



วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Academic Journal of Institute of Physical Education

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563) Vol. 12 No.2 (May - August, 2020)



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORT

ISSN 2673-0952 (Print)

ISSN 2697-5793 (Online)

กองบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563) Vol. 12 No.2 (May - August, 2020)

ที่ปรึกษา

อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานะ ภู่อล้า

กองบรรณาธิการฝ่ายจัดการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิกร ยาพรม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นายปิธิโชค จันทร์หนองไทร	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นางนิชานันท์ บาก้า	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นางสาวชลธิชา บัวศรี	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ชาตรูประชีวิน	มหาวิทยาลัยนเรศวร
รองศาสตราจารย์ ดร.นภพร ทศนัยนา	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.ไฉ่ออน ชินธเนศ	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตา ภาสวณิช	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ ไตรแสง	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐพร อุตกฤษฎ์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์	มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
ดร.ผกามาศ ชัยรัตน์	มหาวิทยาลัยพะเยา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศธร โฉมสีตธรรม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา เทียมทิพร	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
นายชุมพล กุลเขมานนท์	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ประภา อินตะหล่อ	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ Academic Journal of Thailand National Sports University

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา การศึกษา และสาขาที่เกี่ยวข้อง ของ บุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติและหน่วยงานภายนอก
2. เพื่อเป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยนและอ้างอิงผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา การศึกษา และ สาขาที่เกี่ยวข้อง
3. เพื่อสร้างเครือข่ายการเผยแพร่ผลงานวิชาการและวิจัย ระหว่างสถาบันกับหน่วยงานภายนอก ทั้งภาครัฐ และเอกชน

กำหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

- ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – เดือนเมษายน
- ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม – เดือนสิงหาคม
- ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน – เดือนธันวาคม

เจ้าของ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

การรับบทความ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รับผิดชอบบทความต้นฉบับผลงานวิจัย และบทความ วิชาการภาษาไทย ในขอบข่ายทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา การศึกษา และสาขาที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนที่ประสงค์จะส่งบทความลงตีพิมพ์ ในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จะต้องสมัครและเสียค่าสมาชิกวารสารรายปี จำนวน 500 บาท และค่าดำเนินการพิจารณาพิจารณา จำนวน 3,000 บาท โดยส่งบทความผ่านทางเว็บไซต์วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ (www.tnsu-journal.com)

สำนักงาน วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

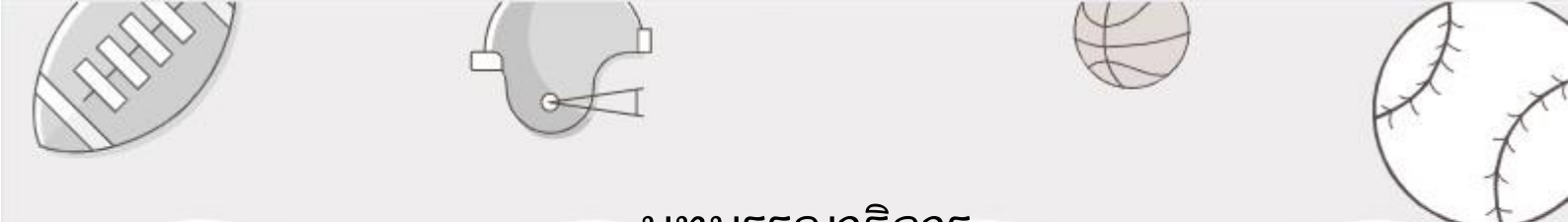
กองส่งเสริมวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000

โทรศัพท์ 038-054217 E-mail: journalipe@hotmail.com

ลิขสิทธิ์

ต้นฉบับที่ได้นำตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ และบทความในวารสารเป็นแนวคิดของเจ้าของบทความ มิใช่แนวคิดของกองบรรณาธิการจัดทำ วารสารฯ ซึ่งหากมีการตรวจพบว่าบทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณ ถือเป็นความ รับผิดชอบของเจ้าของบทความ



บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ฉบับนี้เป็นวารสารปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2563 ซึ่งประกอบไปด้วยบทความวิจัย และบทความวิชาการที่ผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาจากหน่วยงานต่างๆ ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาทางการพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจการกีฬา นันทนาการ การท่องเที่ยว การศึกษา และสาขาที่เกี่ยวข้อง โดยบทความจะผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา จำนวน 2 ท่าน ต่อ 1 เรื่อง แบบอำพรางทั้ง 2 ฝ่าย (Double blinded)

สำหรับเนื้อหาในวารสารฉบับนี้ยังคงมีความหลากหลายทั้งบทความวิจัยและบทความวิชาการจากคณาจารย์ ปริญญาโทของนิสิตปริญญาโท ปริญญาเอกที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ กองบรรณาธิการหวังว่าบทความเหล่านี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านในด้านการนำไปใช้อ้างอิง การพัฒนางานวิจัย และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

กองบรรณาธิการขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาทุกท่านที่ตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะ แก้ไขบทความวิจัย และบทความวิชาการ รวมถึงให้คำแนะนำในการจัดทำวารสารเจ้าของบทความที่ส่งบทความมาเพื่อตีพิมพ์ ตลอดจนให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ที่ทำให้วารสารวิชาการฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ และหากท่านใดมีความประสงค์จะส่งบทความวิจัย ปริญญาโท สารนิพนธ์ และบทความวิชาการ สามารถส่งผ่านเว็บไซต์ ได้ที่ www.tnsu-journal.com และสอบถามรายละเอียด เพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 0-3805-4217 และ E-mail : journalipe@hotmail.com

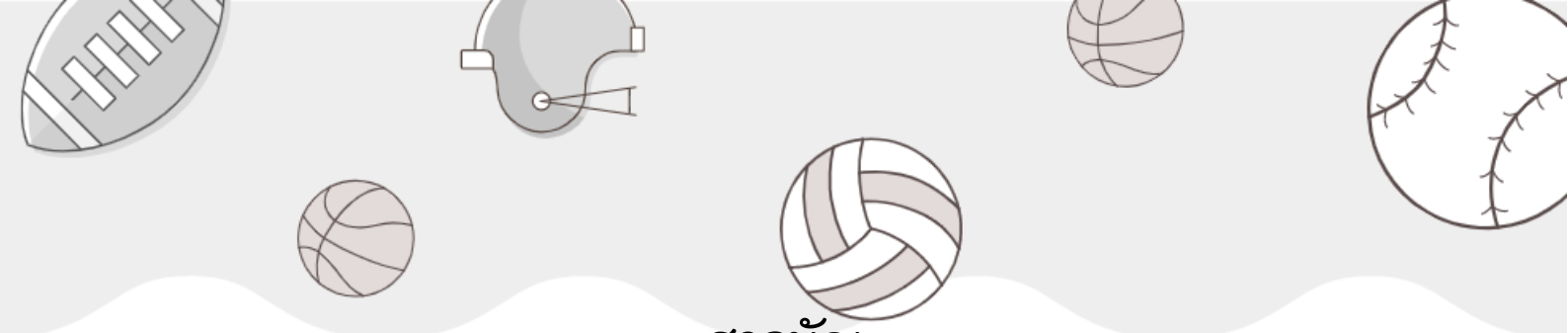
ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานะ ภู่อำ

บรรณาธิการวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



สารบัญ

	หน้า
บทความวิจัย	
พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา กฤษดา ตามประดิษฐ์	1
แบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ จตุรงค์ เหมรา อุมารณ คงอุไร โกศล รอดมา และภูมิพัฒน์ ธนัญญาอัครมเดช	13
การจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม ดารณี ลิขิตวรศักดิ์ สุพิตร สมาชิกโต และเกษม นครเขตต์	26
ศักยภาพโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในเกาะช้าง เกริกไกร นนทลักษณ์ และชลลีย์ ณ ถลาง	40
การศึกษาสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย คมลธิธี เกียนวัฒนา	50
ศักยภาพการให้บริการของพนักงานโรงแรมโอธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผกามาศ ชัยรัตน์ เมทนี มหาพรหม สิทธิชา ทองอบ วิรินยาอร เหลืองบริบูรณ์ และเกริกกิต ชัยรัตน์	62
แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เพ็ญนภา เฉิดรัมย์ และชลลีย์ ณ ถลาง	74
การพัฒนากลยุทธ์การตลาดเพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ รัตติกาลญจน์ ภูษิต	87



สารบัญ

หน้า

แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน
ในทัศนะของผู้ประกอบการ

99

รุ่งนภา อุดมชลปรางกร และชวลีย์ ณ ถลาง

การศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในการ
ให้บริการนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ เขตภาคเหนือตอนบน

109

กรัณย์ ปัญโญ

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน
โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

122

ภฤติยา รักดีวานิช ร่ายาคิต เต็งกุสุลย์มาน และ ก้องเกียรติ เขยชม

การพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์
ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

134

เกศนิชชา อาษา วิมลรัตน์ จตุรานนท์ และวิชิต สุรัตน์เรืองชัย

การวิจัยประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง
จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

150

จุฑามาศ แหนจอน วรากร ทรัพย์วิระพรรณ ศคินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์
ภาควณิ บำรุงราชภักดี และวิชาญ เกิดวิชัย

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน
นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

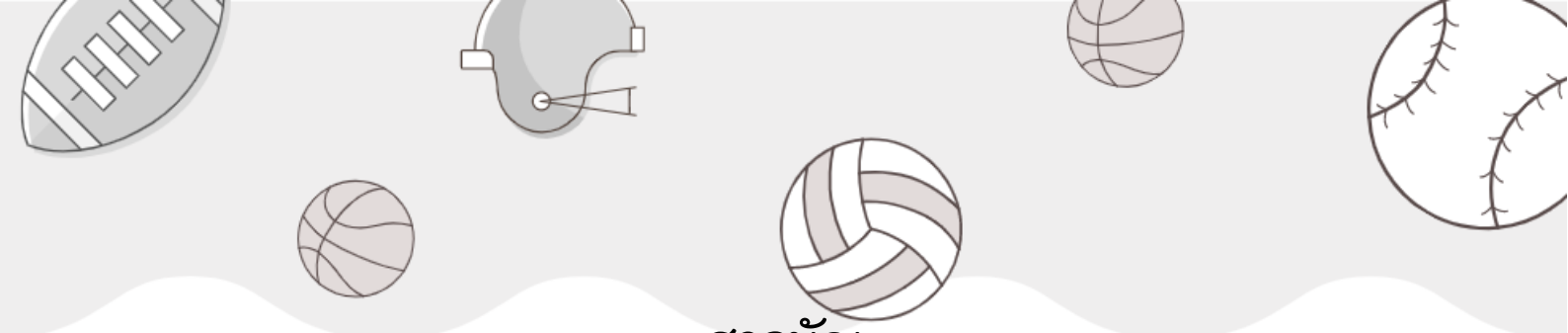
161

ชัยฤทธิ์ บัวเพชร ร่ายาคิต เต็งกุสุลย์มาน และก้องเกียรติ เขยชม

ผลการใช้บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบไอคิโด โดยใช้แนวคิดการพัฒนา
ทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

173

ชาติชาย สร้อยดอกสน



สารบัญ

หน้า

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย ธิตา ภาสะวนิช	185
ปัญหา ความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี นที บุญจันทร์	202
กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ พิชิตพล คำมงคล ธนกร ช่างน้อย และศิริพร สัตยานุรักษ์	213
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ จากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ภัทรธิมา พัทธคุณัญญา สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร ธวัชชัย วรพงศธร ยุวดี รอดจากภัย และเกษม ชูรัตน์	226
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มานิกา แสงหิรัญ	239
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช วิภัตสร มากนคร วัฒน์ บุญกอบ จันท์จारी เกตุมาโร และเกษม ชูรัตน์	249
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 สุจิตรา แดงศรีธรรม วัฒน์ บุญกอบ จันท์จारी เกตุมาโร และเกษม ชูรัตน์	258



สารบัญ

หน้า

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา สุตาภรณ์ ประดับแก้ว จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร	269
ผลของการฝึกบนบกที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 100 เมตร และระดับฮอร์โมน IGF-I ในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน ณัฐริดา บังเมฆ สุกัญญา เจริญวัฒนะ กนก พานทอง นิรอมลี มะกาเจ ราตรี เรืองไทย และไพโรจน์ สว่างไพร	282

พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

กฤษฎา ตามประดิษฐ์

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.0 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 ได้กลุ่มตัวอย่างจากตารางการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ จำนวน 400 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่อิสระต่อกัน (Independent Sample t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติ โดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตเพศชายกับนิสิตเพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน พบว่า เพศหญิงมีทักษะการปฏิบัติ และทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจำแนกตามชั้นปีมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีทักษะการปฏิบัติและทัศนคติสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 2

คำสำคัญ พฤติกรรม สุขภาพ

THE HEALTH BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN UNIVERSITY OF PHAYAO

KritsadaTampradit

School of Science, University of Phayao

Abstract

This survey research aimed to study and compare the health behaviors of undergraduate students in University of Phayao. The questionnaire was constructed with content validity of 1.0 and reliability of 0.98. The sample group consisted of 400 undergraduate students by using proportional stratified random sampling. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, Independent Sample t – test and One - Way ANOVA at the significance level of .05

It was found that: 1) The health behaviors of undergraduate students in University of Phayao, which consisted of knowledge, practice skill, and attitude were at a high level; 2) As a whole, the health behaviors of male and female students were different., The female students' practice skill and attitude on health behaviors were higher than the male ones at the statistically significant level of .05; and 3) The comparison of health behaviors of undergraduate students level at the statistically significant level of .05 was found that the first-year, third-year and fourth-year students had higher practice skill and attitude than the second-year students did.

Keywords: Behaviors, Health

บทนำ

ประชากรวัยรุ่นไทยเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า และมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่งผลไปสู่การปฏิบัติตัว การแสดงออกทางพฤติกรรม มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเอง สนใจสิ่งแปลกใหม่ มีความอยากรู้อยากเห็น ให้ความสำคัญกับเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับจึงมีโอกาสถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมทั้งในเรื่องของ ปัญหาการใช้ยาเสพติด ความรุนแรง ติดการพนัน ปัญหาทางเพศ ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ (Yupa PhunKham, Prakaidao Promprapat, Kobkul Phaisanachphong and Ronnaphum Samakkharom, 2010) เช่นเดียวกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) กล่าวถึง สภาพแวดล้อมและประเด็นการพัฒนาที่สำคัญในด้านสังคม ระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยต่ำกว่าเป้าหมาย เช่น ระดับการศึกษา ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาครอบครัว และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ที่เป็นข้อจำกัดต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของไทย คือ การที่คนไทยส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่นยังมีพฤติกรรม และปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพจากการเจ็บป่วยด้วย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ขาดความรู้ด้านสุขภาพ มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็น ผลเสียต่อสุขภาพสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ ทักษะที่ดี ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและ โภชนาการที่เหมาะสมกับวัย สอดคล้องกับแมคเคลแลนด์ (McClelland, 1973) กล่าวว่า “บุคลิกลักษณะที่อยู่ในตัวบุคคลสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่มาจากพื้นฐานทางด้าน ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ที่สะสมมา ในอดีตของแต่ละบุคคล”

พฤติกรรมสุขภาพเป็นการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพตนเองทั้งด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ซึ่งบุคคลสามารถดูแล และปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้จะเป็นการป้องกันการเจ็บป่วย และ พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (Patcharaporn Srisawat, 2012) เช่นเดียวกับชลดา ไชยกุลวัฒนา (Cholada Chaikoolvatana, 2006) กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีและคงไว้ของความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจนกลายเป็นวิถีชีวิตช่วยในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของบุคคลนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวโดยสรุปว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตประจำวันที่สามารถแสดงให้เห็นถึงสุขภาพที่ดีขึ้น และการคงไว้ซึ่งสุขภาพดี ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล จิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด เนื่องจากสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นส่วน สำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทั้งการศึกษา การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยพะเยา มีภารกิจหลักในการพัฒนานิสิต ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริม และพัฒนานิสิตให้เป็นผู้ที่มี สุขภาพ สุขภาพ และบุคลิกภาพที่ดีด้วยการจัดการเรียนการสอนด้านสุขภาพ เช่น หลักสูตรแพทย์แผนจีน แผนไทยประยุกต์ กายภาพบำบัด พยาบาล และวิทยาศาสตร์การกีฬา แสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยให้ ความสำคัญเรื่องสุขภาพของนิสิตที่นิสิตใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเรียน และการดำเนินชีวิตภายในบริเวณ มหาวิทยาลัย พบว่า มีโอกาสเสี่ยงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การเที่ยวสถานบริการกลางคืน การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด ความเครียด และการ บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม รวมถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของนิสิตที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (University of Phayao, 2013)

จากที่กล่าวมาข้างต้นมหาวิทยาลัยพะเยาเป็นแหล่งการศึกษาของเยาวชนที่มีการปรับตัวผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องแยกจากครอบครัวมาในสังคมใหม่ เป็นวัยที่มีโอกาสเข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นบุคลากรทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาระดับถึงปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตในมหาวิทยาลัยพะเยาต่อการผลิตบัณฑิตที่พึงประสงค์ให้นิสิตเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้วิจัยเห็นความสำคัญต่อการศึกษาดูพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ทางด้าน ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียดเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้วางแผนการจัดการเรียนการสอน และเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในมหาวิทยาลัยนำไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพนิสิตในมหาวิทยาลัยพะเยาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาจำแนกตาม เพศ และชั้นปี

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น

ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์ของแมคคิแลนด์ (McClelland, 1973) ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติ ร่วมกับพฤติกรรมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด เพื่อนำมาสร้างกรอบแนวคิดพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

สรุปข้อมูลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มาสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาแบบประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) และตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ความเที่ยงตรงเท่ากับ 1.0 ถือว่ามีความเหมาะสม จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด (Try out) เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Boonchom Si Sa-at, 2011) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.98

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปสอบถามความคิดเห็นกับนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ประชากรรวม 17,411 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 คน โดยใช้ตารางการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) (ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากที่กำหนดจำนวน 420 คนและได้รับกลับคืนมา 400 คน) โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent - samples t-test) และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี โดยใช้การ

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ (Fisher's Least Significant Difference: LSD) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ดังนี้

ตารางที่ 1 การแจกแจงความถี่และร้อยละคุณลักษณะทั่วไปของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	139	34.8
หญิง	261	65.2
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	106	26.5
ชั้นปีที่ 2	92	23
ชั้นปีที่ 3	105	26.3
ชั้นปีที่ 4	97	24.2
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
วิ่ง	250	62.5
ปั่นจักรยาน	109	27.3
ฟุตบอล	35	8.8
แบดมินตัน	139	34.8
เทนนิส	20	5
วอลเลย์บอล	39	9.8
บาสเก็ตบอล	35	8.8
ฟุตซอล	43	10.8
ว่ายน้ำ	78	19.5
ศูนย์ออกกำลังกาย	118	29.5
กิจกรรมออกกำลังกายอื่นๆ	16	4.0
ออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์		
1-2 วันต่อสัปดาห์	182	45.5
3-4 วันต่อสัปดาห์	166	41.5
5-6 วันต่อสัปดาห์	46	11.5
ทุกวัน	6	1.5
ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	66	16.5
30-45 นาที	154	38.5
1 ชั่วโมง	166	41.5
มากกว่า 1 ชั่วโมง	14	3.5
ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย		
07.00 – 12.00 น.	5	1.3
13.00 – 16.00 น.	29	7.2
17.00 – 21.00 น.	366	91.5

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ทั้ง 3 ด้าน

พฤติกรรมสุขภาพของนิสิต	M	S.D.	ระดับ
ด้านความรู้	4.33	0.38	สูง
ด้านทักษะการปฏิบัติ	4.31	0.42	สูง
ด้านทัศนคติ	4.11	0.41	สูง
โดยรวม	4.20	0.40	สูง

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.40 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพสูงที่สุด รองลงมาด้านทักษะการปฏิบัติ และทัศนคติ ตามลำดับ

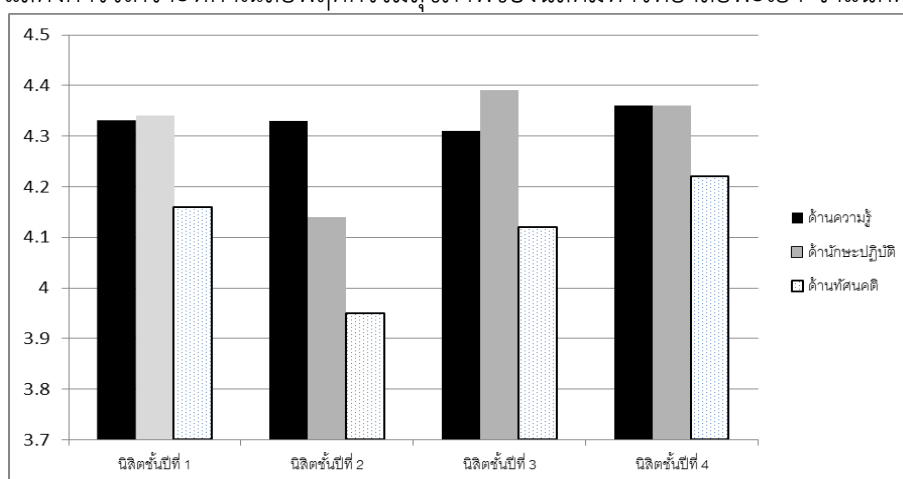
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้, ด้านทักษะการปฏิบัติ, และด้านทัศนคติ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยพะเยา	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความรู้	4.32	0.38	4.33	0.39	-0.39
ด้านทักษะการปฏิบัติ	4.25	0.40	4.35	0.44	-2.27*
ด้านทัศนคติ	4.03	0.39	4.30	0.26	-2.75*
โดยรวม	4.20	0.34	4.28	0.37	-2.06*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตเพศชายกับนิสิตเพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาระหว่างเพศชายกับเพศหญิงเป็นรายด้าน พบว่า ด้านทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แผนภูมิที่ 1 แสดงการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี ดังนี้



ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด (4.36 ± 0.36) รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 2 (4.33 ± 0.33) นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความรู้เฉลี่ย (4.33 ± 0.43) และนิสิตชั้นปีที่ 3 มีความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุดเท่ากับ (4.31 ± 0.40) ตามลำดับ

ด้านทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตชั้นปีที่ 3 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด (4.39 ± 0.35) รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 4 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยเท่ากับ (4.36 ± 0.41) นิสิตชั้นปีที่ 1 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยเท่ากับ (4.34 ± 0.47) และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุดเท่ากับ (4.14 ± 0.35) ตามลำดับ

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตชั้นปีที่ 4 มีทัศนคติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุดเท่ากับ (4.22 ± 0.45) รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 1 มีทัศนคติเฉลี่ยเท่ากับ (4.16 ± 0.39) นิสิตชั้นปีที่ 3 มีทัศนคติเฉลี่ยเท่ากับ (4.12 ± 0.44) และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีทัศนคติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุดเท่ากับ (3.95 ± 0.35)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมสุขภาพ	ชั้นปี	1	2	3	4
ด้านความรู้	1		-0.006	0.021	-0.032
	2			0.027	-0.026
	3				-0.054
	4				
ด้านทักษะการปฏิบัติ	1		0.193*	-0.525	-0.021
	2			-0.246*	-0.246*
	3				0.031
	4				
ด้านทัศนคติ	1		0.201*	0.331	-0.065
	2			-0.168*	-0.266*
	3				-0.098
	4				

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 และนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านทักษะการปฏิบัติและทัศนคติ พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 400 คน เป็น นิสิตหญิง จำนวน 261 คน นิสิตชาย 139 คน ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 และ 3 โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด ด้วยสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยมีเส้นทางที่เอื้อต่อประโยชน์ต่อการออกกำลังกายด้วยการวิ่งตามธรรมชาติเป็นอย่างมากตั้งแต่ทางเข้าด้านหน้ามหาวิทยาลัย จนถึงภายในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตันก็เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมที่นิสิตสามารถเล่นได้ตามพื้นที่ว่างของมหาวิทยาลัย เช่น ลานจอดรถ บริเวณหอพัก ลานออกกำลังกาย เป็นต้น โดยนิสิต

เลือกออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 1 ชั่วโมง ในเวลา 17.00 – 21.00 น. หลังจากการเสร็จสิ้นภารกิจในการเรียนในแต่ละวัน สอดคล้องกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sport, 2017) ในการพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อมวลชน ที่สนับสนุนให้สถานศึกษามีการให้ความรู้ และจัดสถานที่สำหรับทำกิจกรรมทางกายให้กับนิสิต และประชาชนทั่วไปได้เข้าถึงการออกกำลังกาย และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายตามหลักการการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ (American College of Sport Medicine, 2013) กล่าวโดยสรุปว่า การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจ และปอด นั้นควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน

2. พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับสูง

ด้านความรู้ พบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้วยการนอนหลับเพื่อการพักผ่อนของบุคคลทั่วไปควรนอนหลับสนิทตลอดคืนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง การกินอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม และดื่มนมเป็นประจำที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้จิตใจเข้มแข็งมีความสุขในการใช้ชีวิตด้วยการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม ทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสียที่ตรงกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเมื่อแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้เลือกปรึกษาญาติหรือเพื่อนสนิทไม่ควรหมกมุ่นอยู่คนเดียว เช่นเดียวกับเพนเดอร์ (Pender, 2002) บุคคลที่มีความรู้ความสามารถสูงจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่มีความรู้ความสามารถต่ำ และจากการศึกษาของอนันท์ สีดาเพ็ง และนิคม มูลเมือง (Anon Sridapeng and Nikom Moonmuang, 2013) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากบุคคลที่รับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดีช่วยให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ด้านทักษะการปฏิบัติ พบว่า นิสิตปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติทำให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายทำให้ร่างกายสมส่วน รับประทานอาหารปรุงสุกสะอาด มาตรฐานสุขภาพประจำปี ใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ด้วยกิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ และการนั่งสมาธิเพื่อช่วยในการผ่อนคลายความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) ที่มุ่งเน้น คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการเสริมสร้าง และพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ทั้งในการให้ความรู้ การดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับอรุณรัตน์ สารวิโรจน์ (Arunrat Saravirot, 2010) กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ด้านทัศนคติ พบว่า นิสิตให้ความสำคัญเห็นว่าสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ เพราะการมีสุขภาพดี คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง ทำได้ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน และคิดว่าการแสดงความรัก ความห่วงใย เป็นการสร้างสัมพันธ์มิตรกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ร่วมกับการปฏิบัติตามศีลธรรมทำให้เป็นคนดีน่าเชื่อถือในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับอรุณรัตน์ สารวิโรจน์ (Arunrat Saravirot, 2010) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ทักษะเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงการดูแลสุขภาพ การทำให้สุขภาพดีขึ้น ซึ่งทำให้นักศึกษามีความสนใจสุขภาพมากขึ้น และนักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทั้งแบบปัจจุบันและแบบโบราณผสมผสานกัน สอดคล้องกับชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (Chanchalak Yiammit, 2013). ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ในด้านทัศนคติ พบว่า การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพที่ดี การผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานนั้นต้องเกิดจากแรงจูงใจบนพื้นฐานที่ดีต่อสิ่งนั้น ซึ่งแสดงให้เห็นต่อพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตชายกับนิสิตหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตหญิงมีทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติมากกว่านิสิตชาย ในเรื่องของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี การทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และทำให้ร่างกายมีความสมส่วน และช่วยผ่อนคลายความเครียดทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้ ด้านทัศนคติ เพศหญิงให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ เพราะการมีสุขภาพที่ดีคือการมีร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่เข้มแข็งปราศจากโรคภัยเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ (Bangkok University Research Center, 2009) ผลสำรวจเรื่องวัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ พบว่า วัยรุ่นเพศหญิงมีวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้จิตใจผ่องใส ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกับอนันท์ สีดาเพ็ง และนิคม มูลเมือง (Anon Sridapeng and Nikom Moonmuang, 2013) กล่าวว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมประจำวันไม่โลดโผน และไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด และคุชเนอร์ (Kutner & Kutner, 1991) กล่าวว่า เพศหญิงมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดีกว่าเพศชาย สอดคล้องกับเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การกระทำของบุคคลที่ส่งเสริมความสุขของตนเอง โดยบุคคลต้องเริ่มมีการเริ่มดูแลตนเอง กำหนดแผนในการกระทำหรือตัดสินใจในการกระทำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เอาใจใส่และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพตนเอง ที่ทำให้คงสภาพไว้ซึ่งสุขภาพดี ที่มีความรับผิดชอบต่อภาวะสุขภาพของตนเอง ตามหลักการสุขบัญญัติแห่งชาติ และหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด และของมีเมา

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี โดยรวม มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

พฤติกรรมสุขภาพด้านทักษะการปฏิบัติ นิสิตชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ก่อนเปิดเทอมนิสิตเข้าใหม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกับทางมหาวิทยาลัยในการเตรียมความพร้อมโดยต้องผ่านกิจกรรมทั้งภาควิชาการ และภาคปฏิบัติเพื่อให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การทำกิจกรรมรับน้องใหม่ และบริหารจัดการความเครียดให้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้อย่างถูกต้อง ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 เนื่องด้วยทางมหาวิทยาลัยพะเยามีระบบการศึกษาในแต่ละหลักสูตรที่เป็นวิชาเลือกเสรีที่ให้นิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 เลือกลงทะเบียนตามความสนใจของนิสิตซึ่งมีวิชาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ที่ให้ความรู้และมีกิจกรรมให้นิสิตปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในช่วงภาคการศึกษานั้นๆ นอกจากการเรียนการสอนแล้วแต่ละรายวิชาข้างต้นมีสมุดสุขภาพให้นิสิตบันทึกกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังเรียน เพื่อประเมินความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกาย แก่ไขข้อบกพร่องทางด้านร่างกาย

ที่มีแนวโน้มอาจเกิดปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ ให้กับนิสิตใช้เป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล ที่สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยพะเยา (University of Phayao, 2013) มีภารกิจหลักในการพัฒนานิสิต ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนานิสิตให้เป็นผู้ที่มีสุนทรียภาพ สุขภาพ และบุคลิกภาพที่ดี เช่นเดียวกับบวรรัตน์ สารวิโรจน์ (Arunrat Saravirot, 2010) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง อันเนื่องมาจากนักศึกษามีอายุเฉลี่ยระหว่าง 18 -25 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ ทำให้มีความสนใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งเป็นช่วงวัยเรียน การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ล้วนมีผลต่อการเรียนทุกประการ

พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 เนื่องจากระดับชั้นปี เป็นเพียงระดับของการศึกษาเท่านั้น แต่การแสดงว่าหาความรู้ไม่ได้มีเฉพาะในตำราเรียนเพียงอย่างเดียว สามารถเรียนรู้ และปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้จากทุกรูปแบบโดยนิสิตชั้นปีที่ 1 จะได้รับข้อมูลเหล่านี้จากทางมหาวิทยาลัยพะเยาในวันปฐมนิเทศนิสิตใหม่ และนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 เนื่องจากทัศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นนามธรรม และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ ทัศนคติต้องได้รับสิ่งเร้าที่เหมาะสมจึงส่งผลให้เกิดการปฏิบัติหรือปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง สอดคล้องกับอวย เกตุสิงห์ (Hue Ketsing, H., 1982) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้บุคคลมีบุคลิกที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียด มีความฉลาดทางอารมณ์สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี มีความคิดอย่างสร้างสรรค์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มภูมิต้านทานทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในแต่ละวัยมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ควรมีการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากบุคคลที่รับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดีช่วยให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาระดับชาติ ฉบับที่ 6 ส่งเสริม สนับสนุน เยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปให้มีความรู้ในเรื่องสุขภาพ และมีคุณภาพชีวิตอันเกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การบริโภคอาหาร ที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ และเพิ่มปฏิสัมพันธ์อันดีของคนในสังคม

1.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านทักษะการปฏิบัติ ควรมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่เปิดโอกาสให้นิสิตในมหาวิทยาลัย ได้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะปฏิบัติเกี่ยวข้องกับการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องเป็นประจำ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ยึดคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิตเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรในรายวิชาเรียนให้นิสิตได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

1.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีบทบาทหน้าที่กระตุ้น สนับสนุนในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อสร้างทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ โดยปรับหรือเพิ่มพื้นที่สุขภาพรองรับกิจกรรมทางกาย พร้อมทั้งเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตตามความต้องการ และความจำเป็นของนิสิตในแต่ละชั้นปีให้ต้นตัว และเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในพื้นที่ใกล้เคียงโดยรอบมหาวิทยาลัย

2.2 ศึกษาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตด้วยวิธีการเชิงคุณภาพเพื่อนำไปวางแผนและดำเนินการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนิสิตไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

References

- American College of Sport Medicine. (2013). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Anon Sridapeng and Nikom Moonmuang. (2013). Health promoting behaviors of university students. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, 1(1), 59-86.
- Arunrat Saravirot. (2010). *Health promotion behavior of student in Prince of Songkla University, Hat Yai Campus*. (Master's degree). Prince of Songkla University.
- Bangkok University Research Center. (2009). *Teenagers and Health Care*. Retrieved September 5, 2018, from <http://bangkokpoll.bu.ac.th/poll/result/poll453.php?pollID=306&Topic=%C7%D1%C2%C3%D8%E8%B9%A1%D1%BA%A1%D2%C3%B4%D9%E1%C5%CA%D8%A2%C0%D2%BE&fileDoc=poll453.pdf>.
- Boonchom Si Sa-at. (2011). *Introduction to Research*. (9th ed). Bangkok: Suweeriyasan.
- Chanchalak Yiammit. (2013). *The study of exercise behavior of Rambhai Barni Rajabhat in academic year 2010*. (Master's degree). Srinakharinwirot University.
- Cholada Chaikoolvatana. (2006). Health promotion behaviors of students in Ratchathani College of Technology, Ubon Ratchathani Province. *Journal of Science & Technology, Ubon Ratchathani University*, 8(2), 89-103.
- Hue Ketsingh. (1982). Body and Exercise. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*. 2(4), 190.
- Kutner, N.G. and Kutner, M.H. (1991). Race and sex as variables affecting recreations to disability. *Archives of Physical Medical and Rehabilitation*, 60(2).
- McClelland, D. C. (1973). *Testing for competence rather than intelligence*. In *American Psychologist*. Retrieved from <http://www.lichaoping.com/wp-content/ap7301001.pdf>.
- Ministry of Tourism & Sport. (2017). *The National Sports Development Plan No.6*. Retrieved November 30, 2017, from http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408.

- Office of the National Economic and Social Development Council. (2016). *The Eleventh National Economic and Social Development Plan (2017-2021)*. Retrieved July 16, 2018, from <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf>.
- Patcharaporn Srisawat. (2012). Health Behavior Modification of Undergraduate Students Studying at The Srinakarinwirot University and Kasetsart University. *Journal of Education Research Faculty of Education, Srinakarinwirot University*, 7(1), April - September.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice* (2nd ed.). Stamford: Appleton & Lang.
- _____. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice* (4th ed.). New Jersey: Appleton & Lang.
- Royal Thai Government Gazette. (2010). *University of Phayao Act, B.E. 2553*. July 16, 2010. Book.127 Episode 44 K.
- University of Phayao. (2013). *Phayao University regulations on student discipline*. Office of University of Phayao Council.
- Worasak Phianchob. (2005). *Collection of Articles on Philosophy, Principles, Teaching Methods, and Measurement for Physical Education Evaluation*. Chulalongkorn University Press.
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. (3rd ed.). New York: Harper and Row Publication.
- Yupa PhunKham, Prakaidao Promprapat, Kobkul Phaisanachphong and Ronnaphum Samakkharom. (2010). *The Health Promotion Behaviors and The Health Risk Behavior of Youths*. Retrieved August 20, 2018, from [http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/research/text_new_rev160855\[1\].pdf](http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/research/text_new_rev160855[1].pdf).

Received : January 2, 2019

Revised : January 22, 2019

Accepted : January 25, 2019

แบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

จตุรงค์ เหมรา¹ อุมารณ คงอุไร¹ โกศล รอดมา² และภูมิพัฒน์ ธัญญาธิศม์เดช³

¹มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

²มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

³มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ 2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จำนวน 70 คน โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังนี้ 1) พัฒนาแบบฝึกโดยการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัย และหาคุณภาพแบบฝึกโดยการประเมิน 2) หาประสิทธิผลของแบบฝึกโดยนำแบบฝึกไปทดลองใช้ โดยประเมินความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที (Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ องค์ประกอบเชิงปัจจัย องค์ประกอบเชิงกระบวนการ และองค์ประกอบเชิงกลไกการขับเคลื่อน และแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์มีคุณภาพในระดับดี 2) ประสิทธิภาพของแบบฝึกพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแข็งแรงและการทรงตัวของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความแข็งแรง การทรงตัว โยคะประยุกต์

TRAINING DRILL FOR ENHANCING STRENGTH AND BALANCE OF THE ELDERLY WITH APPLIED YOGA ACTIVITIES

Chaturong Hemara¹ Umaporn Kong-u-rai¹ Gosol Rodma²
and Bhumip Dhanajyaist³

¹Thailand National Sports University, Lampang Campus

²Thailand National Sports University, Phetchabun Campus

³Kasetsart University Khampaeng saen Campus

Abstract

This research was conducted in a research and development method. The purposes of this study were to: 1) develop the training drill for enhancing strength and balance of the elderly with applied yoga activities; and 2) investigate the efficiency of the training drill for enhancing strength and balance of the elderly with applied yoga activities. The samples used in this study were 70 of the elderly in Lampang Province. The stages of this study were as follows: 1) developing the training drill by documentary review such as textbooks and research and finding the quality of the training drill by an assessment method; 2) seeking for the efficiency of the training drill with try-out method and strength and balance assessment in a pre and post experiment design. The data were analyzed in mean, standard deviation and t-test (Independent).

The results were found that 1) training drill for enhancing strength and balance of the elderly with applied yoga activities consisted of 3 main components, factor elements, process elements, driven mechanism elements and its quality was found at a good level; 2) the efficiency of the training drill was found that the mean scores of strength and balance in the experimental group were higher than that in the control group at the significant difference level of 0.05.

Keywords: Strength, Balance Applied, Yoga

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเพิ่มขึ้นของจำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุ รวมถึงอายุเฉลี่ยของประชากรมีแนวโน้มสูงขึ้นทั่วโลก ประเทศไทยเองก็เช่นกัน จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2553 พบว่า มีประชากรที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไปมากถึง 11% ของจำนวนประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 8 ล้านคน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2550 ถึงเกือบ 1 ล้านคน ขณะเดียวกัน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ก็ได้เปิดเผยงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าอายุเฉลี่ยของคนไทยนั้นเพิ่มขึ้นจากเดิมคือ 60 ปี เป็น 73 ปี และมีแนวโน้มจะถึง 80 ปีในอีกไม่ถึงสิบปีข้างหน้า (Bamrungras, 2012) และเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ สมรรถภาพทางกายก็จะลดลงอันเนื่องจากระบบต่างๆในร่างกาย ได้แก่ โครงสร้างของระบบกระดูก ประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ การสั่งการของระบบประสาท และระบบหายใจมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เมื่ออายุมากขึ้น เซลล์และอวัยวะในร่างกาย จะทำงานได้น้อยลง ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ (Kanda Chaipinyo, 2008) จากการศึกษา พบว่า ประมาณร้อยละ 18 ของ ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีจะต้องพึ่งพาบุคคลอื่นในการทำกิจวัตรประจำวัน และยังมีอายุมากขึ้นความต้องการพึ่งพาศักดิ์อื่นในการทำกิจวัตรประจำวัน ก็ยิ่งมากขึ้นด้วย จึงมีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (King MB, et al., 2002) ซึ่งเป็นผลของความเสื่อมทางร่างกาย ทำให้เกิดการสูญเสียการเคลื่อนไหว และสูญเสียความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งการประกอบกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติขึ้นอยู่กับ หลายปัจจัย เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของกระดูกและกล้ามเนื้อ และการทรงตัว (Brach et al., 2004) การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆของร่างกายในทางพร่องหรือเสื่อมตามอายุที่มากขึ้นประกอบกับการมีพยาธิสภาพของโรคเพิ่มขึ้นด้วย ในปัจจุบันพบว่าการหกล้มในผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และเป็นปัญหาในหลายๆประเทศที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ข้อมูลประเทศสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ.2001-2003 พบว่า ในแต่ละปีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป พลัดตกหกล้มคิดเป็นร้อยละ 30 โดยผู้สูงอายุ 1 ใน 3 คน จะมีการหกล้มใน 1 ถึง 2 ปี (Centers for Disease Control and Prevention: CDC, 2008) สำหรับประเทศไทยจากการสำรวจข้อมูลโดยนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขในปีงบประมาณ 2551 พบว่า การหกล้มเป็นสาเหตุลำดับแรกที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับบาดเจ็บซึ่งคิดเป็นร้อยละ 40 (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2010) การหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) ปัจจัยภายในหรือปัจจัยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจากการมีพยาธิสภาพจากอายุที่เพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้เกิดความพร่องและการทำหน้าที่หรือประสิทธิภาพการทรงตัวลดลงจนนำไปสู่การหกล้มได้ง่าย และ 2) ปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ การวางเฟอร์นิเจอร์และสิ่งของเกะกะกีดขวางทางเดิน พื้นลื่นหรือเปียกแฉะ แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น สำหรับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุนั้นมี และศึกษาแพร่หลายทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) การป้องกันการหกล้มแบบปัจจัยเดียว (Single intervention) เป็นการดำเนินกิจกรรมเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง และ 2) การป้องกันหกล้มแบบ สหปัจจัย (Multifactorial intervention) เป็นการป้องกันที่มีการดำเนินกิจกรรมร่วมกันที่มากกว่า 1 อย่างขึ้นไป ได้แก่ โปรแกรมการให้ความรู้ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม การออกกำลังกาย และกลวิธีอื่นๆ (American Geriatrics Society, British Geriatrics Society and American Academy of Orthopedic Surgeons Panel on Fall Prevention, 2001)

จากสถานการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุ จะเห็นว่าผู้สูงอายุมีปัญหาความพร่องทั้งทางด้านความแข็งแรง และการทรงตัว และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงร่วมกับ การมีพยาธิสภาพของโรคเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการดูแลตนเอง ซึ่งนำไปสู่การหกล้มและการทบทวนวรรณกรรมพบว่า หากสามารถลดความพร่องดังกล่าวหรือเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุมี

ความสามารถในการดูแลตนเองที่เพียงพอ และเหมาะสมซึ่งจะช่วยป้องกันการหกล้มได้ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2010) การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อลดการหกล้มหรือการเสียการทรงตัวของผู้สูงอายุได้ (Shumway-Cook A, et al., 1997) การออกกำลังกายสามารถลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ร้อยละ 12 และลดจำนวนครั้งในการหกล้มได้ถึงร้อยละ 19 (Stevens, et al., 2005) การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุควรใช้หลักการออกกำลังกายเช่นเดียวกับการออกกำลังกายทั่วไป คือ ไม่รุนแรงหรือหนักเกินไป ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แรงกระแทกต่ำ และใช้เวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมจะทำให้การออกกำลังกายนั้นมีประสิทธิภาพ (American College of Sport Medicine [ACSM]. 2014)

โยคะนับเป็นกิจกรรมที่มีธรรมชาติการฝึกปฏิบัติที่สอดคล้องกับธรรมชาติการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ และมีลักษณะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีแรงกระแทกน้อยมาก ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้สำหรับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่จะทำให้เกิดความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อตลอดจนทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดทักษะการทรงตัวที่ดีมากขึ้น จากสถานการณ์ และแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจในการพัฒนาแบบฝึกการพัฒนาความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์โดยแบบฝึกดังกล่าวมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ ซึ่งผลของการศึกษาวิจัยโดยการประยุกต์กิจกรรมโยคะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และจังหวะดนตรีจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

ขอบเขตของโครงการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ การวิจัยครั้งนี้ศึกษาประสิทธิผลโดยเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้รูปแบบฯ ซึ่งประกอบด้วยสมรรถภาพทางกาย 2 ด้านดังนี้

1 ความแข็งแรง โดยประเมินความแข็งแรงจากการทดสอบ การลุกนั่งจากเก้าอี้ (1 Minute Chair Stand)

2 การทรงตัว โดยการใช้แบบประเมินการทรงตัว (Time Up and Go Test)

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

ขั้นตอนที่ 1.1 ยกย่องแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

วัตถุประสงค์

เพื่อยกย่องแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

วิธีการศึกษา

การยกย่องแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ผู้วิจัยจะดำเนินการในการยกย่องต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมายกย่องแบบฝึก

2. นำร่างแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ที่ยกย่องขึ้นนำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

3. ปรับปรุงแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 1.2 ศึกษาคุณภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินคุณภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

วิธีการศึกษา

การศึกษาในขั้นตอนนี้มีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. นำแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ที่พัฒนาขึ้น ไปตรวจสอบคุณภาพของแบบฝึก

2. การประเมินคุณภาพของแบบฝึก โดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้สูงอายุ เป็นผู้ประเมินคุณภาพของแบบฝึก

3. ปรับปรุงแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ตามผลการประเมินคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบประเมินคุณภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

เครื่องมือชุดที่ 1 แบบประเมินคุณภาพของรูปแบบตามมาตรฐานการประเมินรูปแบบของ The Joint Committee on Standards for Education (1994) เป็นแบบประเมินด้วยดัชนีประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรง (Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of Congruence : IOC) พบว่า ทุกข้อมีค่า ความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญระหว่าง 0.80 - 1.00

หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถาม ไปตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือโดยการนำไปทดลองใช้กับผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คำนวณค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยอาศัยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือ ทั้งชุดเท่ากับ 0.72

การวิเคราะห์ข้อมูล

ด้านคุณภาพของแบบฝึก พิจารณาจากค่าเฉลี่ย หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.5 ขึ้นไป ถือว่าแบบฝึกมีความเหมาะสม แต่ถ้าต่ำกว่า 3.5 ต้องปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ 1.3 การพัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยขั้นตอนนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดสอบภาคสนามเบื้องต้น ได้แก่ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จำนวน 6 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกผู้ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย มีสมรรถภาพทางกาย 3 ระดับ คือ ระดับ ดี พอใช้ ปานกลาง

กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดสอบภาคสนามหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จำนวน 9 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกผู้ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย และมีสมรรถภาพทางกาย 3 ระดับคือ ระดับ ดี พอใช้ ปานกลาง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยคน จากสถาบันการพลศึกษา (หมายเลข 256005062021) และดำเนินการวิจัยในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

วิธีการศึกษา

1. ทดสอบภาคสนามเบื้องต้น โดยนำแบบฝึกที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเล็ก ๆ คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จำนวน 6 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยในขั้นนี้จะตรวจสอบความเหมาะสมของแบบฝึกและวิธีการต่างๆที่ใช้ในการพัฒนา ระยะเวลา สื่อ และความเหมาะสมของสถานที่

2. สังเกต สอบถามปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขแบบฝึก ตามผลการทดสอบภาคสนามเบื้องต้น

3. ทดสอบภาคสนามหลักโดยนำแบบฝึกที่ได้พัฒนาปรับปรุงแล้วจากการทดสอบภาคสนามเบื้องต้น ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จำนวน 9 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกผู้ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย โดยในขั้นนี้ นอกจากจะตรวจสอบ

ความเหมาะสมของแบบฝึก และวิธีการต่างๆที่ใช้ในการพัฒนา ระยะเวลา สื้อ และความเหมาะสมของสถานที่
ในขั้นนี้จะเป็นขั้นนำโปรแกรมที่ผ่านการพัฒนาจากภาคสนามเบื้องต้นมาทดลองใช้ในสนามหลัก ซึ่งใช้
ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบความแข็งแรง และการทรงตัวก่อน และหลังการทดลอง

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแข็งแรง และการทรงตัวก่อนและหลังการทดลอง

5. สังเกต สอบถามปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขแบบฝึก ตามผลการทดสอบ
ภาคสนามหลักปรับปรุงแก้ไขแบบฝึกตามข้อค้นพบ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยวิธี ยืน – นั่ง จากเก้าอี้ 1 นาที (1 Minute Chair Stand)

เครื่องมือชุดที่ 3 แบบประเมินการทรงตัวโดยใช้แบบทดสอบ Time Up and Go Test (TUGT)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รวบรวมผลคะแนนจากการทดสอบความแข็งแรง และการทรงตัว
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบความแข็งแรง และการ
ทรงตัว

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแข็งแรง และการทรงตัวก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติที่
(Paired t-test)

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วย
กิจกรรมโยคะประยุกต์

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วย
กิจกรรมโยคะประยุกต์

การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีแบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อน และ
หลังการทดลอง (Two-groups pretest-posttest design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของแบบฝึกการสร้าง
ความแข็งแรง และการทรงตัวของกล้ามเนื้อ ศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยประเมินความแข็งแรง
และการทรงตัวของผู้สูงอายุก่อน และหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง ประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิงอายุระหว่าง 60 - 75 ปี
จำนวน 70 คน และผ่านการคัดกรองเบื้องต้น

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*power version
3.1.2 โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 0.05 อำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.95 ขนาดอิทธิพล
ค่าความแตกต่าง (effect size) เท่ากับ 0.5 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลในระดับสูงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 34
แต่ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้กลุ่มละ 35 คน เพื่อป้องกันการหายไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยวิธี ยืน – นั่ง จากเก้าอี้ 1 นาที

เครื่องมือชุดที่ 3 แบบประเมินการทรงตัวโดยใช้แบบทดสอบ Time Up and Go Test

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในขั้นตอนนี้เป็นการทดลองโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ปฐมนิเทศ

ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เช่น สิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเป็นความลับสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมได้อย่างอิสระเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

กลุ่มทดลอง

1. ประเมินระดับความแข็งแรงด้วยวิธี ยืน - นั่ง จากเก้าอี้ 1 นาที และ ทดสอบการทรงตัวด้วยแบบทดสอบ Time Up and Go Test ในกลุ่มทดลอง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test) เมื่อเสร็จแล้ว จึงเริ่มการฝึกการเสริมสร้างความแข็งแรง และการทรงตัวด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

2. ฝึกการเสริมสร้างความแข็งแรง และการทรงตัวด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน รวม 24 ครั้ง

3. ประเมินระดับความแข็งแรงด้วยวิธี ยืน - นั่ง จากเก้าอี้ 1 นาที และประเมินการทรงตัว ในกลุ่มทดลอง เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test)

กลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยประเมินระดับความแข็งแรงด้วยวิธี ยืน - นั่ง จากเก้าอี้ 1 นาที และทดสอบการทรงตัวด้วยแบบทดสอบ Time Up and Go Test ในกลุ่มควบคุมเพื่อเก็บเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. กลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกตามโปรแกรมปกติตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันของการทดลอง

3. ประเมินระดับความแข็งแรงด้วยวิธี ยืน - นั่ง จากเก้าอี้ 1 นาที และทดสอบการทรงตัว ด้วยแบบทดสอบ Time Up and Go Test ในกลุ่มควบคุม เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test)

สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้น ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในการประมวลผล ซึ่งขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

เปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแรง และการทรงตัวระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที่

ผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ที่ 1 พัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

1.1 ผลการพัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ด้วยกระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วร่างรูปแบบและนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ พบว่ารูปแบบประกอบด้วย องค์ประกอบเชิงกระบวนการ (Process) ดังนี้ 1) กระบวนการเตรียมการ (Planning) ซึ่งเป็นกระบวนการเกี่ยวกับการเตรียมการสำหรับการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ 2) กระบวนการฝึกการเสริมสร้างฯ (Training)

ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญของรูปแบบประกอบด้วย ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (warm up period) การออกกำลังกาย (exercise period) และการผ่อนคลาย (cool down period) และ 3) กระบวนการประเมินผล (Evaluation) การติดตามผลการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

1.2 ผลการศึกษาคุณภาพแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ พบว่า มาตรฐานแบบฝึกด้านการใช้ประโยชน์ (Utility) มาตรฐานแบบฝึกด้านความเป็นไปได้ของแบบฝึก (Feasibility) มาตรฐานแบบฝึกด้านจริยธรรม (Propriety) และมาตรฐานแบบฝึกด้านความถูกต้องแม่นยำ(Accuracy) อยู่ในระดับมาก (ตารางที่ 1)

1.3 ผลการทดลองใช้ผลการทดลองใช้แบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ในภาคสนามหลักซึ่งมีผลการทดลองดังตาราง 2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดเห็นต่อคุณภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ในภาพรวม

รายการ	$\bar{X}$	S.D	ระดับคุณภาพ
1. มาตรฐานด้านการใช้ประโยชน์ (Utility)	3.95	0.75	มาก
2. มาตรฐานด้านความเป็นไปได้ของแบบฝึก (Feasibility)	3.91	0.80	มาก
3.มาตรฐาน ด้านจริยธรรม (Propriety)	3.84	0.73	มาก
4. มาตรฐานด้านความถูกต้อง แม่นยำ(Accuracy)	3.86	0.73	มาก
รวม	3.89	0.75	มาก

จากตารางที่ 1 ระดับคุณภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ โดยรวม ($\bar{X} = 3.89$; S.D=0.75) และรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ของรูปแบบ (Feasibility) ($\bar{X} = 3.95$; S.D=0.75)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแข็งแรง และการทรงตัวก่อนและหลังทดลองใช้รูปแบบในการทดสอบในภาคสนามหลัก

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความแข็งแรง	ก่อนทดลอง	9	25.11	2.03	2.89*	0.02
	หลังทดลอง	9	28.56	2.79		
การทรงตัว	ก่อนทดลอง	9	11.92	1.08	5.64**	0.00
	หลังทดลอง	9	9.90	0.81		

*p<.05 * *p<.01

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าผลการเปรียบเทียบความแข็งแรง และการทรงตัวก่อน และหลังการทดลองใช้แบบฝึกในภาคสนามหลัก พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ประสิทธิภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์

2.1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังการทดลอง มีผลปรากฏดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแข็งแรง และการทรงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ความแข็งแรง	กลุ่มทดลอง	35	31.09	5.33	4.46**	0.000
	กลุ่มควบคุม	35	25.23	5.66		
การทรงตัว	กลุ่มทดลอง	35	9.60	1.27	5.18**	0.000
	กลุ่มควบคุม	35	12.80	3.42		

* *p<.01

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าการเปรียบเทียบความแข็งแรง และการทรงตัวของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ด้านแบบฝึก: จากผลการพัฒนาแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ พบว่า รูปแบบดังกล่าว มีการคัดกรองสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งขั้นตอนดังกล่าวมีความสำคัญเพราะเป็นขั้นตอนของการประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (American College of Sport Medicine, 2014) และเพื่อความปลอดภัยสำหรับอาสาสมัคร แบบฝึกการเสริมสร้างฯ ดังกล่าวประกอบด้วยขั้นตอนการออกกำลังกายแบบโยคะประยุกต์ 3 ขั้นตอนได้แก่ 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up period) ระยะเวลา 10 นาที 2) ช่วงออกกำลังกาย (exercise period) ระยะเวลา 30 นาที 3) ช่วงผ่อนคลาย (cool down period) ระยะเวลา 10 นาที (Pornsiri Pruksasri et al., 2008) การฝึกโยคะทั้ง 3 ช่วงจะมีดนตรีบรรเลงประกอบการฝึก โดยดนตรีบรรเลงจะมีความเร็วประมาณ 50-70 ครั้ง/นาที เพื่อช่วยในการปรับอารมณ์ ความรู้สึก สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในขณะออกกำลังกาย โดยการกำหนดขั้นตอนการออกกำลังกายและระยะเวลานี้สอดคล้องกับจันทร์ดา บุญประเสริฐ ศิริรัตน์ ปานอุทัย และ โรจน์ จินตนาวัฒน์ (Chanda Boonprasert, Sirirat Panutha & Rojane Chintanawat, 2016) ที่ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า การออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีความเพียงพอที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพต่อการฝึกออกกำลังกาย (American College of Sport Medicine, 2014; Puhsadee Chaiburee, 2007; Puchit Suwanwat, 2007) และรูปแบบดังกล่าวได้มีการนำจังหวะดนตรีมาประยุกต์ใช้กับการฝึกโยคะ เพื่อช่วยในการปรับอารมณ์ ความรู้สึก สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในขณะออกกำลังกาย และช่วยให้การออกกำลังกายได้นานขึ้น นอกจากนี้จังหวะดนตรียังมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ (Chaturong Hemara & Pacharee Artchariyatrakool, 2006)

ด้านประสิทธิผลของแบบฝึก จากการศึกษา พบว่า ผลการฝึกออกกำลังกายด้วยแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ในเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มความสามารถด้านความแข็งแรง และความสามารถด้านการทรงตัว ในผู้สูงอายุ (Pornsiri Pruksari et al., 2008) และจากศึกษาในผู้สูงอายุโดยฝึกออกกำลังกายด้วยลีลาศ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัว (berg balance score) ดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุม (Puhsadee Chaiburee, 2007; Puchit Suwanwat, 2007; Nathathorn Khonthong, 2011) และสอดคล้องกับ Trombetti et al., (2011) พบว่าผู้สูงอายุที่ฝึกการออกกำลังกาย multitask ประกอบจังหวะเพลงเป็นประจำ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 เดือน มีความสามารถในการเดินการทรงตัวที่ดีขึ้น และกิจกรรมโยคะที่ออกแบบในการออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และในระหว่างที่บริหารกล้ามเนื้อควรจะให้กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวและคลายตัวสลับกัน และปฏิบัติโดยให้ความต่อเนื่องของการทำงานของกล้ามเนื้อในระยะเวลาที่กำหนด จะทำให้กิจกรรมออกกำลังกายแบบโยคะประยุกต์ที่ออกแบบขึ้นเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ (Sunantha krajangdan & Ubon tunlayakorn. 2008; Orawan Phankong, 2009)

ผลจากการออกกำลังกายแบบโยคะประยุกต์ ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนอุ่นร่างกาย ขั้นตอนออกกำลังกาย และระยะผ่อนคลาย และฝึกควบคู่กับดนตรีบรรเลง โดยออกกำลังกายติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์ ส่งผลให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทรงตัวของผู้สูงอายุดีขึ้น และจากการซักถามกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การออกกำลังกายแบบโยคะประยุกต์มีผลต่อภาวะสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ กล่าวคือ ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ใจเย็นมากขึ้น และด้านสังคมการออกกำลังกายแบบกลุ่มช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

1. แบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ ประกอบด้วย องค์ประกอบเชิงกระบวนการ (Process) ดังนี้ 1) กระบวนการเตรียมการ (Planning) 2) กระบวนการฝึกการสร้างเสริมสร้างฯ (Training) ในช่วงดังกล่าวประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย (warm up period) การออกกำลังกาย (exercise period) และการผ่อนคลาย (cool down period) และ 3) ช่วงการประเมินผล (Evaluation)

ผลการศึกษาคุณภาพแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ พบว่า มาตรฐานรูปแบบด้านการใช้ประโยชน์ (Utility) มาตรฐานแบบฝึกด้านความเป็นไปได้ของแบบฝึก (Feasibility) มาตรฐานแบบฝึกด้านจริยธรรม (Propriety) และมาตรฐานแบบฝึกด้านความถูกต้องแม่นยำ (Accuracy) อยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาศักยภาพของแบบฝึกการสร้างเสริมความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมโยคะประยุกต์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแข็งแรงและการทรงตัวของกลุ่มทดลองที่ใช้แบบฝึกการสร้างเสริมฯ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีออกแบบการออกกำลังกายเพิ่มความสามารถการเคลื่อนไหวพื้นฐานและให้สอดคล้องกับธรรมชาติการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อที่ใช้เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

2. ควรมีการศึกษาผลระยะยาวของการคงอยู่ และระยะการเสื่อมลงของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้อง

References

- American Geriatrics Society, British Geriatrics Society and American Academy of Orthopaedic Surgeons Panel on Fall Prevention. (2001). Guidelines for the prevention of falls in older person. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(5), 664-672.
- American College of Sport Medicine [ACSM]. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (9th ed.). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Bamrungras. (2012). *Better Health*. Bangkok: Okin & Stone.
- Brach J.S, et al. (2004). The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. *J.Am.Geriatr Soc*, 52, 502-509.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2008). *Preventing Falls: What Works. A CDC Compendium of Effective Community-based Interventions from Around the World*. Retrieved July 20, 2011, from <http://www.cdc.gov/injury>.
- Chaturong Hemara & Pacharee Artchariyatrakool. (2006). The model of aerobic forms of people in Lampang Province. *Journal of Sports Science Sport Authority of Thailand*, 10(105), 16-17.
- Chanda Boonprasert, Sirirat Panutha & Rojanee Chintanawat. (2016). Effects of Hatha yoga exercise on physical fitness in the elderly. *Nursing Journal, Volume 43 Supplement December 2016*, 35-47.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2010). *Situation of the Thai Elderly 2009*. Bangkok: Amarin Printing and Publishing.
- Joint Committee on Standards for Educational Evaluation (Ed.). (1994). *The Program Evaluation Standards*. (2nd ed.). Newbury Park: Sage.
- Kanda Chaipinyo et al., (2008). *Physical Therapy for the Elderly*. Bangkok: Physical and Movement Therapy Center, Faculty of Allied Health Sciences Srinakharinwirot University.
- King MB, et al., (2002). The performance enhancement project: Improving physical performance in older persons. *Arch. Phys. Med. Rehabil*, 8(3), 1060-1069.
- Nathathorn Khonthong. (2011). *Manohra dance training affecting the strength and balance of the elderly*. (Master's thesis). Srinakharinwirot University.
- Orawan Phankong. (2009). *Elderly Nursing*. Nonthari: Yutharin Printing.
- Pornsiri Pruksari et al., (2008). The effect of a rhythmic exercise program on balance in the elderly at risk of falls. *Songklanakarinvachasarn*. 26(4), 323-327.
- Puchit Suwanwat. (2007). *Effects of Jongklom walking exercise on the balance of the elderly*. (Master's thesis). Srinakharinwirot University.

- Puhsadee Chaiburee. (2007). *The effects of Ruesee Dutton training on flexibility training on the flexibility and balance of Mathayomsuksa One students*. (Master's thesis). Srinakharinwirot University.
- Shumway-Cook, A. et al. (1997). The effect of multidimensional exercises on balance, mobility and fall risk in community-dwelling older adults. *Phys Ther*, 77, 46-57.
- Stevens JA. et al. (2005). Fall among older adults-risk factors and prevention strategies. *J, Safety Res*, 36, 409-411.
- Sunantha krajangdan & Ubon tunlayakorn. (2008). Healthy exercise for the elderly. *Faculty of Nursing, Kuekarun*, 26(4), 323-327.
- Trombetti A, Hars M, Herrmann FR, Kressing RW, Rizzoli R. (2011). Effect of music based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: A randomized controlled trial. *Arch Intern Med*, 171, 525-533.

Received : December 16, 2018

Revised : January 7, 2019

Accepted : January 25, 2019

การจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม

ดารณี ลิขิตวรศักดิ์ สุพิตร สมาชิกโต และเกษม นครเขตต์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาบทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชนและสร้างการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม เก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของสมาชิกชมรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำนวน 179 ชมรม โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Stage Sampling) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกีฬามวลชน การพัฒนาสังคม ผู้ที่ทำงานด้านเครือข่ายทางสังคม และการจัดการกีฬาจำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยใช้วิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 และหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ผลการวิจัยพบว่า

1. บทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวลชน คือ ชมรมและเครือข่ายต้องดำเนินงานร่วมกันโดยมีช่วงเวลาและความถี่ในการติดต่อเพื่อจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ นับเป็นปัจจัยสำคัญที่จะพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคมให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

2. การจัดการและพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคมที่เหมาะสม โครงสร้างองค์กรเครือข่ายสังคมประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ องค์กรภาครัฐ องค์กรภาคเอกชน และองค์กรภาคประชาชน โดยมีลักษณะการรวมตัวกันอย่างไม่เป็นทางการ ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม ระบบการดำเนินงานใช้ระบบอาสาสมัครร่วมกับบุคลากรประจำ ทั้งนี้กำหนดบทบาทให้ภาคเอกชนเป็นผู้ขับเคลื่อนหลักภาครัฐมีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนนโยบาย และภาคประชาชน มีบทบาทเป็นผู้ปฏิบัติและกำหนดทิศทางการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบายจากภาครัฐ โดยมีกลไกการดำเนินงานแบบผสมผสานระหว่างความเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีส่วนผลักดันให้เกิดการพัฒนาและสร้างความร่วมมือระหว่างเครือข่ายสังคมเพื่อการพัฒนากีฬามวลชนและการกีฬาเพื่อมวลชน

คำสำคัญ การจัดการ กีฬามวลชน เครือข่ายสังคม

THE MANAGEMENT APPROACH OF SPORT FOR ALL BY SOCIAL NETWORKING

Daranee Likhitworasak, Supitr Samahito and Kasem Nakornkhet

Faculty of Sports Science, Kasetsart University

Abstract

The objectives of this study were to research on duties and roles of the organizations that were associated with sport for all and create the development process with social networking. The data of the study were collected from questionnaire on a sample group of members from 179 sport clubs, in-depth interviewing from 9 experts, and focus group with 10 sport for all experts working on social networking and sport management. The research tools were questionnaire which has been guaranteed by Cronbach's Alpha Coefficient with 0.85 reliability index and semi-structured interview which assessed by index of item objective congruence (IOC). The results were found as follows:

1. The duties and roles of organizations associated with sport for all are to maintain the frequency and duration of cooperation. An adequate time to organize and promote sport and fitness regularly is the main factor for the sustainable development of sport for all.

2. The process to the development of sport for all is driven by a proper social networking which consists of 3 parts: the governmental organization, private organization and public organization. These organizations are gathered together informally according to the objective of the activity and the voluntary and staff system. However, the private organization is appointed as the main driver supported by the government while the public organization main role is to execute and determine the direction of the process in correspondent with government policy using combination of formal and informal working mechanism.

The conclusion and suggestion to the acknowledgement of factors that are associated with the drive that forms developing methods and cooperation among social networking for fitness development and sport for all.

