimming Machine. **Journal of Sports Science and Technology.** 10(1), 31-54.

Cissik, J. (2012). **Strength and conditioning - A concise introduction.** New York, NY: Routledge.

Frost, D. M., Cronin, J., & Newton, R. U. (2010). A Biomechanical Evaluation of Resistance - Fundamental Concepts for Training and Sports Performance. **Sports Medicine,** 40(4), 303–326. doi: 10.2165/11319420-000000000-00000

Jordan, S. (2013). Iron vs. **Air: Why Pneumatic Resistance Might be the Next Big Thing**. (Online). Available: http://greatist.com/fitnesspneumatic-resistance-exercise-machine. Retrieved April 30, 2016.

Kravitz, L. (2010). **Resistance Training: Adaptations and Health Implications.** Idea Today Health Publications. 2010; 14:38-46

Lander, J. E., Bates, B. T., Sawhill, J. A. & Hamill, J. (1985). A comparison between free weight and isokinetic bench pressing. **Medicine and Science in Sports and Exercise.** 17(3), 344–353.

บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2

กฤชณรงค์ สุภาพ
แขนงวิชาบริหารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 2) เปรียบเทียบบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ของผู้บริหาร และขนาดโรงเรียน และ 3) ศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา ในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้อำนวยการสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 จำนวน 116 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีค่าความเที่ยง .94 สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 มีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน 2) ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศต่างกัน และขนาดของสถานศึกษาต่างกัน มีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ต่างกัน มีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 จำนวน 4 ด้าน คือด้านการวางแผนการจัดการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาครูและบุคลากร ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ และด้านการจัดสรรทรัพยากร และ 3) ปัญหาเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา ในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารไม่ได้กระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของกิจกรรมของโรงเรียน ไม่ได้นิเทศให้ครูที่บรรจุใหม่มีความเข้าใจความเข้าใจ

Corresponding Author : ส.อ.กฤชณรงค์ สุภาพ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
E-mail : bo-y2517@hotmail.co.th

_18-0538(221-236)18.indd 221 7/3/61 BE 11:40 AM

เรื่องการทำวิจัยในชั้นเรียน และไม่สามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ส่วนข้อเสนอแนะ ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดสรรทรัพยากรให้ตรงกับความต้องการของครูและโรงเรียน ควรจัดให้มีการวิเคราะห์หลักสูตรโดยมีการประเมินตามสภาพจริงอย่างหลากหลาย และควรจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอต่อความต้องการ

คำสำคัญ: บทบาท / ผู้บริหารสถานศึกษา / การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

School Administrator's Roles in Promoting Learner–Centered Learning Management in Schools under the Office of PhraNaKhon Si Ayutthaya Primary Education Service Area 2

Kritnarong Supab
Educational Administration Faculty Education Sukhothai Thammathirat Open University

Abstract

The objectives of this research were as follows: 1) to study the roles of school administrators in promoting learner-centered learning management in schools under the Office of PhraNakhon Si Ayutthaya Primary Education Service Area 2; 2) to compare the roles of school administrators in promoting learner-centered learning management as classified by gender, administrator's experience and school size; and 3) to study problems and recommendations concerning the roles of school administrators in promoting learner-centered learning management.

The research sample consisted of 116 school administrators under the Office of PhraNakhon Si Ayutthaya Primary Education Service Area 2, obtained by simple random sampling proportionate to school size. The employed research instrument was a rating scale questionnaire, developed by the researcher, with reliability coefficient of .94. Data were analyzed using the percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance, Scheffe's pairwise comparison method, and content analysis.

Research findings revealed that 1) school administrators in schools under the Office of PhraNakhon Si Ayutthaya Primary Education Service Area 2 had overall role in promoting learner-centered learning management at the highest level in all aspects; the roles in specific aspects could be ranked based on their rating means from top to bottom as follows: the aspect of parents and community participation network establishment, the aspect of learning management planning, the aspect of teacher and personnel development, the aspect of organizing climate and environment facilitating learning management, the aspect

Corresponding Author: Sgt.Kritnarong Suphap Faculty Education Sukhothai Thammathirat Open University
E-mail : bo-y2517@hotmail.co.th

_18-0538(221-236)18.indd 223 7/3/61 BE 11:40 AM

of curriculum management, and the aspect of resources allocation; 2) school administrators who differed in gender and the size of school in which they manage did not significantly differ in their roles in promoting learner-centered learning management; school administrators who differed in experiences significantly differed in their roles in promoting learner-centered learning management at the .05 level in 4 aspects, namely, the aspect of learning management planning, the aspect of teacher and personnel development, the aspect of organizing climate and environment facilitating learning management, and the aspect of resources allocation; and 3) problems concerning the roles of school administrators in promoting learner-centered learning management were the following: the administrator did not encourage the parents to realize the importance of school activities, did not supervise new teachers on how to do action research, and could not apply research findings to improve and develop the learning management; while the recommendations were the following: the administrators should allocate resources relevant to the needs of teachers and school, the school should analyze the curriculum with application of a variety of authentic assessment practices, and budgets should be allocated to be sufficient for the needs of the schools.

Keywords: Role / School administrators / Learner-centered learning management

_18-0538(221-236)18.indd 224 7/3/61 BE 11:40 AM

บทนำ

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาสภาวการณ์ของโลกได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม โดยความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วหรือที่เรียกว่ากระแสโลกาภิวัตน์ทำให้เกิดงานและอาชีพใหม่ๆ ที่ต้องการแรงงานที่มีคุณภาพ มีความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดีต่อการทำงาน กระแสความต้องการนี้ได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาให้จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความรู้และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงได้มีการประกาศใช้ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และการปฏิรูปการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาผู้เรียน โดยมีแนวคิดให้สถานศึกษาจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยความมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญนั้น ก็เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม มีวัฒนธรรมที่ดีในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขซึ่งแนวทางของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาจากพื้นฐานความเชื่อว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้กระบวนการการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพเน้นการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการคิด จัดสถานการณ์จำลองเพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2546) ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้เรียนสำคัญที่สุด” แต่จากสภาพการณ์ในปัจจุบัน การจัดกระบวนการเรียนการสอนในโรงเรียนส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการสอนที่เน้นครูเป็นศูนย์กลาง ยังไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสภาพจริงหรือจากการปฏิบัติจริง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2543) ครูยังยึดการสอน โดยเน้นการสอนแบบบอกเล่า บรรยาย ผู้เรียนเน้นการท่องจำเป็นหลัก ผู้เรียนไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ไม่มีความสุขในการเรียน และการจัดกระบวนการสอนยังไม่เอื้อต่อการพัฒนาตนให้มีลักษณะ “มองกว้าง คิดไกลใฝ่รู้” ไม่เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ การแสดงความคิดเห็นและการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการกษาแห่งชาติ, 2543) จากการประเมินสถานศึกษาของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) ในช่วงปี พ.ศ. 2544–2548 ได้สรุปว่าสถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานมากกว่าสองหมื่นแห่งยังไม่ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงทำให้ผู้เรียนส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553) จากผลการประเมินคุณภาพการศึกษาของผู้เรียน (O-net) จากสำนักทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติที่ประเมินนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 พบว่าผลสัมฤทธิ์อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เมื่อเทียบกับเกณฑ์ระดับประเทศ สาเหตุสำคัญอาจเนื่องมาจากผู้เรียนขาดทักษะการคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสร้างองค์ความรู้ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญของผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21 ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาให้ได้คุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ

ในการที่จะพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จดังนั้นจึงจำเป็นต้องแสดงออกถึงความเป็นผู้นำในการที่จะโน้มน้าว ชี้ให้เห็นความสำคัญ รวมทั้งการส่งเสริมให้ครูปรับวิธีเรียน เปลี่ยนวิธีสอนจากการสอนที่เน้นการบรรยายและท่องจำ จากการที่ครูเป็นศูนย์กลาง ให้เป็นการสอนที่ผู้เรียนได้เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ หรือใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างแท้จริง เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์การสังเคราะห์และการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองได้

จากปัญหาดังกล่าวนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องดังกล่าว โดยคาดหวังว่าผลการวิจัยจะทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่ช่วยสะท้อนให้เห็นปัญหาและข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา อีกทั้งจะช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษามีแนวทางในการทำหน้าที่ตามบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษา เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2

2. เพื่อเปรียบเทียบบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 จำแนกตามเพศ ประสบการณ์ของผู้บริหารและขนาดโรงเรียน

3. เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในสถานศึกษาสังกัสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ใน 6ด้านคือ ด้านการวางแผนการจัดการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาบุคลากร ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ด้านการบริหารหลักสูตร ด้านการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน และด้านการจัดสรรทรัพยากร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรได้แก่ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 จำนวน 164 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเคร็จซี่ และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่าง 116 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนบุคลากรและขนาดของสถานศึกษา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่าเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญทั้ง 6 ด้าน และแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ

_18-0538(221-236)18.indd 226 7/3/61 BE 11:40 AM

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือ ผู้วิจัยเดินทางไปส่งและรับแบบสอบถามด้วยตนเอง กรณีที่สถานศึกษาอยู่ไม่ไกลจากพื้นที่ และส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ กรณีสถานศึกษาอยู่ห่างไกลได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น จำนวน 116 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One–Way ANOVA) และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe's Method) ส่วนข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

1. บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ในภาพรวมมีการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.54, S.D. = 0.29) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า มีการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ด้าน ได้แก่ การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน ($\overline{X}$ =4.67, S.D. = 0.33) การวางแผนการจัดการเรียนรู้ ($\overline{X}$ = 4.63, S.D. = 0.37) การพัฒนาครูและบุคลากร ($\overline{X}$ = 4.60, S.D. = 0.36) ส่วนด้านที่มีการปฏิบัติตามบทบาทในระดับมาก ได้แก่ การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ ($\overline{X}$ = 4.49, S.D. = 0.36) การบริหารหลักสูตร ($\overline{X}$ = 4.45, S.D. = 0.37) และการจัดสรรทรัพยากร ($\overline{X}$ = 4.39, S.D. = 0.33)

2. การเปรียบเทียบบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญพบว่า

2.1 ผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและผู้บริหารสถานศึกษาเพศหญิงมีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

2.2 ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ในการบริหารต่างกันมีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าแตกต่างกัน ใน 4 ด้าน คือด้านการวางแผนการจัดการเรียนรู้ด้านการพัฒนาครูและบุคลากร ด้านการจัดบรรยากาศ และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ และด้านการจัดสรรทรัพยากร ส่วนด้านการบริหารหลักสูตร และด้านการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนไม่แตกต่างกัน

2.3 ผู้บริหารที่ปฏิบัติงานอยู่ในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ ด้านการบริหารหลักสูตร และด้านการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและ ชุมชนส่วนด้านการวางแผนการจัดการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาครูและบุคลากร และด้านการจัดสรรทรัพยากรไม่แตกต่างกัน

3. ปัญหาและข้อเสนอแนะ

3.1 ปัญหาเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา ในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้น

ผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารไม่ได้กระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของกิจกรรมของโรงเรียน ไม่ได้นิเทศให้ครูที่บรรจุใหม่มีความเข้ารู้ความเข้าใจเรื่องการทำวิจัยในชั้นเรียน และไม่สามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้

3.2 ข้อเสนอแนะได้แก่ผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดสรรทรัพยากรให้ตรงกับความต้องการของครูและโรงเรียน ควรจัดให้มีการวิเคราะห์หลักสูตรโดยมีการประเมินตามสภาพจริงอย่างหลากหลาย และควรจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอต่อความต้องการ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 สามารถนำประเด็นมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ พบว่าในภาพรวมมีการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ บทบาทด้านการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน บทบาทด้านการวางแผนการจัดการเรียนรู้ บทบาทด้านการพัฒนาครูและบุคลากร ส่วนข้อที่มีการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าด้านอื่นๆ ได้แก่ บทบาทด้านการจัดสรรทรัพยากร ซึ่งมีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1.1 บทบาทด้านการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน โดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมากที่สุด อาจเนื่องมาจากผู้บริหารสถานศึกษาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญจึงจัดให้มีการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน ในการส่งเสริมสนับสนุนและร่วมจัดการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับ (อรพินท์ สพโชคชัย, 2551) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดการศึกษาว่าผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องมีวิสัยทัศน์ และต้องแสดงบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมสนับสนุน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาเพื่อให้การจัดการ ศึกษาประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษาตั้งไว้ ซึ่งได้สอดคล้องกับสมหมาย อ่อนดอนกลอย (2556, น.6-7) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของการสร้างเครือข่ายว่าผู้บริหารต้องปรับบทบาทการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ทั้งภายใน ภายนอกสถานศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะเท่าเทียมเป็นที่ยอมรับของชาติต่างๆ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งยังสอดคล้องกับ (ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม, 2553) ที่ได้กล่าวว่าการที่ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดวิสัยทัศน์พันธกิจและเป้าหมายในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ทำให้ชุมชนมีความพึงพอใจและพร้อมที่จะร่วมมือในการปฏิบัติงานต่อไปด้วยความสมัครใจ

1.2 บทบาทด้านการวางแผนการจัดการเรียนรู้ โดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมากที่สุดในระดับรองลงมา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ได้มีแนวทางในการจัดการเรียนรู้โดยจัดให้มีการประชุม อบรม สัมมนา เพื่อวางเป้าหมาย กำหนดนโยบาย วางแผนงาน ร่วมกับผู้บริหารสถานศึกษาให้สอดรับกับแผนงานในเรื่องของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ประสบ

_18-0538(221-236)18.indd 228 7/3/61 BE 11:40 AM

ผลสำเร็จตามเป้าประสงค์ของสถานศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ (ระวิวรรณ ศรีคร้ามครัน, 2552) ที่ได้กล่าวว่า การวางแผนการจัดการเรียนรู้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความพร้อมที่จะดำเนินงาน สามารถตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินกิจกรรมอย่างไร หรือจะใช้อุปกรณ์หรือสื่อการสอนชนิดใด ควรจะต้องคำนึงถึงพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน จุดมุ่งหมายของหลักสูตร มาตรฐานสาระวิชา ตัวชี้วัด รวมทั้งสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้นๆ และสอดคล้องกับ (ประยงค์ เนาวบุตร, 2555) ที่ได้กล่าวว่าภารกิจหลักและความรับผิดชอบของผู้บริหารสถานศึกษาในฐานะผู้นำของสถานศึกษามีหน้าที่ในการวางแผน ได้แก่ การกำหนดนโยบายเป้าหมายวัตถุประสงค์ หรือทิศทางในการจัดการศึกษา รวมทั้งแผนการดำเนินงาน การใช้เทคนิคในการบริหารงานให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายหรือแผนงานที่กำหนดไว้ และต้องมีการกำกับติดตาม ประเมินผลการปฏิบัติงานเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปิยวรรณ เพชรภา,2551) พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู และกรรมการสถานศึกษาได้ร่วมกันกำหนดนโยบาย จัดทำแผนงานโครงการต่างๆ เพื่อสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างเป็นรูปธรรม สม่ำเสมอและต่อเนื่อง

1.3 บทบาทด้านการพัฒนาครู บุคลากร โดยภาพรวมพบว่ามีระดับการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมากที่สุดเป็นลำดับที่สาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษา ได้ให้ความสำคัญว่าครูคือผู้ที่มีส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับผู้เรียนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จตามเป้าประสงค์ที่วางไว้ได้ ผู้บริหารสถานศึกษาจึงส่งเสริม สร้างความตระหนักให้ครูเห็นความสำคัญ มีความรู้ความเข้าใจ ในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ พร้อมทั้งจัดให้มีการกำกับติดตาม ประเมินผล เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงพัฒนาให้ประสบผลสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ (วิภา ฉัตรเงิน, 2555) ที่พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษามีส่วนสำคัญในการที่จะต้องวางแผนในการพัฒนาครู และบุคลากรในสถานศึกษาให้มีศักยภาพในด้านการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับ (ลิดาวรรณ เชื้อคมตา, 2554) ได้กล่าวว่า การพัฒนาครูและบุคลากร นั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูมีความตระหนักเห็นความสำคัญและมีความรู้ความเข้าใจ แสวงหาความรู้ใหม่ๆ ในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

1.4 บทบาทด้านการจัดสรรทรัพยาร ภาพรวมพบว่ามีระดับการปฏิบัติตามบทบาท อยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานศึกษาส่วนใหญ่เป็นสถานศึกษาที่มีขนาดเล็ก ซึ่งตามเกณฑ์การจัดสรรเงินอุดหนุนให้กับสถานศึกษานั้นจะจัดสรรตามจำนวนนักเรียน ดังนั้นเมื่อสถานศึกษามีจำนวนนักเรียนน้อย ก็จะทำให้ได้รับเงินอุดหนุนน้อยตามไปด้วย ดังนั้นจึงต้องมีการระดมทุนเพื่อใช้ในการจัดการศึกษาให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สมัคร ยศกระโทก, 2553) ที่ได้กล่าวว่า คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ชุมชน ผู้ปกครององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน สามารถร่วมกับสถานศึกษาระดมทรัพยากรทางการศึกษา เช่น เงิน วัสดุอุปกรณ์ และควรเปิดโอกาสให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาร่วมกันจัดการเรียนรู้ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับ (จักรกฤษณ์ พุทธะ, 2556)ที่ได้สรุปว่าสถานศึกษาส่วนใหญ่ขาดแคลน วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ดังนั้นผู้บริหารถานศึกษาจะต้องมีการระดม

ทรัพยากรเพื่อใช้ในการจัดการศึกษาโดยขอรับการสนับสนุนได้จากเครือข่ายของผู้ปกครอง ศิษย์เก่าหรือองค์กรภายในชุมชน อีกทั้งควรเปิดโอกาสให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้

2. ผลการเปรียบเทียบบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและผู้บริหารสถานศึกษาเพศหญิง มีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ในการบริหารต่างกันมีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญแตกต่างกัน และผู้บริหารที่ปฏิบัติงานอยู่ในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกันมีการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญไม่แตกต่างกัน มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายดังนี้

2.1 ผู้บริหารสถานศึกษาเพศชาย และผู้บริหารสถานศึกษาเพศหญิง มีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเหตุว่าในปัจจุบันนี้เพศหญิงมีโอกาสในการที่จะได้รับการคัดเลือกเป็นผู้บริหารสถานศึกษาโดยใช้ความรู้ ความสามารถที่ไม่แตกต่างกับเพศชาย อีกทั้งยังมีโอกาสที่จะได้เข้ารับการอบรม สัมมนาเพื่อเพิ่มทักษะเทคนิควิธีการบริหารงานเพิ่มมากขึ้นจึงทำให้มีวุฒิภาวะสูงขึ้นและโดยเฉพาะในบางเรื่องนั้นเพศหญิงยังมีคุณลักษณะที่สำคัญคือเรื่องของความละเอียดถี่ถ้วนจึงทำให้เกิดความใส่ใจ สนใจรายละเอียดของการปฏิบัติงานมากกว่าเพศชาย จึงทำให้สามารถปฏิบัติงานได้มีประสิทธิภาพทัดเทียมกับผู้บริหารสถานศึกษาที่เป็นเพศชายได้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ (ทิพวรรณ์ ลาวรรณ, 2553) และ (ชุตินันท์ พั่วนะคุณมี, 2550) ที่พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมและระดับในการบริหารงานวิชาการไม่ต่างกัน

2.2 ผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ในการบริหารงานต่างกัน มีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต่างกัน 4 ด้าน ได้แก่ การวางแผนการจัดการเรียนรู้ การพัฒนาครูและบุคลากร การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้การจัดสรรทรัพยากร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าจะมีวุฒิภาวะ มีความเชี่ยวชาญในการตัดสินใจการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติงาน และยังมีโอกาสที่ได้เข้ารับการอบรมการสัมมนาเพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ ในด้านการบริหารจึงทำให้มีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีประสบการณ์ในการบริหารน้อยกว่าซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุดารัตน์ หลุงมา, 2557) ที่พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ มากกว่ามีทักษะในการปฏิบัติงานด้านการบริหารงานสูงกว่าผู้บริหารที่มีประสบการณ์น้อยกว่า

ส่วนด้านการบริหารหลักสูตร และการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน ผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสบการณ์ในการบริหารงานต่างกันมีบทบาทไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะในแต่ละสถานศึกษานั้นใช้หลักสูตรเดิมแต่เปลี่ยนแปลงเฉพาะปีการศึกษาจึงทำให้หลักสูตรนั้นล้าหลังไม่ทันสมัย และผู้บริหารสถานศึกษาอาจมอบหมายให้ฝ่ายวิชาการเป็นผู้จัดทำหลักสูตร ทำให้ขาดการมีส่วนร่วมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง หลักสูตรจึงไม่สามารถตอบสนอง

_18-0538(221-236)18.indd 230 7/3/61 BE 11:40 AM

ความต้องการของชุมชนได้ แต่อย่างไรก็ดีหลักสูตรเปรียบเสมือนเข็มทิศที่ใช้ในการจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของแผนการศึกษาแห่งชาติ ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจึงต้องให้ความสำคัญกับการจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษา เพื่อนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งสอดคล้องกับ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551) ที่ได้กล่าวว่าการจะพัฒนาและใช้หลักสูตรจะประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ คือ การเน้นการมีส่วนร่วมจากผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษา ได้แก่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สถานศึกษา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชน โดยมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ และขั้นตอน พร้อมทั้งจัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินผล และนำผลการประเมินผลที่ได้มาทำการปรับปรุงพัฒนาการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนประสบผลสำเร็จ ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้อย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ดารัตน์ พิมพ์อุบล, 2550) ที่พบว่าผู้บริหารสถานศึกษามีการบริหารงานวิชาการด้านการบริหารหลักสูตรอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้บริหารสถานศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของหลักสูตรในฐานะที่เป็นตัวกำหนดแนวทางในการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ดี และถูกต้องแก่ผู้เรียน โดยภารกิจที่ผู้บริหารสถานศึกษาแสดงออกมากที่สุดคือส่งเสริมการจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางเหมาะสมกับท้องถิ่นและครอบคลุมความต้องการของผู้เรียน ชุมชนและสังคม กำกับดูแลให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปตามหลักสูตรสถานศึกษา และส่งเสริมให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ ด้านการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนที่ผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทไม่แตกต่างกันนั้น อาจเป็นเพราะว่าในพื้นที่ที่สถานศึกษาตั้งอยู่ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีฐานะยากจนต้องทำงานหนักจึงไม่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมของสถานศึกษาทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาต้องแสดงออกถึงบทบาทมากยิ่งขึ้นในความสนใจ ใส่ใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ปกครองและชุมชน และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมของสถานศึกษาให้ชุมชนทราบ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานศึกษา โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ฉลาด จันทรสมบัติ, 2553) ซึ่งพบว่า กลไกในการพัฒนาประเทศที่สำคัญ คือการที่ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของแต่ละท้องถิ่นของตนเอง เริ่มตั้งแต่ร่วมคิดร่วมสร้างวิสัยทัศน์ร่วมดำเนินงานให้สำเร็จร่วมกัน ส่วนสถานศึกษานั้นจะต้องเป็นแกนนำเป็นที่ปรึกษาทางวิชาการ การสร้างทุนทางปัญญาสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ชุมชนเพื่อพัฒนาให้บุคลากรมีบทบาทในการพัฒนาท้องถิ่นต่อไป และสอดคล้องกับ (สิรินทิพย์ สิทธิศักดิ์, 2554) ที่ได้กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรในสถานศึกษา จะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ชุมชน เพื่อให้เกิดเครือข่ายที่สามารถเชื่อมโยงมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยเฉพาะดำเนินงานภายในสถานศึกษา

2.3 ผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาที่มีขนาดต่างกัน โดยภาพรวมมีบทบาทการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าแตกต่างกัน โดยผู้บริหารสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก และขนาดใหญ่มีบทบาท

ในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมากกว่าผู้บริหารสถานศึกษาขนาดกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาขนาดใหญ่ มีจำนวนครู และบุคลากรในสถานศึกษามากกว่าสถานศึกษาขนาดกลาง จึงสามารถที่จะกระจายการบริหารงานเป็นฝ่ายต่างๆ และผู้บริหารกำกับดูแลในภาพรวมจึงทำให้มีบทบาทในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญแตกต่างกับผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดกลาง ส่วนในสถานศึกษาขนาดเล็กมีจำนวนครูและบุคลากรในสถานศึกษาน้อยผู้บริหารจะต้องแสดงออกถึงความเป็นผู้นำจึงทำให้มีบทบาทในการส่งเสริม การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญแตกต่างกับผู้บริหารในสถานศึกษาขนาดกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชมพูนุช สุภาผล, 2557) ที่ได้กล่าวว่าผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดกลาง และผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก มีบทบาทในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ (ชรินรัตน์ สีเสมอ, 2555) ที่พบว่าผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดกลางมีปัญหาในเรื่องของการนำหลักสูตรไปใช้มากกว่าผู้บริหารที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการปฏิบัติการสอนของครูพบว่าครูที่ปฏิบัติการสอนอยู่ในโรงเรียนขนาดกลางมีปัญหาในการนำหลักสูตรไปใช้มีมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็กและโรงเรียนขนาดใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ด้านการจัดสรรทรัพยากร แม้ในภาพรวมจะมีระดับการปฏิบัติตามบทบาทอยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าด้านอื่นๆ เป็นลำดับสุดท้ายประกอบกับผลการศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ควรสำรวจความต้องการด้านทรัพยากรงบประมาณ และสื่อ วัสดุอุปกรณ์ เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และควรจัดให้เพียงพอกับความต้องการของสถานศึกษา

2. ผู้บริหารสถานศึกษาควรสำรวจความต้องการและจัดสรรสื่อ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เพียงพอกับความต้องการของครูและส่งเสริมสนับสนุนให้ครู ใช้สื่อ วัสดุอุปกรณ์ในการจัดการเรียนรู้ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3. ผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ผู้ปกครอง และชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ จัดให้มีการประชุมผู้ปกครอง ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมของสถานศึกษา และส่งเสริมสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ร่วมกันระดมทรัพยากรเพื่อใช้ในการจัดการศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 เพื่อให้ได้

ข้อมูลเชิงลึก และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในการบริหารจัดการการใช้ในการจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมครูให้สามารถจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อที่จะได้ทราบปัญหา และแนวทางที่พัฒนาได้อย่างแท้จริง

3. ควรมีการวิจัยบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในสถานศึกษาโดยศึกษาจากประชากรกลุ่มอื่น หรือสถานศึกษาในระดับอื่น

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). สำนักงานปลัดกระทรวง. **หัวใจของการปฏิรูปการศึกษาตามแนวทาง พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.** กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและแผนการศึกษาศาสนา และวัฒนธรรม.

จักรกฤษณ์ พุทธะ. (2556). **การระดมทรัพยากรทางการศึกษาของโรงเรียนมัธยมขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36** (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย

ฉลาด จันทรสมบัติ. (2553). **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น วารสารการบริหารและพัฒนามหาวิทยาลัยมหาสารคาม,** 2 (3), 180-181.

ชรินรัตน์ สีเสมอ. (2555). **สภาพและปัญหาการใช้หลักสูตรแกนกลาง**. คณะศึกษาศาสตร์.

การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 **ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 4.** (เอกสารทางวิชาการ). ขอนแก่น, มหาวิทยาลัย, 6 (1).

ชุตินันท์พั่วนะคุณมี. (2550). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำวิชาการกับผลการปฏิบัติงานด้านบริหารวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระแก้ว เขต 1** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ชมพูนุช สุภาผล. (2557). **ปัญหาและแนวทางการพัฒนาการบริหารการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของโรงเรียนในสหวิทยาเขตบ้านบึง 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม. (2553). **ยุทศาสตร์เพื่อการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองบัวลำภู เขต 1.** (วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

ดารัตน์ พิมพ์อุบล. (2550). **การบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาตามความคิดเห็นของครูผู้สอนและครูวิชาการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตราด** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, จันทบุรี.

ทิพวรรณ์ ลาวรรณ. (2553). **การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติงานด้านการบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.

ประยงค์ เนาวบุตร. (2555). **ภารกิจของสถานศึกษา.** ประมวลสาระชุดวิชาการจัดและบริหารองค์การทางการศึกษา หน่วยที่ 3 นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปิยวรรณ เพชรภา. (2551). **การบริหารการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 4** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, เลย.

ระวิวรรณ ศรีคร้ามครัน. (2552). **เทคนิคการสอน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ลิดาวรรณ เชื้อคมตา. (2554). **การวิจัยปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพครูในด้านการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญแบบบูรณาการ โรงเรียนบ้านติ้ว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร.** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.

วิภา ฉัตรเงิน. (2555). **บทบาทของผู้บริหารในการพัฒนาครูโรงเรียนประถมศึกษาอำเภอเขาคิชกูฏ จังหวัดจันทบุรี** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

สมัคร ยศกระโทก. (2553). **การพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการระดมทรัพยากรเพื่อการจัดการศึกษาโรงเรียนบ้านโคกเสี่ยว อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา.** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สิรินทิพย์ สิทธิศักดิ์. (2554). **การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการบริหารโรงเรียนอาชีวศึกษา: กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญและเขตบางกอกใหญ่** (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สุดารัตน์ หลุงมา. (2557). การศึกษาทักษะการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ** (3), 2.

สมหมาย อ่อนดอนกลอย. (2556). บทบาทผู้บริหารสถานศึกษาในศตวรรษที่ 21. **วารสารวิชาการคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม,** 7, 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2546). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.** กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักนายกรัฐมนตรี. (2543). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร. 2542.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551) **รายงานการศึกษา เรื่องระบบและกลไกการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ผู้ปกครองในการพัฒนาผู้เรียน.** กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

_____ . (2553). **รายงานการวิจัย และพัฒนานโยบายการพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา.** กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

อรพินท์ สพโชคชัย. (2551). **หลักสำคัญในการบริหารราชการแบบมีส่วนร่วม.** กรุงเทพฯ: สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน).

Catharine F. Bishop, Michael I. Caston, and Cheryl A. King. (2014). Learner-centered environments: Creating effective strategies based on student attitudes and faculty reflection. **Journal of the Scholarship of Teaching and Learning,** 14(3), 46.