Keywords: Management, Sport for All, Social Networking

บทนำ

กีฬามวลชนได้มีการกล่าวถึง และบรรจุเป็นยุทธศาสตร์หลักในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติตั้งแต่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ในชื่อว่าแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ จากนั้นในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) และฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) ใช้ชื่อว่าแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) ได้ระบุชัดเจนขึ้น โดยเป็นยุทธศาสตร์ที่ 2 ว่าด้วยการพัฒนาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน และในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) ยังคงเป็นยุทธศาสตร์ที่ 2 ว่าด้วยการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา ซึ่งการกีฬามวลชนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งนี้การมีสุขภาพดีของประชาชนโดยการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นวิถีชีวิต ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน สามารถแก้ไขปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศ และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 - 2580 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็น 4.7 การเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ โดยมุ่งส่งเสริมการใช้กิจกรรมนันทนาการและกีฬาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนอย่างครบวงจร และมีคุณภาพมาตรฐาน การสร้างนิสัยรักกีฬาและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และการใช้กีฬาและนันทนาการในการพัฒนาจิตใจ สร้างความสามัคคีของคนในชาติ หล่อหลอมการเป็นพลเมืองดี พัฒนาคุณภาพชีวิต จากการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขของโลก ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา กลุ่มโรคไม่ติดต่อได้คร่าชีวิตประชากรไทยถึงร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือราว 320,000 คนต่อปี ในจำนวนนี้พบว่ามีประมาณครึ่งหนึ่ง หรือราวร้อยละ 55 เสียชีวิตที่อายุต่ำกว่า 70 ปี ซึ่งองค์การอนามัยโลกจัดว่าเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เมื่อพิจารณาความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จำนวน 4 โรคสำคัญ คือ โรคหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจขาดเลือด, โรคเบาหวาน และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง ระหว่าง พ.ศ. 2555 กับ พ.ศ. 2558 จากข้อมูลทะเบียนการเสียชีวิตของสำนักบริหารทะเบียน กระทรวงมหาดไทย ที่ได้รับการให้สาเหตุการเสียชีวิตตามมาตรฐานทางการแพทย์แล้ว พบว่า อัตราการตายในช่วงอายุ 30 - 69 ปี ของทั้ง ๔ โรคมีแนวโน้มสูงเพิ่มขึ้น โดยโรคหลอดเลือดสมองมีการเพิ่มมากที่สุด จาก 33.4 ต่อแสนประชากร เพิ่มขึ้นเป็น 40.9 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด จาก 22.4 ต่อแสนประชากร เป็น 27.8 ต่อแสนประชากร โรคเบาหวาน จาก 13.2 ต่อแสนประชากร เพิ่มขึ้นเป็น 17.8 ต่อแสนประชากร และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง จาก 3.8 ต่อแสนประชากร เป็น 4.5 ต่อแสนประชากร และจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ในปี 2557 พบการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น หนึ่งในสามของประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ความชุกเบาหวานเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 6.9 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 8.9 คิดเป็นจำนวนประมาณ 4.8 ล้านคน ในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นปีละประมาณ 300,000 คน ความชุกของความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.4 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 24.7 คิดเป็นจำนวนประมาณ 13 ล้านคน ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นปีละประมาณ 600,000 คน รวมถึงความชุกภาวะน้ำหนักเกิน (BMI $\geq$ 25 kg/m²) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.7 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 37.5 ตามลำดับ หากปล่อยสถานการณ์เช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ ประชาชนจะมีอายุสั้นลงเรื่อยๆ มีผลกระทบต่อประเทศไทยหลายด้าน ทางเลือกหนึ่งที่เป็นแนวทางเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายทุกระบบ ได้แก่ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินอาหาร และระบบฮอร์โมน การออกกำลังกายนี้จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการผิดปกติต่างๆ และการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย เช่น โรคเกี่ยวกับหัวใจ และ

หลอดเลือดหัวใจ, โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุนมากขึ้น (Khaw et al., 2008; Ornish et al., 2008) การออกกำลังกายนี้ยังมีประโยชน์ในแง่ของจิตวิทยาด้วย โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้ลดอาการซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน จิตใจแจ่มใส แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น จึงสามารถเป็นทั้งยาบำรุง ป้องกัน และลดความเสี่ยงของความผิดปกติอันเนื่องมากระบบประสาท เช่น ความเสื่อมถอยของความจำที่เกี่ยวข้องกับอายุ (Age-related cognitive decline) โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) และโรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) (Hamer and Chida, 2009; Sui et al., 2009) และบำบัดสภาพจิตใจได้เช่นเดียวกับที่ส่งผลต่อร่างกาย ในแง่ของสังคม การออกกำลังกายช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร่วมกันเป็นหมู่มาๆ จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการบรรลุตามวัตถุประสงค์ จะต้องอาศัยความร่วมมือกันของทุกภาคส่วน ซึ่งสอดคล้องกับคณะกรรมการโอลิมปิกสากลที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์ที่สำคัญของกีฬาเพื่อมวลชน เพื่อกระตุ้นและสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพและสังคมของคนในสังคมทั้งหมดด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะประสบผลสำเร็จด้วยการทำงานร่วมกันระหว่างสหพันธ์กีฬา คณะกรรมการโอลิมปิกและองค์การด้านการกีฬาของแต่ละประเทศ ยุทธศาสตร์ที่ 2 ว่าด้วยการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) ได้ระบุหน่วยงานหลักที่เกี่ยวข้องไว้ ได้แก่ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้ จากผลการประเมินในระยะครึ่งแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) (Faculty of Sports Science, Kasetsart University, 2015) พบว่า ในการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อมวลชนนั้น องค์การกีฬาในส่วนภูมิภาค และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง ยังไม่มีการเชื่อมโยงในการที่จะบูรณาการภารกิจด้านกีฬาเพื่อทำแผนปฏิบัติการและกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และนันทนาการให้แก่ประชาชนทุกกลุ่ม จากสภาพปัจจุบันองค์กรที่ส่งเสริมด้านกีฬาในส่วนภูมิภาค และท้องถิ่นก็ยังปฏิบัติตามนโยบายของแต่ละหน่วยงานตามที่ได้กำหนด โดยขาดการบูรณาการอย่างเป็นระบบ เนื่องจากแต่ละหน่วยก็อยู่ภายใต้กระทรวงที่แตกต่างกัน นโยบายหรือระเบียบข้อบังคับต่างๆ ก็เป็นอุปสรรคในการที่จะทำให้เกิดมีการประสานทำแผนปฏิบัติการและกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และนันทนาการให้ แก่ประชาชนทุกกลุ่มได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้คณะผู้วิจัยได้เสนอแนวทาง การขับเคลื่อนที่สำคัญคือ การบูรณาการหน่วยงานต่างๆ ที่ทำเรื่องของการออกกำลังกาย/กีฬาให้เป็นระบบและมีมาตรการในการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม และผลการประเมินเมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) พบว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน ยังไม่สามารถถูกขับเคลื่อนให้ประสบผลสำเร็จ โดยมีสาเหตุจากการที่ชุมชนท้องถิ่นขาดสถานที่ออกกำลังกาย ขาดโครงสร้างพื้นฐานด้านการกีฬาที่จะใช้ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ ขาดบุคลากรการกีฬาในการเป็นผู้นำและแนะนำการออกกำลังกาย และปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ได้แก่ การขาดโครงข่ายเชื่อมโยง และการ บูรณาการระหว่างหน่วยงานต่างๆ สำหรับการพัฒนาการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในท้องถิ่น ขาดการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง รวมไปถึงงบประมาณที่จำกัดจึงทำให้ชุมชนขาดความตื่นตัวทางด้านความสำคัญของการกีฬาและโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างแนวทางการบูรณาการการดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการนำแนวคิดเรื่องการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมเข้ามาใช้ในการวิเคราะห์ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมองการทำงานเครือข่ายในมิติเชิงโครงสร้างสังคม ทำให้เห็นภาพโครงสร้างภายในและระหว่างเครือข่าย

เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ของเครือข่าย ทั้งรูปแบบเป็นทางการ เช่น เครือข่ายการติดต่อสื่อสารในการทำงาน เครือข่ายแลกเปลี่ยนทางธุรกิจ และเครือข่ายรูปแบบไม่เป็นทางการ (Informal Relationship) เช่น เครือข่ายเชิงอำนาจ เครือข่ายความเป็นเพื่อน การทำงานแบบเครือข่ายเป็นการจัดการกับปัญหาที่ต้องอาศัยการกำกับดูแลอย่างสม่ำเสมอและงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือในการดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการแก้ปัญหา เช่น การดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การพัฒนาเครือข่ายสาธารณสุข เป็นต้น (Weerasak Krueathep, 2007) การทำงานในลักษณะเครือข่าย ระหว่างหน่วยงานรัฐกับภาคส่วนต่างๆในสังคมเพื่อการแก้ไขปัญหาที่เป็นนโยบายสาธารณะจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากการทำงานแบบเครือข่ายถือเป็นสถานะที่หน่วยงานภาครัฐร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของรัฐด้วยกัน องค์กรภาคเอกชน องค์กรภาคประชาชน สถาบันวิชาชีพ หรือองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร เพื่อแก้ไขปัญหาหรือเพื่อดำเนินกิจการที่เป็นนโยบายสาธารณะให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานซึ่งเป็นตัวแสดงในเครือข่ายเหล่านี้มิได้เกิดขึ้นในลักษณะของการบังคับหรือการสั่งการตามลำดับชั้นการบังคับบัญชา ในยุคปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางการบริหารภาครัฐและความคาดหวังของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การปฏิบัติงานโดยยึดกฎระเบียบและการลงมือแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยลำพังอาจทำให้การบริหารงานเหล่านั้นขาดความคล่องตัว และไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนที่มีความหลากหลาย และเป็นพลวัตมากยิ่งขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และความตื่นตัวในการปกครองตนเองของประชาชน การเกิดของเครือข่ายที่มีความยั่งยืนไม่ใช่การเรียกผู้คนมาร่วมประชุมในเวทีที่เป็นทางการแต่เกิดจากการที่บุคคล หรือกลุ่ม/องค์กรได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเพื่อการสนับสนุนให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพบรรลุเป้าหมายที่บุคคล กลุ่ม และองค์กรกำหนดไว้ เครือข่ายทางสังคม เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ผ่านรูปแบบต่างๆ ของการปฏิสัมพันธ์ในสังคม เช่น การสื่อสารการประสานความร่วมมือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่มีทั้งโครงสร้างและรูปแบบที่หลากหลาย แต่มีเป้าหมายการทำงานร่วมกัน ดังนั้น การวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมจึงเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ปัญหาความสัมพันธ์ด้านข้อมูลในเครือข่ายขององค์กร เพื่อให้ทุกภาคส่วนที่มีหน้าที่รับผิดชอบร่วมมือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะในการวางแผนที่ต้องคำนึงถึงบทบาทของหลายๆ องค์กรที่มีความหลากหลายมีผู้มีส่วนได้เสียจำนวนมาก ต้องทำงานแบบประสานความร่วมมือจากทุกภาคส่วน (โดยการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม จะทำให้ทราบว่าใครมีบทบาทสำคัญในองค์กรในด้านต่างๆ แต่ละหน่วยงานทั้งในและนอกองค์กร มีความสัมพันธ์กันอย่างไร)

เมื่อพิจารณากับประเด็นของการวิจัยในครั้งนี้ จะใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์เครือข่ายสังคมตามกรอบแนวคิดของ Wasserman and Faust (1999) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ Boissevain (1974) ใน 4 ประเด็น ได้แก่ บทบาทของสมาชิกภายในเครือข่ายทางสังคม พื้นฐานความสัมพันธ์ภายในเครือข่าย ทิศทางการไหลของความสัมพันธ์และความถี่และช่วงเวลาของความสัมพันธ์ เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการศึกษาวิเคราะห์เครือข่ายสังคมในขบวนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีการทำกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อหาตัวชี้วัดแสดงผลลัพธ์การดำเนินการในลักษณะเครือข่ายทางสังคมในการจัดการกีฬามวลชน ว่ามีรูปแบบการทำงานร่วมกันระหว่างองค์กรที่เกี่ยวข้องเป็นเช่นใด ใครบ้างที่ร่วมทำงานเป็นเครือข่าย ตัวแสดงเหล่านี้มีบทบาทและความสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนอย่างไรบ้าง และลักษณะของการให้ความช่วยเหลือหรือการแลกเปลี่ยนข้อมูล หรือทรัพยากรระหว่างองค์กรต่างๆ ในเครือข่ายเป็นอย่างไร ต่อจากนั้นจะนำผลการศึกษาที่ได้ประกอบกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการสร้างเครือข่ายอย่างยั่งยืน ได้แก่ แบบแผนของโครงสร้างเครือข่าย องค์ประกอบเครือข่าย ทั้งในส่วนที่เป็นปัจเจกบุคคล ตำแหน่งของบุคคลในเครือข่าย บทบาทสำคัญในการ

ดำเนินงานร่วมกับการกำหนดเป้าประสงค์ ระบบการติดต่อสื่อสาร ตลอดจนสาระที่ต้องการสื่อสาร เพื่อนำไปสร้างเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการกีฬาเพื่อมวลชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัย เรื่องการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชนและสร้างแนวทางการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถาม แล้วนำมาสังเคราะห์ โดยประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี และกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อนำเสนอแนวทางการดำเนินงานที่นำไปสู่การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนด้วยเครือข่ายทางสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายทางสังคม ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่าง การวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมในการจัดการกีฬามวลชน จากแนวคิดด้านเครือข่ายทางสังคมของ เกษม นครเขตต์ (Kasem Nakornkhet, 2011) ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และชัยวัฒน์ ถิระพันธ์ (Parichart Sathapitanon and Chaiwat Thirapan, 2003) และ Boissevain (1974) ประกอบด้วยเครือข่ายทางสังคม 4 ประเด็น ได้แก่ จุดมุ่งหมาย และบทบาทของสมาชิกในการดำเนินงานร่วมกัน พื้นฐานความสัมพันธ์ภายในเครือข่าย รูปแบบของโครงสร้างเครือข่าย ทิศทางของความสัมพันธ์ และระบบการติดต่อสื่อสาร และความถี่และช่วงเวลาของความสัมพันธ์ สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน และใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.85 จากนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำมาสังเคราะห์รูปแบบบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี และกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม จากนั้นได้ทำการสนทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 คน เพื่อสร้างแนวทางการดำเนินงานที่นำไปสู่การพัฒนายุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาออกกกำลังกาย และการกีฬาเพื่อมวลชนภายใต้กรอบการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้มี 3 กลุ่ม ประกอบด้วย

1. กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเลือกจากสมาชิกชมรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจำนวน 179 ชมรม โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (cluster random sampling) เป็นภาคทั้งหมด 4 ภาค เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างครบทั้งประเทศ และแบ่งลงมาเป็นจังหวัดต่อไป และแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยเลือกจากชมรมหรือหน่วยงานที่มีกิจกรรมในการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนในระดับจังหวัด

2. กลุ่มผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ปฏิบัติงานหรือมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับงานด้านกีฬาเพื่อมวลชนหรือเพื่อการพัฒนาสังคม ด้านเครือข่ายทางสังคม รวม 9 คน

3. กลุ่มการสนทนากลุ่ม (focus group) ในการให้ความคิดเห็นต่อการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบไปด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกีฬาเพื่อมวลชนการพัฒนาสังคม ผู้ที่ทำงานด้านเครือข่ายทางสังคมและการจัดการกีฬา รวม 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัย เพื่อออกแบบการวิจัยและกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพัฒนาเครื่องมือ และการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล แปลผล ตีความ สรุปประเด็น และการสังเคราะห์รูปแบบบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี

ขั้นตอนที่ 4 ประชุมกลุ่มย่อย เพื่อรับฟังความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงข้อมูลให้สมบูรณ์ที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 นำเสนอแนวทางการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคมที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อมวลชนในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตัวของผู้วิจัยเองและใช้วิธีการบันทึกและถอดเทประหว่างการสัมภาษณ์ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้วิจัยใช้วิธีการประมวลผลทางหลักสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ซึ่งประกอบด้วย ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นต่าง ๆ มาสร้างเป็นร่างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างร่วมกับการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2. ผู้วิจัยนำเสนอแนวทางการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม โดยนำผลการวิเคราะห์ในประเด็นเครือข่ายทางสังคมในการจัดการกีฬามวลชน ทั้ง 4 ประเด็น มาสรุป และสังเคราะห์จนได้แนวทางการพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม แล้วจึงนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการพรรณนา

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายทางสังคม สามารถสรุปผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 บทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชน

บทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชน ด้านความถี่ และช่วงเวลาในการดำเนินงานร่วมกัน ในประเด็นของการที่ชมรมและเครือข่ายมีระยะเวลาในการติดต่อ เพื่อจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเห็นได้ว่า การที่ชมรมและเครือข่ายมีระยะเวลาในการติดต่อ เพื่อจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนอย่างสม่ำเสมอ นับเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคมให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

ส่วนที่ 2 การนำเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม

แนวทางในการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม ดังรายละเอียดดังนี้

1. การจัดโครงสร้างเครือข่ายสังคมกีฬาเพื่อมวลชน

1.1 โครงสร้างองค์กรเครือข่ายสังคม องค์กรเครือข่ายสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬามวลชน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1.1.1 องค์กรภาครัฐ ที่มีภารกิจเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬา โดยเฉพาะกรมพลศึกษาเป็นองค์กรหลักในการขับเคลื่อนกีฬาเพื่อมวลชน ตามยุทธศาสตร์แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬา เป็นอีกภาคส่วนที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนให้ความร่วมมือกับกรมศึกษาในการขับเคลื่อน และพัฒนาการออกกำลังกาย และกีฬา หน่วยงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) และสำนักงานเทศบาลนคร เมือง และตำบล เนื่องจากเป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับมวลชนมากที่สุด อีกหนึ่งหน่วยงานที่มีความใกล้ชิดและขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อสุขภาพในระดับชุมชนในปัจจุบันคือ อสม. หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ซึ่งมีบทบาทอย่างมากในการป้องกันและส่งเสริมด้านสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ ด้วย อสม. คือประชาชนในพื้นที่ซึ่งใกล้ชิดและขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆได้เป็นอย่างดี อีกส่วนหนึ่งคือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ซึ่งก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่สามารถสนับสนุนกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชนได้เช่นกัน และกระทรวงสาธารณสุข ในฐานะที่เป็นองค์กรที่ดูแลเรื่องสุขภาพพลานามัย ที่ดีของประชาชน และอีกภาคส่วนที่มีความสำคัญอย่างมากคือ อำเภอต่างๆ ซึ่งเป็นศูนย์รวมของหน่วยงานราชการและเจ้าหน้าที่ โดยเฉพาะ เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอที่ทำงานใกล้ชิด โดยมีนายอำเภอเป็นประธานคณะกรรมการ ในการขับเคลื่อนกิจกรรมกีฬาต่างๆของตำบลต่างๆอย่างใกล้ชิด

1.1.2 องค์กรภาคเอกชน ที่มีนโยบายความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility: CSR) ชัดเจนในการสนับสนุน ส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา รวมถึงองค์กรที่ประกอบธุรกิจกีฬาหรือผู้ประกอบการกีฬารายย่อยต่างๆ ด้วย

1.1.3 องค์กรภาคประชาชน ได้แก่ สมาคมหรือชมรมกีฬาท้องถิ่นในจังหวัด อำเภอ ตำบล และชุมชนที่มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นกิจวัตร

1.2 ระบบการดำเนินงานของเครือข่ายสังคม ควรใช้ระบบอาสาสมัคร ที่เป็นอาสาสมัครผู้นำกีฬาและอาสาสมัครสาธารณสุข ในการส่งเสริม สนับสนุน การพัฒนามวลชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เนื่องจากอาสาสมัครเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ และเป็นผู้นำในการสร้างเครือข่ายระดับรากหญ้าอย่างแท้จริง โดยอาสาสมัครจะต้องมีความรู้ ประสพการณ์ มีความพร้อมในการช่วยเหลือ และให้การดูแลการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยมีบุคลากรที่ประจำตามภารกิจเป็นผู้สนับสนุน

1.3 บทบาทหน้าที่ของเครือข่ายสังคม เครือข่ายสังคมแต่ละภาคส่วนนั้นมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนากีฬามวลชนที่แตกต่างกัน แต่ต้องทำงานประสานความร่วมมือกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1 ภาครัฐ มีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนนโยบายการพัฒนากีฬามวลชน โดยมีหน้าที่ในการสร้างเครือข่ายออกกำลังกายให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ จัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย สร้างแรง จูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชนและท้องถิ่น และให้ความร่วมมือกับภาคเอกชนในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ให้มากขึ้น

1.3.2 ภาคเอกชน มีบทบาทเป็นผู้ขับเคลื่อนหลักในการพัฒนากีฬามวลชน โดยการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม

1.3.3 ภาคประชาชน มีบทบาทเป็นผู้ปฏิบัติและกำหนดทิศทางการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบายจากภาครัฐ อาทิ สมาชิกในชมรมส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนของจังหวัดอย่างต่อเนื่อง และกำหนดรูปแบบ

ของโครงสร้างเครือข่ายการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนกับหน่วยงานอื่นๆ ในจังหวัด อีกทั้งควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนอย่างสม่ำเสมอ

2. การจัดการเครือข่ายสังคมกีฬาเพื่อมวลชน

2.1 กลไกการดำเนินงานของเครือข่ายทางสังคม

2.1.1 ลักษณะการดำเนินงานของเครือข่ายทางสังคม ควรเป็นการผสมผสานระหว่างความเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ที่มีความเฉพาะถิ่น ภายใต้บริบทของแต่ละพื้นที่ทั้งในด้านอาชีพ ความถนัด ความสนใจ ภูมิปัญญาและอัตลักษณ์ของแต่ละพื้นที่ โดยไม่มีกฎระเบียบจากภายนอกพื้นที่เข้ามาควบคุม จะต้องสร้างขึ้นจากการกำหนดร่วมกันของประชาชนในพื้นที่

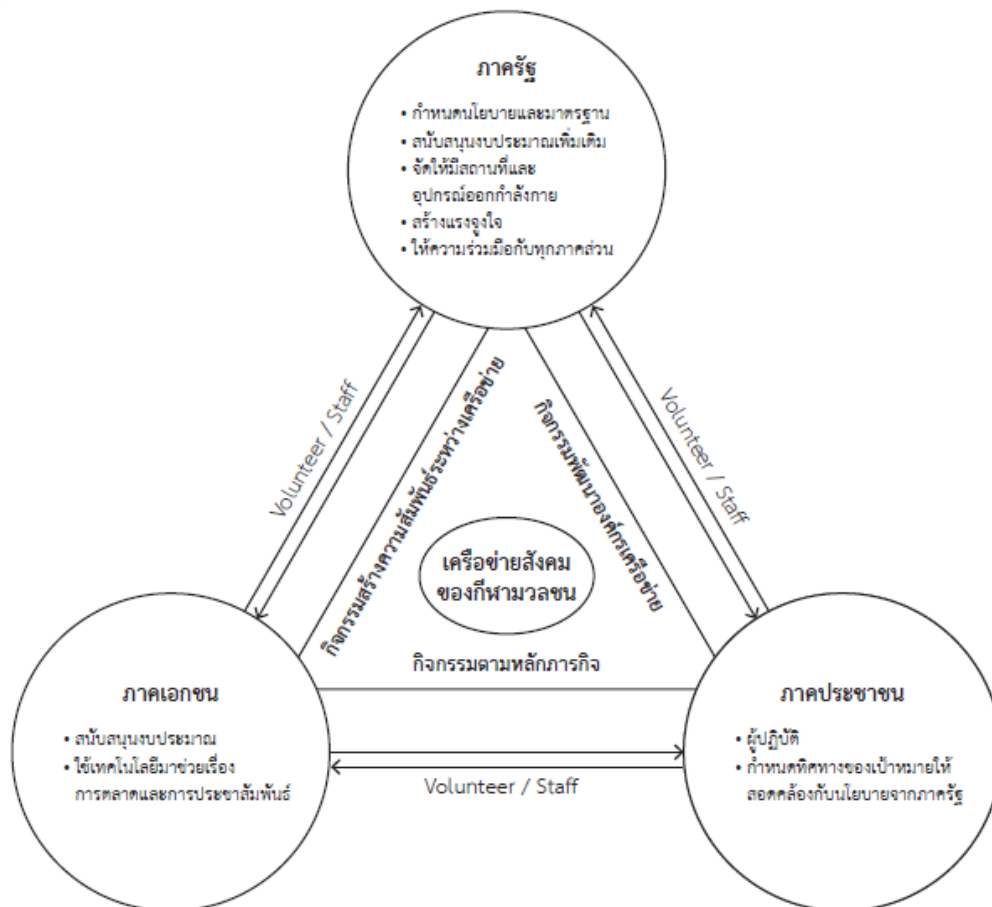
2.1.2 กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายทางสังคม จะต้องเป็นกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ต่อสมาชิกในเครือข่าย อาทิเช่น กิจกรรมการให้ความรู้เชิงวิชาการ กิจกรรมการศึกษาดูงาน กิจกรรมการให้ทุนการศึกษา กิจกรรมการมอบอุปกรณ์กีฬา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมที่สมาชิกเครือข่ายได้ทำร่วมกันจะสามารถทำให้สมาชิกเกิดการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือกระทำอย่างแข็งขัน

2.1.3 การพัฒนาและการรักษาเครือข่ายทางสังคม ให้ดำรงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน มีหลากหลายวิธีเช่น การจัดกิจกรรมให้สมาชิกไปพบปะกัน การศึกษาดูงานร่วมกัน การให้มอบของขวัญในโอกาสต่างๆ การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นต้น

2.2 ผลประโยชน์ของเครือข่ายทางสังคม

ผลประโยชน์ที่ได้รับต้องเป็นไปเพื่อการยกระดับการทำงานเพื่อกีฬามวลชน โดยแบ่งเป็นประโยชน์เฉพาะตัว ในแง่การเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ เช่น การได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ ๆ ที่ถูกต้องเป็นประจักษ์ผ่านทางช่องทางโซเชียล การเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อต่อยอดทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ทักษะการสื่อสาร (การพูด การผลิตสื่อแบบง่าย ๆ) และการศึกษาดูงาน เพื่อสร้างประสบการณ์และเป็นโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และผลประโยชน์ที่ควรได้รับอีกส่วนเป็นผลประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การได้รับงบประมาณสนับสนุนเพื่อสร้างเสริมความสัมพันธ์ร่วมกันในโอกาสเทศกาลที่สำคัญ เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลวันสงกรานต์ หรือการปรับปรุงอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น เครื่องเสียง เวที เป็นต้น

กระบวนการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น สามารถจำลองออกมาเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม



ภาพที่ 1 แบบจำลองรูปแบบในการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

โครงสร้างองค์กรเครือข่ายสังคมที่มีองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ถ้าทั้ง 3 ภาคส่วนนี้มีการทำงานประสานและเชื่อมโยงกันตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆ อย่างชัดเจนก็จะเป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนากีฬามวลชนให้สามารถบรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาและการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน ซึ่งได้สอดคล้องกับเกษม นครเขตต์ (Kasem Nakornkhet, 2011) ที่ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกบุคคล และองค์กรที่ทำงานร่วมกันเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันในรูปของเครือข่าย เช่น เกิดจากการเชื่อมโยง ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร ในสังคม ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน แบ่งปันทรัพยากร ผ่านกระบวนการเครือข่าย ดังนั้นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในสังคมเป็นผลมาจากพลังทางสังคม เครือข่ายทางสังคมจึงมีความสำคัญและถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าการรวมตัวกันของทั้ง 3 ภาคส่วน จะมีลักษณะการรวมตัวแบบไม่เป็นทางการก็ตาม และการมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันในการดำเนินงานด้านกีฬามวลชน ซึ่งจากผลการวิจัยได้ข้อสรุปที่ชัดเจนจากผู้ทรงคุณวุฒิว่า เมื่อทั้ง 3 ภาคส่วน มีการทำงานประสานกันในบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน เช่น ภาครัฐ มีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนนโยบายการพัฒนา กีฬามวลชน ภาคเอกชน เป็นผู้ขับเคลื่อนหลักในการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม และภาคประชาชนในฐานะผู้ปฏิบัติ ต้องสามารถกำหนดทิศทางการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบายจากภาครัฐ ตามที่พระมหาสุทิตยอาภาโร (อบอูน) (Phra Maha Sutit Apakro, 2005) ได้กล่าวถึงความจำเป็นในการสร้างเครือข่ายว่ามีเงื่อนไขที่สำคัญประการหนึ่ง คือ สถานการณ์

ปัญหาและสภาพแวดล้อม ได้แก่ สถานการณ์ปัญหาที่ซับซ้อนหลากหลาย และขยายตัว เกินความสามารถของกลุ่มหรือองค์กรใดองค์กรหนึ่งที่จะดำเนินการ แก้ไขได้จำเป็นต้องมีการรวมพลัง หรือมีกลไกการจัดการที่มีประสิทธิภาพเพื่อแก้ไขปัญหานั้น และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ การสร้างเสริมเครือข่ายเพื่อให้เกิดพลังในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเป็นทั้งการจัดการภายในกลุ่มองค์กรที่มองเห็นความจำเป็นในการรวมพลังและการเข้ามามีส่วนร่วมของบุคคล องค์กรภายนอก เช่น ภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน เพื่อให้เกิดความตระหนักในสถานการณ์ปัญหาและหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน

การรวมตัวกันเป็นเครือข่ายเป็นยุทธศาสตร์สำคัญประการหนึ่งในการทำงานให้ประสบความสำเร็จซึ่งเงื่อนไขอีกประการหนึ่งที่เป็นความจำเป็นในการสร้างเครือข่าย คือ การประสานผลประโยชน์อย่างเท่าเทียมกัน เมื่อทุกกลุ่มองค์กร หรือเครือข่ายมีการประสานผลประโยชน์ต่อกันในลักษณะของการพึ่งพาอาศัยแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา คือ เครือข่ายเกิดการเรียนรู้และมีกิจกรรมการพัฒนาที่ต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้เกิดระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และเกิดกระบวนการใหม่ ความรู้ใหม่ การประสานผลประโยชน์นั้นอาจมิได้ความถึงการให้ผลประโยชน์ต่างตอบแทนเท่านั้น แต่อาจหมายถึงการให้จังหวะและโอกาสของความเป็นไปได้ ในทางเลือกของฝ่ายต่างๆ ที่มีต่อกัน การได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมเป็นเครือข่ายจะช่วยกระตุ้นให้เกิดเครือข่ายและเกิดการรักษาพันธกรณีร่วมกันของเครือข่ายที่มีอยู่แล้ว รวมทั้ง จะเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้เกิดกระบวนการพัฒนาเครือข่ายที่ต่อเนื่องไปดังที่กล่าวมาแล้วนั้นเครือข่ายที่ต่างประเภทกันก็จะมีหน้าที่แตกต่างกัน ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้ข้อค้นพบเช่นเดียวกันว่าผลประโยชน์ของเครือข่ายสังคมควรเป็นไปเพื่อยกระดับการทำงานเพื่อกีฬามวลชน โดยแบ่งเป็นประโยชน์เฉพาะตัว ในแง่การเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ เช่น การได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ ๆ ที่ถูกต้องเป็นประจําผ่านทางช่องทางโซเชียล การเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อต่อยอดทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ทักษะการสื่อสาร (การพูด การผลิตสื่อแบบง่าย ๆ) และการศึกษาดูงานเพื่อสร้างประสบการณ์ และเป็นโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และผลประโยชน์ที่ควรได้รับอีกส่วนเป็นผลประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การได้รับงบประมาณสนับสนุนเพื่อสร้างเสริมความสัมพันธ์ร่วมกันในโอกาสเทศกาลที่สำคัญ เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลวันสงกรานต์ หรือการปรับปรุงอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น เครื่องเสียง เวที เป็นต้น

ระบบการดำเนินงานของเครือข่ายสังคม ด้วยระบบอาสาสมัคร ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการกีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคมนั้น ผู้วิจัยได้ข้อสรุปว่า การขับเคลื่อนกีฬามวลชนด้วยระบบอาสาสมัครผู้นำกีฬา และอาสาสมัครสาธารณสุข ในการส่งเสริม สนับสนุน การพัฒนามวลชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เนื่องจากอาสาสมัครเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ และเป็นผู้นำในการสร้างเครือข่ายระดับรากหญ้าอย่างแท้จริง โดยอาสาสมัครจะต้องมีความรู้ ประสบการณ์ มีความพร้อมในการช่วยเหลือ และให้การดูแลการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายนั้นสอดคล้องและตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสร้างให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรมจริยธรรม ความสามัคคี และความมีวินัยของคนในชาติ ได้มีมาตรการชัดเจนในเรื่องอาสาสมัครไว้ว่า ให้องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายหรืออาสาสมัครออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมอย่างทั่วถึง

สำหรับกลไกการดำเนินงานด้านกีฬามวลชนของเครือข่ายสังคม ที่จะนำไปสู่การพัฒนาเครือข่ายอย่างยั่งยืนระยะยาวได้นั้น มีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญหลายแนวทาง ซึ่งการนำกิจกรรมการสร้าง ความสัมพันธ์ อาทิ กิจกรรมการให้ความรู้เชิงวิชาการ กิจกรรมการศึกษาดูงาน กิจกรรม การให้ทุนการศึกษา กิจกรรมการมอบอุปกรณ์กีฬา เป็นต้น เป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้ความสัมพันธ์ของเครือข่ายแน่นแฟ้นขึ้น และความสัมพันธ์ที่

แน่นแฟ้นนี้เอง จะนำไปสู่การขยายตัว ขยายจำนวนสมาชิกของเครือข่าย ขยายกิจกรรมของเครือข่าย จนเป็นที่ยอมรับจากส่วนต่างๆ ในสังคม นอกจากนี้การพัฒนา และรักษาเครือข่ายทางสังคมด้วยการจัดกิจกรรมให้สมาชิกพบปะกัน การศึกษาดูงานร่วมกัน การให้มอบของขวัญในโอกาสต่างๆ การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ยังเป็นการเสริมพลังในการทำงาน ตามที่ Scheuing (1994) ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมพลังการทำงาน โดยการให้องค์กรเครือข่ายได้มีโอกาสแสดงความสามารถ ร่วมคิดร่วมแก้ปัญหาต่างๆ จะเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงานในระบบเครือข่าย

สรุปผลการวิจัย

การจัดการและพัฒนากีฬามวลชนด้วยเครือข่ายสังคมที่เหมาะสม

1. โครงสร้างองค์กรเครือข่ายสังคม องค์กรเครือข่ายสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬามวลชน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ องค์กรภาครัฐ องค์กรภาคเอกชน และองค์กรภาคประชาชน โดยมีลักษณะการรวมตัวกันแบบไม่เป็นทางการ ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรมนั้นๆ เป็นหลักเท่านั้น

2. ระบบการดำเนินงานของเครือข่ายสังคม ใช้ระบบอาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ตามภารกิจของแต่ละหน่วยงาน

3. บทบาทหน้าที่ของเครือข่ายสังคมโดยภาครัฐ มีบทบาทหลักเป็นผู้สนับสนุนนโยบายการพัฒนากีฬามวลชน ภาคเอกชน มีบทบาทหลักเป็นผู้ขับเคลื่อนหลัก โดยการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม และภาคประชาชน มีบทบาทหลักเป็นผู้ปฏิบัติและกำหนดทิศทางการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบายจากภาครัฐ แต่ทั้งนี้ ในการดำเนินงานของแต่ละองค์กรเครือข่ายสังคม ในบางครั้งอาจจะต้องมีอีกบทบาทเสริมกับบทบาทหลัก โดยเฉพาะภาครัฐ บางครั้งนอกจากนโยบายแล้วอาจจะต้องเสริมภาคเอกชน ในการสนับสนุนงบประมาณ รวมทั้งภาคประชาชนเองก็สามารถจัดหางบประมาณมาดำเนินการเอง

4. กลไกการดำเนินงานของเครือข่ายทางสังคม มีลักษณะการดำเนินงานเป็นการผสมผสานระหว่างความเป็นทางการและไม่เป็นทางการ สำหรับกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายทางสังคม จะต้องเป็นกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ต่อสมาชิกในเครือข่าย และเป็นไปเพื่อพัฒนาและรักษาเครือข่ายทางสังคม เช่น การจัดกิจกรรมให้สมาชิกไปพบปะกัน การศึกษาดูงานร่วมกัน การให้มอบของขวัญในโอกาสต่างๆ การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นต้น นอกจากนี้เรื่องผลประโยชน์ของเครือข่ายทางสังคม ต้องเป็นไปเพื่อการยกระดับการทำงานเพื่อกีฬามวลชน โดยแบ่งเป็นประโยชน์เฉพาะตัว ในแง่การเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ และผลประโยชน์ที่ควรได้รับอีกส่วนเป็นผลประโยชน์เพื่อส่วนรวม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะประเด็นเกี่ยวกับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การสร้างเครือข่ายทางสังคมในการขับเคลื่อนกีฬาเพื่อมวลชน มีอุปสรรคเรื่องการประสานความร่วมมือ และการประสานประโยชน์ร่วมกัน ระหว่างทุกภาคส่วนในเครือข่าย เช่น ระหว่างภาครัฐและภาคประชาชน ในการกำกับนโยบายการส่งเสริมกีฬามวลชนในทุกชุมชนว่าจะดำเนินการด้วยความโปร่งใส ตรวจสอบได้ซึ่งหากเกิดประเด็นดังกล่าวจะเกิดความไม่ยอมรับจากภาคประชาชน ดำเนินการโดยไม่มีส่วนร่วมจากประชาชน นำมาซึ่งความไม่ยั่งยืนของการขับเคลื่อนกีฬาเพื่อมวลชนในชุมชนนั้นๆ ระหว่างภาคเอกชนและภาคประชาชน โดยที่ภาคเอกชนซึ่งแม้ว่าจะสนับสนุนกีฬามวลชนภายใต้โครงการสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่ายังมีผลประโยชน์ที่มิใช่ตัวเงินแอบแฝงอยู่ ดังนั้นภาคเอกชนก็ต้องสร้างความมั่นใจว่า

ผลประโยชน์ดังกล่าวตั้งอยู่บนพื้นฐานความมีส่วนร่วมร่วมกัน ในขณะที่ภาคประชาชนก็ต้องสร้างความโปร่งใสในการดำเนินการเช่นเดียวกัน

2. ภาครัฐควรเปิดโอกาสให้เครือข่ายทางสังคมที่เป็นภาคเอกชนได้รับสิทธิประโยชน์ในการดำเนินธุรกิจมากขึ้น เพื่อสร้างแรงจูงใจและอาศัยศักยภาพของภาคเอกชน โดยมีเงื่อนไขในการรับสิทธิประโยชน์ เป็นการสนับสนุนกีฬามวลชนด้วยการกำหนดวิธีการหรือรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งให้มีความชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาการสร้างเครือข่ายทางสังคมในการขับเคลื่อนกีฬาเพื่อมวลชน มีความซับซ้อนในหลายมิติองค์กรที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมมีความหลากหลาย ทั้งในด้านการกิจ พันธกิจ วิสัยทัศน์ แต่มีความเชื่อมโยงกันด้วยเรื่องกีฬา สุขภาพ และท้องถิ่น ผู้วิจัยอาจจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมกับองค์กรต่างๆ และศึกษากิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง

2. การศึกษาครั้งต่อไปอาจจะศึกษาองค์กรภาคเอกชนที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมในการขับเคลื่อนกีฬาเพื่อมวลชนให้มากยิ่งขึ้น ศึกษาถึงแนวคิดของเอกชน เหตุผลในการมีส่วนร่วมซึ่งไม่ได้เป็นพันธกิจหลัก เพื่อที่จะได้วิเคราะห์ถึงแนวทางร่วมกันในครั้งต่อไปในการพัฒนาแนวทางร่วมกันเพื่อส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนมากยิ่งขึ้น

3. เครือข่ายทางสังคมในการขับเคลื่อนกีฬาเพื่อมวลชน ผู้วิจัยอาจศึกษาถึงลักษณะความแตกต่างของกิจกรรม เพราะถ้ากิจกรรมต่างกัน รูปแบบหรือวิธีการดำเนินการก็อาจจะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะได้รูปแบบที่เฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น

References

- Boissevain, J. (1974). *Friend of Friend: Networks, Manipulators and Coalitions*. Oxford: Basil Blackweel.
- Faculty of Sports Science, Kasetsart University. (2015). *Evaluation Project of National Development Plan 5 (2012-2016) Half term plan*. Copied documents.
- Hamer, M. and Y. Chida. (2009). "Physical activity and risk of neurodegenerative disease: A systematic review of prospective evidence." *Psychological Medicine*, 39, 3-11.
- Kasem Nakornkhet. (2011). *Social Network Theory*. Nonthaburi: Health Alliance Project, Ministry of Public Health.
- Khaw, K. T., N. Wareham, S. Bingham, A. Welch, R. Luben and N. Day. (2008). Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: The EPIC-Norfolk Prospective Popoulation Study". *Obstetrical & Gynecological Survey*, 63, 376-377.
- Ornish, D., J. Lin, J. L. Daubenmier, G. Weidner, E. Epel, C. Kemp and E.H. Blackburn. (2008). Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: A pilot study. *The Lancet Oncology*, 9, 1048-1057.
- Parichart Sathapitanon and Chaiwat Thirapan. (2003). *Communication with Social Network*. Bangkok: Local Development Institute.
- Phra Maha Sutit Apakro. (2005). *Network: Nature, knowledge and Management*. Bangkok: Learning and empowerment for healthy community project.

- Scheuing, E. (1994). *The power of partnering*. New York: Amacom.
- Sui, X., J. Laditka, T. Church, J. Hardin, N. Chase, K. Davis and S. Blair. (2009). Prospective study of cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in women and men. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 546-552.
- Wasserman, S. K. Faust. (1999). *Social Network Analysis: Method and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Weerasak Krueathep. (2007). *Network: Innovation of Work of Local Administrative Organizations*. Bangkok: CNO design.

Received : July 9, 2019

Revised : October 11, 2019

Accepted : December 12, 2019

ศักยภาพโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในเกาะช้าง

เกริกไกร นนทลักษณ์ และชวลีย์ ณ ถลาง
คณะวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อประเมินทัศนคติและความรู้เรื่องโรงแรม ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบการธุรกิจที่พักแรม ในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการโรงแรม ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้างจังหวัดตราด 3) เพื่อวิเคราะห์ปัญหา/อุปสรรค และข้อจำกัดในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในอำเภอเกาะช้าง 4) เพื่อนำเสนอศักยภาพการเป็นโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้างจังหวัดตราด งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) ด้วยคำถามแบบมีโครงสร้างผู้ให้ข้อมูลมีจำนวน 40 คน ประกอบด้วย ผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรม หรือผู้จัดการโรงแรมระดับบริหาร จำนวน 20 คน และพนักงานระดับบริการ 20 คน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้ให้ข้อมูลโดยรวมมีทัศนคติที่ดี รับรู้ ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อม ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจควบคู่กับการใส่ใจสิ่งแวดล้อม 2) ปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมสามารถแบ่งได้ 4 ด้าน คือด้านการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านบุคลากร ด้านการมีส่วนร่วม และด้านการบริหารจัดการ 3) ปัญหา/อุปสรรค และข้อจำกัดในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาปริมาณขยะมากเกินขีดการจัดการ ปัญหาขยะในทะเล และปัญหาไม่มีการคัดแยกขยะอย่างถูกวิธีเพื่อลดปริมาณขยะ ปัญหาการขาดแคลนน้ำช่วงหน้าแล้ง เพราะพื้นที่เกาะช้างมีเพียงระบบประปาชุมชน และระบบประปาบาดาลมักพบปัญหาการขาดแคลนน้ำอุปโภคและบริโภคในฤดูแล้งระหว่างเดือนมีนาคม-เดือนพฤษภาคมของทุกปี ซึ่งเป็นช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว ส่งผลกระทบต่อความสามารถรองรับนักท่องเที่ยว โรงแรมส่วนใหญ่จึงมีบ่อน้ำบาดาลส่วนตัวเพื่อใช้อุปโภคบริโภคภายใน แต่ก็ยังไม่เพียงพอสำหรับโรงแรม 4-5 ดาว ส่งผลให้โรงแรมระดับ 4-5 ดาวใหญ่ต้องเสียเงินซื้อน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติมาใช้ และ 4) ศักยภาพการเป็นโรงแรม ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้างจังหวัดตราด โดยพิจารณาตามเกณฑ์มาตรฐานประเมินการจัดการสิ่งแวดล้อม 3 เกณฑ์ ประกอบด้วย แนวคิดโรงแรมใบไม้เขียว เกณฑ์แนวคิดโรงแรมสีเขียว และเกณฑ์แนวคิด 7 Greens ผลวิจัยพบว่า ทุกโรงแรมกลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการดำเนินธุรกิจที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริโภคและลูกค้า ตลอดจนสังคมโดยรวม แต่จะแตกต่างกันที่ปัญหาอุปสรรคและข้อจำกัดของแต่ละโรงแรม เช่น โรงแรมขนาด 2-3 ดาว ที่สามารถบริหารจัดการปัญหา อุปสรรคได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีการใช้ทรัพยากรบุคลากรที่น้อย การกำหนดนโยบายและแนวทางการปฏิบัติมีความชัดเจน ส่งผลให้การบังคับใช้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ศักยภาพของโรงแรม การจัดการสิ่งแวดล้อม โรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

THE POTENTIAL OF THE ECOLOGICAL HOTEL IN KOH CHANG

Kerkkrai Nonthalug and Chawalee Na Thalang

Faculty College of Management University of Phayao

Abstract

The research “The Potential of The Ecological Hotel in Koh Chang” aimed to: 1) study the attitude and the knowledge on the ecological hotel of the hotel management and hotel staff in Koh Chang, 2) survey the assessment criteria of the ecological hotel, 3) evaluate the success factor of the ecological hotel, 4) analyze the potential of the ecological hotel in Koh Chang. This study was conducted in a qualitative research method. The structured interview was conducted to 20 hotel managers and 20 hotel staffs with the content analysis as the qualitative study.

The interview data indicated 1) The positive attitude and the knowledge were found in the ecological hotel of the hotel management and hotel staff in Koh Chang. 2) The assessment criteria of the ecological hotel were the environmental management, the human resource, the staff participation and the hotel management. 3) There were two environmental management challenges in Koh Chang, firstly the waste management, the garbage in the sea and lack of the properly waste separation, and secondly, there was not enough fresh water during summer in the high-season for tourism in Koh Chang. There were only the community water supply system and the underground water supply system in Koh Chang, but not enough in 4-5 star hotels. They need to buy fresh water to supply for the hotel business. 4) The analysis for the potential of the ecological hotel in Koh Chang based on the criteria of the “Green Hotel”, the “Green Leaf Hotel” and the concept of “7 Green”, displayed that the 2-3 star hotels were more successful to manage the ecological hotel while the 4-5 star hotels faced the challenge of waste management and fresh water management. In the human resource management, the small hotels had less headcount with the closer line of management. The type of hotel management for mostly 2-3 star hotels was the own-management by the hotel owner.

Keywords: Agricultural Tourism, Tourism behavior, Marketing mix, Travel motivation

บทนำ

“อุตสาหกรรมท่องเที่ยว” เป็นอุตสาหกรรมหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลก (Ministry of Tourism and Sports, 2017) ขณะที่การแข่งขันของแต่ละประเทศเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวก็จะทวีความรุนแรง และมักจะเต็มไปด้วยความคาดหวังที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของผู้บริโภค จำนวนนักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลดีทางด้านเศรษฐกิจในขณะเดียวกันทางรัฐบาลก็ได้รับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับปัญหาด้านการท่องเที่ยว ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม จำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ความต้องการที่จะใช้บริการห้องพักมีจำนวนมาก ธุรกิจด้านอุตสาหกรรมบริการเกิดการขยายตัวตามความต้องการของนักท่องเที่ยว ทำให้จำนวนโรงแรม และห้องพักที่มีการขยายตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะที่ผ่านมา ซึ่งเป็นผลมาจากการขยายธุรกิจโรงแรมของผู้ประกอบการในตลาดอย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาในไทย (Kasikorn Research Centre, 2017)

สถานการณ์การท่องเที่ยวที่เติบโตอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อม เนื่องจากความเจริญทางด้านวัตถุ และการใช้ชีวิตที่ขาดจิตสำนึกต่อสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ผลกระทบจากภาวะโลกร้อนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านต่อโลก และสังคมมนุษย์ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติเหล่านี้ทำให้คนทั่วไปต่างได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมทำให้คนในสังคมเริ่มมีการตื่นตัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาภัยธรรมชาติจนเกิดเป็นกระแสอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเกิดเป็นกลุ่มผู้บริโภคสีเขียว (Green Consumer) โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคสินค้าและบริการโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโรงแรมต่างๆ จึงได้นำแนวคิดการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมาใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ผู้ประกอบการโรงแรมต่างชาติในประเทศไทยหลายแห่งมีการปรับตัวโดยการใช้มาตรฐานสิ่งแวดล้อมเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในแข่งขันทางการตลาดมากขึ้น (Tanawan Mongkhon & Yupawan Vannawanit, 2015) โดยการนำประเด็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมขึ้นมาเป็นจุดขายเพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับโรงแรมในด้านการเพิ่มมูลค่า และการสร้างความแตกต่างโดยทำการตลาดเพื่อสนองความต้องการของลูกค้ากลุ่มอนุรักษ์ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะ (Masau and Prideaux, 2007) ประกอบกับทางภาครัฐบาลให้การสนับสนุนการท่องเที่ยวสีเขียวโดยกำหนดเป็นนโยบายยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมผู้ประกอบการในการพัฒนามาตรฐาน และตราสัญลักษณ์สีเขียว (Green Standards and Labels) ในธุรกิจโรงแรม (Amazing Thai Tech, 2018) โรงแรมสีเขียวจึงเป็นกลยุทธ์การตลาดเพื่อสิ่งแวดล้อมในระดับต้นที่องค์กรธุรกิจหลายองค์กรนำมาใช้ในการสร้างความแตกต่าง และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีในการรับผิดชอบต่อสังคม

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงศักยภาพของโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด โดยมีการศึกษาการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม การจัดการด้านการมีส่วนร่วมกับชุมชน การบริหารจัดการ การจัดการด้านบุคลากรรวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อสิ่งแวดล้อมในโรงแรมเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อม ตลอดจนปัญหา และอุปสรรคของการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงแรมเพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะในการพัฒนาการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมเพื่อให้อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด มีทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความอุดมสมบูรณ์และมีความยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินทัศนคติและความรู้เรื่องโรงแรม ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบการธุรกิจที่พักโรงแรม ในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการ โรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด
3. เพื่อวิเคราะห์ปัญหา / อุปสรรค และข้อจำกัดในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอำเภอเกาะช้างอะไรบ้าง
4. เพื่อนำเสนอศักยภาพการเป็นโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้างจังหวัดตราด

คำถามงานวิจัย

การบริหารจัดการโรงแรมสีเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ควรมีศักยภาพอย่างไร

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องศักยภาพโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในเกาะช้าง มีวิธีการดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางขั้นตอน และวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์ (Interview) ที่ตั้งขึ้นเองแบบมีโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์นี้จะใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ประกอบการ จำนวน 40 คน ประกอบด้วย ผู้ประกอบธุรกิจโรงแรม หรือผู้จัดการโรงแรมระดับบริหาร จำนวน 20 คน และพนักงานระดับบริการ 20 คน ในพื้นที่อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) แบบมีโครงสร้าง จำนวน 12 ข้อ โดย เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับทัศนคติและความรู้เรื่องโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบการธุรกิจที่พักแรม ในอำเภอเกาะช้าง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้างจังหวัดตราด ปัญหา / อุปสรรค และข้อจำกัดในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เลือกทำการเก็บข้อมูลโดยอาศัยการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้วิจัยได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) ซึ่งเป็นคำถามแบบมีโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน 40 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์จำนวน 12 ข้อโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพของข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

ในการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพ จะทำการศึกษาจากความคิดเห็นในภาพรวมที่มีผลต่อการศึกษาโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในเกาะช้าง

2. การตรวจสอบข้อมูล

2.1 ใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยตรวจสอบข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมถูกต้องหรือไม่ คือตรวจสอบข้อมูลที่ใช้ศึกษาโดยใช้แหล่งข้อมูลมากกว่า 1 แห่ง เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูล

แหล่งเวลา	หมายถึง	ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่
แหล่งสถานที่	หมายถึง	ถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่
แหล่งบุคคล	หมายถึง	ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

2.2 ใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยตรวจสอบข้อมูลที่รวบรวมมานั้นถ้าเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีที่แตกต่างกัน จะได้ข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ คือ จากการสัมภาษณ์ (Supang Chantawanich, 2010)

3. การจัดทำข้อมูล

การนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการถอดเทปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเรียบเรียงจัดพิมพ์เป็นบันทึก (Transcript) พร้อมทั้งทำการวิเคราะห์ (Content Analysis) ด้วยการเปรียบเทียบข้อมูล (Content Comparison) โดยการนำข้อมูลมาเทียบเป็นปรากฏการณ์มีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยการที่ผู้วิจัยสังเกต หรือรวบรวมข้อมูลได้หลายๆ อย่างแล้วนำมาแยกตามชนิด นำมาเปรียบเทียบกันโดยหาความสัมพันธ์จากสิ่งต่างๆ เหล่านั้น และสรุปผลออกมา

4. การตีความข้อมูล

ตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือเหตุการณ์จากที่เก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้วลงมือสรุปข้อมูลในส่วนที่เป็นบันทึกละเอียดที่มีอยู่มากนั้นถูกลดทอน หรือตัดทิ้งไป จนกระทั่งเหลือเฉพาะประเด็นหลักๆ ที่นำมาผูกโยงกันเท่านั้น ซึ่งทำให้ข้อมูลมีความกระชับชัดเจนมากขึ้น

5. การเรียบเรียง และสรุปประเด็นสำคัญจากข้อมูล

เชื่อมโยงข้อสรุปชั่วคราวที่ผ่านมาการตรวจสอบยืนยันแล้วเข้าด้วยกัน การเชื่อมข้อสรุปชั่วคราวนั้นจะเชื่อมโยงตามลำดับข้อสรุป แต่ละข้อสรุปเป็นบทสรุปย่อย และเชื่อมโยงบทสรุปย่อยแต่ละบทสรุปเข้าด้วยกันเป็นบทสรุปสุดท้าย การเชื่อมโยงแต่ละครั้งจะพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่สรุปว่า ข้อมูลชุดใดสัมพันธ์กับข้อมูลชุดใด และสัมพันธ์ในลักษณะ “เป็นบางส่วน” หรือ “อยู่ภายใต้ข้อมูลชุดใด” จนกระทั่งผลสุดท้ายจะได้บทสรุปใหญ่ที่มีความสัมพันธ์ครอบคลุมข้อสรุป และบทสรุปย่อยในรูปของข้อความเชิงอธิบายที่มีลักษณะเป็นนามธรรมสูงกว่าข้อสรุป และบทสรุปย่อย ข้อความที่กล่าวนี้สามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์ หรือข้อเท็จจริงได้อย่างรอบด้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการธุรกิจการท่องเที่ยวเกี่ยวข้องกับศักยภาพโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด พบว่า

1. ทุกโรงแรมมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมครบทั้ง 3 ด้าน โดยมีการสร้างความตระหนัก กำหนดนโยบาย แผนงาน แนวทางการปฏิบัติอย่างชัดเจน สามารถสรุปได้ดังนี้

- ด้านการบริหารจัดการน้ำ มีการกำหนดนโยบาย การประหยัด การรณรงค์อนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ และมีการวางแผนการจัดการอย่างเป็นระบบจากระดับนโยบายสู่การปฏิบัติ เช่น มีการติดตั้งระบบประหยัดน้ำภายในโรงแรม ระบบบำบัดน้ำเสีย มีการตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับระบบน้ำเป็นประจำ

- ด้านการอนุรักษ์พลังงาน มีการวางแผนการบริหารจัดการพลังงานตั้งแต่การออกแบบพื้นที่สาธารณะของโรงแรมให้เป็นพื้นที่โปร่ง หลังคาสูง อากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อลดปริมาณการใช้เครื่องปรับอากาศ สร้างความตระหนักเรื่องการประหยัดพลังงานมีมาตรการการประหยัดพลังงานภายในโรงแรม มีระบบควบคุมไฟฟ้าในห้องพักด้วยระบบคีย์การ์ด พื้นที่สาธารณะติดตั้งไฟฟ้าด้วยระบบเปิด – ปิด อัตโนมัติ ใช้หลอดไฟที่ประหยัดพลังงาน ออกแบบตารางการใช้พลังงาน ตลอดจนการตรวจสอบความผิดปกติและบำรุงรักษาระบบพลังงานอยู่เสมอ
- ด้านการจัดการของเสีย
 - รณรงค์การลดปริมาณขยะ ของเสีย โดยการใช้ทรัพยากรต่างๆให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดมีการคัดแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง มีถังดักไขมัน นำของเสียเศษอาหารมาหมักเป็นปุ๋ย โรงแรม ระดับ 2-3 ดาวมีพื้นที่ฝังกลบขยะในโรงแรม
 - 2. ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการสร้างความตระหนักให้พนักงาน บุคลากรด้านการอนุรักษ์พลังงาน มีการกำหนดนโยบายการปฏิบัติ การฝึกอบรมเรื่องการอนุรักษ์พลังงาน และการปฏิบัติงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีการประชาสัมพันธ์ติดป้ายประกาศรณรงค์ปลูกจิตสำนึกเป็นประจำทุกปี ส่งเสริมพนักงานบุคลากร มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
 - 3. ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการฝึกอบรมพนักงานเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมเป็นประจำทุกปี
 - 4. ในภาพรวมทุกโรงแรม ทุกระดับมีการส่งเสริมให้พนักงาน บุคลากร มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
 - 5. ทุกโรงแรมมีกิจกรรม โครงการด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมร่วมกับชุมชน เช่น เข้าร่วมโครงการ Waste Zero กิจกรรมทำความสะอาด กิจกรรมปลูกป่า ร่วมกับชุมชน
 - 6. ทุกโรงแรมมีการสนับสนุน กิจกรรม โครงการที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมร่วมกับชุมชน ด้วยการสนับสนุนกำลังคน สิ่งของ อาหารและน้ำดื่มในการสนับสนุนกิจกรรม
 - 7. ในภาพรวมส่วนใหญ่ ผู้ให้ข้อมูลมีการเข้าร่วมกิจกรรม โครงการฟื้นฟูทรัพยากรด้านการท่องเที่ยวชุมชน โดยทุกโรงแรมร่วมมือกันทำความสะอาดชายหาด ดูแลความสะอาดของทะเล มีระบบการจัดการกำจัดเศษขยะเศษปฏิกูลของเสีย ปลูกป่า สร้างปะการังเทียม ร่วมกับหน่วยงานทางภาครัฐ และชุมชนต่างๆ
 - 8. ทุกโรงแรม ทุกระดับ มีการบริหารจัดการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีการกำหนดนโยบาย เป้าหมาย และแนวทางการปฏิบัติ ตลอดจนการบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
 - 9. ทุกโรงแรมมีการจัดกิจกรรมให้พนักงาน/ลูกค้ามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ
 - 10. ทุกโรงแรม เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีนโยบาย แนวทางการปฏิบัติงานตลอดจนการบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
 - 11. ในภาพรวมผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่าการจัดการสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อการบริหารโรงแรมประหยัดต้นทุน สร้างรายได้ ส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กรโดยรวม นำไปสู่การยอมรับในระดับนานาชาติ เรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เกิดความยั่งยืนในการดำเนินธุรกิจ

12. ปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัด ในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมในอำเภอเกาะช้าง จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล สามารถแยกเป็นประเด็นได้ดังนี้

- การบริหารจัดการน้ำในฤดูแล้ง
- การบริหารจัดการของเสีย และขยะ

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาศักยภาพโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การศึกษาด้านทัศนคติและความรู้ เรื่อง โรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของผู้ประกอบการธุรกิจที่โรงแรม ในอำเภอเกาะช้าง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลโดยรวมมีทัศนคติที่ดี รับรู้ ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมให้สำคัญกับการดำเนินธุรกิจควบคู่กับการใส่ใจสิ่งแวดล้อม มีการกำหนดนโยบาย แผนงาน ในการบริหารจัดการองค์กรให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับเกณฑ์โรงแรมสีเขียว ประเด็นที่ 1 นโยบายด้านการบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม คือ หลักการหรือแนวทางการปฏิบัติที่สถานประกอบการใช้ในการดำเนินงานด้านการบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีส่วนร่วมกับท้องถิ่นชุมชน โดยผู้บริหาร และพนักงานร่วมดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กรที่วางไว้ เพื่อส่งเสริมศักยภาพโรงแรมให้มีการใช้ทรัพยากร พลังงาน อย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด ลดต้นทุนก่อให้เกิดรายได้เพิ่ม เสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร เกิดการยอมรับในระดับนานาชาติ ส่งผลให้การดำเนินธุรกิจมีความยั่งยืนเพราะมีความสมดุล สอดคล้องกับเกณฑ์โรงแรมสีเขียว ประเด็นที่ 6 การมีส่วนร่วมกับท้องถิ่นหรือชุมชนในพื้นที่ที่สถานประกอบการตั้งอยู่ ร่วมกิจ ร่วมทำ ร่วมดำเนินการด้านการจัดการทรัพยากรสิ่งแวดล้อม

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการ โรงแรม ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้าง ในภาพรวมผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้างสามารถแบ่งได้ 4 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านบุคลากร ด้านการมีส่วนร่วม และด้านการบริหารจัดการ สอดคล้องกับเกณฑ์โรงแรมใบไม้เขียว ของมูลนิธิใบไม้เขียว มีแนวความคิดหลัก คือ พัฒนาความรู้ความเข้าใจในการแก้ไขปัญหา ป้องกัน พัฒนาคุณภาพ และประสิทธิภาพการใช้พลังงาน น้ำ และทรัพยากรธรรมชาติ ให้เกิดความสมดุล และพัฒนาคุณภาพให้ดียิ่งขึ้นส่งผลให้การเจริญเติบโตของธุรกิจสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติเจริญเติบโตควบคู่กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- ด้านการบริหารจัดการน้ำ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การบริหารจัดการน้ำที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมจะต้องมีการกำหนดนโยบาย การประหยัด การรณรงค์อนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ และมีการวางแผนการจัดการอย่างเป็นระบบจากระดับนโยบายสู่การปฏิบัติ ตลอดจนการสร้างนิสัย ปลูกจิตสำนึก สร้างความตระหนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพนักงาน บุคลากร ลูกค้าผู้มาใช้บริการ ลดการปริมาณน้ำเสีย เพื่อมุ่งเน้นการใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิภาพ

- ด้านการอนุรักษ์พลังงาน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การวางแผนการบริหารจัดการพลังงานควรเริ่มตั้งแต่การออกแบบตัวอาคาร พื้นที่สาธารณะของโรงแรมให้เป็นพื้นที่โปร่ง หลังคาสูง อากาศ

ถ่ายเทได้สะดวกเพื่อลดปริมาณการใช้เครื่องปรับอากาศ การออกแบบระบบไฟฟ้าในอาคาร ตลอดจนการควบคุมสร้างความตระหนักเรื่องการประหยัดพลังงานมีมาตรการการประหยัดพลังงานภายในโรงแรม

- ด้านการจัดการขยะ และของเสีย ในภาพรวมผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การดำเนินการจัดการเพื่อลดปริมาณขยะ รมรณรงค์การลดปริมาณของเสีย มีการสร้างความตระหนักให้พนักงาน บุคลากรเห็นความสำคัญในการบริหารจัดการ มีการกำหนดนโยบาย แนวทางการปฏิบัติ รูปแบบของกิจกรรมอย่างชัดเจน

ด้านบุคลากร ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ควรมีการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะในการทำงานด้านการปฏิบัติงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้บุคลากร โดยมีการอบรมพนักงาน สร้างความตระหนัก ส่งเสริมสนับสนุนให้พนักงานมีส่วนร่วมในกิจกรรม โครงการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเป็นประจำทุกปี

ด้านการมีส่วนร่วม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การมีส่วนร่วมกับองค์กร ท้องถิ่น ชุมชน ทั้งการมีส่วนร่วมในการคิด ร่วมทำกิจกรรมในการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ส่งเสริมสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรม โครงการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม และการบริหารงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น มีการสนับสนุนกำลังคน สิ่งของ อาหารในการทำกิจกรรมที่ทางหน่วยงาน องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน ท้องถิ่น ชุมชนจัดขึ้น ไม่สอดคล้องกับเฉลิมเกียรติ พระราชจริยวัตร และเกริกฤทธิ์ ตั้งวงศ์อุทัย (Chalermkiat Hansararoonroj & Krirk Ratthanawong Uthai, 2016) ได้ศึกษาแนวคิดทางการจัดการทรัพยากรอาคารตามเกณฑ์การประเมินสำนักงานสีเขียว (Green Office) กรณีศึกษา: สำนักงานเทศบาลตำบลในเขตจังหวัดนครปฐม พบว่า ปัญหาหลักในการจัดทำสำนักงานสีเขียว คือ การขาดความร่วมมือของบุคลากรต้องอาศัยนโยบายจากผู้บริหารระดับสูง มีความเข้าใจยาก ควรจัดการให้ความรู้แก่บุคลากรและประชาชน มองเป็นการมีภาระเพิ่มขึ้น จึงควรเน้นการสร้างจิตสำนึก

ด้านการบริหารจัดการ ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การบริหารจัดการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ต้องมีการกำหนดนโยบาย เป้าหมาย และแนวทางการปฏิบัติ ตลอดจนการบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างชัดเจน

2. การศึกษาปัญหา / อุปสรรค และข้อจำกัดในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อำเภอกะชัง โดยภาพรวมผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหา / อุปสรรค และข้อจำกัดหลายอย่างในการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอำเภอกะชัง เช่น ปัญหาปริมาณขยะ ในพื้นที่หมู่เกาะชังมีมากเกินไปจนเกินขีดความสามารถในการบริหารจัดการ ทั้งนี้เกิดจากการขยายตัวด้านธุรกิจการท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง มีจำนวนโรงแรม และนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีขยะลอยน้ำทะเลลอยมาหน้าหาดในทุกพื้นที่ ซึ่งอยู่ติดชายฝั่งทะเล ที่เป็นภาระด้านการจัดการขยะเพิ่มเติม ประกอบกับยังไม่มีองค์กรคัดแยกขยะอย่างถูกวิธีเพื่อลดปริมาณขยะ ปัญหาการขาดแคลนน้ำช่วงหน้าแล้ง ของอำเภอกะชัง ซึ่งในพื้นที่เกาะชังไม่มีระบบน้ำประปาของการประปาส่วนภูมิภาค มีเพียงแต่ระบบประปาชุมชน และระบบประปาบาดาล มักพบปัญหาการขาดแคลนน้บาดาลและบ่อบริโภคในฤดูแล้งระหว่างเดือนมีนาคม -เดือนพฤษภาคมของทุกปี ซึ่งเป็นช่วงฤดูการท่องเที่ยว ส่งผลกระทบต่อความสามารถรองรับนักท่องเที่ยว เป็นผลกระทบต่อการประกอบการ การแก้ไขภาวะการขาดแคลนน้ำในช่วงหน้าแล้งนี้ โรงแรมส่วนใหญ่จึงมีบ่อน้ำบาดาลส่วนตัวเพื่อใช้อุปโภคบริโภคภายใน แต่การแก้ไขปัญหานี้ ไม่สามารถใช้แก้ไขปัญหาระดับ 4-5 ดาวได้ เนื่องจากโรงแรมระดับ 4-5 ดาวที่มีปริมาณ

ห้องพักจำนวนมาก มีลูกค้าเข้าพัก และพนักงานปฏิบัติงานจำนวนต่อวันกว่าร้อยละ 100 ทำให้ใช้น้ำปริมาณมากยากแก่การบริหารจัดการ และควบคุมส่งผลให้โรงแรมระดับ 4-5 ดาว ต้องเสียเงินซื้อน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติมาใช้

ถึงแม้ว่าโดยภาพรวมผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าทุกโรงแรมมีการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย ชยะ ของเสีย น้ำ และพลังงานด้วยวิธีต่างๆ ตลอดจนการสร้างการรับรู้ความเข้าใจ และกระตุ้นให้พนักงาน นักท่องเที่ยว ชุมชนในพื้นที่ ลด และคัดแยกขยะก่อนทิ้ง เพื่อเป็นการลดปริมาณของเสีย มีการวางแผน กำหนดนโยบายมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน อีกทั้งภาครัฐยังมีการสนับสนุนส่งเสริม แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ทุกโรงแรม

3. การศึกษาศักยภาพการเป็นโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด จากการสัมภาษณ์โดยรวม พบว่า เมื่อแบ่งประเด็นการศึกษาออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านบุคลากร ด้านการมีส่วนร่วม และด้านการบริหารจัดการ โดยเมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ที่ศึกษาโรงแรมในเกาะช้างมีศักยภาพที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมีแนวทางการปฏิบัติ และการบริหารจัดการที่สอดคล้องตามเกณฑ์มาตรฐานประเมินการจัดการสิ่งแวดล้อม 3 เกณฑ์ ที่ทุกประเทศยอมรับ ประกอบด้วย แนวคิดโรงแรมใบไม้เขียว เกณฑ์แนวคิดโรงแรมสีเขียว และเกณฑ์แนวคิด 7 Greens ทุกโรงแรมมีความพร้อมในการดำเนินธุรกิจที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สามารถทำให้องค์กรได้รับการยอมรับ และได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริโภคและลูกค้า ตลอดจนสังคมโดยรวม แต่จะแตกต่างกันที่ปัญหา อุปสรรคและข้อจำกัดของแต่ละโรงแรม เช่น โรงแรมขนาด 4-5 ดาว จากผลการศึกษา พบว่า มีปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัดด้านการจัดการขยะ ของเสีย ตลอดจนปัญหาการขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภคในโรงแรม ช่วงหน้าแล้ง คือ ระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคมของทุกปี เป็นปัญหาที่ยากแก่การจัดการ และควบคุม ซึ่งต่างจากโรงแรมขนาด 2-3 ดาว ที่สามารถบริหารจัดการปัญหา อุปสรรคได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีการใช้ทรัพยากรบุคลากรที่น้อย การกำหนดนโยบาย และแนวทางการปฏิบัติมีความชัดเจนเพราะส่วนใหญ่เจ้าของกิจการหรือผู้มีอำนาจในการบริหารเป็นผู้กำหนด ส่งผลให้การบังคับใช้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีความคาดหวังว่าผลการศึกษาจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโรงแรมสู่มาตรฐานโรงแรมสีเขียวอาเซียน ภายใต้การบริหารจัดการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

1. ผลการศึกษาศักยภาพโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่ศึกษามานั้น สามารถนำไปปฏิบัติให้สอดคล้องกับทฤษฎี และมาตรฐานโรงแรมสีเขียวอาเซียน

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการรวมตัวเพื่อเป็นศูนย์กลางในการวางแผน กำหนดกิจกรรม โครงการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์กับการบริหารจัดการโรงแรม และเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจ
จึงขอเสนอแนะ

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนับสนุนโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพื่อหาแนวทาง
และวางแผนการบริหารจัดการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ควรทำการศึกษาการประเมินการบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของโรงแรม

Reference

- Amazing Thai Tech. (2018). *Thai tourism situation*. Retrieved September 20, 2018, from <https://thai.tourismthailand.org>
- Chalermkiat Hansararoonroj and Krirk Ratthanawong Uthai. (2016). *Study of guidelines Manage building resources according to the green office assessment criteria*, Rajamangala University of Technology Rattanakosin.
- Kasikorn Research Center, 2017. *Thai tourism situation*. Retrieved September 28, 2018, from <https://www.kasikornresearch.com/>.
- Masau, and Prideaux. (2007). Sustainable tourism: A role for Kenya's hotel industry. *Current Issues in Tourism*, 6(3), 197-208.
- Ministry of Tourism and Sports. (2017). *Tourism Economic Report No. 2*. Retrieved September 3, 2018, from www.most.go.th
- Supang Chantawanich. (2010). *Analysis of qualitative research*. Chulalongkorn University Publishing House.
- Thanawan Mongkhon and Yupawan Vannawanit (2015). Customer attitude that affects the intention to stay and use the services of the Green Hotel, *Journal of Dusit Thani College*, 9(1), 37-49.

Received : March 7, 2019

Revised : May 5, 2019

Accepted : May 28, 2019

การศึกษาสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย

คมสิทธิ์ เกียนวัฒนา

คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย โดยเทคนิควิธีวิจัยแบบเดลฟาย ซึ่งได้รวบรวมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นนักวิชาการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เจ้าหน้าที่ภาคเอกชน และลูกเรือ ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านธุรกิจเรือสำราญตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 ท่าน มีการดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างในรอบที่ 1 และใช้แบบสอบถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามรอบที่ 3 โดยการหาค่ามัธยฐาน (Median: Md) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range: IR) และค่าสัมบูรณ์ความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานกับค่าฐานนิยม ($|Md-Mo|$) ซึ่งมีการกำหนดว่าข้อความที่นำไปใช้เป็นสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย ต้องมีค่ามัธยฐานมากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 มีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.50 และมีค่าสัมบูรณ์ความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานกับค่าฐานนิยมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.00

ผลการวิจัย พบว่า สมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย สามารถแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านแรงจูงใจ โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันอยู่ในระดับมากที่สุด ($Md=5.00$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=1.33$) ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันอยู่ในระดับมากที่สุด ($Md=4.55$, $|Md-Mo|=0.18$, $IR=0.55$) ด้านแนวคิดของตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันอยู่ในระดับมากที่สุด ($Md=4.83$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=0.22$) ด้านความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันอยู่ในระดับมาก ($Md=4.40$, $|Md-Mo|=0.40$, $IR=0.80$) และด้านทักษะ โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันอยู่ในระดับมากที่สุด ($Md=5.00$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=0.17$)

คำสำคัญ: สมรรถนะ ลูกเรือ เรือสำราญ

A STUDY ON COMPETENCY OF CREW MEMBER FOR CRUISE LINES BUSINESS IN THAILAND

Komsit Kieanwatana

Faculty of Environmental Culture and Ecotourism Srinakharinwirot University

Abstract

The purpose of this research was to study the competency of crew member for cruise lines business in Thailand by using Delphi technique. Questionnaires were administered to gather opinions from 17 experts, namely scholars, officials, private officers, or crew members, who had 5-year direct experience or more in cruise lines business. The data were collected by semi-structure interview in the first round and the five point scale rating close-ended questionnaires in the second and the third rounds. Subsequently, the opinions were calculated to find median, interquartile range and median-mode differences in order to conclude the experts' consensus with criteria that the statement to be employed as the competency of crew member for cruise lines business in Thailand when the median value was equal to or more than 3.50 in value, the interquartile range was equal to or less than 1.50 in value and the absolute value of the difference between median and mode was equal to or less than 1.00 in value.

Results from the research were found that the competency of crew member for cruise lines business in Thailand could be divided into five parts which were: -1) in the aspect of motive, the experts had highest level of mutual agreement ($Md=5.00$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=1.33$); 2) in the aspect of trait, the experts had highest level of mutual agreement ($Md=4.55$, $|Md-Mo|=0.18$, $IR=0.55$); 3) in the aspect of self-concept, the experts had highest level of mutual agreement ($Md=4.83$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=0.22$); 4) in the aspect of knowledge, the experts had high level of mutual agreement ($Md=4.40$, $|Md-Mo|=0.40$, $IR=0.80$); and 5) in the aspect of skill, the experts had highest level of mutual agreement ($Md=5.00$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=0.17$)

Keywords: Competency, Crew Member, Cruise

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเดินทางทางเรื่อนั้นได้มีบทบาทสำคัญมาตั้งแต่สมัยอียิปต์ โรมัน และกรีก และได้มีการปรับปรุงด้านรูปทรง และความเร็วขึ้น โดยยุคแรกจุดประสงค์ของการเดินทางเพื่อการค้าไม้ไผ่เพื่อการโดยสาร หลังจากนั้นประมาณศตวรรษที่ 20 มีการพัฒนาเรือให้มีการเดินทางในระยะไกลมากขึ้น เรือก็จะเป็นแบบเรือบรรทุกขนาดใหญ่ และในขณะเดียวกันเส้นทางเดินเรือมีการเปิดกว้างมากขึ้นไป และหลังจากนั้นก็มีการเติบโตขึ้นอย่างมาก ส่งผลให้มีการแข่งขันกันมากขึ้น และธุรกิจต่างๆก็ได้มีการพัฒนาปรับปรุง และพัฒนาในแง่ของโครงสร้างเรือ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆตลอดจนรูปแบบการท่องเที่ยวที่หลากหลายมากขึ้นเพื่อดึงดูดลูกค้าอย่างเช่นปัจจุบัน (Cruise Business, 2017)

สำหรับประเทศไทย ให้บริการเรือสำราญมาเป็นเวลายาวนานกว่า 30 ปี โดยในช่วงแรก มีเรือสำราญขนาดเล็กนำนักท่องเที่ยวเข้ามาในช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว จำนวนเรือสำราญในแต่ละฤดูกาลมีจำนวนไม่มาก โดยส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะการล่องเรือรอบโลก (World Cruise) จนต่อมาสายการเดินทางเรือ Star Cruises นำเรือนักท่องเที่ยวเรือสำราญเข้ามาแวะพักยังท่าเรือของประเทศไทย ซึ่งเป็นการล่องเรือในเส้นทางเดิมในทุกสัปดาห์ (Weekly Call) มายังท่าเรือภูเก็ตเป็นหลักในช่วงก่อนปี ค.ศ. 2000 ท่าเรือเกาะสมุย และแหลมฉบังในเวลาต่อมา ในขณะเดียวกันก็เริ่มมีสายการเดินทางเรืออื่นๆ เริ่มกำหนดเส้นทางเดินทางไปยังท่าเรือในแถบเอเชียมากขึ้นตามลำดับ เรือสำราญเริ่มเติบโตอย่างรวดเร็วหลังจากสายการเดินทางเรือหลักเริ่มนำเรือเข้ามาวิ่งในภูมิภาคเอเชียมากขึ้น โดยนำนักท่องเที่ยวจากภูมิภาคอื่น และเจาะกลุ่มนักท่องเที่ยวในภูมิภาคเอเชีย อีกทั้งนำเรือสำราญมาให้บริการในภูมิภาคเอเชียตลอดปี จำนวนเรือสำราญและนักท่องเที่ยวเรือสำราญจึงเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก (Paitoon Monpanthong, 2015)

ในปัจจุบันรัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวเรือสำราญอย่างมาก จากการประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) เมื่อวันที่ 20 ธ.ค. 2559 พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้มอบหมายให้กระทรวงการคลังเป็นหน่วยงานหลักร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงคมนาคม กระทรวงอุตสาหกรรม สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน (Post Today, 2016) สอดคล้องกับกอบกาญจน์ วัฒนวรางกูร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Bangkokbiznews, 2017) ระบุว่า หลังจากสมาชิกอาเซียนวางวิสัยทัศน์ผลักดันการท่องเที่ยวทางเรือสำราญร่วมกัน ไทยก็มีแผนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานสำคัญ “ท่าเรือ” โดยผลักดันให้ไทยเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวทางน้ำ (Maritime Tourism) ซึ่งจะบูรณาการกับกระทรวงคมนาคม กระทรวงการคลัง และคณะทำงานสานพลังประชารัฐ เพื่อส่งเสริมการเดินทางเรือ 2 ฝั่ง “อ่าวไทย-อันดามัน” ใน 2 รูปแบบ คือ เป็นทั้งโฮมพอร์ต หรือ ท่าจอดประจำของเรือสำราญ และ พอร์ท ออฟ คอล หรือ ท่าเรือแวะพัก เพื่อดึงดูดเรือสำราญที่ล่องมาในน่านน้ำในภูมิภาค ต้องเลือกไทยเป็นจุดหมายทอดสมอตั้งแต่ปี 2560 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาจะร่วมมือกับการท่าเรือแห่งประเทศไทย (กทท.) จัดโรดโชว์ส่งเสริมการขายในมหกรรมเรือสำราญรายการใหญ่ อาทิ Seatrade Cruise Global ที่สหรัฐอเมริกา หลังจาก กทท.วางแผนปรับโฉมครั้งใหญ่ให้ 2 ท่าเรือสำคัญ ได้แก่ ท่าเทียบเรือท่องเที่ยว ท่าเรือกรุงเทพ (ท่าเรือคลองเตย) ซึ่งมีท่าเลโดเด่นเข้าสู่ใจกลางกรุงเทพฯ ได้สะดวก และ ท่าเทียบเรือท่องเที่ยว ท่าเรือแหลมฉบัง ที่สามารถรองรับเรือขนาดใหญ่ และเป็นโฮมพอร์ตสำหรับเรือสำราญที่จะขยายมาในน่านน้ำของภูมิภาคนี้มากขึ้น ดังนั้นโครงการพัฒนาท่าเทียบเรือสำราญ และท่าเทียบเรือโดยสารเพื่อการท่องเที่ยวขนาดใหญ่เป็นหนึ่งยุทธศาสตร์สำคัญของรัฐบาลที่ให้มีการวางแผนการดำเนินงานอย่างจริงจัง เพราะมองเห็นโอกาสการเติบโตของธุรกิจการท่องเที่ยวทางน้ำของไทย นอกเหนือจากการ

หาพื้นที่เหมาะสมในการพัฒนาเป็นท่าเทียบเรือ เพื่อกระตุ้นและสร้างความสนใจทั้งใน และต่างประเทศผ่านการจัดงานมหกรรมเรือสำราญ และมาริน่า หรือไทยแลนด์ ยอชต์ โชว์ 2016 เมื่อเดือน ก.พ.ที่ผ่านมา ที่นอกจากจะเป็นการแสดงศักยภาพ และความพร้อมของประเทศไทย ยังทำให้เห็นว่าประเทศไทยเป็นศูนย์กลางมาริน่าของอาเซียน (Thailand : Marina Hub of ASEAN) (Prachachat, 2016) และเนื่องด้วยการขยายตัวของธุรกิจการท่องเที่ยวเรือสำราญในประเทศไทย การผลิตบุคลากรด้านการท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจเรือสำราญจึงมีความจำเป็น และสำคัญอย่างมาก ในแต่ละปีมีการสร้างเรือสำราญใหม่ประมาณ 15 ลำ ซึ่งคนก็นิยมเดินทางท่องเที่ยวทางเรือมากขึ้น โดยตำแหน่งงานบนเรือก็เหมือนกับงานโรงแรม และเท่าที่ทราบจาก Head Hunter คือ เขาต้องการตำแหน่งพนักงานเสิร์ฟ และพนักงานทำความสะอาดห้องพักรวมๆ 300 คน/ปี สำหรับมหาวิทยาลัยศรีปทุมเมื่อผลิตนักศึกษาแล้วจะส่งไปทำงานบนเรือครูสในต่างประเทศ โดยเงินเดือนของพนักงานบนเรือมีฐานเงินเดือนที่ยังไม่รวมค่าบริการอยู่ที่ 70,000 บาท/เดือน แต่หากเป็นพนักงานเสิร์ฟในโรงแรมจะมีรายได้ประมาณ 20,000 บาท/เดือน พนักงานทำความสะอาดห้องพักรวมๆ 39,000 บาท/เดือน" (Prachachat, 2016)

ด้วยที่มาและความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ธุรกิจเรือสำราญที่ขยายตัวพร้อมทั้งนโยบาย และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจเรือสำราญส่งผลต่อความต้องการบุคลากรทางการท่องเที่ยวประเภทลูกเรือที่เพิ่มมากขึ้นมีส่วนผลักดันให้ประเทศไทยจำเป็นต้องเร่งพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวประเภทลูกเรือให้ได้เทียบเท่ามาตรฐานสากล ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสมรรถนะลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทยเพื่อศึกษาสมรรถนะของบุคลากรที่มีความประสงค์ที่จะทำงานในธุรกิจการท่องเที่ยวทางเรือตอบสนองนโยบายด้านการท่องเที่ยวของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากร ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นนักวิชาการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เจ้าหน้าที่ภาคเอกชน และลูกเรือที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เจ้าหน้าที่ภาคเอกชน และลูกเรือจำนวน 17 ท่าน ที่ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามการศึกษาของแมคมิลแลน (Macmillan, 1971) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 17 ท่านขึ้นไป ระดับความคลาดเคลื่อนจะลดลงอย่างคงที่ และมีความคลาดเคลื่อนน้อยมาก เท่ากับ 0.02 เริ่มที่จำนวนกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 17-21 คนขึ้นไป การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญเป็นการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์และขั้นตอนในการคัดเลือกดังนี้

2.1 เป็นนักวิชาการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เจ้าหน้าที่ภาคเอกชน และลูกเรือที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทยตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป

2.2 ให้ผู้เชี่ยวชาญเสนอผู้เชี่ยวชาญคนต่อไปตามเทคนิคการบอกต่อ (Snowball Technique) เมื่อได้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณสมบัติตามเกณฑ์อีกครั้ง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามด้วยเทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย (Delphi Technique) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย (Delphi Technique) จึงมีการใช้แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญรวมจำนวน 3 รอบ ดังต่อไปนี้

3.1 แบบสัมภาษณ์สำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายรอบที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่พัฒนามาจากกรอบทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 แบบสอบถามสำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายรอบที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายปิดในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยข้อความทั้งหมดพัฒนาขึ้นจากคำตอบของผู้เชี่ยวชาญจากการทำแบบสอบถามรอบที่ 1

3.3 แบบสอบถามสำหรับการวิจัยด้วยเทคนิคเดลฟายรอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายปิดในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ซึ่งคล้ายกับแบบสอบถามในรอบที่ 2 แตกต่างกันในข้อความแต่ละข้อจะมีการระบุค่ามัธยฐาน (Median) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range) และคำตอบเดิมของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ผ่านมา เพื่อส่งกลับไปยังผู้เชี่ยวชาญทบทวนคำตอบของตนเองว่าต้องการยืนยันหรือเปลี่ยนแปลงคำตอบ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 นัดหมายผู้เชี่ยวชาญทั้ง 17 ท่าน เพื่อทำการสัมภาษณ์รอบที่ 1 จากนั้นดำเนินการจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งออกโดยคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.2 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเองรอบที่ 1 จำนวน 17 ท่าน โดยเริ่มการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 8 - 23 พฤศจิกายน 2561 รวมใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 16 วัน

4.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามรอบที่ 2 ส่งให้กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 ท่าน ซึ่งส่งด้วยตนเองจำนวน 12 ท่าน และทางอีเมลจำนวน 5 ท่าน โดยเริ่มการเก็บข้อมูลรอบที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 3 - 21 ธันวาคม 2561 ซึ่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 17 ชุด รวมใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 15 วัน

4.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามรอบที่ 3 ส่งให้กับผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเองจำนวน 12 ท่าน และทางอีเมลจำนวน 5 ท่าน โดยเริ่มการเก็บข้อมูลรอบที่ 3 ตั้งแต่วันที่ 3 - 18 มกราคม 2562 ซึ่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 17 ชุด รวมใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 16 วัน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามด้วยเทคนิคการวิจัยแบบเดลฟายดังนี้

5.1 รอบที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากคำตอบของการสัมภาษณ์คำถามกึ่งโครงสร้างปลายเปิด โดยผู้วิจัยนำมาจัดเป็นข้อย่อ และตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เพื่อนำไปสร้างเป็นข้อความคำถามในแบบสอบถามรอบที่ 2

5.2 รอบที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ซึ่งใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการคำนวณ โดยกำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการสรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำค่าที่ได้ไปแสดงในแบบสอบถามรอบที่ 3 เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

5.3 รอบที่ 3 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ และค่าสัมบูรณ์ของผลต่างระหว่างค่ามัธยฐาน และค่าฐานนิยม ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณาข้อความที่ได้รับฉันทามติ คือ ต้องมีค่ามัธยฐานไม่ต่ำกว่า 3.50 มีค่าสัมบูรณ์ของผลต่างระหว่างค่ามัธยฐานและค่าฐานนิยมไม่เกิน 1.00 และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ไม่เกิน 1.50 และกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าข้อความนั้นมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในระดั้มาก (Dalkey and Helmer, 1963; Kurth-Schai, Pool-patarachewin and Pitayanuwat, 1998 cited in Tewil Srisongmuang, 2008) อีกทั้งคำตอบจากรอบนี้ จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงคำตอบจากรอบที่แล้วไม่เกินร้อยละ 15 จึงจะถือว่าเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Limestone and Turoff, 1975 cited in Siriporn Lawanasakol, 2009) แล้วจึงนำผลที่ได้มาสรุปเป็นแนวทางการพัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยวเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทยเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิรับรองต้นแบบชิ้นงานวิจัยต่อไป

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 3 เกี่ยวกับสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย พบว่า ในภาพรวมรายด้านผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันเกี่ยวกับสมรรถนะของลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทยอยู่ในระดั้มากที่สุด ($Md=4.76$, $|Md-Mo|=0.00$, $IR=0.61$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันจำนวน 45 ข้อ โดยมีความคิดเห็นว่าเป็นข้อความที่เหมาะสมในระดั้มากที่สุด จำนวน 38 ข้อ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่ามัธยฐาน และค่าสัมบูรณ์ของผลต่างระหว่างค่ามัธยฐานและค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย

สมรรถนะของ ลูกเรือเพื่อธุรกิจ เรือสำราญใน ประเทศไทย	ความคิดเห็น	ค่ามัธยฐาน (Md)	ค่าสัมบูรณ์ของผลต่าง ระหว่างค่ามัธยฐาน และค่าฐานนิยม (Md-Mo)	ค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (IR)
ด้านที่ 1	ต้องการเปิดโลกกว้าง เดินทางทั่วโลก	5.00	0.00	1.00
ด้านแรงจูงใจ	ต้องการความก้าวหน้าในสายอาชีพงานบริการ	5.00	0.00	1.00
ด้านที่ 2 ด้าน คุณลักษณะส่วนบุคคล	สำหรับลูกเรือใหม่ ควรมีอายุอยู่ระหว่าง 21 ถึง 35 ปีบริบูรณ์	5.00	0.00	0.00
	สุขภาพร่างกายแข็งแรง ห้ามติดโรค HIV ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน และไม่แพ้ยาแพ้ไวรัสบี อีกเสบปี	5.00	0.00	0.00

ตารางที่ 1 ค่ามัธยฐาน และค่าสัมบูรณ์ของผลต่างระหว่างค่ามัธยฐานและค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย (ต่อ)

สมรรถนะของ ลูกเรือเพื่อธุรกิจ เรือสำราญใน ประเทศไทย	ความคิดเห็น	ค่ามัธยฐาน (Md)	ค่าสัมบูรณ์ของผลต่าง ระหว่างค่ามัธยฐาน และค่าฐานนิยม (Md-Mo)	ค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (IR)
	ชอบพบปะผู้คน	5.00	0.00	0.00
	ยิ้มแย้มแจ่มใส	5.00	0.00	0.00
	มีความตรงต่อเวลา	5.00	0.00	0.00
	มีความกล้าแสดงออก	5.00	0.00	1.00
ด้านที่ 3	มีความอดทน	5.00	0.00	0.00
ด้านแนวคิดของ ตนเอง	มีความรับผิดชอบ	5.00	0.00	0.00
	มองโลกในแง่ดี	5.00	0.00	0.00
	มนุษยสัมพันธ์ดี	5.00	0.00	0.00
	มีความกระตือรือร้น	5.00	0.00	0.00
	รักงานบริการ	5.00	0.00	0.00
	ปรับตัวง่าย	5.00	0.00	0.00
	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	5.00	0.00	0.00
	มีความซื่อสัตย์	5.00	0.00	0.00
	ให้ความตระหนักถึงความปลอดภัยอันดับแรก	5.00	0.00	1.00
	มีจิตใจเข้มแข็ง	5.00	0.00	0.00
	กล้าที่จะพูด รักษาสิทธิของตัวเอง	5.00	0.00	0.00
	ไม่เอาเปรียบผู้อื่น	5.00	0.00	0.00
	ให้เกียรติผู้อื่น เคารพผู้อื่น	5.00	0.00	0.00
	ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ	5.00	0.00	1.00
ด้านที่ 4	มีความรู้เฉพาะทาง ที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่ง	5.00	0.00	0.00
ด้านความรู้	งานของตนเอง			
	มีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยเบื้องต้น	5.00	0.00	0.00
	สำหรับลูกเรือ			
ด้านที่ 5	สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้เป็นอย่างดี	5.00	0.00	0.00
ด้านทักษะ	สามารถฟังภาษาอังกฤษได้หลายสำเนียง	5.00	0.00	1.00

ตารางที่ 1 ค่ามัธยฐาน และค่าสัมบูรณ์ของผลต่างระหว่างค่ามัธยฐานและค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทย (ต่อ)

สมรรถนะของ ลูกเรือเพื่อธุรกิจ เรือสำราญใน ประเทศไทย	ความคิดเห็น	ค่ามัธยฐาน (Md)	ค่าสัมบูรณ์ของผลต่าง ระหว่างค่ามัธยฐาน และค่าฐานนิยม (Md-Mo)	ค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ (IR)
	มีทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี	5.00	0.00	1.00
	มีทักษะการเอาตัวรอด	5.00	0.00	0.00
	มีไหวพริบปฏิภาณดี	5.00	0.00	0.00
	สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้	5.00	0.00	0.00
	สามารถทำงานได้หลากหลายตำแหน่ง	5.00	0.00	0.00
	มีการทำงานอย่างเป็นระบบ	5.00	0.00	0.00
	สามารถบริหารจัดการเวลาได้	5.00	0.00	0.00
	สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	5.00	0.00	0.00
	สามารถเอนเตอร์เทนลูกค้าได้	5.00	0.00	0.00
	รู้จักการรับมือกับลูกค้าเพื่อนร่วมงาน และ หัวหน้า	5.00	0.00	0.00

อภิปรายผลการวิจัย

ด้านที่ 1 ด้านแรงจูงใจ (Motive)

ผลการวิจัย พบว่า ด้านแรงจูงใจ ลูกเรือต้องการเปิดโลกกว้าง เดินทางทั่วโลก ต้องการความก้าวหน้าในสายอาชีพงานบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากอาชีพลูกเรือสำราญเป็นอาชีพที่ต้องเดินทางไปกับเรือสำราญตามเส้นทางกำหนดของบริษัทนั้นๆ และมีการผลัดเปลี่ยนเรือตามแต่สัญญา นอกจากนี้สถานการณ์การท่องเที่ยวด้วยเรือสำราญตามภูมิภาคต่างๆของโลกมีแนวโน้มที่เติบโตมากขึ้นส่งผลต่อเส้นทางเดินเรือสำราญมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ลูกเรือไม่สามารถหยุดนิ่งได้ ต้องการการถ่ายเปลี่ยนลูกเรือไปตามเส้นทาง และเรือต่างๆมากขึ้น สอดคล้องกับ

ไพฑูรย์ มนต์พานทอง (Pitoon Monpanthong, 2015) ที่กล่าวว่า “เรือสำราญเติบโตอย่างมาก การท่องเที่ยวเรือสำราญเปลี่ยนไปจากเดิม ปัจจุบันใช้เรือขนาดใหญ่มากขึ้นทำให้ราคาถูกลง และต้องมีท่าเรือรองรับขนาดเรือ รวมทั้งจำนวนคน เมื่อเรือเข้ามาในเอเชียมากขึ้น แต่ละประเทศให้ความสำคัญกับโครงสร้างพื้นฐาน และสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทั้งท่าเรือ เทอร์มินัลต่างๆ เพื่อดึงดูดสายการบินเรือ ดึงดูดคนให้เข้ามา สร้างความสุข เพิ่มรายได้เข้ามามากขึ้น กลุ่มนักท่องเที่ยวจะเป็นกลุ่มที่มีคุณภาพ ค่าใช้จ่ายต่อคนสูง”

ด้านที่ 2 ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait)

ผลการวิจัยพบว่า ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ลูกเรือใหม่ควรมีอายุอยู่ระหว่าง 21 ถึง 35 ปีบริบูรณ์ ลูกเรือสุขภาพร่างกายแข็งแรง ห้ามติดโรค HIV ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน และไม่ใช่นักสูบหรือติดสารเสพติด

พบปะผู้คน ยิ้มแย้มแจ่มใส ตรงต่อเวลา และกล้าแสดงออก อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากสุขอนามัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของธุรกิจเรือสำราญ หากเกิดการระบาดของโรคจะส่งผลกระทบต่อคนหมู่มากได้ นอกจากนั้นต้องมีจิตใจในการให้บริการที่ดี (Service Mind) และรักษาเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของไพฑูรย์ มนต์พานทอง (Paitoon Monpanthong, 2015) เรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบการจัดการท่าเรือแบบผสมกับบริบทการท่องเที่ยวเรือสำราญ ที่สรุปว่า “สุขอนามัยเป็นประเด็นสำคัญมากที่สุดสำหรับการท่องเที่ยวเรือสำราญ เนื่องจากการเดินทางที่มีกลุ่มคนจำนวนมากในพื้นที่จำกัด ขณะที่เรือสำราญมีเพียงแค่อำเภอการแพทย์ (Medical Center) เล็กๆ ซึ่งมีเครื่องมือทางการแพทย์ที่จำกัด สุขอนามัยทั้งบนเรือ และบนฝั่งจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะประเด็นเรื่องอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ที่ต้องถูกสุขอนามัย” นอกจากนี้หากสายการบินเรือใดมีผู้โดยสารติดเชื้อเกินร้อยละ 0.5 ของผู้โดยสารทั้งหมด ทางหน่วยงานที่รับผิดชอบจะทำการตรวจสอบในประเด็นเรื่องสุขอนามัย (Gibson, 2012)

ด้านที่ 3 ด้านแนวคิดของตนเอง (Self-concept)

ผลการวิจัยพบว่า ด้านแนวคิดของตนเอง ลูกเรือควรมีความอดทน มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่ดี มนุษย์สัมพันธ์ดี มีความกระตือรือร้น รักงานบริการ ปรับตัวง่าย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ ให้ความตระหนักถึงความปลอดภัยอันดับแรก มีจิตใจเข้มแข็ง กล้าที่จะพูด รักษาสิทธิของตัวเอง ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่น เคารพผู้อื่น และไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากอาชีพลูกเรือเป็นอาชีพงานบริการประเภทหนึ่งที่กลุ่มลูกค้าเป้าหมายศักยภาพสูงต้องการบริการที่สร้างความพึงพอใจอย่างสูง เช่น ความสะอาดสบาย ความคุ้มค่าของเงิน เป็นต้น ลูกเรือต้องมีความอดทน มีจิตใจที่หนักแน่นไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ต้องสามารถทำงานหนักประมาณวันละ 10 ชั่วโมง โดยไม่มีวันหยุด และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับหัวหน้าและลูกเรือคนอื่นๆ ได้ จึงมีความจำเป็นต้องมีแนวคิดของตนเองไปในทางบวก สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การท่องเที่ยวเรือสำราญถือเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่เน้นการบริการที่โดดเด่น ความสะอาดสบาย ความหลากหลายของกิจกรรม และมีความคุ้มค่า (Gibson, 2006) นอกจากนี้ความคาดหวังของกลุ่มเป้าหมายหลักในการตัดสินใจเลือกรือ ได้แก่ ความคุ้มค่า ความสะอาดสบาย ความหลากหลาย ประสบการณ์ ซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการตัดสินใจเลือกเดินทางท่องเที่ยวโดยเรือสำราญ (Gibson, 2012)

ด้านที่ 4 ด้านความรู้ (Knowledge)

ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า ลูกเรือควรมีความรู้เฉพาะทาง ที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งงานของตนเอง และมีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยเบื้องต้นสำหรับลูกเรือ อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องด้วยการจัดการความปลอดภัยของธุรกิจเรือสำราญมีความจำเป็นมาก และต้องครอบคลุมในหลากหลายประเด็น นอกจากลูกเรือต้องมีความรู้เฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องกับสายงานของตนแล้วนั้น ต้องควบคู่กับความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว และความปลอดภัยยังเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่ผู้ดำเนินธุรกิจทางการท่องเที่ยวควรมุ่งเน้นให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับไพฑูรย์ มนต์พานทอง (Paitoon Monpanthong, 2015) ที่กล่าวว่า “สายการบินเรือจึงให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัยเป็นอันดับสูงสุด เพื่อสร้างภาพลักษณ์ และความไว้วางใจในตราสินค้าของตนเอง ด้วยเหตุนี้การจัดการท่าเรือจึงต้องเน้นเรื่องความปลอดภัยเป็นเรื่องหลักเช่นเดียวกัน โดยท่าเรือต้องได้รับการตรวจสอบเรื่องความปลอดภัยเพื่อให้ผ่านเกณฑ์ระดับนานาชาติเรื่องความปลอดภัยของเรือ และท่าเรือ หรือที่เรียกว่า International Ship and Port Facility Security Code: ISPS Code” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง ความปลอดภัย

และความมั่นคงในการท่องเที่ยว (Kovari and Zimanyi, 2011) ที่ระบุว่า “แหล่งท่องเที่ยวต้องสร้างความเข้าใจองค์ประกอบต่างๆของความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินจากการท่องเที่ยวในกับภาคส่วนต่างๆ และทำการศึกษาถึงปัญหาในด้านนี้ เนื่องจากปัจจัยนี้เป็นเงื่อนไขพื้นฐานสำคัญในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว”

ด้านที่ 5 ด้านทักษะ (Skill)

ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า ลูกเรือสามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้เป็นอย่างดี สามารถฟังภาษาอังกฤษได้หลายสำเนียง มีทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี มีทักษะการเอาตัวรอด มีไหวพริบปฏิภาณดี สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ สามารถทำงานได้หลากหลายตำแหน่ง มีการทำงานอย่างเป็นระบบ สามารถบริหารจัดการเวลาได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถเอนเตอร์เทนลูกค้าได้ และรู้จักการรับมือกับลูกค้าเพื่อนร่วมงาน และหัวหน้า อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากธุรกิจเรือสำราญเป็นธุรกิจที่พบปะนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกซึ่งใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเป็นหลัก นอกจากนั้นลูกเรือต้องมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การเอาตัวรอดจากสถานการณ์คับขัน สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี ล้อมหมงคล (Supawadee Lormahamongkol, 2002) ที่สรุปว่า “คุณสมบัติด้านความรู้และทักษะ ธุรกิจนำเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในเรื่องมีทักษะในการพูดภาษาอังกฤษได้เป็นอย่างดี เป็นอันดับหนึ่ง” และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรมหลัก (Office of the National Economic and Social Development Council, 2005) ที่สรุปว่า “สำหรับความต้องการกำลังคนในเชิงคุณภาพนั้น พบว่า คุณสมบัติของกำลังคนในธุรกิจนำเที่ยวมีความต้องการผู้ที่มีความชำนาญทางด้านภาษาต่างประเทศมากที่สุด” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์ (Chayaporn Cheunrungrot, 1997) ที่ให้ความเห็นว่า การทำงานในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวควรมีความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. รัฐบาลและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ ความปลอดภัย รวมถึงการพัฒนากฎหมายและระเบียบต่างๆให้ทันสมัย เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเรือสำราญในประเทศไทย
2. ภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการอบรมลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทยควรคำนึงถึงการปรับปรุงและพัฒนาลูกเรือด้านทักษะเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษ
3. ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคการศึกษาและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ควรพิจารณาปรับปรุงหลักสูตรการอบรมลูกเรือเพื่อธุรกิจเรือสำราญในประเทศไทยให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากล และมีมาตรฐานเดียวกัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้การสนับสนุนงบประมาณการวิจัยในครั้งนี้

References

- Bangkokbiznews. (2017). *Thai tourism pushes the 'Laem Chabang - Khlong Toei' to be the World cruise*. Retrieved October 31, 2017, from <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/749232>.

- Chayaporn Cheunrungrot. (1997). Characteristic attributes of staff in tourism industry. *TAT Review Magazine*. 6(2), 45-56.
- Cruise Business. (2017). *Cruise Business*. Retrieved September 6, 2017, from http://transportation927.blogspot.com/2017/04/blog-post_4.html.
- Dalkey, N. & Helmer, O. (1963). An experimental application of the Delphi method to the use of experts. *Management Science*, 9(3). 458-467.
- Gibson, P. (2006). *Cruise Operations Management*. Burlington: Butterworth-Heinemann.
- . (2012). *Cruise Operations Management*. London: Routledge.
- Kovari, I. & Zimanyi, K. (2011). Safety & security in the age of global tourism. *Applied Studies in Agribusiness & Commerce*, 5(3-4), 59-61.
- Kurth-Schai, R., Pool-patarachewin, C. & Pitayanuwat, S. (1998). *Using the Delphi cross-culturally: Towards the development of policy*. In Citizenship for the 21st century: An international perspective on education, J. J. Cogan; & R. Derricott (eds.), 77-92. London: Kogan Page.
- Linestone, H. A. & Turoff, M. (1975). *The Delphi method techniques and application*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing.
- Macmillan, Thomas T. (1971). *The Delphi Technique*. Paper Presented at The Annual Meeting of the California Junior Colleges Associations Committee on Research and Development. Ca: Monterey, May 3-5.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2005). *Human Resource Development Strategies to Increase the Competitiveness of Key Industries*. Bangkok: Author.
- Paitoon Monpanthong. (2015). Cruises and the challenges of Thailand. *TAT Review Magazine*, 1(4), 44-59.
- . (2017). Analytical factors on hybrid port management for cruise tourism. *WMS Journal of Management*, 6(3), 107-124.
- Post Today. (2016). *Thai Hub Cruises*. Retrieved October 31, 2017, from <https://www.posttoday.com/biz/gov/472176>.
- Prachachat. (2016). *The "Cruise Ship" Course Is Ready to Produce Personnel to Enter the Market*. Retrieved October 27, 2017, from https://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1458196163.
- Prachachat. (2018). *Academics Pointed the Trend of Asian Cruises Is High. Government Should Accelerate Cruise Lines*. Retrieved January 15, 2019, from <https://www.prachachat.net/local-economy/news-142387>.
- Siriporn Lawanasakol. (2009). *Expected roles of ophthalmic nurse practitioner, government hospitals*. (Master's thesis). Chulalongkorn University.

- Supawadee Lormahamongkol. (2002). *Desired characteristics of training students by travel agency*. (Master's individual study). Chiang Mai University.
- Tewil Srisongmuang. (2008). *Development of an instructional network model based on the sufficiency economy philosophy in basic education Institutions*. (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok.

Received : February 5, 2019

Revised : March 28, 2019

Accepted : April 6, 2019

ศักยภาพการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผกามาศ ชัยรัตน์¹ เมทนี มหาพรหม² สิทธิชา ทองอบ¹
วรินยาอร เหลืองบริบูรณ์¹ และ ปิ่นอนงค์ แก้วแว่นน้อย¹

¹สาขาการจัดการการท่องเที่ยวและโรงแรม คณะวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา

²สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและรีสอร์ท คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี พัทยา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการให้บริการของพนักงานในโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อศึกษาคุณภาพการบริการที่มีต่อความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการให้บริการของพนักงานในโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 3) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการของพนักงานในโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเข้าพักโรงแรมโยธยา ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เข้าพักโรงแรมโยธยาจำนวน 400 ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามโดยเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, One-Way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า ศักยภาพการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ยังคงต้องพัฒนาในด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3 ด้าน คือ ที่นักท่องเที่ยวตอบแบบสอบถาม และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด = 3.09 คือ ด้านผลิตภัณฑ์ รองลง = 4.06 คือ ด้านการส่งเสริมการตลาดด้านกระบวนการ และ = 4.07 คือ ด้านกายภาพ เนื่องจากทั้ง 3 ด้านเป็นด้านที่นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจน้อยกว่าด้านอื่นๆ สิ่งที่คุณตอบแบบสอบถามนั้นส่งผลสามารถนำไปพัฒนาการให้บริการภายในโรงแรมต่อไป

คำสำคัญ: การบริการ พนักงานโรงแรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

THE POTENTIAL OF EMPLOYEE SERVICES AT AYOTHAYA HOTEL IN PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCE

Pakamas Chairatana¹, Matanee Mahaphoum², Sitticha Tongob¹,
Veerinyaorn Luangboriboon¹ and Pin-anong Kaewwaewnoi¹

¹Tourism and Hotel Management, Faculty of Management College, University of Phayao

²Hotel and Resort Management, Faculty of Service Industry, Dusit Thani College Pattaya

Abstract

The purposes of this research were to 1) study the general information of the tourists staying at Ayothaya Hotel, 2) study satisfaction and marketing mix of Thai tourists towards the services of the Ayothaya Hotel employee, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, and 3) propose the guidelines for the development of employee service at Ayothaya Hotel Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. Samples group in this research was a tourist visiting Phra Nakhon Si Ayutthaya province and staying at the Ayothaya Hotel. The samples were 400 Thai tourists staying at Ayothaya Hotel. The data were collected through using questionnaire. Statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, independent samples t-test, and one-way ANOVA.

The results of the study showed that the potential of employee service at Ayothaya Hotel was at a good level. They had to improve 3 aspects, the satisfaction of which was found at a lowest level, product (3.09), promotion (4.06) and physical (4.07). These results can be used to develop the quality service of the hotel.

Keywords: Services, Employee Service, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

บทนำ

ท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมที่สร้างรายได้ให้กับประเทศอย่างมาก สามารถนำมาเสริมสร้างอุตสาหกรรมความแข็งแรงทางเศรษฐกิจของประเทศ การท่องเที่ยวจึงเป็นยุทธศาสตร์การเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ และยังสามารถพัฒนาไปสู่การเรียนรู้ในการพัฒนาสังคม ที่เกิดประโยชน์ต่อสังคมไทยโดยเฉพาะคนยากจนในแหล่งท่องเที่ยว ปัจจุบันนักท่องเที่ยวสนใจที่จะท่องเที่ยวในแนวทางธรรมชาติมากขึ้น ทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ โครงสร้างเศรษฐกิจเข้าสู่การเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ที่มีธุรกิจทางด้านอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว เป็นแรงเสริมในการขับเคลื่อน ประกอบกับความเจริญก้าวหน้า ทางเทคโนโลยี และระบบข่าวสารต่าง ๆ ซึ่งได้ส่งผลให้ระบบผลิตสินค้าและบริการมีการขยายตัวมากขึ้น และยังพบว่าอุตสาหกรรมมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีต่อเนื่อง ดังนั้นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการ อาชีพการบริการจึงมีความหลากหลายและมีบทบาทในสังคมเป็นอย่างมาก ธุรกิจที่พักจึงเป็นธุรกิจที่มีการเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รวดเร็วส่งผลทำให้เกิดการแข่งขันด้านราคา และมีการเปิดเขตการค้าเสรีอาเซียนขึ้น ส่งผลให้อาเซียนกลายเป็นเขตการผลิตเดี่ยว ซึ่งจะมีการเคลื่อนย้ายปัจจัยการผลิตได้อย่างเสรี สามารถเกิดกระบวนการผลิตที่ไหนก็ได้โดยใช้ทรัพยากรของแต่ละประเทศ ทั้งวัตถุดิบและแรงงานมาใช้ในการผลิต ให้สินค้ามีมาตรฐาน กฎเกณฑ์กฎระเบียบเดียวกัน ดังนั้นการบริการประเภทที่พักแรมจึงมีบทบาทอย่างยิ่งต่อการสร้างรายได้ให้กับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศักยภาพในการให้บริการของพนักงานโรงแรมจึงมีความสำคัญมาก เพราะการให้บริการต้องสามารถตอบสนองต่อความต้องการ พื้นฐานรวมถึงรูปแบบในการดำรงชีวิตของนักท่องเที่ยวที่หลากหลาย ศักยภาพของพนักงานต่อการให้บริการจึงมีความสำคัญมาก

การท่องเที่ยวจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เติบโตต่อเนื่องกระแสครุ่นคนไทยเที่ยวอยุธยาเสริมศักยภาพด้านท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยปี 2560 รายได้พุ่ง 1.5 หมื่นล้าน นักท่องเที่ยว 8 ล้านคน คาดปี 2561 เติบโต 8-10 % ปีนี้ภาพรวมการท่องเที่ยวของพระนครศรีอยุธยาดีกว่าปีที่ผ่านมา ส่วนหนึ่งมาจากสื่อมาถ่ายทำละครเรื่องบุพเพสันนิวาส ที่มีบทเกี่ยวกับอยุธยา ส่งผลให้มีนักท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวตามรอยละครจำนวนมาก (Ayutthaya Province Ministry of Tourism and Sports, 2017)

โรงแรมอยุธยา เป็นโรงแรมที่มีศักยภาพในด้านการให้บริการในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการบริหารของบริษัท เรืองระวีวัฒน์ และเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกกับลูกค้าชาวไทยและชาวต่างประเทศ เรื่องที่พักอาศัย โรงแรมอยุธยาเป็นโรงแรมที่มีเสน่ห์ ตกแต่งในสไตล์ไทยร่วมสมัย ตั้งอยู่ใจกลางเมืองอยุธยา เมืองแห่งประวัติศาสตร์โบราณของไทย ใกล้ศูนย์การค้า อุทยานประวัติศาสตร์และยังสะดวกในการเดินทางสู่แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ตัวโรงแรมออกแบบดูเรียบง่ายและสง่างามในบรรยากาศสบายๆ ผ่อนคลายผสมผสานการบริการที่เชี่ยวชาญเป็นมิตรและเอาใจใส่ ห้องพักทุกห้องมีขนาดกว้างขวางออกแบบ ตกแต่งอย่างประณีต พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีคุณภาพเพื่อรังสรรค์ การเข้าพัก เต็มเต็มวันพักผ่อน ด้วยอาหารและเครื่องดื่มรสเยี่ยมในห้องอาหารบรรยากาศแบบไทยๆ ที่มีอาหารให้เลือกหลายหลายชนิดจากเชฟที่มีความเชี่ยวชาญ นักท่องเที่ยวสามารถผ่อนคลายกับการนวดแผนไทย สระว่ายน้ำกลางแจ้งขนาดใหญ่ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเลือกใช้บริการ และเข้าพักในโรงแรม ทางโรงแรมก็พร้อมให้บริการแก่นักท่องเที่ยวด้วยไมตรีจิต (Ayutthaya Hotel Fiction Club, 2018)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการให้บริการของพนักงาน ในโรงแรมอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจและส่วนประสมทางการตลาด ของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการของพนักงานในโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์และถูกต้องครบถ้วนน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 400 คน

2. พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ โรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. ระยะเวลาการเก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือน เดือนตุลาคม - เดือนพฤศจิกายน 2561

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ แบบสอบถามระดับความเชื่อมั่นมีค่าเท่ากับ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ของจำนวนตัวอย่างหรือนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ขนาดประชากรจำนวน 1,738,857 คน จากการคำนวณจะต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 399.90 คน ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยใช้จำนวน 400 คนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากร (Weirs, 2005 cited in Silanio, L., 2015)

กรอบแนวคิดการวิจัย



นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคำนิยามศัพท์ คำจำกัดความของนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ดังนี้

นักท่องเที่ยว หมายถึง นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การท่องเที่ยว หมายถึง การเดินทางที่ประกอบด้วยองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการ

- 1) การเดินทางจากที่อยู่อาศัยปกติไปยังที่อื่นเป็นการชั่วคราว
- 2) การเดินทางด้วยความสมัครใจ
- 3) การเดินทางด้วยวัตถุประสงค์ใดก็ตามที่ไปเพื่อการประกอบอาชีพหรือหารายได้

ศักยภาพ หมายถึง ความสามารถในการตอบสนองความต้องการและการให้บริการของพนักงานในโรงแรมอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แหล่งท่องเที่ยว หมายถึง สถานที่ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม ได้แก่ น้ำตก ถ้ำ ภูเขา เขตรักษาพันธุ์สัตว์ อุทยานแห่งชาติ ทะเล เชื้อน ฯลฯ รวมถึงสถานที่ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นแหล่งท่องเที่ยวอันได้แก่ แหล่งท่องเที่ยวศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและกิจกรรมที่เป็นสถานที่ที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น ความเป็นอยู่วิถีชีวิตซึ่งเป็นที่ยึดดูความสนใจของนักท่องเที่ยว เป็นต้น

การบริการ หมายถึง ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยในการท่องเที่ยวในอยุธยา ได้แก่ การบริการของเจ้าหน้าที่ การบริการด้านสุขอนามัย เช่น ห้องน้ำ การบริการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความปลอดภัย สถานที่จอดรถ เป็นต้น

อุตสาหกรรมโรงแรม หมายถึง การผลิตการบริการในด้านให้เช่าที่พักจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มและบริการอื่น ๆ ให้กับผู้เข้าพักโรงแรมอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้รับการบริการที่ดีจะทำให้นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจในการใช้บริการ

การทบทวนวรรณกรรม

ธัญภรณ์ เจียรนนทนา (Thanyaporn Chearanatana, 2016) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกที่พักประเภทบูติคโฮเต็ล อำเภอดอนหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกที่พักประเภทบูติคโฮเต็ล อำเภอดอนหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล โดยใช้ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ และปัจจัยด้านส่วนประสมทางตลาด ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ปัจจัยด้านราคา (Price) ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) ปัจจัยด้านบุคคล (People) ปัจจัยด้านลักษณะกายภาพ (Physical Evidence and Presentation) และปัจจัยด้านกระบวนการ (Process) เพื่อให้ผู้ประกอบนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาโรงแรมและที่พักในด้านต่าง ๆ รวมถึงกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาดได้อย่างเหมาะสม เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างแท้จริง อีกทั้งยังเป็นการสร้างความได้เปรียบเชิงการแข่งขันให้กับผู้ให้บริการ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกที่พักประเภทบูติคโฮเต็ลอำเภอดอนหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ของกลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลโดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านความเหมาะสมของราคา ความสะอาดและทัศนียภาพ ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมการตลาด ปัจจัยด้านการอำนวยความสะดวกและทำเลที่ตั้ง และปัจจัยด้านบุคลากรในส่วนของการวิเคราะห์ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่าผู้ใช้บริการ ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันแสดงถึงความสามารถตัดสินใจซื้อน้อยกว่ากลุ่มอื่นอย่างมี

นัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับการศึกษาที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง มีอิทธิพลการตัดสินใจเลือกที่พักประเภทบูติกโฮเต็ล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ที่แตกต่างกัน

อนุชิตา พลายอยู่วงศ์ และนิตนา ฐานิตธนกร (Anuchida Phayayawong and Nittana thanaitakorn, 2014) ได้ทำการศึกษาเรื่องความพร้อมใน การให้บริการเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนของผู้ประกอบการรถทัวร์ปรับอากาศสายอีสานเหนือ ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ผู้ประกอบการและผู้บริหารรถทัวร์ปรับอากาศสายอีสาน-เหนือใน สถานีขนส่งหมอชิต (จตุจักร) ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยสมรรถนะผู้บริหารด้านการควบคุมดูแล และ มอบหมายงาน ปัจจัยการตลาดเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ด้านสถานที่จัดจำหน่าย ปัจจัยคุณภาพการบริการด้านการสนองตอบลูกค้า ปัจจัยด้านการพัฒนาบุคลากร ปัจจัยการตลาดเพื่อ รองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ด้านส่งเสริมการตลาด และด้านบุคลากร ตามลำดับ มีอิทธิพลต่อ ความพร้อมในการให้บริการเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนของผู้ประกอบการรถทัวร์ปรับอากาศสายอีสาน-เหนือ อย่างมีนัยสำคัญ ส่วนปัจจัยสมรรถนะผู้บริหารด้านความเป็นผู้นำด้านการ วางแผน ด้านการสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยคุณภาพการบริการ ด้านความน่าเชื่อถือด้านความมั่นใจ ด้าน สิ่งที่สามารถจับต้องได้และด้านความใส่ใจ ปัจจัยสื่อสังคมออนไลน์และปัจจัยการตลาดเพื่อรองรับการ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านลักษณะทางกายภาพ และด้านกระบวนการ ให้บริการไม่มีอิทธิพลต่อความพร้อมในการให้บริการ

คุณัญญา พรหมปัญญานันท์ และนิตนา ฐานิตธนกร (Kunanya Prompanayan and Nittana thanaitakorn, 2014) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดบริการ สื่อสังคมออนไลน์และความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร ที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจใช้บริการซูเปอร์มาร์เก็ตของชาวต่างชาติ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการทดสอบ สมมติฐาน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการซูเปอร์มาร์เก็ตของชาวต่างชาติในเขต กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการด้านผลิตภัณฑ์ด้านราคา ด้านส่งเสริมการขาย ด้านบุคลากร ด้านการสร้างและการนำเสนอลักษณะ ทางกายภาพ และด้านกระบวนการ ในขณะที่ปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการด้านสถานที่จำหน่าย ปัจจัยสื่อสังคมออนไลน์และปัจจัยความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร ไม่มีผลต่อการตัดสินใจใช้ บริการซูเปอร์มาร์เก็ตของชาวต่างชาติในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณาน้ำหนักของผลกระทบ ของตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการซูเปอร์มาร์เก็ตของชาวต่างชาติในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการด้านผลิตภัณฑ์ และด้านราคา ส่งผลต่อ การตัดสินใจใช้บริการซูเปอร์มาร์เก็ตของชาวต่างชาติในเขต กรุงเทพมหานคร มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ด้านกระบวนการด้านการสร้างและการนำเสนอลักษณะทางกายภาพ ด้านบุคลากร และด้านส่งเสริมการขาย ตามลำดับ

มาลินี สอนธิมูล และอิทธิกร ขำเดช (Malinee Sonthimun and Itthikorn Khamdet, 2014) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของ นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีต่อการใช้บริการโรงแรมระดับ 5 ดาวในเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษา พบว่า ปัจจัยประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ และสัญชาติ พฤติกรรมการท่องเที่ยวในประเทศไทยและพักผ่อนในโรงแรมระดับ 5 ดาวส่วน ใหญ่ ได้แก่ เหตุผลหลักที่ใช้เลือกท่องเที่ยวในประเทศไทย ผู้ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวในประเทศไทย ระยะเวลาที่ใช้บริการพักผ่อนในโรงแรมระดับ 5 ดาว และช่องทางของข้อมูลข่าวสาร และปัจจัยภายนอกอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย การเมืองและกฎหมาย สังคมและวัฒนธรรม และ เศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีต่อการใช้บริการโรงแรม ระดับ 5 ดาวในเขตกรุงเทพมหานคร

อรวรรณ หาญพิทักษ์พงศ์ (Orawan Hanpitapong, 2010) ได้ทำการศึกษาเรื่อง คุณลักษณะและภาพลักษณ์ตราสินค้าส่งผลต่อ การรับรู้คุณค่าตราสินค้าของผู้ใช้บริการธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ผลการศึกษา พบว่า เพศที่ต่างกันส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าตราสินค้าด้านการรักดีแตกต่างกัน และการศึกษาที่ต่างกัน ส่งผลต่อคุณค่าตราสินค้าด้านการเชื่อมโยงและการรักดีต่อตราสินค้าต่างกัน ส่วนอายุ อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าตราสินค้าไม่แตกต่างกัน คุณลักษณะและภาพลักษณ์ตรา สินค้าส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าตราสินค้าทั้งภาพรวมและรายด้าน หากพิจารณารายด้านแล้ว พบว่า คุณลักษณะตราสินค้าส่งผลต่อคุณค่าตราสินค้าด้านการรับรู้คุณภาพมากที่สุด และด้านการตระหนักถึงตราสินค้าน้อยที่สุด ส่วนด้านภาพลักษณ์ตราสินค้าที่ส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าตราสินค้าด้านการ เชื่อมโยงตราสินค้ามากที่สุด และด้านการตระหนักถึงตราสินค้าน้อยที่สุด

รุ่งนภา ทิวประยูร (Runghapa Thewprayoon, 2008) ได้ศึกษาความคาดหวังของผู้ใช้บริการของ โรงแรม แกรนด์จอมเทียนพาเลซที่มี ต่อนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคาดหวังและการตอบสนองของนักท่องเที่ยวที่มีต่อ คุณภาพการบริการ และเพื่อเปรียบเทียบความคาดหวังและการตอบสนองของนักท่องเที่ยวที่มีต่อคุณภาพการ บริการของโรงแรมแกรนด์จอมเทียนพาเลซ ชลบุรีพบว่า ด้านสิ่งที่จำเป็นต้องได้ต้องการให้เพิ่มคุณภาพของการ บริการในเรื่องบุคลิกภาพและความสุภาพเรียบร้อยของพนักงานในโรงแรม ด้านความน่าเชื่อถือต้องการให้เพิ่ม คุณภาพของการบริการในเรื่องของการบริการได้อย่างตรงต่อเวลาของพนักงานในโรงแรม ด้านการตอบสนองความต้องการให้เพิ่มคุณภาพของการบริการในเรื่องความจริงใจที่จะช่วยทุกสิ่งทุกอย่างของพนักงานโรงแรม ด้าน ความเชื่อมั่นต้องการให้เพิ่มคุณภาพของการบริการในเรื่องความสามารถตอบคำถามหรือข้อสงสัยของพนักงาน ในโรงแรม และด้านความเห็นอกเห็นใจต้องการให้เพิ่มคุณภาพของการ บริการในเรื่องการให้ความใส่ใจต่อคำร้องของลูกค้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาจากเอกสาร (Secondary Data) ได้จากการค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ซึ่งได้แก่ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการให้บริการของพนักงานของโรงแรมอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทาง ขั้นตอน และวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวและเข้าพักโรงแรมอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 1,738,857 คน โดยทราบจำนวนของนักท่องเที่ยวที่แน่นอน (Ayutthaya Province of Tourism and Sports, 2017) ใช้สูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1967) โดยค่าความคาดเคลื่อนที่ 0.5

2. ดังนั้น ระดับความเชื่อมั่นมีค่าเท่ากับ 95% ค่าความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่เกินร้อยละ 5 ของจำนวนตัวอย่างหรือนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 เมื่อมีกลุ่มขนาดประชากรจำนวน 1,738,857 คน จากการคำนวณจะต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 399.90 คน ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยใช้จำนวน 400 คนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้คือ แบบสอบถามไปทำการทดสอบเก็บกับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 30 คนเพื่อนำมาหาความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach's alpha coefficient) เมื่อได้ค่าความเชื่อมั่นแล้ว หากค่าความเชื่อมั่นต่ำกว่า 0.70 ลงมาต้องนำมาปรับปรุงแก้ไขจนกว่าจะเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์ หลังจากได้ทำการทดสอบเครื่องมือแล้วได้ค่าความเชื่อมั่นที่ .975 ถือว่าข้อมูลมีความสมบูรณ์สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 2 แหล่ง คือข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎี และผลงานที่เกี่ยวข้องตามแนวทางและกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของนักท่องเที่ยวไทย ที่มีต่อโรงแรมรอยุทธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ ถิ่นที่พักอาศัยของนักท่องเที่ยวประเทศไทย โดยแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 ด้านระดับความคิดเห็นความพึงพอใจของผู้ใช้บริการโรงแรมรอยุทธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดมาเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ โดยแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบโดยเรียงลำดับความสำคัญตามมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีสเกลวัดระดับความสำคัญของปัจจัยมีอิทธิพลต่อนักท่องเที่ยวชาวไทยในการเลือกใช้บริการโรงแรม

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทย ที่มีต่อโรงแรมรอยุทธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเป็นคำถามปลายเปิด

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่อการให้บริการของพนักงานโรงแรมรอยุทธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 33.75 และเพศชายจำนวน 135 คน คิดเป็น 66.25 อายุอยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมาช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.00 ช่วงอายุ 41- 50 ปี จำนวน 61 คน และอายุอยู่ในช่วง 51-60 ปี น้อยที่สุดจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ สถานะโสดจำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมามีสถานะสมรส จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 28.00 และสถานะหย่าร้างหม้ายจำนวน 24 คนคิดเป็นร้อยละ 6.00 คน ตามลำดับ ระดับการศึกษาปริญญาตรีจำนวน 238 คนคิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมา และระดับประกาศนียบัตร/อนุปริญญา 69 คนคิดเป็นร้อยละ 17.26 ระดับการศึกษาต่ำสุดคือ ต่ำกว่ามัธยมศึกษาจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ อาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนจำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาคือรับราชการ/รัฐวิสาหกิจจำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 28.00 อาชีพธุรกิจส่วนตัวจำนวน 15 คิดเป็นร้อยละ 3.75 และน้อยที่สุดคืออาชีพนักเรียน/นักศึกษาจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.25 ตามลำดับ รายได้ 10,001-15,000 บาท จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 รองลงมาคือรายได้ 5,000 -10,000 บาท จำนวน 128 คนคิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมารายได้ 15,001-20,000 บาท จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 และมีรายต่ำสุดคือต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.75 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการแบบสอบถามความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการให้บริการของพนักงานโรงแรมรอยุทธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี และความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในด้านส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 7 ด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากจึงไม่มีความแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบโดยใช้สถิติทดสอบ t-test และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน รวมทั้งสถิติเชิงบรรยายโดยมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้ง 7 ด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี

รายด้านพบว่า

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของด้านเพศ ค่าสถิติทดสอบค่า t-test กรณีความแปรปรวนของประชากรเท่ากับ .73 นั้นหมายความว่าเพศ ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อพิจารณาแล้ว ค่าเฉลี่ยเพศชายและเพศหญิงมีความพึงพอใจที่ไม่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านอายุ ค่าสถิติทดสอบค่า F-test กรณีความแปรปรวนของประชากรเท่ากับ .83 นั้นหมายความว่าอายุ ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเมื่อพิจารณาแล้ว ค่าเฉลี่ยด้านอายุมีความพึงพอใจที่ไม่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านสถานะ ค่าสถิติทดสอบค่า F-test กรณีความแปรปรวนของประชากรเท่ากับ .95 นั้นหมายความว่าสถานะ ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเมื่อพิจารณาแล้วค่าเฉลี่ยด้านสถานะ มีความพึงพอใจที่ไม่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านระดับการศึกษา ค่าสถิติทดสอบค่า F-test กรณีความแปรปรวนของประชากรเท่ากับ .95 นั้นหมายความว่าระดับการศึกษาไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเมื่อพิจารณาแล้วค่าเฉลี่ยด้านระดับการศึกษา มีความพึงพอใจที่ไม่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านอาชีพ ค่าสถิติทดสอบค่า F-test กรณีความแปรปรวนของประชากรเท่ากับ .95 นั้นหมายความว่าอาชีพ ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเมื่อพิจารณาแล้วค่าเฉลี่ยด้านอาชีพ มีความพึงพอใจที่ไม่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านรายได้ ค่าสถิติทดสอบค่า F-test กรณีความแปรปรวนของประชากรเท่ากับ .95 นั้นหมายความว่ารายได้ ไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเมื่อพิจารณาแล้วค่าเฉลี่ยด้านรายได้ มีความพึงพอใจที่ไม่แตกต่างกัน โดยภาพรวมแล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการแบบสอบถามความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการให้บริการ ของพนักงานโรงแรมโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี และความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวในด้านส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 7 ด้านประกอบด้วย ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านกายภาพ ด้านกระบวนการ ก็ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F-test	p-value
ด้านผลิตภัณฑ์	3.09	.41		
ด้านราคา	4.13	.51		
ด้านสถานที่	4.31	.52		
ด้านการส่งเสริมทางการตลาด	4.06	.52		
ด้านบุคลากร	4.22	.46		
ด้านกายภาพและการนำเสนอ	4.07	.58		
ด้านกระบวนการ	4.06	.58		

จากตารางค่าสถิติ เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบจะเห็นได้ว่ามีปัจจัยส่วนประสมของตลาดอย่างน้อย 1 ด้านที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโรงแรมอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์น้อยกว่าด้านอื่นๆ ได้แก่ ความมีชื่อเสียงของโรงแรม การให้บริการอื่นๆ ภายในโรงแรม ห้องพัก อาหารและเครื่องดื่ม การให้บริการภายในโรงแรมมีให้เลือกหลายระดับ สภาพของห้องพัก ห้องอาหาร และสถานบริการ ภายในโรงแรมมีความสะอาดเรียบร้อย การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม ที่จะต้องพัฒนาตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า ความพึงพอใจในการให้บริการของพนักงานโรงแรมอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผู้ใช้บริการที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการใช้บริการโรงแรมระดับ 5 ดาว เช่น ทาราแกรนด์ และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เช่น ทริลเวลด์ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันที่นัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของสุพจน์ ประกิจจานุรักษ์ (Suphot Prakitjanuruk, 2011) ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการที่มีผลต่อพฤติกรรมและความพึงพอใจของลูกค้าที่มาใช้บริการโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ลูกค้าที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อการบริหารจัดการด้านการวางแผน ด้านจัดองค์กร ด้านการจูงใจ และด้านการควบคุมคุณภาพไม่แตกต่างกัน

เพื่อให้ธุรกิจด้านโรงแรมมีชื่อเสียงและมีภาพลักษณ์ที่ดี สามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพที่มั่นคงให้แก่ประชาชนคนไทย สามารถพัฒนาเศรษฐกิจให้เจริญเติบโต องค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต้องมีการกำหนดนโยบายในการทำการตลาดกลุ่มเป้าหมายของผู้ใช้บริการ ทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความพอใจและกลับมาใช้บริการซ้ำ ที่สำคัญต้องเป็นนักท่องเที่ยวที่มีกำลังซื้อ จะต้องมีการพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาดอยู่ตลอดเวลา โดยต้องพัฒนาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 7P ในด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3 อันดับ ที่นักท่องเที่ยวตอบแบบสอบถามและด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด = 3.09 คือด้านผลิตภัณฑ์ รองลง = 4.06 คือด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านกระบวนการ และ = 4.07 คือ ด้านกายภาพ ตามลำดับ เนื่องจากทั้ง 3 ด้านเป็นด้านที่นักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจน้อยกว่าด้านอื่น ๆ ดังนี้

ด้านผลิตภัณฑ์ ความมีชื่อเสียงของโรงแรม การให้บริการอื่น ๆ ภายในโรงแรม ห้องพัก อาหารและเครื่องดื่ม การให้บริการภายในโรงแรมมีให้เลือกหลายระดับ สภาพของห้องพัก ห้องอาหาร และสถานบริการ ภายในโรงแรมมีความสะอาดเรียบร้อย การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่มีความสะอาดและถูกสุขลักษณะและมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม

ด้านการส่งเสริมการตลาด การโฆษณากิจกรรมของโรงแรม โดยผ่านสื่อที่หลากหลายเช่น YouTube, facebook, รายการทีวี, แมกกาซีน, แผ่นพับ เป็นต้น การประชาสัมพันธ์โรงแรมร่วมกับหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ในการเผยแพร่ข่าวสารของโรงแรม มีสิทธิพิเศษให้กับลูกค้าที่เป็นสมาชิกจะได้รับส่วนลดราคาห้องพัก และมีส่วนลดให้กับลูกค้าผู้ที่เข้ามาพักเป็นหมู่คณะ

ด้านกายภาพ บรรยากาศภายในโรงแรมมีความสวยงาม บ้ายชื่อโรงแรมมีความชัดเจน มองเห็นอย่างได้ชัด สะดวกต่อการค้นหา โรงแรมมีระบบโครงสร้างของอาคารที่มีความมั่นคงและปลอดภัย การแบ่งพื้นที่การให้บริการ เช่น ร้านจำหน่ายของที่ระลึก ห้องอาหาร สถานที่จอดรถและ ห้องน้ำ และด้านกระบวนการ ความรวดเร็วและสะดวกในการให้บริการ check in และ check out จำนวนพนักงานมีความเพียงพอต่อการให้บริการ มีกระบวนการต้อนรับลูกค้าของแผนกต่าง ๆ ด้วยความประทับใจ การชำระเงินค่าบริการ มีความสะดวกปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และให้บริการตามความต้องการของลูกค้าอย่างเหมาะสม

โรงแรมจะต้องมีการพัฒนากลยุทธ์ส่วนประสมทางการตลาด 7p ตลอดเวลา เมื่อผู้ใช้บริการมาใช้บริการที่โรงแรม มีความพึงพอใจในส่วนประสมทางการตลาดจะส่งผลให้ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจในคุณภาพการให้บริการ และอาจส่งผลให้เกิดการมาซ้ำ และมีการบอกต่อมากขึ้น เรียกได้ว่าทำให้ผู้ใช้บริการมีความภักดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kotler ในเรื่องของความพึงพอใจของลูกค้า (Customer Satisfaction) ระบุว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกหลังการซื้อของลูกค้าซึ่งเป็น ผลมาจากการเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ต่อการปฏิบัติงานของผู้ให้บริการหรือ ประสิทธิภาพของสินค้ากับการให้บริการหรือประสิทธิภาพของ สินค้าที่ลูกค้าคาดหวัง ถ้าผลที่ได้รับจากสินค้าหรือบริการต่ำกว่า ความคาดหวังของลูกค้า จะทำให้ลูกค้าเกิดความไม่พอใจ แต่ถ้าระดับของผลที่ได้รับ จากสินค้าหรือบริการตรงกับ ความคาดหวัง ของลูกค้า จะทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจและถ้าผลที่ได้รับจากสินค้าหรือบริการสูงกว่าความคาดหวังที่ลูกค้าตั้งไว้ก็จะทำให้ ลูกค้าเกิดความประทับใจและเกิดเป็นความภักดีต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของแววรตน์ เวสณูสิทธิ์ (Vaewrat Wetnusat, 2014) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพบริการกับความพึงพอใจและความจงรักภักดีของลูกค้า ผลการศึกษาพบว่า ในด้านความพึงพอใจของลูกค้าต่อสินค้าและบริการมีความสัมพันธ์กับความจงรักภักดีของลูกค้า ของบริษัท พีซี แอล โฮลดิ้ง จำกัด ในโรงพยาบาลเขตภาคใต้ พบว่า ความพึงพอใจต่อสินค้าและบริการ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านการ จัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านการสร้าง และนำเสนอ ภาพลักษณ์ และด้านกระบวนการให้บริการมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมากถึงระดับปานกลางกับความจงรักภักดีของลูกค้า

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งต่อไป ผู้วิจัยเสนอให้ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการของลูกค้าชาวไทยในเขตพื้นที่อื่นๆ ในโรงแรมระดับ 3 ดาว และสิ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้ใช้บริการเพื่อนำไปพัฒนาการให้บริการภายในโรงแรมให้เกิดการสร้าง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อไป

References

- Anuchida Phayayawong and Nittana thananitikorn. (2014). *The availability of services to cater to the Asian community of entrepreneurs conditioned bus spun over the Northeast.* (Master's thesis). College Bangkok University.
- Ayutthaya Hotel Fiction Club. (2018). *At- Ayutthaya Hotel*. Retrieved October 25, 2018, from <https://www.at-ayutthayahotel.com/th>.

- Ayutthaya Province Ministry of Tourism and Sports. (2017). *Ayutthaya Guide Books*. Retrieved October 19, 2018, from <https://ayutthaya.mots.go.th>.
- Kunanya Prompanyanan and Nittanathan Thanakorn. (2014). Marketing mix social media services, and corporate social responsibility affecting decided to use the super service packets of foreigners in Bangkok. Conference Panyapiwat metropolis. "*The future of the 4 with strategic economic crops*." Bangkok: Institute of Management Panyapiwat.
- Malinee Sonthimoon and Ithikorn Khamdej. (2014). Satisfaction of foreign tourists on services of five – star hotels in Bangkok. *Journal of Finance, Investment, Marketing and Business Management*, 4(2), 204-217.
- Orawan Hanpitakpong. (2010). *Characteristics and brand image resulting in the recognition of brand equity, Bank of Thailand, PCL*. (Master's thesis). Burapha University.
- Rungnapa Thewprayoon. (2008). *Hotel Grand Jomtien Palace continue with foreign tourists, special issue*. (Master's thesis). Burapha University.
- Silanio, L. (2015). *Methodology of the sample groups to approximate research*. Bangkok: Blue Print Limited.
- Suphot Praktjanuruk. (2011). *Management that affects customer behavior and satisfaction come to use hotels in Bangkok Phra Nakhon Si Ayutthaya*. (Master's thesis). Phra Nakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.
- Taro Yamane. (1967). *Taro statistic: An Introductory Analysis*. New York: Harper & Row.
- Thanyaporn Chearanatana. (2016). *Factors effecting consumer choice decisions for boutique hotels in Hua Hin, Thailand*. (Master's thesis). Thammasat University.
- Vaewrat Wetnusat. (2014). *Relationship between service quality and satisfaction and loyalty of customers, TCL Holding Company Limited*. (Master's thesis), Walailak University Nakhon Si Thammarat.

Received : March 3, 2019

Revised : May 10, 2019

Accepted : May 16, 2019

แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

เพ็ญนภา เจริญศรี และชวลีย์ ณ ถลาง
คณะวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบปัจจัยส่วนผสมของการตลาดที่นักท่องเที่ยวต้องการส่งเสริมในการท่องเที่ยวโดยชุมชน อีสานล้านนา 2) สำรวจความคิดเห็นของชุมชนเรื่องการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน อีสานล้านนา 3) วิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ประกอบการ ชุมชน และภาครัฐถึงแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืนและ 4) กำหนดแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน อีสานล้านนา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงผสม ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลจากนักท่องเที่ยวชาวไทย จำนวน 385 คน ส่วนวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสอบถามมีโครงสร้างกับผู้ให้ข้อมูล กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 3 กลุ่ม ได้แก่ ชุมชน ผู้ประกอบการและภาครัฐ จำนวน 15 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นหญิง อายุเฉลี่ย 41 - 50 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. อาชีพข้าราชการ มีรายได้ต่อเดือนมีระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด(7Ps) ที่นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญต่อการท่องเที่ยวชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านบุคลากร รองลงมาได้แก่ ด้านราคา ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านกระบวนการ ด้านลักษณะทางกายภาพ และส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการจัดจำหน่าย 2) ข้อมูลวิจัยคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลให้ความคิดเห็นว่า ควรอนุรักษ์วิถีวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ชุมชนให้สามารถอำนวยการประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่อง ร่วมกันพัฒนาชุมชนให้เป็นไปในทางทิศทางเดียวกันและสืบสานตำนานเอกลักษณ์ ต้องมีการวางแผนการจัดการเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในแหล่งท่องเที่ยว การวางแผนและการจัดการแผนระยะยาว คือการพัฒนาชุมชนและบุคลากร เพื่อเพิ่มคุณภาพการบริการและให้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์การจัดการท่องเที่ยวแบบวิถีวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น การพัฒนาความรู้ของบุคลากรนับเป็นแผนหลักในการจัดการและปรับปรุงคุณภาพของแหล่งท่องเที่ยวเพื่อ รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีชนเผ่าไทต่อไป ส่วนวิธีการแก้ไขระยะสั้นและระยะยาว คือ การพัฒนาบุคลากรให้รู้จักปัญหาที่เกิดขึ้นและทราบวิธีการแก้ปัญหา

คำสำคัญ: การท่องเที่ยวโดยชุมชนอย่างยั่งยืน การมีส่วนร่วมของชุมชน การพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน

GUIDELINES FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF COMMUNITY- BASED TOURISM:
THE CASE STUDY OF ESAN LANNA COMMUNITY AT BAANMAIRAJBURUNG,
DOKKHAMTAI DISTRICT IN PHAYAO PROVINCE

Phennapha Cherdrussamee and Chawalee Na Thalang

Faculty College of Management, University of Phayao

Abstract

This research aimed: -1) to compare the marketing mix factor of community-based tourism, 2) to survey the community participation, 3) to analyze the guideline for enhancing operator, community and government sector, 4) to propose the guideline for sustainable development of community-based tourism: Esarn Lanna. This study was conducted in both quantitative and qualitative research methods. The questionnaire collected from 385 Thai tourists sampling group was used as a tool of quantitative study. The structured interview conducted to 15 stakeholders with the content analysis was used as the tool of qualitative study. The results of the research were found that: - 1) the majority of the samples were married females aged 41-50 years old. They were under-graduated government officers with monthly income of 10,001 - 15,000 Baht; 2) the most significant marketing mix factor was people. Next were price, promotion, product, service process, physical evidence and place, respectively. The interview data indicated that the community required culture and identity conservation for the benefit of the tourism. Moreover, the community should have the same direction of area development to maintain their social identity, the action plan to prevent from the social problems, the damage of natural resources and culture in the tourist attractions. The long-term development plan should be set to educate the local people to pay more attention to preserve the culture and identity of the community and heighten their quality of service.