Tracey Garrett. (2008). Student-Centered and Teacher-Centered Classroom Management: A Case Study of Three Elementary Teachers. **Journal of Classroom Interaction,** 43(1), 34.

ZÜHAL ÇUBUKÇU. (2012). **TEACHERS' EVALUATION OF STUDENT-CENTERED LEARNING ENVIRONMENTS.** Education Vol. 133 No. 1 Eski§ehirOsmangazi University, Faculty of Education Eski§ehir, Turkey , pp. 49.



Academic Journal Institute of Physical Education

_18-0538(221-236)18.indd 236 7/3/61 BE 11:40 AM

การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม ของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

คำพร กองเตย สมุทร ชำนาญ และ สถาพร พฤฑติกุล
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร และเพื่อทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ วิธีดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ข้าราชการครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรม SPSS และโปรแกรม LISREL

ผลการวิจัยพบว่า

1. องค์ประกอบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความไว้วางใจ 2) ความยุติธรรม 3) ความเคารพ 4) ความรับผิดชอบ และ 5) ความซื่อสัตย์

2. ตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มี 5 องค์ประกอบ 16 ตัวบ่งชี้ คือ 1) ความไว้วางใจ มี 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ (1.1) ความซื่อตรง (1.2) ความจงรักภักดี และ (1.3) การให้เกียรติและเคารพตนเอง 2) ความยุติธรรม มี 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ (2.1) การตัดสินอย่างมีกระบวนการ (2.2) การตัดสินด้วยความเป็นกลาง และ (2.3) การตัดสินด้วยความถูกต้อง 3) ความเคารพ มี 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ (3.1) ความมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี (3.2) ความสุภาพ และ (3.3) การยอมรับผู้อื่น 4) ความรับผิดชอบ มี 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ (4.1) ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ (4.2) การควบคุมตนเอง และ (4.3) ความพยายามสู่ความเป็นเลิศ 5) ความซื่อสัตย์ มี 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ (5.1) การเปิดเผยข้อมูลที่เป็นจริง (5.2) ความโปร่งใสในการทำงาน (5.3) ความจริงใจกับผู้อื่น และ (5.4) การไม่เป็นคนคดโกง หลอกลวง

Corresponding Author : นางสาวคำพร กองเตย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail:dp_school@hotmail.com

_18-0538(237-250)19.indd 237 6/27/61 BE 1:46 PM

3. ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดภาวะภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความตรงเชิงโครงสร้าง และมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .81 ถึง .92, ค่า Cronbach's .86 ถึง .94 และค่า AVE .68 ถึง .80)

คำสำคัญ: ตัวบ่งชี้ / ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม / โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

Development of Ethical Leadership Indicators for School Principals Under Bangkok Metropolitan Administration

Khamporn Kongtoei,Samoot Chamnan and Sataporn Pruettikul
Faculty of Education Burapha University

Abstract

The purpose of this quantitative research were to study the factors and develop ethical leadership indicators of school principals under Bangkok Metropolitan Administration and to validate the measurement model of ethical leadership behavior indicator school principals under Bangkok Metropolitan Administration. The samples consisted of 500 teachers in school under Bangkok Metropolitan Administration by using a multi-stage random sampling technique. The instruments uses for collecting the data was a questionnaire, They were validated in terms of content validity by the qualified panels. The data were analyzed by arithmetic mean, Standard deviation, and confirmatory factor analysis by SPSS for Windows and LISREL.

The summary of the findings were as follows:

1. Ethical leadership for school principals under Bangkok Metropolitan Administration consisted of 5 factors: they were 1) Trust 2) Fairness 3) Respect 4) Responsibility and 5) Honestly.

2. Ethical leadership for school principals under Bangkok Metropolitan Administration consisted of 5 factors with 16 indicators they were: 1) three indicators of trust; 1.1) integrity, 1.2) loyalty, and 1.3) self-respect 2) three indicators of fairness; 2.1) procedure of decision making, 2.2) fair of decision making, and 2.3) right of decision making 3) three indicators of respect; 3.1) be honor, 3.2) be polite, and 3.3) accept others 4) three indicators of responsibility; 4.1) accountability, 4.2) self-control, and 4.3) attempt to the excellent 5) four indicators of honestly; 5.1) openness of information, 5.2) transparency, 5.3) sincere and 5.4) no cheating person.

Corresponding Author : Miss.Khamporn Kongtoei Faculty of Education, Burapha University
E-mail : dp_school@hotmail.com

_18-0538(237-250)19.indd 239 6/27/61 BE 1:46 PM

3. The result of the structural model of ethical leadership for school principals under Bangkok Metropolitan Administration fitted with empirical data.(factor loading. 81 to .92, Cronbach's .86 to .94 and AVE .68 to .80)

Keyword: Ethical / Leadership Indicators / Bangkok Metropolitan

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้นำยุคใหม่ต้องเผชิญกับปัญหาที่หลากหลายภายใต้สถานการณ์ที่เป็นพลวัตรที่ยากต่อการพยากรณ์ (ทองใบ สุดชารี, 2551) จากสถานการณ์ดังกล่าวผู้นำสถานศึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะในองค์การทางการศึกษาจะมีลักษณะพิเศษหลายอย่างจึงจะบังคับบัญชาผู้อื่นได้ (วิเชียร วิทยอุดม, 2550) ผู้นำสถานศึกษาจึงต้องเป็นคนเก่งและคนดี ซึ่งคนเก่งคือ มีทักษะความรู้ ความสามารถ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ส่วนคนดี คือ มีคุณธรรม จริยธรรม มุ่งมั่นเสียสละ ซื่อสัตย์ ยุติธรรม ความรับผิดชอบ ดังนั้นการบริหารองค์การทางการศึกษาจึงต้องปรับทิศทางการบริหารให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง ผู้นำทางการศึกษาต้องมีศักยภาพ และสมรรถภาพทางการบริหารที่ไร้ขอบเขตขององค์ความรู้ เพื่อนำพาองค์การไปสู่วิสัยทัศน์และเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ และที่สำคัญผู้นำหรือผู้บริหารองค์การต้องแสดงออกถึงศักยภาพด้วยการจูงใจให้คนทุ่มเทแรงกายแรงใจอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่องค์กรได้ตั้งไว้ (Luthans, 1981 อ้างถึงใน วิโรจน์ สารรัตนะ, 2553)

สำหรับภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมนั้นยังมีนักการศึกษาได้พูดถึงอีกจำนวนมากอาทิ เช่น Manage (2009) ซึ่งมีแนวคิดว่าภาวะผู้นำเป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งในองค์การการศึกษา คุณลักษณะที่สำคัญที่สุดคือการมีจริยธรรมในการบริหารโรงเรียนหรือภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม (ethical leadership) มีความสำคัญต่อทุกองค์การและทุกแง่มุมของสังคม และ (Neubert, Carlson, Kacmar, Robert & Chonko, 2009) กล่าวว่า การแสดงออกถึงพฤติกรรมภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม มีส่วนสำคัญทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในแต่ละบุคคลอย่างแท้จริงทั้งทางตรงและทางอ้อม ท่ามกลางการมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของทีมงานและความรับผิดชอบขององค์การซึ่งสอดคล้องกับ (Annette, 2003) ที่กล่าวถึงภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมว่าการสื่อสารและความสัมพันธ์ที่ดีในองค์การ จะช่วยพัฒนาความเป็นภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม และ (วิโรจน์ สารรัตนะ, 2553) กล่าวว่า “หัวใจสำคัญของประสิทธิผลขององค์กรขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติที่เกิดความพึงพอใจในงานที่ทำอยู่” ยิ่งไปกว่านั้นภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมจะเสริมสร้างบรรยากาศ เชิงจริยธรรมเมื่อผู้บริหารได้รับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่เป็นจริง

กรุงเทพมหานครได้จัดทำระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยประมวลจริยธรรมของข้าราชการและลูกจ้างกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552 เพื่อให้เป็นไปตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 หมวด 13 จริยธรรมของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองและเจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยมาตรา 279 กำหนดให้มีการจัดทำประมวลจริยธรรมของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐแต่ละประเภทให้เป็นไปตามค่านิยมหลักสำหรับผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองและเจ้าหน้าที่ของรัฐ คณะผู้ตรวจการแผ่นดินได้ให้คำแนะนำให้หน่วยงานทั้งหลายถือปฏิบัติ โดยต้องกำหนดให้มีกลไกและระบบในการดำเนินงานเพื่อให้การบังคับใช้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งกำหนดขั้นตอนการลงโทษตามความร้ายแรงแห่งการกระทำและการฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามประมวลจริยธรรมให้ถือว่าเป็นการกระทำความผิดทางวินัย (กรุงเทพมหานคร, 2552) ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดโรงเรียนกรุงเทพมหานครทั้ง 438 แห่ง ต้องใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ปฏิบัติตนให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดข้างต้น

ซึ่งในบริบทของการศึกษาในไทยแบบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม ยังไม่ปรากฏว่าได้มีการศึกษาถึงการพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร การศึกษาครั้งนี้จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ได้มาซึ่งตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาและด้วยเหตุผลดังกล่าว ประกอบกับนโยบายหน่วยงานของรัฐที่ให้มีระบบการบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาลซึ่งประกอบด้วย หลักนิติธรรม หลักความคุ้มค่า หลักความรับผิดชอบ หลักคุณธรรม หลักความโปร่งใส และหลักการมีส่วนร่วมตลอดจนนโยบายการปฏิรูปการศึกษารอบสอง (2552-2561) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการนำข้อมูลเชิงประจักษ์จากปรากฏการณ์จริงมาทดสอบกับโมเดลเชิงทฤษฎี ซึ่งศึกษามาอย่างกว้างขวาง มีความเป็นไปได้และเหมาะสมเพื่อนำไปใช้พัฒนาคุณภาพในองค์การทางการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ข้าราชการครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 14,681 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ข้าราชการครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Muti-Stage Random Sampling)

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอน 6 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 การสร้างโมเดลเชิงทฤษฎีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม โดยใช้การสังเคราะห์ แนวคิดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ Dubrin (2004) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ Brown and Trevino (2006) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ Lashway (2006) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ Karakose (2007) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ Brown (2007) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ Catian (2008) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (Josephson, 2009) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (Mowbray, 2009) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (Ponnu and Tennakoon, 2009) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (Henry, 2009) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (Zinameiser, 2009) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2550) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (ประชุม โพธิกุล, 2550) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2551) ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมในทัศนะของ (สุเทพ ปาลสาร, 2555)

3.2 การออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่สร้างขึ้น เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ

ความเหมาะสมของผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert Scale)

3.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ เป็นการตรวจสอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอต่อประธานและคณะกรรมการผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์ตรวจแก้ไขเพื่อความถูกต้อง นำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขและปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและเนื้อหา (IOC: Index of item objective congruence) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไปมาเป็นข้อคำถาม (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2545) ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง .80-1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับข้าราชการครู โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของคำถามรายข้อด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม จากการวัดแต่ละตัวแปร (Item-total correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .35-.96 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (σ) (Cronbach's Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .98

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 ฉบับ ทั้งทางไปรษณีย์และเดินทางไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระยะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 5-29 มกราคม พ.ศ. 2559 ได้รับกลับคืน จำนวน 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้และค่าความโด่ง เพื่อดูลักษณะการแจกแจงของข้อมูล วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ของตัวบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบ และวิเคราะห์เพื่อทดสอบความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First order factor analysis) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second order factor analysis) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL การตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเป็นขั้นตอนของการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลและกำหนดน้ำหนักตัวแปรย่อยที่ใช้ในการสร้างตัวบ่งชี้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม เพื่อหาค่าน้ำหนักตัวแปรย่อยที่ใช้ในการสร้างตัวบ่งชี้ และทำการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวิจัยที่เป็นตัวแบบเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ (Assessment of Model Fit) สถิติที่ใช้ประเมินความเหมาะสมกลมกลืนระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับข้อมูลเชิงทฤษฎี มีดังนี้ (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2545) ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square) ระดับการยอมรับ คือไม่มีนัยสำคัญหรือค่า P-value สูงกว่า .05 ค่าดัชนีวัด

ระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index = GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index = AGFI) ระดับการยอมรับ คือมีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป ค่า RMSEA ระดับการยอมรับ คือ ไม่ควรเกิน .08 นำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาคัดเลือกตัวบ่งชี้ที่มีความเที่ยงตรงโครงสร้างเชิงเส้น คือ มีค่า factor loading มากกว่าหรือเท่ากับ .30 และมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมที่เท่ากับ หรือมากกว่า 3.50

6. สรุปและนำเสนอ ผู้วิจัยจะสรุปผลและนำเสนอโดยจัดทำเป็นรายงานผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

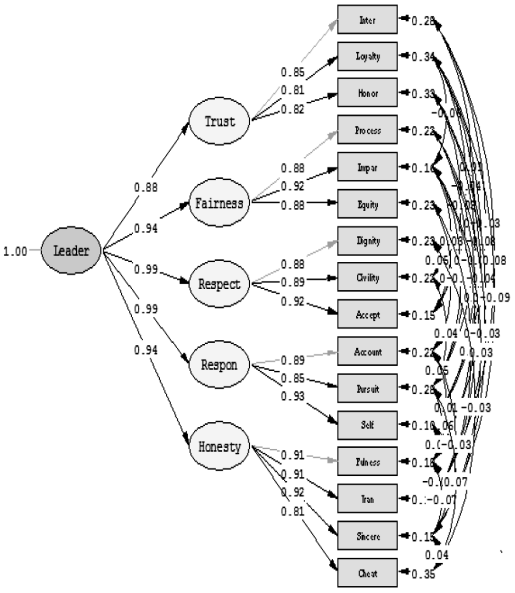
1. ผลการศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้ศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่างๆ และได้โมเดลเชิงทฤษฎี และนำไปสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแต่ละตัวบ่งชี้อยู่ในระดับมากและมากที่สุด และมีความตรงในการนำไปปฏิบัติได้ 5 องค์ประกอบ 16 ตัวบ่งชี้ ดังนี้

ตารางที่ 1 องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (n = 500)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	$\overline{X}$	SD	ระดับ
ความไว้วางใจ	ความซื่อตรง	4.43	0.63	มาก
	ความจงรักภักดี	4.55	0.51	มากที่สุด
	การให้เกียรติและเคารพตนเอง	4.55	0.59	มากที่สุด
ความยุติธรรม	การตัดสินใจอย่างมีกระบวนการ	4.39	0.63	มาก
	การตัดสินใจด้วยความเป็นกลาง	4.36	0.76	มาก
	การตัดสินใจด้วยความถูกต้อง	4.48	0.65	มาก
ความเคารพ	ความมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี	4.51	0.60	มากที่สุด
	ความสุภาพ	4.53	0.57	มากที่สุด
	การยอมรับผู้อื่น	4.40	0.67	มาก
ความรับผิดชอบ	ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้	4.49	0.64	มาก
	ความพยายามสู่ความเป็นเลิศ	4.54	0.60	มากที่สุด
	การควบคุมตนเอง	4.46	0.63	มาก
ความซื่อสัตย์	การเปิดเผยข้อมูลที่เป็นจริง	4.39	0.63	มาก
	ความโปร่งใสในการปฏิบัติงาน	4.55	0.64	มากที่สุด
	ความจริงใจให้กับผู้อื่น	4.59	0.61	มากที่สุด
	ไม่เป็นคน คดโกงหลอกลวง	4.67	0.52	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนความเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวบ่งชี้ของแต่ละองค์ประกอบในภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามความคิดเห็นของข้าราชการครู พบว่า ตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด คือไม่เป็นคนคดโกงหลอกลวง ($\overline{X}$ = 4.67, SD = .52) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมต่ำสุด คือ การตัดสินใจด้วยความเป็นกลาง ($\overline{X}$ = 4.36, SD = .76)

2. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order Factor Analysis) ของโมเดลการวัดตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากการทดสอบไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 73.57 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่องศาอิสระเท่ากับ 64 พิจารณาค่าดัชนี RMSEA ที่เป็นค่าแสดงความไม่เหมาะสมของโมเดล (Badness-of-fit Index) กำหนดไว้ที่ระดับน้อยกว่า .05 แต่ถ้ามากกว่าไม่ควรเกิน .80 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี RMSEA เท่ากับ .017 แสดงถึงความเหมาะสมของโมเดลที่ดี พิจารณาค่าดัชนี GFI ที่เป็นค่าแสดงสัดส่วนของค่า Observed Covariance ซึ่งค่า GFI ควรอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี GFI เท่ากับ .982 ซึ่งค่าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลนี้มีความเหมาะสมที่ดี และเมื่อพิจารณาค่าดัชนี CFI เป็นค่าเปรียบเทียบโมเดลสัดส่วนที่ปรับให้ดีขึ้นค่าความเหมาะสมของโมเดลที่ศึกษา กับโมเดล Null model ผลการเปรียบเทียบอยู่ระหว่าง 0 และ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี CFI เท่ากับ 1.000 เป็นระดับที่โมเดลควรถูกยอมรับ ผลการวิเคราะห์แสดงดังภาพที่ 1



Chi-square = 73.57 Degrees of freedom = 64 P-value = .19346 RMSEA = .017 GFI = .982 CFI = 1.000 AIC = 217.569

ภาพที่ 1 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันอันดับสอง

3. การตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order Factor Analysis)

ตารางที่ 2การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อหาความเที่ยงตรงลู่เข้าหรือความเที่ยงตรงเชิงเหมือนและความเชื่อมั่นองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	ความเชื่อมั่น	ความคลาดเคลื่อน	CR	AVE
Trust	Inter	.85**	.86	.28	.86	.68
	Loyalty	.81**	.85	.34		
	Honor	.82**	.86	.33		
Fairness	Process	.88**	.93	.22	.92	.80
	Impar	.92**	.94	.16		
	Eauity	.88**	.90	.23		
Respect	Dignity	.88**	.90	.23	.92	.80
	Civility	.89**	.93	.22		
	Accept	.92**	.95	.15		
Respon	Account	.89**	.92	.21	.92	.79
	Pursuit	.85**	.93	.28		
	Self	.93**	.93	.14		
Honesty	Fulness	.91**	.93	.17	.94	.80
	Tran	.91**	.95	.17		
	Sincere	.92**	.96	.15		
	Cheat	.82**	.93	.35		

**p < .01

จากตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดภาวะภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความตรงเชิงโครงสร้าง และมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .81 ถึง .92, ค่า Cronbach's .86 ถึง .94 และค่า AVE .68 ถึง .80)

อภิปรายผล

การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความไว้วางใจ มี 3 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย ความซื่อตรง ความจงรักภักดี การให้เกียรติและเคารพตนเอง ด้านความยุติธรรม มี 3 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย การตัดสินอย่างมีกระบวนการ การตัดสินด้วยความเป็นกลาง การตัดสินด้วยความถูกต้อง ด้านความเคารพ มี 3 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย ความมีเกียรติมีศักดิ์ศรี ความสุภาพ การยอมรับผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ มี 3 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ ความพยายามสู่ความเป็นเลิศ การควบคุมตนเอง และด้านความซื่อสัตย์ มี 4 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย การ

เปิดเผยข้อมูลที่เป็นจริง ความโปร่งใสในการทำงาน ความจริงใจกับผู้อื่น การไม่เป็นคนคดโกง หลอกลวง สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ความไว้วางใจ พบว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทุกตัวบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ ที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ ความจงรักภักดี มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในองค์กร การมีพฤติกรรมที่น่าไว้วางใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สะท้อนถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมา ซึ่งตัวบ่งชี้ความจงรักภักดีเป็นการแสดงออกในลักษณะของความใส่ใจในกิจกรรมของสถานศึกษา มีความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานศึกษา สำนึกในบทบาทหน้าที่และปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบทุ่มเทเอาใจใส่ในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง พร้อมที่จะช่วยเหลือและปกป้องสถานศึกษา เต็มใจปฏิบัติงานทุกอย่างเพื่อสถานศึกษาโดยตระหนักว่าเป็นหน้าที่ของตน ซึ่งสอดคล้องกับ (ประชุม โพธิกุล, 2550) กล่าวว่า ผู้นำทางจริยธรรมควรมุ่งเน้นสื่อให้เห็นว่าสิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำบูรณาการเข้ามาในหน้าที่ของตนเอง โรงเรียนจะไม่มีบรรยากาศทางจริยธรรม ถ้าผู้บริหารไม่สื่อค่านิยมทางจริยธรรม ผู้บริหารต้องกำหนดกฎเกณฑ์ทางจริยธรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของชุมชน และสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ (ชฎิล นิ่มนวล, 2553) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างคุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษากับความภักดีต่อองค์การของผู้รับบริการ พบว่า 1) คุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครมี 14 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความมีวินัย ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ความมีสติสัมปชัญญะ การคำนึงผลประโยชน์ส่วนรวมสูงสุด ความประหยัด การมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน การมีวุฒิภาวะอารมณ์ การไม่เลือกปฏิบัติ ความอดกลั้น ความเป็นผู้มีจิตสาธารณะ ความขยันหมั่นเพียร และฉันทะความพอใจ 2) ความภักดีต่อองค์การของผู้รับบริการ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมีชื่อเสียง ความสัมพันธ์ ความรู้สึก และความพึงพอใจ

2. ความยุติธรรม พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทุกบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ การตัดสินใจด้วยความถูกต้อง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ความยุติธรรมนั้นถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากของผู้บริหารสถานศึกษา สำหรับผู้มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมที่ต้องแสดงออกด้านความยุติธรรม โดยเฉพาะตัวบ่งชี้การตัดสินใจด้วยความถูกต้อง มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การตัดสินใจด้วยความถูกต้องเป็นการแสดงออกของการแก้ไขข้อผิดพลาดของบุคคล องค์กรหรือสังคมให้ถูกต้องโดยทันทีทันใดโดยไม่เอาเปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่าหรือผู้ที่โง่เขลากว่าไม่มุ่งประโยชน์ในข้อผิดพลาดหรือข้อได้เปรียบนั้นให้กับตนเอง สอดคล้องกับ (ประชุม โพธิกุล, 2550) กล่าวว่า ผู้นำทางจริยธรรม ควรมุ่งเน้นตามข้อแนะนำต่อไปนี้สร้างความกล้าทางจริยธรรม ซึ่งเป็นบทบาทหนึ่งของผู้บริหาร ผู้บริหารจะขาดความกล้าทางจริยธรรมไม่ได้ ผู้บริหารสามารถอ้างสิทธิในการปฏิบัติตามหลักจริยธรรม แต่ถ้าเขาพลาดที่จะทดสอบ เมื่อเผชิญหน้ากับผู้ปกครอง สมาชิกของคณะกรรมการ ศึกษานิเทศก์ เขาขาดความกล้าทางจริยธรรม ผู้บริหารที่รับแรงกดดันจะทำลายมาตรฐานทางจริยธรรม ผู้นำต้องมีความกล้าทางจริยธรรมที่จะกล้าต่อต้าน หรือกล้าพูดคำว่า “ไม่” ได้ผู้บริหารต้องมีจุดยืนสอดคล้องกับหน้าที่พันธกิจความรับผิดชอบตามบทบาทโดยสรุปผู้บริหารไม่อาจพึ่งพา

คณะกรรมการหรือหวังที่จะให้คนอื่นช่วยตัดสินใจในพันธกิจของท่าน ท่านต้องปฏิบัติตามหลักจริยธรรมอันเป็นบทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุเทพ ปาลสาร, 2555) ที่ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่พบว่า องค์ประกอบความยุติธรรม น้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก มีค่าตั้งแต่ 0.83-0.86 และมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า เรียงลำดับจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปหาน้อย คือ การตัดสินใจอย่างมีกระบวนการ การตัดสินใจด้วยความเป็นกลาง และการตัดสินใจด้วยความถูกต้อง

3. ความเคารพ พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทุกบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ ความสุภาพ มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมด้านความเคารพ โดยเฉพาะความสุภาพ มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด เพราะเป็นตัวบ่งชี้ที่เป็นการแสดงออกโดย มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสอนและยึดถือกฎเกณฑ์ และความยุติธรรมทางสังคมรักษาไว้ซึ่งความยุติธรรมทางสังคมมีสัมมาคารวะและให้เกียรติผู้อื่นปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพ ซึ่ง (อรอุมา รุ่งเรืองวณิชยกุล, 2550) ที่ได้กล่าวถึงภาวะผู้นำว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมดูแล และโน้มน้าวให้ผู้อื่นมีความเคารพเชื่อถือ ศรัทธาด้วยความเต็มใจ และกระทำตามในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุเทพ ปาลสาร, 2555) ที่ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่พบว่า องค์ประกอบความเคารพ น้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก มีค่าตั้งแต่ .82-.88 และมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า เรียงลำดับจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปหาน้อย คือ ความสุภาพ การยอมรับผู้อื่น และความมีเกียรติมีศักดิ์ศรี

4. ความรับผิดชอบ พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทุกบ่งชี้โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ ความพยายามสู่ความเป็นเลิศ มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ความพยายามสู่ความเป็นเลิศ เป็นการแสดงออกโดยไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นปฏิบัติงานด้วยความขยัน ระมัดระวัง และมีความพร้อมในการทำงาน มองหาวิธีการที่จะพัฒนาให้งานดีขึ้นอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ Josephson (2009) กล่าวถึง ความรับผิดชอบว่าการเป็นผู้มีความรับผิดชอบ หมายถึง การรับผิดชอบในการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดและรับผิดชอบต่อการดำรงชีวิต การปฏิบัติตามเกณฑ์ หรือหลักการทางจริยธรรมในการดำเนินชีวิตนั้นมีความหมายและมีเป้าหมาย คนที่มีจริยธรรมในเรื่องความรับผิดชอบจะสามารถอธิบายว่าสิ่งที่รับผิดชอบได้หรือมีความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้นั่นเอง และสอดคล้องกับ (Karakose, 2007) ได้กล่าวว่า ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมผู้บริหารจะต้องประพฤติปฏิบัติและมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ จะต้องคำนึงถึงเป้าหมายในการทำงาน มีการพัฒนาความรู้อยู่เสมอ มีการสร้างบรรยากาศเชิงจริยธรรม และเป็นผู้มีความรับผิดชอบ

5. ความซื่อสัตย์ องค์ประกอบด้านซื่อสัตย์ พบว่ามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทุกบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ ไม่เป็นคนคดโกงหลอกลวง มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ไม่เป็นคนคดโกงหลอกลวง เป็นตัวบ่งชี้ของความซื่อสัตย์

ซึ่งเป็นการแสดงออกโดยมีความจงรักภักดีต่อประเทศชาติ มุ่งทำประโยชน์ต่อประเทศชาติ ประกอบอาชีพสุจริต ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งสอดคล้องกับของ (Josephson, 2009) กล่าวว่า ความซื่อสัตย์ในความประพฤติ คือ การปฏิบัติตามกฎกฎหมาย ระเบียบ ปราศจากการขโมย การคดโกง การต้มตุ๋น การกลบเกลื่อนคำพูด และการใช้กลอุบายอื่นๆ จริงใจคือความไม่เสแสร้ง การอยู่โดยปราศจากการคดโกงหรือการตีสองหน้า และสอดคล้องกับ (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.), 2549) กล่าวถึงมาตรฐานด้านผู้บริหารสถานศึกษาว่า ผู้บริหารจะต้องมีคุณธรรม จริยธรรม มีความมุ่งมั่นและอุทิศตนในการทำงาน ผู้บริหารมีความริเริ่มและมีวิสัยทัศน์ ผู้บริหารมีความสามารถในการบริหารวิชาการและเป็นผู้นำทางวิชาการ ผู้บริหารมีการบริหารที่มีประสิทธิผลและผู้เกี่ยวข้องพึงพอใจในการบริหาร ผู้บริหารมีคุณธรรม จริยธรรม มีความมุ่งมั่นและอุทิศตนในการทำงาน ผู้บริหารประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้บริหารยึดหลักธรรมาภิบาลในการบริหาร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น และกรุงเทพมหานคร ควรนำสาระและตัวบ่งชี้ไปกำหนดเป็นนโยบายการบริหารจัดการคุณภาพของโรงเรียนในสังกัด เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหารสถานศึกษามีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม

2. ผู้บริหารระดับสูงที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ควรสนับสนุน ส่งเสริม กำหนดนโยบาย วิธีการการวางแผน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษาให้มีภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมที่ชัดเจนต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ผู้บริหารควรแสดงออกถึงความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานศึกษา เพื่อบ่งบอกถึงความจงรักภักดีต่อหน่วยงาน

2. ควรตัดสินใจโดยปราศจากการเล่นพรรคเล่นพวก โดยตัดสินใจบนความเป็นกลาง

3. ควรยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล โดยปราศจากความลำเอียง เพื่อแสดงออกถึงการยอมรับผู้อื่น

4. สามารถยอมรับความพ่ายแพ้ได้ ซึ่งแสดงออกถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง

5. ควรพูดความจริงตลอดเวลา เพื่อเปิดเผยข้อมูลที่เป็นจริง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำตัวบ่งชี้ที่ได้มีการพัฒนาแล้ว ไปทดลองใช้ในโรงเรียนในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งอื่นๆ หรือโรงเรียนของภาครัฐทุกแห่ง ซึ่งผลการทดลองใช้จะบ่งบอกถึงคุณภาพของตัวบ่งชี้และคุณสมบัติที่ดีของตัวบ่งชี้

2. ควรมีการจัดทำตัวบ่งชี้ที่เป็นมาตรฐาน เพื่อได้ตัวบ่งชี้ที่มีคุณภาพ และง่ายต่อการนำไปใช้สำหรับโรงเรียน รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง

3. ควรนำตัวบ่งชี้ไปทดลองใช้กับสถานศึกษาในระดับอื่นๆ เช่น ระดับประถมศึกษา หรือสถานศึกษาเอกชน เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกัน หรือขยายขอบเขตการวิจัยให้กว้างขวางมากขึ้น

4. ผู้สนใจสามารถนำตัวบ่งชี้นี้ไปทำวิจัยและพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาต่อไป

บรรณานุกรม

ชฎิล นิ่มนวล. (2553). **รูปแบบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างคุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษากับความภักดีต่อองค์การของผู้รับบริการ.** วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ทองใบ สุดชารี. (2551). **ภาวะผู้นำ: กลไกลแห่งการขับเคลื่อนองค์กรสู่การเรียนรู้.** อุบลราชธานี: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

ประชุม โพธิกุล. (2550). **ความกล้าทางจริยธรรมของผู้นำทางการศึกษา.** กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนา ผู้บริหารการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

วิเชียร วิทยอุดม (2550)**. ภาวะผู้นำ** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.