Keywords: Sustainable Community-Based Tourism, Community Participation, the Development of Community-Based Tourism

บทนำ

ปัจจุบันรัฐบาลไทยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ได้ส่งเสริมการท่องเที่ยวไทยที่เน้นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมไทย ภายใต้ชื่อ ท่องเที่ยววิถีไทย เก๋ไก๋ สไตล์ลิ้งค์ซึ่งกำหนดแผนนโยบาย และยุทธศาสตร์การพัฒนาการท่องเที่ยวส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวทั่วโลกรู้จักประเทศไทยด้านภาพลักษณ์เอกลักษณ์ วิถีชีวิต วัฒนธรรมประเพณีประเทศไทย ซึ่งแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยนั้น มีเอกลักษณ์ วิถีชีวิต วัฒนธรรมประเพณีที่ต่างกันไปสิ่งเหล่านี้จึงเป็นจุดเด่น ของประเทศไทย เพื่อกระตุ้นการเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ ไม่มุ่งเน้นจำนวนปริมาณของนักท่องเที่ยวแต่เน้นให้ความสำคัญในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและสังคม เพื่อสร้างให้เกิดความสมดุลและรักษาคุณค่าของการท่องเที่ยวไทยเพื่อนำไปสู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนซึ่งมีความสอดคล้องกับการท่องเที่ยวโดยชุมชน (Community-Based Tourism)

การท่องเที่ยวโดยชุมชน (Community-Based Tourism) เป็นการท่องเที่ยวที่คำนึงถึงความยั่งยืนของแหล่งท่องเที่ยวสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม กำหนดทิศทางโดยชุมชน จัดการโดยชุมชน เพื่อชุมชนและชุมชนมีบทบาทเป็นเจ้าของ มีสิทธิในการจัดการดูแล เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้มาเยือน การท่องเที่ยวที่เน้นอัตลักษณ์ วิถีชีวิต ประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชนเฉพาะถิ่น ไม่เป็นเพียงการท่องเที่ยวเพื่อความเพลิดเพลินเท่านั้น แต่เป็นการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรมชุมชน โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการ สนับสนุนและส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากร ธรรมชาติ เพื่อความยั่งยืนของท่องเที่ยวชุมชน

หมู่บ้านท่องเที่ยว อีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ประชากรย้ายถิ่นฐานมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2502 ทั้งชาวไทยอีสานและชาวผู้ไทจากจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น นครราชสีมา นครพนม และมุกดาหาร เกิดวัฒนธรรมสองถิ่นขึ้นและเป็นหมู่บ้านที่มีศักยภาพทางการท่องเที่ยวชุมชน เพราะมีเอกลักษณ์และประเพณีที่โดดเด่น คือ ความเป็นเอกลักษณ์ของชาวอีสานปรับรวมให้เข้ากับวัฒนธรรมของชาวล้านนาการอยู่ร่วมกันของคนอีสาน และคนล้านนา(คนเมืองเหนือ) ชุมชนยังอนุรักษ์อัตลักษณ์ วัฒนธรรมประเพณีเดิมตนไว้ มีวิถีชีวิตแบบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เอกลักษณ์และประเพณีดั้งเดิมที่คงไว้ เช่น ภาษาท้องถิ่น วิถีชีวิตการดำรงชีวิต ประเพณีดั้งเดิม ประชาชนดำรงชีวิตแบบพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ มีการเพาะปลูก ทำการเกษตร ทำนา ทำไร่ ประกอบอาชีพด้วยการทอผ้า การทอเสื่อกก การจักสาน จากวัฒนธรรมอีสานล้านนา ชุมชนร่วมมือกันจัดการโฮมสเตย์ขึ้น เพื่อผู้สนใจเรียนรู้วิถีชีวิต เอกลักษณ์ประเพณี และวัฒนธรรมอีสานล้านนา หมู่บ้านท่องเที่ยวโดยชุมชนตั้งแต่ปี 2553 จนถึงปัจจุบัน

ดังนั้นการศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา รวมถึงแนวทางการจัดการและพัฒนาเพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการจัดการท่องเที่ยวชุมชนของชุมชน หมู่บ้านอีสานล้านนา จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการศึกษา เพื่อนำฐานข้อมูลมาเป็นแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนเพื่อความยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวในการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ตามทฤษฎีส่วนผสมของการตลาด 7 Ps

2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของชุมชนในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ประกอบการในพื้นที่และภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องในแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

4. เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

วิธีการดำเนินการวิจัย

วิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา ชุมชนอีสานล้านนา บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสม (Mixed Research) ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative) ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางขั้นตอน และวิธีการศึกษาดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชาชนและผู้ประกอบการที่พัก ร้านอาหาร ร้านสินค้าที่ระลึกในหมู่บ้านอีสานล้านนา จำนวน 12 คน
2. นักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในหมู่บ้านอีสานล้านนา จำนวน 385 คน
3. ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่ภาครัฐที่รับผิดชอบดูแลหมู่บ้านอีสานล้านนา จำนวน 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมเนื้อหาอย่างสมบูรณ์โดยแบ่งประเภทเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่จัดทำขึ้นจะใช้ในการถามคำถามกับนักท่องเที่ยวชาวไทย จำนวน 385 ชุด มีขั้นตอน ดังนี้ เก็บแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและเกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด(7Ps) ที่นักท่องเที่ยวมีความต้องการในการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ได้แก่ สินค้าและบริการ ราคา ช่องทางการจัดจำหน่าย การส่งเสริมการตลาด บุคลากร กระบวนการและสิ่งแวดล้อมทาง โดยกำหนดในการแบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 5 ช่วง(Check List) ซึ่งวิธีการตอบจะให้นักท่องเที่ยวทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ให้ตรงความเป็นจริง ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ใช้สัมภาษณ์ กลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนและเจ้าหน้าที่ภาครัฐ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา

ขั้นตอนการทดลอง/เก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำข้อคำถามจัดเป็นแบบฟอร์มให้ผู้เชี่ยวชาญให้นำนักความเหมาะสมตรงตามกรอบแนวคิดการวิจัย
2. นำความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(Index Of Item-Objective:IOC) =0.5
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทดลอง (Try Out) จำนวน 30 คน

4. นำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมพันธแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นไม่ควรต่ำกว่า 0.70 สำหรับงานวิจัยนี้ได้ค่าสัมพันธแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.91 ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือในการวิจัยที่ได้มาตรฐาน

5. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 385 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามนักท่องเที่ยวผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติวิเคราะห์และสามารถแบ่งแยกการวิเคราะห์ข้อมูลออกมาได้ดังนี้

การวิเคราะห์เชิงปริมาณของข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาแจกแจงในการวิเคราะห์ตามประเด็นที่ต้องการจะศึกษา จากการวิเคราะห์ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนักท่องเที่ยว.และความต้องการของนักท่องเที่ยว ด้วยการหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การวิเคราะห์คุณภาพของข้อมูลจากแบบสอบถาม การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่กำหนดไว้กับกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและบทบาทในชุมชนและเจ้าหน้าที่ภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา โดยวิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียง เพื่อการประมวลผลข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอต่อไป

สมมุติฐานของการวิจัยข้อที่ 1. นักท่องเที่ยวที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันจะมีความต้องการในการท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยาตามปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (7Ps) ที่แตกต่างกัน ในการทดสอบสมมุติฐานใช้ค่าการทดสอบค่าที (T-test) และการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test)

ผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.4 รองลงมา ชาย คิดเป็นร้อยละ 41.6 อายุระหว่าง 41 - 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.5 รองลงมาได้แก่ อายุระหว่าง 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.4 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 71.4 รองลงมาได้แก่ มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 16.1 การศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 35.6 รองลงมาได้แก่ การศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 33.5 อาชีพข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาได้แก่ พนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 22.9 รายได้ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 39.2 รองลงมาได้แก่ รายได้ระหว่าง 15,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 36.1

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เกี่ยวกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (7Ps) ที่นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญต่อการท่องเที่ยวชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความคิดเห็นต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (7Ps) พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.91) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านบุคคล ค่าเฉลี่ย 4.25 รองลงมาได้แก่ ด้านราคา ค่าเฉลี่ย 3.95 ด้านการส่งเสริมการตลาด ค่าเฉลี่ย 3.76 ด้านผลิตภัณฑ์ ค่าเฉลี่ย 3.75 ด้านกระบวนการ ค่าเฉลี่ย 3.71 ด้านลักษณะทางกายภาพ ค่าเฉลี่ย 3.58 และส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการจัดจำหน่าย ค่าเฉลี่ย 3.35

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความคิดเห็นของชุมชนในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ด้านการริเริ่มการดำเนินงาน และตัดสินใจลงมือปฏิบัติการท่องเที่ยว

ผู้ที่เกี่ยวข้องในทุกด้านต้องให้ความร่วมมือที่เป็นไปในการร่วมพัฒนาชุมชนเข้าร่วมประชุมหารือและรับทราบกฎข้อปฏิบัติของการจัดการท่องเที่ยวเพื่อเป็นการเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันควรให้ความร่วมมือต้องรับผิดชอบร่วมกัน อบรมและศึกษาดูงานตามจังหวัดต่างๆ เพื่อนำมาปรับใช้และปรับปรุงในชุมชนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ขอความร่วมมือจากคนในชุมชนให้มีจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนประสานการกับส่วนงานที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการทรัพยากร

การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ ด้านการสนับสนุนทรัพยากร การเข้าร่วมในการบริหารและประสานงานขอความร่วมมือการท่องเที่ยว

ผู้ที่เกี่ยวข้องในทุกด้านต้องให้ความร่วมมือที่เป็นไปในการร่วมพัฒนาชุมชนเข้าร่วมประชุมหารือและรับทราบกฎข้อปฏิบัติของการจัดการท่องเที่ยวเพื่อเป็นการเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันควรให้ความร่วมมือต้องรับผิดชอบร่วมกัน อบรมและศึกษาดูงานตามจังหวัดต่างๆ เพื่อนำมาปรับใช้และปรับปรุงในชุมชนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ขอความร่วมมือจากคนในชุมชนให้มีจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนประสานการกับส่วนงานที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการทรัพยากร

การมีส่วนร่วมในการรักษาผลประโยชน์และรับผลประโยชน์จากการท่องเที่ยวต่างๆ

การเตรียมบ้านของตัวเองให้เป็นที่พักโฮมสเตย์ เพื่อต้อนรับการเดินทางการเดินทางของนักท่องเที่ยวร่วมส่งเสริมกิจกรรมในชุมชน อาทิ การล่าโปงลา การทอผ้า หัตถกรรมจักสาน การปลูกป่า เพื่อให้เกิดการกระจายรายได้จากอาชีพที่เกี่ยวข้องจากการท่องเที่ยว ประชุมหารือ ปรึกษาหาแนวทาง เพื่อกำหนดให้เป็นทิศทางเดียวกันและเป็นการสร้างกติกา จะได้มีแนวทางปฏิบัติ

การมีส่วนร่วมในการเกี่ยวกับการควบคุมและการตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดในการท่องเที่ยว

ประเมินจากภาพรวมนักท่องเที่ยวมาเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนมาจากการสอบถาม การสังเกต การพูดคุยกับนักท่องเที่ยว รวมถึงชุมชนและผู้ประกอบการด้วยเช่นกัน ควบคุมและการตรวจสอบที่มาของรายได้ทั้งหมดและที่มาของรายได้กิจกรรมทั้งหมดมีการแจกแจงที่ไปที่มาอย่างตรงไปตรงมาและสังเกตการเพิ่มขึ้นของการมาของนักท่องเที่ยวที่เข้าพักในโฮมสเตย์ของชุมชน

การมีส่วนร่วมในการกระจายรายได้สู่ชุมชน

ชุมชนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการจัดบ้านให้เป็นที่พักโฮมสเตย์ให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาพักเพื่อเป็นการช่วยกระจายรายได้และช่วยเหลือ สร้างกลุ่มทอผ้าเพื่อจัดจำหน่ายเป็นสินค้าที่ระลึก เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อาทิ การล่าโปงลา ประเพณีแห่ดอกไม้ การทำบายศรีสู่ขวัญ สร้างกลุ่มหัตถกรรมท้องถิ่น เช่นการจักสาน เพื่อเป็นสินค้าที่ระลึก เป็นผู้นำกิจกรรมปลูกป่า ซึ่งเป็นอีกกิจกรรมเพื่อการท่องเที่ยวของชุมชน ส่วนร่วมในการเตรียมอาหารพื้นบ้านเพื่อต้อนรับการมาของกลุ่มนักท่องเที่ยว

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ประกอบการในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

การได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรการท่องเที่ยวให้สามารถอำนวยประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่องในอนาคต

ความเห็นส่วนใหญ่ของผู้ประกอบการการจัดบ้านให้เป็นที่พักโฮมสเตย์แต่ไม่ละเลยที่จะดูแลเรื่องการจัดขยะในบ้านพักและชุมชน ร่วมช่วยกันปลูกป่าชุมชนเพื่อให้ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน เพราะกลุ่มหัตถกรรมจักสานได้นำไม้มาทำการจักสานเพราะนั้นเราควรปลูกทดแทน ดูแลรักษาท่องเที่ยวของชุมชนไม่ให้เสื่อมโทรม มีการเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับการพัฒนาธุรกิจอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ ให้ความรู้กับลูกหลานในชุมชนให้เข้าใจในเรื่องการอนุรักษ์ธรรมชาติและสร้างจิตสำนึกของชุมชนให้ตระหนักถึงพื้นที่สีเขียว พึงระวังการทำทรัพยากรเสียหาย

การมีส่วนร่วมในการวางแผนและการจัดการพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในด้านสังคม ทรัพยากรและวัฒนธรรม

ความเห็นส่วนใหญ่ของผู้ประกอบการเห็นตรงกันว่าควรมีการอบรมหาหรือการวางแผนขั้นตอนการพัฒนาชุมชนเพื่อมีทางออกที่ดีและคิดเห็นตรงกัน มีจิตใต้สำนึกที่ดีต่อสังคมโดยเฉพาะเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อมชุมชน และรับผิดชอบต่อสังคม วัฒนธรรม พยายามรักษาสีงแวดล้อมให้คงเดิมมากที่สุดและมีการส่งเสริมวัฒนธรรม

การได้มีส่วนร่วมในการรักษาและปรับปรุงคุณภาพสิ่งแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยว

ผู้ประกอบการช่วยกันรักษาสีงแวดล้อมภายในที่ประกอบการและชุมชน ปรับปรุงดูแลเพื่อมาพัฒนาปรับปรุงชุมชน มีการจัดการขยะในชุมชนและรักษาสีงแวดล้อมในชุมชนให้น่าอยู่ รักษาความสะอาดในธุรกิจของตัวเองเพื่อปรับปรุงคุณภาพของชุมชนและช่วยกันฟื้นฟูทรัพยากรที่เสื่อมลงให้มันดีขึ้น

การคิดว่าท่านสามารถดำเนินการตลาดและรักษาระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวได้

การรักษาคุณภาพของงานบริการเอาไว้ อาทิ ความสะอาดปลอดภัยของที่พักและการให้ความเป็นกันเอง ดูแลนักท่องเที่ยวเสมือนลูกหลานตัวเอง สร้างความรู้รอบรู้เหมือนอยู่บ้านตัวเอง ต้องเตรียมความรู้เรื่องการศึกษาดูงานให้นักท่องเที่ยว อาทิ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ลำโพงกลาง หัตถกรรมจักสาน เตรียมความพร้อมเรื่องกิจกรรมในท้องถิ่นเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว เพื่อสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว บริการด้วยความเต็มใจพร้อมให้บริการและให้บริการด้วยความรวดเร็ว

การคิดเรื่องกระจายรายได้สู่ท้องถิ่น

ผู้ประกอบการส่วนใหญ่คิดเห็นตรงกันว่าทำให้เป็นที่พักโฮมสเตย์แก่นักท่องเที่ยวมาพักเป็นการกระจายรายได้สู่ชุมชนและช่วยเหลือชุมชน การทำหัตถกรรมจักสานเพื่อเป็นสินค้าที่ระลึก ทำอาหารพื้นบ้านเลี้ยงต้อนรับนักท่องเที่ยว ร่วมการกิจกรรมเพื่อต้อนรับการมาของนักท่องเที่ยว อาทิ โปงกลาง ประเพณีแห่ดอกไม้ และการผลิตสินค้าที่ระลึกออกมาจำหน่ายให้ลูกค้า เช่น การทอผ้า

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความคิดเห็นของภาครัฐในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนอีสานล้านนา จะทำอย่างไรให้แหล่งท่องเที่ยวนี้ยังอยู่ต่อไปจนรุ่นลูกรุ่นหลาน (อนาคต)

ภาครัฐมีความเห็นว่าการเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการให้เด็กและเยาวชนมาศึกษาเล่าเรียนร่วมเป็นผู้นำเที่ยว เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมการแสดงที่โดดเด่นของชุมชน เช่น การแสดงโปงลาง นำความรู้ความสามารถพัฒนาชุมชนในวิถีและวัฒนธรรมของชุมชนของตัวเองอย่างเข้าใจในเชิงลึก อาทิ การมีชนเผ่า ภูไท อีสานล้านนา

การวางแผนจัดการอย่างไร ในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา

ภาครัฐมีความเห็นให้ทุกกลุ่มเข้ามาเป็นคณะกรรมการ เช่น ตัวแทนผู้นำท้องถิ่น ผู้นำท้องที่กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มทอผ้า กลุ่มจักสาน กลุ่มการแสดงดนตรีโปงลาง กลุ่มอาหารพื้นเมืองและขนม และกลุ่มที่พักโฮมสเตย์ ร่วมกันพัฒนาและมีการวางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในสิ่งต่างๆ ให้เยาวชนคนรุ่นหลังต่อไปมีการประชุมวางแผนแลกเปลี่ยนทัศนคติกันภายในชุมชน กระจายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการท่องเที่ยวให้ชุมชนได้มีการเข้าใจที่ตรงกัน

การรักษาคุณภาพของวัฒนธรรมของแหล่งท่องเที่ยวไว้

ปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชนช่วยกันรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่นและตั้งกฎกติกาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวต่างๆ ในชุมชน เช่นการรักษาสิ่งแวดล้อมและการไม่ทำลายวัฒนธรรมท้องถิ่นพัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยว มีการพาออกไปดูงานนอกสถานที่เพื่อนำมาปรับใช้กับชุมชน ชุมชนควรอนุรักษ์ไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิม ให้ความสำคัญกับประเพณีแห่ดอกไม้ในวันสงกรานต์ การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ และการแสดงโปงลาง

การทำอย่างไรต่อการรักษาระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวไว้ได้และสามารถทำการตลาดได้ต่อไปในระยะยาว

ประชุมหารือสรุปความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวทุกปีและนำเรื่องที่เกิดการพึงพอใจน้อยถึงปานกลางมาปรับปรุงแก้ไข รักษาคุณภาพของงานบริการด้านบุคลากร เน้นให้ความสำคัญในเรื่องสินค้าและบริการในแหล่งท่องเที่ยวและทรัพยากรบุคคลที่ให้บริการ รักษาคุณภาพเอกลักษณ์ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมของเราเอาไว้พร้อมกับพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้ตอบโจทย์ความต้องการของนักท่องเที่ยว

การจัดการผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการท่องเที่ยวอย่างไร เพื่อกระจายรายได้ไปสู่ทุกภาคส่วนของสังคม (ในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา)

ชุมชนอีสานล้านนามีการกระจายรายได้สู่ทุกภาคส่วนในชุมชน ดังนี้ กลุ่มโฮมสเตย์ 30% กลุ่มอาหารพื้นบ้าน 25% กลุ่มนำเที่ยว 10% กลุ่มทำบายศรี 5% กลุ่มกองทุนหมู่บ้าน 15% และกลุ่มต่างๆ 15% การกระจายรายได้ตามกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้าน กลุ่มนำเที่ยว กลุ่มการแสดงโปงลาง และรายได้ตามหน้าที่ของแต่ละคนที่ได้รับมอบหมายด้วยความเป็นธรรม

ผลการทดสอบสมมติฐาน

1. นักท่องเที่ยวที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันจะให้ความสำคัญต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (7Ps) ในการชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา แตกต่างกัน ผลการทดสอบพบว่า เพศ อายุ อาชีพ การศึกษาและรายได้ ส่งผลต่อการให้ความสำคัญต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (7Ps) ในการชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวในการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน ชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตามทฤษฎีส่วนผสมของการตลาด 7Ps เป็นเชิงปริมาณ ผลการอภิปรายมี ดังนี้ ส่วนใหญ่เป็นหญิง มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี อายุระหว่าง 31 - 40 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อนุปริญญา/ปวส. จำนวน 137 คน ระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพข้าราชการ รายได้ต่อเดือนมีระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท

จากการอภิปรายผลการศึกษาปัจจัยการมีส่วนประสมทางการตลาด 7Ps ของนักท่องเที่ยวในการพัฒนาชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา ปัจจัยการมีส่วนประสมทางการตลาด 7Ps ที่นักท่องเที่ยวให้ต้องการต่อการพัฒนาชุมชนอีสานล้านนา จังหวัดพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับได้แก่ ด้านสินค้าและบริการ พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านราคา การส่งเสริมการตลาด ด้านกระบวนการ ด้านลักษณะทางกายภาพ อยู่ในระดับมาก ด้านการจัดจำหน่าย อยู่ในระดับปานกลาง

การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของชุมชนในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน อีสานล้านนา จังหวัดพะเยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของชุมชนจากการสัมภาษณ์ จำนวน 6 คน สามารถสรุป ได้ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจด้านการริเริ่มการดำเนินงานและตัดสินใจลงมือปฏิบัติการท่องเที่ยว

คนในชุมชนต้องมีส่วนร่วมของการประสานงานในทุก ๆ เรื่อง ให้ความร่วมมือในฝ่ายต่างๆ ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เช่น การแสดงศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชนต้องร่วมเสนอแนะและรับฟังแนวทางปฏิบัติต่างๆ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติ ไปในทิศทางเดียวกัน มีการจัดกิจกรรมที่ให้ชุมชนได้มีเวลาร่วมกันตัดสินใจต่างๆ ร่วมกัน ชุมชนให้ความร่วมมือในกิจกรรมทุกอย่างในชุมชน ตามความรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาขึ้นในชุมชน เพื่อความอยู่ดีกินดีของคนในชุมชน และไม่ละเลยมีส่วนร่วมในการระดมความคิดเห็นการท่องเที่ยวในชุมชน นำข้อดีของชุมชนมานำเสนอ เช่น วิถีวัฒนธรรม หัตถกรรมจักสาน และการทอผ้า สร้างจิตใต้สำนึกให้คนในชุมชนรักและหวงแหน วิถีวัฒนธรรมของตน สู้รื้อถอนหลาน ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิธร เหลืองอร่าม (Sasitorn Luengarlarn, 2012) ได้ศึกษา แนวทางการพัฒนาหมู่บ้านกระเหรี่ยงกองมิ่งทะเล จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ในการอนุรักษ์ทรัพยากรการท่องเที่ยวให้สามารถอำนวยประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่องในอนาคตจำเป็นต้องคำนึงถึงว่าเมื่อใช้สิ่งใดไปก็ให้หามาทดแทน มีการวางแผนและ การจัดการในการพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมในแหล่งท่องเที่ยว โดยส่วนมากเป็นการวางแผนและการจัดการแผนระยะยาว การพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้จะเป็นแผนหลักในการจัดการและการรักษาปรับปรุงคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ในแหล่งท่องเที่ยวที่ต้นนั้นควรให้พนักงานมีส่วนร่วมในการรักษาและปรับปรุง

2. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ ด้านการสนับสนุนทรัพยากร การเข้าร่วมในการบริหารและประสานงานขอความร่วมมือการท่องเที่ยว

อบรมและศึกษาดูงานตามจังหวัดต่างๆเพื่อนำมาปรับใช้และปรับปรุงในชุมชนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผู้ที่เกี่ยวข้องในทุกด้านต้องให้ความร่วมมือที่เป็นไปในการร่วมพัฒนาชุมชนเข้าร่วมประชุมหารือและรับทราบกฎข้อปฏิบัติของการจัดการท่องเที่ยวเพื่อเป็นการเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันควรให้ความร่วมมือต้องรับผิดชอบร่วมกันและคนในชุมชนจัดเตรียมบ้านเพื่อเป็นที่พักโฮมสเตย์ เพื่อต้องรับการเดินทางมาท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว มีการขอความร่วมมือจากคนในชุมชนให้มีจิตใต้สำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนประสานการกับส่วนงานที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการทรัพยากร ซึ่งสอดคล้องกับกิตติศักดิ์ กลิ่นหมื่นไว (Kittisak Klinmuenwai, 2011) แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนจังหวัดลำปาง พบว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีความต้องการด้านการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งท่องเที่ยว โปรแกรมการท่องเที่ยวในชุมชน กิจกรรมและบริการการท่องเที่ยวอื่นๆ ประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชนจังหวัดลำปางในระดับมากที่สุด และมีความต้องการมีส่วนร่วมในการวางแผน การจัดการท่องเที่ยวชุมชนนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เห็นว่าควรมีการวางแผนพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชน

3. ท่านได้มีส่วนร่วมในการรักษาผลประโยชน์และรับผลประโยชน์จากการท่องเที่ยวได้อย่างไร

การเตรียมบ้านของตัวเองให้เป็นที่พักโฮมสเตย์ เพื่อต้อนรับการเดินทางมาของนักท่องเที่ยว ได้มีการส่งเสริมกิจกรรมในชุมชน อาทิ การลำโพงลา การทอผ้า หัตถกรรมจักสาน การปลูกป่า เพื่อให้เกิดการกระจายรายได้จากอาชีพที่เกี่ยวข้องจากการท่องเที่ยว มีการประชุมหารือ ปรึกษาหาแนวทาง เพื่อกำหนดให้เป็นทิศทางเดียวกันและเป็นการสร้างกตিকা จะได้มีแนวทางปฏิบัติ

4. การมีส่วนร่วมในการเกี่ยวกับการควบคุมและการตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดในการท่องเที่ยว

ประเมินจากภาพรวมนักท่องเที่ยวมาเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนมาจากการสอบถาม การสังเกต การพูดคุยกับนักท่องเที่ยว รวมถึงชุมชนและผู้ประกอบการด้วยเช่นกัน มีการควบคุมและการตรวจสอบที่มาของรายได้ทั้งหมดและที่มาของรายได้กิจกรรมทั้งหมดมีการแจกแจงที่ไปมาอย่างตรงไปตรงมา มีสังเกตการเพิ่มขึ้นของรายได้ของนักท่องเที่ยวที่เข้าพักในโฮมสเตย์ของชุมชน

5. การมีส่วนร่วมในการกระจายรายได้สู่ชุมชน

มีส่วนร่วมในการจัดบ้านให้เป็นที่พักโฮมสเตย์ให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาพักเพื่อเป็นการช่วยกระจายรายได้และช่วยเหลือชุมชน มีส่วนร่วมในการสร้างกลุ่มทอผ้าเพื่อจัดจำหน่ายเป็นสินค้าที่ระลึกให้แก่นักท่องเที่ยว เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อาทิ การลำโพงลา ประเพณีแห่ดอกไม้ การทำบายศรีสู่ขวัญต้อนรับการมาของนักท่องเที่ยว ให้ความร่วมมือมีส่วนร่วมในการสร้างกลุ่มหัตถกรรมท้องถิ่น เช่นการจักสาน เพื่อเป็นสินค้าที่ระลึกสำหรับนักท่องเที่ยว ร่วมในการเป็นผู้นำกิจกรรมปลูกป่า ซึ่งเป็นอีกกิจกรรมเพื่อการท่องเที่ยวของชุมชน มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารเพื่อต้อนรับการมาของกลุ่มนักท่องเที่ยว

ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ประกอบการในพื้นที่ในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน อีสานล้านนา จังหวัดพะเยา จากการสัมภาษณ์ จำนวน 6 คน สามารถสรุป ได้ดังนี้

1. การได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรการท่องเที่ยวให้สามารถอำนวยความสะดวกได้อย่างต่อเนื่องในอนาคต

การจัดบ้านให้เป็นที่พักโฮมสเตย์แต่ไม่ละเลยที่จะดูแลเรื่องการกำจัดขยะในบ้านพักและชุมชน ร่วมช่วยกันปลูกป่าชุมชนเพื่อให้ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน เพราะกลุ่มหัตถกรรมจักสานได้นำไม้มาทำการจักสาน เพราะฉะนั้นเราควรปลูกทดแทน ช่วยกันรักษาท้องเทียของชุมชนไม่ให้เสื่อมโทรม เข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับการพัฒนาธุรกิจอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ อบรมให้ความรู้กับลูกหลานในชุมชนให้เข้าใจในเรื่องการอนุรักษ์ธรรมชาติ สร้างจิตใต้สำนึกของชุมชนให้ตระหนักถึงพื้นที่สีเขียว พึงระวังการทำทรัพยากรเสียหาย ซึ่งสอดคล้องกับ กิตติพงษ์ ล้ออุทัย (Kittiphong Loh-Authai, 2011) แนวคิดในการอนุรักษ์และพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษาชุมชนตลาดล่าง ในเขตเมืองเก่าลพบุรี พบว่า การพัฒนาชุมชนตลาดล่างเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนจึงเป็นการดำรงรักษาความแท้ของสถานที่ โดยเน้นการปลูกวิถีชีวิตของตลาดใน 2 ส่วน คือ ส่วนพื้นริมน้ำ และพื้นที่ของส่วนบนถนน เช่นการสร้างทางเดินริมน้ำหรือการปรับปรุงการท้องเทียทางน้ำ เป็นต้น ทั้งนี้ควรเป็นไปในรูปแบบกระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อการอนุรักษ์และพัฒนาที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างยั่งยืน และเพื่อชุมชนกลับมาคึกคัก เป็นแหล่งเรียนรู้การท้องเทียเชิงวัฒนธรรมที่ยังคงคุณค่าและความแท้ของสถานที่ไว้

2. การมีส่วนร่วมในการวางแผนและการจัดการพัฒนาการท้องเทียเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมเหล่านี้

การอบรมหรือการวางแผนขั้นตอนการพัฒนาชุมชนเพื่อมีทางออกที่ดีและคิดเห็นตรงกัน ผู้ประกอบการทุกคนต้องมีจิตใต้สำนึกที่ดีต่อสังคมโดยเฉพาะเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อมชุมชน และรับผิดชอบต่อสังคม วัฒนธรรมผู้ประกอบการได้มีการอบรมต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาชุมชนของตนเองและร่วมวางแผนกับชุมชนทุกขั้นตอน ร่วมแก้ปัญหากันอย่างต่อเนื่อง มีการประชุมแผนการกับชุมชนทุกเดือน เพื่อทราบปัญหาและแก้ไขร่วมกันพยายามรักษาสิ่งแวดล้อมให้คงเดิมมากที่สุดและมีการส่งเสริมวัฒนธรรม มีจิตใต้สำนึกที่ดี ในการป้องกันไม่ให้มีปัญหาต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิธร เหลืองอร่าม (Sasitorn Luengarlarn, 2012) ได้ศึกษา แนวทางการพัฒนาหมู่บ้านกระเทียมกองมืองทะ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ในการอนุรักษ์ทรัพยากรการท้องเทียให้สามารถอำนวยประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่องในอนาคตจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงว่าเมื่อใช้สิ่งใดไปก็ให้หามาทดแทน มีการวางแผนและการจัดการในการพัฒนาการท้องเทียเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมในแหล่งท้องเทีย โดยส่วนมากเป็นการวางแผนและการจัดการแผนระยะยาว คือ การพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้จะเป็นแผนหลักในการจัดการและการรักษาปรับปรุงคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ในแหล่งท้องเทียที่ดั้นนั้นควรให้พนักงานมีส่วนร่วมในการรักษาและปรับปรุง

3. การได้มีส่วนร่วมในการรักษาและปรับปรุงคุณภาพสิ่งแวดล้อมในแหล่งท้องเทีย

ผู้ประกอบการช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อมภายในที่ประกอบการและชุมชน มีส่วนร่วมในการปรับปรุงพัฒนาดูแลเพื่อมาพัฒนาปรับปรุงชุมชน ช่วยปรับปรุงการจัดการขยะในชุมชนและรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้น่าอยู่ ช่อมแซมในส่วนที่พังและไม่พยายามทำลายสิ่งแวดล้อม รักษาความสะอาดในธุรกิจของตัวเองเพื่อปรับปรุงคุณภาพของชุมชน ช่วยกันฟื้นฟูทรัพยากรที่เสื่อมลงให้มันดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ กิตติพงษ์ ล้ออุทัย (Kittiphong Loh-Authai, 2011) แนวคิดในการอนุรักษ์และพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน กรณีศึกษาชุมชนตลาดล่าง ในเขตเมืองเก่าลพบุรี พบว่า ชุมชนตลาดล่างมีต้นกำเนิดจากแม่น้ำลพบุรี ทำให้มีการตั้งถิ่นฐานของผู้คนตั้งแต่สมัยอยุธยา และพัฒนาเป็นตลาดเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ในอดีตเคยเป็นย่านและเส้นทางการค้าหลักของเมือง และเป็นย่านแรกที่มีการตั้งถิ่นฐานของคนจีนในเมืองเก่าลพบุรีตลอดจนเป็นชุมชนที่มีอัตลักษณ์โดดเด่นด้วยแนวโค้งของถนน มีรูปสถาปัตยกรรมที่

สวยงามมีสินค้าสืบเนื่องมาตั้งแต่อดีต ได้แก่ เครื่องจักสาน ยาสมุนไพร และข้าวสาร อีกทั้งวิถีชีวิตของผู้คนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เหล่านี้เป็นคุณค่าและความแท้ ที่ต้องรักษาไว้ควบคู่ไปกับการฟื้นฟูและพัฒนาให้ตลาดยั่งยืนตลอดไป

4. การคิดว่าท่านสามารถดำเนินการตลาดและรักษาระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวได้

รักษาคุณภาพของงานบริการเอาไว้ อาทิ ความสะอาดปลอดภัยของที่พักและการให้ความเป็นกันเอง ดูแลนักท่องเที่ยวเหมือนลูกหลานตัวเอง สร้างความอบอุ่นเหมือนอยู่บ้านตัวเอง ต้องเตรียมความรู้เรื่องการศึกษาดูงานให้นักเที่ยว อาทิ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ลำโพงยาง หัตถกรรมจักสาน เตรียมความพร้อมเรื่องกิจกรรมในท้องถิ่น เพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว เพื่อสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว สร้างความพอใจเมื่อแรกพบ ตั้งแต่วันแต่จนถึงวันกลับให้บริการด้วยความเต็มใจพร้อมให้บริการและให้บริการด้วยความรวดเร็ว

5. การกระจายรายได้สู่ท้องถิ่น

การทำงานให้เป็นที่พักโฮมสเตย์แก่นักท่องเที่ยวมาพักเป็นการกระจายรายได้สู่ชุมชนและช่วยเหลือชุมชน มีการทำหัตถกรรมจักสานเพื่อเป็นสินค้าที่ระลึกแก่นักท่องเที่ยว ทำอาหารเลี้ยงต้อนรับนักท่องเที่ยว เพิ่มกิจกรรมเพื่อต้อนรับการมาของนักท่องเที่ยว อาทิ โปงยาง ประเพณีแห่ดอกไม้ มีส่วนร่วมในการทำสินค้าที่ระลึกออกมาจำหน่ายให้ลูกค้า เช่น การทอผ้า

ข้อที่ 4 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยชุมชน อีสานล้านนา จังหวัดพะเยา จากการสัมภาษณ์ จำนวน 3 คน สามารถสรุป ได้ดังนี้

1. การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนอีสานล้านนา จะอย่างไรให้แหล่งท่องเที่ยวนี้ยังอยู่ต่อไปจนรุ่นลูกหลาน (อนาคต)

เปิดโอกาสให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการให้เด็กและเยาวชนมาศึกษาเล่าเรียนร่วมเป็นผู้นำเที่ยว เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมการแสดงที่โดดเด่นของชุมชน เช่น การแสดงโปงยาง สอนให้ลูกหลานเราได้มีส่วนร่วมเรียนรู้ในกิจกรรมเปิดให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และนำความรู้ความสามารถมาพัฒนาชุมชน ให้ความรู้เรื่องการพัฒนาชุมชนการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในวิถีและวัฒนธรรมของชุมชนของตัวเองอย่างเข้าใจในเชิงลึก อาทิ การมีชนเผ่ากูไทอีสานล้านนา ซึ่งสอดคล้องกับ พรพรรณ สุวรรณประทีป (Pornphan Savarana Prathip, 2010) แนวทางการพัฒนาการตลาดเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของตลาดน้ำดอนหวาย พบว่า ตลาดน้ำดอนหวายเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เนื่องจากจากมีความพร้อมในด้านของชุมชน ในการรองรับนักท่องเที่ยวที่ได้เดินทางมา รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานและส่วนประสมทางการตลาดที่ได้นำมาใช้เพื่อเป็นสิ่งดึงดูดใจนักท่องเที่ยว ต่างก็เห็นว่าบรรยากาศวิถีชีวิตของชุมชนที่คงอนุรักษ์ความเป็นตลาดน้ำไว้ อาหารพืชผัก ผลไม้ เป็นสิ่งดึงดูดใจอย่างหนึ่ง ที่ทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางมายังแหล่งท่องเที่ยวนี้

2. การวางแผนจัดการในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา

ให้ทุกกลุ่มเข้ามาเป็นคณะกรรมการ เช่น ตัวแทนผู้นำท้องถิ่น ผู้นำท้องที่กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มทอผ้า กลุ่มจักสาน กลุ่มการแสดงดนตรีโปงยาง กลุ่มอาหารพื้นเมืองและขนม และกลุ่มที่พักโฮมสเตย์ ชุมชนร่วมกันพัฒนาและมีการวางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในสิ่งต่างๆ ให้เยาวชนคนรุ่นหลังต่อไป มีการประชุมวางแผนแลกเปลี่ยนทัศนคติกันภายในชุมชน กระจายความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการท่องเที่ยวให้ชุมชนได้มีการเข้าใจที่ตรงกัน

3. การรักษาคุณภาพของวัฒนธรรมของแหล่งท่องเที่ยวไว้ได้

ปลูกจิตใต้สำนึกให้คนในชุมชนช่วยกันรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่นและตั้งกฎกติกาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวต่างๆ ในชุมชน เช่น การรักษาสิ่งแวดล้อมและการไม่ทำลายวัฒนธรรมท้องถิ่นพัฒนาบุคลากรด้านการท่องเที่ยว มีการพาออกไปดูงานนอกสถานที่เพื่อนำมาปรับใช้กับชุมชน วรรณรงค์ไ้วซึ่งศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิม ให้ความสำคัญกับ ประเพณีแห่ดอกไม้ในวันสงกรานต์ การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ และการแสดงโปงลาง ซึ่งสอดคล้องกับ พรพรรณ สุวรรณประทีป (Pomphan Savarana Prathip, 2010) แนวทางการพัฒนาการตลาดเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยว ที่ยั่งยืนของตลาดน้ำดอนหวาย พบว่า ตลาดน้ำดอนหวายเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมโดยการมีส่วนร่วมของ ชุมชน ในการรองรับนักท่องเที่ยวที่ได้เดินทางมา รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานที่ได้นำมาใช้เพื่อเป็น สิ่งดึงดูดใจนักท่องเที่ยว ต่างก็เห็นว่าบรรยากาศวิถีชีวิตของชุมชนที่คงอนุรักษ์ความเป็นตลาดน้ำไว้

4. การทำอย่างไรต่อการรักษาระดับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวไว้ได้และสามารถทำการตลาดได้ต่อไป ในระยะยาว

กราฟสรุปความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวทุกปีและนำเรื่องที่เกิดการพึงพอใจน้อยถึงปานกลางมาปรับปรุง แก้ไข รักษาคุณภาพของงานบริการด้านบุคลากร เน้นให้ความสำคัญในเรื่องสินค้าและบริการในแหล่งท่องเที่ยว และทรัพยากรบุคคลที่ให้บริการ รักษาคุณภาพเอกลักษณ์ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมของเราเอาไว้พร้อมกับ พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้ตอบโจทย์ความต้องการของนักท่องเที่ยว

5. การจัดการผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการท่องเที่ยวอย่างไร เพื่อกระจายรายได้ไปสู่ทุกภาคส่วนของ สังคม (ในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนอีสานล้านนา)

มีการกระจายรายได้สู่ทุกภาคส่วนในชุมชน ดังนี้ กลุ่มโฮมสเตย์ 30% กลุ่มอาหารพื้นบ้าน 25% กลุ่มนำเที่ยว 10% กลุ่มทำบายศรี 5% กลุ่มกองทุนหมู่บ้าน 15% และกลุ่มต่างๆ 15% การกระจายรายได้ตามกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้าน กลุ่มนำเที่ยว กลุ่มการแสดงโปงลาง การกระจายรายได้ตามหน้าที่ของแต่ละคนที่ได้รับ มอบหมายด้วยความเป็นธรรม

References

- Kittisak Klinmuenwai. (2011). *Guidelines for community-based tourism development in Lampang Province*. (Master's thesis). Chulalongkorn University.
- Kittiphong Loh-Authai. (2011). *Value-based conservation for sustainable development of Talad Lang Community in The Old Town Lopburi*. (Master's thesis). Chulalongkorn University.
- Sasitorn Luengarlarn. (2012). *The Development guideline of the sustainable community-based tourism: The case study: Moobaankongmongtha, Sangkraburi District, Kanchanaburi Province*. (Master's thesis). Naresuan University.
- Pomphan Savarana Prathip. (2010). *The method of development of Donwai floating market*. (Master's thesis). Thonburi University.

Received : March 1, 2019

Revised : March 28, 2019

Accepted : April 6, 2019

การพัฒนากลยุทธ์การตลาดเพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์

รัตติกาลญณ์ ภูษิต

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากลยุทธ์การตลาดเพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ซึ่งวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย 2) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ของผู้บริโภคที่มีต่อคุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย 4) เพื่อพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 400 และเชิงคุณภาพ คือ ผู้ผลิตผ้าหมักโคลนของชุมชนบ้านนาต้นจั่น และผู้ประกอบการร้านขายผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 20 คน การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่มีเหตุผลที่เลือกซื้อ คือ ซื้อใช้เอง และตนเองมีอิทธิพลในการเลือกซื้อมากที่สุด มีค่าใช้จ่ายในการซื้อแต่ละครั้ง 2,001 – 2,500 บาท จำนวนการซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ใน 1 ปี ซื้อ 1 ครั้ง สถานที่ซื้อจากชุมชนบ้านนาต้นจั่น ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจซื้อได้จากงานแสดงสินค้า OTOP และเลือกซื้อประเภทผ้าถุงมากที่สุด 2) กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ แตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด พบว่า ด้านราคา ด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด สามารถทำนายระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ร่วมกันได้ร้อยละ 54.00 และ 4) กลยุทธ์ทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ พบว่า กลยุทธ์ผลิตภัณฑ์ เน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ได้แก่ คุณภาพ รูปร่างลักษณะรูปแบบการบรรจุหีบห่อ ตราสินค้า โดยเน้นอัตลักษณ์ผ้าหมักโคลนที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย กลยุทธ์ราคา โดยกำหนดคุณภาพสูงราคาปานกลาง เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภค ให้ทราบคุณค่าผ้าหมักโคลนเป็นผ้าที่คุณสมบัติพิเศษที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย กลยุทธ์การจัดจำหน่าย โดยใช้กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางตรง หรือช่องทางศูนย์ระดับ และกลยุทธ์ การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางประเภท 1 ระดับ (การกำหนดกลุ่มลูกค้าแบบ B2B - business to business) กลยุทธ์ การส่งเสริมการตลาด โดยใช้กลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการ (integrated marketing communication) ได้แก่ กลยุทธ์การโฆษณา กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ และกลยุทธ์การส่งเสริมการขาย

คำสำคัญ กลยุทธ์การตลาด ส่วนประสมทางการตลาด เศรษฐกิจสร้างสรรค์

MARKETING STRATEGY DEVELOPMENT FOR VALUE PERCEIVED OF MUD - FERMENTED FABRIC OF SUKHOTHAI ACCORDING TO THE CREATIVE ECONOMY CONCEPT

Rattigan Phusit

Faculty Liberal Arts, Institute of Physical Education Sukhothai Campus

Abstract

This study, Marketing Strategy Development for Value Perceived of Mud-Fermented Fabric of Sukhothai according to the Creative Economy Concept, aimed 1) to explore consuming behavior in mud-fermented fabric of Sukhothai, 2) to compare level of perception of mud-fermented fabric among consumers in Sukhothai in relation to individual factors, 3) to study marketing mix affecting the value perception of consumers, 4) to develop marketing strategies for mud-fermented fabric of Sukhothai based on creative economy concept. The quantitative data were collected from 400 consumers of mud-fermented fabric in Sukhothai, and the qualitative data were from mud-fermented fabric weavers in Baan Na Ton Chan and 20 mud-fermented fabric entrepreneurs in Sukhothai. Data analysis comprised of frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test for independent sample, one-way ANOVA, stepwise multiple regression analysis and content analysis.

The results of the study were as follows. 1) The consuming behavior in mud - fermented fabric in Sukhothai was found that their most reason to purchase was for self – consumption. The consumers reported themselves as influencing their choice of purchasing. The average cost of each purchase was between 2,001 – 2,500 baht once time per year. The place of purchase was Baan Na Ton Chan. They received information from the OTOP exhibition and purchased sarong most. 2) No significant difference of perception of mud - fermented fabric's value was found in different sexes, ages, educational levels and incomes. 3) The marketing mix of consumers to purchase mud - fermented fabric in Sukhothai was found that price, product and promotion were at a highest level in overall which predicted the perception level by 54.00 percent, and 4) Mud - fermented fabric in Sukhothai marketing strategy of creative economy concept was found that: Product strategy, the product development should focus on quality, appearance, pattern, packaging and logo displaying the identity of mud - fermented fabric in Sukhothai. Price strategy, the price should be determined into high quality and general prices to inform consumers to realize the value of mud-fermented fabric which had special feature in Sukhothai. Place strategy, a direct channel, a zero-level channel or business to business (B2B) should be established. Promotion strategy, integrated marketing communication (IMC) including advertising strategy, public relation strategy and sale promotion strategy should be conducted.

Keywords: Marketing Strategy, Marketing Mix, Creative Economy

บทนำ

ประเทศไทยได้มีการบรรจุแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) ไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 - 2559 (Office of the National Economic and Social Development Council, 2011) สำนักนายกรัฐมนตรีมีการกล่าวถึงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ไว้ว่า “การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่มีคุณภาพและยั่งยืนโดยสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้ประกอบการโดยเฉพาะผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม และผลักดันให้มีบทบาทในการพัฒนาเศรษฐกิจภายในประเทศให้เข้มแข็ง และสามารถแข่งขันได้ด้วยการปรับโครงสร้างการค้า และการลงทุน ปรับโครงสร้างภาคบริการให้สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์” ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่รัฐบาลนำมาแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ การส่งเสริมศักยภาพการผลิตของชุมชนให้พึ่งพาตนเองได้มากขึ้น โดยเฉพาะสินค้าจากภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งมีรากฐานมาจากความรู้ ความชำนาญ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น จากนโยบายดังกล่าวก่อให้เกิดการฟื้นฟูของภูมิปัญญาท้องถิ่นมากมายไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการพัฒนาสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ หรือผลิตภัณฑ์ของกลุ่มวิสาหกิจของชุมชนต่างๆ จนสามารถก่อให้เกิดรายได้ และสืบทอดภูมิปัญญาที่เกือบจะสูญหายไปให้กลับคืนมาอีกครั้ง ผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งที่ได้รับการส่งเสริมจากนโยบายดังกล่าว และทำให้ชุมชนหลายๆ ชุมชนประสบความสำเร็จสามารถพลิกฟื้นชุมชนให้มีความเข้มแข็ง พึ่งพาตนเองได้ด้วยการนำเอาทรัพยากร และภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ อย่างไรก็ตามผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนยังคงประสบกับปัญหาหลายประการ ซึ่งได้แก่ การขาดแคลนวัตถุดิบ การผลิตที่ไม่ค่อยได้คุณภาพเท่าที่ควร ปัญหามาตรฐานการผลิต การออกแบบ การพัฒนารูปแบบ การบริหารจัดการ และปัญหาทางการตลาด แม้ว่าจะมีการส่งเสริมให้มีการพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์จากผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนเป็นสินค้าประเภทต่างๆ เช่น เสื้อผ้าสำเร็จรูป ผ้าคลุมไหล่ ผ้าถุง กระเป๋า ตลอดจนของใช้ต่างๆ เมื่อนำออกจำหน่ายก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตลาดได้ ประกอบกับการที่ผู้ผลิตไม่สามารถหาตลาดได้เอง ซึ่งต้องพึ่งพาหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนให้ช่วยเหลือในการจัดหาตลาด รวมถึงการที่ผู้ผลิตส่วนใหญ่ไม่ให้ความสนใจในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้ผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน การผลิตผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนยังคงผลิตในรูปแบบเดิมๆ และจำหน่ายให้กับลูกค้ากลุ่มเดิมๆ เนื่องจากไม่ต้องการเสี่ยงจากการที่ผลิตสินค้าออกมาแล้วไม่มีตลาดรองรับที่แน่นอน หรือผลิตออกมาแล้วขายไม่ได้ ผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนของจังหวัดสุโขทัย เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่ประสบปัญหาดังกล่าว เช่นเดียวกับผ้าหมักโคลนของที่อื่นๆ คือ ไม่มีแนวทางการพัฒนาตลาดที่ชัดเจน ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตได้ไม่ตรงกับความต้องการของตลาด และลูกค้า (Chom Kaewkot, 2017, interview) ดังนั้น การพัฒนากลยุทธ์การตลาดเพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นที่ผู้ผลิต และผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน จะต้องเปลี่ยนแปลงแนวคิดให้เป็นแนวความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนา และสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจโดยใช้สินทรัพย์ และภูมิปัญญาที่มีอยู่ และสามารถสร้างคุณค่าของผลิตภัณฑ์ให้ผู้คนได้รับรู้ ซึ่งจะ使得ผลิตภัณฑ์กลับมาได้รับความนิยมอีกครั้งโดยการสร้างการรับรู้คุณค่าของผลิตภัณฑ์ โดยสามารถทำผ่านเครื่องมือทางการตลาดที่สำคัญ คือ ส่วนประสมการตลาด (Marketing Mix) ซึ่งมี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านการจัดจำหน่าย ด้านราคา ด้านการส่งเสริมการตลาด มาทำกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้ทันที ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ เพื่อเพิ่มศักยภาพการแข่งขันทางการตลาดได้มากขึ้น ในขณะเดียวกันชุมชนสามารถรักษาไว้ซึ่งภูมิปัญญาแห่งความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชนคิดเอง ทำเอง พึ่งตนเองได้ด้วยการ

ใช้ทรัพยากร ที่มีอยู่ให้คุ้มค่า อันจะก่อให้เกิดการกระจายรายได้สู่ชุมชน ลดการอพยพแรงงานสู่เมือง สร้างรากฐานของความอยู่ดีกินดี ชีวิตมีสุข ตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ของผู้บริโภคที่มีต่อคุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย
4. เพื่อพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Method) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยแบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Method)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ระหว่างเดือนเมษายน ถึง เดือนมิถุนายน 2561 ซึ่งไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดของตัวอย่างของเครจซีและมอร์แกน ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 382 คน และสุ่มตัวอย่างเพื่อความคลาดเคลื่อนเป็น 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวน 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ได้แก่ เหตุผลที่เลือกซื้อ ผู้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ ค่าใช้จ่ายในการซื้อ จำนวนครั้งที่ซื้อ สถานที่ที่ซื้อ ข้อมูลที่ใช้ตัดสินใจซื้อ ประเภทของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนที่ได้รับความนิยม ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับส่วนประสมการตลาดในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และด้านการส่งเสริมการตลาด มีลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ

ตอนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านคุณค่า (2) ด้านคุณภาพ (3) ด้านความภักดี (4) ด้านความผูกพันของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน มีลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะในการพัฒนากลยุทธ์การตลาดเพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน มีลักษณะคำถามเป็นแบบคำถามปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. การวิเคราะห์ระดับส่วนประสมการตลาดในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน และระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. การวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการรับรู้คุณค่าของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้การทดสอบด้วยค่า t-test for independent sample ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ในการเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 3 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ การศึกษา อาชีพ รายได้

4. การวิเคราะห์ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อระดับการรับรู้คุณค่าของผลิตภัณฑ์ ผ้าหมักโคลน ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ใช้วิธีวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) เพื่ออธิบายระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมการตลาดกับการรับรู้คุณค่าของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

5. การวิเคราะห์คำถามปลายเปิด ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) เป็นการนำผลจากการวิจัยเชิงปริมาณมาทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informant) คือผู้ผลิตผ้าหมักโคลนของชุมชนบ้านนาต้นจั่นและผู้ประกอบการร้านขายผลิตภัณฑ์ ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 คน เป็นการเลือกอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) เพื่อทำการสนทนากลุ่ม และได้จัดร่างประเด็นการสนทนากับรูปแบบการพัฒนากลยุทธ์การตลาด

ผลการวิจัย

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 276 คน คิดเป็นร้อยละ 69 มีอายุระหว่าง 41 - 45 ปี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.75 มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.75 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 25,000 บาทจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 29.75

ปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเหตุผลที่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนเพื่อซื้อใช้เป็นของตนเอง จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.50 ผู้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน พบว่า ตนเองมีอิทธิพลมากที่สุด จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.50 มีการซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน แต่ละครั้ง 2,001 - 2,500 บาท จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 การซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ใน 1 ปี พบว่า ใน 1 ปี ซื้อ 1 ครั้ง จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.75 ส่วนใหญ่ซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนจากชุมชนบ้านนาต้นจั่น จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50 ใช้แหล่งข้อมูลในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนจากงานแสดงสินค้า OTOP จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ประเภทผ้าถุง จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00

ระดับความคิดเห็นของผู้บริโภคที่มีส่วนประสมทางการตลาดในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ในภาพรวมมีความสำคัญในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.25$) เมื่อพิจารณาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีความสำคัญในระดับมากที่สุดทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านราคา ($\bar{X} = 4.27$) ด้านผลิตภัณฑ์ ($\bar{X} = 4.26$) ด้านการส่งเสริมการตลาด ($\bar{X} = 4.25$) และด้านการจัดจำหน่าย ($\bar{X} = 4.23$) ตามลำดับ

ระดับการรับรู้ของผู้บริโภคที่มีต่อคุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัยในภาพรวมมีระดับการรับรู้ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.33$) เมื่อพิจารณาการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ ผ้าหมักโคลนทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีระดับการรับรู้ในระดับมากที่สุด ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความภักดีในผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ($\bar{X} = 4.49$) ด้านความผูกพันกับตราสินค้าของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ($\bar{X} = 4.45$) ด้านการรับรู้คุณภาพของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ($\bar{X} = 4.25$) และส่วนด้านที่มีระดับการรับรู้ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ($\bar{X} = 4.13$) ตามลำดับ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้บริโภคในจังหวัดสุโขทัย พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ แตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ไม่แตกต่างกัน

ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ พบว่า ด้านราคา ด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาดสามารถทำนายระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัยตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ร่วมกันได้ร้อยละ 54.00

ข้อเสนอแนะกลยุทธ์การตลาด เพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน จำแนกตามส่วนประสมทางการตลาด มีดังนี้ ด้านผลิตภัณฑ์ ควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ด้านราคา ควรตั้งราคาใกล้เคียงกับท้องตลาดทั่วไป เพื่อให้ผู้บริโภครู้จักตัวผลิตภัณฑ์ของจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดจำหน่าย เพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายให้สามารถหาซื้อง่าย และสะดวกยิ่งขึ้น ด้านการส่งเสริมการตลาด ควรมีการส่งเสริมด้านการผลิตและการใช้มากขึ้น มีการโฆษณา และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต วิทยุ โทรทัศน์ แผ่นพับ ป้ายโฆษณา Website Facebook Line Instagram ประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายจดจำ เน้นการสร้าง Brand Name ของผลิตภัณฑ์ขึ้นมา เพื่อให้ผู้บริโภครู้จักและรับรู้ถึงตราสินค้าของผ้าหมักโคลน

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนี้เกิดจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อหาแนวทางการพัฒนากลยุทธ์การตลาดเพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ พบว่า 1) สถานการณ์ทางการตลาดของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ในจังหวัดสุโขทัย พบว่าการแบ่งส่วนตลาด โดยผู้ผลิตผ้าหมักโคลนของชุมชนบ้านนาต้นจั่น และผู้ประกอบการร้านขายผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ใช้แนวคิดตลาดมวลรวม การเลือกตลาดเป้าหมาย ผู้บริโภค เป้าหมายหลัก คือ กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 41 - 45 ปี มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีรายได้อยู่ที่ 20,001 - 25,000 บาท (ระดับ C+ ขึ้นไป) 2) แนวทางในการพัฒนากลยุทธ์การตลาด ด้านผลิตภัณฑ์ เน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ได้แก่ คุณภาพ รูปร่างลักษณะ รูปแบบ การบรรจุหีบห่อ ตราสินค้า โดยเน้นอัตลักษณ์ผ้าหมักโคลนที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย ด้านราคา โดยใช้กลยุทธ์คุณภาพสูงราคาปานกลาง เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภค ให้ทราบคุณค่าผ้าหมักโคลนเป็นผ้าที่คุณสมบัติพิเศษที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดจำหน่ายที่จะเหมาะสมสำหรับผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนของจังหวัดสุโขทัย ได้แก่ 1) กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางตรง (direct channel) หรือช่องทางศูนย์ระดับ (zero level channel) 2) กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางประเภท 1 ระดับ (การกำหนดกลุ่มลูกค้าแบบ B2B - business to business) ด้านการส่งเสริมการตลาด โดยใช้กลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการ (integrated marketing communication, IMC) ได้แก่

กลยุทธ์การโฆษณา กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ และกลยุทธ์การส่งเสริมการขาย เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภครับรู้ และตระหนักในคุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนของจังหวัดสุโขทัย

อภิปรายผล

ด้านผลิตภัณฑ์ พบว่า การมีรูปแบบบรรจุภัณฑ์ ที่มีความเหมาะสม สวยงาม น่าสนใจ เนื้อผ้านุ่มสบาย เมื่อสวมใส่ คุณภาพ และมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ ผ้าหมักโคลนมีสีสันให้เลือกหลากหลาย และชื่อเสียง/ตราสินค้าของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน อยู่ในระดับมากที่สุด ในปัจจุบันนั้นต้องการเรื่องความปราณีตละเอียดอ่อน ลวดลายสวยงาม สะท้อนศิลปวัฒนธรรม แสดงภูมิปัญญาชาวบ้าน การผสมผสานสีที่เหมาะสม ความทนทานในการใช้ สีคงทนไม่ตก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอันธิกา ทิพย์จามรงค์ (Anthika Thipchamrong, 2014, p. 166) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาตลาด ผลิตภัณฑ์ผ้าทอ อำเภอกะสอสินธุ์ จังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ กลุ่มตัวอย่างให้ระดับความสำคัญในด้านต่างๆ ดังนี้ แหล่งผลิตเป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียง ความประณีตสวยงาม รูปแบบ สีสันลวดลายหลากหลาย ความทนทาน บ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดูแลรักษาง่าย บรรจุภัณฑ์ สวยงาม และออกแบบได้เหมาะสมกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน ภาพรวมอยู่ในระดับสำคัญมาก และกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายได้ให้ระดับ ความสำคัญของปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ในภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนเป็นสินค้าประเภทเปรียบเทียบซื้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิทวัส รุ่งเรืองผล (Witawat Rungruangphon, 2009, p. 107) ได้กล่าวไว้ว่า สินค้าเปรียบเทียบซื้อเป็นสินค้าที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญในการเปรียบเทียบสินค้านี้ บนพื้นฐานความเหมาะสม เช่น คุณภาพ ราคา รูปแบบ ความน่าเชื่อถือประสิทธิภาพการใช้งาน ซึ่งจะทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อสินค้านี้ได้ง่ายขึ้น ด้านราคา พบว่า การตั้งราคามีความเหมาะสมกับวัตถุดิบและกระบวนการผลิต มีการระบุราคาที่ชัดเจน ราคาเหมาะสมเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ผลิตรายอื่นๆ อยู่ในระดับมากที่สุด อีกทั้งมีเงื่อนไขในการชำระเงินมีให้เลือกหลายแบบ ราคามีความเหมาะสมกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน มีช่องทางการชำระเงินที่หลากหลาย เช่น ผ่าน Line Application Net Bank PromptPay QR Code ฯลฯ และความยืดหยุ่นในการต่อรองราคา เนื่องจากผู้บริโภคจะต้องเปรียบเทียบราคากับผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนนั่นว่ามีความสมเหตุสมผลที่จะเลือกซื้อหรือไม่ สอดคล้องกับแนวคิดของสมใจ บุญทานนท์ (Somjai Bunthanon, 2009 p. 170) ได้กล่าวไว้ว่าราคาจะถูกกำหนดจากมูลค่าของสินค้าหรือบริการโดยผู้ซื้อพึงพอใจในมูลค่าของสินค้าหรือบริการเมื่อเทียบกับราคาผู้ขายก็ได้รับรายได้และกำไรตามวัตถุประสงค์ในการกำหนดราคา ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอันธิกา ทิพย์จามรงค์ (Anthika Thipchamrong, 2014, p. 166) พบว่า ปัจจัยด้านราคา จะต้องมีความเหมาะสมของราคาเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์ผ้าชนิด อื่นๆ การมีส่วนลดให้ มีหลายราคาให้เลือก การผ่อนชำระผ่านบัตรเครดิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับสำคัญมาก ปัจจัยที่ให้ความสำคัญในระดับมาก คือ ความเหมาะสมของราคา และมีหลายราคา ด้านการจัดจำหน่าย/สถานที่ พบว่า การมีช่องทางการจำหน่ายที่หลากหลาย เช่น Website Facebook Line Instagram ฯลฯ ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนมีทำเลที่ตั้งสะดวกต่อการพบเห็น และจดจำง่าย ความสะดวกรวดเร็วในการให้บริการติดต่อซื้อขาย ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนมีการจัดวางที่สะดวกต่อการเลือกซื้อ อยู่ในระดับมากที่สุด

ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อและตัดสินใจได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอันธิกา ทิพย์จามรงค์ (Anthika Thipchamrong, 2014, p. 166) พบว่า ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่าย จะต้องมีความสะดวกในการซื้อ มีร้านค้าจำหน่ายทั่วถึง มีแหล่งจำหน่ายที่อยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน และมีบริการขายตรง โดยภาพรวมอยู่ในระดับสำคัญมาก ปัจจัยที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละรายได้ให้ความสำคัญในระดับมากคือ หา

ซื้อได้สะดวก และ มีร้านค้าจัดจำหน่ายอย่างทั่วถึง ด้านการส่งเสริมการตลาด พบว่า การให้คำปรึกษา แนะนำ และตอบข้อซักถามของผู้บริโภคและคนกลางเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน การให้บริการขายโดยผ่านพนักงาน และผ่านทาง Website Facebook Line Instagram การจัดแสดงสินค้าในเทศกาลต่างๆ การมีของแถมเมื่อผู้บริโภคและคนกลางซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะว่าการมีของแถมเป็นสิ่งที่สามารถจูงใจให้ผู้บริโภคเกิดการตัดสินใจได้ง่ายขึ้น และการให้บริการขายโดยผ่านทาง Website Facebook Line Instagram ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการบริโภคในยุคปัจจุบัน สอดคล้องกับแนวคิดของสมใจ บุญทานนท์ (Somjai Bunthanon, 2009, p. 180) ได้กล่าวไว้ว่า การส่งเสริมการตลาด เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสารจากผู้ผลิตหรือผู้ขายไปยังกลุ่มเป้าหมายเพื่อแจ้งข่าวสาร ส่วนประสมทางการตลาดไปสู่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อจูงใจ ชักชวน สร้างทัศนคติ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การซื้อ โดยอาศัยสื่อและกิจกรรมต่างๆ สนับสนุน ซึ่งกิจกรรมส่งเสริมการตลาดประกอบด้วย การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขาย การขายโดยบุคคล และการตลาดทางตรง

จากการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ แตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องจากปัจจุบันรัฐบาลณรงค์ให้สวมใส่ผ้าไทยที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงทำให้ผู้บริโภคมีความสนใจในการเลือกใช้ผ้าหมักโคลนที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผ้าหมักโคลนมีลักษณะสวมใส่เย็นสบาย ชักง่าย และสามารถนำมาแปรรูปได้หลายชนิด เช่น เสื้อ กางเกงทั้งของผู้ชายและผู้หญิง ผ้าถุง ผ้าปูโต๊ะ ผ้าผืน ผ้าพันคอ พวงกุญแจ กระเป๋า เป็นต้น ซึ่งบางชนิดมีราคาที่ไม่สูงมากนัก และบางส่วนมีราคาที่สูง ทำให้ผู้บริโภคสามารถที่จะเลือกซื้อได้ในราคาที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่สถานที่และโอกาส อีกทั้งไม่ว่าอายุจะอยู่ในช่วงใดก็ตามก็สามารถที่จะเข้าถึงแหล่งผลิตผ้าหมักโคลนได้ง่าย เพราะมีสื่อออนไลน์ต่างๆ มากมาย ที่สามารถทำให้ผู้บริโภครับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนได้มากขึ้นเพราะความชอบในเรื่องการสวมใส่ผ้าหมักโคลนนั่นไม่ได้ถูกจำกัดว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาที่สูงจะมีแนวโน้มที่จะสวมใส่มากกว่า หรือผู้ที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าหรือไม่มีการศึกษาจะมีแนวโน้มที่จะสวมใส่ผ้าหมักโคลนน้อยกว่า และผู้บริโภคมีความชอบในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนนั่น ไม่ได้ถูกจำกัดว่าผู้ที่ประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามจะชอบใช้มากกว่าอีกอาชีพหนึ่ง เพราะความชอบนั้นเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่มีความชอบนั้นอาจจะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ส่วนตัวที่เคยผ่านมา สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรชา บุญรักษา (Suracha Bunraksa, 2014, pp. 126-127) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนากลยุทธ์การตลาด เพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าขนมไทยในจังหวัดสมุทรสาคร ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ แตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้ คุณค่าขนมไทย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องจากปัจจุบันนั้นเพศชายและเพศหญิงนั้นต่างมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการโฆษณา และการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์มากขึ้นจึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้คุณค่าขนมไทย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ แม้ว่าอายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ จะต่างกันก็สามารถที่จะรับรู้คุณค่าขนมไทย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้ไม่แตกต่างกัน

ด้านราคา ด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด สามารถทำนายระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ รวมกันได้ร้อยละ 54.00 ทั้งนี้ด้านราคามีความสำคัญมากที่สุด ที่จะทำให้เกิดการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนเพราะด้านราคาเป็นตัวแปรสำคัญที่ก่อให้เกิดความสนใจและเกิดการรับรู้คุณค่าของผ้าหมักโคลน ซึ่งหากมีการตั้งราคาที่ต่ำเกินไปก็จะทำให้ผู้บริโภคไม่

เห็นคุณค่าแต่ถ้าหากตั้งราคาสูงเกินไปจะทำให้ผู้บริโภคไม่สนใจที่รับรู้เกี่ยวกับผ้าหมักโคลน ดังนั้น ควรใช้กลยุทธ์การตั้งราคา โดยคุณภาพสูงราคาปานกลาง เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภคทราบถึงคุณค่าผ้าหมักโคลนที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย สอดคล้องกับงานวิจัยของวุฒิพงษ์ ฉั่วตระกูล และคณะ (Wuttiiphong Chuatrakun et al., 2013, p. 178) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กลยุทธ์การพัฒนาส่วนประสมทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าทอของกลุ่มหัตถกรรมผ้าทอไทลื้อ บ้านลวงใต้ อำเภอต๋อยสะแก จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า มีการกำหนดกลยุทธ์ราคามุ่งคุณค่าการรับรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารให้ผู้ซื้อทราบว่า ผลิตภัณฑ์ผ้าทอไทลื้อ บ้านลวงใต้เป็นสินค้าที่มีระดับมีคุณภาพ คู่ค้าทั้งต่อการรับรู้และเมื่อใช้งานจริง สอดคล้องกับตำแหน่งของผลิตภัณฑ์ที่ได้วางไว้การกำหนดกลยุทธ์ทางด้านราคาจึงใช้การกำหนดระดับราคาที่ยึดคุณค่าการรับรู้ของผลิตภัณฑ์ในสายตาของผู้บริโภค เน้นระดับราคาที่สูงกว่าคู่แข่งชั้นตามระดับคุณภาพของสินค้า ความทนทาน สีสันทนสวยงาม สะดุด โดยคำนึงถึงคุณค่าที่ส่งมอบให้แก่ลูกค้าสูงสุด ด้านผลิตภัณฑ์ เป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หากมีเนื้อผ้าที่มีคุณภาพนุ่มสบายเมื่อสวมใส่ มีรูปแบบลวดลายสวยงามสะท้อนศิลปวัฒนธรรม แสดงถึงภูมิปัญญาของท้องถิ่น ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคเกิดการรับรู้คุณค่าของผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน สอดคล้องกับงานวิจัยของวุฒิพงษ์ ฉั่วตระกูล และคณะ (Wuttiiphong Chuatrakun et al., 2013, p. 175) พบว่า ผลิตภัณฑ์ผ้าทอของกลุ่มหัตถกรรมผ้าทอไทลื้อ บ้านลวงใต้ ให้ความสำคัญทางด้านคุณภาพ ความละเอียด ความคงทนถาวรของเนื้อผ้า ความถูกต้องของลวดลายและสีสันทนสวยงาม เด่นสะดุดตา ที่เป็นเอกลักษณ์ ของกลุ่มทำให้ลูกค้าเกิดการรับรู้ในคุณค่าของผ้าทอได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุจินดา เจียมศรีพงษ์ และปิยวัน เพชรหมี่ (Suchinda Jiamsiphong and Piyawan Phetmee, 2017) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างมูลค่าเพิ่มผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย: กรณีศึกษาผ้าทอลายโบราณ พบว่า เอกลักษณ์ของลวดลายไทยโบราณของกลุ่มบ้านภูฝักไข่ นั้น เป็นผ้าชิ้นหัวแดงตีนกาน มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีแนวทางในการสร้างมูลค่าเพิ่มเชิงพาณิชย์ เน้นการสร้างคุณค่าทางด้านผลิตภัณฑ์และมี การสร้างโลโก้ ให้กับผลิตภัณฑ์ผ้าทอเพื่อสร้างการจดจำ ด้านการส่งเสริมการตลาดเป็นการติดต่อสื่อสารจากผู้ผลิตหรือผู้ขายไปยังกลุ่มเป้าหมาย เพื่อแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับผ้าหมักโคลน โดยจุดใจชักชวน สร้างทัศนคติ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยสื่อ และกิจกรรมต่างๆ สนับสนุน ซึ่งประกอบด้วย การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขาย การขายโดยบุคคล และการตลาดทางตรง เพื่อให้เกิดการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน สอดคล้องกับงานวิจัยของวุฒิพงษ์ ฉั่วตระกูล และคณะ (Wuttiiphong Chuatrakun et al., 2013) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กลยุทธ์การพัฒนาส่วนประสมทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าทอของกลุ่มหัตถกรรมผ้าทอไทลื้อ บ้านลวงใต้ อำเภอต๋อยสะแก จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การใช้กลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการผ่านช่องทางการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาให้ผลิตภัณฑ์ผ้าทอไทลื้อ บ้านลวงใต้ เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับจากผู้ซื้อสามารถพัฒนาศักยภาพด้านการตลาด ยกระดับขีดความสามารถทางการแข่งขันได้อย่างแท้จริง และสอดคล้องกับแนวคิดของพิบูล ทีปะปาล (Phibun Teepapan, 2013, p. 35) ได้กล่าวไว้ว่า การส่งเสริมการตลาด เป็นการติดต่อสื่อสาร เพื่อแจ้งให้ลูกค้าในตลาดเป้าหมายได้ทราบถึงคุณค่าและลักษณะของผลิตภัณฑ์ที่เสนอขาย โดยมีวัตถุประสงค์เร่งเร้าหรือเชิญชวนให้ลูกค้าตอบสนองในแนวทางที่ต้องการ

ทั้งนี้เพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและผู้ประกอบการ ควรนำกลยุทธ์ทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนไปใช้เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับรู้ถึงคุณค่าของผ้าหมักโคลนได้ ซึ่งประกอบด้วย 1) กลยุทธ์ผลิตภัณฑ์ เน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ได้แก่ คุณภาพ รูปร่าง ลักษณะรูปแบบการบรรจุหีบห่อ ตราสินค้า โดยเน้นอัตลักษณ์ผ้าหมักโคลนที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ ชุ่มอุ่น (Manop Chumaun, 2010, p. 84) ได้ศึกษาเรื่อง

การพัฒนากระบวนการจัดการทางการตลาดในผลิตภัณฑ์จากผ้าฝ้ายทอมือ กรณีศึกษา: กลุ่มผ้าฝ้ายทอมือบ้านดอนหลวง ตำบลแม่แรง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดลำพูน พบว่า กลยุทธ์ผลิตภัณฑ์ที่ควรนำมาใช้ คือ การออกแบบสินค้าผ้าฝ้ายทอมือที่เกิดจากการวิจัยหรือสำรวจตลาดร่วมด้วย ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปัญหาในรูปแบบสินค้าที่ยังไม่ค่อยตรงกับความต้องการของตลาดบางกลุ่ม และหากจำหน่ายไปยังตลาดต่างประเทศ ก็ต้องศึกษาแนวโน้มของรูปแบบหรือสไตล์ของเสื้อผ้าร่วมด้วย 2) กลยุทธ์ราคา โดยใช้กลยุทธ์คุณภาพสูงราคาปานกลาง เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภค ให้ทราบคุณค่าผ้าหมักโคลนเป็นผ้าที่คุณสมบัติพิเศษที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของยุพดี ทองโคตร และคณะ (Yupadi Thongkote et al., 2015) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาตลาดสินค้าของที่ระลึกเพื่อการท่องเที่ยว กรณีศึกษา ประเภทสินค้า โอท็อป (OTOP) ที่ผลิตจากผ้าหมักโคลน จังหวัดอุดรธานี พบว่า กลยุทธ์ราคาควรตั้งระดับปานกลางต่อคุณภาพสินค้า 3) กลยุทธ์การจัดจำหน่าย โดยใช้กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางตรง (direct channel) หรือช่องทางศูนย์ระดับ (zero level channel) และกลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางประเภท 1 ระดับ (การกำหนดกลุ่มลูกค้าแบบ B2B - business to business) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวุฒิพงษ์ ฉั่วตระกูล และคณะ (Wuttiiphong Chuatrakun et al., 2013, p. 179) พบว่า กลยุทธ์ด้านช่องทางการจัดจำหน่ายที่เหมาะสม ได้แก่ (1) กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางตรง (direct channel) หรือช่องทางศูนย์ระดับ (zero level channel) เป็นช่องทางที่ผู้ผลิตจะขายสินค้าให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง เป็นการกำหนดกลุ่มลูกค้าแบบ B2C (business to customers) ผ่านการแสดงสินค้าในงานต่างๆ โดยใช้ผู้แทนกลุ่มเป็นผู้ให้รายละเอียดสินค้า ชักชวน ให้ผู้ซื้อเกิดการสนใจซื้อรวมทั้งการนำเสนอสินค้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือเว็บไซต์ของผู้ที่เกี่ยวข้อง (2) กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางประเภท 1 ระดับ (การกำหนดกลุ่มลูกค้าแบบ B2B - business to business) ได้แก่ การขายสินค้าผ่านตัวแทนหรือพ่อค้าปลีก เป็นต้น 4) กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด โดยใช้กลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการ (integrated marketing communication, IMC) ได้แก่ กลยุทธ์ การโฆษณา กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ และกลยุทธ์การส่งเสริมการขาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ ชุ่มอุ่น (Manop Chumaun, 2010, p. 85) พบว่า กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด ควรพัฒนากลยุทธ์การสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการ เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารและการชักจูงให้เกิดพฤติกรรมการซื้อ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่มีเหตุผลที่เลือกซื้อ คือ ซื้อใช้เอง และตนเองมีอิทธิพลในการเลือกซื้อมากที่สุด มีค่าใช้จ่ายในการซื้อแต่ละครั้ง 2,001 – 2,500 บาท จำนวนการซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ใน 1 ปี ซื้อ 1 ครั้ง สถานที่ซื้อจากชุมชนบ้านนาต้นจั่น ซึ่งใช้ข้อมูลในการตัดสินใจซื้อได้จากงานแสดงสินค้า OTOP และเลือกซื้อประเภทผ้าถุงมากที่สุด
2. กลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ แตกต่างกันจะมีระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด พบว่า ด้านราคา ด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด สามารถทำนายระดับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ร่วมกันได้ร้อยละ 54.00
4. กลยุทธ์ทางการตลาดผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนในจังหวัดสุโขทัย ตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์พบว่า

4.1 กลยุทธ์ผลิตภัณฑ์ เน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ได้แก่ คุณภาพ รูปร่างลักษณะรูปแบบการบรรจุหีบห่อ ตราสินค้า โดยเน้นอัตลักษณ์ผ้าหมักโคลนที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย

4.2 กลยุทธ์ราคา โดยกำหนดคุณภาพสูงราคาปานกลาง เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภค ให้ทราบคุณค่าผ้าหมักโคลนเป็นผ้าที่คุณสมบัติพิเศษที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย

4.3 กลยุทธ์การจัดจำหน่าย โดยใช้กลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางตรง (direct channel) หรือช่องทางศูนย์ระดับ (zero level channel) และกลยุทธ์การจัดจำหน่ายผ่านช่องทางประเภท 1 ระดับ (การกำหนดกลุ่มลูกค้าแบบ B2B - business to business)

4.4 กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด โดยใช้กลยุทธ์การสื่อสารทางการตลาดแบบบูรณาการ (integrated marketing communication, IMC) ได้แก่ กลยุทธ์การโฆษณา กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ และกลยุทธ์การส่งเสริมการขาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสำรวจความต้องการของลูกค้า และให้บริการหลังการขาย ทำให้ลูกค้าพึงพอใจ นำข้อมูลจากลูกค้ามาป้อนกลับให้ผู้ผลิต เพื่อจะได้พัฒนารูปแบบ ลวดลายและสีสันทันตรงกับกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาการสื่อสารทางการตลาดเชิงบูรณาการ เพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลน
3. ควรศึกษาถึงปัญหาด้านการผลิตผ้าหมักโคลน เพื่อให้ผู้ประกอบการได้รับข้อมูลและแนวทางที่เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด
4. ควรใช้การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เรื่องคุณภาพผลิตภัณฑ์ผ้าหมักโคลนให้มีความทันสมัย เป็นที่ต้องการของตลาดในประเทศ และต่างประเทศ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณประจำปี พ.ศ. 2561 ในการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

References

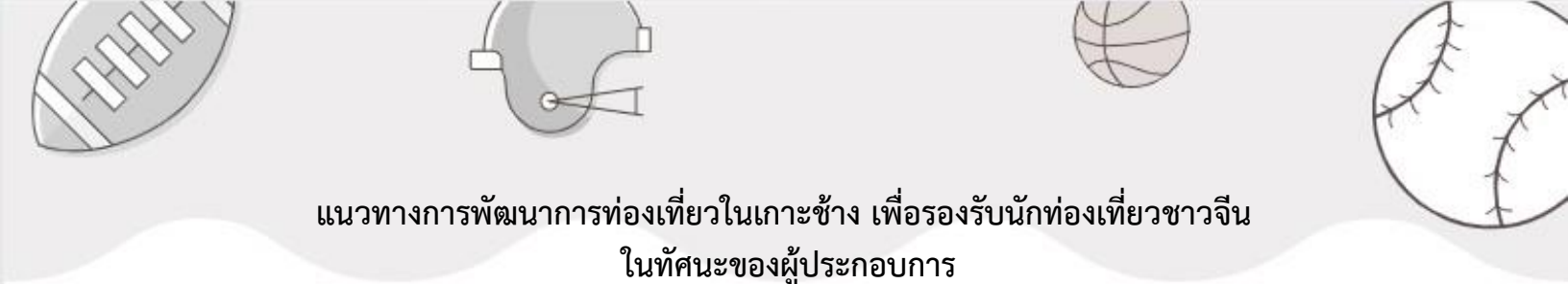
- Anthika Thipchamngong. (2014). Market development of woven fabric products, Krasaesin District, Songkhla Province. *Srinakharinwirot Journal of Research and Development*, 6(12), July – December, 2014.
- Chom Kaewkot. Executive vice president of Ban Na Ton Chan weaving group. (October 23, 2017). Interview.
- Manop Chumun. (2010). *Development of marketing management process in hand-woven cotton products: A case study of Ban Don Luang hand-woven cotton group, Mae Rang Subdistrict, Pa Sang District, Lamphun Province*. Chiang Mai Rajabhat University.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2011). *Preliminary study report*. Prikwan graffic. Bangkok.
- Phibun Teepapal. (2013). *Marketing Principles*. Bangkok: Graphic Relations.
- Somjai Bunthanon. (2009). *Marketing Principles*. (5th ed.). Nakhon Pathom: Nakhon Pathom Rajabhat University.

- Suchinda Jiamsiphong and Piyawan Phetmee. (2017). Creating value added products from thai local knowledge: A case study of traditional woven fabrics. *Journal of Community Development Research*, 10(4), October – December.
- Suracha Bunraksa. (2014). *Guidelines for marketing strategies development to create value recognition for Thai desserts in Samut Sakhon Province according to the creative economy concept*. (Master's thesis). Silpakorn University.
- Witawat Rungruangphon. (2009). *Marketing Principles*. (2nd ed.). Bangkok: Faculty of Commerce and Accountancy, Thammasat University.
- Wuttiphong Chuatrakul et al., (2013). Strategies for mix of woven fabric products of Tai Lue handicraft marketing development, Handicrafts Group, Ban Laung Tai, Doi Saket District, Chiang Mai Province. *Journal of Community Development and Quality of Life*, 1(3), September – December.
- Yupadi Thongkote and Others. (2015). Souvenirs Market for Tourism Development. A Case Study of OTOP Products Made from Mee Khit Fabric in Udon Thani Province. *The 6th National Hat Yai Academic Conference*, Hat Yai University.

Received : November 27, 2018

Revised : January 11, 2019

Accepted : January 17, 2019



แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ

รุ่งนภา อุดมชลปราการ และชวลีย์ ณ ถลาง
คณะวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีนและ 2) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) ด้วยคำถามแบบมีโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลมีจำนวน 30 คน ประกอบด้วย ผู้จัดการโรงแรม ผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ประกอบการรถโดยสาร ผู้ประกอบการเรือข้ามฟาก และผู้ประกอบการบริษัทนำเที่ยว การวิจัยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักท่องเที่ยวชาวจีนมีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเกาะช้างด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ เพิ่มรายได้ และกระจายรายได้ให้คนในชุมชน เป้าหมายในการเดินทางเพื่อการพักผ่อนและสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว เดินทางท่องเที่ยวด้วยตนเอง ศึกษาข้อมูลท่องเที่ยวผ่าน อินเทอร์เน็ต และสื่อออนไลน์ นิยมรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ๆ เส้นทางของเกาะช้างที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจีนให้เดินทางมาท่องเที่ยว คือทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงาม มีความเป็นธรรมชาติสูง วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนและสวนผลไม้ ส่งผลให้เกาะช้างมีนักท่องเที่ยวชาวจีนเดินทางมาท่องเที่ยวตลอดทั้งปี และ 2) ผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้างเห็นความสำคัญในการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้างเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ส่วนความท้าทายในการให้บริการนักท่องเที่ยวชาวจีน มีหลายประการ ได้แก่ บทบาทสำคัญของระบบเทคโนโลยี สื่อออนไลน์ในการดำเนินชีวิตของชาวจีน ความแตกต่างทางด้านภาษา และวัฒนธรรมจีน ความคาดหวัง และประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่มีมากขึ้น รวมถึงปัญหาเสถียรภาพทางการเมืองของไทย ปัญหาคู่แข่งด้านท่องเที่ยว และการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจ

คำสำคัญ : การพัฒนาการท่องเที่ยว พฤติกรรมนักท่องเที่ยวชาวจีน ทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้าง

AN APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF CHINESE TOURISTS IN KOH CHANG FROM THE BUSINESS OWNER'S PERSPECTIVE

Rungnapa Udomchonprakan and Chawalee Na Thalang

Faculty College of Management, University of Phayao

Abstract

The research aimed to 1) study the behavior of Chinese tourists in Koh Chang in the business owner's perspective, and 2) investigate the business owner's attitude towards the visit of Chinese tourists in Koh Chang. This study was conducted in a qualitative research method. The structured interview was conducted to 30 stakeholders in Koh Chang: hotel management, food shop owner, land transport owner, ferry owner and the travel agencies. The qualitative research applied the content analysis. The interview data indicated as follows:

1) The Chinese tourists paid an important role in generating the revenue in Kho Chang. The majority of the Chinese tourists traveled with their family by own arrangement after collecting the travel data from the internet. The variety of tourism activities as well as the beautiful nature, island culture community and the fruit orchard made the Chinese tourists prefer to visit Koh Chang for their holiday all year -round.

2) The business owners in Koh Chang displayed the need to enhance the tourism for Chinese market. There were a number of challenges in delivery service to Chinese tourists consisting of the significant influence of Internet /online media towards Chinese tourists, the difference between Thai and Chinese languages and culture, the Chinese tourist expectation and travel experience, Thai political stability, tourism rivalry countries and the economic condition.

Keywords: The Development of tourism, The behavior of Chinese tourists, Koh Chang business Owner attitude.

บทนำ

สถานการณ์ทางการท่องเที่ยวของประเทศไทยระหว่างปี 2557 ถึง ปี 2560 อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลมาจาก รัฐบาลหันมาให้ความสำคัญกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เพราะประเทศไทยมีศักยภาพทางการท่องเที่ยวหลายด้านที่สามารถเป็นตัวดึงดูดเงินตราเข้าประเทศได้ รัฐบาลจึงให้ความสนใจ และออกนโยบายสนับสนุนส่งเสริม และประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาท่องเที่ยวในเมืองไทย และเพื่อให้ประเทศไทยเป็นที่รู้จัก และเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวทั่วโลก อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวจึงมีความสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้า รวมถึงเสถียรภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยเป็นอย่างมาก โดยธุรกิจโรงแรม และที่พัก เป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องโดยตรง และเป็นแหล่งที่มาของการสร้างงาน และแหล่งที่มาซึ่งรายได้ของประเทศ (Kasikorn Research Center, 2017)

จากสาเหตุดังกล่าวส่งผลให้ จำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยในปีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาเมืองไทยมากที่สุด คือ “นักท่องเที่ยวจีน” นักท่องเที่ยวจีนถือว่าเป็นตลาดการท่องเที่ยวที่ใหญ่ที่สุดในโลก เนื่องจาก จำนวนประชากรที่มีจำนวนมากที่สุดในโลกแล้ว เศรษฐกิจของประเทศจีนมีการขยายตัวและเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนในประเทศมีอำนาจการใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น และทำให้พฤติกรรมด้านการท่องเที่ยวของผู้บริโภคจีนเปลี่ยนไป ตลาดนักท่องเที่ยวจีนเที่ยวไทยยังเติบโตอย่างแข็งแกร่งต่อเนื่อง และมีศักยภาพในการใช้จ่ายค่อนข้างสูง จุดหมายปลายทางที่นักท่องเที่ยวจีนเลือกเป็น อันดับแรกคือ ประเทศไทย

เมื่อจำนวนนักท่องเที่ยวชาวจีนมีจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มที่จะขยายตัวขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้มีอัตราการเข้าพักโรงแรมเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ธุรกิจโรงแรม ตลอดจนธุรกิจบริการที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร บริษัทนำเที่ยว รถโดยสาร เรือข้ามฟาก ควรจะมีการเตรียมความพร้อมในทุกๆด้าน ทั้งทางด้านการบริการที่มีมาตรฐาน สิ่งอำนวยความสะดวกและพนักงานบริการ เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของนักท่องเที่ยว ในขณะที่เดียวกันด้วยความแตกต่างทางภาษาวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวที่มีความแตกต่างกันทางด้านความคิดของคนไทยจึงทำให้เกิดช่องว่าง และข้อจำกัดในการให้บริการและไม่สามารถตอบสนองความพึงพอใจ และไม่สามารถสร้างความประทับใจสูงสุดให้นักท่องเที่ยวชาวจีนได้ และถ้ายังปล่อยผ่านปัญหาเช่นนี้ไป ฐานลูกค้ากลุ่มใหญ่ในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของไทยก็จะลดลง และหายไปในที่สุด (Thanakrit Sungchoei, 2011)

อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราดถือว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีศักยภาพทางการท่องเที่ยวสูง เป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ รวมถึงนักท่องเที่ยวจีนที่เดินทางมาท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากกระแสนายการเรียลลิตี้ชื่อดังของประเทศจีนที่มาถ่ายทำในเกาะช้าง อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานทางภาครัฐมีนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดตราดให้เป็นรู้จักของนักท่องเที่ยว ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีที่คนตราด และผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรม และธุรกิจบริการอื่นๆต้องหาแนวทางการพัฒนาธุรกิจ และปรับกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับพฤติกรรม และความต้องการของผู้บริโภคที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งยังต้องพัฒนาคุณภาพการบริการควบคู่ไปด้วย เพื่อให้ธุรกิจโรงแรมในประเทศไทยสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืน และมีฐานลูกค้าและส่วนแบ่งทางการตลาดที่เพิ่มขึ้นแบบระยะยาว

จากจำนวนนักท่องเที่ยวจีนที่เพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้ผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้างต้องหาแนวทางหรือรูปแบบในการพัฒนาธุรกิจท่องเที่ยว ในสถานการณ์ที่มีการแข่งขันสูง เพื่อเพิ่มคุณภาพการให้บริการเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มาเยือน เพราะฉะนั้นคุณภาพการบริการจึงจัดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ธุรกิจโรงแรมประสบความสำเร็จ ช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และทำให้ลูกค้าเกิดความพอใจที่จะจ่ายด้วยเหตุนี้การยกระดับคุณภาพการบริการจึงเป็นกลไกสำคัญที่ผู้ประกอบการควรคำนึงถึง (Prachachat Business, 2018)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน
2. เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน

คำถามการวิจัย

ผู้ประกอบการท่องเที่ยว ในอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด มีทัศนคติอย่างไรกับการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีนบนเกาะช้าง

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้าง ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางขั้นตอนไว้ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์ (Interview) ที่ตั้งขึ้นเองแบบมีโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์นี้จะใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ประกอบการ ประกอบด้วย ประกอบธุรกิจโรงแรม หรือผู้จัดการโรงแรม ผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ประกอบการรถโดยสาร และผู้ประกอบการเรือข้ามฟาก และผู้ประกอบการบริษัทนำเที่ยว ในพื้นที่อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) แบบมีโครงสร้าง จำนวน 11 ข้อ โดยข้อที่ 1-6 เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้าง และ ข้อที่ 7-11 เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน และมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เลือกทำการเก็บข้อมูลโดยอาศัยการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้วิจัยได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) ซึ่งเป็นคำถามแบบมีโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน

30 คน ประกอบด้วย ธุรกิจโรงแรม หรือผู้จัดการโรงแรม ผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ประกอบการรถโดยสาร และผู้ประกอบการเรือข้ามฟาก และผู้ประกอบการบริษัทนำเที่ยว

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายจากผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรม หรือผู้จัดการโรงแรม จำนวน 16 คน ผู้ประกอบการร้านอาหาร จำนวน 5 คน ผู้ประกอบการรถโดยสาร จำนวน 2 คน และผู้ประกอบการเรือข้ามฟาก จำนวน 2 คน และผู้ประกอบการบริษัทนำเที่ยวจำนวน 5 คน ในพื้นที่อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ โดยมีข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพของข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

ในการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพ จะทำการศึกษาจากความคิดเห็นในภาพรวมที่มีผลต่อแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ

2. การตรวจสอบข้อมูล

2.1 ใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยตรวจสอบข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมถูกต้องหรือไม่ คือ ตรวจสอบข้อมูลที่ศึกษาโดยใช้แหล่งข้อมูลมากกว่า 1 แห่ง เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูล

แหล่งเวลา	หมายถึง	ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่
แหล่งสถานที่	หมายถึง	ถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่
แหล่งบุคคล	หมายถึง	ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

2.2 ใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยตรวจสอบข้อมูลที่รวบรวมมานั้นถ้าเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีที่แตกต่างกัน จะได้ข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ คือ จากการสัมภาษณ์ (Supang Chantawanich, 2010)

3. การจัดทำข้อมูล

การนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการถอดเทปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเรียบเรียงจัดพิมพ์เป็นบันทึก (Transcript) พร้อมทั้งจะทำการวิเคราะห์ (Content Analysis) ด้วยการเปรียบเทียบข้อมูล (Content Comparison) โดยการนำข้อมูลมาเทียบเป็นปรากฏการณ์มีความเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยที่ผู้วิจัยสังเกต หรือรวบรวมข้อมูลได้หลายๆอย่างแล้วนำมาแยกตามชนิด นำมาเปรียบเทียบกันโดยหาความสัมพันธ์จากสิ่งต่างๆ เหล่านั้น และสรุปผลออกมา

4. การตีความข้อมูล

ตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือเหตุการณ์จากที่เก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้วลงมือสรุป ข้อมูลในส่วนที่เป็นบันทึกละเอียดที่มีอยู่มากนั้นถูกลดทอน หรือตัดทิ้งไป จนกระทั่งเหลือเฉพาะประเด็นหลักๆ ที่นำมาผูกโยงกันเท่านั้น ซึ่งทำให้ข้อมูลมีความกระชับชัดเจนมากขึ้น

5. การเรียบเรียง และสรุปประเด็นสำคัญจากข้อมูล

เชื่อมโยงข้อสรุปชั่วคราวที่ผ่านการตรวจสอบยืนยันแล้วเข้าด้วยกัน การเชื่อมข้อสรุปชั่วคราวนั้น จะเชื่อมโยงตามลำดับข้อสรุป แต่ละข้อสรุปเป็นบทสรุปย่อย และเชื่อมโยงบทสรุปย่อยแต่ละบทสรุปเข้าด้วยกัน

เป็นบทสรุปสุดท้าย การเชื่อมโยงแต่ละครั้งจะพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่สรุปว่า ข้อมูลชุดใดสัมพันธ์กับข้อมูลชุดใด และสัมพันธ์ในลักษณะ “เป็นบางส่วน” หรือ “อยู่ภายใต้ข้อมูลชุดใด” จนกระทั่งผลสุดท้ายจะได้บทสรุปใหญ่ที่มีความสัมพันธ์ครอบคลุมข้อสรุป และบทสรุปย่อยในรูปของข้อความเชิงอธิบายที่มีลักษณะเป็นนามธรรมสูงกว่าข้อสรุป และบทสรุปย่อย ข้อความที่กล่าวนี้สามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์ หรือข้อเท็จจริงได้อย่างรอบด้าน

สรุปผลการวิจัย

สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์ สามารถสรุปตามประเด็นได้ดังนี้

ความคิดเห็นของผู้ประกอบการ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็น ดังนี้

ด้านความสำคัญกับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเกาะช้าง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า นักท่องเที่ยวชาวจีนมีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเกาะช้างด้านการพัฒนาเศรษฐกิจและเพิ่มรายได้ ก่อให้เกิดการจ้างงานตลอดทั้งปี ทำให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเกาะช้างมีการขยายตัว และกระจายรายได้ให้คนในชุมชน

ด้านพฤติกรรมนักท่องเที่ยวชาวจีน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า นักท่องเที่ยวชาวจีนเดินทางมาท่องเที่ยวด้วยตนเอง มีศักยภาพในการใช้จ่ายสูง เป้าหมายในการเดินทางเพื่อการพักผ่อนและสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว หาข้อมูลการท่องเที่ยวผ่านสื่อออนไลน์ นิยมรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ๆ และเข้าใจปฏิบัติตามกฎและมารยาทสากลเป็นอย่างดี

ด้านความต้องการหลักของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทางมาท่องเที่ยวในเกาะช้าง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า นักท่องเที่ยวชาวจีนเดินทางมาท่องเที่ยวเกาะช้าง เพราะต้องการพักผ่อนกับเพื่อน และครอบครัวท่องเที่ยว เพื่อหาประสบการณ์ใหม่ และได้รับประทานอาหารทะเล และผลไม้คุณภาพดี ราคาถูก

ด้านช่วงเวลาในการเดินทางท่องเที่ยวเกาะช้างของนักท่องเที่ยวชาวจีน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า นักท่องเที่ยวชาวจีนส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวในเกาะช้างตลอดทั้งปี

ด้านการดึงดูดใจในการท่องเที่ยวเกาะช้าง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเสน่ห์ของเกาะช้างที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจีน คือ ทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงาม ความเป็นธรรมชาติสูง วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชน และสวนผลไม้ ความคุ้มค่าของราคาที่พัก และอาหาร คุณภาพการบริการ และความปลอดภัยสูง

ด้านแนวโน้มการตลาดของนักท่องเที่ยวจีนในเกาะช้าง ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความคิดเห็นว่าในอนาคตตลาดนักท่องเที่ยวจีนจะมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง

ด้านทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด ต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติ ดังนี้

ผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้างทุกคน เห็นด้วยในการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้างเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน

ความท้าทายในการให้บริการนักท่องเที่ยวชาวจีน ในยุคปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของระบบเทคโนโลยี ดิจิทัล คู่แข่ง และการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจ ความคาดหวังประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่มีมากขึ้น ความแตกต่างทางด้านภาษา และวัฒนธรรม เสถียรภาพทางการเมืองภายในประเทศไทย

แนวทางในการวางกลยุทธ์ทางการตลาด 7P ต่อนักท่องเที่ยวชาวจีน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติว่าแนวทางในการวางกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ควรเน้นด้านการพัฒนาบุคคล ลักษณะทางกายภาพ กระบวนการ และด้านการส่งเสริมการขายผ่านสื่อออนไลน์ ดิจิทัล ราคาไม่มีผลต่อการวางแผนการตลาด

การปรับตัวของผู้ประกอบการในการรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีนเป็นนักท่องเที่ยวหลัก พัฒนาคุณภาพการบริการ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า ควรปรับทัศนคติของพนักงานบริการ พัฒนาทักษะภาษาจีนให้แก่พนักงาน และศึกษาพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อและวัฒนธรรมของชาวจีน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า หน่วยงานทางภาครัฐควรมีส่วนช่วยสนับสนุน พัฒนาระบบสาธารณูปโภค เตรียมความพร้อมในการบริการ จัดกิจกรรม โครงการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ประชาสัมพันธ์ทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ออกนโยบายสนับสนุนการท่องเที่ยว และเป็นศูนย์กลางในการวางแผน และกำหนดรูปแบบการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การศึกษาความคิดเห็นของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราดต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน พบว่า นักท่องเที่ยวชาวจีนมีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเกาะช้างด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ และเพิ่มรายได้ ก่อให้เกิดการจ้าง ทำให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเกาะช้างมีการขยายตัว และกระจายรายได้ให้คนในชุมชนเป้าหมายในการเดินทางเพื่อการพักผ่อน และสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว นิยมรูปแบบการท่องเที่ยวใหม่ๆ สอดคล้องกับเลิศพร ภาระสกุล (Lertporn Buransakun, 2015) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจและทัศนคติที่ส่งผลต่อความพึงพอใจโดยรวมของนักท่องเที่ยวชาวจีนต่อการท่องเที่ยวประเทศไทย ผลการศึกษา พบว่าแรงจูงใจที่ทำให้นักท่องเที่ยวจีนมาท่องเที่ยวในประเทศไทย ได้แก่ แรงจูงใจต้องการเรียนรู้วัฒนธรรม หลีกหนีความจำเจ และต้องการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว เส้นผ่าของเกาะช้างที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจีนให้เดินทางมาท่องเที่ยว คือ ทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงาม มีความเป็นธรรมชาติสูง วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนและสวนผลไม้ ความคุ้มค่าของราคาที่ที่พักและอาหาร คุณภาพการบริการ และความปลอดภัยสูง ส่งผลให้เกาะช้างมีนักท่องเที่ยวชาวจีนเดินทางมาท่องเที่ยวตลอดทั้งปี ไม่สอดคล้องกับอัจฉรา สมบัติสินทนา (Atchara Sombatnanthana, 2012) ศึกษาพฤติกรรมนักท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทาง เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย พบว่า นักท่องเที่ยวจีนส่วนใหญ่จะเดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยในช่วงวันหยุดตามเทศกาล ใช้เวลาในการท่องเที่ยว 5-6 วันต่อครั้ง โดยการท่องเที่ยวแต่ละช่วงเวลาจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของกิจกรรมทางการท่องเที่ยว

จากการศึกษาความคิดเห็นผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้าง ในครั้งนี้ยัง พบว่า พฤติกรรมนักท่องเที่ยวชาวจีนที่มาท่องเที่ยวในเกาะช้าง จากเดิมส่วนใหญ่นิยมซื้อแพ็คเกจท่องเที่ยวแบบหมู่คณะ แต่ในปัจจุบันกลับนิยมท่องเที่ยวด้วยตนเอง ไม่สอดคล้องกับน้ำฝน จันทร์นวล (Namfon Chanuan, 2013) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย พบว่า นักท่องเที่ยวชาวจีนเดินทางมาครั้งแรกเลือกเดินทางมากับบริษัททัวร์ และแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่นิยมมากที่สุด คือ ทะเล

การเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีนในเกาะช้างจะทำการศึกษาข้อมูลท่องเที่ยวผ่าน อินเทอร์เน็ต และสื่อออนไลน์ เนื่องจากนักท่องเที่ยวจีนที่เคยมาท่องเที่ยวในเกาะช้างจะใช้สื่อสังคมออนไลน์ถ่ายทอดเรื่องราวการเดินทางในแง่มุมต่าง ๆ จึงเป็นวิธีดึงดูดกลุ่มนักท่องเที่ยวใหม่ อีกทั้งกิจกรรมทางการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวจีนส่วนใหญ่สนใจก็เปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดกิจกรรมท่องเที่ยววิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนเกาะช้าง และสวนผลไม้ เช่น ทุเรียน เงาะ มังคุด ในฝั่งหมู่บ้านสลักเพชร ในช่วงโลว์ซีซั่น (ช่วงระหว่างเดือนพฤษภาคม – เดือนตุลาคม) ทำให้ผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้างมีการเสนอขายโปรแกรมท่องเที่ยวสวนผลไม้ และท่องเที่ยววิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนเกาะช้าง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ถือว่าส่งผลดีให้กับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในเกาะช้างให้เกิดการขยายตัว สร้างรายได้ และเกิดการจ้างงานตลอดทั้งปี อีกทั้งยังส่งผลดีในด้านของทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น หาดทราย หองทะเล ปะการัง ได้ฟื้นตัวและเกิดสมดุลทางธรรมชาติอีกด้วย

2. การศึกษาทัศนคติของผู้ประกอบการท่องเที่ยวบนอำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราดต่อการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวจีน พบว่า ผู้ประกอบการท่องเที่ยวในเกาะช้างทุกคน เห็นด้วยในการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้างเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน และส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าความท้าทายในการให้บริการนักท่องเที่ยวชาวจีนในยุคปัจจุบัน อันดับแรกคือเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของระบบเทคโนโลยี ดิจิทัล ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเข้ามาเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของชาวจีน ไม่สอดคล้องกับเลิศพร ภาระสกุล (Lertporn Buransakun, 2015) ศึกษาแรงจูงใจและทัศนคติที่ส่งผลต่อความพึงพอใจโดยรวมของนักท่องเที่ยวจีนต่อการท่องเที่ยวในประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า แหล่งข้อมูลที่มีความสำคัญที่นักท่องเที่ยวจีนใช้ในการค้นหาข้อมูลประเทศไทย อันดับที่ 1 คือสื่อสิ่งพิมพ์ รองลงมาคือ สื่อประเภทกระจายเสียงและเว็บไซต์ และสื่อที่ได้สำคัญน้อยที่สุด คือ สื่อบุคคล นอกจากนี้คู่แข่ง และการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจ ความแตกต่างทางด้านภาษาและวัฒนธรรม ความคาดหวัง และประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่มีมากขึ้น ตลอดจนเสถียรภาพทางการเมืองภายในประเทศไทย ซึ่งล้วนแต่ถือเป็นความท้าทายที่ผู้ประกอบการท่องเที่ยวเกาะช้างต้องต่อสู้

ทัศนคติเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการตลาด 7P ต่อนักท่องเที่ยวชาวจีน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติว่าแนวทางในการวางกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ควรเน้นด้านการพัฒนาบุคคล ลักษณะทางกายภาพ กระบวนการ และด้านการส่งเสริมการขายผ่านสื่อออนไลน์ ดิจิทัล ราคาไม่มีผลต่อการวางแผนการตลาด ไม่สอดคล้องกับ Xie Kangle. (2556) ศึกษาพฤติกรรมและส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวชาวจีนที่เลือกท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยวชาวจีน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ดังนี้ ผลิตภัณฑ์หรือบริการ ผู้ให้บริการ และราคา

การปรับตัวของผู้ประกอบการในการรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีนเป็นนักท่องเที่ยวหลัก พัฒนาคุณภาพการบริการ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า ควรปรับทัศนคติของพนักงานบริการ พัฒนาทักษะภาษาจีนให้แก่พนักงาน และศึกษาพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อและวัฒนธรรมของชาวจีน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า หน่วยงานทางภาครัฐควรมีส่วนช่วยสนับสนุน พัฒนาระบบสาธารณูปโภคเตรียมความพร้อมในการบริการ จัดกิจกรรม โครงการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ประชาสัมพันธ์ทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ออกนโยบายสนับสนุนการท่องเที่ยว และเป็นศูนย์กลางในการวางแผนและกำหนดรูปแบบการพัฒนา การท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน

แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน ในทัศนะของผู้ประกอบการ

1. หน่วยงานทางภาครัฐ สนับสนุนพัฒนา ปรับปรุง สิ่งอำนวยความสะดวก และโครงสร้างพื้นฐานสำคัญ เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน
2. พัฒนา ปรับปรุงเส้นทางคมนาคมและระบบขนส่งบนเกาะช้างให้ได้มาตรฐานครอบคลุมกับแหล่งท่องเที่ยวทั้งคุณภาพ ราคา และบริการ
3. มาตรการทางกฎหมายเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว
4. จัดกิจกรรมการท่องเที่ยวให้มีความหลากหลาย โดดเด่น เป็นเอกลักษณ์ และตรงกับความต้องการของนักท่องเที่ยว
5. พัฒนาศักยภาพด้านการเรียนรู้ทางภาษาและเทคโนโลยี
6. เตรียมกลยุทธ์ทางการตลาดให้ทันกับพัฒนาการในยุคดิจิทัล
 - 6.1 ปรับรูปแบบธุรกิจให้พร้อมทั้งระบบออนไลน์และออฟไลน์
 - 6.2 พัฒนาแพลตฟอร์มเพื่อธุรกิจการท่องเที่ยวและบริการครบวงจรเพื่อตอบสนองพฤติกรรมการใช้ชีวิตของชาวจีนในปัจจุบัน
 - 6.3 เปิดรูปแบบการชำระเงินแบบ e-payment
7. จัดกิจกรรม โครงการ ประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น เผยแพร่ข้อมูลการบริการท่องเที่ยวอย่างเหมาะสมผ่านสื่อดิจิทัล มีเดีย
8. สร้างภาพลักษณ์การท่องเที่ยวของเกาะช้างให้เป็นการท่องเที่ยววิถีชุมชน ทะเล และสวนผลไม้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีความคาดหวังว่าผลการศึกษจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการท่องเที่ยวในเกาะช้าง เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวชาวจีน รวมทั้งหน่วยงาน ภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการท่องเที่ยวก็สามารถนำผลวิจัยไปเป็นแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในพื้นที่ของตนเองได้ เพื่อให้แหล่งท่องเที่ยวมีคุณภาพเป็นที่รู้จัก สามารถเน้นการตลาดเฉพาะกลุ่มที่มีศักยภาพและเพิ่มสัดส่วนของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น

1. ควรนำผลจากการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการเกี่ยวกับพฤติกรรมนักท่องเที่ยวชาวจีน มาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวทางด้านอาหาร และผลไม้ตามฤดูกาล
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดทำสื่อที่มีความหลากหลาย ทันสมัย เช่น สื่อออนไลน์ แอปพลิเคชัน เว็บไซต์ เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรม วิถีชีวิต ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมดิจิทัลของชาวจีน

Reference

- Atchara Sombat Nanthana. (2012). *Travel behavior of Chinese tourists traveling in Foreign tourists traveling to Thailand during May 2016*. Retrieved May 25, 2016, from <http://www.tourism.go.th/home/details/11/2/2556>.
- Kasikorn Research Center. (2017). *Thai tourism situation*. Retrieved September 28, 2018, From <https://www.kasikornresearch.com/>.

- Lertporn Buransakun (2015). *Tourist behavior*. Publisher of Chulalongkorn University.
- Namfon Chanuan. (2013) Factors influencing the decision of Chinese tourists traveling to Thailand. *Journal of Southern Technology*, 6(2), 53-60.
- Prachachat Business, (2018). *Thai hotel business*. Retrieved September, 28, 2018 from <https://www.prachachat.net>
- Supang Chantawanich. (2010). *Analysis of qualitative research*. Chulalongkorn Publishing House University
- Thanakrit Sungchoei. (2011). Cross-Cultural Dimension Differences in Tourist Behavior. *e-TAT Tourism Journal*, 2, April – June, 43-53.
- Xie Kangle. (2013). *Behavior and marketing mix affecting the decision of Chinese tourists who choose cultural tourism in Bangkok*. (Master's Thesis). Nakhon Pathom Rajabhat University.

Received : March 8, 2019

Revised : April 27, 2019

Accepted : May 1, 2019

การศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในการให้บริการนักท่องเที่ยว ชาวต่างชาติ เขตภาคเหนือตอนบน

กรัณย์ ปัญโญ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในการให้บริการนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ เขตภาคเหนือตอนบน โดยใช้องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว และส่วนผสมทางการตลาด ใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Quali-quant Technique) ศึกษาข้อมูลด้านพฤติกรรมผ่านทางอินเทอร์เน็ตและสิ่งพิมพ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการและนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ จำนวน 31 แห่ง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่และร้อยละ หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว (5As) 1) สิ่งดึงดูดใจ (Attraction) การตกแต่งของสถานที่ การให้บริการ ความหลากหลายของอุปกรณ์ และโปรแกรมการฝึก ความสะอาดสบาย จำนวนเทรนเนอร์ สิ่งอำนวยความสะดวก และคัมราคา 2) กิจกรรม (Activities) การฝึกกล้ามเนื้อ การฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ การฝึกความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต และการออกกำลังกายแบบกลุ่ม 3) การเข้าถึง (Access) อยู่ในอำเภอเมืองทุกจังหวัด และอยู่ในเมืองท่องเที่ยว เดินทางสะดวก 4) สิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities) มีล็อกเกอร์และห้องอาบน้ำ มุมนั่งเล่น ที่จอดรถ ร้านอาหาร และ 5) ที่พัก (Accommodation) ไม่มีที่พักให้บริการผู้มาใช้บริการ มีที่พักให้เฉพาะพนักงาน ส่วนผสมทางการตลาด (Marketing Mix 4Ps) 1) ผลิตภัณฑ์ (Product) มีโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่หลากหลายและทันสมัย มีเครื่องออกกำลังกายที่ใหม่และครบถ้วน มีเทรนเนอร์ที่เก่ง และการให้บริการของพนักงาน 2) ราคา (Price) มีความคุ้มค่ากับราคา ราคาถูก 3) ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) โฆษณาผ่านเฟซบุ๊ก เว็บไซต์ สื่อสิ่งพิมพ์ และวิทยุ และ 4) การส่งเสริมการขาย (Promotion) ลดราคาค่าบริการ เพิ่มโปรแกรมการฝึก เพิ่มจำนวนเทรนเนอร์ ให้ทดลองใช้บริการฟรี ผ้าขนหนูฟรี น้ำดื่มฟรี ให้บริการเฉพาะกลุ่ม

คำสำคัญ : ศักยภาพการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ฟิตเนสเซ็นเตอร์

A STUDY ON THE WELLNESS TOURISM POTENTIAL OF FITNESS CENTER IN SERVICING FOREIGN TOURISTS IN THE UPPER NORTH REGION

Karrun Panyo

Faculty of Education, Chiang Mai University

Abstract

The objective of this study was to study wellness tourism potential of fitness centers in servicing foreign tourists in upper north region. The combination components of tourism and marketing was used in this study. The study was conducted under qual-quant technique by studying primary information through internet, and printed matters. The samples were fitness center manager and foreign tourists from 31 fitness center courses. The research instruments were questionnaires and interview form with content validity (IOC) range from 0.67-1.00. The data were collected by purposive sampling. The data were analyzed by frequency, percentage, mean and standard deviation.

Results were found as follows: 5As tourism components, 1) Attraction: interior design, service, selection of exercise tools and equipment and training programs, comfort, number of trainer, amenities and cost-effectiveness. 2) Activities: weight training, functional training, cardiorespiratory training, and group class exercise, 3) Access: fitness centers which were located in the city of every province and tourist attraction cities which were easy to access, 4) Amenities: availability of locker and shower room, leisure corner, parking space, and restaurant, and 5) Accommodation: no room for guest and customer, but for staff. Marketing Mix 4Ps, 1) Product: availability of group training programs, new and modern tools and equipment, high performance trainers and good service from staff, 2) Price: cost-effective and price worth, 3) Place – sale: advertise through Facebook, Web site, printed matters, and radio advertisement, and 4) Promotion: sale promotion on fee-discount, additional training program, increasing number of trainer, free-trial, free towel, specific group service.

Keywords: Tourism potential, Wellness tourism, Fitness center

บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) เติบโตควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ (Medical Tourism) ซึ่งเป็นตลาดหลักของธุรกิจท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่คาดว่าจะเติบโตสูงถึงราว 16% ต่อปีในช่วงปี 2017-2020 (SCB Economic Intelligence Center, 2017) ปัจจุบันเทรนด์การรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากท่ามกลางสภาพสังคมที่มีความเป็นเมืองมากขึ้น หนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมคือการออกกำลังกายใน “ฟิตเนส” โดยกระแสความนิยมการออกกำลังกายยังได้สร้างโอกาสทางธุรกิจให้กับธุรกิจต่อเนื่องอีกมากมาย (Kaweepol Panpheng, 2015) Fitness Center ศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนส ถือว่าเป็น Health and Wellness เนื่องจากเป็นธุรกิจที่เสริมสร้างสุขภาพกายและจิต มีผู้ใช้บริการทุกเพศ ทุกวัย ทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติที่มาพำนักในประเทศไทยแบบระยะสั้น และระยะยาว

ภาคเหนือตอนบนประกอบด้วย 8 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดลำพูน จังหวัดลำปาง จังหวัดพะเยา จังหวัดน่าน จังหวัดแพร่ และจังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากการสืบค้นทาง อินเทอร์เน็ตและสิ่งพิมพ์ พบว่า สถานบริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ หรือสถานสอนการออกกำลังกายในภาคเหนือตอนบน มีจำนวน 87 แห่ง เมื่อจำแนกตามจังหวัด พบว่า จังหวัดเชียงใหม่ มีสถานบริการฟิตเนสเซ็นเตอร์มากที่สุด จำนวน 40 แห่ง รองลงมาจังหวัดเชียงราย จำนวน 22 แห่ง ลำปาง 9 แห่ง ลำพูน 7 แห่ง น่าน 3 แห่ง แพร่ 2 แห่ง แม่ฮ่องสอน 2 แห่ง และพะเยา 1 แห่ง ตามลำดับ จากแผนยุทธศาสตร์การพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบน 1 (2557-2560) ยุทธศาสตร์ที่ 2 ส่งเสริมการสร้างสรรค์สินค้าและบริการให้โดดเด่นและมีคุณค่า มุ่งเน้น ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ หัตถ์สร้างสรรค์ ศิลปวัฒนธรรม การท่องเที่ยว ข้อ 4) โครงการล้านนา Health Hub และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ กิจกรรมย่อยข้อ (4.1) การกำหนดแผนแม่บทในการพัฒนาสู่การเป็น Health Hub อาทิ Cosmetic, Food, Herb, Health Service และข้อ (4.2) การสร้างบรรยากาศเพื่อกระตุ้นการค้าการลงทุน เช่น การจัดประชุมวิชาการ บริการสุขภาพ การสร้างบรรยากาศเพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ การพัฒนาบุคลากรในกลุ่มธุรกิจ Health HUB การส่งเสริมการนำมาตรฐานผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพมาใช้ประโยชน์ และข้อ (4.3) การประชาสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมความชัดเจนของภาพลักษณ์ Health HUB (The Office of Strategy Management Upper Northern Provincial Cluster1, 2013)

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในการให้บริการชาวต่างชาติ เขตภาคเหนือตอนบน เพื่อส่งเสริมการบริการของสถานออกกำลังกาย หรือฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้กับนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาพำนักในภาคเหนือตอนบนทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยศึกษาศักยภาพทางด้าน องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว (5As) ได้แก่ 1) สิ่งดึงดูดใจ (Attraction) 2) กิจกรรม (Activities) 3) การเข้าถึง (Access) 4) สิ่งอำนวยความสะดวก(Amenities) และ 5) ที่พัก (Accommodation) ส่วนผสมทางการตลาด (Marketing Mix 4Ps) ได้แก่ 1) ผลิตภัณฑ์ (Product) 2) ราคา (Price) 3) ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) และ 4) การส่งเสริมการขาย (Promotion)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในการให้บริการชาวต่างชาติ เขตภาคเหนือตอนบน

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ หรือ Quali-quant Technique โดยการศึกษาข้อมูลด้านพฤติกรรมผ่านทางอินเทอร์เน็ตและสิ่งพิมพ์ การใช้แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างจากการตอบแบบสอบถามนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในเขตภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจากแบบสัมภาษณ์เป็นเจ้าของ ผู้จัดการ หรือพนักงานที่ทำงานในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน จำนวน 31 แห่ง โดยการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด และปลายปิด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

2.แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับฟิตเนสเซ็นเตอร์

ตอนที่ 3 การให้บริการนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ตลอดจนภาษาที่ใช้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำสัญญารับทุนวิจัยจาก โครงการ หน้าต่างการท่องเที่ยวสู่ล้านนา สถาบันวิจัยสังคม โดยศึกษาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวแบบ Wellness Tourism ด้านการบริการส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม

2. สืบค้นข้อมูลของฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีอยู่ในภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน และแม่ฮ่องสอน ผ่านทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์

3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item-Objective Congruence) ในแต่ละข้อคำถาม โดยระดับค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 ถือว่ามีความเหมาะสม

4. แก้ไขเครื่องมือตามคำชี้แนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. แปลแบบสอบถามเป็นภาษาอังกฤษ

6. การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเลือกแบบเจาะจง

7. ทำการตีพิมพ์ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

8. นำผลการวิเคราะห์ข้อมูล มาสรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และเขียนรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

9. นำเสนอผลการวิจัยต่อสาธารณชน เช่น การเขียนบทความวิจัยลงวารสารวิจัย การนำเสนอผลงานวิจัยในการสัมมนานานาชาติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามการมาใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ และแบบสัมภาษณ์ศักยภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในการให้บริการนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ และร้อยละ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เขียนผลการวิเคราะห์ และสรุปผลจากการศึกษาข้อมูลด้านพฤติกรรมผ่านทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ ผลจากการตอบแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

ผลการวิจัย

องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว (5As)

1. สิ่งดึงดูดใจ (Attraction) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตและสิ่งพิมพ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในภาคเหนือตอนบนโดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจัยสำคัญ คือ มีฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเลือกใช้บริการจำนวนมาก มีเนื้อที่กว้างขวาง จอดรถได้สะดวกสบาย มีอุปกรณ์ครบครัน มีแพ็คเกจให้เลือกหลากหลาย มีการออกกำลังกายแบบใหม่ บางแห่งมีสระว่ายน้ำ และชามานา เดินทางสะดวก อยู่ในห้างสรรพสินค้า ติดเครื่องปรับอากาศ มีจำนวนเทรนเนอร์มาก ความสามารถของเทรนเนอร์ การรับลูกค้าเฉพาะกลุ่ม

ผลจากการตอบแบบสอบถาม ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในภาคเหนือตอนบน เดินทางสะดวก การให้บริการของฟิตเนสเซ็นเตอร์ ความหลากหลายของอุปกรณ์การฝึก ราคาถูกคุ้มค่า มีโปรแกรมการฝึกให้เลือกหลากหลาย มีร้านอาหารและเครื่องดื่มให้บริการ กว้างขวางสะดวกสบาย ดังตาราง 1

ผลจากการสัมภาษณ์ มีการให้บริการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายครบถ้วน ได้แก่ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว การฝึกความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนของโลหิต การออกกำลังกายแบบกลุ่ม มีห้องอาบน้ำให้บริการ มีหลากหลายราคาให้นักท่องเที่ยวต่างชาติได้เลือก ไม่จำกัดเพศและอายุ มีแพ็คเกจมากมายให้เลือก มีอุปกรณ์ที่ใหม่และทันสมัย

ตารางที่ 1 หลักการและเหตุผลในการเลือกฟิตเนสเซ็นเตอร์

หลักการและเหตุผลในการเลือกฟิตเนสเซ็นเตอร์	จำนวน (คน)
เดินทางสะดวก	27
การให้บริการของฟิตเนสเซ็นเตอร์	25
ความหลากหลายของอุปกรณ์การฝึก	21
ราคาถูกคุ้มค่า	14
ความหลากหลายของโปรแกรมการฝึก	11
มีร้านอาหารและเครื่องดื่มให้บริการ	10
ความสะดวกสบาย กว้างขวาง	7
อื่นๆ	3

2. กิจกรรม (Activities) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตและสิ่งพิมพ์ ฟิตเนสที่มีเนื้อที่กว้างขวางจะมีกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวต่างชาติดูได้แก่ การฝึกกล้ามเนื้อด้วย Weight Training การฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ

Functional Training การฝึกความทนทานของระบบหายใจ และหลอดเลือด การออกกำลังกายแบบกลุ่ม Group Class Exercise ได้แก่ การเต้นในลักษณะต่างๆ โยคะ โยคะพลาย โยคะร้อน จักรยาน พิลาทิส มวยไทย และศิลปะป้องกันตัว

ตารางที่ 2 การใช้บริการที่ฟิตเนสเซ็นเตอร์

การใช้บริการ	จำนวน (คน)
การฝึกกล้ามเนื้อด้วย Weight Training	31
การฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ Functional Training	19
การออกกำลังกายแบบกลุ่ม Group Class Exercise	19
การฝึกความทนทานของระบบหายใจและหลอดเลือด	17
มวยไทย	9
โยคะ	8
จักรยาน	7
บริการนวดแบบต่างๆ	7
ห้องซาวน่า	5
สปา	4
การเต้นในลักษณะต่างๆ	2
พิลาทิส	2
ศิลปะป้องกันตัว	2

ผลจากการตอบแบบสอบถาม นักท่องเที่ยวต่างชาติส่วนใหญ่ใช้บริการฝึกกล้ามเนื้อ รองลงมาฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบกลุ่ม การฝึกความทนทานของระบบหายใจ และหลอดเลือด การฝึกมวยไทย โยคะ และจักรยาน ตามลำดับ

ผลจากการสัมภาษณ์ นักท่องเที่ยวต่างชาติทั้งหมดใช้บริการเครื่องฝึกกล้ามเนื้อ ฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบกลุ่ม ได้แก่ โยคะ จักรยาน มวยไทย การเต้นในลักษณะต่างๆ โยคะ และพิลาทิส ตามลำดับ และการฝึกความทนทานของระบบหายใจและหลอดเลือด

3. การเข้าถึง (Access) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์กระจายตัวอยู่ทั่วทุกจังหวัดโดยเฉพาะจังหวัดใหญ่ และจังหวัดที่เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยว มีฟิตเนสเซ็นเตอร์กระจายอยู่ทุกอำเภอสามารถค้นหาได้ง่าย การเดินทางสะดวก ในห้างสรรพสินค้าทุกแห่งมีฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้บริการ

ผลจากการตอบแบบสอบถาม ฟิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนใหญ่จะอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่เนื่องจากเป็นจังหวัดใหญ่ และเป็นจังหวัดท่องเที่ยว การเดินทางสะดวกสบาย สำหรับในจังหวัดอื่นในภาคเหนือตอนบน ฟิตเนสเซ็นเตอร์จะมีเฉพาะในตัวเมือง อำเภอใหญ่ และเมืองท่องเที่ยวเท่านั้น เช่น ตัวเมืองจังหวัดลำปาง เมืองท่องเที่ยว เช่น อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ผลจากการสัมภาษณ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในจังหวัดเชียงใหม่ 19 แห่ง ส่วนมากตั้งอยู่ในอำเภอเมืองในแหล่งชุมชนที่มีนักท่องเที่ยวมาก ตั้งอยู่ในห้างสรรพสินค้า และใกล้มหาวิทยาลัย สำหรับต่างอำเภอ ได้แก่ อำเภอดอยสะเก็ด อำเภอสารภี อำเภอแมริม ส่วนในจังหวัดอื่นๆ ฟิตเนสเซ็นเตอร์จะตั้งอยู่ในอำเภอเมือง และอำเภอที่เป็นเมืองท่องเที่ยว

4. สิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ การให้บริการของฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่ให้บริการแบบครบวงจร สถานที่จะมีบริเวณเนื้อที่กว้างขวางโดยเฉพาะฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่อยู่ในศูนย์การค้า อาคารพาณิชย์ขนาดใหญ่ แยกการให้บริการออกเป็นโซน ได้แก่ โซนสำหรับการฝึกกล้ามเนื้อ โซนสำหรับฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ โซนสำหรับฝึกการทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และโซนสำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น มุมสำหรับนั่งพักผ่อน มีอาหารว่างและเครื่องดื่มให้บริการ มีห้องอาบน้ำและล็อกเกอร์ บางแห่งมีสระว่ายน้ำ และชามาน่า มีบริการนวดแผนไทย สปา

ผลจากการตอบแบบสอบถาม ฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่นักท่องเที่ยวต่างชาติไปใช้บริการส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากนัก มีเพียงไม่กี่แห่งที่มีห้องชามาน่า บริการนวด และสปา บางแห่งมีมุมสำหรับนั่งพักผ่อน ห้องอาบน้ำ และร้านอาหาร เครื่องดื่ม สิ่งอำนวยความสะดวกที่ควรปรับปรุง ได้แก่ การเพิ่มสถานที่จอดรถ ปรับปรุงห้องน้ำ เพิ่มเครื่องสำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุด เนื้อที่มีขนาดแคบ เพิ่มโปรแกรมการฝึกมีอาหารและน้ำดื่มให้บริการ ตามลำดับ ดังตาราง 3

ผลจากการสัมภาษณ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนใหญ่มีสิ่งอำนวยความสะดวกดังนี้ อินเทอร์เน็ต สถานที่จอดรถ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ล็อกเกอร์ ห้องนั่งเล่น ร้านอาหารและร้านกาแฟ ตามลำดับ

ตารางที่ 3 สิ่งที่ฟิตเนสเซ็นเตอร์ควรปรับปรุง

สิ่งที่ควรปรับปรุง	จำนวน (คน)
เพิ่มสถานที่จอดรถ	5
ปรับปรุงห้องน้ำ	5
เพิ่มเครื่องสำหรับฝึกกล้ามเนื้อ	4
ซ่อม เปลี่ยนอุปกรณ์ที่ชำรุด	4
เพิ่มเนื้อที่ให้กว้างขวางขึ้น	3
เพิ่มโปรแกรมการฝึก	3
มีร้านอาหารให้บริการ	3
มีน้ำดื่มให้บริการ	2
ตรวจเช็คความปลอดภัยของอุปกรณ์การฝึก	2
เปิดเพลงให้ฟัง	2
ควรมีชามาน่า	1
ควรมีสระว่ายน้ำ	1
ลดราคาค่าบริการ	1
เพิ่มอุปกรณ์สำหรับฝึก	1
เพิ่มพื้นที่สำหรับพักผ่อน	1
เพิ่มการประชาสัมพันธ์	1
เพิ่มเทรนเนอร์	1

5. ที่พัก (Accommodation) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ พิตเนสเซ็นเตอร์ทุกแห่งไม่มีที่พักให้บริการลูกค้า บางแห่งจะมีพักให้กับพนักงานเท่านั้น

ผลจากการตอบแบบสอบถาม นักท่องเที่ยวต่างชาติมักจะเลือกพิตเนสเซ็นเตอร์ใกล้ที่พัก คอนโดมิเนียม

ผลจากการสัมภาษณ์ พิตเนสเซ็นเตอร์ในภาคเหนือตอนบนทุกแห่งไม่มีที่พักให้กับชาวต่างชาติที่มาใช้บริการ ไม่มีที่พักสำหรับพนักงาน แต่มีการจัดที่พักให้กับพนักงานใกล้กับที่ทำงาน

ส่วนผสมทางการตลาด (Marketing Mix 4Ps)

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ พิตเนสเซ็นเตอร์มีการตกแต่งที่หรูหรา ติดเครื่องปรับอากาศ มีหลังคาสูงโปร่งโล่งทำให้หายใจสะดวก มีโปรแกรมการฝึกให้เลือกหลากหลาย รูปแบบโดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบกลุ่ม มีเครื่องสำหรับออกกำลังกายที่ใหม่และทันสมัย การออกกำลังกายแบบใหม่ ความรู้ความสามารถของเทรนเนอร์

ผลจากการตอบแบบสอบถาม นักท่องเที่ยวต่างชาติประทับใจ บุคลากร ได้แก่ การให้บริการของพนักงาน ความเป็นกันเอง เทรนเนอร์มีความเป็นมิตร การต้อนรับที่ดี ประทับใจสถานที่ ได้แก่ สะอาด สถานที่กว้างขวาง มีสภาพแวดล้อมที่ดี วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ ความหลากหลายของอุปกรณ์สำหรับฝึก อุปกรณ์มีคุณภาพ

ผลจากการสัมภาษณ์ พิตเนสเซ็นเตอร์ในภาคเหนือตอนบนส่วนมากแล้วเป็นพิตเนสที่เปิดใหม่ เนื่องจากการขยายตัวของธุรกิจการออกกำลังกายทั่วประเทศ มีการแข่งขันทางการตลาดค่อนข้างสูง พิตเนสเซ็นเตอร์แต่ละแห่งมีการตกแต่งสถานที่ให้สวยงาม เพิ่มความหลากหลายให้กับอุปกรณ์สำหรับฝึกร่างกาย มีโปรแกรมการฝึกสอนที่แปลกใหม่

2. ราคา (Price) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ มีหลากหลายราคาให้นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติเลือกราคาผันแปรไปตามขนาดของพิตเนสเซ็นเตอร์ และเงินที่ใช้ในการลงทุน

ผลจากการตอบแบบสอบถาม นักท่องเที่ยวต่างชาติให้เหตุผลว่ามีความคุ้มค่ากับราคา

ผลจากการสัมภาษณ์ พิตเนสเซ็นเตอร์แต่ละแห่งมีราคาการให้บริการแตกต่างกัน โดยเฉพาะพิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีเนื้อที่กว้างขวาง มีอุปกรณ์ครบครันจะมีค่าบริการที่แพงกว่าพิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีเนื้อที่แคบขนาดเท่าห้องแถว

3. ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ พิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนใหญ่โฆษณาผ่านเฟซบุ๊ก และเว็บไซต์ เป็นหลัก โฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ นิตยสาร แผ่นพับ โบปลิว ป้ายโฆษณา

ผลจากการตอบแบบสอบถาม นักท่องเที่ยวต่างชาติเลือกใช้บริการพิตเนสเซ็นเตอร์จากการแนะนำของเพื่อน เฟซบุ๊ก เว็บไซต์ และนิตยสาร ตามลำดับ

ผลจากการสัมภาษณ์ พิตเนสเซ็นเตอร์ใช้จัดจำหน่ายโดยผ่านเฟซบุ๊ก นิตยสาร แผ่นพับ โบปลิว เว็บไซต์ วิทยุ และบริษัทนำเที่ยว ตามลำดับ

4. การส่งเสริมการขาย (Promotion) จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และสิ่งพิมพ์ ลดราคาค่าบริการ รายวัน รายเดือน รายสามเดือน รายหกเดือน และรายปี เพิ่มโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบกลุ่ม ขยายเวลาการให้บริการ เพิ่มจำนวนเทรนเนอร์ ให้ทดลองใช้บริการฟรี

ผลจากการตอบแบบสอบถาม นักท่องเที่ยวต่างชาติส่วนใหญ่ไม่ได้สมัครเป็นสมาชิก มาใช้บริการเป็นบางครั้ง ไม่ได้ใช้โปรโมชั่น

ผลจากการสัมภาษณ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในภาคเหนือตอนบนส่วนใหญ่จัดโปรโมชั่นให้กับผู้มาใช้บริการ ได้แก่ การลดราคาให้บริการ การให้ทดลองใช้ฟรี มีผ้าขนหนูให้บริการ และน้ำดื่มฟรี ให้บริการลูกค้าเฉพาะกลุ่ม เช่น ให้บริการเฉพาะผู้หญิง

อภิปรายผลการวิจัย

องค์ประกอบทางการท่องเที่ยว (5As)

1. สิ่งดึงดูดใจ (Attraction) ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในภาคเหนือตอนบนโดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่มีให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเลือกใช้บริการจำนวนมาก มีเนื้อที่กว้างขวาง มีสถานที่จอดรถ มีอุปกรณ์ที่ใหม่ครบครัน มีแพ็คเกจให้เลือกหลากหลาย มีการออกกำลังกายแบบใหม่ บางแห่งมีสระว่ายน้ำและชาวน่า เดินทางสะดวก อยู่ในห้างสรรพสินค้า ติดเครื่องปรับอากาศ มีจำนวนเทรนเนอร์มาก ความสามารถของเทรนเนอร์ รับลูกค้าเฉพาะกลุ่ม ใกล้ที่พัก จากการศึกษาค้นคว้าของ มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณะ (Mukdawan Somboonwanna, 2015) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ, ปัจจัยด้านการสร้างและการนำเสนอลักษณะทางกายภาพ, ปัจจัยด้านความสะดวกและความเหมาะสมของค่าสมาชิก, ปัจจัยด้านกระบวนการบริการ, ปัจจัยด้านคลาสออกกำลังกาย และปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์

2. กิจกรรม (Activities) ประกอบด้วย การฝึกกล้ามเนื้อด้วย Weight Training การฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ Functional Training การฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแบบกลุ่ม Group Class Exercise ได้แก่ การเต้นในลักษณะต่างๆ โยคะ โยคะพลาย โยคะร้อน จักรยาน พيلاتิส มวยไทย และศิลปะป้องกันตัว สำหรับข้อเสนอแนะของผู้วิจัย ฟิตเนสเซ็นเตอร์ควรจะใช้ เทคนิคเชิงการแพทย์ที่เรียกว่า ไคโรแพรกติก เข้ามาผสมผสานกับการออกกำลังกาย การตรวจเช็คประวัติสุขภาพ สัดส่วนร่างกาย มวลกระดูก ตรวจเลือด แม้กระทั่งโครงสร้างร่างกายที่ผิดปกติของผู้เล่นอย่างละเอียด ก่อนการเล่นฟิตเนส เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลนั้น โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งยังมีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายทุก 3-6 เดือนอีกด้วย

3. การเข้าถึง (Access) จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดใหญ่ และเป็นจังหวัดท่องเที่ยว จากการสำรวจเบื้องต้นมีสถานบริการฟิตเนสเซ็นเตอร์กว่า 40 แห่ง กระจายอยู่ในตัวเมืองและอำเภอต่างๆ โดยเฉพาะศูนย์การค้า ย่านธุรกิจ ใกล้สถานศึกษาโดยเฉพาะมหาวิทยาลัย สำหรับจังหวัดอื่นๆ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง และอำเภอที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว เช่น อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย สอดคล้องกับการศึกษาของ พัทธิธนันท์ ธนประกอบกุล (Pattananun Thanaprakobkul, 2015) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แผนธุรกิจ หู ฟิตเนส ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยแวดล้อมภายในและภายนอกพบว่า จุดแข็งของธุรกิจ คือ อยู่ในเมือง เดินทางสะดวก เป็นฟิตเนสแบบไฮเอนด์ คอมมูนิตี้ ที่เน้นให้สมาชิกมาพบปะเพื่อนฝูง และทำกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน สำหรับจรรยา พึงบางกรวย (Jirapa Phungbangkruay, 2009) กล่าวว่า ท่าเลที่ตั้ง การเดินทาง ไปใช้บริการสะดวก เป็นปัจจัยหนึ่งในการเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์

4. สิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities) ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่เท่านั้นที่ให้บริการแบบครบวงจรมีสถานที่จะมีบริเวณเนื้อที่กว้างขวางโดยเฉพาะฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่อยู่ในศูนย์การค้า อาคารพาณิชย์ขนาดใหญ่ แยกการให้บริการออกเป็นโซน ได้แก่ โซนสำหรับการฝึกกล้ามเนื้อ โซนสำหรับฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ โซนสำหรับฝึกการทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และโซนสำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น มุมสำหรับนั่งพักผ่อน มีอาหารว่างและเครื่องดื่มให้บริการ มีห้องอาบน้ำและล็อกเกอร์ บางแห่งมีสระว่ายน้ำ และชามาน่า มีบริการนวดแผนไทย สปา จากการศึกษาของจุฑารัตน์ ปริงศ์กุลธร (Chutharat Pariwongkultorn, 2013) ได้ทำการศึกษารื่อง ปัจจัยการเลือกใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางการตลาดที่ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญมากที่สุดคือปัจจัยด้านความสะดวกสบาย ผู้จัดการศูนย์ออกกำลังกาย เช่นเดียวกับกลุ่มลูกค้านักท่องเที่ยวต่างชาติสูงอายุ

5. ที่พัก (Accommodation) ฟิตเนสเซ็นเตอร์ทุกแห่งไม่มีที่พักให้บริการลูกค้า บางแห่งจะมีพักให้กับพนักงานเท่านั้น ผลจากการตอบแบบสอบถามนักท่องเที่ยวต่างชาติมักจะเลือกฟิตเนสเซ็นเตอร์ใกล้ที่พักของตนเอง

ส่วนผสมทางการตลาด (Marketing Mix 4Ps)

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) ฟิตเนสเซ็นเตอร์มีการตกแต่งที่หรูหรา ติดเครื่องปรับอากาศ มีหลังคาสูงโปร่งโล่ง ทำให้หายใจสะดวก มีโปรแกรมการฝึกให้เลือกหลากหลายรูปแบบโดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบกลุ่ม มีเครื่องสำหรับออกกำลังกายที่ใหม่ และทันสมัย การออกกำลังกายแบบใหม่ ความรู้ความสามารถของเทรนเนอร์ และการให้บริการของพนักงาน สอดคล้องกับการศึกษาของทินกร รังคำ และพัชรา ตันติประภา (Tinakorn Rongkham and Patchara Tantiprapa, 2015) ได้ทำการศึกษารื่อง ส่วนประสมการตลาดบริการที่มีผลต่อผู้บริโภคเจนเนอเรชันวาย ในการเลือกฟิตเนสในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า ส่วนประสมการตลาดที่สำคัญด้านผลิตภัณฑ์ คือ อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายอยู่ในสภาพดีและมีความปลอดภัย และสอดคล้องกับการศึกษาของนฤตล สิทธิเขต (Naruedon Sittikhet, 2014) ได้ทำการศึกษารื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้บริการฟิตเนส กรณีศึกษา สมาชิกฟิต ฟิต ฟิต ฟิตเนสบุรีรัมย์ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ด้านผลิตภัณฑ์และบริการ พบว่า ผู้บริโภคให้ความสำคัญต่อคุณภาพของอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับมาก

2. ราคา (Price) ราคาค่าบริการจะผันแปรไปตามขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ และเงินที่ใช้ในการลงทุน ฟิตเนสเซ็นเตอร์แต่ละแห่งมีราคาการให้บริการแตกต่างกัน โดยเฉพาะฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีเนื้อที่กว้างขวาง มีอุปกรณ์ครบครันจะมีค่าบริการที่แพงกว่าฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีเนื้อที่แคบ จากการศึกษาของจิรัชิพา เรืองกล (Chirithipa Rueangkool, 2017) ได้ทำการศึกษารื่อง ส่วนประสมทางการตลาดและคุณภาพในการให้บริการที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของลูกค้า วิ ฟิตเนส โซไซตี้ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของลูกค้า วิ ฟิตเนส โซไซตี้ กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยปัจจัยด้านราคา (Price) มีค่าขนาดอิทธิพลต่อความพึงพอใจของลูกค้า วิ ฟิตเนส โซไซตี้ กรุงเทพมหานครมากที่สุด แสดงว่าปัจจัยในการเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์อันดับแรก คือ ราคาการให้บริการ

3. ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) ฟิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนใหญ่โฆษณาผ่านเฟซบุ๊ก และเว็บไซต์ เป็นหลักโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ นิตยสาร แผ่นพับ ใบปลิว ป้ายโฆษณา นักท่องเที่ยวต่างชาติเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ จากการบอกต่อของเพื่อนหรือคนรู้จักมากกว่ามาโฆษณา สอดคล้องกับการศึกษาของจิรัชิพา พึ่งบางกรวย (Jirapa Phungbangkruay, 2009) ผลการศึกษา พบว่า สื่อที่ทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามรู้จักฟิตเนสเซ็นเตอร์

มากที่สุด ได้แก่ เพื่อน หรือ คนรู้จัก และปัจจัยการส่งเสริมการตลาด ด้านมีการโฆษณาผ่านสื่อต่าง ๆ และด้านการปรับปรุงการส่งเสริมการตลาดสม่ำเสมอมีผลต่อความถี่ในการไปใช้บริการ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของนฤตล สิทธิเขต (Naruedon Sittikhet, 2014) ผลการศึกษา พบว่า บุคคลหรือสื่อที่มีส่วนช่วยในการตัดสินใจเลือกใช้ฟิตเนส พบว่า ส่วนใหญ่ เลือกตัดสินใจด้วยตัวเอง

4. การส่งเสริมการขาย (Promotion) โดยการลดราคาค่าบริการรายวัน รายเดือน รายสามเดือน รายหกเดือน และรายปี เพิ่มโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบกลุ่ม ออกบูทเพื่อประชาสัมพันธ์ ขยายเวลาการให้บริการ การบริการที่ดี การตกแต่งสถานที่ให้สวยงาม เพิ่มจำนวนเทรนเนอร์ ให้ทดลองใช้บริการฟรี มีผ้าขนหนูให้บริการ และน้ำดื่มฟรี ให้บริการลูกค้าเฉพาะกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาของศิwaporn ศรีศิลป์ (Siwaporn Srisilp, 2015) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกใช้บริการ และการประเมินโครงการฟิตเนสเซ็นเตอร์ ประเภทการออกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวัน อำเภอเมืองนนทบุรี ผลการศึกษา พบว่า ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกลยุทธ์ทางด้านราคาเป็นอันดับ 1 ในเรื่องของส่วนลดการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภา พึงบางกรวย (Jirapa Phungbangkruay, 2009) ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยการส่งเสริมการตลาด ด้านการให้บริการทดลองใช้ฟรีก่อนสมัครใช้บริการ การนำเอาผู้ให้บริการแล้วได้ผลมาเป็นฟรีเซ็นเตอร์ และมีการปรับปรุงการส่งเสริมการตลาดใหม่ตลอด และปัจจัยหลักฐานทางกายภาพ ด้านมีการตกแต่งภายในที่สวยงาม มีผลต่อการตัดสินใจของผู้เล่นกีฬาประเภทต่างๆ ปัจจัยสถานที่ ด้านการตั้งอยู่ในสถานที่เดินทางสะดวก และมีตารางเวลาการออกกำลังกายที่หลากหลาย ปัจจัยบุคคลด้านพนักงานมีมนุษยสัมพันธ์ดี และปัจจัยกระบวนการ ด้านการใช้บริการสะดวก มีผลต่อการตัดสินใจในการไปใช้บริการในฟิตเนสเซ็นเตอร์

สรุปผลการวิจัย

ศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านสังคมของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในการให้บริการชาวต่างชาติเขตภาคเหนือตอนบนโดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ถือว่ามีศักยภาพในระดับดี เนื่องจากธุรกิจการให้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์มีการแข่งขันสูงมาก มีการเปิดให้บริการในห้างสรรพสินค้า ย่านธุรกิจ ใกล้สถานศึกษา ใกล้แหล่งช้อปปิ้ง การเดินทางสะดวกสบาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ฟิตเนสเซ็นเตอร์แต่ละแห่งมีอัตราการให้บริการแตกต่างกันตั้งแต่หลักสิบถึงหลักร้อย มีโปรแกรมให้เลือกหลากหลาย ได้แก่ การฝึกกล้ามเนื้อด้วย Weight Training การฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อ Functional Training การฝึกความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแบบกลุ่ม Group Class Exercise มีการส่งเสริมการตลาด โฆษณาผ่านเฟซบุ๊ก เว็บไซต์ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ส่วนฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่อยู่ในตัวเมืองจังหวัดอื่นๆ และอำเภอที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวขนาดใหญ่ถือว่ามีศักยภาพพอใช้ได้ เนื่องจากเป็นฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดเล็ก ส่วนมากให้บริการเพียงแค่การฝึกกล้ามเนื้อ และการฝึกความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. ระยะเวลาในการทำวิจัยสั้นลงงบประมาณมีจำกัด

2.นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติบางชาติไม่สามารถสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้ ต้องขอความช่วยเหลือจากพนักงาน หรือลูกค้าที่สื่อสารภาษาประจำชาติของนักท่องเที่ยวช่วยแปลให้

3.จังหวัดขนาดเล็กมีฟิตเนสเซ็นเตอร์น้อยมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ทำการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบกลุ่มหรือรายบุคคลควบคู่กันไป เพื่อให้ได้ทราบถึงข้อมูลส่วนลึก และรายละเอียดความต้องการของลูกค้าผู้รับบริการอย่างแท้จริง

2. แปลแบบสอบถามเป็นภาษาสากลที่มีคนใช้มาก

3. จ้างผู้ที่มีความชำนาญในการใช้ภาษาช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยเฉพาะชาวต่างชาติที่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.กรวรรณ สังขกร หัวหน้าศูนย์วิจัย และพัฒนาการท่องเที่ยว สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เชิญผู้วิจัยร่วมโครงการหน้าตาการท่องเที่ยวสู่ล้านนา ให้ศึกษาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวแบบ Wellness Tourism ด้านบริการส่งเสริมสุขภาพด้านสังคมโดยจัดสรรทุนอุดหนุนการวิจัย โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปี 2561 ขอบคุณรองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา ดร.วราช์ มัยยมบุรุษ และ ดร.นันทิยา ตันตราสืบ ช่วยให้ออกแบบและใช้ทฤษฎี และตรวจสอบเครื่องมือ ขอบคุณ คุณรัชณีเพ็ญ เพ็ญสิทธิ์ ที่ให้คำปรึกษาด้านภาษาอังกฤษ ขอบคุณ คุณวรรณสิริ ปัญญา ที่เป็นกำลังใจเสมอมา

References

- Chirithipa Rueangkol. (2017). *Marketing mix and service quality - effects on We Fitness Society (Bangkok) customer satisfaction*. (Master's thesis). Bangkok University.
- Chutharat Pariwongkultorn. (2013). *Health club using selection factors of the elderly consumers in Bangkok metropolis*. (Master's thesis). Mahidol University.
- Jirapa Phungbangkruay. (2009). *Service mix affecting the usage decision of fitness center in Bangkok*. School of Business Administration, Sripratum University.
- Kaweepol Panpheng. (2015). *Exercise trend with the opportunity of the fitness business that shouldn't*. Retrieved 7 December, 2017, from <https://www.scbeic.com/th/detail/product/1347>.
- Mukdawan Somboonwanna. (2015). *Factor affecting customer decision toward fitness center*. (Master's thesis). Thammasat University.
- Naruedon Sittikhet. (2014). *Factors influencing the selection of fitness case study members Fit Fit Fitness Buriram*. (Master's thesis). Khon Kaen University.
- Pattananun Thanaprakobkul. (2017). *Business plan for to fitness*. (Master's thesis). Bangkok University.