วิโรจน์ สารัตนะ. (2553). **ผู้บริหารโรงเรียน: สามมิติการพัฒนาวิชาชีพสู่ความเป็นผู้บริหารที่มีประสิทธิผล** (พิมพ์ครั้งที่ 7). ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. (2545). **หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินคุณภาพภายนอกของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน.** กรุงเทพฯ: สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา.

สุเทพ ปาลสาร. (2555). **การพัฒนาตัวบ่งชี้ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรอุมา รุ่งเรืองวณิชกุล. (2556). **การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะครูนักวิจัยด้วยการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้สำหรับข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2.** ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Josephson, M. (2009). **Ethical leadership outcomes student leader learning outcomes (SLLO) project.** Retrievedfrom htt://josephsoninstitute,org/MED/MED-2sixpillars.html.

Manage, A. J. (2009). **Ethics in school administration.** Retrieved from http://www.academicjourmals.org/AJBM/PDF/Pdf2009/Apk/kocabas%20and%20Karak%C3%B6se.pdf

Neubert, M. J., Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Roberts, J. A., & Chonko, L. B. (2009). **The virtuous influence of ethical leadership behavior: Evidence from the field.** Retrieved from http://www.apa.org/pubs/librarians/guides/psycinfo-orgbehav.pdf

ปัจจัยเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี

จักรกฤษณ์ พลราชม และ กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรีเป็นปัญหามาอย่างต่อเนื่อง แม้จะมีหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรีต่างหาแนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่ายังไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรีมีปัจจัยเชิงสาเหตุหลายปัจจัยหรือเป็นสหปัจจัย (Multi-Factors) ซึ่งบทความนี้เป็นการประมวลงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอันเนื่องจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหตุเพราะสังคมเป็นพลวัตร ดังนั้นหากสามารถค้นหาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลได้แล้วนั้น จะส่งผลที่จะนำไปสู่การออกแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนได้ต่อไป จากการประมวลงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องได้ ข้อค้นพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น การจะแก้ไขปัญหาและลดผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะต้องให้ความสำคัญการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าว อาทิ การพัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยควรมีการวิจัยเชิงลึกเพื่อศึกษาวิธีการที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้มีประสิทธิภาพเพื่อประโยชน์ในวงกว้างต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ / ความรอบรู้ด้านสุขภาพ / ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ / การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
E-mail : Jinda99@yahoo.com

_18-0538(251-262)20.indd 251 6/27/61 BE 1:48 PM

The Intrapersonal Causal Factors of Alcohol Consumption Behavior of Undergraduate Students

Chakkrit Ponrachom and Karuntharut Boonchuaythanasit
Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

Drinking problem among undergraduate students is a continuous problem. Even if there are various agencies related to undergraduate students drinking problem have looked for solutions for the issue. However, recent studies showed that the problem could not be solved entirely. This may be due to there are multi-factors that cause undergraduate students drinking problem. This article is a literature review focuses on intrapersonal causal factors. Important therefore external factors change all the time because societies are dynamic. Therefore, if the causal factors alcohol consumption behavior of undergraduate students is found, it will lead to the design of sustainable behavior change in the future. The article has found that the health literacy, alcohol expectancy, drinking refusal self-efficacy affect the alcohol consumption behavior. Therefore, to tackle and reduce the effect of alcohol consumption, priority must be given to developing programs to modify the alcohol consumption behavior by there being in-depth researches to determine the proper way to effectively change alcohol consumption behavior for wide benefit further.

Keyword : Alcohol Consumption Behavior / Health Literacy / Alcohol Expectancy / Drinking Refusal Self-Efficacy

Corresponding Author : Asst. Prof. Dr. Karuntharut Boonchuaythanasit , Faculty of Education, Kasetsart University, E-mail : Jinda99@yahoo.com

_18-0538(251-262)20.indd 252 6/27/61 BE 1:48 PM

บทนำ

ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเนื่องจากสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจและก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ทำให้ประเทศต้องแบกรับภาระจากผลกระทบการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2554) การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้บริโภคโดยอาจก่อให้เกิดโรคภัยกว่า 60 ชนิดแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว บุคคลรอบข้าง ชุมชน สังคม และประเทศอีกด้วย (WHO, 2014) ปัจจุบันได้เป็นที่ยอมรับกันในระดับนานาชาติและทั่วโลกแล้วว่าพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคและปัญหาสุขภาพในคนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในนักศึกษา ที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของนักศึกษาอย่างมาก ทั้งยังทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น พฤติกรรมเมาแล้วขับขี่ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันหรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การยกพวกตีกัน ซึ่งล้วนมีสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แทบทั้งสิ้น (ชลธิชา อรุณพงษ์, 2552; สมพร สิทธิสงคราม ดาราวรรณ ต๊ะปินตา และสมบัติ สกุลพรรณ์, 2551)

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกช่วงอายุ ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประชากรไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บริสุทธิ์กับประเทศอื่นทั่วโลกแล้ว ประเทศไทยยังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่หลายประเทศนั้นเริ่มมีแนวโน้มในการดื่มแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ที่ลดลง (WHO, 2014) โดยจากการศึกษาของนักวิจัยต่างประเทศ ที่ศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาในวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาในวิทยาลัยมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นอันตรายถึงร้อยละ 56.8 (Donna, Cynthia & David, 2006) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทยของ (รัตติยา บัวสอน และเชษฐ รัชดาพรรณาธิกุล, 2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับเสี่ยงสูงถึงอันตรายถึงร้อยละ 73.8 ซึ่งการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่ดื่มอยู่ในระดับเสี่ยงสูง จะมีแนวโน้มที่จะดื่มหนักมากขึ้น ซึ่งผู้มีพฤติกรรมดังกล่าวจะมีพฤติกรรมเสี่ยงอันจะเป็นผลจากการดื่มมากกว่านักศึกษาทั่วไปถึง 25 เท่า (Karam, Kypri & Salamoun, 2007) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับการสำรวจที่ผ่านมา ที่พบว่า อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์มีแนวโน้ม อายุน้อยลงเรื่องๆ ซึ่งพบว่าในครั้งล่าสุดที่มีการสำรวจอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์คือ 20.4 ปี (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2556) ซึ่งโดยส่วนใหญ่นั้นกลุ่มช่วงอายุดังกล่าวเป็นกลุ่มอายุที่อยู่ในสถาบันการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของต่างประเทศที่พบว่า วิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเป็นสถานที่ที่ทำให้นักศึกษาหน้าใหม่เรียนรู้และเริ่มมีพฤติกรรมการดื่มครั้งแรก (O'Malley & Johnston, 2002) ดังนั้นปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี จึงเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนร่วมหาแนวทางในการแก้ไข

ถึงแม้ว่าหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี ต่างก็หาแนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง (วิชุดา กิจธรธรรม, 2554) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรีมีปัจจัยเชิงสาเหตุหลายปัจจัยหรือเป็นสหปัจจัย (Multi-Factors) (Hawkins, Catalano & Miller, 1992; Petraitis, Flay & Miller 1995; Ham, & Hope, 2003) ซึ่งพบว่าโดยส่วนใหญ่นั้นประกอบด้วยปัจจัยเชิงสาเหตุที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเองและปัจจัยที่มาจากภายนอกตัวบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม แต่เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างแท้จริงและยั่งยืนนั้น ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ อันเนื่องจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหตุเพราะสังคมเป็นพลวัตร ดังนั้นหากสามารถค้นหาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลได้แล้วนั้น จะส่งผลที่จะนำไปสู่การออกแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างยั่งยืนได้ต่อไป

การนำเสนอในบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี ทั้งที่เป็นแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และมุ่งสู่การลดผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรีในวงกว้างและระยะยาวต่อไป

ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องในหลายปัจจัยด้วยกัน จากการศึกษาที่ผ่านมาเป็นที่ยอมรับกันว่า ปัจจัยที่สำคัญประกอบด้วยปัจจัยทางจิตซึ่งเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องกับมุมมองที่ผู้ดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตนเองและปัจจัยทางสังคมเป็นปัจจัยเกี่ยวกับมุมมองที่ผู้ดื่มแอลกอฮอล์มีต่อผู้อื่นที่เป็นสภาพแวดล้อมรอบตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่ได้เน้นว่าพฤติกรรมของบุคคลมิได้ถูกผลักดันโดยพลังภายใน (Inner Force) และไม่ได้ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าจากภายนอก (External Stimuli) เท่านั้น แต่แบนดูรา อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นโดยการปฏิสัมพันธ์ที่ส่งผลซึ่งกันและกันขององค์ประกอบ 3 ประการ (Triadic Reciprocity) ซึ่งการปฏิสัมพันธ์นี้มีลักษณะเป็นการร่วมกันกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) (Bandura, 1986) ประกอบด้วย

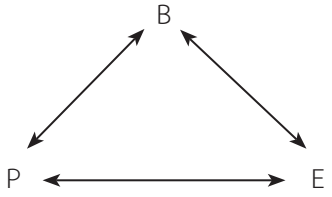
1. ปัจจัยด้านปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล (Cognitive and Other Personal Factors : P) ได้แก่ความรู้ความคิด ความเชื่อ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง ความรู้สึก และปัจจัยทางชีวภาพ เป็นต้น

2. พฤติกรรม (Behavior : B) ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

_18-0538(251-262)20.indd 254 6/27/61 BE 1:48 PM

3. สิ่งแวดล้อม (Environment : E) ได้แก่ สภาพแวดล้อม การเข้าถึงเครื่องดื่ม ราคาของเครื่องดื่ม สื่อ บรรทัดฐานทางสังคม และบุคคลรอบข้าง เช่น บิดา มารดา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น

โดยทั้ง 3 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กัน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ปัจจัยที่มีส่วนกำหนดซึ่งกันและกันของ Bandura (ที่มา: Bandura, 1986)

จากแนวคิดข้างต้นนั้นสอดคล้องกับผลการศึกษาของนักวิจัยและนักวิชาการของต่างประเทศที่พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนิสิตนักศึกษานั้นเป็นสหปัจจัย ผู้เขียนได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเพื่อค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรีจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งพบปัจจัยเชิงสาเหตุที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีความสัมพันธ์รวมทั้งส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่น่าสนใจ ดังแนวคิดต่อไปนี้

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะทางด้านการคิดด้วยปัญญาพร้อมทั้งทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และประเมินข้อมูล ข่าวสารทางสุขภาพและบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจตนเองให้มีการตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง โดยในเรื่องของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นความรอบรู้ด้านสุขภาพสามารถนำไปสู่การจัดการสุขภาพตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Nutbeam, 2008) มีรายละเอียด ดังนี้

(1) การเข้าถึงข้อมูล (Access) หมายถึง ความสามารถในการใช้อุปกรณ์ในการสืบค้นและเลือกสรรข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากแหล่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(2) ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ จดจำ ตีความและขยายประเด็นเนื้อหาที่สำคัญเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อนำมาใช้ในการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(3) ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยวิธีที่หลากหลาย ได้แก่ การพูด การอ่านและการเขียนข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อนำมาใช้ในการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างเหมาะสม

(4) การจัดการตนเอง (Self-Management) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติตัว และการกำกับตนเองให้ทำตามแผนเพื่อให้ตนเองสามารถป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างเหมาะสม

(5) ความรอบรู้ทางสื่อ (Media Literacy) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์และประเมิน

สื่อเพื่อนำมาตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำเสนอ เพื่อนำไปใช้ในการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างเหมาะสม

(6) ทักษะการตัดสินใจ (Decision Skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดทางเลือก หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความต้องการภายในของตนเองและสถานการณ์ที่เอื้อให้มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างเหมาะสมโดยผ่านกระบวนการคิดของตนเอง

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Hasking, Shortell & Machalek, 2005; Rundel-Thiele et al., 2013; Deena et al., 2014; Chang et al., 2016) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าหากนักศึกษาปริญญาตรีมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง จะส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ (Alcohol Expectancy)

ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับผลกระทบด้านความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมในเชิงบวกและเชิงลบตามประสบการณ์ที่ได้รับในอดีตซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตและส่งผลให้มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีองค์ประกอบทั้งด้านบวกและด้านลบ (Dunn, Lau & Cruz, 2000) โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) การเข้าสังคม (Sociability) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสามารถเข้าสังคมเพื่อตอบสนองความต้องการพึ่งพิงผู้อื่น ซึ่งเป็นความคาดหวังทางบวกต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(2) การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด และทำให้ความรู้สึกที่กังวลและเครียดมากลดน้อยลงซึ่งเป็นความคาดหวังทางบวกต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(3) การกล้าแสดงออก (Liquid Courage) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสามารถเพิ่มความมั่นใจในการแสดงออกทางด้านอารมณ์และการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นความคาดหวังทางบวกต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(4) การกระตุ้นทางด้านเพศ (Sexuality) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะกระตุ้นความกล้าทางเพศและสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นความคาดหวังทางบวกต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(5) ความบกพร่องทางการรู้คิด (Cognitive Behavioral Impairment) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วจะทำให้เสียการควบคุมตนเอง ทำให้ความจำลดลง ขาดสติ ซึ่งเป็นความคาดหวังทางลบต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(6) ความเสี่ยงและความก้าวร้าว (Risk and Aggression) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสามารถกระทำในพฤติกรรมเสี่ยงและทำให้กล้าที่จะแสดงความก้าวร้าว ซึ่งเป็นความคาดหวังทางลบต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

(7) การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการรับรู้ (Self-Perception) หมายถึง ความคาดหวังว่าเมื่อได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วจะสามารถทำให้รู้สึกอารมณ์ไม่ดี มีความเศร้าหรือความทุกข์ใจ ทำให้

_18-0538(251-262)20.indd 256 6/27/61 BE 1:48 PM

รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ซึ่งเป็นความคาดหวังทางลบต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งหากมีความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ในทางบวก จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ในทางตรงกันข้ามหากมีความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ในทางลบ จะส่งผลให้มีแนวโน้มของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่น้อยลงหรือจะไม่ดื่ม (Zamboanga, 2005; Donna, Cyntha & David, 2006; Goldsmith et al., 2009; Kong & Bergman, 2010) ดังนั้น การเสริมสร้างให้นักศึกษาปริญญาตรีเกิดความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ในทางลบ และลดหรือขจัดความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ในทางบวก จะทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ลดน้อยลงหรือไม่ดื่มต่อไป

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Drinking Refusal Self Efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ความมั่นใจ หรือความเชื่อมั่น เกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่าง 3 สถานการณ์ (Young & Oei, 1996) ดังนี้

1. การผ่อนคลายทางอารมณ์ (Emotional Relief) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์เกี่ยวกับความต้องการผ่อนคลายทางอารมณ์ เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ หรือเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย เนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่อารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่าย และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง อาจทำให้มีความรู้สึกอย่างดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกผ่อนคลาย มีอารมณ์แจ่มใส และร่าเริงเพิ่มมากขึ้น

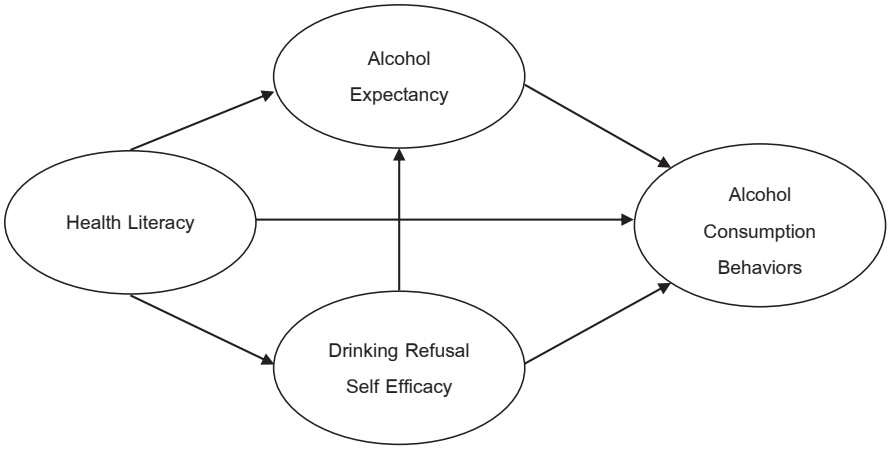
2. ความกดดันจากสังคม (Social Pressure) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์เกี่ยวกับความกดดันจากสังคม เช่น ในงานเลี้ยงสังสรรค์ เมื่อออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือเมื่อมีคนเสนอให้ดื่ม เนื่องจากเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลมาก ดังนั้น ความกดดันจากสังคมจึงน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. โอกาสในการดื่ม (Opportunistic of Drinking) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์เกี่ยวกับโอกาสในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ในขณะที่รอเพื่อน เมื่ออยู่คนเดียว หรือหลังจากการรวมกลุ่มกัน

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Donna, Cyntha & David, 2006; Oei & Jardim, 2007; Dawn, Nelson & Clayton, 2014) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าหากนักศึกษาปริญญาตรีมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะส่งผลให้ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว สามารถนำเสนอโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี ที่สร้างขึ้นเป็นโมเดลสมมติฐาน (Hypothesis Model) โดยการพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปรและจัดระบบความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้วิธีการเริ่มต้นจากตัวแปรตาม คือ ตัวแปรพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และย้อนกลับไปยังตัวแปรที่เป็นสาเหตุตามลำดับการเกิด (Antecedent Variables) ทีละตัวแปร พร้อมทั้งเขียนแผนภาพเชื่อมโยงตัวแปรในโมเดลและตั้งสมมติฐานในการวิจัย ดังภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 (ร่าง) โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี

(ร่าง) โมเดลดังกล่าวข้างต้นเป็นโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Relationship Model) ที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ การเชื่อมโยง และความเป็นเหตุเป็นผลระหว่างตัวแปร เพื่อใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี อันมีหลักฐานจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลจริงหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อให้ได้โมเดลที่มีความตรง และนำไปสู่การใช้ประโยชน์ในการออกแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามปัจจัยเชิงสาเหตุที่ปรากฏในโมเดลที่ผ่านการทดสอบ

บทสรุป

จากการทบทวนแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี เป็นสหปัจจัยแต่เนื่องจากสังคมเป็นพลวัตร ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องพยายามหาแนวทางในการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยการวิจัยเพื่อหากฎหมายในการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันได้แก่ การขึ้นภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสร้างราคา หรือการพัฒนาข้อเสนอแนะมาตรการการกำหนดพื้นที่ปลอดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ปริมาณสถานบริการจำหน่ายแอลกอฮอล์ ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวแก้ไขได้บางกลุ่มเป้าหมายบางพื้นที่เท่านั้น ซึ่งกลยุทธ์ทางการตลาดของบริษัทค้าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เปลี่ยนแปลงไปตามกฎหมายและมาตรการต่างๆ ดังนั้นปัจจัยภายในตัวบุคคล

จึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ (Alcohol Expectancy: AE) และการรับรู้ความ สามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Drinking Refusal Self Efficacy: DRSE) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญภายในของบุคคลที่จะสามารถอธิบายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอแนวทางสำหรับการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อการดำเนินการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีนั้น ควรมีการดำเนินการ “เสริมสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวบุคคล” ซึ่งถึงแม้ว่าจะมีสิ่งแวดล้อม บุคคล กลุ่มบุคคล ยั่วยุและรุมเร้าก็จะสามารถคงพฤติกรรมในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้โดยเสนอแนะให้เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ทางลบ และลดอิทธิพลของความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ทางบวก โดยการออกแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ง่าย สะดวก เข้าถึงและตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

ทั้งนี้ ผู้เขียนเสนอแนะว่าควรมีการวิจัยเชิงลึกเพื่อศึกษาวิธีการที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรีที่มีประสิทธิผล โดยอาจมีการศึกษาในลักษณะเป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบเป็นลำดับ (Sequential Quantitative Research) ซึ่งเป็นวิธีการวิจัยที่ต้องได้ผลการวิจัยในแต่ระยะเพื่อนำไปสู่การใช้ประโยชน์ในระยะต่อไป ซึ่งระยะที่หนึ่งอาจเป็นการวิจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Relationship Research) เพื่อศึกษาโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี พัฒนาขึ้น (ดังแผนภาพที่ 2) โดยการตรวจสอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และนำไปสู่การวิจัยในระยะที่ 2 ซึ่งอาจเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 พร้อมทั้งเพื่อทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี ดังกล่าวที่พัฒนาขึ้น อันจะทำให้เกิดประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาปริญญาตรี และสามารถนำไปใช้เป็นวิธีการป้องกันและควบคุมผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนเพื่อเกิดประโยชน์ในงานด้านสาธารณสุขของประเทศในวงกว้างต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการเรื่องนี้เป็นผลจากการประมวลการวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา” โดย “ได้รับทุนอุดหนุนการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัย ประเภททุนบัณฑิตศึกษา จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2560”

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **กรอบแผนยุทธศาสตร์ 5 ปี การดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ปี 2557-2561).** นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (เอกสารอัดสำเนา).

ชลธิชา อรุณพงษ์. (2552). พฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอุบลราชธานี. **วารสารพิชญทรรศน์.** 4(2), 113-121.

รัตติยา บัวสอน และเชษฐ รัชดาพรรณาธิกุล. (2554). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร. **รามาธิบดีพยาบาลสาร.** 18(2), 259-271.

วิชุดา กิจธรธรรม. (2554). เหตุและผลของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต/นักศึกษาไทย. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์.** 18(1), 1-16.

ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2556). **สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย ปี 2556.** นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

สมพร สิทธิสงคราม ดาราวรรณ ต๊ะปินตา และสมบัติ สกุลพรรณ์. (2551). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น. **พยาบาลสาร**. 35 (3), 130-141.

Bandura, A. (1986). **Social Foundation of Thought and Action.** NJ : Prentice-Hall.

Chang, F., Miao, N., Lee, C., Chen, P., Chiu, C., & Lee, S. (2016). The association of mediaexposure and media literacy with adolescent alcohol and tobacco use. **Journal Health Psychology.** 21(4), 513-525.

Dawn, W.F., Nelson, Y. & Clayton, N. (2014). I think I can't: Drink refusal self-efficacy as a mediator of the relationship between self-reported drinking identity and alcohol use. **Addictive Behaviors.** 39(2014), 461-468.

Deena J. C., Jennifer A. M., Kelly J. K., Michael P. & Marshal D. (2014). Health literacy, alcohol expectancies, and alcohol use behaviors in teens. **Patient Education and Counseling.** 97(2): 291–296.

Donna M. G., Cynthia L. T, & David M. F. (2006). Social anxiety, alcohol expectancies, and self-efficacy as predictors of heavy drinking in college students. **Addictive Behaviors.** 31(3), 388-398.

Dunn, M. E., Lau, C. H., & Cruz, I. Y (2000). Changes in activation of alcohol expectancies in memory in relation to changes in alcohol use after participation in an expectancy challenge program. **Experimental and Clinical Psychopharmacology.** 8, 566-575.

Goldsmith A. A., Tran G. Q., Smith J. P. & Howe S.R. (2009). Alcohol Expectancies and drinking motives in college drinkers : Mediating effects on the relationship between generalized

anxiety and heavy drinking in negative-affect situations. **Addictive Behaviors.** 34(6-7), 505-513.

Ham, L. S., & Hope, D. A. (2003). College students and problematic drinking: A review of the literature. **Clinical Psychology Review.** 23(5), 719–759.

Hasking, P., Shortell, C., & Machalek, M. (2005). University students' knowledge of alcoholic drink and their perception of alcohol related harm. **Journal of Drug Education.** 35(2005), 95-109.

Hawkins, J. D., R. F. Catalano, & J.Y. Miller. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. **Psychological Bulletin.** 112(1), 64-105.

Karam, E., Kypri, K. & Salamoun, M. (2007). Alcohol use among college students: An international perspective. **Current Opinion in Psychiatry.** 20(3), 213–221.

Kong, G. & Bergman, A. (2010). A motivational model of alcohol misuse in emerging adulthood. **Addictive behaviors.** 35(10), 855-860.

Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. **Social Science and Medicine.** 67(12), 2072-2078.

Oei, T. P., & Jardim, C. L. (2007). Alcohol expectancies, drinking refusal self-efficacy and drinking behaviour in Asian and Australian students. **Drug and Alcohol Dependence.** 87, 281-287

O'Malley, P. M., & Johnston, L. D. (2002). Epidemiology of alcohol and other drug use among American college students. **Journal of Studies on Alcohol.** S14, 23–39.

Petraitis, J., Flay, B. R., & Miller, T. Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organizing pieces in the puzzle. **Psychological Bulletin.** 117, 67-86.

Rundel-Thiele, S., Siemieniako, D., Kubacki, K., & Deshapnde, S. (2013). Benchmarking alcohol literacy: A multi country study. **Model Management Review.** 20(1), 99-111.

WHO. (2014). **Global status report on alcohol and Health 2014.** Geneva : World Health Organization.

Young. R.M. & Oei, T. (1996). **Drinking expectancy profile : Test manual.** Australia: Behavior Research and Therapy Centre.

Zamboanga. B.L. (2005). Alcohol expectancies and drinking behaviors in Maxican American college students. **Addictive Behaviors.** 30(4), 673-684.



_18-0538(251-262)20.indd 262 6/27/61 BE 1:48 PM

การเปรียบเทียบกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์ การจินตภาพสภาวะว่างเปล่ากับนักกอล์ฟที่ไม่มีประสบการณ์: กรณีศึกษา

ธิรตา ภาสะวณิช
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อทดสอบระดับการผลิตกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองและระยะเวลาในการควบคุมกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพมา 10 ปี และนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยกราฟ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกอล์ฟ จำนวน 2 คน อาสาเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ คนที่ 1 เป็นนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพมา 10 ปี อายุ 28 ปี และคนที่ 2 เป็นนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์การจินตภาพมาก่อน อายุ 24 ปี เครื่องมือวิจัย 1) เครื่อง วัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG: Waverider, 2010) ใช้ในการทดสอบกิจกรรมทางไฟฟ้าของสมอง และ 2) โปรแกรมการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า พัฒนามาจาก โปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija, & Kuan, 2017) ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นด้วยการทดสอบซ้ำ ระยะห่างกัน 2 สัปดาห์ ของเครื่องวัดกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง และ โปรแกรมการจินตภาพที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญด้านการจินตภาพ จากนั้น ผู้วิจัยทำการคัดเลือกอาสาสมัครที่มีสภาวะจิตใจปกติเข้าร่วมการวิจัย และทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งกำหนด วัน เวลา และสถานที่ ซึ่งได้รับการยินยอมจากอาสาสมัคร โดยที่ก่อนดำเนินการทดลอง เมื่อผู้เข้ารับการทดลองมาถึงห้องทดลองจะต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ และให้รู้สึกสบายใจ จากนั้นจึงมานั่งหน้าห้องทดลอง เพื่อทำการบันทึกความรู้สึกก่อนเข้ารับการทดสอบ และจากนั้นผู้เข้ารับการทดลองจึงเข้ามาในห้องทดลองเพื่อทำการติด Electrode ที่ศีรษะบริเวณ Parietal Lobe และที่ติ่งหูทั้งสองข้าง จากนั้น ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า ใช้ระยะเวลารวมทั้งสิ้น ประมาณ 50 นาที และนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการเปรียบเทียบการผลิตและระยะเวลาในการผลิตกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยกราฟ

ผลการวิจัย พบว่า คนที่มีประสบการณ์การจินตภาพ ผลิตกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระดับเบต้า (Beta wave) อยู่ระหว่าง 13-30 เฮิร์ท ต่อวินาที ขณะเริ่มการทดลอง และระดับอัลฟ่า (Alpha wave) อยู่ระหว่าง 8-12 เฮิร์ท ต่อวินาที ได้ในนาทีที่ 2 และระยะเวลาในการผลิตอยู่ที่ 11 นาที ขณะที่นักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์ ผลิตกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระดับอัลฟ่า (Alpha wave) ได้ในนาทีที่ 26 และระยะเวลาในการผลิตอยู่ที่ประมาณ 30 วินาที

คำสำคัญ: กิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง / การจินตภาพสภาวะว่างเปล่า / นักกอล์ฟ / กรณีศึกษา

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสะวณิช, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
E-mail : tirata.b.ru@gmail.com.

_18-0538(263-272)21.indd 263 6/27/61 BE 1:49 PM

Comparison of Electrical Brain Activity between Emptiness State Imagery Experienced and Nonexperienced Golfers: A Case Study

Tirata Bhasavanija
Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

Research Aim was to investigate generation and duration of brain activity (BA) between the 10-year imagery experienced and nonexperienced athletes, using visual analysis of graphs. Participants were two golfers who volunteered for this study; P1 was a golfer using an imagery of emptiness state for 10 years, aged 28 years old, and another one was a golfer unusing an imagery of emptiness state, 24 years of age. Research tools were 1) Electroencephalography (EEG: Waverider, 2010) as a brain wave indicator was used for measuring BA of both participants, and 2) an imagery intervention on emptiness state, designed as followed an imagery of warmth (Bhasavanija, & Kuan, 2017). Procedures: Researcher found out the test-retest reliability apart two weeks of the EEG indicator and imagery program which was tested face validity by a psychologist who experts in imagery, and recruited volunteers with normal mental state to participate in this study. After that, I gave introductory aim of the study involving exactly testing date, time, and location, consented by the volunteers. Before trial, when participants reached laboratory they were assigned to behave as routine, as well as feel comfortable, and then sit at the front of the laboratory to record their feeling before taking the trial. Then, they came in the laboratory to put electrodes at parietal lobe area and ear lobes, and were assigned to follow what was on the emptiness imagery training program. This session lasted for 50 minutes in total, and then analysed the data. For data analysis, the generation and duration of BAs were compared between two participants whether there was difference for which visual analysis of graphs was used.

Results found that the experienced imagery golfer created Beta wave between 13-30 Hz per sec at baseline, and Alpha wave level ranging between 8-12 Hz per sec, at 2-min time and taking duration of generation of 11 min of time, and the nonexperienced imagery golfer created Alpha wave at the same level, at 26-min time and taking duration of generation of about 30 seconds.