- SCB Economic Intelligence Center. (2017). Wellness tourism “Tourism business opportunities”. Retrieved 7 December, 2017, from <http://marketeer.co.th/archives/132134>.
- Siwaporn Srisilp. (2015). *The Study of consumers’ behaviours of choosing services and evaluation of fitness center (functional training) in Muang Nonthaburi*. (Master’s thesis). Thammasat University.
- The Office of Strategy Management Upper Northern Provincial Cluster1. (2013). *Provincial Group Development Plan Upper North 1 (2014-2017)*. Chiang Mai: Chiang Mai City Hall.
- Tinakorn Rongkham and Patchara Tantiprapa. (2015). Services marketing mix affecting generation y consumers towards selecting fitnesses in Mueang Chiang Mai District. *CMU Journal of Business*, 1(3) (July-September).

Received : May 22, 2018

Revised : October 10, 2018

Accepted : October 13, 2019

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

กฤติยา ภัคดีวานิช ร่ายาচিত เต็งกุสุลย์มาน และ ก้องเกียรติ เชมชม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งสิ้น 360 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi state random sampling) ตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบตรวจสอบคำตอบ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การหาความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันศุกร์ร่วมกับเพื่อน ขณะที่นักเรียนหญิงออกกำลังกายในวันเสาร์ร่วมกับครอบครัว นักเรียนทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะใกล้บ้าน โดยใช้เวลา 20–30 นาที หลังเลิกเรียน สัปดาห์ละ 1–2 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ การพัฒนาสุขภาพ มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจโดยการวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดิน พัฒนาความอ่อนตัวโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นักเรียนชายพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนัก ส่วนนักเรียนหญิงใช้น้ำหนักตัว มีการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่นด้วยการยืดกล้ามเนื้อเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และ 5–10 นาที ตามลำดับ 2) นักเรียนส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายระดับมาก ยกเว้นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีอุปสรรคในการออกกำลังกายระดับปานกลางเท่านั้น อย่างไรก็ตามการศึกษายัง พบว่าความเหน็ดเหนื่อยจากกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขณะที่ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงทั้ง 2 ระดับชั้นดังกล่าว ในทำนองเดียวกันความเหน็ดเหนื่อยจากกิจกรรมการเรียนการสอนก็ยังเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อีกด้วย นอกจากนี้ยัง พบว่าข้อจำกัดเรื่องเวลา และความขี้เกียจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตามลำดับ

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย พฤติกรรม อุปสรรค นักเรียน โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่

BEHAVIORS IN AND BARRIERS TO EXERCISE IN AMMARTPANICHANUKUL SCHOOL STUDENTS IN KRABI PROVINCE

Kittiya Pakdeevanich, Raja Syed TengkuSulaiman and Kongkiat Choeychom

Faculty of Education, Thailand International Sport University Krabi campus

Abstract

The purpose of this study was to find out the behaviors in and the barriers to exercise in Ammartpanichnukul school students in Krabi Province. The samples of this study were 360 secondary-school-level-1-to-6 students. The samples were selected utilizing Multi-stage random sampling method consisting of stratified and cluster random sampling. The instrument used to collect the data was a questionnaire consisting of checklist, rating scale and open ended questionnaires. The total content validity and reliability of the questionnaire were 0.95 and 0.83 respectively. The statistics for the data analysis were frequency and percentage. Based on the analysis of the gathered data, the two findings were: 1) Most of male students often exercised with their friends on Friday, while female students exercised with their family on Saturday. They usually exercised after school 1–2 days a week at the public parks near their residence for 20–30 minutes. The main purpose of their exercise was health development. They always developed their circulatory and respiratory systems by jogging and walking and improved their body flexibility by stretching exercise. The male and female students enhanced their muscular strength using weight training equipment and body weight respectively. The stretching exercise was utilized in both warm-up and cool-down activities less than 5 minutes for male and 5–10 minutes for female students. 2) Most of students had exercise barriers at a high level, but male students in secondary school level 1 had such barriers at a moderate level. This study was also found that the tiredness of learning activities was the exercise barrier of male students in secondary school level 1 and 3, and the laziness was the barrier of female students in both secondary school levels. In addition, the weariness as mentioned was also the exercise barrier of both secondary school level 2 and 6 students. Apart from that, this study was also found that the time limitation and laziness were the exercise barriers of secondary school level 4 and 5 students respectively.

Keywords: Exercise, Behavior, Barrier, Student, Ammartpanichnukul School, Krabi Province

บทนำ

การที่มนุษย์มีสุขภาพแข็งแรงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้ บุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกายจิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรงจึงอาจกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง คือ การดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย (Channarong Fukkhoksung, 2017)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติ ที่จะช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อ ให้มีความแข็งแรง ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดี ช่วยให้บุคคลแก่ช้า และมีอายุยืน รวมทั้งยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน (Sombat Karnchanakit, 1997, pp. 11-12; as cited in Waree Sayanha, 2003, p. 3) นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการตายก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งพบว่า คนที่ไม่ออกกำลังกาย มีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึง 2 เท่า (Somchai Leethongin, 2002, cited in Waree Sayanha, 2003, p. 3)

การปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้รู้จักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธีเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกายอารมณ์สังคม และสติปัญญาสร้างความสามัคคีในหมู่คณะจงใจให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หน่วยงานต่าง ๆ ควรช่วยส่งเสริม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกายเพื่อจะช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวม การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการ และทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกายนั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง (Chanlak Yiammirt, 2013, p. 1)

สุขภาพของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญจากภายในที่ขับเคลื่อนให้มนุษย์มีการพัฒนาไปในด้านต่างๆซึ่งนำไปถึงการพัฒนาคนที่เป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ เพราะฉะนั้นการพัฒนาพลเมืองให้มีคุณภาพจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษา และสุขภาพควบคู่กันไปเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงจากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนโดยเฉพาะกับนักเรียนผู้เป็นเยาวชนของชาติ และกำลังเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป (Wiwat kanchana, 2008, p. 2) ซึ่งก็จะไปตามเป้าหมายของไทยแลนด์ 4.0 ที่อยากให้คนไทยเป็นสังคมที่มีความหวัง เปี่ยมสุข มีความสมานฉันท์ มีความพอเพียงเกิดความเท่าเทียมความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับต่ำมีสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดีเช่นกัน

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (พ.ศ.2557) ชี้ว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเพศชายร้อยละ 32.9 และเพศหญิงร้อยละ 41.8 เป็นโรคอ้วน เพศชายร้อยละ 24.7 เพศหญิงร้อยละ 25.6 เป็นโรคความดันโลหิตสูงและเพศชายร้อยละ 7.9 เพศหญิงร้อยละ 9.8 เป็นโรคเบาหวาน ปัญหาพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักเรียนเนื่องจากนักเรียนไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย นักเรียนให้ความสำคัญในเรื่องการเรียนมากเกินไป และเป็นค่านิยมของผู้ปกครอง และสังคมที่ต้องมีการเรียนพิเศษเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน อีกทั้งปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจสังคม การดำรงชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไป มีการนำสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้กันอย่างกว้างขวาง และเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของนักเรียนจนนักเรียนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และไม่คำนึงถึงสุขภาพกาย ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี และทำให้นักเรียนมีศักยภาพในการเรียน และทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ของนักเรียนได้ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี การขาดการออกกำลังกายจะทำให้เด็กเกิดภาวะอ้วน สมรรถภาพทางกายต่ำ ส่งผลกระทบให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้นนักเรียนควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย ซึ่งปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน การแบ่งเวลาของนักเรียน การตระหนัก และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ที่ช่วยแก้ไข และสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนอีก เช่น สถานที่ออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย อาทิ กิจกรรมกีฬาภายใน และกีฬานอกเพื่อสร้างแรงดึงดูดให้นักเรียนหันมาออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และ(ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 มาตรา 6 บัญญัติไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ถือเป็นความสำคัญในการกำหนดให้มีการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาขึ้นในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 โดยกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในข้อ 3 ที่ว่า “มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย” เพื่อให้สามารถบรรลุจุดหมายดังกล่าว กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาได้กำหนดเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านร่างกายไว้ในตัวชี้วัดของสาระที่ 3 และสาระที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีหน้าที่ในการพัฒนาผู้เรียน และส่งเสริมให้นักเรียนรักการออกกำลังกายให้เป็นไปตามมาตรา 6 ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 โดยโรงเรียนต้องจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่สำคัญของสถานศึกษาและกลุ่มสาระสุขศึกษา และพลศึกษา ที่จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการพัฒนาดังกล่าว ดังนั้น การสำรวจพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย และอุปสรรคการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจึงอาจใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา

และส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพทางจิตใจที่ดี สามารถผ่านเกณฑ์และตัวชี้วัดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรได้และจะส่งผลให้นักเรียนสามารถศึกษาเล่าเรียนได้สำเร็จ และออกสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพในทุก ๆ ด้าน

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นครูสอนในโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยมุ่งหวังให้นักเรียนมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีสุขนิสัยรักการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งสามารถเรียนได้อย่างมีความสุขเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

วิธีดำเนินงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งสิ้น 2,910 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 1,183 คน นักเรียนหญิงจำนวน 1,727 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้น	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	228	273	501
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	189	271	460
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	218	269	487
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	171	321	492
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	188	302	490
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	189	291	480
รวม	1,183	1,727	2,910

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi stage random sampling) ตามสัดส่วนได้กลุ่มตัวอย่างมาทั้งสิ้น 360 คน ซึ่งเป็นไปตามวิธีกำหนดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน (Yamane) ที่กำหนดไว้ว่ากลุ่มประชากร 3,000 คน ให้ได้ตัวอย่าง อย่างน้อย 353 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้น	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	30	30	60

ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (ต่อ)

ระดับชั้น	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	30	30	60
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	30	30	60
รวม	180	180	360

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเป็นแบบตรวจคำตอบ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ เป็นแบบตรวจคำตอบ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 3 อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (open ended)

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามหลักการของการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร ตำราแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร วารสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบสอบถามฉบับร่างแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item-Objective Congruence) ตามวิธีการของ โรวินเนลลี และแฮมเบอร์ตัน (Boonchom Sri-saard, 2002, p. 70) ปรากฏว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามดังกล่าวมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ทุกรายการ อย่างไรก็ตาม เมื่อนำข้อมูลที่ได้นำมาคำนวณในภาพรวม ปรากฏว่าแบบสอบถามดังกล่าว มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try-out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำวิจัยเรื่องพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ โดยขอจัดทำหนังสือถึง โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการประสานครูผู้สอนนักเรียนในแต่ละกลุ่มเรียน และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยจะดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 360 คน
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง เนื่องจากปัจจุบันผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ โดยในการจัดเก็บข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บในช่วงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2562
4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบรวบรวมข้อมูลที่ได้นำมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์และแปลผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ ระดับชั้น น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
3. อุปสรรคในการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ
4. นำเสนอในรูปตามตารางและความเรียงบรรยาย

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีส่วนน้อย มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนมาก
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย โดยใช้ความหนักระดับความหนักปานกลาง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ละครึ่ง 20-30 นาที หลังเลิกเรียน บริเวณสวนสาธารณะ เพราะอยู่ใกล้ที่พัก วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย คือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนการออกกำลังกายแต่ละครั้งมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และหลังจากการออกกำลังกายมีการคลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นเวลา 5-10 นาที โดยนักเรียนชายเลือกออกกำลังกายในวันศุกร์กับเพื่อน ส่วนนักเรียนหญิงเลือกออกกำลังกายวันเสาร์กับครอบครัว
2. นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจโดยการวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดิน พัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่วนการพัฒนาความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการฝึกด้วยน้ำหนักระหว่างนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีวิธีการฝึกแตกต่างกันคือ นักเรียนชายใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก ได้แก่ บาร์เบล และดัมเบล ส่วนนักเรียนหญิงใช้น้ำหนักตัว

อุปสรรคในการออกกำลังกาย

1. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายตามลำดับ ขณะที่นักเรียนหญิง มีอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับมาก เนื่องจากความขี้เกียจ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน และข้อจำกัดเรื่องเวลาตามลำดับ

2. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวันในระดับมาก ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกัน ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน ก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมาก เช่นกัน และมีสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

3. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวันในระดับมาก ส่วนสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ขณะที่ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมาก และมีสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

4. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ข้อจำกัดเรื่องเวลาในระดับมาก ส่วนสภาพดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกัน ข้อจำกัดเรื่องเวลาก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมากเช่นกัน และมีการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

5. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความขี้เกียจในระดับมาก ส่วนความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวันเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกันความขี้เกียจก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมากเช่นกัน และมีสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

6. นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวันในระดับมาก ส่วนสภาพดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางเท่านั้น ในทำนองเดียวกันความความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวันก็เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับมากเช่นกัน และการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง

อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดภาพฉายที่ชัดเจนเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ จึงขอสรุปอุปสรรคในการออกกำลังกายดังกล่าวเป็นรายชื่อ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงอุปสรรคสำคัญในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่
จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา

ที่	รายการ	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวัน	ปานกลาง	มาก	มาก	มาก	มาก	-	-	-	ปานกลาง	-	มาก	มาก
2	ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ปานกลาง	-	-	-	-	-	-	ปานกลาง	-	-	-	ปานกลาง
3	ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	ปานกลาง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	ความขี้เกียจ	-	มาก	-	-	-	มาก	-	-	มาก	มาก	-	-
5	ข้อจำกัดเรื่องเวลา	-	มาก	-	-	-	-	มาก	มาก	-	-	-	-
6	สภาพ ดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย	-	-	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	-	-	ปานกลาง	ปานกลาง	-

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ มีข้อค้นพบที่สำคัญ ซึ่งควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลจังหวัดกระบี่

นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที ในระดับความหนักปานกลาง และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายคือเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนชายส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายในวันศุกร์กับเพื่อน ส่วนนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายในวันเสาร์กับครอบครัวช่วงหลังเลิกเรียน และสถานที่ที่นักเรียนส่วนใหญ่ใช้ออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ เพราะใกล้ที่พัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาติ สิทธิพงษ์ (Suchat Sitthiwong, 2018, p. 78) ที่ว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีจุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกายคือศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัยใกล้ที่พัก และยังพบว่าการวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจมากที่สุด และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณพล ชูท้วม (Authapol Chutuam, 2018) ที่พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งและเดิน โดยใช้ความหนักระดับปานกลาง และกิจกรรมที่นักเรียนชายส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คืออุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก คือ บาร์เบลและดัมเบล ส่วนนักเรียนหญิงส่วนใหญ่เลือกการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และยังมีการคลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้เวลาครั้งละ 5-10 นาที ซึ่งเป็นไปตามที่เกษมช่วยพั้ง (Kasem Chuaypanang, 2008, pp.166-167) อธิบายว่า ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรอบอุ่น

ร่างกายก่อนการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือออกกำลังกายเบาๆก่อน เพื่อกระตุ้นให้ระบบต่างๆของร่างกายมีความพร้อมและป้องกันการบาดเจ็บด้วย ภายหลังการออกกำลังกายควรมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้รวดเร็วขึ้น

อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

จากการศึกษาพบว่า โดยภาพรวม นักเรียนชายของโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ มีอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับมาก อันเนื่องมาจากความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน รองลงมาคือข้อจำกัดเรื่องเวลาซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของอรรถพล ชูท้วม (Authapol Chutuum, 2018) ที่พบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนชายชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีอุปสรรคในการออกกำลังกายที่สำคัญ คือ ตารางการเรียนการสอนไม่เอื้ออำนวย ยุ่งเกินไป จนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย นอกจากนี้สภาพดินฟ้าอากาศยังไม่เอื้ออำนวยอีกด้วย

ขณะที่นักเรียนหญิงของโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ มีอุปสรรคในการออกกำลังกายในระดับมาก อันเนื่องมาจากความขี้เกียจ รองลงมาคือความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวัน ซึ่งเป็นไปตามข้อค้นพบของสุชาติ สิทธิวงศ์ (Suchat Sitthiwong, 2018, p. 79) ที่ว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากไม่มีเวลาและภารกิจในชีวิตประจำวันรวมทั้งกิจกรรมการเรียนการสอนมีมาก มีผลทำให้เกิดความขี้เกียจในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามีประโยชน์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบของวันทนา ยิ้มเอี่ยม (Wanthana Yimaiem, 2018) ที่ว่าอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตหญิงในระดับมาก คือ เรียนมาทั้งวันรู้สึกเหนื่อยและขี้เกียจ รองลงมาคือข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานที่ ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากเกินไป ไม่รู้วิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และการเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไม่สะดวก

บทสรุป

โดยภาพรวม นักเรียนของโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูลส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที ในระดับความหนักปานกลาง ก่อนการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาน้อยกว่า 5 นาที และยังมีการคลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้เวลาครั้งละ 5-10 นาที ส่วนวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย คือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ นักเรียนชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันศุกร์กับเพื่อน ส่วนนักเรียนหญิงไปออกกำลังกายในวันเสาร์กับครอบครัวช่วงหลังเลิกเรียน และสถานที่ที่นักเรียนใช้ออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ เพราะใกล้ที่พัก และยังพบว่า การวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเลือกปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกาย ขณะที่การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นกิจกรรมที่นักเรียนนำมาใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต่างกันที่นักเรียนชายฝึกโดยใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก คือ บาร์เบลและดัมเบล ส่วนนักเรียนหญิงใช้น้ำหนักตัว สำหรับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชาย คือ ความเหนื่อยจากการเรียนและทำกิจกรรมมาทั้งวัน รองลงมา คือ ข้อจำกัดเรื่องเวลา ขณะที่อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง คือ ความขี้เกียจ รองลงมา คือ ความเหนื่อยจากการเรียน และทำกิจกรรมมาทั้งวัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง ที่จะต้องแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนเตรียมการจัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการส่งเสริม และจูงใจให้นักเรียนออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพตามวัตถุประสงค์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย**ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย**

1. การเก็บข้อมูลจากนักเรียน ซึ่งอายุน้อยจำเป็นต้องอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างละเอียดและชัดเจน พร้อมทั้งต้องยกตัวอย่างประกอบการอธิบายไปด้วย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉพาะแบบสอบถามหรือแบบทดสอบ ต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และได้ข้อมูลตามต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

1. โรงเรียนควรให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกาย พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย
2. โรงเรียนควรส่งเสริมการจัดกิจกรรม หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ให้นักเรียนในโรงเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสม และเพียงพอ พร้อมทั้งมีการสนับสนุนในด้านสถานที่ อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
3. โรงเรียนควรส่งเสริมด้านการประชาสัมพันธ์ การจัดบอร์ด หรือสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้นักเรียนเข้าถึงทั้งจากภายใน และภายนอก

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน ที่ไม่ออกกำลังกายในทุกระดับชั้น
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาทุกโรงเรียนในจังหวัดกระบี่

References

- Autaporn Chutuam. (2018). *Exercise behaviors and barriers of secondary school level 1-3 students of Princess Chulabhorn Science High School*. (Master's Thesis). Kasetsart University, Faculty of Education.
- Boonchom Srisa-ard. (2002). *Introduction to Research*. (7thed.). Bangkok: Suriwiriya-sain.
- Chanlak Yiammirt. (2013). *A study of exercise behaviors of Rajabhat Rambhai Barni University*. (Master's Thesis). Srinakharinwirot University, Graduate School.
- Channarong Fukkhoksung. (2017). *Exercise for Health*. Retrieved December 29, 2017, from [http://program.npru.ac.th/pe/Exercise%20for%20Health\(AT\).html](http://program.npru.ac.th/pe/Exercise%20for%20Health(AT).html).
- Kasem Chuapanang. (2008). *Exercise for Life*. (2nded.). Bangkok: Rajabhat Pranakon University.
- Ministry of Education. (2009). *Foundation course, basic education, 2008*. Bangkok: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand.
- Wanthana Yimaiem. (2018). *Behaviors and barriers in exercise of Kasetsart University Bangken Campus Students*. (Master's Thesis). Kasetsart University.
- Waree Sayanha. (2003). *Behaviors health promotion in exercise of middle-age people of Bankha Subdistrict, Ratchaburi Province*. (Master's Thesis). Silapakon University.

- Wiwat Kanchana. (2008). *Exercise behaviors of Krabi Province Adult Education Center*. (Master's Thesis). Srinakarinwirot University.
- Suchat Sitthiwong. (2018). *Exercise behaviors and barriers of undergraduate student in Suratthani Rajabhat University*. (Master's Thesis). Institute of Physical Education Krabi Campus.

Received : October 11, 2019

Revised : November 29, 2019

Accepted : December 13, 2019

การพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

เกศนิชา อาษา, วิมลรัตน์ จตุรานนท์ และวิจิต สุรัตน์เรืองชัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการสอนสำหรับสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา และ 2) ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และระยะที่ 2 การทดลองประสิทธิผลใช้และประเมินของรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยใช้การจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ 1) รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ 2) คู่มือการใช้รูปแบบการสอน 3) แผนการสอน 4) แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และ 5) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และสถิติทดสอบ $t - test$

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา มีชื่อว่ารูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) มี 4 องค์ประกอบ คือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการสอน และการวัดและประเมินผล โดยมีกระบวนการสอน 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นการเตรียมความพร้อมสู่การคิด (Preparation for thinking) ขั้นการกระตุ้นคิดผ่านสถานการณ์ (Motivation through situations) ขั้นการวางแผนและสืบเสาะค้นคว้า (Planning and inquiry) ขั้นการสร้างความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Construction and sharing) ขั้นการประยุกต์ใช้และสะท้อนคิด (Application and reflection) ซึ่งรูปแบบการสอนดังกล่าวมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68, SD = 0.578$) และ 2. ประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) พบว่า 2.1 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.2 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนไม่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : รูปแบบการสอน ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สถาบันการพลศึกษา

THE DEVELOPMENT OF INSTRUCTIONAL MODEL TO PROMOTE ANALYTICAL THINKING OF STUDENTS AT THE FACULTY OF EDUCATION, INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

Ketnitcha A-sa, Wimonrat Chaturanon and Vichit Suratrungchai

Faculty of Education, Burapha University

Abstract

The purposes of this study were 1) to develop the instructional model to promote analytical thinking of students at the Faculty of Education, Institute of Physical Education and 2) to study the results of the implementation of the developed instructional model. The research procedure was divided into two phases. The first phase was the development of the instructional model. In the second phase, the instructional model was implemented and the effectiveness of the model was evaluated. The samples of this study were 30 students at the Faculty of Education, Institute of Physical Education, Yala Campus. The research instruments were 1) instructional model to promote analytical thinking of students, 2) the manual of instructional model to enhance students' analytical ability, 3) lesson plans, 4) analytical thinking test, and 5) learning achievement test. The statistics used in data analysis were mean, percentage, standard deviation and *t-test for dependent*.

The findings of this study were as follows: 1. The instructional model to promote analytical thinking of students of the Faculty of Education, Institute of Physical Education was called "PMPCA Model". It consisted of four components: 1) principles, 2) objectives, 3) the instructional process, and 4) measurement and evaluations. The teaching processes comprised of five steps: 1) Preparation for thinking, 2) Motivation through situations, 3) Planning and inquiry, 4) Construction and sharing and 5) Application and reflection. The overall efficiency of the model was at the highest level. ($\bar{X} = 4.68$, $SD = 0.578$), and 2. The results of PMPCA Model implementation were as follows; 2.1 The mean scores of students' analytical thinking after participating in the developed model were significantly higher than that in the pretest at the .05 level and higher than 75 percent at the .05 level. 2.2 The mean scores of students' learning achievement after participating in the developed model were significantly higher than that in the pretest at the .05 level but lower than 75 percent at the .05 level.

Keywords: Instructional model, Analytical thinking, Institute of Physical Education

บทนำ

ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ (Globalization) เป็นยุคที่สังคมในศตวรรษที่ 21 ต้องประสบพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วต่อเนื่องในทุก ๆ ด้าน และถูกเผยแพร่ออกไปอย่างกว้างขวางด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital technology) จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ด้านนี้ชีวิตการอยู่รอดจึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถ และคุณภาพของคนเป็นหลัก การจัดการศึกษามีคุณภาพจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพคน และนำคนไปสู่การพัฒนา และสร้างสรรค์สังคมเพื่อพัฒนาชาติ ในการสร้างคนนอกจากประเทศต้องการให้คนมีความสมบูรณ์ในเชิงสังคมแล้วสิ่งสำคัญอย่างอื่นก็คือทำอย่างไรจึงจะทำให้คนมีความสามารถที่จะคิดได้ และคิดเป็น ด้วยการคิดจึงมีความสำคัญมากทั้งในปัจจุบัน และอนาคต เนื่องจาก พลังขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจ คือ พลังสมอง ซึ่งประกอบด้วยพลังสำคัญสามพลัง คือ พลังความคิด พลังการเรียนรู้ และพลังการสร้างนวัตกรรม (Hargreaves, 2003 cited in Pruet Siribanpitak, 2012) ดังนั้น การพัฒนาการคิดไม่ว่าจะเป็นการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ จึงเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญอย่างมากที่ครูผู้สอนควรต้องพัฒนาให้มีในตัวผู้เรียนทุกคน

การสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ (Analytical Thinking) ให้กับผู้เรียนในทุกระดับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นมากในปัจจุบัน เนื่องจาก การคิดวิเคราะห์เป็นกระบวนการคิดที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ และยังเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับกระบวนการคิดขั้นสูงอีกหลายอย่าง (Amer, A., 2005) สอดคล้องกับที่วัชร ลาเรียนดี (Watchara Laoriandee, 2011) กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์เป็นพื้นฐานของการคิดขั้นสูงทุกประเภท ทักษะการคิดวิเคราะห์มีขอบเขต และลึกซึ้งตามลำดับหากขาดการคิดวิเคราะห์แล้ว ทักษะการประเมินค่า ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณก็เป็นไปได้ยาก แนวทางในการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของคนให้สูงขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะเป็นผู้เรียนรู้ ผู้ร่วมสร้างนวัตกรรม และพลเมืองที่เข้มแข็งเพื่อสนองตอบต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และการก้าวสู่ไทยแลนด์ 4.0 จึงควรจะต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา (Constructionism) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) และแนวคิดการสอนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน (Research – based Learning: RBL) ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ทั้งสามแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวมานั้นมีผลงานวิจัยเป็นที่ยอมรับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการสอนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมากโดยเฉพาะทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา (Constructionism) ที่มุ่งเน้นการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Knowledge construction) โดยผ่านการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ (Learning by doing) หรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา (making) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ความคิดออกมาให้ผู้อื่นเห็นอย่างเป็นรูปธรรมในลักษณะของชิ้นงานตามความสนใจของผู้เรียนโดยอาศัยสื่อ การเรียนรู้ที่หลากหลายภายใต้ประสบการณ์ และบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ของตนเอง มองเห็นความสำคัญของสิ่งที่ได้เรียนรู้ (Chade Sirisawat, 2013; Suchin Petrak, 2005) ดังที่วิจารณ์ พานิช (Vicharn Panich, n.d.) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้แบบสร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านการลงมือทำไตร่ตรอง และคิดจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริงตามหลักทฤษฎี Constructionism ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่เน้นให้ผู้เรียนที่ได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ และวิธีการขจัดความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และยังช่วยพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกด้วย (Arend, R.I., 2012; Johnson & Johnson, 1991 cited in Ormrod, J.E, 2012; Tisana Khemmani, 2012) นอกจากนี้ ยังมี

แนวทางการสอนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน (Research – based Learning) ที่เข้ามามีบทบาท และถือว่าเป็นหัวใจสำคัญทางด้านการสอนในปัจจุบันในทุกระดับการศึกษา เนื่องด้วยการวิจัยเป็นกระบวนการที่อาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการแสวงหาคำตอบในการแก้ปัญหาหรือคำถามต่าง ๆ เพื่อให้ได้คำตอบที่น่าเชื่อถือ และการสร้างความรู้ใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนาอื่น ๆ ขึ้นไป เพราะเป็นกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองของผู้เรียนอย่างแท้จริงเป็นการสอนที่มุ่งเน้นไปที่วิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยการลงมือปฏิบัติ ค้นพบข้อความรู้ด้วยตนเอง และยังเป็นการปลูกฝังความเป็นผู้ใฝ่รู้ ความคิดที่เป็นอิสระ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญของการวิจัยที่นำมาใช้ในการจัดการสอน ได้แก่ ผลการวิจัย และกระบวนการวิจัย (Griffiths, 2004; Healey, 2005; Paitoon Sinlarat, 2014)

จากการทบทวนยุทธศาสตร์ของสถาบันการพลศึกษา พ.ศ. 2556-2560 ด้านนักศึกษา พบว่านักศึกษายังมีจุดอ่อนในหลาย ๆ ประเด็น เช่น นักศึกษาส่วนใหญ่ขาดทักษะด้านกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปความคิดรวบยอด การคิดอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ นักศึกษายังขาดภาวะความเป็นผู้นำ และขาดความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม (Institute of Physical Education, 2013)

จากความสำเร็จ แนวคิดทฤษฎี และประเด็นปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนารูปแบบการสอนที่นำเอาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา (Constructionism) แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) และแนวทางการสอนโดยใช้การวิจัยเป็นฐาน (Research – based learning) มาบูรณาการร่วมกันในการพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนใน 2 ด้าน คือ เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่นำไปสู่บัณฑิตที่มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของสังคมในยุศตวรรษที่ 21 ต่อไป

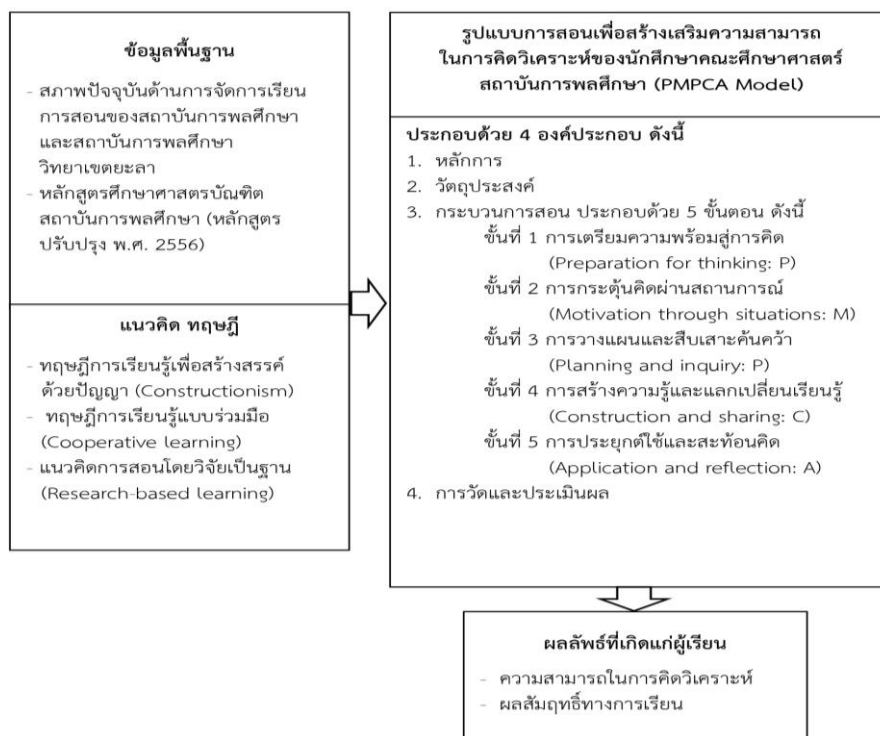
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ใน 2 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่เรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่เรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์มีค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่เรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่เรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการสอน มีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการพัฒนารูปแบบการสอน ประกอบด้วย ข้อมูลที่ค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและปัญหาการจัดการสอนของสถาบันการพลศึกษาทั้งจากเอกสาร คณาจารย์ นักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ขาดทักษะด้านกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ขาดภาวะการณ์เป็นผู้นำและความร่วมมือในการทำงาน เป็นต้น และทำการศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา (Constructionism) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) และแนวคิดการสอนโดยวิจัยเป็นฐาน (Research-based Learning: RBL) เพื่อนำมาสู่การพัฒนาารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนารูปแบบการสอนโดยการสังเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานสร้างแบบจำลองรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา โดยกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการสอนโดยการสังเคราะห์แนวคิดของ Joyce ,Weil & Calhoun (2015) และทิสนา แคมมณี (Tisana Khemmani, 2012) ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการสอน และการวัดและประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการสร้างเอกสาร

ประกอบรูปแบบการสอน ได้แก่ คู่มือการใช้รูปแบบการสอนเป็นเอกสารที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการสอนตามรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น และแผนการสอนรายหน่วยการเรียนรู้จำนวน 9 แผน ที่ครอบคลุมเนื้อหาในรายวิชาการจัดการเรียนรู้ ระยะเวลาที่ใช้ในการสอนจำนวน 60 ชั่วโมง ในแต่ละแผนการสอนจะแสดงลำดับขั้นตอนหรือกระบวนการสอนตามรูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ทั้ง 5 ขั้นตอน แต่ละแผนการสอนมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้ ชื่อแผนการสอน สารสำคัญ จุดประสงค์ การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ กระบวนการสอน การวัดและประเมินผล และสื่อการสอน / แหล่งเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยนำรูปแบบการสอน และเอกสารประกอบรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจประเมินความเหมาะสมจำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบประเมินความเหมาะสมแบบมาตราส่วน 5 ระดับ พบว่า รูปแบบการสอนมีความเหมาะสมอยู่ระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.578) คู่มือการใช้รูปแบบการสอนมีความเหมาะสมอยู่ระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.510) และแผนการสอนมีความเหมาะสมโดยภาพรวมทั้ง 9 แผน อยู่ระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.558) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะในแบบประเมินปลายเปิดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 4 คาบ ๆ ละ 60 นาที เพื่อตรวจสอบพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และนำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพของรูปแบบการสอน ได้แก่

1. สร้างแบบทดสอบอิงเกณฑ์วัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์แบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้เรียนแสดงออกใน 5 ด้าน ดังนี้ การเปรียบเทียบ (Matching) จำนวน 6 ข้อ การจัดหมวดหมู่ (Classifying) จำนวน 6 ข้อ การวิเคราะห์ข้อผิดพลาด (Analyzing errors) จำนวน 6 ข้อ การลงข้อสรุป (Generalizing) จำนวน 6 ข้อ และการนำหลักการไปใช้ (Specifying) จำนวน 6 ข้อ และนำไปตรวจสอบคุณภาพ พบว่า แบบทดสอบดังกล่าวมีความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 และเมื่อทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า แบบทดสอบมีค่าความยาก (P_i) อยู่ระหว่าง 0.70-0.86 ค่าอำนาจจำแนก (S_i) อยู่ระหว่าง 0.23-0.90 ในการหาค่าอำนาจจำแนกผู้วิจัยเลือกใช้วิธีของเบรนนัน (Brennan) ที่กำหนดคะแนนจุดตัดของแบบทดสอบจากทฤษฎีการตัดสินใจของกลาส (Glass) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตรของลอฟเฟต (Lovett) มีค่าเท่ากับ 0.94

2. สร้างแบบทดสอบอิงกลุ่มวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ ที่ครอบคลุมเนื้อหาในรายวิชาการจัดการเรียนรู้ และนำไปตรวจสอบคุณภาพ พบว่า แบบทดสอบดังกล่าวมีความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 และเมื่อทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าความยากง่าย (p) อยู่ระหว่าง 0.20 – 0.80 มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 – 0.67 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน เท่ากับ 0.88

ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการสอน มีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการสอน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการจัดการเรียนรู้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลาก

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการสอน โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-experiment designs) แบบ Single-group pretest-posttest design กำหนดระยะเวลาในการทดลอง จำนวน 60 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย รูปแบบการสอน คู่มือการใช้รูปแบบการสอน แผนการสอน แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการสอน หลังจากนำรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และจัดเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทำการวิเคราะห์โดยวิธีการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนและหลังเรียน แล้วใช้สถิติทดสอบ *t - test for dependent sample* ทดสอบความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75 แล้วใช้สถิติทดสอบ One sample *t - test* ทดสอบความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนา รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ได้รูปแบบการสอนที่มีเรียกชื่อว่ารูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) มี 4 องค์ประกอบ คือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการสอน และการวัดและประเมินผล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. หลักการ มี 3 ประการ ดังนี้

1.1 เป็นการจัดกิจกรรมสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้โดยการสร้างความรู้ด้วยตนเองจากการลงมือปฏิบัติ และการคิดวิเคราะห์จนสามารถแปลงความคิดนามธรรมไปสู่รูปธรรม

1.2 เป็นการจัดกิจกรรมการสอนที่เน้นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม และกระตุ้นให้ผู้เรียนสังเกตและตระหนักเกี่ยวกับการเรียนรู้ของตนเองผ่านการสะท้อนคิดในสิ่งที่ตนเองลงมือปฏิบัติ

1.3 เป็นการจัดกิจกรรมการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์ต่าง ๆ และจากผลการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ มี 2 ประการ ดังนี้

2.1 เพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนใน 5 ด้าน ได้แก่ การเปรียบเทียบ (Matching) การจัดหมวดหมู่ (Classifying) การวิเคราะห์ข้อผิดพลาด (Analyzing errors) การลงข้อสรุป (Generalizing) และการนำหลักการไปใช้ (Specifying)

2.2 เพื่อสร้างเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. กระบวนการสอนของรูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ประกอบด้วยขั้นตอนการสอนที่เรียงลำดับต่อกัน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมสู่การคิด (Preparation for thinking : P) เป็นขั้นเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เตรียมพร้อมเบื้องต้นทั้งด้านร่างกาย และจิตใจเพื่อนำไปสู่การกระตุ้นสมองสำหรับการเรียนรู้ในขั้นต่อไป ได้แก่ กิจกรรมทางกาย การทบทวนความรู้เดิม และทักษะพื้นฐานที่จำเป็น การชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และการวัด และประเมินผล

ขั้นที่ 2 การกระตุ้นคิดผ่านสถานการณ์ (Motivation through situations : M) เป็นขั้นที่ผู้สอนนำเสนอสถานการณ์ปัญหาที่ชวนให้สงสัย และมีความหมายสำหรับผู้เรียนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการคิดด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ คำถามเหตุการณ์ บทความ งานวิจัย กรณีศึกษา สถานการณ์จริง วิดีทัศน์ ฯลฯ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนทุกคนได้ฝึกทักษะคิดการวิเคราะห์จากสถานการณ์ ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มย่อย แยกแยะประเด็นปัญหา ทำความเข้าใจในสถานการณ์ให้ครบคลุมทุกด้านเพื่อกำหนดประเด็นการเรียนรู้ให้มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกัน โดยมีผู้สอนคอยสังเกต กระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ให้คำปรึกษา หรือใช้คำถามช่วยกระตุ้น

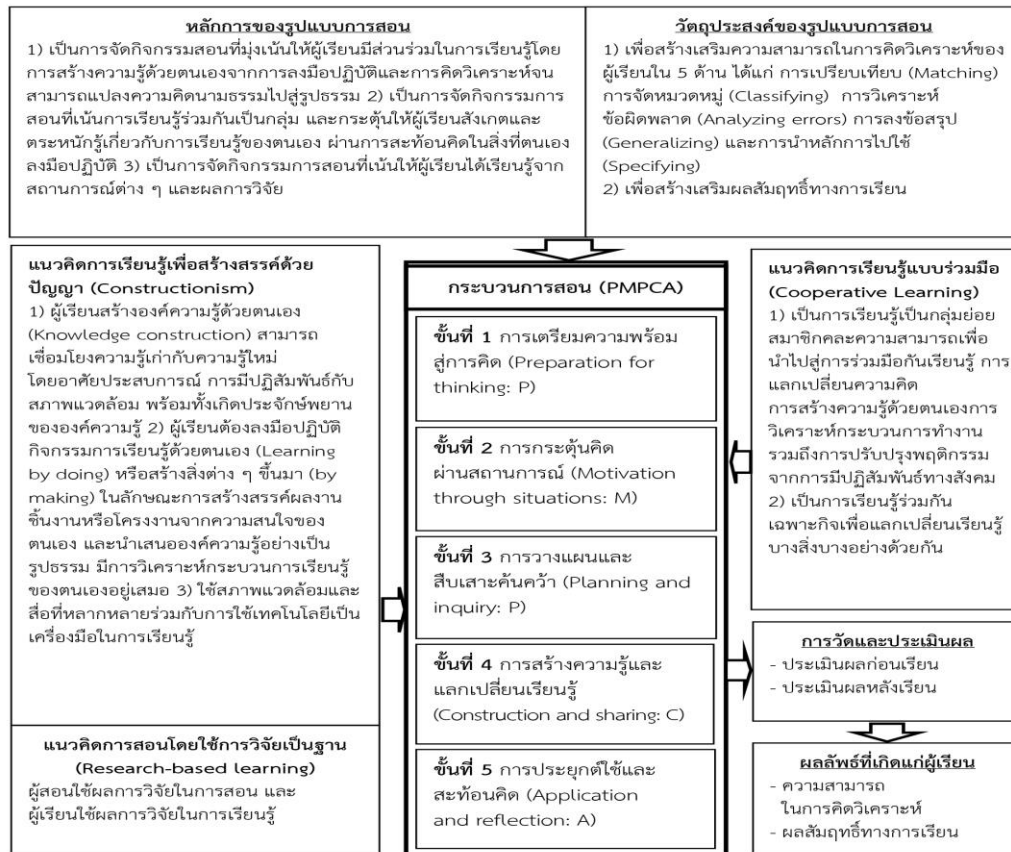
ขั้นที่ 3 การวางแผนและสืบเสาะค้นคว้า (Planning and inquiry: P) เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มนำข้อสรุปจากขั้นที่ 2 มาดำเนินการวางแผนการเรียนรู้ ร่วมกันกำหนดเป้าหมายหรือคาดการณ์คำตอบ วิธีการสำรวจค้นหา และรวบรวมข้อมูลสารสนเทศในการพิสูจน์คำตอบหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ และสรุปเป็นมติของกลุ่ม และยังเป็นขั้นที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติศึกษาค้นคว้าตามที่ได้รับมอบหมายจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย โดยผู้เรียนแต่ละคนฝึกการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ เปรียบเทียบ จัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ข้อผิดพลาดในการสืบเสาะค้นคว้า ตรวจสอบข้อมูลสารสนเทศ โดยผู้สอนคอยสังเกต กระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ชี้แนะแนวทางหรือใช้คำถามช่วยนำทาง

ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Construction and sharing: C) เป็นขั้นที่ผู้เรียนนำข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากขั้นตอนที่ 3 มาแลกเปลี่ยนรู้ และอภิปรายภายในกลุ่มย่อยเพื่อตรวจสอบความถูกต้องน่าเชื่อถือ ความครบถ้วนของข้อมูล และแปลผลสรุปผลเพื่อเผยแพร่ โดยผู้สอนคอยสังเกตกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ชี้แนะแนวทาง หรือใช้คำถามช่วยนำทาง

ขั้นที่ 5 การประยุกต์ใช้และสะท้อนคิด (Application and reflection: A) ในขั้นนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้นำข้อความรู้ที่ได้ไปใช้สร้างนวัตกรรมหรือชิ้นงานใหม่ ๆ ผู้เรียนสะท้อนคิดผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยผู้สอนคอยให้คำปรึกษา สังเกต กระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ชี้แนะแนวทาง เป็นต้น

4. การวัดและประเมินผลการสอน ดำเนินการวัดผลและประเมินผลทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน ดังนี้
1) วัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์โดยใช้แบบทดสอบอิงเกณฑ์วัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ และ 2) การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้แบบทดสอบอิงกลุ่มแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ จำนวน 60 ข้อ

รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์
ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา (PMPCA Model)



ภาพที่ 2 รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา (PMPCA Model)

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา พบว่า รูปแบบการสอนดังกล่าวสามารถสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้นักศึกษาได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์ก่อนเรียนและหลังเรียน
ของนักศึกษาที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น

Group	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p
ก่อนเรียน	30	14.87	1.96	29	21.198*	.000
หลังเรียน	30	23.47	1.74			

* $P < .05$

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ภายหลังจากเรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาหลังเรียน ($\bar{X} = 23.47$, $S.D. = 1.74$) สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์รายด้านก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น

ความสามารถในการคิดวิเคราะห์	Group	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p
ด้านการเปรียบเทียบ	ก่อนเรียน	30	3.67	1.21	29	9.208*	.000
	หลังเรียน	30	5.83	0.46			
ด้านการจัดหมวดหมู่	ก่อนเรียน	30	3.53	0.90	29	10.446*	.000
	หลังเรียน	30	5.57	0.57			
ด้านการวิเคราะห์ข้อผิดพลาด	ก่อนเรียน	30	3.00	0.95	29	7.932*	.000
	หลังเรียน	30	4.80	0.85			
ด้านการลงข้อสรุป	ก่อนเรียน	30	2.43	0.94	29	6.030*	.000
	หลังเรียน	30	3.90	0.71			
ด้านการนำหลักการไปใช้	ก่อนเรียน	30	2.23	1.10	29	4.131*	.000
	หลังเรียน	30	3.37	0.93			

* $P < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ภายหลังจากเรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนของนักศึกษาที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นกับเกณฑ์ร้อยละ 75

Group	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p
หลังเรียน	30	23.47	1.74	29	3.049*	.025

* $P < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงว่า คะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ภายหลังจากเรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาที่พัฒนาขึ้น ซึ่งใช้เกณฑ์ผ่านค่าเฉลี่ยคะแนนร้อยละ 75 ของคะแนนเต็ม 30 คะแนน คือ 22.5 คะแนน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนของนักศึกษา ($\bar{X} = 23.47$, $SD = 1.74$) สูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษาที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น

Group	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p
ก่อนเรียน	30	25.40	3.40	29	20.019*	.000
หลังเรียน	30	43.03	5.16			

* $P < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ภายหลังจากการเรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักศึกษา ($\bar{X} = 43.03$, $SD = 5.16$) สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักศึกษาที่เรียนด้วยรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นกับเกณฑ์ร้อยละ 75

Group	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p
หลังเรียน	30	43.03	5.16	29	-2.089	.023

* $P < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงว่า คะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภายหลังจากการเรียนตามรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาที่พัฒนาขึ้น ซึ่งใช้เกณฑ์ผ่านค่าเฉลี่ยคะแนนร้อยละ 75 ขึ้นไปของคะแนนเต็ม 60 คะแนน คือ 45 คะแนน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักศึกษา ($\bar{X} = 43.03$, $SD = 5.16$) ไม่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวมีประเด็นที่น่าสนใจและควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1. ได้รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่มีชื่อเรียกว่ารูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ที่มี 4 องค์ประกอบ คือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการสอน และการวัดและประเมินผล ซึ่งมีผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการสอนจากผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า

1.1 รูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นเป็นมีแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่ชัดเจน และเหมาะสม กล่าวคือ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการสอนจากการศึกษาแนวคิดจากนักการศึกษาหลายท่านที่ได้นำเสนอแนวทางไว้ ได้แก่ การศึกษาความหมายของรูปแบบการสอน การนำเสนอรูปแบบการสอน องค์ประกอบของรูปแบบการสอน และประเภทของรูปแบบการสอนจาก Joyce, Weil & Calhoun (2015) และทิสนา เขมมณี (Tisana Khemmani, 2012) กล่าวสรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการสอนเริ่มต้นด้วยการมีปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบการสอนนั้น ๆ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของนักการศึกษาที่นำมาพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ (Anderson et al. 2001; Marzano and Kendall, 2007; Praphansiri Susawraj, 2013; Tisana Khemmani, 2011) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผู้วิจัยยัง

ได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องก่อนทำการพัฒนารูปแบบการสอน ได้แก่ สภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับการสอนของสถาบันการพลศึกษา และสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เพื่อให้ได้ปัญหา และข้อมูลที่แท้จริงสำหรับการพัฒนารูปแบบการสอน ซึ่งสอดคล้องกับ Joyce, Weil & Calhoun (2015) ที่ได้อธิบายไว้ว่าการนำเสนอรูปแบบการสอนควรเริ่มจากการนำเสนอภาพเหตุการณ์ในชั้นเรียน (Scenario) เพื่อนำไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละรูปแบบ

1.2 รูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้ผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยการประยุกต์ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ของวิชิต สุรัตน์เรืองชัย (Vichit Suratrungchai, 2007) ร่วมกับแนวคิดกระบวนการออกแบบ และพัฒนาการเรียนการสอน ADDIE MODEL ตามแนวคิดของ Donald Clark (2003 cited in Vichit Suratrungchai, 2007) เป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการวิจัยที่นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการสอนในครั้งนี้ ส่งผลให้ผลลัพธ์ของการออกแบบการสอนดังกล่าวมีความสมเหตุสมผลเชิงทฤษฎี และมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ นอกจากนี้การนำเสนอองค์ประกอบของรูปแบบการสอนดังกล่าว ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวทางจากการนำเสนอของ Joyce, Weil & Calhoun (2015) ร่วมกับแนวทางของทิสนา เขมมนิ (Tisana Khemmani, 2012) ซึ่งให้ความสำคัญ กับหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการสอน และการวัดและประเมินผล จึงอาจเป็นเหตุผลทำให้รูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นมีความชัดเจนเป็นที่เข้าใจตรงกัน รวมทั้งสามารถนำไปใช้ได้จริง

2. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นปรากฏว่า หลังเรียนตามรูปแบบการสอนดังกล่าว นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน นอกจากนี้ ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ที่พัฒนาขึ้นสามารถสร้างเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ กล่าวคือ รูปแบบการสอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้รับการออกแบบบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา (Constructionism) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) และแนวคิดการสอนโดยใช้การวิจัยเป็นฐาน (Research – based learning) ซึ่งเป็นแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ดังที่ วิจารย์ พานิช (Vicharn Panich, (n.d.)) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบสร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านการลงมือทำและคิดจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง หากผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างแท้จริงต้องให้เขาได้ลงมือทำและไตร่ตรองตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา สอดคล้องกับที่ Arends (2012) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบร่วมมือช่วยพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การรับฟัง การยอมรับในความแตกต่าง และทักษะทางสังคมให้กับผู้เรียน และยังสอดคล้องกับที่ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (Paitoon Sinlarat, 2014) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่ใช้การวิจัยเป็นฐานถือเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในทุกระดับชั้นเรียน เพราะเป็นกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง เหตุผลอีกประการหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าในระหว่างการจัดกิจกรรมตามกระบวนการสอน (PMPCA) ผู้วิจัยพยายามใช้คำถามชี้แนะหรือถามกลับเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สะท้อนคิดกระบวนการคิดและการทำงานของตนเองแทนการตอบคำถาม ซึ่งวิธีการดังกล่าว สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Ge & Land (2004 cited in Kongrat Nualpang, 2011) พบว่า การใช้คำถามกระตุ้นคิดหรือชี้แนะช่วยให้ผู้เรียนสามารถ

วิเคราะห์ปัญหา และระบุปัญหาได้ และช่วยให้ผู้เรียนได้จัดระบบความคิด และแยกแยะปัญหาเป็นขั้นย่อย ๆ ได้ และยังสอดคล้องกับแนวคิดของนักการศึกษาหลายท่าน กล่าวโดยสรุปได้ว่า การคิดวิเคราะห์เป็นทักษะการคิดระดับสูงเช่นเดียวกับ การคิดวิจารณ์ญาณ การพัฒนาการคิดวิเคราะห์จึงเป็นกระบวนการซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ที่ชัดเจน และยังสอดคล้องกับแนวคิดของเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (Kriengsak Chareonwongsak, 2010) ที่กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจนเกิดข้อสงสัยในบางสิ่งจึงพยายามหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงเชิงเหตุผลมาอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ปรากฏว่า หลังเรียนตามรูปแบบการสอนดังกล่าว นักศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ที่พัฒนาขึ้นสามารถสร้างเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักศึกษาไม่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ กล่าวคือ ด้านธรรมชาติของเนื้อหาซึ่งรายวิชาดังกล่าวเน้นการทำความเข้าใจในองค์ความรู้เชิงทฤษฎีก่อนนำไปสู่การปฏิบัติซึ่งไม่สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มากนัก ดังรายงานผลการวิจัยของชิดชนก เชิงเชาว์, อรทิพย์ เพ็ชรอุไร และณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ (Chidchanok Choengchaw, Orathip Pheturai & Narongsak Robcrob, 2016) ที่พบว่า นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีรูปแบบการเรียนรู้แบบนักทฤษฎีคิดเป็นร้อยละ 26.44 เป็นลำดับที่ 3 จาก 4 ลำดับ และอาจเป็นเพราะว่าปริมาณเนื้อหาที่ใช้ในการทดลองมีจำนวน 9 หน่วย การเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยทำการทดสอบวัดผลหลังเรียนเพียงครั้งเดียวและในภาคต้น ปีการศึกษา 2561 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนจำนวน 8 รายวิชา คณะศึกษาศาสตร์ กำหนดการสอบปลายภาคจำนวน 4 วัน ๆ ละ 2-3 รายวิชา จึงอาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลจนเกิดความเครียดจนนำไปสู่ผลการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชานี้ไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน สอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของเกวลิน กลัญชัย (Kewalin Kalunchai, 2017) ที่พบว่า ไม่ว่าผู้เรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำมีแนวโน้มของความวิตกกังวลมีผลต่อการสอบมาก

บทสรุป

1. ได้รูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่เรียกชื่อว่าพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) หลักการของรูปแบบการสอน 2) จุดมุ่งหมายของรูปแบบการสอน 3) กระบวนการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA) มี 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมสู่การคิด (Preparation for thinking : P) ขั้นที่ 2 การกระตุ้นคิดผ่านสถานการณ์ (Motivation through situations : M) ขั้นที่ 3 การวางแผนและสืบเสาะค้นคว้า (Planning and inquiry : P) ขั้นที่ 4 การสร้างความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Construction and sharing : C) ขั้นที่ 5 ประยุกต์ใช้และสะท้อนคิด (Application and reflection : A) และ 4) การวัดและประเมินผล การประเมินคุณภาพรูปแบบการสอนโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า รูปแบบการสอนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x} = 4.68$, S.D. = 0.578)

2. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา มีดังนี้

2.1 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

2.2 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนไม่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้สอนที่จะนำรูปแบบการสอนเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาไปใช้ ควรศึกษารายละเอียด และทำความเข้าใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบการสอนเป็นอย่างดีก่อนนำไปใช้ ทั้งนี้ ผู้สอนสามารถปรับเปลี่ยนเนื้อหา และเวลาได้ตามความเหมาะสม นอกจากนี้ ก่อนเริ่มดำเนินการสอนตามรูปแบบการสอนดังกล่าว ผู้สอนควรอธิบายกระบวนการสอนให้ผู้เรียนเข้าใจในทุกขั้นตอนให้ชัดเจนเพื่อให้ผู้เรียนไม่สับสน และมีเป้าหมายในการเรียนรู้

2. กระบวนการสอนพีเอ็มพีซีเอ (PMPCA Model) ในรูปแบบการสอนจะเน้นให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองโดยผ่านการคิดวิเคราะห์ ดังนั้น ผู้สอนจึงควรแนะนำ และฝึกฝนให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้อย่างเป็นระบบ ทั้งจากเอกสาร อินเทอร์เน็ต และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

3. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอนนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการจัดกิจกรรมการสอนตามรูปแบบการสอนนี้ ดังนั้น ผู้สอนควรให้เวลา และโอกาสกับผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อคิดวิเคราะห์ และการสร้างองค์ความรู้ร่วมกันจนนำไปสู่การสร้างสรรค์ชิ้นงาน พร้อมทั้ง ครูผู้สอนควรเพิ่มช่องทางสำหรับการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การสร้างกลุ่มการเรียนรู้ทาง Facebook หรือทาง Line เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาูปแบบการสอนสำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ที่มุ่งพัฒนาสมรรถนะในลักษณะอื่น ๆ ที่เป็นทักษะที่มีความสำคัญสำหรับวิชาชีพครู

2. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการสอนนี้ที่ส่งผลกระทบต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น การสร้างองค์ความรู้ การนำเสนอ การเรียนรู้แบบร่วมมือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสะท้อนคิด และการแสวงหาความรู้ เป็นต้น เนื่องจากกระบวนการสอนตามรูปแบบได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะ และความสามารถดังกล่าวด้วย

3. ควรมีการทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หรือ การเปรียบเทียบผลคะแนนพัฒนาการก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนอุดหนุนการศึกษาระดับคุณวุฒิตติจากสถาบันการพลศึกษา ขอกราบขอบพระคุณ บุพการีและอาจารย์ที่ปรึกษาคุณวุฒินิพนธ์ทั้ง 2 ท่านยิ่งนักที่เป็นผู้สนับสนุนอย่างดียิ่งเสมอมา รวมถึงขอขอบคุณ ผู้ที่เกี่ยวข้องทุก ๆ ส่วนที่ส่งผลให้การทำคุณวุฒินิพนธ์ในครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี ท้ายสุดขอขอบคุณตัวข้าพเจ้าเอง

Reference

- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Rath, J. & Wittrock, M.C. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing*. Addison Wesley Longman.
- Amer, A. (2005). *Analytical Thinking*. Faculty of Engineering: Cairo University. Retrieved March 20, 2014, from <http://www.graspthesolution.com/downloads/AnalyticalThinking.pdf>
- Arende, R.I. (2012). *Learning to teach*. (10th ed.). Boston: Pearson Education.
- Chade Sirisawat. (2013). The science instruction consistency on constructionism theory for science project creating. *Faculty of Education Journal*, 24(1) October 2012-January 2013, 1-15.
- Chidchanok Choengchaw, Orathip Pheturai & Narongsak Robcrob. (2016). *An appropriate learning management for students with different style of learning at state-run universities in three southernmost provinces*. Prince of Songkla University Pattani campus.
- Griffith, R. (2004). Knowledge production and the research-teaching nexus: The case of the built environment disciplines. *Studies in Higher Education*, 29(6), 709-726.
- Healey, M. (2005). *Linking research and teaching: Exploring disciplinary spaces and the role of inquiry-based learning*. Reshaping the University: New Relationships between Research, Scholarship and Teaching. Maidenhead: McGraw Hill, Open University Press.
- Institute of Physical Education. (2013). *Institute of Physical Education Strategic 2013-2017*. Chonburi.
- Joyce, B. & Weil, M. & Calhoun, E. (2015). *Model of Teaching*. (9th ed.). Boston: Pearson Education.
- Kewalin Kalunchai. (2017). *Effects of cognitive behavioral modification on test anxiety of ninth grade students*. (Master's thesis). Chulalongkorn University.
- Kriengsak Chareonwongsak. (2010). *Analytical Thinking*. (6th ed.). Bangkok: Success Medai.
- Kongrat Nualpang. (2011). *A development of an instructional model for enhancing disciplined mind, synthesizing mind and creating mind for undergraduate students at the Faculty of Education, Burapha University*. (Doctoral dissertation). Srinakharinwirot University.
- Marzano, R.J., & Kendall, J.S. (2007). *The New Taxonomy of Educational Objectives*. (2nd ed.). The United States of America: Corwin Press.
- Ormrod, J.E. (2012). *Human learning*. (6th ed.). Boston: Pearson Education.

- Paitoon Sinlarat. (2014). *Principles and techniques of teaching in higher education*. (4th ed.). Bangkok: Publisher of Chulalongkorn University.
- Praphansiri Susawraj. (2013). *Development of thinking*. (5th ed.). Bangkok: Limited Partnership 119 Printing Techniques.
- Pruet Siribanpitak. (2012). *Critical Education Analysis: Basic Education Issues*. (3rd ed.). Bangkok: Thai Samphan Printing Factory.
- Suchin Petrak. (2005). *Learning process management for constructionism in Thailand*. Research report. (2nd ed.). Bangkok: Teachers Council Printing Center, Ladprao.
- Tisana Khemmani. (2011). Analysis, synthesis, creative and critical thinking skills: integration in teaching-learning plan. *Royal Academy Journal*, 36(2), April-June 2011, 18-204.
- . (2012). *Science of Teaching Pedagogy: knowledge for organizing effective learning processes*. (15th ed.). Bangkok: Publisher of Chulalongkorn University.
- Vicharn Panich. (n.d). *21th Century Skills*. Bangkok: Siam Commercial Foundation.
- Vichit Suratrungchai. (2007). Educational research & development. *Journal of Curriculum and Instruction*, 1(1), October 2006 - March 2007, 2-9.
- Watchara Laoriandee. (2011). *Learning styles and strategies to develop thinking skills*. (7th ed.). Nakhon Pathom: Faculty of Education Silpakorn University.

Received : May 2, 2019

Revised : June 5, 2018

Accepted : June 14, 2019

การวิจัยประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จุฑามาศ แหนจอ น วรกร ทรัพย์วิระพรรณ ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์

ภาคภูมิ บำรุงราชภักดี และ วิชาญ เกิดวิชัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยการบูรณาการแนวคิดการวิจัยผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพด้านบริบท ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลลัพธ์ เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนในหลักสูตร นิสิตที่กำลังหลักสูตร ผู้ใช้บัณฑิต และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตปัจจุบันตอบมากที่สุด ร้อยละ 39.22 รองลงมาเป็นอาจารย์ผู้สอน หรือกรรมการหลักสูตร ร้อยละ 27.45 โดยผลการประเมิน โดยรวม พบว่า อาจารย์ผู้สอนประจำหลักสูตร บัณฑิต นิสิตที่กำลังศึกษา และผู้ใช้ บัณฑิต มีความคิดเห็นว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความมุ่งหมายของหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านโครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร ด้านสื่อการเรียนการสอน ด้านวัสดุอุปกรณ์ ด้านสถานที่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านระยะเวลาการศึกษา ด้านการพัฒนาตัวเองของผู้เรียน และด้านประสิทธิภาพของผู้เรียน/ ผู้สำเร็จการศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านการจัดการเรียนการสอนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาเป็นด้านโครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร ส่วนด้านวัสดุอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด นอกจากนี้ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ตอบมีข้อเสนอแนะต่อการปรับปรุงหลักสูตร ดังนี้ ผู้ตอบมีข้อเสนอแนะต่อการปรับปรุงหลักสูตร ดังนี้ 1) ควรมีใบรับรองการปฏิบัติงานด้านวิชาชีพ 2) เพิ่มฝึกประสบการณ์ด้านการสอน การสัมมนา และวิจัยด้านการทดลอง 3) ปรับหลักสูตรให้เป็นหลักสูตรนานาชาติและขยายให้เป็นระดับปริญญาเอก 4) ปรับวิชาที่มีความซ้ำซ้อนและเพิ่มวิชาสถิติในการวิจัย 5) เพิ่มสื่อการเรียนรู้ และเครื่องมือวัดทางสมอง จิตใจและการเรียนรู้ 6) มีห้องปฏิบัติการทางสมอง จิตใจและการเรียนรู้ และ 7) จัดสถานที่เรียนสร้างความผ่อนคลาย

คำสำคัญ: การวิจัยประเมินหลักสูตร, วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

AN EVALUATION RESEARCH OF MASTER OF SCIENCE IN BRAIN, MIND AND
LEARNING CURRICULUM, FACULTY OF EDUCATION,
BURAPHA UNIVERSITY

Juthamas Haenjohn, Warakorn Supwirapakorn, Sasinan Sirithadakunlaphat

Pakpume Bumrungrachpukdee and Wicharn Girdwichai

Faculty of Education, Burapha University

Abstract

The purposes of the research were to evaluate the Master of Science in Brain, Mind and Learning Curriculum, Faculty of Education, Burapha University by incorporating the quantitative and qualitative research, in context, input, process and outcomes. The data were collected from the lecturers, and students of Master of Science in Brain, Mind and Learning Curriculum, the graduates, and graduates' employers. The questionnaire and the interview form were used as the tools of this study. Data analysis was done through percentage, mean, standard deviation and content analysis.

It was found that the respondents were the current students at 39.22 percent, followed by the lecturers or the curriculum committees at 27.45 percent. The research results revealed that the opinions of the lecturers in the curriculum, students of Master of Science in Brain, Mind and Learning Curriculum, graduates, and graduates' employers toward the curriculum in overall were at a high level. When considered in each aspect it was found that: the objectives of the curriculum were at a highest level while the structure and content of the curriculum, the teaching materials, the materials, venue, learning processes, duration of study, self-development of learners, and the competencies of the learners and graduates were at the high level respectively. In addition, the content analysis revealed that the respondents suggested to improve the curriculum as follows: 1) providing the professional certificate, 2) offering more experiences on teaching, seminar, and experimental research, 3) developing the curriculum into the international curriculum and offering the Ph.D. program, 4) revising the duplicated subject and adding the course, statistics in Research Method, 5) providing more learning materials and instruments of brain, mind and learning measurements, 6) developing brain, mind and learning laboratory, and 7) providing the relaxing classroom.

Keywords: Curriculum evaluation, Master of science in brain science mind and learning

บทนำ

หลักสูตรสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์เป็นหลักสูตรแรกที่มีการประยุกต์องค์ความรู้และกระบวนการทางจิตวิทยาและสมองมาปรับใช้ในบริบทของการเรียนรู้และการศึกษา โดยมุ่งเน้นให้ครู นักการศึกษาและนักพัฒนาศักยภาพบุคคลสามารถจัดการเรียนรู้หรือการอบรม เพื่อพัฒนากระบวนการคิด วิเคราะห์และสังเคราะห์ของบุคคล อันจะนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการพัฒนาศักยภาพของบุคคลนั้นให้ความสำคัญกับการพัฒนากระบวนการคิด โดยอาศัยศาสตร์ที่จะต้องทำความเข้าใจในสาระของสมอง จิตใจและการเรียนรู้อย่างถ่องแท้ เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการของจิตใจหรือกระบวนการทางสมองซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ความซับซ้อนของการคิดที่ไม่มีขอบเขตจำกัด รวมถึงกระบวนการตอบสนองต่อสถานการณ์ หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบและการประมวลผลความรู้จากการทำงานของสมอง การจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ เป็นสาขาที่เน้นให้ผู้สนใจสามารถประยุกต์ความรู้ทางสมองไปสู่การพัฒนาและวางแผนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ สามารถสร้างเสริมศักยภาพสมองของตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างครอบคลุมทุกมิติของกระบวนการทำงานของสมอง ทั้งนี้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ในการดำเนินการหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา นอกจากมีการดำเนินการในส่วนงานอื่น ๆ ที่รัดกุมแล้ว เพื่อให้การดำเนินการมีสารสนเทศนำไปสู่การบริหารโครงการที่มีคุณภาพ และมีข้อเสนอแนะการนำไปใช้ปรับปรุงและพัฒนาโครงการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด คณะกรรมการโครงการเห็นสมควรออกแบบการประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาให้มีคุณภาพ มีความเที่ยงตรงเป็นระบบ และมีความน่าเชื่อถือโดยวิธีการวิจัยเชิงประเมิน

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อประเมินบริบทของหลักสูตร (Context evaluation)
2. เพื่อประเมินปัจจัยนำเข้าของหลักสูตร (Input evaluation)
3. เพื่อประเมินปฏิกิริยาตอบสนองของหลักสูตร (Reaction evaluation)
4. เพื่อประเมินพฤติกรรม กระบวนการของหลักสูตร (Learning, Process evaluation)
5. เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบของหลักสูตร (Result, Product evaluation, Impact)

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ในการศึกษาครั้งนี้ประชากรครอบคลุมอาจารย์ และกรรมการประจำหลักสูตร (10 คน) นิสิตปัจจุบัน (30 คน) ศิษย์เก่า (1 คน) หัวหน้างานของนิสิต (30 คน) หัวหน้างานของศิษย์เก่า (1 คน) ของหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา รวมจำนวน 72 คน

ขอบเขตเนื้อหา

การประเมิน บริบท (Context) ครอบคลุมสภาพแวดล้อมและความเหมาะสม สอดคล้องกับนโยบายระดับมหาวิทยาลัย ระดับภูมิภาค และระดับชาติ

การประเมินปัจจัยนำเข้าของโครงการ (Input evaluation) ครอบคลุมบุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) ทรัพยากรอื่น ๆ (Material)

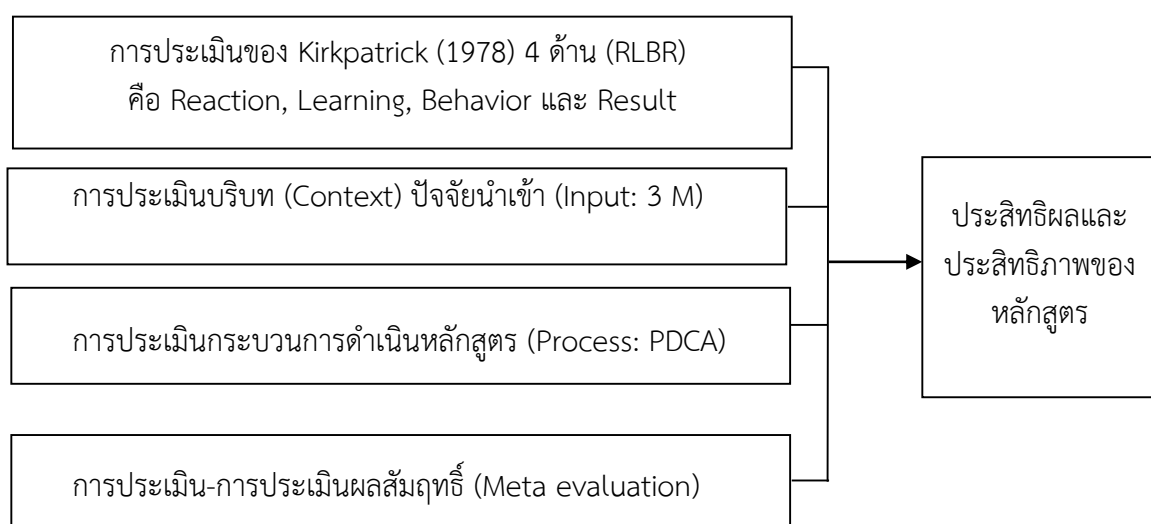
การประเมินกระบวนการดำเนินโครงการ (Process evaluation) ประกอบด้วย การประเมินการวางแผนงาน (Plan) กิจกรรมการดำเนินงาน (Do) กระบวนการตรวจสอบ (Check/ Audit) กระบวนการปรับปรุงงาน (Act)

การประเมินผลการดำเนินงาน (Product) ประกอบด้วย การประเมินผลผลิต (Output) การประเมินผลลัพธ์ (Outcome) และการประเมินผลกระทบ (Impact)

การประเมินการประเมินผลสัมฤทธิ์ (Meta evaluation) ครอบคลุม ประโยชน์ (Utility) ความเป็นไปได้ (Feasible) ความถูกต้อง (Accurate) และความเหมาะสม (Appropriate)

กรอบแนวคิด/ ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ครั้งนี้ใช้แนวทางการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation research) โดยการบูรณาการแนวคิดการวิจัยผสมผสาน (Mix model) ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Quantitative & Qualitative) แนวคิดการประเมินโดยทฤษฎีนำ (Theory driven) แนวคิดโมเดลการประเมินเชิงระบบ CIPP model และแนวคิดการประเมินงานประเมิน (Meta evaluation) และการประเมินของ Kirkpatrick (1978) ระบุการประเมิน 4 ด้าน (RLBR) คือ ประเมินปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction) การเรียนการสอน (Learning) พฤติกรรม (Behavior) และผลลัพธ์ที่เกิดกับองค์กร (Result) จำลองตามภาพ ดังนี้ (แสดงดังภาพที่ 1)



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นแนวทางการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation research) โดยการบูรณาการแนวคิดการวิจัยผสมผสาน (Mix model) ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ(Quantitative & Qualitative) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อประเมินบริบทของหลักสูตร (Context evaluation) เพื่อประเมินปัจจัยนำเข้าของหลักสูตร(Input evaluation) เพื่อประเมินปฏิกิริยาตอบสนองของหลักสูตร (Reaction evaluation) เพื่อประเมินพฤติกรรม กระบวนการของหลักสูตร (Learning, Process evaluation) และเพื่อประเมินผลการเรียนรู้ ผลผลิต ผลลัพธ์และผลกระทบของหลักสูตร (Result, Product evaluation, Impact) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มเป้าหมายครอบคลุมอาจารย์ และกรรมการประจำหลักสูตร (10 คน) นิสิตปัจจุบัน (30 คน) ศิษย์เก่า (1คน) หัวหน้างานของนิสิต (30 คน) หัวหน้างานของศิษย์เก่า (1 คน) ของหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 72 ฉบับ ได้รับการตอบกลับ จำนวน 51 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 70.83

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์สำหรับคณะกรรมการหลักสูตร

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับอาจารย์ผู้สอนมี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา สถานภาพ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended) เกี่ยวกับปัญหา และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

ชุดที่ 3 แบบสอบถามสำหรับนิสิต มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา สถานภาพ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended) เกี่ยวกับปัญหา และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

ชุดที่ 4 แบบสอบถามสำหรับผู้สำเร็จการศึกษา มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา สถานภาพ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended) เกี่ยวกับปัญหา และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินหลักสูตร
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่จะศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตของเนื้อหาในการสร้างแบบวัดตัวบ่งชี้คุณภาพหลักสูตร
3. นำแบบเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและขอคำแนะนำพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เนื้อหาสอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์
4. หาค่าคุณภาพความตรง (Validity) ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ Alpha = 0.977

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC
2. วิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ร้อยละ (%)
3. วิเคราะห์ระดับความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ทั้ง 5 ด้าน คือ ประเมินบริบท ประเมินปัจจัย ประเมินกระบวนการ ประเมินปฏิริยาตอบสนอง และพฤติกรรม ประเมินผลการเรียนรู้ ผลผลิตและผลลัพธ์ โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
4. การวิเคราะห์เนื้อหา (ข้อมูลจาก Focus groups, Interview)
การจำแนกกลุ่ม แรงจูงใจ การสรุปเนื้อหาโดยรวม

สรุปผลวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นแนวทางการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation research) โดยการบูรณาการแนวคิดการวิจัยผสมผสาน (Mix model) ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Quantitative & Qualitative) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อประเมินบริบทของหลักสูตร (Context evaluation) เพื่อประเมินปัจจัยนำเข้าของหลักสูตร (Input evaluation) เพื่อประเมินปฏิริยาตอบสนองของหลักสูตร (Reaction evaluation) เพื่อประเมินพฤติกรรม กระบวนการของหลักสูตร (Learning, Process

evaluation) และเพื่อประเมินผลการเรียนรู้ ผลผลิต ผลลัพธ์และผลกระทบของหลักสูตร(Result, Product evaluation, Impact) สรุปผลการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบเพื่อประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้ที่ตอบแบบสอบถามเป็นนิสิตปัจจุบันมากที่สุด ร้อยละ 39.22 รองลงมาเป็นอาจารย์ผู้สอนหรือกรรมการหลักสูตร ร้อยละ 27.45

ผลการประเมิน หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 2 ผลการประเมินหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตามความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอนหรือกรรมการหลักสูตร นิสิตปัจจุบัน บัณฑิต/ศิษย์เก่า/ผู้สำเร็จ ผู้ใช้บัณฑิตและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยคำถามมี 9 ด้าน ได้แก่ ความมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร สื่อการเรียนการสอน วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ การจัดการเรียนการสอน ระยะเวลาการศึกษา การพัฒนาตัวเองของผู้เรียน และ ประสิทธิภาพของผู้เรียน/ผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตามความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอนหรือกรรมการหลักสูตร นิสิตปัจจุบัน บัณฑิต/ศิษย์เก่า/ผู้สำเร็จ ผู้ใช้บัณฑิตและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยคำถามมี 9 ด้าน ได้แก่ ความมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร สื่อการเรียนการสอน วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ การจัดการเรียนการสอน ระยะเวลาการศึกษา การพัฒนาตัวเองของผู้เรียน และ ประสิทธิภาพของผู้เรียน/ผู้สำเร็จการศึกษา

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการประเมินหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตามความคิดเห็นของผู้ตอบด้านความมุ่งหมายของหลักสูตร พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายชื่อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า ความมุ่งหมายของหลักสูตร มีความสอดคล้องกับความเป็นนักจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychologist) ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และการศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58) รองลงมาเป็นมีความสอดคล้องกับความต้องการของสังคม (ค่าเฉลี่ย 4.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70) ส่วนความเป็นไปได้ของความมุ่งหมายหลักสูตร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70)

ผลการประเมิน ด้านโครงสร้าง และเนื้อหาของหลักสูตร พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายชื่อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า เนื้อหาหลักสูตร สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) รองลงมาเป็นเนื้อหาหลักสูตรเหมาะสมกับสภาพปัจจุบันของสังคม (ค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61) ส่วนเนื้อหาหลักสูตรเน้นการปฏิบัติจริง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70)

ผลการประเมินหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตามความคิดเห็นของผู้ตอบด้านสื่อ การเรียนการสอน พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า ตำราทางจิตวิทยา จิตวิทยาการรู้คิด(Cognitive psychologist) ประสาทวิทยาศาสตร์ การวิจัย และการศึกษามีเพียงพอ และความเพียงพอของสื่อการเรียนการสอนกับจำนวน ผู้เรียนและผู้สอน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 4.44 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.97, 1.05) รองลงมาเป็นการบริการสื่อการเรียนการสอนและมีความทันสมัยของสื่อการเรียน การสอน ค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 4.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.09) ส่วนมีหน่วยงานที่ให้บริการด้านสื่อการ เรียนการสอน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.13)

ผลการประเมินหลักสูตรหลักสูตรด้านวัสดุอุปกรณ์ พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า อุปกรณ์มีความเพียงพอกับ ผู้เรียนทางภาคทฤษฎี มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.26 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.66) รองลงมาเป็นอุปกรณ์มีคุณภาพและความทันสมัย (ค่าเฉลี่ย 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83) ส่วนอุปกรณ์มีความเพียงพอกับผู้เรียนภาคปฏิบัติ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 3.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.82)

ผลการประเมิน หลักสูตรหลักสูตรด้านสถานที่ พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า อาคารเรียนมีความสะดวก เพียงพอ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63) รองลงมาเป็นจำนวนห้องเรียนที่มีอยู่เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอน และมีการจัดสถานที่ให้อื้ออำนวย ต่อกิจกรรมการเรียนการสอน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 4.32 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59) ส่วนความเหมาะสมและเพียงพอของสถานที่เรียนภาคปฏิบัติ มีความคิดเห็นอยู่ใน ระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.88)

ผลการประเมินหลักสูตรหลักสูตรด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ใน ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า ความสอดคล้อง ของการจัดอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาต่าง ๆ เหมาะสมกับคุณวุฒิและความสามารถ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุดและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53) รองลงมาเป็นความเหมาะสมใน การใช้สื่อการเรียนการสอน และความเหมาะสมในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม มี ค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54) ส่วนความเหมาะสมในการจัดให้ผู้เรียนได้ฝึกงาน เพื่อเพิ่มประสบการณ์ และ ความเหมาะสมในการจัดให้ผู้เรียนได้ศึกษาดูงานนอกสถานที่ มีความคิดเห็นอยู่ใน ระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67, 0.70)

ผลการประเมินหลักสูตรด้านระยะเวลาการศึกษา พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า ชั่วโมงสอนเหมาะสมกับ การจัดการเรียนการสอนรายวิชา มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.64 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53) รองลงมาเป็นชั่วโมงสอนเหมาะสมกับการเรียนการสอนทางภาคทฤษฎี มีค่าเฉลี่ย

(ค่าเฉลี่ย 4.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58) ส่วนเวลาในการฝึกปฏิบัติจริงเพียงพอ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57)

ผลการประเมิน ด้านการพัฒนาตัวเองของผู้เรียน พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า การพัฒนาตัวเองของผู้เรียน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61) รองลงมาเป็นผู้เรียนมีความรู้ความสามารถไปปฏิบัติจริง มีค่าเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 4.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61) ส่วนความเข้าใจของผู้เรียนต่อหลักสูตร มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56)

ผลการประเมินหลักสูตร ด้านประสิทธิภาพของผู้เรียน/ผู้สำเร็จการศึกษา พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า ผู้เรียน/ ผู้สำเร็จการศึกษามีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53) รองลงมาเป็นผู้ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น (ค่าเฉลี่ย 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54) ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้เรียน/ ผู้สำเร็จการศึกษา มีความสามารถในการด้านการถ่ายทอดความรู้ทางจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychologist) ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และการศึกษา มีความสามารถในการเชิงอาชีพที่ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักคิดแก้ปัญหา และมีความสามารถในการประกอบอาชีพนักจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychologist) ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และการศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59, 0.68)

การประเมินหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาตามความคิดเห็นของผู้ตอบ รายด้านและโดยรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมรายด้าน อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.43) ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49) รองลงมาเป็นด้านโครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย 4.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50) ส่วนด้านวัสดุอุปกรณ์และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย 4.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67) รายละเอียดตามตาราง

ตารางผลการประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาารายด้านและโดยรวม

ด้าน	รายการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น
1	ด้านความมุ่งหมายของหลักสูตร	4.45	0.56	มาก
2	ด้านโครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร	4.47	0.50	มาก
3	ด้านสื่อการเรียนการสอน	4.25	0.60	มาก
4	ด้านวัสดุอุปกรณ์	4.07	0.67	มาก
5	ด้านสถานที่	4.24	0.59	มาก
6	ด้านการจัดการเรียนการสอน	4.48	0.49	มาก
7	ด้านระยะเวลาการศึกษา	4.41	0.57	มาก

ตารางผลการประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาารายด้านและโดยรวม (ต่อ)

ด้าน	รายการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความคิดเห็น
8	ด้านการพัฒนาตัวเองของผู้เรียน	4.35	0.51	มาก
9	ด้านประสิทธิภาพของผู้เรียน/ ผู้สำเร็จการศึกษา	4.43	0.50	มาก
รวมทุกด้าน		4.38	0.43	มาก

ข้อเสนอแนะในการปรับหลักสูตร

1. ปรับ ELO ให้ตรงกับพันธกิจ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร ปรับจากคำขวัญ เป็นปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ
2. จำกัดแผนการเรียนที่จบจากแผนที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร
3. จัดให้มีรายวิชาที่มีการวัดและประเมินด้านสมอง
4. ปรับลดความละเอียด หรือกระชับเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับสมอง
5. หลีกเลี่ยงการเรียนการสอนวิชาสัมมนาและวิชาฝึกงานในเทอมเดียวกัน
6. การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นำเอาวิชาหรือทฤษฎีต่าง ๆ ใช้ในสถานการณ์จริงหรือจำลอง

ข้อเสนอแนะในการบริหารหลักสูตร

1. เร่งรัดให้คณาจารย์ขอตำแหน่งทางวิชาการ
2. จัดหาทุนวิจัย หรืองบประมาณสนับสนุนพิเศษ เพื่อจัดหาเครื่องมือ
3. จัดหาเครื่องมือที่สามารถใช้ทดแทนอื่น ๆ เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มีราคาไม่สูงมาก
4. เพิ่มหนังสือ/ สื่อที่เกี่ยวข้องกับการเรียนที่ห้องสมุดคณะ
5. ควรมีการแนะแนวทางในการเอาไปใช้ในการประกอบอาชีพ (ขณะนี้ไม่มีเฉพาะแค่การนำไปประยุกต์ใช้)
6. ควรมีมาตรฐานการประเมินที่ชัดเจน
7. ควรมีแหล่งสนับสนุนงานหลังจากจบการศึกษา หรือมีการแนะแนวทางหลังจากการเรียนจบ เพื่อให้นำความรู้ไปใช้ได้อย่างตรงประเด็นมากขึ้น

References

- Cronbach, L. J. (1963). *Course improvement through evaluation*. Teachers college record.
- Pongthep Jiraro. (2009). *Project evaluation* (2nd ed.). Chon Buri: Banditeakasan.
- Provus, M. M. (1971). *Discrepancy evaluation for educational program improvement and assessment Berkeley*. California: McCutchat Publishing Corporation.
- Sathien Sribunruang. (1999). *Project Planning and Assessment*. Faculty of Economics Chiang Mai University.
- Scriven, M. S. (1967). *The methodology of evaluation. In perspectives of curriculum evaluation* (AERA: Monograph series on curriculum evaluation, No. 1). Chicago: Rand McNally.

- Sombat Thamrong Thanyawong. (2002). *Project Management*. Bangkok: Sema Dharma.
- Somkid Promjui. (1999). *Writing research project principles and guidelines*. Nonthaburi.
- Somwang Phithianuwat (2001). *Including articles in project evaluation*. Chulalongkorn University
- Stake, R. E. (1976). *The countenance of educational evaluation*. Teachers college record.
- Stufflebeam, D. L. & Shinkfied, A. J. (1990). *Systematic evaluation*. Boston/ Dordrecht /Lancaster: Kluwer-Nighoff Publishing.
- Suchart Prasitratasin (1998). *Project evaluation: principles and applications*. National Institute of Development Administration. Bangkok: Liang Chiang.
- Supaporn Phisanabut. (2007). *Project planning and management*. Bangkok: Wirat Education.
- Suwimol Tirakanan. (2002). *Project evaluation*. (4th ed.). Bangkok: Academic Promotion Center.
- Tyler, R. W. (1969). *Education evaluation: New roles, New means*. Chicago: University of Chicago Press.
- Worthen, B. R. & Sanders, J. R. (1973). *Educational evaluation: Theory and practice*. Ohio: Charies and Joanes.
- Yaowadee Rangchaikulwibunsri. (2008). *Evaluation of Projects, Concepts and Practices* (6th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.

Received : December 12, 2018

Revised : January 9, 2019

Accepted : January 17, 2019

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ชัยฤทธิ์ บัวเพชร รายาศิต เต่งกุศลย์มาน และก้องเกียรติ เขยชม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้จุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการการออกกำลังกายของนักเรียน และนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) จำนวนทั้งสิ้น 362 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบบประสมประสาน ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check lists) แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's rating scale) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด (open ended question) ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) ในภาพรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 0.73 และมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.84 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือก ออกกำลังกายในวันอาทิตย์ เวลา 16.00 -18.00 น. ออกกำลังกายคนเดียว จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกาย คือสวนสาธารณะเพราะใกล้บ้าน ในแต่ละครั้ง นักศึกษาได้อบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที และคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 5-10 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular efficiency) ด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สร้างเสริมความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ (strength exercise) โดยใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนักเป็นบางครั้ง 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาใน การออกกำลังกายแต่ละครั้ง 20-30 นาที ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของ กล้ามเนื้อ (flexibility exercise) อย่างสม่ำเสมอ 1-2 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 20 นาที 2) นักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร มีอุปสรรคในการออกกำลังกายที่สำคัญ 4 ประการ คือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการกีดขวาง ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และสภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย พฤติกรรม อุปสรรค นักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

EXERCISE BEHAVIORS AND BARRIERS OF STUDENTS IN SAMUTSAKORN TECHNICAL COLLEGE

Chairit Buaphet, Raja Syed Tengku Sulaiman and Kongkiat Choeychom

Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi campus

Abstract

The purpose of this research was to study the behaviors in and the barriers to exercise in Samutsakorn Technical College students. The samples of this study consisted of 362 students who were acquired by cluster random sampling. The instrument used to collect the data are questionnaires consisting of checklist, 5-point Likert-type scale, and open ended questions. For this research, a total IOC index of content validity was ranged at 0.73. While a whole reliability of the questionnaire determined by cronbachs alpha coefficient was 0.84. The statistics for the data analysis were frequency and percentage. Based on the analysis of the gathered data, the two findings were: 1) Samutsakorn Technical College students usually exercised alone on Sunday, 16.00 hrs. to 18.00 hrs. The main purpose of exercising was to maintain their health. The public parks were the place for exercise of the students. This was because it was close to their residence. Before exercise most of students did warm up for 5-10 minutes and cool down by stretching exercise 5-10 minutes per each time. Cardiovascular efficiency development with walking exercise was taken 30 minutes per each time. Strength exercise with weight training equipment was sometimes practiced 1-2 days a week. Flexibility exercise was regularly practiced 1-2 days a week, and duration of the exercise was less than 20 minutes and 2) there were four important barriers to exercise in Samutsakorn Technical College students, namely weather condition, lack of knowledge and understanding about exercise, no time to exercise because of a busy schedule and physical condition.

Keywords: Exercise, Behavior, Barrier, Student, Samutsakorn Technical College

บทนำ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (2560-2564) ได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์การออกกำลังกายโดยการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ตลอดจนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ยุทธศาสตร์ดังกล่าวถือว่ามีความสำคัญสำหรับ ประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาเสพติดและอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2016, p. 28)

นอกจากนี้กรมพลศึกษายังได้ให้ความสำคัญของการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ รวมถึงการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึงเพื่อส่งเสริมสุขภาพสมรรถภาพ จริยธรรม ความสามัคคี ความมีวินัยของคนในชาติ ส่งเสริมสนับสนุน พัฒนานักกีฬาทุกกลุ่มทุกระดับให้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน พัฒนาความสามารถโดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติโดยพัฒนาระบบกลไกให้บุคลากรทางการกีฬาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพียงพอต่อความต้องการในการพัฒนา กีฬาทุกระดับรวมถึงการสร้างและพัฒนาสถานกีฬาอุปกรณ์กีฬา สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับการฝึกซ้อม การแข่งขันกีฬาทุกระดับตลอดจนการสร้างระบบกลไกการพัฒนาเครือข่ายองค์กรกีฬาในแต่ละระดับให้เชื่อมโยง มีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาระบบการจัดและส่งนักกีฬาแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทั้งระดับชาติและนานาชาติ (Division of Physical Education, 2009)

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน ทั้งนี้ก็เพราะว่าการออกกำลังกายทุกวัน เป็นประจำสม่ำเสมอ จะส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของคนดีขึ้น ดังที่เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2010) ได้อธิบายว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานัปการช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้มีปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาบรรเทาลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้โรคอ้วน โรคเบาหวานโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม โรคปวดเข่า และปวดหลัง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยรักษารูปร่างทรงตัว และสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้มีความเหมาะสม สว่างงามตามวัยช่วยควบคุมและลดไขมันที่เป็นน้ำหนักส่วนเกิน ของร่างกาย ช่วยพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิต และส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงได้รับบรรจุไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติทุกระยะ ทั้งในฐานะกีฬาเพื่อสุขภาพและกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกาย ที่สำคัญคือ ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสมตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่มีทักษะและความสามารถทางการกีฬา ได้มีโอกาสพัฒนาฝีมือไปสู่

ความเป็นเลิศทางกีฬา ตามความถนัด และศักยภาพที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง (Ministry of Tourism and Sports, 2016, p. 28)

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายและกีฬามีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของคนในชาติทุกเพศทุกวัยดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ก็ยังมีบางสถานศึกษาที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการบริหารหลักสูตรซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดรายวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียนโดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนจะถูกมองข้ามไป ตัวอย่าง เช่น หลักสูตรการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคซึ่งเป็นสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ได้กำหนดให้นักศึกษาทั้งหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เรียนวิชาพลศึกษาเพียง 1 ภาคเรียน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักสูตรเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนวิชาพลศึกษาเพียงวิชาเดียวตลอดหลักสูตร (หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2556) ซึ่งถือว่าน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับหลักสูตรการศึกษาของสถานศึกษาอื่นๆ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในสถาบันการศึกษาดังกล่าว จึงเล็งเห็นข้อจำกัดของหลักสูตร แต่ก็ไม่สามารถแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรให้เหมาะสมภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ทั้งนี้ก็เพราะการพัฒนาหลักสูตรจะต้องอาศัยระยะเวลาและกระบวนการหลายอย่าง ขณะเดียวกันเรื่องของส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาก็ไม่สามารถรู้ได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีแนวคิดที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อเสริมหลักสูตรให้มีความเข้มข้น สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาอย่างแท้จริง จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ทั้งนี้เพื่อเป็นการนำร่องในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลในปรับปรุงหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคในโอกาสต่อไป สมดังเจตนารมณ์ของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งพัฒนาคนเพราะคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ ที่สำคัญคือคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน (Health Systems Research Institute, 2009, pp. 166-168)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

วิธีดำเนินงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา ระดับชั้น ปวช. และ ปวส. วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งหมด 3,445 คน (Registrar office Technical College of Samut Sakhon, 2016)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) โดยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของยามาเน (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กล่าวคือประชากร 3,500 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 359 คน สำหรับการวิจัยค้างนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 362 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยค้างนี้จะเป็แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้น สาขาวิชา โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close End) มีคำตอบหลายตัวเลือก (Multiple Choice) และเลือกตอบเพียงข้อเดียว มีคำถามจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) มีคำถามจำนวน 28 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีการของ (Likert's rating scale) 5 ระดับมีคำถามจำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อมและครอบครัว ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน และด้านสภาพร่างกายและจิตใจ มีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย ดังนี้

5 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมาก

3 หมายถึง ระดับการปฏิบัติปานกลาง

2 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อย

1 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิด (open ended) มีคำถามจำนวน 1 ข้อ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาและหาคุณภาพของแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. จัดทำแบบสอบถามฉบับร่างแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไข

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแต่ละข้อคำถาม โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-objective congruence: ioc) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	R	แทน	ผลรวมความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การแปลผล IOC จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00

- ถ้า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ สามารถนำไปใช้ได้

- ถ้า IOC น้อยกว่า 0.5 แสดงว่าไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ควรตัดข้อคำถามนั้นทิ้งไปหรือปรับปรุงใหม่

จากตัวอย่างค่า IOC เท่ากับ 0.8 แสดงว่า ข้อคำถามข้อที่ 1 สอดคล้องกับจุดประสงค์และนำไปใช้ได้

โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิใช้เกณฑ์ต่อไปนี้พิจารณาให้ค่าน้ำหนักข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงกับประเด็นพิจารณาหรือไม่ (Puangrat Thaweerat, 1997, p. 117) กล่าวคือ

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อนั้นวัดได้ตรงประเด็น
 0 หมายถึง ไม่แน่ใจ/ตัดสินใจไม่ได้ว่าข้อนั้นตรงตามประเด็นหรือไม่
 -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อนั้นไม่ตรงตามประเด็น

หลังจากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ย ปรากฏว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามดังกล่าวมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ทุกรายการ อย่างไรก็ตามเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณในภาพรวม ปรากฏว่าแบบสอบถามดังกล่าว มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ เท่ากับ 0.73

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเป็นฉบับสมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try-out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ปรากฏว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .84

6. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการเก็บแบบสอบถามผู้วิจัยได้แจกและเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยได้ดำเนินการตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

1. ทำการการชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการตอบแบบสอบถามกับผู้ตอบแบบสอบถามก่อนที่จะมีการลงมือทำ
2. เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนมา ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม และในกรณีที่พบว่ามีคำตอบไม่ครบถ้วน จะได้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบใหม่ให้สมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้น ดังนี้

1. หลังจากที่ได้รับแบบสอบถามแล้ว ได้นำข้อมูลทั้งหมดมาจัดระเบียบและลงรหัส
2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อคำนวณค่าทางสถิติ โดยใช้ความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) แล้วจึงนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 80.90 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 19.10 โดยเป็นนักเรียน ระดับชั้นปวช. ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.50 ระดับชั้นปวช. ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23.20 และนักศึกษา ระดับชั้นปวส. ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในสาขาวิชาเครื่องกล คิดเป็นร้อยละ 13.80 สาขาวิชาโลหะการ และพลิมขการ คิดเป็นร้อยละ 13.50 และสาขาเครื่องมือกล คิดเป็นร้อยละ 13.30

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่า

2.1 นักเรียน นักศึกษา ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น) ส่วนใหญ่จะไปออกกำลังกายคนเดียว

จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ ๆ นักเรียน นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ เหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน ก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียนนักศึกษาได้มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) วิธีการในการอบอุ่นร่างกายคือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียน นักศึกษายังได้คลายอุ่นโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ครั้งละ 5-10 นาที

2.2 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular efficiency) อย่างสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง 30 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนนักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน

2.3 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง 20-30 นาที โดยการใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนัก

2.4 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) สม่ำเสมอ (1-2 วัน/สัปดาห์) ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที

3. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านสภาพแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง มี 5 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยคือ 1) สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย 2) ขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย 3) ความไม่ปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย 4) ขาดการสนับสนุนของครอบครัว 5) ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

3.2 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) คิดว่าออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ 3) มีความเข้าใจไม่จำเป็นต้องการออกกำลังกาย

3.3 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านการศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน ระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) มีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย 2) ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย 3) เรียนมาทั้งวันและรู้สึกเหนื่อย

3.4 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านสภาพร่างกายและจิตใจ ระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย 2) รูปร่างไม่ดี 3) ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 ความถี่ และค่าร้อยละของอุปสรรคในการออกกำลังกาย ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อม และครอบครัว ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน และด้านสภาพร่างกายและจิตใจ (n=362)

ที่	ด้าน	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.	สภาพแวดล้อมและครอบครัว	50 (13.80%)	91 (25.10%)	156 (43.1%)	44 (12.2%)	21 (5.8%)
2.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	54 (14.90%)	85 (23.50%)	159 (43.90%)	48 (13.30%)	16 (4.40%)
3.	การศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน	43 (11.90%)	78 (21.50%)	143 (39.50%)	61 (16.90%)	37 (10.20%)
4.	สภาพร่างกายและจิตใจ	69 (19.10%)	106 (29.30%)	131 (36.20%)	45 (12.40%)	11 (3.00%)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ซึ่งเป็นไปตามหลักการของการออกกำลังกายที่กรมพลศึกษา (Division of Physical Education, 1991, p. 30) อธิบายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ได้มีการส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาออกกำลังกายโดยการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีให้นักเรียน นักศึกษา จัดสถานที่ให้นักเรียน นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพ มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ สนามเปตอง อีกทั้งยังจัดให้มีอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนในการออกกำลังกายให้นักเรียน นักศึกษาได้อย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่านักเรียนจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ทางสถานศึกษาจะต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทั้งด้านความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และวิธีการออกกำลังกาย เช่น ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นต้น

เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ ช่วงเวลาที่นักเรียน นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา (16.00 – 18.00 น) และออกกำลังกายคนเดียว จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักเรียน นักศึกษา มักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ โดยเหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ดังกล่าว คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจุบันสุขภาพเป็นเรื่องที่ ทุกคนรับรู้ และต้องการที่จะพัฒนาให้ถึงระดับที่ตนเองจะทำได้ และถ้าเป็นไปได้จะใช้สถานที่ที่อยู่ใกล้ที่พักมากที่สุดเพราะไม่เสียเวลาในการเดินทาง และมีเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลธิดา เหมเพชรคมกริช เชาวพานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และ วาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด (Kulthida Maouphet, Komkrit Chaupanit,

Ponpen Lapho, & Wasitthi Thiamthaokert, 2012) ที่พบว่า จุดประสงค์หลักในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. บริเวณใกล้ ๆ บ้าน และสถานที่จะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีแสงสว่างเพียงพอ

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษาโดยส่วนใหญ่ได้มีการคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ครั้งละ 5-10 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียน นักศึกษาส่วนหนึ่งได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้รายวิชากิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งเป็นวิชาที่กำหนดให้เรียนตามหลักสูตรการเรียนการสอนของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2012) และอุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (Udomsil Srisangnam, 2002) ที่ได้แนะนำว่าโรงเรียนควรจะทำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งและคลายอุ่น (cool down) ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จสิ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการนำไปปฏิบัติจริงเมื่ออยู่กับครอบครัว เพราะนักเรียน นักศึกษาสามารถแนะนำและทำตนเองเป็นต้นแบบการออกกำลังกายที่ดีให้แก่ครอบครัวได้และเป็นตัวอย่างและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่านักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular efficiency) อย่างสม่ำเสมอ (1-2 วัน/สัปดาห์) โดยใช้เวลาออกกำลังกายประเภท เดิน แต่ละครั้ง 30-50 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียน นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน การวิ่งจ็อกกิ้ง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า การออกกำลังกายประเภท เดิน เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย อีกทั้งวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ได้เปิดสนามกีฬาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียน นักศึกษาเพื่อออกกำลังกายทั้งการเดินและการวิ่ง ตั้งแต่เวลา 06.00-20.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (Chanlak Yiammirt, 2013) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ออกกำลังกายโดยการวิ่งเป็นส่วนใหญ่ อาจจะเริ่มต้นด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และเมื่อรู้สึกเมื่อยก็หยุด เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ และพยายามเพิ่มความหนักของงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้นักเรียน นักศึกษายังมีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียน นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ละครั้ง 20-30 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพด้านอื่น ๆ อันได้แก่ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของร่างกาย ส่วนประกอบของร่างกาย และประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งหมายถึงรวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย ให้สำเร็จตามประสงค์ (Raja Syed Tengku Sulaiman, 2014, p. 104)

2. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

จากการศึกษาพบว่านักเรียนนักศึกษาที่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งทางด้านสภาพแวดล้อม ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านภารกิจในการศึกษาเล่าเรียน และด้านสภาพร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร มีการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน นักศึกษาโดยการจัดสิ่งแวดลอมทางกายภาพที่ดี รวมถึงจัดสถานที่ให้นักเรียน นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพให้แข็งแรง มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามบาสเก็ตบอล สนามเปตอง อีกทั้งยังมีอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายไว้อย่างเพียงพอในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครต้องรับภาระเกี่ยวกับจำนวนผู้เรียน ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นทุกปี จึงส่งผลให้อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาโดยรวมยังคงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับข้ออธิบายของ สุชาติ สิทธิพงษ์ (Suchat Sitthiwong, 2018, p. 83) ที่ว่า ถึงแม้สถาบันการศึกษาจะพยายามส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายโดยการสนับสนุนอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเต็มที่ก็ตาม แต่ก็ยังมีนักศึกษาบางส่วนที่มีอุปสรรคอื่นที่เป็นสาเหตุที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เช่น ภารกิจมาก ไม่มีเวลา ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย และขาดแรงจูงใจ เป็นต้น ดังนั้นเป็นหน้าที่ของวิทยาลัยที่จะต้องแก้ไขปัญหาดังกล่าว และพยายามลดอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้เรียนในส่วนที่เกี่ยวข้องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

บทสรุป

นักเรียน นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครส่วนออกกำลังกายสม่ำเสมอเฉลี่ย 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ เวลา 16.00 – 18.00 น และออกกำลังกายคนเดียว จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายก็เพื่อสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย คือสวนสาธารณะ เพราะอยู่ใกล้ที่พัก มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) และการคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครั้งละ 5-10 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด โดยการเดิน และวิ่งจ็อกกิ้ง 30-50 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นบางครั้ง โดยใช้เวลา 20-30 นาที สำหรับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งทางด้านสภาพแวดล้อม ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านภาระจากการศึกษาเล่าเรียน และด้านสภาพร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. การเก็บข้อมูลจากนักเรียน ซึ่งอายุน้อย จำเป็นต้องอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้ชัดเจน ที่สำคัญคือต้องยกตัวอย่างประกอบการอธิบายไปด้วย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉพาะแบบสอบถามหรือแบบทดสอบ ต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนโดยที่ไม่ต้องตีความซ้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และได้ข้อมูลตามต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

1. วิทยาลัยฯควรให้ความรู้ และเสนอแนะแนวทางการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งหมายรวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย
2. วิทยาลัยฯควรมียุทธวิธีในการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แก่นักเรียน นักศึกษา เพื่อเป็นแรงจูงใจ ให้นำไปปฏิบัติอย่างเป็นมรรคเป็นผล และสามารถกำกับติดตามได้อย่างเป็นระบบ
3. วิทยาลัยฯ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพต่าง ๆ ที่เป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น การจัดการแข่งขันกีฬากายในคณะ การจัดการแข่งขันกีฬากายในสาขาวิชา ที่สำคัญ คือ ต้อง

ปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดี ในการเอื้ออำนวยให้นักศึกษาไปใช้บริการในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังต้องจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้มีอย่างเพียงพอ

4. วิทยาลัยฯ ควรจัดสรรพื้นที่ หรือโซนในการออกกำลังกายเป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียน นักศึกษาไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น สภาพ ความต้องการ ตลอดจนปัญหาการออกกำลังกายของอาจารย์และบุคลากรของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายอันจะนำไปสู่กระบวนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพต่อไป

2. ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยให้มีความหลากหลายและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เช่น ใช้การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การสำรวจภาคสนาม ประกอบการทำแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุมทุกประเด็นมากยิ่งขึ้น

Reference

- Chanlak Yiammirt. (2013). *A Study of exercise behaviors of Rajabhat Rambhai Barni University academic year 2011*. (Master's Thesis). Srinakharinwirot University.
- Charoen Krabuanrat. (2010). *Exercise for Health: Knowledge that Still Needs Understanding*. Retrieved October 17, 2553, from <http://hp.anamai.moph.go.th/download/document/exercise%20simplyline.pdf>.
- Department of Physical Education. (2012). *Aerobic Dance*. Bangkok: Ladprao Teachers Council Press.
- Division of Physical Education. (2012). *Aerobic Dance*. Bangkok: Ladprao Teachers Council Press.
- Division of Physical Education. (1991). *Guidelines for the Development of Sports Science in Thailand*. Bangkok: Ladprao Teachers Council Press.
- Health Systems Research Institute. (2009). *The Fourth Thai People Health Survey Report Utilizing Physical Examination Method BE. 2551-2552*. (4th ed.). Nonburi: The Grafigo System.
- Kulthida Maouphet, Komkrit Chaupanit, Ponpen Lapho, & Wasitthi Thiamthaokert. (2012). *Exercise behaviors of Kasetsart University Personnel, Kampangsan Campus* (Research Report). Nakhonpathom: Faculty of Education and Development Sciences.
- Ministry of Tourism and Sports. (2016). *The Sixth National Sports Development Plan B.E. 2560-2564*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand Press.
- Puangrat Thaweerat. (1997). *Behavioral and Social research Methodology*. Bangkok: Srinakharinwirot University Prasanmirt.
- Raja Syed Tengku Sulaiman. (2014). *Triathlon*. Krabi: Institute of Physical Education Krabi Campus, Faculty of Education.
- Udomsil Srisaeangnam. (2002). *Running into a New Life*. Bangkok: Moochaoban.

Suchat Sitthiwong. (2018). *Exercise behaviors and barriers of undergraduate student in Suratthani Rajabhat University*. (Master's Thesis). Institute of Physical Education Krabi Campus.

Received : October 10, 2019

Revised : November 4, 2019

Accepted : November 29, 2019

ผลการใช้บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของชิมพ์ซัน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชาติชาย สร้อยดอกสน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้จากบทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของชิมพ์ซัน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแหลมแท่น ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ที่เรียนวิชาพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ใช้เวลาในการทดลอง 12 ชั่วโมง สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ บทเรียน แบบทดสอบความสามารถโอคิโดระหว่างเรียน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด แบ่งเป็น 4 แผนจัดการเรียนรู้ ดังนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นและการเตรียมตัวเพื่อเรียนศิลปะการป้องกันตัวการฝึกการล้ม และการเคลื่อนท่าแบบเทกังโฮ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การป้องกันตัว การเข้าทำร้ายทางด้านหน้า แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การป้องกันตัว การเข้าทำร้ายทางด้านหลัง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันตัว การถูกนั้งทับคร่อมตัวบนพื้น แบบประเมินคุณภาพของบทเรียนศิลปะการป้องกันตัวโอคิโด ที่ใช้มาตรประเมินค่า 5 ระดับ ได้คะแนนเฉลี่ย 4.58 โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เห็นว่า ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความเห็นว่าคุณภาพด้านเนื้อหาของบทเรียนอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมมากที่สุด เหมาะกับการเรียนการสอน

แบบทดสอบความสามารถโอคิโดระหว่างเรียน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลวิจัย พบว่าความสามารถในการป้องกันตัวระหว่างเรียนกับหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแหลมแท่น จำนวน 30 คน ที่เรียนวิชาพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 คิดเป็นร้อยละ 74 / 84 ซึ่งสอดคล้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าระหว่างเรียน

คำสำคัญ : ผลการใช้บทเรียน โอคิโด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชิมพ์ซัน

THE LESSON ON SELF DEFENSE WITH AIKIDO BASED ON SIMPSONS PRACTICE SKILL DEVELOPMENT APPROACH

Chatchai Sroidokson

Faculty of Education, Burapha University

Abstract

This research was conducted in an experimental research. The objective of this study was to study the learning achievement from the lesson about Aikido martial arts. The concept of Simpson's practical skills development was used for students in grade 6 to meet the 75/75 criteria in 1st semester, academic year 2017 by purposive selection method. It takes 12 hours for the experiment. The constructed lessons; the Aikido ability test during study and the achievement test were used as the tools of this study.

Aikido martial arts lesson were divided into 4 plans as follows. Learning Management Plan 1: Basic knowledge and preparation to learn martial arts, the training of falling and foot movement in Tegung Ho, Learning Management Plan 2: Self-defense front attack, Learning Management Plan 3: Self-defense attacking in the back, Learning Management Plan 4 Self-defense being seated.

The mean scores of quality assessment form for Aikido martial arts lessons were found at 4.58 rated in five scales by a panel of five experts. The quality of lesson contents for grade 6 students was found at a highest level and appropriate for learning. The IOC of Aikido ability test during study and learning achievement test was found at 1.00 in every item. The data analysis was conducted in mean, standard deviation and t-test. The findings revealed that the efficiency of grade 6 students' self-defense ability during study and after study was found at 74/84 which met the set standard, and their learning achievement after study was higher than that during study.

Keywords: The lesson on self-defend, Aikido, Learning achievement, Simpsons

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน เรามักจะเห็นข่าวในหนังสือพิมพ์ ทีวี หรือสื่ออื่นๆ เกี่ยวกับเด็กที่ถูกทำร้ายอยู่บ่อยๆ โดยในปี 2558 ที่ผ่านมามีการเก็บสถิติความรุนแรง พบว่า มีจำนวนกว่า 30,000 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2557 ซึ่งมีจำนวนกว่า 28,000 คน โดยแบ่งเป็นเด็กกว่า 19,000 คน สตรีกว่า 12,000 ราย ในกลุ่มของเด็ก พบว่า ร้อยละ 90 เป็นหญิงอายุระหว่าง 10-15 ปี โดยอันดับหนึ่ง เป็นการกระทำความรุนแรงต่อร่างกาย ทั้งกักขัง บังคับ ทบตี อันดับสอง เป็นคดีทางเพศ ทั้งข่มขืน กระทำชำเรา และล่วงละเมิดทางเพศ กำลังเกิดอะไรขึ้นกับประเทศไทยของเรา เหตุใดจึงมีเด็กถูกทำร้ายมากมายถึงเพียงนี้ (Thairath Online, 2017)

ผลกระทบจากความรุนแรงต่อเด็ก ผลในระยะสั้น ด้านสุขภาพร่างกาย มีอาการบาดเจ็บ หรือเป็นโรค ผิดปกติต่างๆ เช่น ความผิดปกติเรื่องการทานอาหาร ปวดท้อง และยังขัดขวางพัฒนาการของเด็ก เด็กจะมีพัฒนาการและสมองช้ากว่าเด็กทั่วไป ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวทั้งในด้านการเรียน ด้านสังคม มนุษย์สัมพันธ์ และทางจิตใจในอนาคตต่อไป ด้านสุขภาพจิตใจ เด็กอาจรู้สึกเศร้าเสียใจ เสียความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง สิ้นหวัง จนอาจมีอาการเศร้าซึมรุนแรง วิดกกังวล มีปัญหาการเข้าสังคม จนมีแนวโน้มฆ่าตัวตาย หรืออาจกลายเป็นเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เคารพกฎระเบียบ เนื่องจากความโกรธ หรือความเครียดสะสม ผลในระยะยาว เด็กมีแนวโน้มที่จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่นเพราะคิดว่าความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ อาจมีอาการก้าวร้าว ขอบรังแกเพื่อนมีพฤติกรรมทารุณทางเพศ ทารุณกรรมเด็ก ทำร้ายคู่ครอง และอาจจะสืบทอดพฤติกรรม การลงโทษเด็กด้วยความรุนแรง เมื่อได้เป็นพ่อคนแม่คนบ้างทำให้เกิดการถ่ายทอดพฤติกรรมรุนแรงจากรุ่นหนึ่ง ไปสู่รุ่นต่อไป เด็กมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น นิยมชมชอบการกระทำที่ผิดกฎหมาย เสพติด การใช้สารเสพติดต่างๆ ไปจนถึงการเข้าร่วม หรือกลายเป็นผู้ก่ออาชญากรรม (UNICEF Thailand, 2018)

ภัยอีกรูปแบบ คือ ภัยจากคนแปลกหน้า บุคคลเหล่านี้อาจจะเป็นทั้งมิตร และไม่ใช่มิตรก็ได้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญต้องสอนเด็กให้รู้จักแยกแยะคนแปลกหน้า ภัยร้ายหลากหลายรูปแบบอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะภัยร้ายไม่ได้บอกล่วงหน้าก่อนเวลาที่จะเกิดขึ้น โดยภัยร้ายอาจจะมาในขณะที่เด็กๆ ไม่ได้ระวังตัว แต่หนทางหนึ่งที่เด็กเหล่านี้จะสามารถป้องกันตัว จากภัยร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้ คือ การฝึกฝนให้มีสติ รู้จักพิจารณา ระมัดระวัง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น ที่สำคัญทั้งพ่อแม่ และตัวเด็กเอง ต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตในทุกๆวัน (haijai, 2017)

ไอคิโด เป็นศิลปะการป้องกันตัวจากญี่ปุ่น ปัจจุบันแพร่หลายไปทั่วโลก มีการนำไปผสมผสานกับวิชาอื่น เช่น การควบคุมเหตุร้ายของตำรวจ ทหาร การรักษาความปลอดภัย การให้คำปรึกษาและจิตบำบัด ซึ่งไอคิโด เป็นศิลปะป้องกันตัวไม่ใช่กีฬาเหมือนเทควันโด หรือยูโด จึงไม่มีการแข่งขันแต่เป็นการป้องกันตัวจากการกระทำทุกรูปแบบทั้งมือเปล่า และมีอาวุธในระยะกระทำประชิดตัว ไอคิโดเป็นศิลปะป้องกันตัวที่เด็ก และผู้หญิงสามารถฝึกได้ง่ายๆ เพราะใช้พลังทางกายน้อย เน้นใช้พลังสมองคิดหาวิธีควบคุมคู่ต่อสู้ โดยจงใจคู่ต่อสู้ให้ดำเนินไปในทิศทางที่เราต้องการ ซึ่งอาศัยแรงของคู่ต่อสู้ทำร้ายตัวเอง และยังเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งซึ่งวัฒนธรรมของไอคิโดประเทศญี่ปุ่น ที่จะมีการเคารพกันอย่างเคร่งครัด ทำความเคารพอาจารย์ มีการขอบคุณ และขอโทษคู่ซ้อมอยู่เสมอ ทำให้บรรยากาศในการเรียนเป็นไปด้วยดี ไม่หยาบคายต่อกัน และปลูกฝังจิตใจที่ดีงามให้เด็กๆ ได้ดี ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นับเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับยุคปัจจุบัน เพื่อใช้ในการป้องกันอันตรายจากภัยรอบข้าง ภัยใกล้ตัว ภัยจากมนุษย์ รวมไปถึงการช่วยเหลือ การแจ้งเหตุที่ถูกต้อง ซึ่งเริ่มเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาวะ มีประสบการณ์ตรงสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงความปลอดภัย และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กเป็นสถานการณ์

ที่เปรียบเสมือนเส้นบางๆ ซึ่งอาจเป็นเรื่องสุวิสัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุม แต่ส่วนใหญ่เราสามารถป้องกันได้ ตั้งแต่การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การระมัดระวังให้เด็กอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ แต่ภูมิคุ้มกันที่ดี และยั่งยืนที่สุดคือการสร้างทักษะการเอาตัวรอด การแก้ปัญหาการช่วยเหลือตัวเอง และเพื่อให้มีในเด็กทุกคน (Thai Health Promotion Foundation, 2015)

ผู้วิจัยในฐานะผู้สอน เล็งเห็นถึงความสำคัญในวิชาศิลปะการป้องกันตัว จึงได้ทำวิจัย เรื่อง ผลการใช้ บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด โดยใช้แนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลองมาร่วมพัฒนา และเพื่อสังเกตพัฒนาการ ทางด้านทักษะปฏิบัติของนักเรียนว่า มีความสามารถทางด้านทักษะปฏิบัติเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด และผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้จากบทเรียนและศึกษาความสามารถในการป้องกันตัว เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กรอบแนวความคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด โดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

นิยามศัพท์เฉพาะ

บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด หมายถึง บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน ซึ่งเนื้อหาของบทเรียนประกอบด้วย เนื้อหาวิชาจำนวน 4 แผนการเรียนรู้ แบบทดสอบความสามารถ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความสามารถในการป้องกันตัว หมายถึง ความสามารถในการตอบคำถาม และปฏิบัติวิชาโอคิโด ระหว่างเรียนและหลังเรียน วัดได้โดยการตอบคำถาม และการสังเกต

แบบทดสอบความสามารถ หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจ และทักษะเบื้องต้นในวิชาศิลปะการป้องกันตัวโอคิโด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากจบการเรียนการสอนในแต่ละชั่วโมง การเรียนที่ทดสอบด้วยภาคปฏิบัติ

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจ และทักษะเบื้องต้นในวิชาศิลปะการป้องกันตัวโอคิโดของผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังจากจบการเรียนการสอนทั้งหมดทุกแผนการสอน ที่ทดสอบด้วย ภาคปฏิบัติ 12 ข้อ 36 คะแนน และปรนัยจำนวน 14 ข้อ 14 คะแนน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนหลังเรียนได้จากคะแนนสอบภาคปฏิบัติ 12 ข้อ 36 คะแนน และปรนัยจำนวน 14 ข้อ 14 คะแนน

ศิลปะการป้องกันตัวโอคิโด หมายถึง วิธีการป้องกันตัวจากญี่ปุ่น ลักษณะของวิชาโอคิโด ปฏิเสธการแข่งขัน ไม่สอนให้ทำร้ายผู้อื่น เช่น ชก เตะ ถีบ แต่จะสอนให้ระงับหรือควบคุมความก้าวร้าว ความรุนแรงจาก

คนอื่น ๆ อาศัยการหมุนไปแล้วหมุนย้อนกลับ ผสมผสานกับการดึง การดัน พร้อมกับท่าควบคุมที่แน่นอนในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

แนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์ซัน คือ รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (Psycho-Motor Domain) เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติ การกระทำ หรือการแสดงออกต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลักการวิธีการที่แตกต่างไปจากการพัฒนาทางด้านจิตพิสัย หรือพุทธิพิสัย ทักษะปฏิบัตินี้สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนที่ดีแล้วจะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว ความเชี่ยวชาญชำนาญการ และความคงทน

แผนจัดการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้กับวิชาศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้จากบทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบไอคิโด โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์ซัน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนบ้านแหลมแท่น ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ที่เรียนวิชาพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ใช้เวลาในการทดลอง 12 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวม และการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยดังต่อไปนี้

1. บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด จำนวน 4 แผนการเรียนรู้
2. แบบทดสอบความสามารถไอคิโดระหว่างเรียน จำนวน 4 ชุด
3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 1 ชุด

บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวคิดทักษะปฏิบัติของซิมพ์ซัน จำนวน 4 แผนจัดการเรียนรู้ ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้น และการเตรียมตัวเพื่อเรียนศิลปะการป้องกันตัวการฝึกการล้ม และการเคลื่อนไหวแบบเทกังโฮ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การป้องกันตัว การเข้าทำร้ายทางด้านหน้า

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การป้องกันตัว การเข้าทำร้ายทางด้านหลัง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันตัว การถุกนั่งทับคร่อมตัวบนพื้น

กำหนดรูปแบบการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดทักษะปฏิบัติของซิมพ์ซัน โดยยึดองค์ประกอบ ดังนี้ สำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน แหล่งเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล ความเห็นผู้บริหาร บันทึกผลหลังสอน แบบทดสอบวัดความสามารถระหว่างเรียน

สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 ชั่วโมง และนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนศิลปะการป้องกันตัว ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาที่ใช้ แล้วนำมาหาความเหมาะสม และนำไปทดลองใช้ หลังจากนั้นนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเหมาะสมของเวลา สารการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล เพื่อปรับปรุงสาระการเรียนรู้ให้เหมาะสม และจัดพิมพ์แผนการจัดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริงกับประชากรกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแหลมแท่น อ.เมือง จ.ชลบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน
ต่อไป

แบบทดสอบความสามารถ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีรายละเอียดดังนี้

แบบทดสอบความสามารถ ไอคิวระหว่างเรียน แบ่งเป็นจำนวน 4 ชุด อธิบายได้ว่า 1 ชุด ต่อ 1 แผนการเรียนการสอน ผู้สังเกตตรวจสอบความถูกต้องของผลทักษะปฏิบัติ ตามรายการที่มีในแบบทดสอบความสามารถแล้วกรอกคะแนนของนักเรียนที่ได้ลงในแบบทดสอบความสามารถ ประกอบด้วยดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การล้มหลังและการเคลื่อนไหวแบบเทกังโฮ แบ่งเป็น 10 ข้อย่อย 10 คะแนน จุดประสงค์ คือ นักเรียนสามารถปฏิบัติการสาธิตการล้มตามที่ผู้สอนกำหนดได้ และสามารถสาธิตการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการเรียนวิชาไอคิว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การป้องกันตัว การเข้าทำร้ายทางด้านหน้า แบ่งเป็น 10 ข้อย่อย 10 คะแนน จุดประสงค์ คือ

1. นักเรียนรู้จักประต้อมือและปฏิบัติได้ถูกต้อง สามารถหลุดจากการถูกจับข้อมือได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติ วิธีหมุนแขนในทิศทางที่ถูกต้องให้หลุดขณะถูกจับถูกระงับได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง เพื่อเอาตัวรอดขณะถูกบีบคอได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การป้องกันตัว การเข้าทำร้ายทางด้านหลัง แบ่งเป็น 15 ข้อย่อย 15 คะแนน จุดประสงค์ คือ

1. นักเรียนสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อถูกบีบคอ
2. นักเรียนสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อถูกดึงกระชากผมจากด้านหลังได้
3. นักเรียนสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อถูกล้อคอ และจับแขนจากด้านหลังได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันตัว การถูกนั่งทับคร่อมตัวบนพื้น แบ่งเป็น 15 ข้อย่อย 15 คะแนน จุดประสงค์ คือ

1. นักเรียนสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อถูกนั่งทับคร่อมตัว บีบคอได้
2. นักเรียนสาธิตวิธีการปฏิบัติเมื่อถูกนั่งทับคร่อมตัว หมอนปิดหน้าไม่ให้หายใจได้

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียน แบ่งเป็น 12 ข้อปฏิบัติ ข้อละ 3 คะแนน ดังนี้

1. การล้มหลัง
2. การเคลื่อนไหวแบบเทกังโฮ
3. การป้องกันตัวเมื่อถูกจับมือบริเวณข้อมือ
4. การป้องกันตัวเมื่อถูกดึงแขนหรือกระชากแขน
5. การป้องกันตัวเมื่อถูกบีบคอทางด้านหน้า
6. การป้องกันตัวเมื่อถูกบีบคอจากด้านหลัง
7. การป้องกันตัวเมื่อถูกดึงกระชากผม
8. การป้องกันตัวเมื่อถูกล้อคอจากด้านหลัง
9. ถูกจับข้อมือไขว่ทางด้านหลัง
10. การป้องกันตัวเมื่อถูกนั่งคร่อมตัว และโดนบีบคอ
11. การป้องกันตัวเมื่อถูกนั่งคร่อมตัวใช้หมอนปิดหน้า ปิดจมูกไม่ให้หายใจ
12. การป้องกันตัวเมื่อถูกนั่งทับคร่อมตัว และถูกคนร้ายอีกคนจับขา

และสร้างเป็นแบบปรนัย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบปรนัยข้อละ 1 คะแนน จำนวน 14 ข้อ 14 คะแนน โดยสร้างให้สอดคล้องกับบทเรียนแต่ละเรื่องให้ครอบคลุมทุกจุดประสงค์การเรียนรู้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเวลาที่ใช้การวิจัย คือ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ซึ่งใช้เวลา 2 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ รวม 6 สัปดาห์ จะใช้เวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การใช้บทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด
2. แนะนำบทเรียน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด
3. นักเรียนใช้บทเรียนศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด และทำการทดสอบหลังเรียนในแต่ละหน่วยการเรียนรู้เมื่อเรียนจบในแต่ละเรื่อง
4. ทดสอบหลังเรียนโดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางแสดงวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 + แบบทดสอบความสามารถ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 + แบบทดสอบความสามารถ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 + แบบทดสอบความสามารถ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 + แบบทดสอบความสามารถ
ทบทวนบทเรียนทั้งหมด + แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ประสิทธิภาพของบทเรียน โดยการนำผลการทำแบบทดสอบหลังเรียนในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างไปทำการวิเคราะห์ประสิทธิภาพ E_1 และ E_2 ของบทเรียนวิชาพลศึกษา เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด โดยจะหาได้จาก E_1/E_2 ไม่น้อยกว่า 75/75 ซึ่งการกำหนด แบ่งเป็น

E_1 หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำได้จากแบบทดสอบหลังเรียนในแต่ละหน่วย วิชาพลศึกษา เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้รวมทุกหน่วย

E_2 หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำได้จากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด

75/75 เกณฑ์ที่ตั้งไว้สำหรับด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย สำหรับบทเรียนที่ต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเวลานาน และผู้เรียนต้องการเวลาในการฝึกฝนมากขึ้นไม่ว่าจะเน้นเนื้อหาสาระด้านใด

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างเรียนและหลังเรียน ในวิชาศิลปะการป้องกันตัวไอคิโด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่จัดการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Simpson) ผู้วิจัยได้นำบทเรียนไปสอนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผู้วิจัยสังเกต พบว่านักเรียนให้ความสนใจต่อบทเรียน และให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ และนักเรียนสนใจศึกษาบทเรียน

เนื่องจากเป็นเนื้อหาที่น่าสนใจแปลกใหม่ เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ วิธีการสอนมีการปรับแก้เล็กน้อยในเรื่องของเวลา ที่ต้องให้เวลาในการเรียนการสอนในแต่ละทักษะมากขึ้นอีก และมีการอธิบายก่อน และระหว่างการเรียนการสอนว่าเหตุผลที่ต้องทำท่าแบบนี้เพราะเหตุใด ก็สามารถทำให้นักเรียนเข้าใจ และสามารถทำได้ดียิ่งขึ้น ก่อนการทดสอบจะให้เวลากับนักเรียนในการฝึกซ้อมมากขึ้น ก็สามารถทำให้ผลทดสอบของนักเรียนออกมาดียิ่งขึ้น จากการทดสอบวัดความสามารถในการป้องกันตัว ได้ประสิทธิภาพระหว่างเรียนและหลังเรียน 74 / 84

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของบทเรียน (E₁/ E₂) วิชา ศิลปะการป้องกันตัวแบบไอคิโด สำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6

คนที่	หน่วยที่ 1 คะแนน ระหว่าง เรียน 10 ข้อ (10 คะแนน)	หน่วยที่ 2 คะแนน ระหว่าง เรียน 10 ข้อ (10 คะแนน)	หน่วยที่ 3 คะแนน ระหว่าง เรียน 15 ข้อ (15 คะแนน)	หน่วยที่ 4 คะแนน ระหว่าง เรียน 15 ข้อ (15 คะแนน)	แบบวัด ความสามารถ ในการป้องกัน ตัว หลังเรียน 12 ข้อ (36 คะแนน)	แบบวัด ผลสัมฤทธิ์ หลังเรียน 14 ข้อ (14 คะแนน)	รวม คะแนน ระหว่าง เรียน (50 คะแนน)	รวม คะแนน หลังเรียน (50 คะแนน)
1	8	8	11	10	32	13	37	45
2	9	8	10	11	31	11	38	42
3	9	10	10	9	33	13	38	46
4	8	8	10	11	34	12	37	46
5	9	9	11	10	32	11	39	43
6	9	8	10	11	31	13	38	44
7	8	8	10	10	30	13	36	43
8	7	8	12	10	32	11	37	43
9	9	8	10	10	30	12	37	42
10	7	9	10	9	31	9	35	40
11	8	8	11	10	29	13	37	42
12	9	8	9	10	32	12	36	44
13	8	8	9	10	30	10	35	40
14	9	9	10	11	30	12	39	42
15	9	9	11	10	32	12	39	44
16	9	8	11	10	28	12	38	40
17	10	9	11	11	31	13	41	44
18	7	7	10	11	32	10	35	42
19	7	8	11	11	33	10	37	43
20	7	8	10	11	30	11	36	41
21	9	9	11	10	28	10	39	38
22	9	8	11	9	32	11	37	43

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของบทเรียน (E_1/ E_2) วิชา ศิลปะการป้องกันตัวแบบโอคิโด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ต่อ)

คนที่	หน่วยที่ 1 คะแนน ระหว่าง เรียน 10 ข้อ (10 คะแนน)	หน่วยที่ 2 คะแนน ระหว่าง เรียน 10 ข้อ (10 คะแนน)	หน่วยที่ 3 คะแนน ระหว่าง เรียน 15 ข้อ (15 คะแนน)	หน่วยที่ 4 คะแนน ระหว่าง เรียน 15 ข้อ (15 คะแนน)	แบบวัด ความสามารถ ในการป้องกัน ตัว หลังเรียน 12 ข้อ (36 คะแนน)	แบบวัด ผลสัมฤทธิ์ หลังเรียน 14 ข้อ (14 คะแนน)	รวม คะแนน ระหว่าง เรียน (50 คะแนน)	รวม คะแนน หลังเรียน (50 คะแนน)
23	7	8	9	10	25	10	34	35
24	7	8	9	10	28	12	34	40
25	10	9	12	10	29	12	41	41
26	7	8	11	10	31	10	36	41
27	9	8	10	10	30	12	37	42
28	9	8	10	11	31	12	38	43
29	8	8	11	10	32	10	37	42
30	10	9	9	10	30	12	38	42
ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$)							37.2	42.1
							$E_1 = 74$	$E_2 = 84$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ วิชา ศิลปะการป้องกันตัวโอคิโด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ประเมินประสิทธิภาพระหว่างเรียนและหลังเรียน ซึ่งค่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าระหว่างเรียน 74 / 84 ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ทักษะปฏิบัติซิมป์สัน เกี่ยวข้องกับพัฒนาทางกายของผู้เรียน เป็นความสามารถในการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกาย ในการทำงานที่มีความซับซ้อน และต้องอาศัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วน การทำงานดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากการสั่งงานของสมอง ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทักษะปฏิบัตินี้สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนที่ดีแล้ว จะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่ว ความเชี่ยวชาญชำนาญการ และความคงทน ผลของพฤติกรรมหรือการกระทำสามารถสังเกตได้จากความรวดเร็ว ความถูกต้องของท่าทาง และความแม่นยำ ซึ่งการฝึกโอคิโดจำเป็นต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จึงจะทำให้ร่างกายจดจำการเคลื่อนไหวได้ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการพัฒนาด้านทักษะปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับซิมป์สัน (Simpson, 1972 cited in Tissanana Khemmanee, 2015, p. 244) ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางกายของผู้เรียน เป็นความสามารถในการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกายในการทำงานที่มีความซับซ้อนและต้องอาศัยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วน การทำงานดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากการสั่งงานของสมอง ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทักษะปฏิบัตินี้สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งหากได้รับการฝึกฝนที่ดีแล้วจะเกิดความถูกต้อง ความคล่องแคล่วว่องไว ความเชี่ยวชาญชำนาญการ และความคงทน ผลของพฤติกรรมหรือการกระทำสามารถสังเกตได้จากความรวดเร็ว ความแม่นยำ ความเร็ว หรือความราบรื่นในการจัดการ นอกจากนี้อาจเนื่องมาจากขั้นตอนการจัดแผนการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม

การใช้รูปแบบการสอนโดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน เรื่อง ศิลปะการป้องกันตัว ไอคิโดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมีทักษะการปฏิบัติในภาพรวมอยู่ในระดับดี และมีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าระหว่างเรียน ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน โดยเริ่มการจัดการเรียนการสอนด้วยการแจ้งจุดประสงค์ของวิชานี้ว่า เรียนไปเพื่ออะไร และมีการพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเรียนวิชานี้ ต่อมาให้นักเรียนเตรียมความพร้อมเพื่อจะเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนปรับตัวให้พร้อมเพื่อการทำงาน เมื่อผู้เรียนมีความพร้อม จึงเริ่มสาธิตการปฏิบัติต่างๆ ทั้งหมดทุกขั้นตอน ซึ่งการสอนต้องดำเนินการไปอย่างช้าๆ และให้นักเรียนลองฝึกปฏิบัติเอง ผู้วิจัยได้ดูแลอย่างใกล้ชิดจนสามารถทำให้นักเรียนปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ นักเรียนยังมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเพื่อนด้วยกัน ซึ่งช่วยให้การจัดการเรียนการสอนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติในภาพรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุจิตตา ขุนคา (Suchitra Khunkha, 2010) ที่ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติงานและศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในรายวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี งานธุรกิจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีงานธุรกิจ นักเรียนได้รับคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนในทุกแผนการเรียนรู้ รวมถึงนักเรียนมีทักษะการปฏิบัติงานในภาพรวมระดับดีมาก และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จำเริญ หาญชัยภูมิ (Jumnian Hanchaiyaphoom, 2012) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องการร้อยลูกปัด กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การใช้รูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน ในการสอนเรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบไอคิโด โดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมพ์สัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้สอนต้องทำการปฐมนิเทศนักเรียนให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ตรงกันในขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อที่จะปฏิบัติได้ถูกต้องและไม่เกิดปัญหาในการจัดการเรียนการสอน วิชานี้จะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งครูจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สภาพความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และพื้นฐานความรู้เดิมของนักเรียนแต่ละคน ผู้สอนต้องให้นักเรียนได้ฝึกกระทำด้วยตนเองให้มากที่สุด ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ค้นหาความสามารถของตนเอง และควรระมัดระวังในเรื่องการช่วยเหลือนักเรียน

2. การเรียนด้วยรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติของซิมพ์สันในการสอนเรื่อง ศิลปะการป้องกันตัวแบบไอคิโด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เน้นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เวลาที่กำหนดไว้ในแผนแต่ละแผนอาจไม่เพียงพอ นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัตินอกเวลาเพิ่มเติมได้ และครูต้องให้คำแนะนำติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี จากอาจารย์ ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.เกรียงศักดิ์ บุญญา รศ.ดร. วิจิต สุธันเรื่องชัย ที่ให้คำแนะนำ และแนวทางการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขในการทำวิจัยด้วยความเอาใจใส่เสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

References

- haijai.com, (2017). *Be careful of strangers*. Retrieved February 15, 2017, from <https://www.haijai.com/1738/>.
- Jumnian Hanchaiyaphoom. (2012). *The outcome of learning management in bead stringing of the learning content in arts for grade 4 students by simpson's practical skill development model*. (Master's thesis). Thepsatree Rajabhat University.
- Suchitra Khunkham. (2010). *Learning management to develop working skills of Mathayon Suksa 3 Students taking vocational technological and business course in Maetang School, Chiang Mai Province*. (Master's thesis). Chiang Mai University.
- Thai Health Promotion Foundation. (2015). *Life skills*. Retrieved February 15, 2017, from <https://www.thaihealth.or.th/Content/30054-lifeskill.html>
- Thairath Online. (2017). *Children are abused" The great disaster of Thai society*. Retrieved February 15, 2017, from <https://www.thairath.co.th/content/831557>.
- Tisana keammanee. (2015). *Teaching science: Knowledge for managing the learning process effective*. (19th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.
- UNICEF Thailand. (2018). *Violence effect on youth*. Retrieved February 15, 2017, from http://endviolencethailand.org/violence_effect_on_youth.