Keywords: Electrical Brain Activity / Imagery of Emptiness State / Golfer / Case Study

---

Corresponding Author : Assistant Professor Dr.Tirata Bhasavanija, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.
E-mail : tirata.b.ru@gmail.com.

บทนำ

สภาวะว่างเปล่าถูกระบุไว้ 2 แนวทาง คือ บ้างก็หมายถึง ความจน หรือ การไม่มีอะไรเลย แต่บ้างก็หมายถึง สภาวะของจิตที่ละทิ้งสิ่งหรือความรู้สึกในทางลบ ซึ่งคล้ายกันกับ การมีสมาธิ (Thammatipo, 2004) ในการกีฬา นักกีฬามักได้รับการกระตุ้น (Stimuli) ทั้งที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตอบสนอง (Response) ในทางลบ เห็นได้จากประสิทธิภาพทางร่างกายและจิตใจขณะเล่นกีฬานั้นลดลง อาทิ ความวิตกกังวล ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการพัตต์กอล์ฟ (Bhasavanija, & Morris, 2013) โปรแกรมการฝึกการควบคุมจิตใจโดยการตัดสิ่งแวดล้อมภายนอกออกจากจิตใจ สามารถยกระดับการเล่นกอล์ฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Rotella, & Cullen, 1997) และเมื่อยิ่งใช้ระยะเวลาในการฝึกนานมากขึ้น ก็ยิ่งเกิดความชำนาญและยังส่งผลโดยตรงต่อการเล่นกีฬา (Rotella, 1998) จากการศึกษาข้อมูลการฝึกสภาวะจิตที่เกี่ยวข้องกับการตัดสิ่งแวดล้อมภายนอกออกจากจิตใจ ส่วนใหญ่มักจะพบผลการวิจัยที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพ ในการเล่นกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาสมองของนักกีฬาขณะจินตภาพสภาวะว่างเปล่าว่าจะมีผลเป็นอย่างไร

สภาวะจิตว่างเปล่า หรือ การมีสมาธิ สามารถวัดได้ 2 ลักษณะ คือ ก) การสังเกตที่พฤติกรรม (Behavioural assessment) การควบคุมกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่สภาวะการมีสมาธิในระดับสูงสุดไปจนถึงสภาวะที่ไม่รู้สึกตัว และ ข) อิเลคโตรเอนเซฟาโลแกรม (Electroencephalogram: EEG) เป็นการบันทึกการเคลื่อนไหวทางไฟฟ้าของสมอง ซึ่งเป็นการแสดงค่าความต่างศักย์ไฟฟ้าที่แตกต่างกันระหว่าง 2 จุดที่บริเวณหนังศีรษะ (Vander, et al., 1990, p.707) คลื่นความถี่ที่ต่ำแสดงการตอบรับทางพฤติกรรมที่ระดับต่ำ เช่น ขณะนอนหลับ และถ้าคลื่นความถี่สูงจะเกิดขึ้นขณะที่กำลังตื่น ซึ่งธรรมชาติของคลื่นหรือจังหวะนั้นไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความคิดในขณะนั้น กลุ่มของเส้นประสาทใน ธาลามัส (Thalamus) เป็นตัวกำเนิดจังหวะที่ทำให้เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาในเนื้อเยื่อประสาทจาก ธาทามัส ไปยัง คอร์เทคส์ (Cortex) โดยคลื่นสมองทั่วไปมี 4 รูปแบบ คือ 1) ความถี่ของคลื่น มากกว่า 13 ครั้งต่อวินาที เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta) พบได้ในคนที่ตื่นตัว ไม่มีสมาธิ มีความเครียด 2) ความถี่ของคลื่น 8-13 ครั้งต่อวินาที เรียกว่า คลื่นอัลฟ่า (Alpha) เป็นคลื่นที่เหมาะแก่การทำกิจกรรมธรรมดาอย่างอ่านหนังสือ การผ่อนคลาย เชื่อว่าคลื่นสมองในช่วงคลื่นความถี่นี้จะมีความสามารถในการรับรู้สูง 3) ความถี่ของคลื่น 4-7 ครั้งต่อวินาที เรียกว่า คลื่นทีต้า (Theta) เป็นคลื่นที่พบได้ในคนที่กำลังเคลิ้มหลับ อาจเป็นลักษณะที่เข้าสมาธิลึก มีความรู้ตัวน้อยกว่าปกติ และ 4) ความถี่ของคลื่น น้อยกว่า 4 ครั้งต่อวินาที เรียกว่า คลื่นเดลต้า (Delta) พบได้ในผู้ที่มีปัญหาสมอง ผู้ป่วยโคม่า ผู้ป่วยสมองเสื่อม แต่บางครั้งก็พบได้ในผู้ที่ฝึกสมาธิระดับลึกมาก (Cox, 2002)

ในการกีฬา ความสนใจหลักของการศึกษา “สรีรจิตวิทยา” (Psychophysiology) ในการกีฬาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาการปฏิบัติทักษะปิด (Closed-skill performance) อย่างเช่น กีฬายิงปืน กีฬายิงธนู และกีฬากอล์ฟ ในอดีต นักวิจัยมักจะทดสอบนักกีฬาทางจิตวิทยาด้วยการใช้ ”แบบสอบถาม” (Questionnaire) “การสัมภาษณ์” (Interview) และ “การวิเคราะห์ด้วยวีดีทัศน์” (Video analysis) โดยที่การใช้เทคนิคทางสรีรจิตวิทยา เป็นการทำให้เห็น

มุมมองของ “กระบวนการทางความคิด” (Cognitive process) ที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติทักษะของนักกีฬา ทั้งนี้ เครื่องมือที่นักวิจัยนำมาใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องมือทางการแพทย์ที่สามารถศึกษาระบบการทำงานภายในร่างกายนักกีฬา และมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือสูง (ธิรตา ภาสะวณิช, 2559) ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาและวิจัยทางการกีฬา ได้มีการนำเอาเครื่องอิเลคโตรเอนเซฟาโลแกรม (Electroencephalogram: EEG) มาใช้โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักฟุตบอลอาชีพ ทั้งนี้เนื่องมาจากสมองของนักฟุตบอลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือนเพราะการโหม่งลูกบอลมาเป็นเวลาหลายปี โดยเครื่อง EEG สามารถบันทึกความผิดปกติในขณะฝึกซ้อม ของกลุ่มทดลองได้ร้อยละ 35 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมได้ร้อยละ 13 ในขณะฝึกซ้อมเช่นกัน (Smith,1998, p.98) นอกจากนี้ การศึกษาเรื่อง “โปรแกรมฝึกการควบคุมความตั้งใจสำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มเล่น” ของ (ธิรตา ภาสะวณิช เจษฎา เจียระนัย เดชศักดิ์ จันทรสวัสดิ์ และอลิสา นิติธรรม, 2547) โดยการทดสอบ “อัตราการเต้นของหัวใจ” ด้วยเครื่อง ฮาร์ทเรต มอนิเตอร์ (Heart rate monitor) “ทดสอบคลื่นไฟฟ้าสมอง” ด้วยระบบ EEG และ “ทดสอบการรับรู้ความรู้สึก” ขณะปฏิบัติตามโปรแกรมฯ ด้วยแบบสอบถามการรับรู้ความรู้สึก เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกการควบคุมความตั้งใจที่มีต่อระดับคลื่นไฟฟ้าสมอง สำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มเล่น พบว่า นักกอล์ฟสามารถแสดงผลความถี่ของคลื่นไฟฟ้าสมองค่อยๆ ลดลงเข้าสู่ระดับอัลฟา (Alpha) ในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3, และ 4 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับคลื่นไฟฟ้าขณะเริ่มการทดลอง (Baseline test) ที่อยู่ในระดับเบต้า (Beta)

จากการศึกษาเอกสารตำรา และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกการจินตภาพและการฝึกความตั้งใจทางการกีฬา รวมถึงการทดสอบทางสรีรจิตวิทยา โดยเฉพาะการศึกษาข้อมูลการฝึกสภาวะจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการตัดสิ่งแวดล้อมภายนอกออกจากจิตใจ ส่วนใหญ่มักจะพบผลการวิจัยที่เกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาสมองของนักกีฬาว่าจะมีผลเป็นอย่างไร และยังมีความสนใจศึกษาการเปรียบเทียบกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพสภาวะว่างเปล่ากับนักกอล์ฟที่ไม่มีประสบการณ์ โดยออกแบบการวิจัยเป็นแบบกรณีศึกษา ซึ่งอาสาสมัครที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกอล์ฟ จำนวน 2 คน การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดหวังให้เป็นงานวิจัยพื้นฐาน (Basic Research) ที่ผลที่ได้รับน่าจะนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทางจิตใจสำหรับนักกีฬาในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทดสอบระดับการผลิตกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองและระยะเวลาในการควมคุมกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพมา 10 ปี และนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์

กลุ่มตัวอย่าง

อาสาสมัคร อายุ 28 ปี เป็นนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพมา 10 ปี และอีกคน อายุ 24 ปี เป็นนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์การจินตภาพมาก่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1) เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้า (Waverider, Mind Peak, Co., Ltd., USA, 2010) อุปกรณ์นี้สามารถวัดผล 1) กิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง (Electroencephalography) 2) ศักย์ไฟฟ้าที่ผิวหนัง (Galvanic Skin Response) และ 3) กิจกรรมไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyography) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการทดสอบกิจกรรมทางไฟฟ้าของสมองสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ที่ผ่านการทดสอบความเชื่อถือได้ในการศึกษาของ (อัจฉราภรณ์ เชื้อช้าง, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, สุรีพร อนุศาสนนันท์, และธิรตา ภาสะวณิช, 2557)

2) โปรแกรมการจินตภาพสภาวะว่างเปล่าที่พัฒนามาจาก โปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija, & Kuan, 2017) ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นตอนการแนะนำ
2.2 ขั้นตอนการวางทาง
2.3 ขั้นตอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2.4 ขั้นตอนการหายใจ
2.5 ขั้นตอนการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือในอาสาสมัครที่มีประวัติสุขภาพจิตปกติ และไม่ใช่ผู้เข้ารับการทดลอง จำนวน 2 คน ด้วยการทดสอบซ้ำระยะห่างกัน 2 สัปดาห์ (test-retest Reliability apart 2 weeks) เพื่อทดสอบความนิ่ง (Stability of Equipment) ของเครื่องมือ โดยการหาค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Produce Moment Correlation) ของเครื่องวัดกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง (r = 0.989) รวมทั้งโปรแกรมการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า (r = 0.876) ที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนักจิตวิทยาที่เชี่ยวชาญด้านการจินตภาพ จำนวน 1 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทำการสำรวจเพื่อคัดเลือกนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์ในการฝึกทางด้านจิตใจ และที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน โดยผู้เข้ารับการทดลองต้องเป็นผู้ที่มีสภาวะจิตใจปกติ ด้วยการสอบถามประวัติการรักษาทางด้านจิตใจ

2. นัดนักกอล์ฟที่ผ่านการคัดเลือกและอาสาเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งกำหนด วัน เวลา และสถานที่ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขั้นตอนต่างๆ ในการทดลองให้ผู้เข้ารับการทดลองได้รับทราบ และลงนามยินยอมเข้ารับการทดลอง

3. ก่อนดำเนินการทดลอง เมื่อผู้เข้ารับการทดลองมาถึงห้องทดลองจะต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ และให้รู้สึกสบายใจ ไม่มีความกังวลใดๆ เช่น จะต้องทำการทดลองในตอนเย็น ควรได้รับประทานอาหารให้อิ่มก่อนเข้ารับการฝึกประมาณ 1 ชั่วโมง เข้าห้องน้ำจากนั้นจึงมานั่งหน้าห้องทดลอง ทำบันทึกความรู้สึกก่อนเข้ารับการฝึก เมื่อเสร็จเรียบร้อยทุกอย่าง จึงเข้ามาในห้องทดลองเพื่อทำการติด Electrode ที่ศีรษะบริเวณ Parietal Lobe และที่ติ่งหูทั้งสองข้าง ซึ่งจะใช้ระยะเวลาในการติด Electrode การติดตั้งเครื่อง Electroencephalogram และทำการทดสอบเครื่องมือประมาณ 5 นาที และเมื่อทุกอย่างพร้อมแล้วให้

นั่งพัก เป็นเวลา 5 นาที โดยให้ผู้เข้ารับการทดลองนั่งบนเก้าอี้ที่ใช้ในการทดลอง ส่วนผู้วิจัยจะนั่งอยู่หน้าจอ Monitor ของเครื่อง Electroencephalogram ซึ่งตั้งอยู่ซ้ายมือของผู้เข้ารับการทดลอง ระยะห่างประมาณ 2 ฟุต โดยผู้เข้ารับการทดลองจะมองไม่เห็นผู้วิจัย

4. ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า เริ่มด้วยการให้ผู้เข้ารับการทดลองแต่งกายให้หลวม นั่งในท่าที่สบาย และปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึก จากนั้นผู้วิจัยเริ่มกด Enter ที่แป้น Keyboard ของเครื่อง Electroencephalogram ต่อมาเครื่อง ทำการบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง พร้อมกันนั้นเครื่องจะแสดงเวลาของการบันทึกที่บริเวณด้านล่าง ข้างขวา บนหน้าจอ Monitor มีค่าเป็นวินาที ขณะเดียวกันผู้วิจัยจะจับตาดูอยู่ที่นิ้วชี้ข้างขวาของผู้เข้ารับการทดลอง เมื่อนิ้วกระดิก ผู้วิจัยจะเหลือบตามามองที่หน้าปัดของจอ Monitor และทำการจดบันทึกข้อมูลเวลาที่ปรากฏ ณ ขณะนั้น ซึ่งถือว่าผู้เข้ารับการทดลองเข้าสู่สภาวะว่างเปล่า

5. จนกระทั่งผู้เข้ารับการทดลองกระดิกนิ้วข้างขวาอีกครั้ง จึงทำการจดบันทึกข้อมูลเวลาที่ปรากฏ ณ ขณะนั้น ซึ่งถือว่าผู้เข้ารับการทดลองหลุดจากสภาวะว่างเปล่า

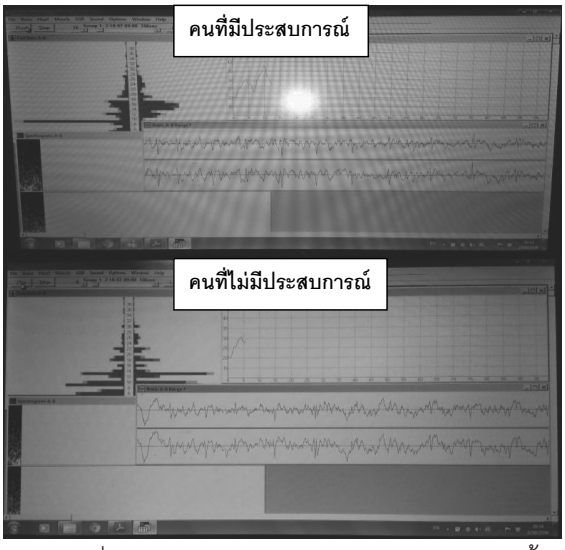
6. สมองส่วนที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ บริเวณ Parietal lobe อยู่ที่สมองส่วนหน้าบริเวณตรงกลางศีรษะ ซึ่งสมองส่วนนี้มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมความตั้งใจและการควบคุมทางกลไก

7. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ผลและแปลผลในรูปแบบเรียงความ

การวิเคราะห์ข้อมูล

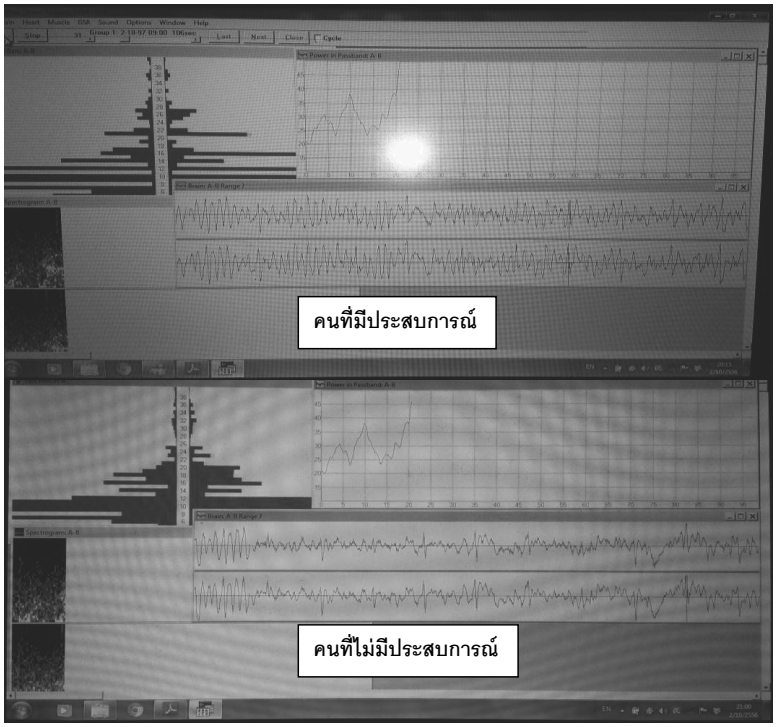
กิจกรรมสมองของตัวอย่างคนที่ 1 ถูกเปรียบเทียบกับของคนที่ 2 เพื่อทดสอบว่า คนที่ 1 สามารถแสดงผลระดับการผลิตคลื่นอัลฟ่าที่เร็วกว่าและระยะเวลาในการควบคุมที่นานกว่า คนที่ 2 หรือไม่ โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยกราฟ

ผลการวิจัย



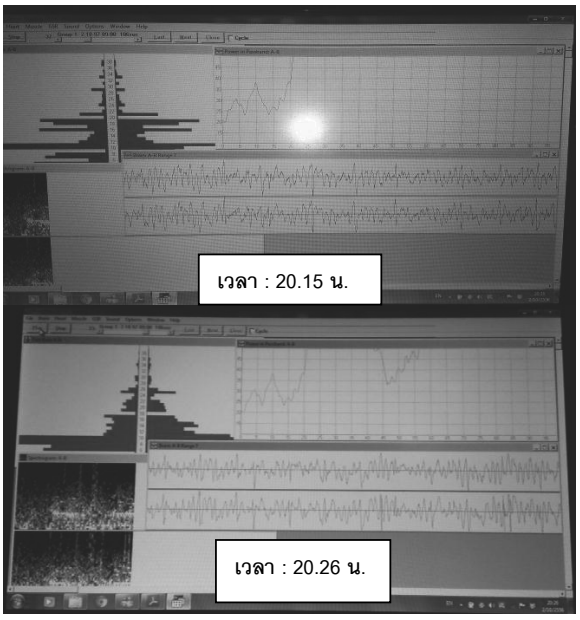
ภาพที่ 1 การเปรียบเทียบระดับคลื่นไฟฟ้าสมองระดับเบต้า ของอาสาสมัครทั้ง 2 คนขณะเริ่มการทดสอบ

ภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ขณะเริ่มการทดลองอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ในการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า (เริ่มทดสอบ เวลา 20.13 น.) และอาสาสมัครที่ไม่มีประสบการณ์ (เริ่มทดสอบ เวลา 20.54 น.) ผลิตกิจกรรมสมองระดับเบต้า อยู่ระหว่าง 13-30 เฮิร์ทต่อวินาที



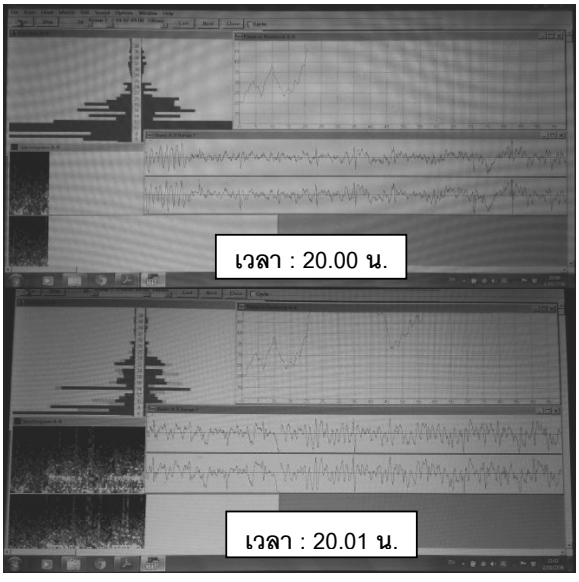
ภาพที่ 2 การเปรียบเทียบระดับความเร็วของการผลิตคลื่นไฟฟ้าสมองระดับอัลฟ่าระหว่างอาสาสมัครที่มีประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์

ภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า อาสาสมัครที่มีประสบการณ์ในการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า และที่ไม่มีประสบการณ์ สามารถผลิตคลื่นอัลฟ่า ในระดับเดียวกัน แต่ในช่วงเวลาที่ต่างกัน คือ นาทีที่ 2 และนาทีที่ 6 ตามลำดับ อยู่ระหว่าง 8-12 เฮิร์ทต่อวินาที ขณะจินตภาพสภาวะว่างเปล่า



ภาพที่ 3 การเปรียบเทียบระดับระยะเวลาของการผลิตคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นระดับอัลฟ่า ของอาสาสมัครที่มีประสบการณ์

ภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ระดับระยะเวลาของการผลิตคลื่นไฟฟ้าสมองระดับอัลฟ่า อยู่ระหว่าง 8-12 เฮิร์ท ต่อวินาที ของอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ เท่ากับ 11 นาที



ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบระดับระยะเวลาของการผลิตคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นอัลฟ่า ของอาสาสมัครที่ไม่มีประสบการณ์

ภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่า อาสาสมัครที่ไม่มีประสบการณ์ มีระยะเวลาของการผลิตคลื่นไฟฟ้าสมองระดับอัลฟ่า ที่ไม่สม่ำเสมอ และอยู่ในช่วง 30 วินาที

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ ใช้อาสาสมัครนักกอล์ฟจำนวน 2 คน โดยเป็นนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพมา 10 ปี อายุ 28 ปี กับเป็นนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์การจินตภาพมาก่อน อายุ 24 ปี ทั้งนี้ เพื่อทดสอบระดับการผลิตกิจกรรมไฟฟ้า ทางสมองและระยะเวลาในการควบคุมกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์ การจินตภาพมา 10 ปี และนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์ โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยกราฟ

จากการทดสอบกิจกรรมสมองขณะเริ่มการทดลองของทั้ง 2 นักกอล์ฟ พบการผลิตกิจกรรมสมองระดับเบต้า อยู่ระหว่าง 13-30 เฮิร์ทต่อวินาที เป็นไปตามทฤษฎีที่ว่า กิจกรรมสมองเกิดขึ้นตามระดับของการกระตุ้น ตั้งแต่ระดับ 13 เฮิร์ท ซึ่งถือว่าเป็นระดับต่ำสุดของคลื่นเบต้า อาการที่พบ คือ อาการตื่นหรือรู้สึกตัว (หลับตา แต่ไม่หลับ) และถ้ามีการกระตุ้นมากขึ้น ความถี่ของคลื่นก็จะค่อยสูงขึ้นจนเข้าใกล้ ความถี่ที่ระดับ 30 เฮิร์ท ต่อ วินาที อาทิเช่น ถ้ามีการกระตุ้นมาก คนก็จะตื่นตัวมาก ไม่มีสมาธิ และมีความเครียด ในที่สุด (Cox, 2002) แต่สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ทั้ง 2 คน สามารถผลิตคลื่นสมองที่ระดับเบต้า ในระดับต่ำสุด คือ มีอาการตื่นหรือรู้สึกตัว ทั้งนี้ น่าจะเนื่องมาจากอยู่ในช่วงเริ่มต้นของการทดลอง

การเปรียบเทียบความเร็วของการผลิตกิจกรรมทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์และนักกอล์ฟที่ไม่เคยมีประสบการณ์ ทำให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจนว่า ผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกจินตภาพสภาวะว่างเปล่า สามารถผลิตคลื่นอัลฟ่าอยู่ระหว่าง 8-12 เฮิร์ทต่อวินาที ได้เร็วกว่าและมีระยะเวลาของการผลิตกิจกรรมทางสมองได้นานกว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษา เรื่อง โปรแกรมฝึกการควบคุมความตั้งใจสำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มเล่น ของ ธิรตา ภาสะวณิช และคณะ (2547) พบว่า นักกอล์ฟสามารถแสดงผลความถี่ของคลื่นไฟฟ้าสมองลดลงและเข้าสู่ระดับอัลฟา (Alpha) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคลื่นไฟฟ้าขณะเริ่มการทดลอง (Baseline test) อยู่ในระดับเบต้า (Beta) กับคลื่นไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3, และ 4

กล่าวโดยสรุป การฝึกการจินตภาพสภาวะว่างเปล่าสามารถช่วยให้คนเข้าสู่สภาวะว่างเปล่าหรือสมาธิได้ ซึ่งต้องการการวิจัยที่ใช้อาสาสมัครมากขึ้นและอาจจะมีการฝึกในระดับต่างๆ ทั้งนี้ การฝึกการจินตภาพสภาวะว่างเปล่าน่าจะสามารถนำไปประยุกต์ให้เข้ากับการกีฬา เพื่อที่จะช่วยยกระดับการปฏิบัติทักษะกีฬา หรือช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และความคับข้องใจที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาได้

บรรณานุกรม

ธิรตา ภาสะวณิช. (2559). **จิตวิทยาการกีฬา PED4303.**กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ธิรตา ภาสะวณิช, เจษฎา เจียระนัย, เดชศักดิ์ จันทรสวัสดิ์, และอลิสา นิติธรรม. (2547). **โปรแกรมฝึกการควบคุมความตั้งใจสำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มเล่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาพลศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อัจฉราภรณ์ เชื้อช้าง, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, สุรีพร อนุศาสนนันท์, และธิรตา ภาสะวณิช. (2557). โป**รแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อการรับรู้การเคลื่อนไหว ทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นและระดับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา. คณะวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา. มหาวิทยาลัยบูรพา.

Bhasavanija, T., & Kuan, G. (2017). The effect of warmth imagery on physiological, physical and psychological states among injured youth sepaktakraw athletes: a case study design. **International Journal of Sport, Exercise and Health Research,** 1(1), 46-53.

Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition for oxygen consumption and golf putting performance enhancement. Proceedings: **The 13th World Congress of Sport Psychology.** Beijing, China: ISSP, p.32.

Cox, R.H. (2002). **Sport Psychology : Concepts and Application.** 5th Ed., New York : The McGraw–Hill Companies, Inc.

Rotella, B., & Cullen, B. (1997). **The golf of your dream.** Permission: Simon & Schuster Inc.

Rotella, B. (1998). Mind over practice. **Golf Digest,** 49(1), p.101.

Smith, B.D. (1998). **Psychology Science Understanding.** New York: The McGraw–Hill Companies, Inc.

Thammatipo, T. (2004). **Mental depth causing unconsciousness.** Bangkok : Mental Development Centre, Education Ministry of Thailand, p.15.

Vander, A.J., Sherman, J.H., & Luciano, D.S. (1990). **Human Physiology: The Mechanisms of Body Function.** 5th Ed., Caledonia: York Graphic Services, Inc.

Waverider. (2010). **User Manual.** Mind Peak, Co,.Ltd. USA.

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

นพวรรณ บุญเจริญสุข ภารดี อนันต์นาวี และ สถาพร พฤทฒิกุล
ศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 เพื่อศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 และเพื่อสร้างสมการพยากรณ์ประสิทธิผลของสถานศึกษาจากภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 291 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise) โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก 2) ประสิทธิผลของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก 3) ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรากับประสิทธิผลของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาทุกด้านร่วมกันส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถอธิบายความแปรปรวนของประสิทธิผลของสถานศึกษาได้ร้อยละ 67.60 โดยด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) และด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Corresponding Author : นางสาวนพวรรณ บุญเจริญสุข ศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail : tairen_nihao@hotmail.com

_18-0538(273-292)22.indd 273 6/27/61 BE 1:54 PM

ส่วนด้านอื่นๆ ค่าสัมประสิทธิ์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 5) ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) และด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) สามารถพยากรณ์ประสิทธิผลสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ได้ร้อยละ 67.40 (R^2 = .674) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$\hat{Y}$ = .513 + .474(X_2) + .240(X_5) + .160(X_4) หรือ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$\check{Z}$ = .536(Z_2) + .261(Z_5) + .133(Z_4)

คำสำคัญ: ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ / ประสิทธิผลของสถานศึกษา

The Relationship between Stragegic Leadership of Administrators and School Effectiveness in Chachoengsao Province under the Secondary Educational Service Area Office 6

Noppawan Booncharoensuk
Faculty of Education Burapha University

Abstract

The purposes of this research were to study relationship between strategic leadership of administrators and school effectiveness in Chachoengsao province under the secondary educational service area office 6 and to study strategic leadership of administrators affecting school effectiveness and create a predictive equation school effectiveness under the secondary educational service area office 6. The sampling uesd in the study consisted of 291 teachers in schools under the secondary educational service area office 6.The instruments uesd for the data collecting was a checklist questionnaires five leveled rating scale. The statistics were arithmetic mean , standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient , multiple regression analysis and stepwise multiple regression analysis

The results of the study were as follows: 1) The strategic leadership of school administrators in Chachoengsao province under the secondary educational service area office 6 were rated at high level. 2) The school effectiveness in Chachoengsao province under the secondary educational service area office 6 were rated at high level. 3) The relationship between strategic leadership of administrators and school effectiveness in Chachoengsao province under the secondary educational service area office 6 in overall were at high level and significant difference at the .01 level 4) The strategic leadership of administrators in overall and specifically affecting effectiveness under the secondary educational service area office 6 were found significantly at .01 level and explanation the variance of school

Corresponding Author : Noppawan Booncharoensuk Faculty of Education Burapha University
E-mail : tairen_nihao@hotmail.com

_18-0538(273-292)22.indd 275 6/27/61 BE 1:54 PM

effectiveness with 67.60 by gathering multiple inputs to formulate (X_2), creating a vision (X_5), and revolutionary thinking (X_4) affecting school effectiveness were coefficient and significantly at .01 level and the part of another were coefficient and no significant. 5) The strategic leadership of administrators , gathering multiple inputs to formulate (X_2), creating a vision (X_5), and revolutionary thinking (X_4) were the best predictors of the school effectiveness in Chachoengsao province under the secondary educational service area office 6 with 67.40 percent (R^2 = .674) and found significantly at the .01 level that could be written in the form of follows equation is :

$$\hat{Y} = .513 + .474(X_2) + .240(X_5) + .160(X_4)$$

Or in standard score below:

$$\check{Z} = .536(Z_2) + .261(Z_5) + .133(Z_4)$$

Keywords: Strategic Leadership / School Effectiveness

_18-0538(273-292)22.indd 276 6/27/61 BE 1:54 PM

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานศึกษาเป็นองค์การหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการจัดการศึกษา ผู้บริหารเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนให้มีประสิทธิผล ภาวะผู้นำเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าผู้นำนั้นๆ มีคุณสมบัติ มีความสามารถ และมีภาวะผู้นำที่เหมาะสมกับตำแหน่งเพียงใดในการบริหารงาน จำเป็นต้องแสดงภาวะผู้นำที่เหมาะสมต่อผู้ร่วมงาน เพราะภาวะผู้นำมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานของเพื่อนร่วมงาน ฉะนั้นผู้บริหารจะต้องแสดงภาวะผู้นำให้ผู้ใต้บังคับบัญชา เกิดความศรัทธาความเชื่อมั่นและความเลื่อมใสในตัวผู้บริหารเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลขององค์การจะเกิดขึ้นได้เมื่อองค์การได้มีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างเหมาะสมนำไปสู่ความสำเร็จ บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ขององค์การ (พิมพรรณ สุริโย, 2552) องค์การทางการศึกษามีผู้บริหารการศึกษาเป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่หลักในการเป็นผู้นำองค์กรไปสู่เป้าหมายขององค์การการที่จะทำให้การศึกษาบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้จำเป็นที่ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องมีความเป็นมืออาชีพ มีสมรรถนะ มีความรู้ความสามารถ และมีคุณธรรมจริยธรรม ตลอดทั้งจรรยาบรรณวิชาชีพ จึงจะนำไปสู่การบริหารจัดการสถานศึกษาที่ดี (เนตร์พัณณา ยาวิราช, 2550) ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องมีภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ที่ต้องปรับเปลี่ยนมีความพยายามในการวางแผนกลยุทธ์อย่างสมบูรณ์ที่ครอบคลุมภารกิจและขอบข่ายทั้งหมดของสถานศึกษา มีการนำเอาเรื่องของกระบวนการบริหารงานโดยเฉพาะการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ เช่น การจัดโครงสร้าง วัฒนธรรมองค์การ เทคโนโลยีสารสนเทศ ทรัพยากรบุคคล ตลอดจนการควบคุมและประเมินผลกลยุทธ์มาบูรณาการร่วมกันเป็นรูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ (Strategic management) โดยในผู้ระดับสูงขององค์การหรือผู้บริหารระดับกลยุทธ์เป็นบุคคลที่ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อการบริหารเชิงกลยุทธ์ในทุกขั้นตอน (สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์, 2550) ซึ่งสถานศึกษาจะเกิดการบริหารได้นั้น DuBrin (2006) ได้เสนอแนวคิดที่มีคุณค่าต่อการบริหารงานไว้ว่าผู้บริหารสถานศึกษา จะต้องมีองค์ประกอบภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการมีความคิดความเข้าใจระดับสูง 2) ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ 3) ด้านการคาดหวังและสร้างโอกาสำหรับอนาคต4) ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ และ 5) ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ ซึ่งจะส่งให้เกิดการพัฒนาด้านประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของโรงเรียนได้สูงยิ่งขึ้น

สถานศึกษาที่มีประสิทธิผล คือสถานศึกษาที่มีความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้ถึงจุดสูงสุด สามารถออกไปสู่สังคมภายนอกได้อย่างมีคุณภาพ กระบวนการบริหารมีส่วนสำคัญยิ่งในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ประสบผลสำเร็จเกิดผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลที่เกิดจากการกำหนดนโยบาย และแนวปฏิบัติของสถานศึกษาที่ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีลักษณะนิสัย มีทักษะ มีบุคลิกภาพ และมีเจตคติที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขสถานศึกษาที่มีประสิทธิผลหรือสถานศึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องอาศัยความทุ่มเทความพยายามในทุกด้าน จากบุคคลที่เกี่ยวข้องต้องอาศัยความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันต้องอาศัยทรัพยากรที่เพียงพอและมีคุณภาพ (บุษรากาญน์

เป็ดทอง, 2549) ซึ่งสถานศึกษาจะเกิดประสิทธิผลการบริหารสถานศึกษาได้นั้น (Mott, 1997 cited in Hoy and Miskel, 1991) ได้เสนอแนวคิด 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความสามารถในการผลิตนักเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง 2) ด้านความสามารถในการพัฒนานักเรียนให้มีเจตคติทางบวก 3) ด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาโรงเรียน 4) ด้านความสามารถในการแกปัญหาภายในโรงเรียน ดังนั้นสถานศึกษาจะมีคุณภาพหรือประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน โดยผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในการทำให้สถานศึกษามีประสิทธิผล คือ ผู้บริหารเนื่องจากผู้บริหารเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาปรับปรุงสถานศึกษาเป็นผู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสำเร็จของสถานศึกษา (Seyfarth, 1991)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยภาพรวมยังขาดการให้การส่งเสริม สนับสนุน และช่วยเหลือการพัฒนาการศึกษาให้มีคุณภาพ ทั้งในด้านการสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร และวัสดุ ตลอดจนการดำเนินการวางแผนพัฒนาสถานศึกษา แผนปฏิบัติที่มีความสำคัญจำเป็นต่อการบริหารจัดการหน่วยงาน จากการประเมินผลสัมฤทธิ์ในการประเมินผลระดับชาติ (O-Net) ปีการศึกษา 2556-2557 ที่ผ่านมา พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าที่เป้าหมายกำหนดไว้และในบางกลุ่มสาระการเรียนรู้และมีแนวโน้นของค่าเฉลี่ยที่ลดลง ในขณะที่ผลการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสามโรงเรียนไม่ผ่านการประเมินในมาตรฐานที่ 5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะโรงเรียนหลายแห่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 เนื่องจากโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทราส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็กและอยู่ห่างไกล ทุรกันดาร โรงเรียนขาดการบริหารจัดการที่เป็นระบบ ขาดแคลนบุคลากรที่เพียงพอต่อความต้องการของโรงเรียน และขาดแคลนงบประมาณในการพัฒนาโรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6, 2558) แสดงให้เห็นว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ยังต้องมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอีกโดยอย่างยิ่ง การพัฒนาความมีภาวะผู้นำและพร้อมที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เพื่อทำให้สถานศึกษามีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณภาพที่ดีขึ้น การดำเนินงานภายในสถานศึกษาประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ฉะนั้นผู้บริหารสถานศึกษาในฐานะผู้นำจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริหารของตนให้เหมาะสมกับการเป็นผู้บริหารยุคปฏิรูปการศึกษา สร้างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ให้เกิดขึ้นในตนเอง มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีการวางแผนการดำเนินงาน เพื่อผลักดันให้เกิดการพัฒนาภายในสถานศึกษา ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์จึงถือ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถพัฒนาสถานศึกษาจนทำให้เกิดความสำเร็จของสถานศึกษา หรือประสิทธิผลของสถานศึกษาในการจัดการศึกษาต่อไป

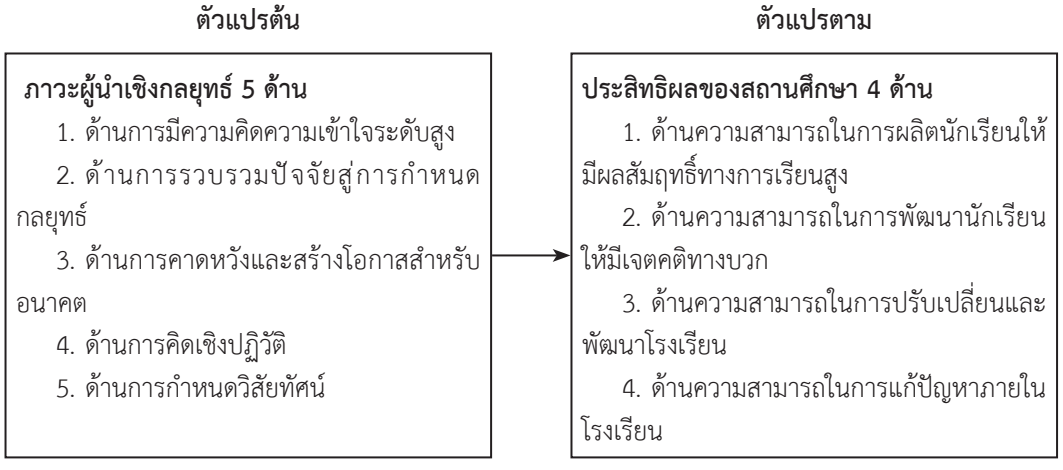
จากสภาพและปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรากับประสิทธิผลของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสถานศึกษา เสริมสร้างผู้บริหารสถานศึกษา ให้มีภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์และมีการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลต่อประสิทธิผลของการบริหารสถานศึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต่อหน่วยงานทางการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทราสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6
2. เพื่อศึกษาระดับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6
4. เพื่อศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6
5. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ประสิทธิผลของสถานศึกษาจากภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

กรอบความคิดในการวิจัย



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากครูโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 จากโรงเรียน 29 แห่ง จำนวน 1,174 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ปีการศึกษา 2559 ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (บุญชม ศรีสะอาด

2556) โดยกำหนดขนาดโรงเรียนเป็นชั้น กำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ (Kerjcie & Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 291 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของครูที่มีต่อภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาและแบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะผู้นำการเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับจำนวน 30 ข้อ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการสร้างมือและการหาคุณภาพเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์กับประสิทธิผล ของสถานศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. กำหนดร่างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเนื้อหา นิยามศัพท์เฉาพะที่เกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์กับประสิทธิผลของสถานศึกษาให้เป็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อให้ความเห็นชอบ

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจความสมบูรณ์ความถูกต้อง และรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สำนวนภาษา และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item –Objective Congruence : IOC) จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้จากการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item–Objective Congruence : IOC) ซึ่งข้อคำถามที่มีค่า .50-1.0 สามารถคัดเลือกไว้ โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของสถานศึกษามีค่า IOC คือ .60-1.0 และแบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลของสถานศึกษามีค่า IOC คือ .60-10

4. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เสนอประธานและคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจพิจารณาแล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out)

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 30 คน จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้ 1) การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างค่าคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) โดยใช้การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson

Oroduct Moment Correlation Coefficient) ได้ค่าสหสัมพันธ์ (r) รายข้อของแบบสอบถาม 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาได้ค่าอำนาจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.63-0.87 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.34-0.87 2) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach,1990) และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.98 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือจากฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาถึงผู้อำนวยการสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลจากครูที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตอบแบบสอบถาม จำนวน 291 ฉบับ

2. ขอหนังสือนำส่งแบบสอบถามจากผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อให้ครูในโรงเรียนตอบแบบสอบถามและขอความอนุเคราะห์ในการส่งแบบสอบถามกลับคืนผู้วิจัย โดยให้โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่งแบบสอบถามคืนที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 แล้วผู้วิจัยเดินทางไปรับแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. ในกรณีที่ยังไม่ได้แบบสอบถามคืนตามเวลาที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจะกระทำการติดต่อทางโทรศัพท์กับทางโรงเรียนที่ครูยังไม่ส่งแบบสอบถามกลับมาเพื่อขอรับแบบสอบถามกลับคืนมา ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 291 ฉบับ ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 20 วัน โดยสรุปผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนคิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้วให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท (Best & Kahn, 1993) ดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อและบันทึกข้อลงในคอมพิวเตอร์ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้เกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2556, หน้า)

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) แล้วเทียบกับเกณฑ์ของพวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540)

4. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษามีผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัด

ฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 สถิติที่ใช้คือ การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยเลือกเฉพาะวิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และการทดสอบสมมติฐานการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 สถิติที่ใช้คือ ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. ศึกษาประสิทธิผลของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 สถิติที่ใช้คือ ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 สถิติที่ใช้คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

4. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษามีผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 สถิติที่ใช้คือ การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise)

ผลการวิจัย

สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาระดับภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยรวมและรายด้าน

ข้อ	ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา	n = 291		ระดับ	อันดับ
		$\overline{X}$	SD		
1.	ด้านการมีความคิดความเข้าใจระดับสูง	4.04	0.62	มาก	3
2.	ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์	3.96	0.61	มาก	5
3.	ด้านการคาดหวังและสร้างโอกาสสำหรับอนาคต	4.32	0.45	มาก	1
4.	ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ	4.28	0.45	มาก	2
5.	ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์	4.01	0.59	มาก	4
	รวม	**4.13**	**0.40**	**มาก**	**-**

จากตารางที่ 1 พบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการคาดหวังและสร้างโอกาสสำหรับอนาคตด้านการคิดเชิงปฏิวัติด้านการมีความคิดความเข้าใจระดับสูง ส่วนอันดับสุดท้าย ได้แก่ ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาระดับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยรวมและรายด้าน

ข้อ	ประสิทธิผลของสถานศึกษา	n = 291		ระดับ	อันดับ
		$\overline{X}$	SD		
1.	ด้านความสามารถในการผลิตนักเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	4.02	0.61	มาก	3
2.	ด้านความสามารถในการพัฒนานักเรียนให้มีเจตคติทางบวก	4.09	0.60	มาก	1
3.	ด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาโรงเรียน	4.00	0.63	มาก	4
4.	ด้านความสามารถในการแก้ปัญหาภายในโรงเรียน	4.05	0.63	มาก	2
	รวม	**4.04**	**0.54**	**มาก**	**-**

จากตารางที่ 2 พบว่า ประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านความสามารถในการพัฒนานักเรียนให้มีเจตคติทางบวก ด้านความสามารถในการแก้ปัญหาภายในโรงเรียน ส่วนอันดับสุดท้าย ได้แก่ ด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาโรงเรียน

ตารางที่ 3 ผลวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

ตัวแปรพยากรณ์	Y_1		Y_2		Y_3		Y_5		Y	
	r	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*
X_1	.455**	.000	.572**	.000	.530**	.000	.626**	.000	.614**	.000
X_2	.751**	.000	.683**	.000	.678**	.000	.656**	.000	.791**	.000
X_3	.121*	.039	.134*	.022	.157**	.007	.123*	.036	.151**	.010
X_4	.286**	.000	.328**	.000	.393**	.000	474**	.000	416**	.000
X_5	.684**	.000	.650**	.000	.623**	.000	.674**	.000	.749**	.000
X	.655**	.000	.670**	.000	.673**	.000	.723**	.000	.772**	.000

*** P< .01*

จากตารางที่ 3 พบว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา (*X*) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิผลของสถานศึกษา (*Y*) จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) และด้านการมีความคิดความเข้าใจระดับสูง (X_1) มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของสถานศึกษาในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของสถานศึกษาในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา ด้านการคาดหวังและสร้างโอกาสสำหรับอนาคต (X_3) มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของสถานศึกษาในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

ตัวแปรพยากรณ์	*b*	*S.E.b*	β	*t*	*p*
ด้านการมีความคิดความเข้าใจระดับสูง (X_1)	-.050	.047	-.058	-1.0541	.293
ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2)	489	.053	.553	9.242**	.000
ด้านการคาดหวังและสร้างโอกาสสำหรับอนาคต (X_3)	026	.042	.022	.624	.533
ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4)	160	.047	.132	3.419**	.001
ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5)	265	.060	.288	4.447**	.000
ค่าคงที่ (a)	.442	.187	-	1.927	.055
R = .822 R^2 = .676					

***p <.01*

จากตารางที่ 4 พบว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาทุกด้านร่วมกันส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถอธิบายความแปรปรวนของประสิทธิผลของสถานศึกษาได้ร้อยละ 67.60 โดยด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) และด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านอื่นๆ ค่าสัมประสิทธิ์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 5 วิเคราะห์การสร้างสมการพยากรณ์ประสิทธิผลของสถานศึกษาจากภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

ตัวแปรพยากรณ์	*b*	*S.E.b*	β	*t*	*p*
ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2)	.474	.051	.536	9.351**	.000
ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5)	.240	.055	.261	4.386**	.000
ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4)	.160	.045	.133	3.589**	.000
ค่าคงที่ (a)	.513	.187	-	2.738*	.007
R = .821 R^2 = .674 S.E.est = .312 F = 198.211					

***p <.01*

จากตารางที่ 5 พบว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาสามารถพยากรณ์และร่วมกันทำนายผลประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ให้ตัวแปรที่ดีที่สุดในการสร้างสมการ พบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) และด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) สามารถพยากรณ์ประสิทธิผลสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยม ศึกษาเขต 6 ได้ร้อยละ 67.40 (R^2 = .674) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = .513 + .474(X_2) + .240(X_5) + .160(X_4)$$

หรือ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\check{Z} = .536(Z_2) + .261(Z_5) + .133(Z_4)$$

อภิปรายผล

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามข้อสรุปของการวิจัยที่ได้กล่าวไว้ คือ

1. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 มีนโยบายส่งเสริมให้ผู้บริหารสถานศึกษาใช้ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ในการบริหารสถานศึกษา โดยให้ผู้บริหารสถานศึกษาบริหารจัดการศึกษาเชิงกลยุทธ์ เพื่อให้แสดงวิสัยทัศน์ในการบริหารโรงเรียนผู้บริหารมีมุมมองที่หลากหลายในระยะยาวและบริหารสถานศึกษาให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ตามนโยบายของเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6, 2558) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (มันทนา กองเงิน, 2554) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์กับการจัดการความขัดแย้ง ของผู้บริหารในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1 ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่

การศึกษาประถมศึกษานครปฐมเขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และสออดคล้องกับผลการวิจัยของ (วันวิสาข์ ทองติง, 2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5 ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. ประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษาและครูดำเนินงานโดยมีการกำหนดวัตถุประสงค์ นโยบายที่ใช้ในการวางแผน กำหนดกลยุทธ์และการจัดโครงสร้างการบริหารงานที่ดี ให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยสามารถผลิตนักเรียนให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น พัฒนานักเรียนให้มีเจตคติทางบวกต่อการเรียนรู้ ตลอดจนพัฒนาให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมสังคมทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน รวมถึงความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของ (สมหวัง มังธานี, 2547) ที่กล่าวว่า ประสิทธิผลของโรงเรียน หมายถึง การบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา โดยพิจารณาจากความสามารถในการผลิตนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และสามารถพัฒนานักเรียนให้มีทัศนคติทางบวก ตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาภายในโรงเรียนจนทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน ซึ่งเป็นการมองประสิทธิผลในภาพรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ (นฤมล สุภาทอง, 2550) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครพนม เขต 2 มีความคิดเห็นต่อประสิทธิผลโรงเรียนโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษามีภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ทำให้สามารถวางแผนการดำเนินงานและบริหารจัดการภายในโรงเรียนให้บรรลุเป้าหมายตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และทำให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (วันวิสาข์ ทองติง, 2555) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5 ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5 อยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัย (เพ็ญประภา สาริภา, 2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 19 ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ ของผู้บริหารสถานศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิผลของโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา ทุกด้านร่วมกันส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

_18-0538(273-292)22.indd 286 6/27/61 BE 1:54 PM

ที่ระดับ .01 สามารถอธิบายความ แปรปรวนของประสิทธิผลของสถานศึกษาได้ร้อยละ 67.60 โดยด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) ด้านการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) และด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านอื่นๆ ค่าสัมประสิทธิ์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหาร สถานศึกษามีภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ที่สามารถบริหารสถานศึกษาให้ประสบความสำเร็จ มีการวางแผนการดำเนินงาน มีการกำหนดวิสัยทัศน์ มีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาการจัดการศึกษาโดยสนับสนุนให้ครูนำมีเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลเป็นไปตามวิสัยทัศน์ของโรงเรียน มีการแก้ปัญหาภายในโรงเรียนและพัฒนาการจัดการศึกษาอย่างต่อเนื่องให้ประสบผลสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ จึงส่งผลต่อประสิทธิภาพขององค์การ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (นฤมล สุภาทอง, 2550) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครพนมเขต 2 ผลการวิจัย พบว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิราพรดี บุญมี, 2556) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครขอนแก่น มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศิริเพ็ญ สกุลวลีธร, 2556) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อการบริหารงานของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ผลการวิจัยพบว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อการบริหารงานของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 พบว่าตัวพยากรณ์ทุกตัวสามารถร่วมกันพยากรณ์การบริหารงานของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ได้ร้อยละ 56.10

5. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาสามารถพยากรณ์และร่วมกันทำนายผลประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ให้ตัวแปรที่ดีที่สุด ในการสร้างสมการ พบว่าภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา การรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ (X_2) การกำหนดวิสัยทัศน์ (X_5) และการคิดเชิงปฏิวัติ (X_4) สามารถพยากรณ์ประสิทธิผลสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายหรืออำนาจพยากรณ์ร่วมกันร้อยละ 67.40 (R^2 =.674) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้บริหารสถานศึกษามีการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของสถานศึกษา รับรู้โอกาสและอุปสรรคในการบริหารจัดการศึกษาเพื่อเก็บเป็นข้อมูลในการกำหนดกลยุทธ์ บริหารจัดการข้อมูลโดยจัดเป็นข้อมูลสารสนเทศ มีการรายงานผล แผนงานและโครงการเพื่อนำเป็นข้อมูลในการพัฒนางานมีการคิดเชิงประยุกต์นำความรู้ที่เก็บรวบรวมได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยผู้บริหารสถานศึกษานำพาองค์การสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ มองเห็นภาพรวมในอนาคตขององค์กรที่ต้องการได้อย่างชัดเจน ซึ่งภาพนั้นต้องสอดคล้องกับเป้าหมายของ

องค์กร มีความเป็นไปได้ของวิสัยทัศน์ โดยผู้บริหารสถานศึกษา มีวิธีคิดเชิงบูรณาการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดแบบองค์รวมคิดเปลี่ยนแปลง คิดแปลกใหม่ เพื่อพัฒนาความเป็นเลิศขององค์กรมีการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่อย่างไม่หยุดนิ่ง พัฒนาทักษะใหม่ๆ ภายใต้กรอบการทำงานอย่างชัดเจน มีความเข้าใจหลักการพัฒนาสถานศึกษาแบบยั่งยืน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (วิราพร ดีบุญมี, 2556) ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น ได้แก่ ด้านการกำหนดกลยุทธ์ (X_2) และด้านการควบคุมและประเมินกลยุทธ์ (X_4) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .713 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายหรืออำนาจพยากรณ์ ร้อยละ 50.80 (R^2 =.508)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ดังนี้

1. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ควรมีการเสริมสร้าง ดังนี้

1.1 ด้านการมีความคิดความเข้าใจระดับสูง พบว่า ผู้บริหารมอบหมายงานตรงตามความรู้ความสามารถของผู้ร่วมงาน มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้นผู้บริหารควรมอบหมายงานให้กับครูอย่างตรงตามความสามารถและความถนัดเพื่อให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

1.2 ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ พบว่าโรงเรียนจัดระบบข้อมูลสารสนเทศอย่างครอบคลุมเป็นปัจจุบันทันต่อการใช้งานมีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้น ผู้บริหารควรประชุมวางแผนการปฏิบัติงานมีการกำหนดการจัดทำข้อมูลสารสนเทศให้เป็นปัจจุบันและครอบคลุมมากที่สุด โดยออกเป็นหลักฐานคำสั่งให้บุคลากรดำเนินการจัดทำข้อมูลสารสนเทศให้เป็นปัจจุบันและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

1.3 ด้านการคาดหวังและสร้างโอกาสสำหรับอนาคต พบว่า ผู้บริหารมีความสามารถในการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอน มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้น ผู้บริหารควรมีการปรับปรุงพัฒนาเพื่อให้มีการวางแผนร่วมกัน ในการปฏิบัติงานและการดำเนินงานอย่างชัดเจน และมีการกำหนดขั้นตอนเพื่อให้ผู้ดำเนินงานปฏิบัติงานได้สำเร็จตรงตามเป้าหมาย

1.4 การคิดเชิงปฏิวัติ พบว่าผู้บริหารมีความสามารถในการหาเทคนิค วิธีการใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้น ผู้บริหารควรเข้ารับการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการนำแนวความใหม่ๆ คิดเปลี่ยนแปลงและทันต่อเหตุการณ์ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพบริบทของสถานศึกษา เพื่อให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จและเห็นถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างอนาคตที่ดีขึ้น

1.5 ด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ พบว่า ผู้บริหารกำกับ ติดตาม ประเมินผลงานให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้น ผู้บริหารควรกำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานให้เป็นไป

ตามวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ให้เป็นรูปธรรมและเป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยทำเป็นเอกสารหลักฐานที่สามารถตรวจสอบได้และเก็บเป็นข้อมูลสารสนเทศของโรงเรียน และนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิผล

2. จากผลการวิจัย ประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ควรมีการเสริมสร้าง ดังนี้

2.1 ความสามารถในการผลิตนักเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยเฉลี่ยสูงขึ้น มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้นผู้บริหารควรร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร ส่งเสริมให้ครูปรับปรุงวิธีการสอนเทคนิควิธีการสอนใหม่ๆ สร้างเสริมกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งเสริมให้นักเรียนใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยทันต่อการเปลี่ยนแปลง

2.2 ความสามารถในการพัฒนานักเรียนให้มีเจตคติทางบวก พบว่า โรงเรียนปลูกฝังด้านระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกันในสังคมทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ผู้บริหารและครูควรร่วมกันวางแผนกำหนดระเบียบเพื่อปลูกฝังความมีวินัยอย่างเป็นรูปธรรม เช่น กำหนดกฎระเบียบโดยการมีการพิมพ์หนังสือคู่มือ มีบทลงโทษอย่างจริงจัง มีการให้ขวัญกำลังใจสำหรับผู้ปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยและเป็นแบบอย่างที่ดี

2.3 ความสามารถในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาโรงเรียน พบว่า โรงเรียนส่งเสริม สนับสนุนให้ครูปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และสังคม มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ผู้บริหารควรส่งเสริมให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและสังคมมีส่วนร่วมในการจัดทำพัฒนาหลักสูตรของสถานศึกษาให้มีความสอดคล้อง กับชุมชน สังคมและความต้องการตามความสามารถและตามศักยภาพของผู้เรียนให้มากที่สุด

2.4 ความสามารถในการแก้ปัญหาภายในโรงเรียน พบว่า มีการกระตุ้นครูในโรงเรียนให้เห็นวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยอันดับสุดท้าย ดังนั้นผู้บริหารควรจัดให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริม กระตุ้นและสร้างความตระหนักให้ครูมีส่วนร่วมกันสร้างและพัฒนาโรงเรียนให้ประสบความสำเร็จ เช่น ร่วมกันแก้ปัญหาภายในโรงเรียนและพัฒนายกระดับผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน

3. ควรนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการสถานศึกษาในสังกัดอื่นๆ เช่น สถานศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สถานศึกษาในสังกัดองค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษาในสังกัดสถาบันการพลศึกษา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ ด้านการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทราสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

2. ควรวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษาด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาโรงเรียนของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

3. ควรวิจัยรูปแบบการรวบรวมปัจจัยสู่การกำหนดกลยุทธ์ในการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ

4. ควรวิจัยปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 เช่นแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู เป็นต้น

5. ควรมีการวิจัยรูปแบบภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสิทธิผลโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

6. ควรมีการวิจัยรูปแบบภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่มีประสิทธิผลโรงเรียนสถานศึกษาในสังกัดอื่นๆ เช่น สถานศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สถานศึกษาในสังกัดองค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่นสถานศึกษาในสังกัดสถาบันการพลศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

เนตรพัณณา ยาวิราช. (2546). **การจัดการสมัยใหม่ : Modern management.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เซ็นทรัลเอ็กซ์เพรส.

นฤมล สุภาทอง. (2550). **ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาทีส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครพนม เขต 2.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครพนม.

บุญชม ศรีสะอาด. (2556). **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1** (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

บุษรากาญน์ เป็ดทอง. (2549). **ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนสภาพกับประสิทธิผลของสถานศึกษา ในอำเภอคลองหาด สังกัดสำนักงานเขตพื้นทีการศึกษาสระแก้ว เขต 1.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

พิมพรรณ สุริโย. (2552). **ปัจจัยผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลโรงเรียนเทศบาลกลุ่มการศึกษาท้องถิ่นที่ 9 กรมส่งเสริมกาปกครองท้องถิ่น.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเลย.

เพ็ญประภา สาริภา. (2556). **ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 19.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเลย.

มันทนา กองเงิน. (2554). **ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์กับการจัดการความขัดแย้งของผู้บริหารในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วิราพร ดีบุญมี. (2556). **ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วันวิสาข์ ทองติง. (2556). **ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเลย.

ศิริเพ็ญ สกุลวลีธร. (2556). **ได้ศึกษาภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารที่ส่งผลต่อการบริหารงานของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.

สมหวัง มังธานี. (2547). **สุขภาพองค์การที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสกลนคร เขต 3.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6. (2558). **แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2558.** ฉะเชิงเทรา: กลุ่มนโยบายและแผน.

สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์. (2548). **ภาวะผู้นำทฤษฎีและปฏิบัติ: ศาสตร์และศิลป์สู่ความเป็นผู้นำที่สมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: วิรัตน์เอ็ดดูเคชั่น.

Best and Kahn James V. (1993). **Research in education.** 7th ed. Boston: Allyn and Bacon. p. 246.

DuBrin, A. J. (2002). **Leadership : Research findings practice and skills.** 4th ed. Boston MA : Houghton Miffin .

_____. (2006). **Leadership : Research findings practice and skills.** 5th ed. Boston MA : Houghton Miffin

Hoy, W. K. and Cecil, G. M. (1991). **Education administration : Theory research and practice.** 4th ed. New York: McGraw-Hill.

Krejcie, R.v.& Morgan, D.W.(1970, Autummn). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement,** 30(3), 607- 610.

Mott, Pual. E. (1972). **The characteristics of efficient organization.** New York: Harper and Row.



_18-0538(273-292)22.indd 292 6/27/61 BE 1:54 PM

การออกกำลังกายด้วยแรงต้านกับ TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE)

พกามาศ รัตนบุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันเพราะเป็นรากฐานเบื้องต้นของการดำรงและประกอบภารกิจในชีวิตประจำวัน ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงร่างกายได้สัดส่วน นอกจากนี้ยังส่งผลให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายได้หลายรูปแบบ ลักษณะหนึ่งที่น่าสนใจคือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบTRX Functional Training ซึ่งร่างกายมีการเคลื่อนไหวไม่จำกัดอยู่ในทิศทางเดียว เป็นการออกกำลังที่ ใช้เวลาไม่นาน มีความท้าทาย ไม่เบื่อหน่าย ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน โดยครอบคลุมสมรรถภาพทางกายทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

Corresponding Author : อาจารย์ผกามาศ รัตนบุษย์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
E-mail : p.phaka@outlook.com

_18-0538(293-306)23.indd 293 6/27/61 BE 1:54 PM

Exercise with resistance to TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE)

Phakamas Ratanabuth
Faculty of Education Ramkhamhaeng University

Abstract

Physical fitness is essential in today's society because it is a basic foundation in life and everyday tasks. It strengthens the body and classically proportions body, also results in the discipline and self-responsibility. Enhancing physical fitness programs can be arranged in several formats. One interesting aspect is the TRX functional training program which adds variety and fun. The program does not take long time; moreover, it's challenging and not bored. It covers physical fitness, muscle strength, muscular endurance, flexibility, ability to work, the cardiovascular system and respiratory system.

Corresponding Author : Phakamas Ratanabuth, Faculty of Education Ramkhamhaeng University
E-mail : p.phaka@outlook.com

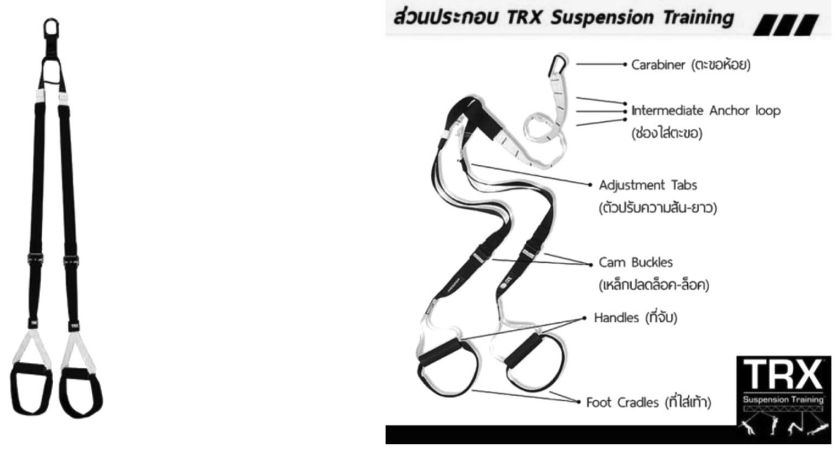
_18-0538(293-306)23.indd 294 6/27/61 BE 1:54 PM

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีด้วยกันหลากหลายกิจกรรม แต่การออกกำลังกายที่นิยมใช้โดยทั่วไปคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน กิจกรรมทั้งสองที่ได้กล่าวมานั้นสามารถช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้ทำงานมากกว่าปกติและเพิ่มอัตราการใช้พลังงานให้กับร่างกาย ซึ่งกิจกรรมข้างต้นก็จะมีเอกลักษณ์แตกต่างกันไป โดยกิจกรรมแบบแอโรบิกจะเน้นเรื่องของการพัฒนาระบบหายใจไหลเวียนเลือด และการออกกำลังกายแบบแรงต้านจะพัฒนาในส่วนของการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

ปัจจุบันลักษณะการออกกำลังกายหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกายมักจะมีพัฒนาการให้เกิดรูปแบบต่างๆ ให้ทันสมัยและสอดคล้องไปตามความต้องการ รวมถึงประโยชน์ที่จะได้ในแต่ละจุดประสงค์ของการฝึก ซึ่งหนึ่งในรูปแบบของการออกกำลังกายทีกำลังเริ่มได้รับความสนใจกันมากขึ้นก็คือ การออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ สามารถทำงานร่วมกันได้ดี มีการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ยางยืด ฟิตบอล ตารางเก้าช่อง และเชือก TRX เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สามารถเสริมสร้างความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน หรือเพิ่มสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาที่ต้องการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นก็สามารถฝึก Functional Training ได้ ซึ่งในบทความนี้ ผู้เขียนขอนำเสนอการออกกำลังกายด้วยแรงต้านกับ TRX (Total Body Resistance Exercise)

TRX ย่อมาจากคำว่า Total body Resistance Exercise ซึ่งแปลตรงตัวได้ว่า การออกกำลังด้วยแรงต้านทั้งร่างกาย โดย TRX จะใช้อุปกรณ์ฝึกที่ประกอบด้วยเชือกไนล่อน 2 เส้น ที่ออกแบบมาโดยเฉพาะใช้แขวนกับคานหรือเสาที่แข็งแรงรูปแบบสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เล่นในร่มและกลางแจ้งแล้วแต่การดัดแปลง ซึ่งหลักของการออกกำลังกายแบบ TRX นั้นอยู่ที่การออกแรงยกตัวในท่าต่างๆ เพื่อสู้กับน้ำหนักของตนเอง โดยท่าเหล่านั้นจะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้หลายส่วนและลดไขมันส่วนเกินได้เป็นอย่างดีสามารถที่จะฝึกแบบส่วนบุคคล หรือฝึกแบบเป็นกลุ่มก็ได้



ภาพประกอบที่ 1 TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE)
แหล่งที่มา : http://www.trxfitness.co.uk/trx-counterfeits/

ส่วนประกอบของ TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE) (ภาพประกอบที่ 1) ประกอบด้วย

1. Carabiner (ตะขอห้อย)
2. Intermediate Anchor loop (ช่องใส่ตะขอ)
3. Adjustment Tabs (ตัวปรับความสั้น-ยาว)
4. Cam Buckles (เหล็กปลดล็อค-ล็อค)
5. Handles (ที่จับ)
6. Foot Cradles (ที่ใส่เท้า)

TRX กับการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรง (Strength)

สนธยา สีละมาด (2551) กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวทางกายของบุคคลส่วนใหญ่จะกระทำกับแรงต้านทานหลายรูปแบบ อาทิ น้ำหนักของร่างกาย แรงดึงดูดของโลก อุปกรณ์การแข่งขัน หรือคู่แข่งขัน ความแข็งแรงซึ่งหมายถึง ความสามารถในการใช้แรง (Force) จึงมีความสำคัญสำหรับบุคคลที่พยายามจะปรับปรุงความสามารถในการเคลื่อนไหว อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังมีกลุ่มคนจำนวนมากที่ไม่ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมความแข็งแรง ทั้งที่ความแข็งแรงจะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถการฝึกซ้อมความแข็งแรง จะเป็นสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในกระบวนการสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้กับนักกีฬา

กล้ามเนื้อ มีความสามารถในการปรับตัวไปตามระดับปริมาณที่เหมาะสมขึ้นกับการใช้งานได้โดยไม่จำกัดเพศหรือวัย การออกกำลังกาย ด้วยการยกน้ำหนักหรือใช้แรงต้าน (strengthening or resistant exercise) อย่างถูกวิธีตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) จะทำให้กล้ามเนื้อสามารถเพิ่มขนาด (muscle hypertrophy) เพิ่มความทนทาน (muscle endurance) เพิ่มความแข็งแรง (muscle strength) และเพิ่มพละกำลัง (power) ร่วมกับการมีสัดส่วนของอาหารที่มีปริมาณโปรตีนมาก เพียงพออย่างเหมาะสม จะช่วยส่งผลให้การฝึกกล้ามเนื้อมีคุณสมบัติดังกล่าว ได้ตามความต้องการ

หลักการออกกำลังกาย

กายออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ที่ออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายนั้นต้องใช้หลักการของ ชนิด ความถี่ ความนาน (ระยะเวลา) และความหนักของกานออกกำลังกายให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น อย่างไรก็ดีหลักการออกกำลังกายเหล่านี้นั้นไม่สามารถที่จะใช้ได้เหมือนกันได้กับทุกๆ คนที่ออกกำลังกาย เนื่องจากว่าสมรรถภาพขั้นพื้นฐานของแต่ละคนนั้นไม่เท่าเทียมกัน ดังนั้นการออกกำลังกายโดยใช้หลักการออกกำลังกายจะต้องปรับ ชนิด ความถี่ เวลา และความหนักตามความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังที่ (ถนอมวงศ์ กฤษเพ็ชร, 2554) กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักการออกกำลังกายไว้ว่าหลักการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. หลักการตอบสนองเฉพาะบุคคล (Individual Response Principle) ในการออกกำลังกายของบุคคลทั่วไปจะตอบสนองต่อการฝึกการออกกำลังกายแบบเดียวกันแตกต่างกันที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1.1 พันธุกรรม (Heredity) ลักษณะของกล้ามเนื้อและลักษณะทางด้านร่างกายอื่นๆ ได้รับการถ่ายทอดมาแตกต่างกันของแต่ละครอบครัว

1.2 วุฒิภาวะหรือการเจริญวัยสู่เต็มวัย (Maturity) คนที่มีอายุต่างกันจะตอบสนองต่อโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายที่เหมือนกันได้แตกต่างกัน

1.3 โภชนาการ (Nutrition) ภาวะโภชนาการ แตกต่างกันไม่มากนักในแต่ละบุคคล แต่จะเป็นปัจจัยสำคัญของการฝึกการออกกำลังกายได้เช่นกัน

1.4 การพักผ่อนและการหลับนอน (Rest and Sleep) บุคคลแต่ละคนจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

1.5 การจูงใจ (Motivation) การเพิ่มแรงจูงใจจะมีผลต่อการออกแรงและการออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้นและนานมากขึ้น

2. หลักการปรับตัวของร่างกาย (Adaptation Principle) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นเมื่อมีการปรับตัวของร่างกายได้ปรากฏขึ้นหลังจากการฝึกออกกำลังกายดังนี้

2.1 การปรับปรุงการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด

2.2 การปรับปรุงความอดทน (Endur-anec) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength)

2.3 กระดูก เอ็นยึดกระดูก (Tendon) เส้นเอ็นยึดกล้ามเนื้อ (Ligament) รวมทั้งเนื้อเยื่อเกี่ยวพันแข็งแรงขึ้น

2.4 การปรับปรุงฮอร์โมนร่างกายหรือต่อมไร้ท่อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

3. หลักการเพิ่มปริมาณงานหรือเพิ่มความหนักหรือฝึกมากกว่าปกติ (Overload Principle) การที่จะให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเกิดขึ้นในทางที่ดี การออกกำลังกายจะต้องมีความหนักที่เหมาะสมเพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราออกกำลังกายโดยไม่สร้างความกดดันให้กับร่างกายการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่ว่ากลุ่มคนที่ออกกำลังกายจะเป็นกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มใดก็ตาม เช่น คนทั่วไป นักกีฬา คนป่วย ผู้สูงอายุ การออกกำลังกายจะต้องสร้างความกดดันให้กับร่างกายแต่การออกกำลังกายนั้นจะต้องแตกต่างกันไป เนื่องจากคนแต่ละกลุ่มจะรับความกดดันที่เท่าเทียมกันไม่ได้ กล่าวคือนักกีฬาอาจจะออกกำลังกายได้หนักมาก แต่คนสูงอายุนั้นไม่สามารถที่จะรับการออกกำลังกายเท่ากับนักกีฬาได้ ถ้าความกดดันนั้นไม่เหมาะสมกับคนกลุ่มนั้นๆ ก็จะไม่ได้รับผลประโยชน์จากการออกกำลังกาย ถ้าการพัฒนาปรากฏขึ้นแล้ว โปรแกรมการออกกำลังกายควรจะเพิ่มปริมาณงานหรือเพิ่มความหนักทุกๆ มิติ อย่างช้าๆ แนวคิดการฝึกซ้อม มี 5 ประการ ที่มีความสำคัญต่อการเพิ่มปริมาณงานดังนี้

3.1 ความเข้มหรือความหนัก (Intensity) หมายถึง ระดับการออกกำลังกายควรมีความหนักเบาอย่างไร

3.2 ความบ่อย (Frequency หรือ Repetition) หมายถึง ความมากน้อยบ่อยครั้งแค่ไหน

3.3 ปริมาณงาน (Volume) หมายถึง ปริมาณงานทั้งหมดมีมากแค่ไหน

3.4 ความนานในแต่ละครั้ง (Time หรือ Duration) หมายถึง เวลาในการฝึกออกกำลังกายแต่ละครั้ง

3.5 การพัก (Rest) หมายถึง การพักระยะเที่ยวหรือชุด หรือระหว่างเซ็ต

4. หลักการสร้างความก้าวหน้า (Progression Principle) ถ้าการพัฒนาเกิดขึ้น การจะเพิ่มปริมาณงานต้องเพิ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเพิ่มปริมาณ

การฝึกออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเกินไป บุคคลอาจจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

5. หลักการความเฉพาะเจาะจง (Specificity Principle) การที่จะส่งเสริมให้ร่างกายมีการพัฒนาเกิดขึ้นเราจะต้องออกกำลังกายให้ถูกต้องและเหมาะสม โดยมีความหนักและระยะเวลาที่พอเพียง ในกรณีที่เราต้องการพัฒนาร่างกายในรูปแบบเฉพาะเจาะจง เช่น ต้องการที่จะทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง จำเป็นต้องออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อขา การทำเช่นนี้จะทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมที่ไม่ตรงตามจุดประสงค์จะไม่ทำให้เกิดการพัฒนาการของร่างกายเกิดขึ้นหรืออาจจะทำให้มีการพัฒนาเพียงระดับที่น้อย

6. หลักการคืนสู่สภาพเดิม (Reversibility) การออกกำลังกายสามารถเปลี่ยนสมรรถภาพได้ดีขึ้นในระยะเวลาที่สั้น หลังจากนั้นถ้าเพิ่มความหนัก ความถี่ หรือความนานในการออกกำลังกาย ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงอีก แต่ถ้ารักษาระดับการออกกำลังกายไว้โดยไม่ปรับเปลี่ยนปัจจัยต่างๆ การเปลี่ยนแปลงก็จะไม่เกิดขึ้น ในทางกลับกันการเสื่อมสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็จะเกิดขึ้นในระดับที่เร็วหลังจากที่หยุดการออกกำลังกายภายในช่วงเวลาไม่กี่เดือน หลังจากที่หยุดการออกกำลังกายสิ่งต่างๆ ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง

7. หลักการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนการออกกำลังกาย(Warm Up and Cool Down Principle)

7.1 การอบอุ่นร่างกายมีผลดังนี้

7.1.1 เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย

7.1.2 เพิ่มระดับการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ

7.1.3 เพิ่มความอ่อนตัวและการเลี่ยงต่อการบาดเจ็บ

7.2 ผลของการอบอุ่นร่างกายในทางสรีรวิทยามีดังนี้

7.2.1 ช่วยเพิ่มความเร็วและแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อโดยเพิ่มความเร็วในกระบวนการเมแทบอลิซึม(Metabolism)

7.2.2 เพิ่มอุณหภูมิกล้ามเนื้อซึ่งนำไปสู่การแยกตัวของออกซิเจนออกจากฮีโมโกบิน

7.2.3 ช่วยเพิ่มความเร็วในการถ่ายทอดกระแสประสาท

7.2.4 ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดฝอยมากขึ้น

7.2.5 ช่วยเพิ่มกลไกป้องกันต่อกล้ามเนื้อจากการยืดเหยียดความยาวมากเกินไป

7.3 การผ่อนการออกกำลังกายมีผลดังนี้

7.3.1 เพิ่มความเร็วในการขจัดของเสียจากการเกิดเมแทบอลิซึม(Metabolism)

7.3.2 ช่วยป้องกันการเกิดอาการตะคริว ตึง และเจ็บระบม

เจริญ กระบวนรัตน์ (2538) กล่าวไว้ว่า ความก้าวหน้าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา เป็นผลมาจากการใช้หลักการทางสรีรวิทยาและการฝึกซ้อมใหม่ๆ คำว่าฝึกซ้อม (Training) หมายถึงการนำวิธีการต่างๆ ที่มีคุณค่า และประโยชน์มาใช้กระตุ้นร่างกายในขนาดพอเหมาะ ทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว โดยมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม การเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย ขึ้นอยู่กับความแข็งแรง ความนาน (ระยะเวลา) และจำนวนครั้งของการกระตุ้น หากการกระตุ้นเบา สั้นและน้อยเกินไปก็จะไม่เกิดการพัฒนา แต่ถ้ากระตุ้นหนักเกินก็อาจทำให้อวัยวะเสื่อมได้ ส่วนขั้นตอนการฝึกซ้อม

_18-0538(293-306)23.indd 298 6/27/61 BE 1:54 PM

กีฬา ได้แบ่งการฝึกซ้อมไว้ 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกขั้นพื้นฐาน (Basic Training) การฝึกขั้นนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของระบบการฝึกซ้อม และการเสริมสร้างสมรรถภาพพื้นฐานของร่างกายที่สำคัญและจำเป็นต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็วเป็นการเตรียมสภาพร่างกายทั่วไป ให้พร้อมที่จะรับการฝึกขั้นต่อไป

2. การฝึกขั้นก้าวหน้า (Intermediate Training) ในขั้นนี้การฝึกซ้อมจะมุ่มเน้นพัฒนาสมรรถภาพความสามารถทางกายเฉพาะเจาะจง ภายหลังที่ได้ผ่านการฝึกขั้นพื้นฐานมาเป็นอย่างดี โดยพิจารณาองค์ประกอบที่สำคัญ และจำเป็นต่อทักษะการเคลื่อนไหวของนักกีฬาแต่ละประเภทและมุ่งเน้นการฝึกทางด้านเทคนิค ทักษะเฉพาะด้านเฉพาะประเภทกีฬาให้เจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

3. การฝึกพัฒนาความสามารถขั้นสูงสุด (Training To Build Up Performance) การฝึกในขั้นนี้มุ่งพัฒนาขีดความสามารถของแต่ละบุคคลในแต่ละประเภทกีฬาทำให้พัฒนาไปจนถึงขั้นความสามารถสูงสุด เป็นลักษณะของการฝึกที่มุ่งเน้นเฉพาะเป็นรายบุคคล ไม่ว่าเป็นทางด้านเทคนิค ทักษะ หรือความสามารถเฉพาะตัวให้เชี่ยวชาญขั้นสูงสุด

TRX กับการออกกำลังกายแบบ Functional Training

Functional Training คือการฝึกที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดย (กรมพลศึกษา, 2558) ได้ให้นิยามว่า function หมายถึง การทำหน้าที่ได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น การฝึกแบบ functional training จึงเป็นการฝึกที่มีการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อหลายส่วนร่วมกัน มีการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายตามที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ปัจจุบันเป็นการฝึกที่ได้รับความนิยม

โดยปกติแล้วการออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อจะต้องใช้เครื่องยกน้ำหนัก (Weight Machines) ฟรีเวท (Barbells หรือ Dumbbells) เป็นอุปกรณ์หลักในการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยสร้างความแข็งแรงหรือความอดทนของกล้ามเนื้อเฉพาะมัด (Isolation) และเป็นการฝึกที่เกิดการเคลื่อนไหว (Plane of motion) ในทิศทางเดียว เช่น ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Biceps) ในการยกของหนักๆ ก็อาจจะทำได้ง่ายๆ โดยนั่ง บนม้านั่ง ใช้ Dumbbells เป็นอุปกรณ์บริหารในท่า Biceps curl (งอข้อศอกเข้าหาตัว) ซึ่งกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Biceps Brachii) จะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นอยู่เพียงมัดเดียว แต่ในชีวิตประจำวันการยกของขึ้นจากบนพื้น หรือบนชั้น สูงๆ ไม่ได้อาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพียงมัดเดียว แต่จะต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกายด้วย เช่น กล้ามเนื้อน่อง (Calf) กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus) กล้ามเนื้อช่วงลำตัว (Trunk) และกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Shoulder) ที่ทำงานประสานกัน (Coordination) รวมถึงการทรงตัว (Balance) ที่มั่นคงเพื่อให้สามารถยกของขึ้น มาจากพื้นได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่บาดเจ็บ ซึ่งถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบ Functional Training นี้สามารถฝึกได้โดยการทำท่า Squat (ลุกนั่ง) หรือ ท่า Leg Lunge (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) โดยถือ Dumbbells ก็จะเป็นการฝึกเพิ่มความแข็งแรงในกลุ่มของกล้ามเนื้อทั้ง หมดที่กล่าวมา รวมถึงฝึกการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การฝึกท่า Squat

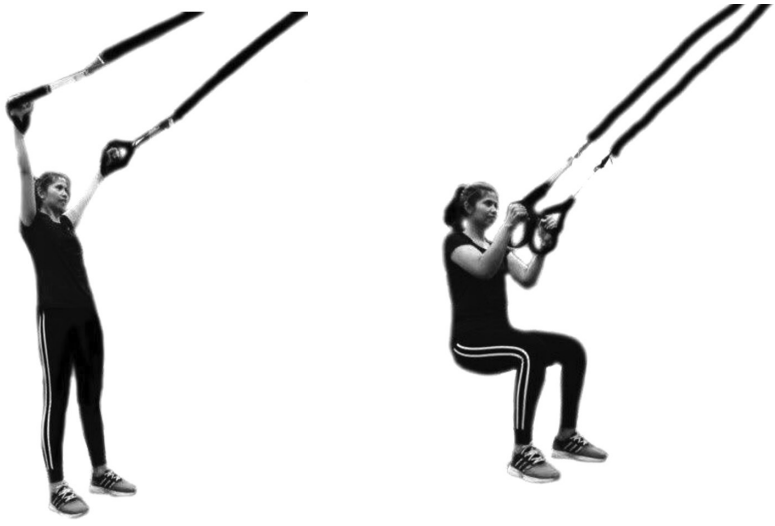
ก็มีส่วนช่วยในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้อีก เช่น การลุกหรือนั่ง บนเก้าอี้ หรือแม้แต่การเข้าห้องน้ำ ส่วนการทำท่า Leg Lunge ก็จะมีส่วนช่วยในการเดินขึ้น – ลงบันไดได้อย่าง มั่นคงและปลอดภัย (โดยเฉพาะในคนสูงอายุ) เป็นต้น ลักษณะพิเศษของการฝึกบริหารร่างกายแบบ Functional Training นี้ จะไม่จำกัดอยู่ในทิศทางเดียวเหมือนการใช้เครื่อง แต่สามารถฝึกในทิศทางที่เราต้องการโดยใช้กล้ามเนื้อหลายๆ มัดในเวลาเดียวกันและสามารถฝึกโดยเลียนแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความแข็งแรงขึ้น โดยส่วนมากแล้ว Functional Training จะเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วงลำตัว (Core Muscles) เป็นหลัก ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง (RectusAbdominis) กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว (Oblique) และกล้ามเนื้อหลัง (Back Muscles) ทั้งหมด เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ รวมถึงการเล่นกีฬาด้วย ยกตัวอย่าง เช่น การเล่นกีฬาเทนนิสไม่ควรเน้นฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วงหัวไหล่เพียงอย่างเดียว แต่ควรฝึกกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทั้ง หมดในการเคลื่อนไหว เพื่อให้ตีลูกได้แรงและแม่นยำ ซึ่งรวมไปถึงกล้ามเนื้อตั้งแต่น่อง ขา สะโพก ลำตัวหน้าอก และหัวไหล่ โดยอาจจะใช้อุปกรณ์ชนิดที่เป็นสายเคเบิ้ล และรอกในการออกกำลังกายเลียนแบบการเคลื่อนไหว เป็นต้น

ตัวอย่างท่าการฝึก TRX

ท่าที่ 1 TRX Squat & fly บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน หน้าอก หน้าท้อง ต้นขา

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการจับปลายทั้งสองของเชือกแล้วย่อเข่า
2. เหยียดแขนออกและดึงเชือกให้ตึง
3. เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการดึงตัวให้ลุกขึ้นแล้วจึงกางแขนออกเหนือหัว ทั้งหมดนี้นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 2 ท่า TRX Squat & fly

ท่าที่ 2 TRX Clock Press บริหารกล้ามเนื้อส่วนบน หัวไหล่ แขน หน้าอก หน้าท้อง

วิธีปฏิบัติ

1. เตรียมตัวด้วยการยืนโน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย

2. มือจับที่จับทั้งสองพร้อมเหยียดแขนออกยื่นออกไปด้านหน้า

3. เริ่มต้นเคลื่อนไหวด้วยการโน้มตัวลงไปข้างหน้าและพับข้อศอกขึ้น ดึงมือให้อยู่ในระดับอกร่างกายตั้งตรงทำมุมเอียงกับพื้นประมาณ 45 องศา

4. เหยียดแขนซ้ายออก ค้างไว้ 5 วินาที แล้วจึงเก็บแขน ดึงตัวขึ้น และกลับสู่ท่าเริ่มต้น

5. ทำท่านี้ซ้ำอีกครั้งแต่ให้เปลี่ยนมาเหยียดแขนขวาสลับกัน ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 3 ท่า TRX Clock Press

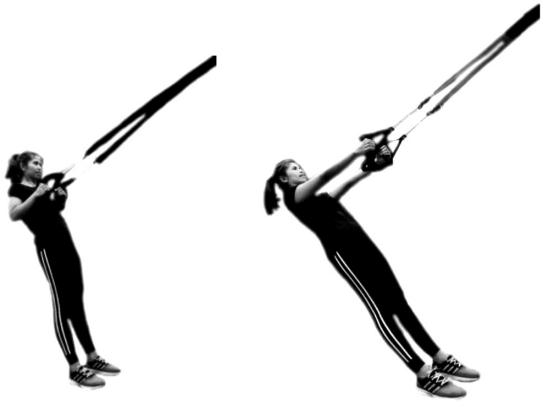
ท่าที่ 3 TRX Low Row สร้างความแข็งแรงของแผ่นหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการยืนจับเชือกแล้วทิ้งตัวลงไปด้านหลัง ทำมุมกับพื้นประมาณ 45 องศา

2. เหยียดแขนตรง ปล่อยตัวสบายๆ

3. เริ่มต้นเคลื่อนไหวด้วยการออกแรงแขนและหลัง ดึงตัวขึ้นตรงๆ ให้มืออยู่ระดับหน้าอก แล้วกลับลงสู่ตำแหน่งเดิมนับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



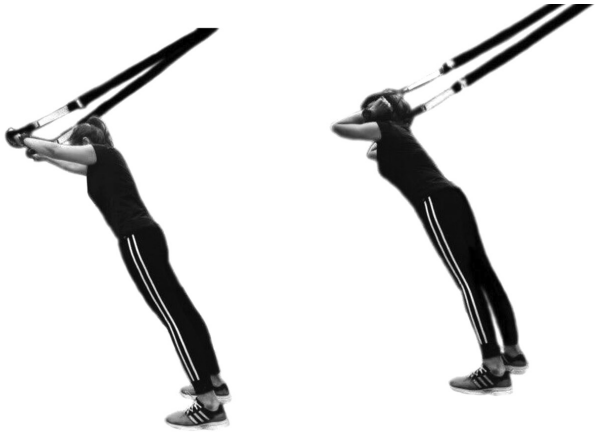
ภาพประกอบที่ 4 ท่า TRX Low Row

ท่าที่ 4 TRX Tricep press บริหารกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

1. เตรียมพร้อมด้วยการยืนจับเชือกแล้วเอียงตัวไปด้านหน้าประมาณ 45 องศา งอแขนและวางมือไว้ที่ระดับหัว

2. จากนั้นจึงออกกำลังด้วยการเหยียดแขนตึงและดันตัวไปทางด้านหลัง แล้วกลับสู่ตำแหน่งเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



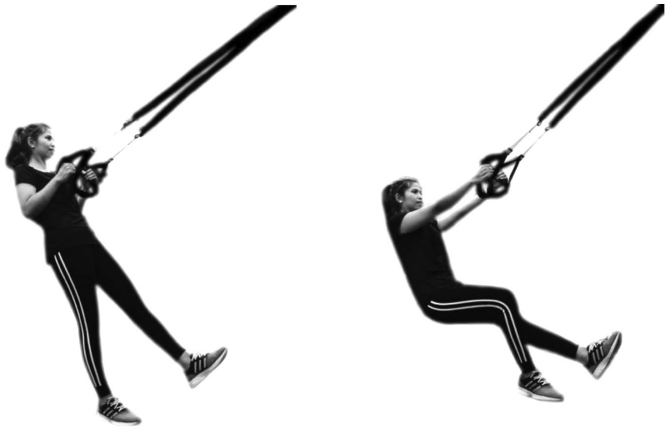
ภาพประกอบที่ 5 ท่า TRX Tricep press

ท่าที่ 5 TRX One leg squat ท่าบริหารเสริมสะโพกและน่อง

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการยืนถือปลายเชือกไว้ที่บริเวณอก โน้มตัวไปด้านหลังเล็กน้อยแล้วยกขาซ้ายขึ้น

2. หย่อนตัวลงโดยย่อขาขวา ขณะที่ขาซ้ายยังคงเหยียดตึงอยู่ เมื่อเสร็จแล้วจึงลุกขึ้นมาท่าเดิมและเริ่มต้นทำซ้ำแต่เปลี่ยนจากยกขาซ้ายเป็นขาขวา ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 6 ท่า TRX One leg squat

ท่าที่ 6 TRX Lunge กล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นให้จัดท่าด้วยการแขวนเท้าขวาบนปลายเชือก โดยให้ลอยเหนือพื้นประมาณ 30 เซนติเมตร และวางเท้าไปด้านหลัง หย่อนเข่าขวาลงมา ย่อขาซ้าย ตั้งท่าเหมือนเตรียมวิ่ง

2. เริ่มบริหารโดยการยกเข่าขวาขึ้น ส่วนขาซ้ายเหยียดตรง ยกตัวขึ้นสูง แล้วจึงย่อตัวกลับสู่ท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง

3. สลับทำขาซ้าย และออกแรงด้วยขาขวา ซึ่งท่านี้นอกจากจะช่วยเรื่องกล้ามเนื้อขาแล้ว ยังช่วยเรื่องการจัดวางท่าวิ่งและการทรงตัวได้



ภาพประกอบที่ 7 ท่า TRX Lunge

ท่าที่ 7 TRX Ham curl

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนอนลงไปที่พื้น แล้วนำเท้าทั้งสองแขวนกับปลายเชือก

2. ยกสะโพกลอยขึ้นและงอขาเล็กน้อย

3. งอขาเข้าหาลำตัว และยกสะโพกให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังจากนั้นจึงเหยียดขาออก นับเป็น 1 ครั้ง เพื่อกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 8 ท่า TRX Ham curl

ท่าที่ 8 TRX Pike

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการแขวนเท้าทั้งสองกับปลายเชือก

2. นำแขนค้ำตัวให้ลอยเหมือนท่าเตรียมวิดพื้น

3. ออกแรงด้วยการยกสะโพกให้ลอยขึ้นสูงและจึงกลับลงสู่ท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 9 ท่า TRX Pike

ท่าที่ 9 TRX Side plank tap บริหารกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนอนตะแคงหันหน้ามาทางขวา ชันข้อศอกข้างขวาขึ้น และชูแขนข้างซ้าย

2. นำเท้าไปเกี่ยวกับปลายเชือกที่ลอยเหนือจากพื้นเล็กน้อย หย่อนสะโพกลงติดพื้น

3. เคลื่อนไหวด้วยการยกสะโพกให้ลอยขึ้นมา เกร็งไว้ 2 วินาทีแล้วจึงกลับสู่ตำแหน่งเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 10 ท่า TRX Side plank tap

ท่าที่ 10 TRX Atomic press up แขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง สะโพก และขา

วิธีปฏิบัติ

1. ตั้งท่าเหมือนกับวิดพื้นด้วยการนอนคว่ำและนำแขนค้ำร่างกายไว้
2. ขาทั้งสองก็แขวนกับปลายเชือกที่ลอยอยู่
3. การเคลื่อนไหวเป็นการวิดพื้นปกติ ด้วยการย่อและยกแขนขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 2-4 เซต เซตละ 10 ครั้ง



ภาพประกอบที่ 11 ท่า TRX Atomic press up

สรุป

TRX คือ การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน (Resistance Training) ซึ่งเกิดจากการนำเชือกไนลอน 2 เส้น มาแขวนติดกับเสาหรือผนัง แล้วออกกำลังกายไปตามท่าทางต่างๆ TRX มีต้นกำเนิดจากพวก Navy seal นาวิกโยธินของสหรัฐอเมริกา การฝึก TRX สามารถที่จะฝึกแบบรายบุคคล หรือฝึกแบบเป็นกลุ่มก็ได้ ทั้งนี้สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันมีการนำมาใช้ฝึกกันอย่างแพร่หลาย มีการใช้ในศูนย์สุขภาพต่างๆ ครูฝึกส่วนบุคคล รวมถึงในกลุ่มของนักกีฬา เนื่องมาจากพกพาไปได้สะดวก สามารถฝึกได้ทุกเพศและทุกวัย ฝึกได้ทุกเวลา TRX ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน (Functional Training) มีลักษณะพิเศษของการฝึก คือร่างกายมีการเคลื่อนไหวไม่จำกัดอยู่ในทิศทางเดียวเหมือนการใช้เครื่องฝึกแต่สามารถฝึกในทิศทางที่เราต้องการโดยใช้กล้ามเนื้อหลายๆ มัดในเวลาเดียวกัน และสามารถฝึกโดยเลียนแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ดังนั้น TRX จึงเป็นรูปแบบการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี และผู้ที่ต้องการความท้าทายในการออกกำลังกายในรูปแบบใหม่

หมายเหตุ ภาพประกอบแสดงแบบโดยผู้เขียน แหล่งที่มา ดัดแปลงมาจาก www.trxtraining.com

_18-0538(293-306)23.indd 305 6/27/61 BE 1:54 PM

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา (2558). **การฝึกความแข็งแรงรูปแบบ Functional Training สำหรับนักกีฬา.** กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). **เทคนิคการฝึกความเร็ว**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์. (2554). **สรีรวิทยากายออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: บริษัทดีรณสาร.

สนธยา สีละมาด. (2551). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Karageanes, S. J. (2004). **Principles of manual sports medicine.** Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Randy, H. (2008). **TRX Suspension Training Course.** Fitness Anywhere: Pan books. Rod, R, S.; et al. (1996). Essentials of Anatomy & Physiology. 2nd ed. Boston: ...

ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ศิริพร สัตยานุรักษ์ และ จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนในชุมชนเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 132,055 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan,1970) ด้วยความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ความสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.972 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 20-29 ปี เป็นนักเรียน นิสิต และนักศึกษา เวลาที่ต้องการให้บริการ ส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาเย็น ระหว่างเวลา 17.00 น. - 20.00 น. วันที่ต้องการรับบริการ ส่วนใหญ่เป็นวันจันทร์ - วันศุกร์ ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ ตามความคิดเห็นของชุมชน ในภาพรวมพบว่า มีความต้องการให้บริการ ใน 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมให้ความรู้ประเภทกีฬา ด้านการจัดแข่งขันกีฬา และด้านสถานที่และ อุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก โดยด้านการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นด้านที่มีความต้องการระดับสูงสุด ($\overline{X}$ = 4.08) รองลงมา เป็นด้านบุคลากร ($\overline{X}$ = 4.07) ด้านอาคารสถานที่และอุปกรณ์กีฬา ($\overline{X}$ = 3.91) และด้านกิจกรรมให้ความรู้ประเภทกีฬา ($\overline{X}$ = 3.36) ตามลำดับ

ความต้องการด้านอื่นๆ ชุมชนต้องการให้มีการจัดบริการห้องนวดแผนไทยเป็นลำดับแรก รองลงมาเป็นความต้องการนักศึกษาฝึกสอนทำการสอนในโรงเรียน ด้านพลศึกษาและสุขศึกษาอย่างต่อเนื่อง และการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาในช่วงตอนเย็น

ส่วนข้อเสนอแนะของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ ได้แก่ การจัดสถานที่จอดรถให้เพียงพอต่อผู้เข้ามาใช้บริการ

คำสำคัญ: ความต้องการ / การให้บริการแก่ชุมชนและสังคม / สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์, คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
E-mail : Satsis@hotmail.com

_18-0538(307-322)24.indd 307 6/27/61 BE 9:17 AM

The Community's Needs Toward The Academic Service Arranged By The Institute of Physical Education, Chiang Mai Campus

Siriporn Sattayanuruk and Jaruwat Sattayanuruk
Faculty of Education, The Institute of Physical Education, Chiang Mai Campus

Abstract

The research objective was to study the level of community's needs toward the academic service arranged by the Institute of Physical Education, Chiang Mai campus. The population was 132,055 people in the Chiang Mai municipal area. Krejcie & Morgan tables on sampling were implemented to set the sample group of 384 people with error at .05. The simple random sampling is implemented. The research tool was the questionnaire with Content Validity at 1.00 and Reliability at 0.972. The statistics for data analysis was Frequency, Percentage, Mean and Standard Derivation.

Research findings Most of the respondents were male aged 20-29 years old and were the students and the undergraduate. The preferred service time was mostly during 5.00 PM. – 8.00 PM. on Monday – Friday. Regarding the community's needs toward the academic service arranged by the Institute of Physical Education, Chiang Mai campus in overall, it was found that there were 4 areas including the personnel area, the sport knowledge activity area, the sport games organizing area and the place and equipment area being at the high level. Especially, the sport games organizing area was required in the highest level ($\overline{X}$ = 4.08), the personnel area ($\overline{X}$ = 4.07), the place and equipment area ($\overline{X}$ = 3.91) and the sport knowledge activity area ($\overline{X}$ = 3.36) respectively.

For other needs, firstly, the community needed to have Thai massage room service, the practicum students in the school in the area of Physical Education and Health Education continuously and the sport equipment borrowing in the evening.

The suggestion of the community toward the academic service arranged by the Institute of Physical Education, Chiang Mai campus was to arrange enough places for the service users.

Keywords: Needs / Community and Society Service / The Institute of Physical Education

---

Corresponding Author : Assistant Professor Dr.Siriporn Sattayanuruk, Faculty of Education, The Institute of Physical Education, Chiang Mai campus. E-mail: Satsis@hotmail.com

_18-0538(307-322)24.indd 308 6/27/61 BE 9:17 AM

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันการศึกษาที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศชาติและสังคม ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาจึงต้องสร้างความมั่นใจให้แก่ สังคมและประชากรในประเทศว่าจะสามารถพัฒนาองค์ความรู้ และผลิตบัณฑิตให้ตอบสนองยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ไม่ว่าจะเป็นด้านความสามารถในการแข่งขันในระดับสากล การพัฒนา ภาคผลิต การพัฒนาอาชีพ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของท้องถิ่นและชุมชน ทั้งนี้สถาบันในระดับอุดมศึกษา มีภารกิจหลักสำคัญที่จะต้องปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ การผลิตบัณฑิต การวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปะ และวัฒนธรรม (สำนักงานมาตรฐานและคุณภาพอุดมศึกษา, 2557)

การบริการวิชาการแก่สังคมเป็นภารกิจหลักของสถาบันการอุดมศึกษาที่จะต้องปฏิบัติ ทั้งนี้เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาเป็นกำลังสำคัญทางวิชาการที่จะสนับสนุน และสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติในรูปแบบต่างๆ ตามความถนัดในด้านที่สถาบันมีความเชี่ยวชาญ ซึ่งระบุอยู่ภายใต้กฎกระทรวง ว่าด้วยระบบหลักเกณฑ์และวิธีประกันคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา และเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการประกันคุณภาพการศึกษาในระดับคณะวิชาและระดับสถาบัน

การบริการวิชาการแก่สังคมของสถาบันอุดมศึกษา จึงสะท้อนให้เห็นถึงเจตนารมณ์ที่ดีที่มีต่อสังคมและชุมชนในรูปแบบการให้เปล่าโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย หรืออาจคิดค่าใช้จ่ายตามความเหมาะสม รูปแบบการให้บริการทางวิชาการจะมีความหลากหลาย เช่น การอนุญาตให้ใช้ประโยชน์ทรัพยากรของสถาบัน การให้คำปรึกษา การเป็นแหล่งอ้างอิงทางวิชาการ การให้การอบรม จัดประชุม สัมมนาวิชาการ การทำงานวิจัยเพื่อตอบคำถาม และชี้แนะสังคม ทั้งนี้การให้บริการทางวิชาการแก่สังคมนอกจากเป็นการทำประโยชน์ให้แก่สังคมแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูน ความรู้และประสบการณ์ของอาจารย์ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาหลักสูตร การบูรณาการทางวิชาการเพื่อใช้ประโยชน์ ด้านการจัดการเรียนการสอนและการวิจัย การพัฒนาตำแหน่งทางวิชาการของอาจารย์ รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งฝึกประสบการณ์ด้านวิชาชีพของนักศึกษา

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นสถาบันอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นสถาบันการผลิตบัณฑิตเฉพาะทางด้านพลศึกษา กีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านนันทนาการ มีภารกิจทำการสอน ทำการศึกษาให้บริการทางวิชาการ การให้บริการชุมชน การใช้และพัฒนาเทคโนโลยี เสริมสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้แก่ท้องถิ่น ส่งเสริม สนับสนุน การจัดการสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางนันทนาการ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน และกีฬาไทย ทั้งนี้ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ กำหนดยุทธศาสตร์การบริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคม ตามยุทธศาสตร์ที่ 6 การให้บริการชุมชน รวมทั้งได้กำหนดแผนงาน โครงการที่จะบริการชุมชนแก่ชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ ในรูปแบบการให้บริการในด้านที่มีความเชี่ยวชาญ เช่น ด้านบุคลากรให้ความรู้ทางด้านกีฬาการตัดสินกีฬา ด้านการจัดกิจกรรมกีฬา ด้านการบริหารจัดการแข่งขันกีฬาด้านกีฬาในระดับต่างๆ การบริการสถานที่จัดการแข่งขันกีฬา การดำเนินการวิจัย รวมทั้งงานต่างๆ ที่ได้รับการร้องขอ โดยเป็นการออกไปให้บริการทั้งภายในและภายนอกสถาบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงาน

คณะกรรมการ การอุดมศึกษา ที่กล่าวว่า การบริการวิชาการแก่สังคมและชุมชนของสถาบันอุดมศึกษาต้องมีการกำหนดทิศทาง และจัดทำแผนการบริการวิชาการตามจุดเน้นของมหาวิทยาลัยโดยให้ตรงกับความต้องการและสนองตอบต่อความต้องการของชุมชนและสังคมได้อย่างมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2553)

จากการดำเนินงานบริการวิชาการชุมชนที่ผ่านมา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ได้จัดกิจกรรมบริการชุมชนให้กับหน่วยงาน สถานศึกษาท้องถิ่นและชุมชนมาอย่างต่อเนื่อง และมักจะพบปัญหาการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมยังไม่ตรงกับความต้องการของชุมชน รวมทั้งการกำหนดทิศทาง และจัดทำแผนการบริการวิชาการตามจุดเน้นของสถาบัน ยังไม่ตอบสนองความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง โดยให้ตรงกับความต้องการและสนองตอบต่อความต้องการของชุมชนและสังคม การจัดกิจกรรมบางกิจกรรม ยังไม่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับชุมชนตามเกณฑ์ตัวบ่งชี้ได้ครบตามเกณฑ์มาตรฐานของงานประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ด้านองค์ประกอบการบริการวิชาการ ดังนั้นหากมีการสำรวจความต้องการที่แท้จริงของชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย จะช่วยให้การบริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมตามภารกิจสถาบันอุดมศึกษาของวิทยาเขต เชียงใหม่ เป็นประโยชน์และตรงกับความต้องการของผู้รับบริการอย่างแท้จริง

ผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอนในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของวิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการจัดบริการวิชาการให้ตรงและตอบสนองต่อความต้องการของชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในวิจัยเป็นประชาชนในชุมชนเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 132,055 คน (งานทะเบียนราษฎร เทศบาลนครเชียงใหม่ , 2558) ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 อ้างใน ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) ด้วยความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีรายงานการวิจัย วรรณกรรมต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา การกำหนดเนื้อหาและการสร้างแบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้(Try Out) กับกลุ่มชุมชนอื่นนอกเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 30 คน เพื่อหาความเที่ยง (Realiability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.972

เครื่องมือในการวิจัย

เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชนและสังคม จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการให้ความรู้ประเภทกีฬา ด้านการจัดแข่งขันกีฬาและด้าน อาคารสถานที่และอุปกรณ์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านอื่นๆ ในการให้บริการเป็นแบบปลายเปิด

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคม เป็นแบบปลายเปิด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ถึงกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและการส่งทางไปรษณีย์ ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่ามีความสมบูรณ์ สามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติได้ทุกฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชนและสังคม ใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านอื่นๆ ในการให้บริการใช้การแจกแจงความถี่ และการสรุปในภาพรวม

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะของชุมชนต่อการให้บริการ ใช้การแจกแจงความถี่และการสรุปในภาพรวม

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม n = 384 คน	ร้อยละ	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม n = 384 คน	ร้อยละ
เพศ ชาย	207	53.90	**การศึกษา**		
หญิง	177	46.10	ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	31	8.07
อายุ			มัธยมศึกษา	85	22.13
ต่ำกว่า 20 ปี	62	16.14	อนุปริญญา	36	9.37
20-29 ปี	148	38.54	ปริญญาตรี	177	46.09
30-39 ปี	45	11.71	ปริญญาโท	51	13.28
40-49 ปี	53	13.80	สูงกว่าปริญญาโท	4	1.04
50-59 ปี	39	10.15	**ช่วงเวลาต้องการรับบริการ**		
60 ปีขึ้นไป	37	9.63	เช้า (05.00-08.00 น.)	94	24.47

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม n = 384 คน	ร้อยละ	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม n = 384 คน	ร้อยละ
อาชีพ			สาย (09.00-12.00น.)	56	14.58
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	94	24.47	บ่าย (13.00-16.00 น)	32	8.33
ข้าราชการบำนาญ	24	6.25	เย็น (17.00-20.00น.)	197	51.30
เจ้าของกิจการ	12	3.12	อื่นๆ (06.00-07.00 น.)	5	1.30
ลูกจ้าง/รับจ้าง/พนักงาน	60	15.62	**วันที่ต้องการรับบริการ**		
ค้าขาย	26	6.77	จันทร์-วันศุกร์	314	81.78
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	127	40.36	เสาร์-อาทิตย์	58	15.10
เกษตรกร	8	2.08	อื่นๆ (วันหยุดนักขัตฤกษ์)	12	3.12
อื่นๆ (ระบุ..แม่บ้าน)	5	1.30			

จากตาราง 1 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 53.90 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 46.10 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี ร้อยละ 38.54 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นิสิตและนักศึกษา ร้อยละ 40.36 วุฒิการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 46.09 เวลาที่ต้องการให้การบริการหรือการรับบริการ ส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาเย็นระหว่างเวลา 17.00 - 20.00 น. ร้อยละ 51.30 วันที่ต้องการรับบริการหรือการให้บริการ ส่วนใหญ่เป็นวันจันทร์ - วันศุกร์ ร้อยละ 81.78

ตารางที่ 2 ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

	ความต้องการใช้บริการด้านบุคลากร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
	ด้านบุคลากร			
1.	บุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ มีความชำนาญและมีประสบการณ์ด้านการกีฬาที่สามารถให้คำแนะนำแก่ชุมชนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้	4.25	0.71	มาก
2.	บุคลากรมีจำนวนเพียงพอต่อการให้บริการชุมชน	4.01	0.87	มาก
3.	บุคลากรมีบุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์และมีความรับผิดชอบ	4.16	0.81	มาก
4.	บุคลากรมีการให้บริการที่ดี มีจิตบริการ เต็มใจให้บริการ	4.22	0.75	มาก
5.	บุคลากรเห็นความสำคัญและตั้งใจช่วยเหลือชุมชน	4.22	0.76	มาก
	ด้านการกีฬา			
6.	บุคลากรตั้งใจให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬา	4.17	0.77	มาก
7.	บุคลากรมีระบบรักษาความปลอดภัยและป้องกันในการเข้ามาใช้บริการ	4.17	0.73	มาก

ตารางที่ 2 ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ (ต่อ)

ความต้องการใช้บริการด้านบุคลากร	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
8. บุคลากรมีจิตสำนึกให้ความร่วมมือรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดกับชุมชน	4.22	0.75	มาก
9. บุคลากรอาสาสมัครที่มีจิตอาสาในการพัฒนาชุมชน	4.23	0.76	มาก
10. บุคลากรให้ความช่วยเหลือชุมชนในช่วงเทศกาลต่างๆ	4.19	0.75	มาก
11. บุคลากรในการประสานงานที่สามารถ ติดต่อสื่อสารสะดวกและรวดเร็ว	4.12	0.79	มาก
12. บุคลากรที่รู้จักสถานที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถานที่และอุปกรณ์แก่ชุมชน	4.14	0.79	มาก
13. บุคลากรมีความรู้ความสามารถด้านภาษาต่างประเทศ	3.94	0.92	มาก
14. อื่นๆ (ระบุ)	3.01	0.11	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	**4.07**	**0.73**	**มาก**

จากตาราง 2 ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้านบุคลากร ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.07 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ ยกเว้นรายข้อ 14 (อื่นๆ) จะอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในประเภทกีฬา

ความต้องการใช้บริการด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในประเภทกีฬา	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ลีลาศเพื่อสุขภาพ	3.70	1.02	
2. แอโรบิค	3.96	0.95	
3. ฟุตบอล	3.65	1.06	
4. ฟุตซอล	3.62	1.03	
5. มวยสากล	3.36	1.05	
6. มวยไทย	3.49	1.07	
7. วอลเล่ย์บอลในร่ม	3.53	1.07	
8. วอลเล่ย์บอลชายหาด	3.26	1.18	
9. บาสเก็ตบอล	3.43	1.07	ปานกลาง
10. แฮนด์บอล	3.34	1.07	ปานกลาง
11. แฮนด์บอลชายหาด	3.16	1.08	ปานกลาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในประเภทกีฬา (ต่อ)

	ความต้องการใช้บริการด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในประเภทกีฬา	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
12.	เซปัคตะกร้อ	3.56	1.05	มาก
13.	ตะกร้อลอดห่วง	3.43	1.04	ปานกลาง
14.	ว่ายน้ำ	3.67	1.09	มาก
15.	เทเบิลเทนนิส	3.65	1.00	มาก
16.	แบดมินตัน	3.78	1.04	มาก
17.	เปตอง	3.69	1.08	มาก
18.	ยูโด	3.14	1.18	ปานกลาง
19.	มวยปล้ำ	2.93	1.14	ปานกลาง
20.	คูราช	2.88	1.12	ปานกลาง
21.	ยูยิตสู	2.92	1.12	ปานกลาง
22.	เทควันโด้	3.12	1.13	ปานกลาง
23.	กาบัดดี้	3.03	1.15	ปานกลาง
24.	ยิงปืน	3.16	1.20	ปานกลาง
25.	เนตบอล	3.07	1.10	ปานกลาง
26.	กระบี่กระบอง	3.18	1.12	ปานกลาง
27.	ดาบไทย	3.23	1.14	ปานกลาง
28.	กรีฑา	3.49	1.16	ปานกลาง
29.	อื่นๆ ระบุ (จักรยาน)	3.00	0.98	ปานกลาง
	ค่าเฉลี่ยรวม	**3.36**	1.05	**(ปานกลาง)**

จากตารางที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบัน การพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ **ด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในประเภทกีฬา** ในภาพรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 3.36 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้านอาคารสถานที่และอุปกรณ์กีฬา

	ความต้องการใช้บริการด้านอาคารสถานที่และอุปกรณ์กีฬา	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1.	สถานที่ฝึกซ้อมกีฬา	4.24	0.88	มาก
2.	สถานที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	4.30	0.82	มาก
3.	สถานที่จัดการแข่งขันกีฬา	4.19	0.84	มาก
4.	สถานที่จัดกิจกรรมของชุมชน	4.15	0.89	มาก
5.	สถานที่จัดประชุม อบรม สัมมนา	3.96	0.87	มาก
6.	สถานที่พักนักกีฬา	3.85	0.94	มาก
7.	ห้องฟิตเนส	3.85	1.02	มาก
8.	ห้องลีลาศ	3.79	1.04	มาก
9.	ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา	3.85	1.02	มาก
10.	ห้องภาษาต่างประเทศ	3.76	1.02	มาก
11.	ห้องคอมพิวเตอร์	3.80	1.04	มาก
12.	ห้องน้ำ ห้องส้วม	4.00	0.96	มาก
13.	ห้องอาบน้ำหลังการออกกำลังกาย	3.82	1.05	มาก
14.	ให้ยืมอุปกรณ์กีฬาเพื่อเล่นในสนามของวิทยาเขต	3.98	0.97	มาก
15.	ให้ยืมอุปกรณ์กีฬาเพื่อไปใช้นอกสถานที่	3.93	0.95	มาก
16.	ให้ยืมโต๊ะเก้าอี้ ไปใช้นอกสถานที่	3.91	0.99	มาก
17.	ห้องพยาบาลกรณีบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.96	0.95	มาก
18.	โรงอาหาร	3.93	0.98	มาก
19.	อื่นๆ (สถานที่เต้นเชียร์ลีดเดอร์)	3.00	1.05	ปานกลาง
	ค่าเฉลี่ยรวม	**3.91**	**0.91**	**มาก**

จากตารางที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ **ด้านอาคารสถานที่และอุปกรณ์กีฬา** ในภาพรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.91 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก มีเพียงรายข้อที่ 19 (อื่นๆ) จะอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา

	ความต้องการใช้บริการ ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1.	จัดการแข่งขันกีฬาให้แก่ชุมชนโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย	4.22	0.87	มาก
2.	จัดการแข่งขันกีฬาให้แก่ชุมชนตามที่ร้องขอ	4.20	0.83	มาก
3.	จัดการแข่งขันกีฬาโดยใช้กติกาสากล มีความบริสุทธิ์ยุติธรรม	4.26	0.85	มาก
4.	จัดการแข่งขันด้วยเต็มใจเป็นกัลยาณมิตร	4.27	0.82	มาก
5.	จัดการแข่งขันกีฬาสำเร็จ ลุล่วงอย่างมีคุณภาพ	4.24	0.82	มาก
6.	จัดการแข่งขันกีฬาที่มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ	4.22	0.81	มาก
7.	จัดการแข่งขันกีฬาโดยมีแผนป้องกันความเสี่ยงและไม่เกิดอันตรายแก่ชุมชน	4.26	0.82	มาก
8.	อื่นๆ (ระบุ) จัดการแข่งขันนอกสถานที่	3.02	0.18	ปานกลาง
	ค่าเฉลี่ยรวม	**4.08**	**0.75**	**(มาก)**

จากตารางที่ 5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ **ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา** ในภาพรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.08 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ มีเพียงรายข้อที่ 8 (อื่นๆ) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาพรวม 4 ด้าน

ความต้องการใช้บริการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
1. ด้านบุคลากร	4.07	0.73	มาก	2
2. ด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ประเภทกีฬา	3.36	1.05	ปานกลาง	4
3. ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา	4.08	0.75	มาก	1
4. ด้านอาคารสถานที่และอุปกรณ์กีฬา	3.91	0.91	มาก	3
ค่าเฉลี่ยรวม	**3.86**	**0.86**	**มาก**	

จากตารางที่ 6 ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ **ในภาพรวม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคคล ด้านการจัดกิจกรรมให้ความรู้ประเภทกีฬา ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา และด้านสถานที่และอุปกรณ์กีฬา** ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก

มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 3.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า 3 ด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นด้านที่มีความต้องการสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 มีเพียงด้านที่ 2 การจัดกิจกรรมให้ความรู้ประเภทกีฬา จะอยู่ในระดับปานกลาง

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ พบประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผล โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผู้ที่เข้ามาใช้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-29 ปี เป็นนักเรียน /นิสิต/นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ (กฤษณ มณีเทศ, 2554) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ผู้ที่เข้ามาใช้บริการสนามกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และเป็นนักเรียน นักศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปัจจุบันเยาวชนไทยซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่และมีอายุน้อย ให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น รวมทั้งใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา ประกอบกับปัจจุบันกระแสการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมสูงเยาวชนและประชาชนให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น และตระหนักถึงผลของการออกกำลังกายซึ่งส่งผลต่อความแข็งแรง และสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้ ผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้รูปร่างได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน ภูมิแพ้ ป้องกันโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ลดโอกาสเส้นเลือดในสมองแตก เพิ่มไขมันดีในเลือด ทำให้ร่างกายสดชื่น และลดความเครียดลงเนื่องจากสมองผลิตฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน ออกมาในขณะออกกำลังกาย จึงทำให้รู้สึกเป็นสุขช่วยให้นอนหลับสบายและหลับสนิท (ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, 2559) นอกจากนี้ยังสอดคล้อง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556) ที่กล่าวว่าการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น เกิดประโยชน์ในการควบคุมสมดุลพลังงานภายในร่างกาย ลดการเก็บสะสมพลังงานที่เหลือใช้ในรูปไขมันมากเกินไปจนเป็นสาเหตุที่มาของโรคและการเจ็บป่วย การออกกำลังกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอ ด้วยความหนักและระยะเวลา มีผลช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ประเด็นช่วงเวลาที่ต้องการให้การบริการหรือการรับบริการ เป็นช่วงเวลาเย็น ระหว่างเวลา 17.00-20.00 น. ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัย ของ (กฤษณ มณีเทศ, 2554) ที่ได้ทำทำการศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ซึ่งพบว่าผู้เข้ามาใช้บริการส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในเวลาเย็น 17.00 น.-19.00 น. ทั้งนี้เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงหลังจากการทำงาน และหลังเลิกเรียน ประกอบกับอากาศไม่ร้อน ไม่มีแดด ทำให้สามารถใช้เวลากับการออกกำลังกายได้เต็มที่ ทั้งนี้วิทยาเขตเชียงใหม่ได้เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามาใช้บริการในสนามกีฬาตั้งแต่เวลา 16.00-20.00 น. โดยในช่วงค่ำจะเปิดไฟส่องสว่าง ทั้งในศูนย์ฟิตเนส โรงยิมกีฬา และสนามกีฬา มีการเปิดบริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬา การให้ความรู้ด้านกีฬาสากล ซึ่งเป็นไปตามความต้องการของผู้มาใช้บริการ นอกจากนี้การออกกำลังกายในตอนเย็น จะส่งผลดีต่อร่างกายเนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายจะสูงสุดในช่วงเวลา ประมาณ 16.00-

17.00 น. ซึ่งจะเป็นเวลาที่เหมาะกับออกกำลังกาย เนื่องจากการเผาผลาญในร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของร่างกาย จะดีกว่าช่วงอื่น โอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บมีน้อย เนื่องจากอุณหภูมิที่สูงขึ้นทำให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและมีความยืดหยุ่น รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มากกว่า จะช่วยลดการบาดเจ็บได้ดี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ, 2554)

ส่วนประเด็นวันที่ผู้เข้ามาใช้บริการวิชาการแก่ชุมชน ส่วนใหญ่จะเป็นในตอนเย็นของวันจันทร์-วันศุกร์ ถึงร้อยละ 81.55 ทั้งนี้เนื่องจากช่วงระยะ เวลาดังกล่าวเป็นวันทำงานของคนวัยทำงาน และยังเป็นเวลาเรียนปกติของนักเรียน นิสิต นักศึกษา เมื่อประชาชนออกจากบ้านมาทำงาน และนักเรียน นิสิต นักศึกษาออกมาเรียนหนังสือ จะใช้เวลาเย็นหลังเลิกงาน และหลังเลิกเรียนในวันปกติมาออกกำลังกายตามความสนใจ ตามความถนัดและความ ชอบ ส่วนในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์นั้น ประชาชนนักเรียน นิสิต นักศึกษา ส่วนใหญ่จะอยู่กับบ้านใช้เวลากับครอบครัว

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ความต้องการของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ในภาพรวม 4 ด้าน พบว่าการบริการวิชาการด้านการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นด้านที่มีความต้องการสูงสุด ทั้งนี้เนื่องจากชุมชนมองเห็นว่า การจัดการด้านการกีฬาเป็นความเชี่ยวชาญเป็นความถนัดและเป็นวิชาชีพเฉพาะทางของสถาบันการพลศึกษา ในการผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ ความสามารถในด้านการกีฬา การให้บริการวิชาการทางด้านกีฬาออกไปรับใช้ชุมชนและสังคมตามความต้องการของชุมชน รวมทั้งมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ มีความชำนาญ มีความเชี่ยวชาญทาง ด้านกีฬาและมีประสบการณ์ด้านการจัดการแข่งขันกีฬา สามารถให้คำแนะนำแก่ชุมชนเกี่ยวกับจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเห็นว่า วิทยาเขตเชียงใหม่เป็นสถาบันอุดมศึกษา ที่ได้รับการคาดหวังจากชุมชนในการทำหน้าที่ให้บริการทางวิชาการแก่สังคมได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทของอุดมศึกษา ในการประกันคุณภาพการศึกษาภายในของระดับอุดมศึกษาในองค์ประกอบที่ 3 ด้านบริการวิชาการ ซึ่งกล่าวว่า “การบริการทางวิชาการแก่สังคมเป็นหนึ่งในภารกิจหลักของสถาบันอุดมศึกษา ที่พึงให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ในรูปแบบต่างๆ ตามความถนัดและในด้านที่สถาบันมีความเชี่ยวชาญ การให้บริการทางวิชาการอาจให้เปล่าโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย หรือ อาจคิดค่าใช้จ่ายตามความเหมาะสม โดยให้บริการทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน หน่วยงานอิสระ หน่วยงานสาธารณะชุมชนและสังคมโดยกว้าง รูปแบบการให้บริการ ทางวิชาการมีความหลากหลาย เช่น การอนุญาตให้ใช้ประโยชน์ทรัพยากรของสถาบัน เป็นแหล่งอ้างอิงทางวิชาการ ให้คำปรึกษา ให้การอบรม จัดประชุมหรือสัมมนาวิชาการ ทำงานวิจัยเพื่อตอบคำถามต่างๆ หรือเพื่อชี้แนะสังคม การให้บริการทางวิชาการนอกจากเป็นการทำประโยชน์ให้สังคมแล้ว สถาบันยังได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ คือ เป็นการเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ของอาจารย์ อันจะนำมาสู่การพัฒนาหลักสูตร และมีการบูรณาการเพื่อใช้ประโยชน์ด้านการจัดการเรียนการสอนและการวิจัย การพัฒนาตำแหน่งทางวิชาการของอาจารย์ การสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งงานของนักศึกษาและเป็นการสร้างรายได้ของสถาบันจากการให้บริการทางวิชาการด้วย ทั้งนี้

_18-0538(307-322)24.indd 318 6/27/61 BE 9:17 AM

ในการบริการวิชาการ ทางสถาบันฯ ควรคำนึงถึงกระบวนการในการให้บริการวิชาการแก่สังคม โดยการศึกษาความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และนำมาจัดทำแผนบริการวิชาการ ทั้งการบริการวิชาการที่ทำให้เกิดรายได้ และการบริการวิชาการที่ทางสถาบันจัดทำเพื่อสร้างประโยชน์แก่ชุมชน หรือสังคม โดยมีการประเมินความสำเร็จของการให้ บริการวิชาการและนำมาจัดทำเป็นแผนการใช้ประโยชน์จนเกิดผลลัพธ์ ที่สร้างความพึงพอใจต่อชุมชนสังคมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในระดับอุดมศึกษา ฉบับปีการศึกษา 2557: 1-2)

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านอื่นๆ ที่ต้องการให้สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ให้บริการแก่ชุมชนและสังคม

ชุมชนที่เข้ามาใช้บริการ มีความต้องการให้สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่จัดบริการแก่ชุมในด้านอื่นๆ เพิ่มเติม ได้แก่ การจัดบริการห้องนวดแผนไทยมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องมาจากกระแสการนวดแผนไทยได้รับการยอมรับจากประชาชนคนไทยมากขึ้น และมีความเชื่อว่าการนวดแผนไทยมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ (พุทธินันท์ พินศิริกุล, 2554) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการใช้บริการทางการแพทย์แผนไทยประเภทการนวดไทยของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า การยอมรับการใช้บริการทางการแพทย์แผนไทยประเภทการนวดไทย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าด้านความเชื่อเกี่ยวกับการนวดแผนไทย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วนลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล มีการยอมรับการใช้บริการทางการแพทย์แผนไทยประเภทนวดไทยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจุบันคนไทยต่างหันมาให้ความสำคัญต่อสุขภาพ และเข้ามาใช้บริการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากมองเห็นผลดีของการนวดแผนไทยที่ส่งผลต่อร่างกาย เนื่องจากการนวดจะช่วยให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกาย สามารถนำออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใช้งานหนัก และช่วยในด้านการรักษาโรค เพราะการนวดแผนไทยช่วยลดการติดขัดของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ช่วยด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งยังช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตฟื้นตัวเร็วขึ้น ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการ และฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศได้ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี, 2560) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ (อภิรดี ธรรมสรณ์ และปองศิริ คุณงาม, 2560) ที่ได้ศึกษาผลของของการนวดแผนไทยต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ของกลุ่มคนวัยทำงาน พบว่าคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตหลังจากได้รับบริการนวดแผนไทยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน ดีขึ้นกว่าก่อนเข้ารับบริการ โดยคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างชัดเจน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะของชุมชนต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคม

ชุมชนมีข้อเสนอแนะต่อการให้บริการวิชาการแก่ชุมชน สังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้แก่ ควรมีการจัดสถานที่จอดรถยนต์ให้เพียงพอต่อผู้เข้ามาใช้บริการ ซึ่งปัจจุบันรถยนต์ได้กลายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทาง การทำธุรกิจ หน้าที่การงาน การติดต่อ สื่อสาร ฯลฯ ขณะเดียวกันพบว่าปัญหาการขาดแคลนที่จอดรถมีจำนวนสูงขึ้น และที่จอดรถจึงเป็นปัญหาสำคัญสำหรับผู้คนที่อาศัย

อยู่ในเมือง ซึ่งพบว่าในปี พ.ศ. 2552-2554 จังหวัดเชียงใหม่ เป็นจังหวัดที่มีจำนวนรถที่จดทะเบียนมากที่สุด รองจากกรุงเทพมหานคร (สำนักงานสำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และในปี 2558 พบว่าข้อมูลรถจดทะเบียนใหม่ของจังหวัดเชียงใหม่ อยู่ลำดับ 3 รองจากกรุงเทพมหานคร และจังหวัดชลบุรี จึงส่งผลต่อสถานที่จอดรถในสถานที่ราชการ สถานที่ทำงาน ห้างร้านชุมชน และในห้างสรรพสินค้า ฯลฯ ไม่เพียงพอต่อผู้เข้ามาใช้บริการ ประกอบกับการเดินทางในตัวเมืองเชียงใหม่ ประชาชนยังใช้รถส่วนตัวสูงถึงร้อยละ 91 (สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร, 2558)

สำหรับการจัดสถานที่จอดรถให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้มาใช้บริการนั้น ปัจจุบันทางสถาบันฯ ได้จัดสถานที่จอดรถให้กับบุคลากร นักศึกษาทั้งรถยนต์และจักรยานยนต์ และผู้ที่มาติดต่อราชการ จำนวน 4 แห่ง รวมทั้งหน้าอาคารเรียนและรอบบริเวณสถาบันฯ สามารถรองรับรถยนต์ได้ประมาณ 200 คันต่อวัน ซึ่งยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ ดังนั้น หากประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้รถ ใช้ถนนและการขาดแคลนที่จอดรถ โดยหันมาใช้ระบบรถขนส่งมวลชน (สี่ล้อแดง) ของจังหวัดเชียงใหม่ แทนการใช้รถส่วนตัว คาดว่าจะทำให้ลดปัญหาการขาดแคลนพื้นที่จอดรถได้ระดับหนึ่ง รวมทั้งสามารถลดค่าใช้จ่ายในการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง และลดมลพิษทางอากาศที่เกิดจากการใช้เชื้อเพลิงได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ คณะวิชาและสาขาวิชา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องของวิทยาเขต ควรนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้บริการวิชาการให้ตรงกับความต้องการของชุมชน

2. ควรนำผลการวิจัยไปวางแผนบริการวิชาการโดยการมีส่วนร่วมจากชุมชนเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการให้บริการวิชาการแก่สังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

2. ควรทำการศึกษารูปแบบการให้บริการวิชาการแก่สังคมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่เพื่อสร้างรายได้และเป็นแหล่งงานของนักศึกษา

บรรณานุกรม

กฤษณ มณีเทศ. (2554). **พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่.** รายงานกระบวนวิชา 751409 (แบบฝึกหัดการวิจัยปัญหาเศรษฐกิจปัจจุบัน) ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2554 คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เจริญ กระบวนรัตน์. (กรกฎาคม-ธันวาคม).ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ.** (2556) 13: 13-21.

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (2556). **โครงการเด็กไทย ดูดี มีพลานามัย.** ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. อุบลราชธานี : สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

พุทธินันท์ พินศิริกุล. (2554). **ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการใช้บริการทางการแพทย์แผนไทยประเภทการนวดไทยของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่. (2559). **แผนยุทธศาสตร์สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ (ปี พ.ศ. 2559).** ฝ่ายแผนและพัฒนา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่.

สำนักปลัดเทศบาล, เทศบาลนครเชียงใหม่ (2558). **สภาพทั่วไปของเทศบาลนครเชียงใหม่**. เชียงใหม่ใ

สำนักงานมาตรฐานและคุณภาพอุดมศึกษา. (2557). **คู่มือประกันคุณภาพการศึกษาภายในระดับอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2557.** กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.

สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร, กระทรวงคมนาคม: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการขนส่งและจราจร. (2558). **การจดทะเบียนรถยนต์.** สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2559 จาก : http://www.otp.go.th

สำนักงานกองทุนสนับสนุนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). **การออกกำลังกายช่วงไหนดีที่สุด.** สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2559 จาก : http://www.thaihealth.or.th .

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี (2560) . **ประโยชน์ของการนวดแผนไทย**. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2560 จาก : thmassageinlri.com/index.php/

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **สถิติด้านการขนส่ง**. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2559 จาก : services.nso.go.th

อภิรดี ธรรมสรณ์ และปองศิริ คุณงาม. (2560). **การศึกษาผลของการนวดแผนไทยต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงานนักศึกษา.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.



Academic Journal Institute of Physical Education

_18-0538(307-322)24.indd 322 6/27/61 BE 9:17 AM

ข้อแนะนำสำหรับผู้เขียน

1. ประเภทของบทความ

1) บทความวิจัย (Research article) เป็นบทความที่เรียบเรียงอย่างเป็นระบบจากงานวิจัย

2) บทความวิชาการ (Academic article) มีลักษณะ ดังนี้

2.1) เป็นบทความจากการทบทวนเอกสาร ที่มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์หรือความชำนาญ แนวคิด ของผู้เขียน หรือข้อค้นพบซึ่งอาจเป็นผลมาจากงานวิจัยหลายๆ มีการเรียบเรียงนำเสนออย่างเป็นระเบียบ

2.2) เป็นบทความที่นำเสนอกระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม

2. ส่วนประกอบของบทความ

1) ส่วนหน้า แยกเป็น ส่วนภาษาไทย และภาษาอังกฤษ แต่ละส่วนความยาวไม่เกิน 1 หน้าของกระดาษ A4 ประกอบด้วย

1.1) ชื่อบทความ (ไม่เกิน 2 บรรทัด) ชื่อผู้เขียน (ไม่ใส่คำนำหน้า) ชื่อหน่วยงาน

1.2) บทคัดย่อ (Abstract) ควรสั้น ตรงประเด็น ครอบคลุมสาระสำคัญของผลงานการศึกษา

1.3) คำสำคัญ กำหนดไว้ไม่น้อยกว่า 3 คำ และไม่เกิน 5 คำ

1.4) Corresponding author (ผู้รับผิดชอบบทความ) เป็นผู้ส่งบทความประสานงานกับวารสาร

2) ส่วนบทความ

2.1) บทความวิจัย ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) อธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา รวมถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเป็นที่มาของวัตถุประสงค์การวิจัย และสมมติฐานของการวิจัย

(2) วิธีดำเนินการวิจัย (Methods) อธิบายอย่างชัดเจนถึงรูปแบบการวิจัย เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอน/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลและ/หรือวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของการรวบรวมข้อมูล

(3) ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ควรมีตารางและ/หรือภาพประกอบ หากมีบรรยายใต้ตารางควรเป็นการชี้ประเด็นที่สนใจหรือหมายเหตุของการแสดงสัญลักษณ์ที่ระบุไว้ในตาราง

(4) การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการอธิบายถึงประเด็นผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่นำเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่คนพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ/หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้สนับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ พร้อมทั้งอภิปรายผลการวิจัยเพื่อนำเสนอแนวทางนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หมายเหตุ ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย (Results and Discussion) สามารถนำมาเรียบเรียงในหัวข้อเดียวกันได้

(5) บทสรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของการค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

2.2) บทความวิชาการ

การเขียนบทความวิชาการ ควรประกอบด้วย บทนำ เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่นำมาเขียนบทความ วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ ที่เป็นการอธิกายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่นำเสนอในครั้งนี้ และสรุปท้ายบทความ เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่นำเสนอในโดยการเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการควรจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการ ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างดี ชัดเจน เช่น ลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่อง บรรยายอ้างอิงแหล่งข้อมูลต่างๆ ประกอบเรื่องที่เขียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ และคล้อยตามมองเห็นความสำคัญ

3) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) เป็นการเขียนแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนในความสำเร็จ ซึ่งควรเขียนไม่เกิน 3 บรรทัด

4) เอกสารอ้างอิง (References) ให้ใช้หัวข้อ “บรรณานุกรม” เป็นรายการเอกสารที่ถูกเขียนอ้างอิงไว้ในเนื้อหาบทความเท่านั้น โดยเขียนเรียงลำดับตามอักษร และปีพิมพ์ โดยยึดรูปแบบการเขียนอ้างอิงตามที่วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษากำหนด

3. รูปแบบการพิมพ์

1) ตั้งค่าหน้ากระดาษ

1.1) จำนวนหน้าของบทความ 10–15 หน้า กระดาษ A4 (8.27” x11.69”)

1.2) ตั้งกันหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว

1.3) ตั้งย่อหน้าแรก 0.3 นิ้ว

1.4) แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อรองไม่เว้นบรรทัด

2) แบบตัวอักษร

2.1) ใช้อักษร Browallia New ทั้งบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2.2) ชื่อเรื่องจัดกลางหน้า ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา

2.3) ชื่อผู้เขียน ให้เว้นบรรทัด 1 ช่วง (10 pt) จัดชิดขวาใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยกขนาด 14 ต่อท้ายนามสกุลผู้เขียน ส่วนการพิมพ์ชื่อผู้เขียนเป็นภาษาอังกฤษ ให้ใช้อักษรตัวแรกพิมพ์ใหญ่ต่อด้วยพิมพ์เล็ก เช่น Pimprapa Intahlor เป็นต้น

2.4) ชื่อหน่วยงานสังกัดของผู้เขียน จัดพิมพ์ชิดขวาบรรทัดต่อมา กรณีผู้เขียนหลายคนต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยกขนาด 14 ด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน (กรณีที่ผู้เขียนอยู่สถาบันเดียวกัน ไม่พิมพ์เลขยก)

2.5) ชื่อหัวข้อหลักในบทความ เช่น บทคัดย่อ บทนำ วิธีดำเนินการวิจัย บรรณานุกรม เป็นต้น จัดชิดซ้ายใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

2.6) ชื่อหัวเรื่องรอง เช่น กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น จัดชิดซ้ายตรงกับหัวข้อหลักไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

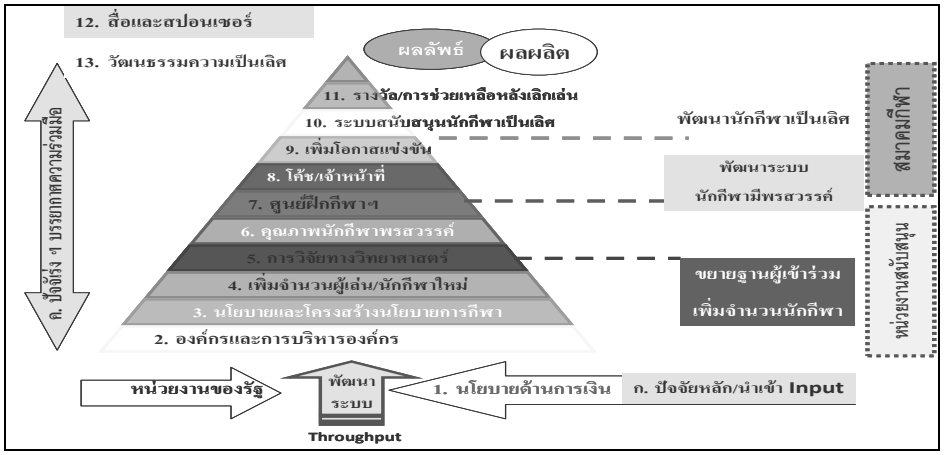
_18-0538(323-330).indd 324 6/27/61 BE 1:13 PM

2.7) ชื่อตาราง ใช้ข้อความว่า “ตารางที่” พิมพ์อักษรขนาด 14 ชิดซ้าย ส่วนเนื้อหาในตารางใช้อักษรขนาด 14 หรือขนาดที่เหมาะสม กรณีมีอธิบายใต้ตารางต้องเป็นการหยิบยกส่วนสำคัญ โดยใช้อักษรขนาด 14 เช่นกัน

2.8) ภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า “ภาพที่“ ตามด้วยชื่อภาพ และที่มาของภาพ (ถ้ามี) ใช้ตัวอักษรขนาด 14 ไว้กลางหน้าของใต้ภาพ โดยเว้นช่วงระหว่างภาพกับข้อความใต้ภาพ 10 pt.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบบริบททั่วไปของ 6 ประเทศเป้าหมายกับประเทศไทย

รายการเปรียบเทียบบริบททั่วไป	THA	FR	KOR	JPN	AUS	UK	USA
1. ประชากร/ล้าน	66	64	48	128	22	58	308
2. GDP ของประเทศ (ล้านเหรียญ)	.32	2.6	1.0	5.5	1.2	2.5	14.7
3. GDP per capita (เหรียญอเมริกา)	4,992	41,019	20,519	42,820	55,590	36,120	47,284



ภาพที่ 1 แบบจำลองการพัฒนากีฬาเป็นเลิศสำหรับประเทศไทย ที่มา: สืบสาย บุญวีรบุตร (2554)

4. การเขียนเอกสารอ้างอิง

การเขียนเอกสารอ้างอิงใช้แบบ APA โดยใช้หัวข้อว่า บรรณานุกรม เรียงลำดับการเขียนเอกสารอ้างอิงตามแบบสากล ดังมีตัวอย่างการเขียนอ้างอิงระบบ APA ดังนี้

4.1 รูปแบบอ้างอิงวารสารและนิตยสาร

ชื่อผู้แต่ง._(ปีที่พิมพ์).__ชื่อเรื่อง._**ชื่อวารสาร,_ปีที่**(เลขฉบับที่),_หน้าแรก-หน้าสุดท้าย. (ดังตัวอย่าง)

Author(s)._(Year of publication).__Title of article._*Title of periodical or journal, Volume* (issue), First–last page. (ดังตัวอย่าง)

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2549). การกลัวความล้มเหลวในนักกีฬาเยาวชนไทย: แบบวัด TPFAI. **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 1**(1), 49-59.

Ruangmanotam, L., & Chomsahai, P. (2016). Effect of fast-tempo music on acceleration speed training toward audio imagery occurance autonomic while performing sprint. **Journal of Sports Science and Technology, 16**(1), 117-125.

การเขียนอ้างอิงจากเอกสารรวมเล่ม (Proceedings) จากการประชุมวิชาการ (ตัวอย่าง)

Stamm, H., & Lemprecht, M. (2001). Sydney 2000-The best games ever? World sport and relationships of structural dependency. In **Proceedings of The 1st World Congress of Sociology of Sport** (pp. 129-136). Seoul: Yonsei University.

4.2 รูปแบบการอ้างอิงหนังสือ

ชื่อผู้แต่ง._(ปีที่พิมพ์).__ **ชื่อหนังสือ**._เมืองที่พิมพ์:_สำนักพิมพ์. (ตัวอย่าง)

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

Houlihan, B., & Green, M. (2008). **Comparative Elite Sport Development: systems, structures and public policy.** London: Butterworth-Heinemann.

กรณีหนังสือที่ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่งหรือบรรณาธิการ ให้ขึ้นต้นด้วยชื่อหน่วยงาน หรือชื่อหนังสือ (ตัวอย่าง)

กรมพลศึกษา. (2558). **แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: วีรวรรณ พริ้นติ้งค์.

4.3 รูปแบบการอ้างอิงวิทยานิพนธ์

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). **ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญา..... สถาบันการศึกษา, เมือง. (ตัวอย่าง)

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2529). **การให้คะแนนวิชายืดหยุ่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

Boonveerabut, S. (1992). **Relationship between sport competitive achievement orientation and coaching behavior preferences among young male athletes in Thailand.** Unpublished Doctoral dissertation, Oregon State University, Corvallis.

4.4 รูปแบบการอ้างอิงสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้แต่ง._(ปีที่พิมพ์).__*ชื่อเรื่อง*, สืบค้นวันที่ จาก ชื่อฐานข้อมูล URL

Author(s)._(date-or “n.d.”).__**Title of work.** Retrieved date, from Name of Database or Internet address of the specific document

ธนิดา จุลวนิชยพงษ์. (2560). **การวิเคราะห์หลังการแข่งขัน.** สืบค้นวันที่ 19 ธันวาคม 2560 จาก https://www.facebook.com/tennisudonthani/posts/1382882051786844

Conroy, D.E. (2003). **The performance failure appraisal inventory: User’s manual.** Retrieved March 6, 2003, from http://www.personal.psu.edu/dec9

4.5 ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา

(1) ตัวอย่างอ้างอิงในเนื้อหา: ใช้คำเชื่อมโยงกับเนื้อหา เช่น ...สืบสาย บุญวีรบุตร และลัดดา เรืองมโนธรรม (2558) กล่าวว่า...เพื่อให้ได้เหรียญโอลิมปิกมากขึ้น จนเรียกได้ว่ามีการงัดข้อทางการกีฬาขึ้น .....สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Houlihan & Green (2008) หากแต่ค้านกับข้อค้นพบของ De Bosscher และคณะ (De Bosscher et al., 2009)....

(2) ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา : ไม่ใช้คำเชื่อมโยงในเนื้อหา เช่น ...ปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการกำหนดนโยบายกีฬาและบังคับนักกีฬาฝึกเต็มเวลา (Stamm & Lemprecht, 2001) แตกต่างจากการกำหนดนโยบายของประเทศในแถบอเมริกา (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2559) ....

(3) ตัวอย่างการอ้างอิงหน้าเนื้อหา : เช่น ...ปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการกำหนดนโยบายกีฬาและบังคับนักกีฬาฝึกเต็มเวลา (Stamm & Lemprecht, 2001: 38) แตกต่างจากการกำหนดนโยบายของประเทศในแถบอเมริกา (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2559: 42) ....

(4) ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา: ข้อมูลจาก web site เช่น (Uk Sports, 2010: Online) (ลัดดา เรืองมโนธรรม และคณะ, 2560: ออนไลน์)

(5) ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา: ผู้เขียนมากกว่า 3 คน (Ruangmanotam et al., 2017) (ลัดดา เรืองมโนธรรม และคณะ, 2560)

หมายเหตุ สอบถามการเขียนอ้างอิง ได้ที่ journalipe@hotmail.com หรือ โทร. 038-054218

5. กระบวนการพิชญพิจารณ์

บทความทุกฉบับจะได้รับการตรวจอ่านเบื้องต้นจากบรรณาธิการ เพื่อตอบรับหรือปฏิเสธเบื้องต้น จากนั้นบทความที่รับพิจารณาจะเข้าสู่กระบวนการพิชญพิจารณ์อย่างอิสระและต้องผ่านการตอบรับโดยผู้ทรงคุณวุฒิตามขอบข่ายของบทความ จำนวน 2 ท่าน

6. เอกสารตอบรับการตีพิมพ์

ผู้เขียนบทความจะได้รับเอกสารตอบรับการผ่านพิจารณาบทความลงตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานในวารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิสองท่านพิจารณาให้รับลงตีพิมพ์ และผู้เขียนบทความปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะเป็นที่พอใจของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

7. การส่งบทความ

ส่งบทความ Online ผ่านทาง เว็บไซต์ www.journal.ipe.ac.th

8. ความแจ้งจากกองบรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

8.1 บทความที่ส่งมาขอลงตีพิมพ์วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา กองบรรณาธิการวารสารจะได้ดำเนินการ พิจารณ์ขอบข่ายของบทความ ตรวจรูปแบบการพิมพ์ ความครบถ้วนของเนื้อตามแต่ละประเภทของบทความ ซึ่งกองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ไม่รับพิจารณาบทความที่ไม่ดำเนินการตามที่วารสารกำหนด โดยจะแจ้งกลับผู้ส่งบทความภายใน 2 วันหลังจากได้รับบทความ บทความที่กองบรรณาธิการวารสาร

รับพิจารณา เจ้าของบทความต้องสมัครเป็นสมาชิกและจ่ายค่าธรรมเนียมตามแจ้ง จากนั้นกองบรรณาธิการจึงจัดส่งบทความสู่กระบวนการพิชญพิจารณ์

8.2 หากภายหลังการตอบรับลงตีพิมพ์มีการตรวจพบว่า บทความที่ส่งมานั้น มีการคัดลอก หรือลอกเลียน หรือมีการดำเนินการใดใด อันแสดงถึงการผิดจริยธรรมจรรยาบรรณของนักวิจัย ทางวารสารจะส่งหนังสือแจ้งยกเลิกการตีพิมพ์และหนังสือตอบรับไปยังหน่วยงานต้นสังกัด และระงับการพิจารณาผลงานจากเจ้าของบทความเป็นระยะเวลา 3 ปีต่อเนื่อง

8.3 ทุกบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา เป็นแนวคิดและการเขียนจากเจ้าของบทความ กองบรรณาธิการวารสารเป็นเพียงผู้จัดพิมพ์มิได้มีส่วนกับการเขียนบทความ ซึ่งหากเผยแพร่บทความนั้นแล้ว ปรากฏผู้ร้องเรียน หรือตรวจพบว่ามีการกระทำผิดจริยธรรมจรรยาบรรณการวิจัย เจ้าของบทความจักต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำนั้นแต่เพียงผู้เดียว นอกจากนี้กองบรรณาธิการวารสารจะดำเนินการจัดส่งหนังสือแจ้งไปยังต้นสังกัด และระงับไม่พิจารณาผลงานของผู้เขียนนั้นอีกต่อไป

_18-0538(323-330).indd 328 6/27/61 BE 1:13 PM

ใบสมัครสมาชิก/ต่ออายุสมาชิก/สั่งซื้อ/ส่งบทความตีพิมพ์

เรียน บรรณาธิการวารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา

1. ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....

ที่อยู่.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....อีเมล์.....

2. ในนามหน่วยงาน.....

ที่อยู่.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....อีเมล์.....

3. มีความประสงค์

☐ สมัครสมาชิก 1 ปี จำนวนเงิน 500 บาท (จำนวน 3 ฉบับ)

☐ สมัครสมาชิก 2 ปี จำนวนเงิน 800 บาท (จำนวน 6 ฉบับ)

☐ สมัครสมาชิก 3 ปี จำนวนเงิน 1,000 บาท (จำนวน 9 ฉบับ)

☐ ต่ออายุสมัครสมาชิก 1 ปี จำนวนเงิน 500 บาท (จำนวน 3 ฉบับ)

☐ ส่งบทความตีพิมพ์เผยแพร่ จำนวนเงิน 3,000 บาท (ในนามหน่วยงานภายนอก)

☐ สั่งซื้อวารสาร ปีที่.....ฉบับที่.....เดือน.....พ.ศ.....จำนวน.....เล่ม จำนวน.....บาท (วารสารฉบับละ 200 บาท)

4. ชำระ ค่าสมัครสมาชิก / ต่ออายุสมาชิก โดย

☐ เงินสด จำนวน.....บาท

☐ โอนผ่านบัญชี ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 986-7-00296-2
ชื่อบัญชี **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา** (โปรดแนบหลักฐานการโอนเงินมาพร้อมใบสมัคร)

หมายเหตุ: กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

5. ออกใบเสร็จในนาม.....

6. โปรดส่งใบสมัคร/ต่ออายุสมาชิก/สั่งซื้อวารสาร พร้อมหลักฐานการชำระเงินผ่านอีเมล์: journalipe@hotmail.com **หรือ** ที่อยู่ กองบรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา เลขที่ 333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20000, Fax: 0-380-5421-9

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

สำหรับเจ้าหน้าที่

ใบเสร็จเล่มที่ / เลขที่	ลงวันที่	ผู้รับเงิน

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
Academic Journal of institute of Physical Education

แบบนำส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

เรียน บรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

1. ข้อมูลผู้วิจัย
   ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ).....
   สังกัดมหาวิทยาลัย/คณะ.....
   หน่วยงาน.....
   เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
   ที่อยู่สำหรับจัดส่งวารสาร .....
2. ข้อมูลผู้วิจัยร่วม (ถ้ามี ระบุให้ครบทุกคน)
   ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ).....
   สังกัดมหาวิทยาลัย/คณะ.....
   หน่วยงาน.....
   เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
3. ข้อมูลที่ปรึกษาหลักและที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาหลัก (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาหลัก (ภาษาอังกฤษ).....
   ที่อยู่ปัจจุบัน..... เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาร่วม (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาร่วม (ภาษาอังกฤษ).....
   ที่อยู่ปัจจุบัน..... เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
4. ประเภทบทความ
   ☐ บทความวิจัย ☐ บทความวิชาการ
5. ชื่อบทความ
   ชื่อบทความ (ภาษาไทย)
   ชื่อบทความ (ภาษาอังกฤษ)
6. สาขาวิชาที่ทำบทความ
   ☐ พลศึกษา ☐ สุขศึกษา ☐ การจัดการกีฬา ☐ ท่องเที่ยวและนันทนาการ ☐ วิทยาศาสตร์สุขภาพ
   ☐ วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ☐ สาขาอื่น

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าขอรับรองว่าบทความที่ส่งเพื่อลงตีพิมพ์เผยแพร่เรื่องนี้ ไม่เคยเผยแพร่หรืออยู่ในระหว่างการพิจารณากลั่นกรองจากวารสาร หรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ ข้าพเจ้าและคณะผู้วิจัยได้รับทราบและยินดีปฏิบัติตามเงื่อนไขการนำส่งบทความให้แก่วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ทุกประการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(.....)

_18-0538(323-330).indd 330 6/27/61 BE 1:13 PM