Received : February 5, 2019

Revised : March 6, 2019

Accepted : March 28, 2019

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย

ธีรดา ภาสวณิช

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาเป็นการทดสอบองค์ประกอบของสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาไทยที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และได้ขึ้นทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 157 คน เพศชาย จำนวน 94 คน และเพศหญิง จำนวน 63 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี จาก 21 ชนิดกีฬา ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ให้ได้มาซึ่งนักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ 1) โปรแกรมการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า (ขณะตอบแบบประเมินข้อที่ 15 และ 18) และ 2) แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ที่มีความเชื่อมั่นภายในของแบบประเมินทั้งฉบับ (Intraclass Correlation Cronbach's Alpha) ที่ 0.875 และทำการทดสอบซ้ำ (test – retest Reliability) ระยะเวลาห่างกัน 7 วัน ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ได้เท่ากับ $r = 0.751$ ได้พัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะกาย และจิตใจทางการกีฬา (the Physical and Psychological State Measure in Sports: PPSMS, Bhasavanija, et al., 2015) ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ 18 ตัววัด คือ คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การรับรู้ความรู้สึกปวด และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ ผลการศึกษา พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของ 5 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา (คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การรับรู้ความรู้สึกปวด และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ) ที่ได้เสนอปรับองค์ประกอบสามารถยืนยันได้ว่า โมเดลที่นำเสนอมีพื้นฐานโครงสร้างมาจาก 18 ตัววัด ($\chi^2 = 61.96$, $df = 97$, $p = 0.99$, $RMSEA = 0.00$, $GFI = 0.96$, $AGFI = 0.93$) การศึกษาในครั้งนี้จึงสามารถสรุปได้ว่าทั้ง 5 องค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องกันจริงและสามารถนำไปใช้ในการประเมินสภาวะกาย และจิตใจในผู้ที่บาดเจ็บจากการกีฬาร่วมกับการให้การรักษาทางการแพทย์ได้

คำสำคัญ: การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การบาดเจ็บทางการกีฬา สภาวะร่างกาย สภาวะจิตใจ

A CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS OF THE MEASURE OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL STATES FOR SPORT INJURY IN THAI ATHLETES

Tirata Bhasavanija

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

The aim of current study was to examine the components of the physical and psychological states for sport injury in Thai athletes by using the confirmatory factor analysis. Participants were 157 Thai athletes who got sport injured (male = 94, female = 63). 71.3 percent of them aged between 18 – 21 years old, from 21 kinds of sport. Purposive sampling was used to particularly select the sport injured athletes to participate in this study. Equipment used in this study were 1) the imagery of emptiness state (used during respond to Item 15 and 18), and 2) the Measure of Physical and Psychological States for Sport Injury (MPPSSI). The Intraclass Correlation Cronbach's Alpha reliability value was 0.875 and the apart-7-day test-retest reliability value was 0.751 analysed by using the Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. This measure was developed from the Measure of Physical and Psychological States in Sports: MPPSS, Bhasavanija, Cherathamawatt, Chobthamasakul, & Poompin, (2015), consisting of five components and 18 sub-scales: quality of life, confidence, anxiety, perception of pain, and perception of muscle tension. Results were that the confirmatory factor analysis of five factors loading the physical and physical states for sport injury (Quality of Life, Confidence, Anxiety, Perception of Pain, and Perception of Muscle Tension) which were proposed could be confirmed that the proposed model was an underlying 18-subscale structure (Chi – Square = 61.96, df = 97, $p = 0.99$, RMSEA = 0.00, GFI = 0.96, AGFI = 0.93). This study suggested that 5-factor model has close relation and can be used for measuring the physical and psychological states in the injured athlete together with medical treatment.

Keywords: Confirmatory Factor Analysis, Sport Injury, Physical State, Psychological State

บทนำ

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เป็นการจัดเตรียมรูปแบบ (model) ตามทฤษฎีหรือสมมติฐานที่เคยกำหนดไว้มาก่อน อาทิ การระบุจำนวนขององค์ประกอบ (number of factors) และการจัดรูปแบบขององค์ประกอบ (factor loads in the model) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเป็นการทดสอบรูปแบบ (model) ว่าเป็นไปตามทฤษฎีหรือสมมติฐานนั้นๆหรือไม่ (Hu, & Li, 2015) จากการทดสอบสมมติฐานตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ในการศึกษาก่อนหน้านี้ นี้ ซึ่งค้นพบว่ามี 2 ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา คือ 1) ตัวแปรทางด้าน “สภาวะร่างกาย” อยู่ใน องค์ประกอบที่ 1 “การรับรู้” (การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ความรู้สึกปวด) และนอกจากนี้ยังพบ 2) ตัวแปรทางด้าน “สภาวะจิตใจ” คือ องค์ประกอบที่ 2 “ความเชื่อมั่น” องค์ประกอบที่ 3 “คุณภาพชีวิต” องค์ประกอบที่ 4 ความวิตกกังวล – ทางจิตใจ และองค์ประกอบที่ 5 ความวิตกกังวล – ทางร่างกาย ในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากบางบริบทของข้อคำถามมีความต่างกัน ผู้วิจัยจึงเห็นควรให้ทำการแยกและรวมให้เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอการปรับโมเดล จากนั้นจึงทำการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

เป็นที่รู้กันดีว่า ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาขึ้นอยู่กับ 4 ปัจจัย คือ เทคนิค กลยุทธ์ ร่างกาย และจิตใจ (Moran, 2004, p. 7) ยังรวมถึง การทำงานของร่างกาย คุณภาพชีวิต สภาวะที่เกี่ยวกับสุขภาพ (Rohde, Bonder, & Triolo, 2012) ซึ่งความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัยหลัก คือ ความมีอายุยืน โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลตนเอง สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย ทั้งนี้ เป้าหมายแรกของการมีความเป็นอยู่ที่ดี คือ การป้องกันโรค เพราะโรคภัยไข้เจ็บสามารถทำให้ “คุณภาพชีวิต” ลดลงได้ (Neuhauser, Disbrow, & Margen, 1995; Ruiz, Legros, & Guell, 1990) นอกจากนี้ ปัจจัยหลักที่เป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บ ประกอบไปด้วย การเตรียมพร้อม (Warm-up) ของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เทคนิคการเล่นที่ไม่เหมาะสม (Poor technique) ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (Muscle fatigue) และการฝึกที่มีความหนักของงานเกินปกติ (Over-training) (Chottidao & Limroongreungrat, 2015) การบาดเจ็บทางการกีฬาส่งผลกระทบต่อ “การตอบสนองทางจิตวิทยา” (psychological responses) โดยตรง นักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บให้ความสำคัญกับเรื่องของ “การกลับมาเล่นกีฬา” (returning to sport) มากที่สุด จนส่งผลให้เกิด “การตอบสนองทางอารมณ์” (emotional responses) อาทิ ความคับข้องใจ (frustration) และ “การซึมเศร้า” (depression) (Johnton, & Carroll, 1998) ซึ่งการซึมเศร้านี้เกิดขึ้นจากการลดลงของกิจกรรมทางประสาทเวกัส (vagal activity) และมีการเพิ่มการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) ส่งผลให้เกิดสภาวะทางร่างกาย คือ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น จนอาจถึงขั้นเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ รวมทั้งสภาวะทางจิตใจ คือ ทำให้เกิดความวิตกกังวล (anxiety) (Siepmann, Aykac, Unterdörfer, Petrowski, Mueck-Weymann, 2008; Bhasavanija, & Morris, 2013)

ส่วนทฤษฎี “ความเชื่อมั่น” ยังเป็นตัวแปรสำคัญที่เกิดขึ้นผกผันกันกับ “ความวิตกกังวล” ซึ่งเหตุที่เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวลประกอบไปด้วย “ลักษณะนิสัย” (Characteristics) ของนักกีฬา และ “ปัจจัยที่เกี่ยวกับสถานการณ์” (Situational factors) การที่นักกีฬาเปลี่ยนสภาวะของจิตใจ จากการมี “สภาวะผ่อนคลาย” เป็น “สภาวะเครียด” นั้นขึ้นอยู่กับ “การรับรู้” (Perception) ของนักกีฬา ที่สามารถเกิดขึ้นได้ 2 ทิศทางด้วยกัน คือ ก) “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลทางร่างกาย อาทิ การเกร็งของกล้ามเนื้อ เนื่องจากการฝึกซ้อมทางร่างกายที่สะสมมานาน ที่สามารถส่งผลต่อความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ โดยที่ ถ้าการยืดเหยียด (Cool Down) ไม่สมบูรณ์อาจทำให้กล้ามเนื้อด้านในสุดที่ติดกับกระดูกแกนกลางได้รับการยืดเหยียดไม่สมบูรณ์

และอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและการสะสมของกรดแลคติก (Lactic Acid) ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ และความเครียดทางจิตใจได้

ข) “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ และความคิด ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม อาทิ การรับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่อาจส่งผลให้เกิด อารมณ์หงุดหงิด ไม่สบายตัว หรือความวิตกกังวลว่าจะลงแข่งขันไม่ได้ เป็นต้น (Bhasavanija, 2016, p.66) การพัฒนาระบบประสาทกลไก ที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ กายพิสัย และ จิตพิสัย ดังนั้น ปัญหานี้สามารถที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬาประเภทใดก็ได้ และการบาดเจ็บสามารถส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การรับรู้ความเจ็บปวด สุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยที่งานวิจัยในอดีตยืนยันว่าการบาดเจ็บส่งผลต่อสุขสภาวะและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา (Smith et al., 2003)

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมแบบประเมินในส่วนของ 1) องค์ประกอบด้าน “สภาวะจิตใจ” (คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น และความวิตกกังวล) พร้อมกับการใช้การจินตภาพ เพื่อเพิ่มความผ่อนคลายในผู้เข้ารับการทดสอบ (Bhasavanija, & Kuan, 2017) ขณะที่ก็จะทำการตอบในส่วนของ 2) องค์ประกอบด้าน “สภาวะร่างกาย” (การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ความปวด) เพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ผลที่ได้รับ จากการศึกษาในครั้งนี้ น่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา โค้ช นักกายภาพบำบัด หรือนักจิตวิทยาการกีฬา ในการประเมินนักกีฬาที่บาดเจ็บก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน หรืออาจจะใช้เป็นการประเมินร่วมกับการใช้โปรแกรมการรักษาทางกายและทางจิตได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย

สมมติฐานการวิจัย

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทยเป็นโมเดลที่มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และมีความเหมาะสม

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Observational Research) โดยทำการศึกษาหลักการทางด้านจิตวิทยา (Psychology) คือ “สภาวะจิตใจ” (คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น และความวิตกกังวล) และทางด้านสรีรวิทยา (Physiology) คือ “สภาวะร่างกาย” (การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ความรู้สึกปวด) ที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬาที่นำมาใช้ในการพัฒนา “แบบประเมินสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา” ผู้วิจัยสังเคราะห์ตามหลักการและทฤษฎี ด้วย 2 ตัวแปร คือ สภาวะทางด้านร่างกาย และสภาวะทางด้านจิตใจ ที่ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ คือ สภาวะทางด้านจิตใจ ได้แก่ ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกาย และจิตใจ) ด้านความเชื่อมั่น (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) และสภาวะทางด้านร่างกาย ได้แก่ ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด และด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรแฝง (Latent Variable) หมายถึง ตัวแปรที่สร้างขึ้นมาจากตัวแปรสังเกตได้ หรือ ประเมินของภาวะสันนิษฐานทางทฤษฎีที่ผู้วิจัยคาดการณ์ว่ามีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรสังเกต

3.2 ตัวแปรสังเกต (Observed Variable) หมายถึง ตัวแปรที่สามารถสังเกตได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรเป็นนักกีฬาที่ขึ้นทะเบียนสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 6,805 คน (Sport Authority of Thailand, 2016)

กลุ่มตัวอย่าง

อาสาสมัครเป็นนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาที่อยู่ในสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 157 คน จาก 21 ชนิดกีฬา

เครื่องมือวิจัย

แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา

แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (Bhasavanija, et al., 2015) ประกอบไปด้วย 18 ข้อคำถาม คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's scale) มี 5 อันดับ (0-4) แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพ ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบประเมิน

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา

- 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ)
- 2) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกาย และจิตใจ)
- 3) ด้านความเชื่อมั่น (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง)
- 4) ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด
- 5) ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ

การให้คะแนน ใช้คะแนนการรับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความรู้สึก คือ ไม่เลย (0) น้อย (1) ปานกลาง (2) มาก (3) และมากๆ (4) โดยข้อ 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11 และ 12 เป็นคำถามทางบวก และข้อ 5, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18 เป็นคำถามทางลบ โดยใช้มาตราส่วนตามแบบ 5 Likert's scale (Rae-Grant, Bethoux, & Fox, 2013) ดังนี้

		ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ถ้าเลือก	ไม่เคย	ได้ 0 คะแนน	ได้ 4 คะแนน
	น้อย	ได้ 1 คะแนน	ได้ 3 คะแนน
	ปานกลาง	ได้ 2 คะแนน	ได้ 2 คะแนน
	มาก	ได้ 3 คะแนน	ได้ 1 คะแนน
	มากๆ	ได้ 4 คะแนน	ได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนดิบ

3.51 – 4.00	รู้สึกมากๆ
2.51 – 3.50	รู้สึกมาก
1.51 – 2.50	รู้สึกปานกลาง
0.51 – 1.50	รู้สึกน้อย
0.00 – 0.50	ไม่รู้สึกเลย

การแปลความหมายหลังปรับคะแนน

สภาวะกายและจิตใจ;			
บ้าง – ไม่เคย	=	ไม่ดี	
น้อย	=	ดีน้อย	
ปานกลาง	=	ดีปานกลาง	
มาก	=	ดีมาก	
มากๆ	=	ดีมาก ๆ	

การหาความตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินเสนอประธานที่ปรึกษาโครงการวิจัยเพื่อตรวจสอบข้อคำถาม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเนื้อหา โครงสร้าง และความชัดเจน ความเหมาะสมของภาษาพร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การหาค่าความเที่ยง (Reliability) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบประเมินสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬามาทดลองใช้กับนักกีฬาบาดเจ็บที่มีลักษณะเช่นเดียวกับการที่ใช้ในการทดลองจำนวน 30 คน และคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยใช้วิธีการทดสอบซ้ำ (test – retest Reliability) ระยะเวลาห่างกัน 7 วัน เพื่อทดสอบค่าความเป็นปรนัยของแบบด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) $r = 0.751$ และหาค่าความเที่ยงภายในทั้งหมด ด้วยการวิเคราะห์แบบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าที่ได้ $r = 0.875$

โปรแกรมการจินตภาพสภาวะว่างเปล่า

โปรแกรมการจินตภาพสภาวะว่างเปล่าที่พัฒนามาจากโปรแกรมการจินตภาพเกี่ยวกับความอ่อน (Bhasavanija, & Morris, 2015) เป็นโปรแกรมทางจิตใจที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้ผู้ฝึกได้เกิดการรับรู้ถึงความว่างเปล่าที่สร้างขึ้นจากการจินตนาการ โปรแกรมได้ถูกบันทึกลงบนโปรแกรมบันทึกเสียง (MP3) โดยผู้เข้ารับการทดสอบได้ใช้ระยะเวลาฝึกประมาณ 10 นาที จากนั้นจึงได้รับคำสั่งให้ตอบ ข้อคำถามที่ 15 “ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา” และข้อคำถามที่ 18 “การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา” ในแบบประเมินสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ซึ่งโปรแกรมได้ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity)

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามเพศ และอายุ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	94	59.9
หญิง	63	40.1
รวม	157	100.0
อายุ		
18 – 21 ปี	112	71.3
22 – 25 ปี	43	27.4
มากกว่า 25 ปี	2	1.3
รวม	157	100.0

ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 59.9 และเพศหญิง จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 40.1 และมีช่วงอายุระหว่าง 18 – 21 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3 รองลงมามีช่วงอายุระหว่าง 22 – 25 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 27.40 และลำดับสุดท้าย คือ ช่วงอายุมากกว่า 25 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

ตอนที่ 2 การหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

1. ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ทำให้ได้เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เนื่องจาก ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ ตัวแปรต้องมีความสัมพันธ์กัน เพื่อวัตถุประสงค์หลักของการวิเคราะห์องค์ประกอบในการรวมกลุ่มของตัวแปรที่สัมพันธ์กัน ซึ่งการตรวจสอบว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันมากหรือไม่ ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติทดสอบ 2 ค่า คือ Kaiser – Mayer – Olkin Measure of Sampling (KMO) และสถิติ Bartlett's test of Sphericity เพื่อทดสอบตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดเป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity Matrix) หรือไม่ (Supamas Angsuchot et al., 2011) ผลการวิเคราะห์สามารถนำเสนอได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรสังเกตได้

	a1	a2	a3	a4	b1	b2	b3	b4	c1	c2	c3	c4	d1	d2	d3	e1	e2	e3
a1	1.00																	
a2	0.65**	1.00																
a3	0.39**	0.39**	1.00															
a4	0.40**	0.39**	0.41**	1.00														
b1	0.06	0.09	0.11	0.18**	1.00													
b2	0.11	0.20**	0.01	0.15	0.39**	1.00												
b3	0.07	0.14	0.03	0.16	0.24**	0.68**	1.00											
b4	-0.09	0.00	-0.16	0.03	0.36**	0.20**	0.09	1.00										
c1	0.21**	0.12	0.25**	0.22**	-0.01	0.12	0.10	-0.17	1.00									
c2	0.26**	0.19*	0.25**	0.34**	0.10	0.18	0.12	-0.02	0.59**	1.00								
c3	0.23**	0.34**	0.24**	0.19*	0.11	0.26**	0.26**	-0.02	0.59**	0.50**	1.00							
c4	0.12	0.20**	0.25**	0.18	0.14	0.21**	0.24**	-0.01	0.52**	0.44**	0.68**	1.00						
d1	0.26**	0.28**	0.14	0.26**	0.23**	0.23**	0.18	0.16	-0.13	0.01	0.01	-0.05	1.00					
d2	0.10	0.16	0.10	0.04	0.27**	0.20**	0.06	0.21**	-0.08	0.03	-0.06	-0.03	0.57**	1.00				
d3	0.14	0.15	0.00	-0.02	0.25**	0.14	0.01	0.13	-0.08	-0.01	0.00	0.00	0.55**	0.66**	1.00			
e1	0.07	0.19*	0.11	0.07	0.23**	0.23**	0.18	0.07	-0.05	-0.02	0.04	0.02	0.43**	0.46**	0.37**	1.00		
e2	0.04	0.15	0.03	0.12	0.33**	0.28**	0.16	0.25**	-0.07	0.07	-0.02	-0.05	0.45**	0.67**	0.45**	0.59**	1.00	
e3	0.07	0.15	0.01	0.05	0.24**	0.17	-0.02	0.13	-0.18	-0.01	-0.09	-0.08	0.43**	0.59**	0.60**	0.49**	0.69**	1.00

Bartlett's Test of Sphericity = 1177.251, df = 153, p = 0.000, KMO = .769, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01, * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 2 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้วัดตัวแปรแฝง คุณภาพชีวิต (A) พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ (a1) มีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (a2) ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา (a3) และมีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา (a4) มีค่าความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน (ทางบวก) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทุกคู่ โดยมีค่าความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.39 ถึง 0.65 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้วัดตัวแปรแฝง ความวิตกกังวล (B) พบว่า มีค่าความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน (ทางบวก) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทุกคู่ อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นเพียงคู่ เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน (b3) กับรู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ (b4) ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การพิจารณาตัวแปรแฝง ความเชื่อมั่น (C) พบว่า มีค่าความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน (ทางบวก) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทุกคู่ อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

การพิจารณาตัวแปรแฝง การรับรู้ความเจ็บปวด (D) พบว่า มีค่าความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน (ทางบวก) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทุกคู่ อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

การพิจารณาตัวแปรแฝง การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) พบว่า มีค่าความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน (ทางบวก) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทุกคู่ อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่ในภาพรวม พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่มีค่าไม่เกิน 0.80 ความสัมพันธ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าตัวแปรสังเกตได้มีระดับความสัมพันธ์กันไม่สูงมากนักไม่เกิดปัญหา Multicollinearity และตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดอยู่บนองค์ประกอบร่วมกัน ดังนั้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และโมเดลสมการโครงสร้าง

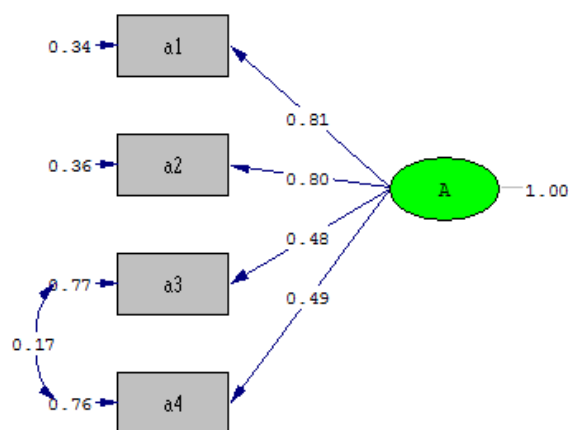
เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity พบว่ามีค่าเท่ากับ 1177.251, $df = 153$ ($p = 0.000$) แสดงว่า เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity Matrix) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอที่จะสามารถนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ Kaiser – Mayer – Olkin ($KMO = .769$) ซึ่งมีค่าใกล้ 1 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันเหมาะสมในการนำไปใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนข้อมูลเชิงประจักษ์ต่อไป เนื่องจากค่าดัชนีมีค่ามากกว่า 0.70 แสดงว่า ข้อมูลเหมาะสมที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัด (Construct Validity)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) เพื่อการตรวจสอบความเหมาะสม และถูกต้องของโมเดลสมการโครงสร้างด้วยการพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และค่า R^2 เพื่อตรวจสอบความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ ซึ่งสามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 6 ส่วนได้แก่ 1. คุณภาพชีวิต (A) 2. ความวิตกกังวล (B) 3. ความเชื่อมั่น (C) 4. การรับรู้ความเจ็บปวด (D) 5. การรับรู้การเกร็งกล้ามเนื้อ (E) และ 6. สภาวะกาย และจิตใจในการบาดเจ็บทางการกีฬา

1. คุณภาพชีวิต (A)

ตัวแปรแฝงคุณภาพชีวิต (A) ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ (a1) มีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (a2) ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา (a3) และมีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา (a4) ผลการวิเคราะห์ พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จาก $\chi^2 - \text{Square} = 0.02$, $df = 1$, $p = 0.89140$, $RMSEA = 0.000$, $GFI = 1.00$, $AGFI = 0.999$ เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ความเป็นคุณภาพชีวิต พบว่า สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ (a1) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น มีความสุข และดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (a2) ส่วนอันดับสามเป็น มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา (a4) ในขณะที่ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา (a3) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.81, 0.80, 0.48 และ 0.49 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต (A) ร้อยละ 65.61, 64.00, 24.01 และ 23.04 ตามลำดับ แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลคุณภาพชีวิต (A) ดังภาพที่ 1 และตารางที่ 3



$\chi^2 - \text{Square} = 0.02$, $df = 1$, $P - \text{value} = 0.89140$, $RMSEA = 0.000$

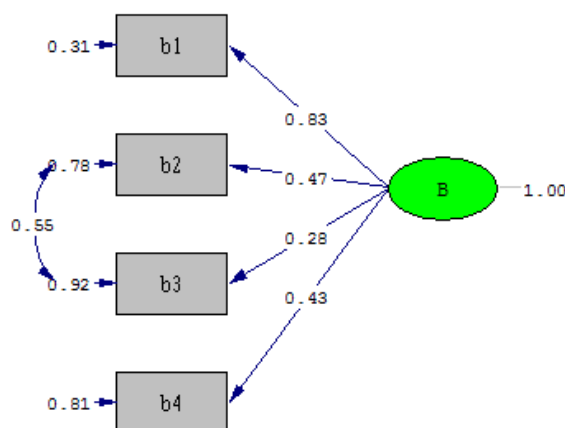
ภาพที่ 1 แสดงโมเดลคุณภาพชีวิต

ตารางที่ 3 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลคุณภาพชีวิต

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
a1	0.81	0.34	9.80	0.6561
a2	0.80	0.36	9.69	0.6400
a3	0.48	0.77	5.74	0.2304
a4	0.49	0.76	5.83	0.2401
Chi - Square = 0.02, df = 1, p = 0.89140, RMSEA = 0.000, GFI = 1.00, AGFI = 0.99				

2. ความวิตกกังวล (B)

ตัวแปรแฝง ความวิตกกังวล (B) ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ มีอาการนอนไม่หลับ (b1) เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน (b2) เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน (b3) และรู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ (b4) ผลการวิเคราะห์ พบว่า โมเดลการมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จาก Chi - Square = 0.35, df = 1, p = 0.55351, RMSEA = 0.000, GFI = 0.999, AGFI = 0.989 เมื่อพิจารณา น้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ความวิตกกังวล พบว่า มีอาการนอนไม่หลับ (b1) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน (b2) ส่วนอันดับสามเป็น รู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ (b4) ในขณะที่ เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน (b3) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.83, 0.47, 0.28 และ 0.43 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ ความวิตกกังวล (B) ร้อยละ 68.89, 22.09, 18.49 และ 7.84 ตามลำดับ แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลความวิตกกังวล (B) ดังภาพที่ 2 และตารางที่ 4



Chi-Square=0.35, df=1, P-value=0.55351, RMSEA=0.000

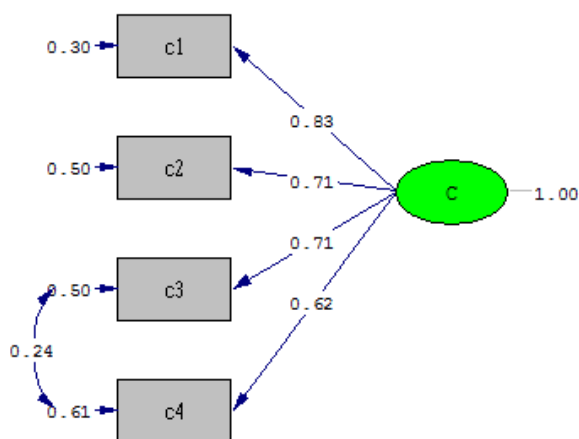
ภาพที่ 2 แสดงโมเดลความวิตกกังวล

ตารางที่ 4 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลความวิตกกังวล

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
b1	0.83	0.31	5.29	0.6889
b2	0.47	0.78	4.24	0.2209
b3	0.28	0.92	2.79	0.0784
b4	0.43	0.81	4.07	0.1849
Chi - Square = 0.35, df = 1, p = 0.55351, RMSEA = 0.000, GFI = 0.999, AGFI = 0.989				

3. ความเชื่อมั่น (C)

ตัวแปรแฝง ความเชื่อมั่น (C) ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้ (c1) มั่นใจว่าสามารถเข้าร่วมในการแข่งขันได้ (c2) เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ (c3) และเชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ (c4) ผลการวิเคราะห์ พบว่า โมเดลการมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จาก Chi - Square = 0.00, df = 1, p = 1.00, RMSEA = 0.00, GFI = 1.00, AGFI = 1.00 และเมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ ความเชื่อมั่น พบว่า มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้ (c1) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น) มั่นใจว่าสามารถเข้าร่วมในการแข่งขันได้ (c2) เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ (c3) และเชื่อในประสิทธิภาพของร่างกาย และจิตใจ (c4) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.83, 0.71, 0.71 และ 0.62 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ ความเชื่อมั่น (C) ร้อยละ 68.89, 50.41, 50.41 และ 38.44 ตามลำดับ แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลความเชื่อมั่นในตนเอง (C) ดังภาพที่ 3 และตารางที่ 5



Chi-Square=0.00, df=1, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

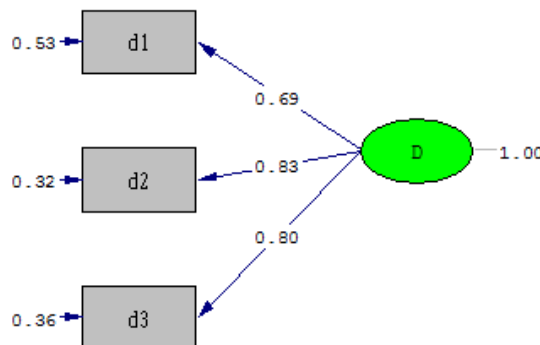
ภาพที่ 3 แสดงโมเดลความเชื่อมั่นในตนเอง

ตารางที่ 5 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลความเชื่อมั่นในตนเอง

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
c1	0.83	0.30	10.73	0.6889
c2	0.71	0.50	9.02	0.5041
c3	0.71	0.50	8.92	0.5041
c4	0.62	0.61	7.58	0.3844
Chi - Square = 0.00, df = 1, p = 1.00000, RMSEA = 0.000, GFI = 1.000, AGFI = 1.000				

4. การรับรู้ความรู้สึกปวด (D)

ตัวแปรแฝง การรับรู้ความรู้สึกปวด (D) ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (d1) ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้ (d2) ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (d3) ผลการวิเคราะห์พบว่า โมเดลการมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จาก Chi - Square = 0.00, df = 0, p = 1.00000, RMSEA = 0.000, GFI = 1.000, AGFI = 1.000 เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ การรับรู้ความรู้สึกปวด พบว่า ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้ (d2) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมา ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (d3) ในขณะที่ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (d1) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.83, 0.80 และ 0.69 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้การรับรู้ความรู้สึกปวด (D) ร้อยละ 68.89, 64.00 และ 47.61 ตามลำดับ แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลความวิตกกังวล (D) ดังภาพที่ 4 และตารางที่ 6



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

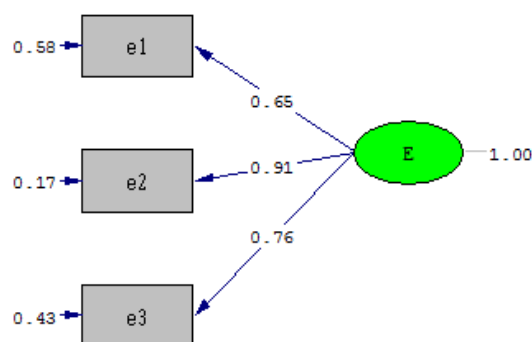
ภาพที่ 4 แสดงโมเดลการรับรู้ความรู้สึกปวด

ตารางที่ 6 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลการรับรู้ความรู้สึกปวด

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
d1	0.69	0.53	8.93	0.4761
d2	0.83	0.32	10.90	0.6889
d3	0.80	0.36	10.48	0.6400
Chi - Square = 0.00, df = 1, p = 1.00000, RMSEA = 0.000, GFI = 1.000, AGFI = 1.000				

5. การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E)

ตัวแปรแฝง การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (e1) การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้ (e2) การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (e3) ผลการวิเคราะห์ พบว่า โมเดลการมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จาก Chi - Square = 0.00, df = 0, p = 1.00000, RMSEA = 0.000, GFI = 1.000, AGFI = 1.000 เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้การรับรู้ความเจ็บปวด พบว่า การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้ (e2) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมา การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (e3) ในขณะที่ การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (e1) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.91, 0.76 และ 0.65 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) ร้อยละ 82.81, 57.76 และ 42.25 ตามลำดับ แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) ดังภาพที่ 5 และตารางที่ 7



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

ภาพที่ 5 แสดงโมเดลการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ

ตารางที่ 7 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
e1	0.65	0.58	8.32	0.4225
e2	0.91	0.17	12.07	0.8281
e3	0.76	0.43	9.84	0.5776
Chi - Square = 0.00, df = 1, p = 1.00000, RMSEA = 0.000, GFI = 1.000, AGFI = 1.000				

6. สภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา

ตัวแปรแฝงสภาวะกาย และจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) คุณภาพชีวิต (A) ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ (a1) มีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (a2) ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา (a3) และมีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา (a4) 2) ความวิตกกังวล (B) ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ได้แก มีอาการนอนไม่หลับ (b1) เกรงว่าอาการจะกลับมา

ขณะแข่งขัน (b2) เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน (b3) และรู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ (b4) 3) ความเชื่อมั่น (C) ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้ (c1) มั่นใจว่าสามารถเข้าร่วมในการแข่งขันได้ (c2) เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ (c3) และเชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ (c4) 4) การรับรู้ความรู้สึกปวด (D) ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (d1) ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้ (d2) ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (d3) 5) การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (e1) การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้ (e2) การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (e3) โดยพบว่า โมเดลการมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการพิจารณาจาก $\chi^2 - \text{Square} = 61.96$, $df = 97$, $p = 0.99785$, $RMSEA = 0.000$, $GFI = 0.958$, $AGFI = 0.925$

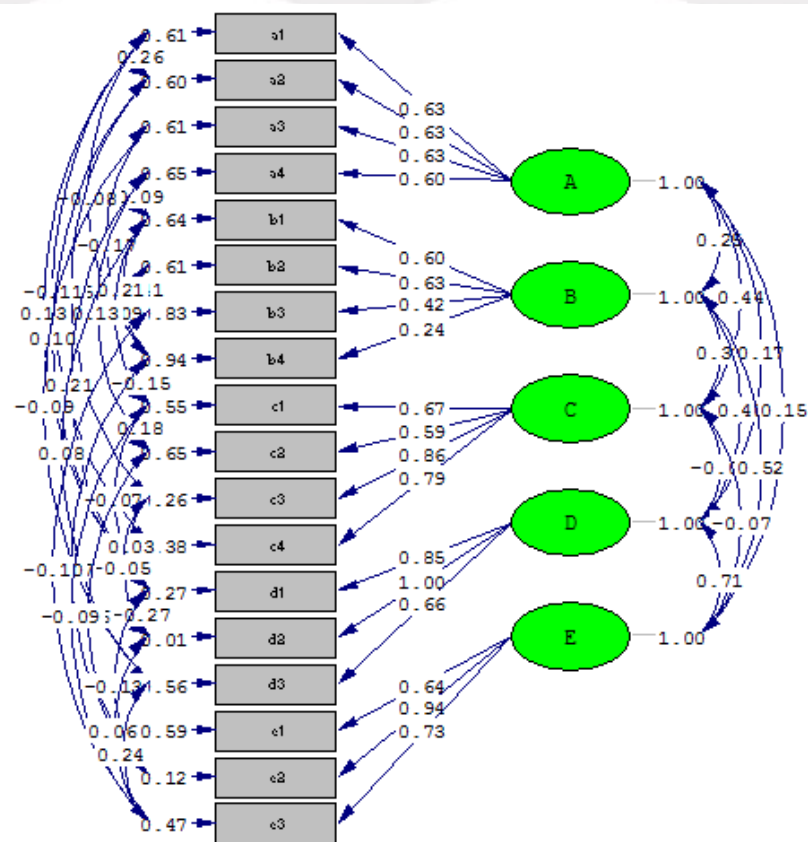
เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ คุณภาพชีวิต (A) พบว่า สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ (a1) มีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (a2) ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา (a3) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ในขณะที่ มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา (a4) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.63, 0.63, 0.63 และ 0.60 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ คุณภาพชีวิต (A) ร้อยละ 39.69, 39.69, 39.69 และ 36.00 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ ความวิตกกังวล (B) พบว่า เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน (b2) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น มีอาการนอนไม่หลับ (b1) ส่วนอันดับสามเป็น เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน (b3) ในขณะรู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ (b4) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.63, 0.60, 0.42 และ 0.24 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ ความวิตกกังวล (B) ร้อยละ 39.69, 36.00, 17.64 และ 5.76 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ ความเชื่อมั่น (C) พบว่า) เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ (c3) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น เชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ (c4) ส่วนอันดับสามเป็น มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้ (c1) ในขณะที่ มั่นใจว่าสามารถเข้าร่วมในการแข่งขันได้ (c2) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.86, 0.79, 0.67 และ 0.59 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ ความเชื่อมั่น (C) ร้อยละ 73.96, 62.41, 44.89 และ 34.81 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ การรับรู้ความรู้สึกปวด (D) พบว่า ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้ (d2) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (d1) ในขณะความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (d3) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 1.00, 0.85 และ 0.66 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ การรับรู้ความรู้สึกปวด (D) ร้อยละ 100.00, 72.25 และ 43.56 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) พบว่า การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้ (e2) มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด รองลงมาเป็น การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา (e3) ในขณะการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะเล่นกีฬา (e1) มีน้ำหนักความสำคัญน้อยที่สุด โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.94, 0.73 และ 0.64 ตามลำดับ และมีความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (E) ร้อยละ 88.36, 53.29 และ 40.96 ตามลำดับ แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ดังภาพ 6 และตารางที่ 8



Chi-Square=61.96, df=97, P-value=0.99785, RMSEA=0.000

ภาพที่ 6 แสดงโมเดลสภาวะกายและจิตใจในการบาดเจ็บทางการกีฬา

ตารางที่ 8 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลสภาวะกายและจิตใจในการบาดเจ็บทางการกีฬา

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
a1	0.63	0.61	6.80	0.3969
a2	0.63	0.60	7.01	0.3969
a3	0.63	0.61	7.18	0.3969
a4	0.60	0.65	6.93	0.3600
b1	0.60	0.64	6.01	0.3600
b2	0.63	0.61	6.21	0.3969
b3	0.42	0.83	3.99	0.1764
b4	0.24	0.94	2.29	0.0576
c1	0.67	0.55	9.14	0.4489
c2	0.59	0.65	7.70	0.3481
c3	0.86	0.26	12.52	0.7396
c4	0.79	0.38	10.92	0.6241
d1	0.85	0.27	9.60	0.7225
d2	1.00	0.01	13.37	1.0000

ตารางที่ 8 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลสภาวะกายและจิตใจในการบาดเจ็บทางการกีฬา (ต่อ)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ			
	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R ²
d3	0.66	0.56	8.66	0.4356
e1	0.64	0.59	8.69	0.4096
e2	0.94	0.12	13.95	0.8836
e3	0.73	0.47	10.31	0.5329
Chi – Square = 61.96, df = 97, p = 0.99785, RMSEA = 0.000, GFI = 0.958, AGFI = 0.925				

อภิปรายผล

การทดสอบสมมติฐานตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬาดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามี 2 ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา คือ 1) ตัวแปรทางด้าน “สภาวะร่างกาย” อยู่ใน องค์ประกอบที่ 1 “การรับรู้” [การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (Siepmann, Aykac, Unterdörfer, Petrowski, Mueck-Weymann, 2008) และการรับรู้ความรู้สึกปวด (Brewer, Cornelius, Raalte, Brickner, Tennen, Sklar, Corsetti, & Triolo, 2004) และ 2) ตัวแปรทางด้าน “สภาวะจิตใจ” คือ องค์ประกอบที่ 2 “ความเชื่อมั่น” (Bhasavanija, et al., 2015) องค์ประกอบที่ 3 “คุณภาพชีวิต” (Bell, & Thomson, 2007; Smith et al., 2003) องค์ประกอบที่ 4 ความวิตกกังวล – ทางจิตใจ และองค์ประกอบที่ 5 ความวิตกกังวล – ทางร่างกาย (Diaz, Bocanegra, Teixeira, Soares, & Espindola, 2012; Kemeny, 2003) ในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากบางบริบทของข้อคำถามมีความต่างกัน ผู้วิจัยจึงเห็นควรให้ทำการแยก และรวมให้เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอการปรับโมเดล จากนั้นจึงทำการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการศึกษา พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของ 5 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา (คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การรับรู้ความรู้สึกปวด และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ) ที่ได้เสนอปรับองค์ประกอบสามารถยืนยันได้ว่า โมเดลที่นำเสนอมีพื้นฐานโครงสร้างมาจาก 18 ตัววัดที่มีความเกี่ยวข้องกันจริง ซึ่งดูได้จาก ก) การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่ในภาพรวมมีระดับความสัมพันธ์กันไม่สูงมากนัก ไม่เกิดปัญหา Multicollinearity และตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดอยู่บนองค์ประกอบร่วมกัน ดังนั้น จึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และโมเดลสมการโครงสร้าง ข) เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity Matrix) ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอที่จะสามารถนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ Kaiser – Mayer – Olkin ซึ่งมีค่าใกล้ 1 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันเหมาะสมในการนำไปใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนข้อมูลเชิงประจักษ์ต่อไป และ ค) ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัด (Construct Validity) พบว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Supamas Angsuchot et al., 2011) ซึ่งเป็นไปได้ว่า แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจในผู้ที่บาดเจ็บจากการกีฬาสามารถนำไปใช้ในการประเมินร่วมกับการรักษาทางคลินิกได้

References

- Bell, R.J. & Thompson, C.L. (2007). Solution-focused guided imagery for a golfer experiencing the yips: A case study. *Athletic Insight*, 9(1), 4.
- Bhasavanija, T. (2016). *PED4303 Sport Psychology*. Bangkok: Ramkhamhaeng University Press.
- Bhasavanija, T., Chirathamawat, P., Chobthamasakul, C., & Poompin. K. (2015). Validation of the physical and psychological state measure in sport for Thai athletes. *Proceeding: The 2nd International Seminar in Exercise and Sport Psychology in Thailand*. Burapha University, Thailand.
- 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), 35-40.
- Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition on oxygen consumption and golf performance enhancement. *Proceedings: China International Congress in Sport Psychology*. Beijing, China: ISSP.
- Brewer, B.W., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., Brickner, J.C., Sklar, J.H., Corsett, J.R. et al. (2004). Rehabilitation adherence and anterior cruciate ligament outcome. *Psychology, Health, and Medicine*, 9, 163-175.
- Chottidao, M., & Limroongreungrat, W. (2015). *The study of Thai's fencer injuries in 38th national sport competition at Trang*. Retrieved June 8, 2017, from <https://www.researchgate.net/publication/280545207>.
- Diaz, M.M., Bocanegra, O.L., Teixeira, R.R., Soares, S.S., & Espindola, F.S. (2012). Response of salivary markers of autonomic activity to elite competition. *International Journal of Sports Medicine*, 33(9), 763-768.
- Hu, Z., & Li, J. (2015). The integration of EFA and CFA: One method of evaluating the construct validity. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities – Psychology*, 15(6) version 1.0.
- Johnton, L.H., & Carroll, D. (1998). The context of emotional responses to athletic injury: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 7, 206-220.
- Kemeny, K. (2003). The psychobiology of stress. *Current Directions in Psychology Science*, 12(4), 124-129.
- Neuhauser, L., Disbrow, D., & Margen, S. (1995). *Hunger and food insecurity in California. Technical Assistance Program Report*. California Policy Seminar. University of California.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York: Routledge.

- Rae-Grant, A.D., Bethoux, F., & Fox, R.J. (2013). *Multiple sclerosis and related disorders: Clinical guide to diagnosis medical management and rehabilitation*. New York: Demos Medical Publishing.
- Rohde, L.M., Bonder, B.R., & Triolo, R.J. (2012). Exploratory study of perceived quality of life with implanted standing neuroprostheses. *Journal of Rehabilitation Res*, 49(2), 265-278.
- Ruiz, R., Legros, C., & Guell, A. (1990). Voice analysis to predict the psychological or physical state of a speaker. *Aviat Space Environ Med*, 61(3), 266-271.
- Siepmann, M., Aykac, V., Unterdörfer, J., Petrowski, K., & Mueck-Weymann, M. (2008). A pilot study on the effects of heart rate variability biofeedback in patients with depression and in healthy subjects. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 33(4), 195-201.
- Smith, A.M., Adler, C.H., Crews, D., Wharen, R.E., Laskowski, E.R., Barnes, K., Bell, C.V., Pelz, D., Brennan, R.D., Smith, J., Sorenson, M.C., & Kaufman, K.R. (2003). The “Yips” in golf-A continuum between a focal dystonia and choking. *Sports Medicine*, 33(1), 13-31.
- Sport Authority of Thailand. (2016). *Sport Man Register*. Retrieved December 3, 2016 from <http://www2.sat.or.th/sportmanregis/sportRegis.asp>.
- Supamas Angsuchot, Somthawin Wijiwanna, & Rachaneekul Pinyapanuwat. (2011). *The statistic for social science and behavioural science: The technique for LIREL*. Bangkok: Charoendee Munkong Printing.

Received : June 26, 2018

Revised : August 6, 2018

Accepted : August 15, 2018

ปัญหา ความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

นัทธี บุญจันทร์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัญหา แนวทางการสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงคุณภาพได้มาโดยการเลือก แบบเจาะจงจำนวน 20 คน เป็นผู้บริหารมหาวิทยาลัย นักวิชาการศึกษาและประธานชมรมกีฬา เพื่อทำการ สัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามกับนักศึกษาจำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบชั้นภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี โดยภาพรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านบุคลากร ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.06 (S.D.=1.18) ด้านการเงิน ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.04 (S.D.=1.12) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.17 (S.D.=1.06) และด้านการจัดการ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.24 (S.D.=1.07) และแนวทางการสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เขตปัตตานี ในแต่ละด้านมีดังนี้ 1) ด้านบุคลากรควรมีการพัฒนาบุคลากร โดยการจัดฝึกอบรมศึกษาดูงาน ให้กับบุคลากรที่รับผิดชอบ ด้านกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ โดยเพิ่มจำนวน บุคลากรให้เพียงพอ และควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ มาปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสม 2) ด้านการเงิน ควรเพิ่มงบประมาณให้เพียงพอต่อการดำเนินกิจกรรมโดยให้ภาครัฐ – ภาคเอกชน สมาคมศิษย์เก่ามีส่วนช่วย ในการสนับสนุนงบประมาณ และจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณให้ชัดเจน มีการจัดสรรงบประมาณสำรอง เพื่อใช้จ่ายในกรณีเร่งด่วน และจัดหางบประมาณจากการจัดกิจกรรมต่างๆ 3) ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ควรมีสถานที่ และอุปกรณ์ให้เพียงพอให้ทันสมัย โดยจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการใช้สถานที่ และอุปกรณ์ปรับปรุง ซ่อมแซมอุปกรณ์ให้สามารถใช้งานได้ดียิ่งขึ้น และจัดตั้งงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นแต่ละประเภท 4)ด้านการจัดการ มีการวางแผนเพื่อในการดำเนินงานที่ชัดเจน ส่งเสริมการจัดกิจกรรมกีฬาในมหาวิทยาลัยให้ มากขึ้น และจัดประชุมในการประสานงานอย่างสม่ำเสมอ มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ ที่ตรงกัน และควรจัดกิจกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม

คำสำคัญ: ปัญหา ความต้องการ แนวทาง

PROBLEMS, NEEDS AND GUIDELINES OF SPORTS ACTIVITY MANAGEMENT FOR STUDENTS AT PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY, PATTANI CAMPUS

Nattee Boonjan

Faculty of Education. Prince of Songkla University.

Abstract

This research aimed to study problems and guidelines for supporting sports activities for students at Prince of Songkla University, Pattani Campus. The sample group of qualitative research was acquired by purposefully selected 20 participants, including the executive management team, academic staff, and the presidents of sports club in the university with deriving the data from employing in-depth interviews. With the quantitative research method, the data were obtained by collecting questionnaires from 400 students using the stratified random sampling. The data were analyzed by the statistical analysis using Mean ($\bar{X}$) and Standard Deviation (S.D.) and the content analysis.

The results were clarified that the problems of sports activities facilitating students at Prince of Songkla University, Pattani Campus were at the moderate level in the overall aspects. In each aspect, the mean of Human Resource, Financial Support, Places and Equipment, and Management were revealed at 3.06 (S.D. =1.18), 3.04 (S.D. =1.12), 3.17 (S.D. =1.06), and 3.24 (S.D. = 1.07) respectively. Moreover, the results of guidelines for supporting sports activities for students at Prince of Songkla University, Pattani Campus were as follows: 1) In Human Resource aspect, staff who are responsible for sports activities should be provided with study visits regularly, the number of staff should be surveyed appropriately to meet its needs sufficiently, and professional staff should be arranged appropriately with its positions. 2) In Financial aspect, the budget should be more promoted sufficiently to serve with relevant activities. The public and private sectors and alumni associations should be the related parts to support for this aspect. Also, the clear budget plans, the budget allocation for urgent cases, and more budget from other various holding activities should be promoted. 3) In Places and Equipment aspect, there should be enough facilities and equipment to keep up-to-date by creating manuals for the use of facilities and equipment to repair equipment so that it can be well-used, and the budget should be allocated for purchasing each type of necessary equipment. 4) In Management aspect, there should be feasible plans for operations. The sports activities in the university and collaboratively regular meetings should be increasingly supported. Besides, public relations for participants in sports events should facilitate them to have the right understanding and the activities should be held at the right time.

Keyword: Problems, Need, Guidelines

Corresponding Author: Dr.Nattee Boonjan Faculty of Education. Prince of Songkla University.

E-mail: bo_nat@hotmail.com

บทนำ

ตามแผนอุดมศึกษาช่วงเวลา 15 ปี ระหว่าง พ.ศ.2551 – 2565 จัดทำโดยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) การเรียนรู้ตลอดชีวิตจะมีผลกระทบอย่างสูงในศตวรรษนี้ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดของสังคม ก่อให้เกิดรูปแบบใหม่ๆ ในวิถีชีวิตการทำงาน และการปรับตัวในสถานการณ์ใหม่ๆ การเรียนรู้ตลอดชีวิตเกี่ยวข้องกับทุกสาขาอาชีพและชนทุกวัย โดยการจัดให้มีสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ไม่แข็งตัวเหมือนระบบการศึกษามีปัจจุบันผู้เรียน เป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงมีปฏิสัมพันธ์หลายรูปแบบพร้อมๆ กับทรัพยากรการเรียนรู้ที่อุดมและมีการประเมินอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยยกระดับกำลังคนของประเทศได้ ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ภูมิทัศน์และธรรมชาติ สันทนาการ ศิลปะ ดนตรี กีฬา ห้องสมุดและแหล่งเรียนรู้ปฏิบัติสัมพันธ์ (Interaction) และสนทนา (Dialogue) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะทำให้เกิดประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลในผู้เรียนทั้งในเชิงวิชาการและสุนทรียภาพ ของเพื่อนมนุษย์ ทั้งนี้ยังเอื้อต่อชีวิตอาจารย์และผู้บริหารการศึกษา และมีผลต่อคุณภาพชีวิตและความ สุขอันเป็นที่พึงประสงค์ของประชาคมอุดมศึกษา (Office of the Higher Education Commission, 2007)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีนโยบายดำเนินการเกี่ยวกับงานพัฒนานักศึกษา เพื่อเตรียมนักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์พร้อมในทุกด้านทันต่อการเปลี่ยนแปลง และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคตให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ นโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา โดยมีหน้าที่รับผิดชอบในการพัฒนานักศึกษา ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม คุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เป็นพลเมืองที่ดีของชาติในอนาคต สืบไป โดยส่งเสริมการจัดกิจกรรม นักศึกษาด้านวิชาการ กีฬา ศิลปวัฒนธรรม การบำเพ็ญประโยชน์ และกิจกรรมส่วนกลาง รวมทั้งการแนะแนว การศึกษาและอาชีพ และการดูแลนักศึกษาให้มีระเบียบวินัยตลอดจนการจัดการให้บริการและสวัสดิการ นักศึกษา และส่งเสริมพัฒนาการของนักศึกษาในด้านต่างๆ เช่น การประเมินตนเอง การเลือกอาชีพ การพัฒนาด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม คุณธรรม จริยธรรม และจัดสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อการศึกษาและพัฒนานักศึกษา (Division of Student Affairs, 2013)

กิจกรรมกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนานิสิต-นักศึกษาในสถาบันการศึกษา ซึ่งมีนิสิต-นักศึกษาจำนวนมากที่ไม่ได้ให้ความสำคัญในกิจกรรมกีฬา และหากกิจกรรมกีฬาไม่เป็นที่มาตามความต้องการหรือไม่น่าสนใจโอกาสที่นิสิต-นักศึกษาจะเข้าร่วมจึงมีความเป็นไปได้น้อยมาก ในปัจจุบันจำนวนนักศึกษาของมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2545 เป็นต้นมา จนขณะนี้นักศึกษามีจำนวนมากถึง 8,000 กว่าคน และนักศึกษาส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม 70 เปอร์เซ็นต์ (Prince of Songkla University, 2016) ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัย ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่พหุวัฒนธรรมมีความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรมและวิถีการดำรงชีวิต ในปีการศึกษา 2559 การจัดกิจกรรมต่างๆ ของกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ไม่ได้ได้รับความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมจากนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม เช่น กิจกรรมการแข่งขันกีฬาของนักศึกษา ซึ่งจากการจัดกิจกรรมกีฬาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และจากงานวิจัยของยุทธพงศ์ ยุคคุณธร (Yuttapong Yukhonthon, 2000) พบว่าสาเหตุที่ไม่ได้รับความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา กิจกรรมกีฬามีข้อจำกัดทางศาสนาส่งผลให้นักศึกษาเข้าร่วมน้อยมากและนักศึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมกีฬาระหว่างอยู่ในมหาวิทยาลัย และจากสาเหตุที่นักศึกษาต้องเรียนในช่วงตอนเย็น

จากสาเหตุและความสำคัญดังกล่าวเพื่อให้การดำเนินงานด้านกิจกรรมกีฬา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาอย่างแท้จริง และสอดคล้อง กับเกณฑ์มาตรฐานการอุดมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และสภาพของวัฒนธรรม ท้องถิ่น ชุมชนที่เหมาะสมในบริบทของพื้นที่พหุวัฒนธรรม และเพื่อเป็นการพัฒนากิจกรรมกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ให้มีความสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์ ของมหาวิทยาลัย ซึ่งกระบวนการในการให้ข้อมูลซึ่งข้อมูลนั้นถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญยิ่ง ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์ผู้สอนและเป็นที่ปรึกษาในการจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษา จึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษาปัญหา ความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบสภาพปัญหาและอุปสรรคการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬาในช่วงเวลาที่ศึกษาตั้งแต่ปี 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี รวมทั้งได้ทราบถึงความต้องการหรือสิ่งที่นักศึกษาควรได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการในการเรียนรู้ ซึ่งข้อมูลที่ได้มานั้นสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา และปรับปรุงกิจกรรมกีฬาได้ตรงกับความต้องการของนักศึกษาและทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมกีฬา และนักศึกษาสามารถนำความรู้จากการจัดกิจกรรมกีฬาไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของท้องถิ่นภาคใต้ที่มีความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดการจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
2. เพื่อศึกษาแนวทางการสนับสนุนการจัดการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้ข้อมูลและได้รู้ปัญหาในการไม่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬานักศึกษา
2. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้แนวทางในการสนับสนุนการจัดการจัดกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน คือ การวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative Research) ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 8,000 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยอาศัยเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้จำนวน 400 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามคณะโดยแบ่งเป็นชั้นปีที่ 1 ถึง ปีที่ 4

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสร้างขึ้นจากแนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการของ Robbins & Coulter. (2007) รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

2. สร้างข้อความที่ครอบคลุม โดยอาศัยกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากข้อที่ 1 และคำนึงถึงความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ มีรายละเอียดดังนี้

แบบสอบถามสำหรับนักศึกษา เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬา ของนักศึกษา แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาแบ่งได้ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ระดับปัญหาตามรายการนั้นมากที่สุด ระดับปัญหาตามรายการนั้นมาก ระดับปัญหาตามรายการนั้นปานกลาง ระดับปัญหาตามรายการนั้นน้อย ระดับปัญหาตามรายการนั้นน้อยที่สุด มีจำนวนข้อคำถามรวม 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อสภาพการจัดกิจกรรมกีฬาในปัจจุบัน

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมกีฬาการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและนำไป ทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990, pp. 202-204) จากแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .82

การรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

2. นำแบบแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบ ลงรหัส และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ โดยนำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ คิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 20 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารมหาวิทยาลัยจำนวน 5 คน นักวิชาการอุดมศึกษานักศึกษาจำนวน 5 คน ประธานชมรมและกรรมการชมรมกีฬาจำนวน 10 คน ขั้นตอนการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมกีฬา ปัญหาการจัดกิจกรรมกีฬา และความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อวิเคราะห์บริบทและข้อมูลเบื้องต้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการบริหารจัดการของ Robbins & Coulter. (2007) และเกณฑ์มาตรฐานกิจกรรมกีฬาและนันทนาการของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ช้องทั้งในและต่างประเทศ

2. พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจากแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบมีโครงสร้าง มี 1 ชุด ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้บริหาร นักวิชาการอุดมศึกษา ประธานชมรมและกรรมการชมรมกีฬา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เป็นคำถามเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความต้องการแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้ทรงคุณวุฒิโดยนำข้อมูลจากเชิงปริมาณและข้อมูลจากเชิงคุณภาพเพื่อสรุปประเด็น ปัญหา แนวทางการสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับนักศึกษาสำหรับนักศึกษาสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแนวทางในการกำหนดกรอบคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ (Main Questions) ได้มาจากการศึกษา ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งปัญหาของคำถามในการศึกษา สำหรับการสัมภาษณ์ผู้บริหาร นักวิชาการอุดมศึกษา และประธานชมรมและกรรมการชมรมกีฬาให้ครอบคลุมเนื้อหาตามที่ต้องการโดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. นำนิยามปฏิบัติที่กำหนดตามกรอบแนวคิดมาพัฒนาสร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการ

2. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้สร้างขึ้น ขอความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity)

4. ได้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงในด้านเนื้อหาเป็นเค้าโครงที่ใช้ในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กำหนดไว้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยดำเนินการทำบันทึกข้อความถึงกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้บริหาร นักวิชาการอุดมศึกษา และประธานชมรมและกรรมการชมรมกีฬาตามจำนวนที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้บริหาร นักวิชาการอุดมศึกษา และประธานชมรมและกรรมการชมรมกีฬาโดยการวิเคราะห์ ด้วยการสร้างข้อสรุปเนื้อหา (Data Analytic)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มโดยนำผลสรุปจากแบบสอบถามและการสรุปเนื้อหาจากการสัมภาษณ์ ในรูปของเอกสาร เพื่อการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิในการให้คำแนะนำข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับแนวทางสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ด้วยการสร้างข้อสรุปเนื้อหา (Data Analytic)

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาในการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา (N=400)

ข้อความ	ปัญหาการจัดกิจกรรมกีฬา			
	$\bar{X}$	S.D	ความหมาย	อันดับ
1.การจัดกิจกรรมกีฬาในมหาวิทยาลัย	2.92	1.14	ปานกลาง	7
2.สถานที่ ที่นักศึกษาใช้ในการจัดกิจกรรมกีฬา	3.17	1.06	ปานกลาง	2
3.การวางแผนการจัดกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัย	3.24	1.07	ปานกลาง	1
4.นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามการจัดกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องกับ ปฏิทินการศึกษาของมหาวิทยาลัย	2.80	1.19	ปานกลาง	8
5.การประเมินผลการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา	3.15	1.14	ปานกลาง	3
6.นักศึกษาเข้าร่วมการจัดกิจกรรมกีฬาที่มุ่งเน้นเพื่อสุขภาพ	2.65	1.28	ปานกลาง	10
7.การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา	2.68	1.21	ปานกลาง	9
8.อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกีฬา	2.94	1.17	ปานกลาง	6
9.บุคลากรที่รับผิดชอบการจัดกิจกรรมกีฬา	3.06	1.18	ปานกลาง	4
10.งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬา	3.04	1.12	ปานกลาง	5
รวม	2.95	1.17	ปานกลาง	

จากตารางพบว่า ปัญหาการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 5 อันดับแรก คือ การวางแผนการจัดกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัย ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.24 สถานที่ที่นักศึกษาใช้ในการจัดกิจกรรมกีฬา ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.17 การประเมินผลการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 บุคลากรที่รับผิดชอบการจัดกิจกรรมกีฬา ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.06 งบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬา ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.04

แนวทางการสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี สามารถสรุปได้ดังนี้

ด้านบุคลากร ควรมีการพัฒนาบุคลากร โดยการจัดฝึกอบรมศึกษาดูงาน ให้กับบุคลากรที่รับผิดชอบด้านกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ โดยเพิ่มจำนวนบุคลากรให้เพียงพอ และควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ มาปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสม

ด้านการเงิน ควรเพิ่มงบประมาณให้เพียงพอต่อการดำเนินกิจกรรมโดยให้ภาครัฐ – ภาคเอกชน สมาคมศิษย์เก่ามีส่วนช่วยในการสนับสนุนงบประมาณ และจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณให้ชัดเจน มีการจัดสรรงบประมาณสำรองเพื่อใช้จ่ายในกรณีเร่งด่วน และจัดหางบประมาณจากการจัดกิจกรรมต่างๆ

ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ควรมีสถานที่ และอุปกรณ์ให้เพียงพอ ให้ทันสมัย โดยจัดทำคู่มือเกี่ยวกับการใช้สถานที่ และอุปกรณ์ ปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์ให้สามารถใช้งานได้ดียิ่งขึ้น และจัดตั้งงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นแต่ละประเภท

ด้านการจัดการ มีการวางแผนเพื่อในการดำเนินงานที่ชัดเจน ส่งเสริมการจัดกิจกรรมกีฬาในมหาวิทยาลัยให้มากขึ้น และจัดประชุมในการประสานงานอย่างสม่ำเสมอ มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจที่ตรงกัน และควรจัดกิจกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัญหาความต้องการแนวทางการสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อภิปรายผลดังนี้

1. ด้านบุคลากร ควรมีการพัฒนาบุคลากร โดยการจัดฝึกอบรม ศึกษาดูงาน ให้กับบุคลากรที่รับผิดชอบด้านกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรให้เพียงพอ และควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ มาปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสม ซึ่งจากผลการวิจัยที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการปฏิบัติงานของบุคลากรที่รับผิดชอบงานด้านการกีฬาของมหาวิทยาลัยในปัจจุบันมีจำนวนน้อยมากที่คอยให้บริการการจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษา ทำให้การบริการหรือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมกีฬาไม่สามารถให้บริการนักศึกษาได้อย่างครอบคลุม และบุคลากรทางด้านกีฬาต้องรับผิดชอบงานในด้านอื่นๆ นอกเหนือจากกิจกรรมทางด้านกีฬาที่ต้องรับผิดชอบ และผู้บริหารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ควรดำเนินการจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางการกีฬาดูแลการจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิสิฐ ฆะภาคะพันธ์ (Visit khamataphan, 2009) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหา การจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพลศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า ผู้บริหารไม่มี ความรู้ความ เข้าใจ และให้ความสำคัญสนับสนุนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเท่าที่ควร โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการแก้ไข ปัญหาดังนี้ จัดให้มีการอบรมบุคลากรและนักศึกษาที่รับผิดชอบทาง ด้านกีฬา รวมทั้งศึกษาดูงานในหน่วยงาน ที่รับผิดชอบจัดการแข่งขันกีฬา จัดให้มีการประชุมวางแผนร่วมกันทุกฝ่ายและสม่ำเสมอ บำรุงขวัญและกำลังใจ แก่บุคลากร และนักศึกษาที่รับผิดชอบตามโอกาสและความเหมาะสม เช่น ประกาศเกียรติคุณ และให้ผู้บริหารทำหน้าที่ประสานและแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรมร่วมกันของบุคลากรและนักศึกษาที่รับผิดชอบทางด้านกีฬา และสอดคล้องกับงานวิจัยของมัทวัต วิไลลักษณ์ (Makkawatt Wirailuk, 2010) จากงานวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา พบว่าการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬามหาวิทยาลัยควรเตรียมความพร้อมด้านบุคลากรในการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาโดยมีการวางแผนการดำเนินงานและกำหนดผู้รับผิดชอบขอบเขตของการทำงานอย่างชัดเจน และควรมีการประชุมผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นต่างๆ ให้เข้าใจตรงกัน

2. ด้านการเงิน ควรเพิ่มงบประมาณให้เพียงพอต่อการดำเนินกิจกรรมควรให้ภาครัฐ – ภาคเอกชน สมาคมศิษย์เก่ามีส่วนช่วยในการสนับสนุนงบประมาณ ควรจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณให้ชัดเจน และควรมีการจัดสรรงบประมาณสำรองเพื่อใช้จ่ายในกรณีเร่งด่วน ซึ่งผลจากการวิจัยที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษามีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณในการจัดกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนทำให้การจัดกิจกรรมกีฬานักศึกษามีข้อจำกัดเนื่องจากงบประมาณที่ได้รับไม่เพียงพอ ดังนั้นผู้บริหารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ควรดำเนินการจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอในการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาซึ่งสอดคล้องกับบรรเจิด โชตเกษมศรี (Banjred Chotikasamsri, 2012) ซึ่งทำวิจัยเกี่ยวกับความ

คิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาของการจัดและดำเนินการ โปรแกรมพลศึกษา ของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ระดับมัธยมศึกษาใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้” ซึ่งพบว่าประสบ ปัญหามากในเรื่องงบประมาณในการจัดกิจกรรมไม่เพียงพอ ขาดการควบคุมการเบิกจ่าย งบประมาณที่ ถูกต้องและเป็นระเบียบ โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ไขปัญหา ดังนี้ จัดหาและ สนับสนุนด้าน งบประมาณจากองค์กรภายนอกสถาบัน เช่น สมาคม มูลนิธิฯ ให้บุคลากรและนักศึกษาที่ รับผิดชอบทางด้าน กีฬาจัดทำประมาณการการใช้จ่ายเงินงบประมาณเสนอที่ประชุมคณะกรรมการในการขอ อนุมัติ จัดระบบการ เบิก – จ่ายงบประมาณให้มีความสะดวกและรวดเร็ว ซึ่ง กลูลิก และอุวิก (Luther Gulick and Lintus Uvik. 1987, p. 6) ได้กล่าวว่า การบริหารงานที่ดีควรมีการวางแผนการ และควรจัดเตรียมงบประมาณไว้ เตรียม ดำเนินการโดยเฉพาะตลอดปีการศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของมัทวัต วิดลักษ์ณ์ (Makkawatt Wirailuk, 2010) จากงานวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัย ทักษิณ วิทยาเขตสงขลา พบว่ามหาวิทยาลัยควรกำหนดแผนงานรวมทั้งแผนงบประมาณโครงการไว้ล่วงหน้า เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาให้เพียงพอ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิริรัมย์ เสือเมือง และคณะ (Sasirat Suamuang et al., 2012) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการจัด กิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์พบว่า มหาวิทยาลัยควรมีระบบกลไกการบริหารงาน กิจกรรมพร้อมทั้งเงินงบประมาณและจัดหาทรัพยากรสนับสนุนการจัดกิจกรรมจากภาคเอกชน

3. ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ โดยภาพรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณา ในรายชื่อพบว่ารายชื่อที่มีปัญหา คือ สถานที่ และสนามในการจัดกิจกรรมกีฬามีไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม กีฬา สภาพของอุปกรณ์ไม่มีความทันสมัย ซึ่งผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมกีฬาของ นักศึกษาขาดสถานที่ สนามกีฬาที่มีมาตรฐานและอุปกรณ์ยังไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมกีฬา ดังนั้นผู้บริหาร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ควรดำเนินการจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้มีความพร้อมและ เพียงพอในการจัดกิจกรรมกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญรงค์ นิลวงศ์ (Boonrong Nilwong 2009, p.10) ได้กล่าวว่า วัสดุอุปกรณ์ เป็นสิ่งสำคัญในการบริหารงาน หากหน่วยงานใด ขาดวัสดุอุปกรณ์ หรือ ทรัพยากรในการบริหารแล้ว ก็ย่อมจะเป็นอุปสรรคหรือก่อให้เกิดปัญหาในการบริหาร ฉะนั้น ทรัพยากรในการ บริหารงานจึงเป็นปัจจัย พื้นฐานในการบริหาร นอกจากนี้ยังพบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ และสนามในการจัด กิจกรรมกีฬาไม่ทันสมัย วัสดุ อุปกรณ์ เทคนิค โสตทัศนูปกรณ์ในการจัดกิจกรรมกีฬาขาด ประสิทธิภาพในการใช้ งาน การกำหนดคุณลักษณะของการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ ความเข้าใจของนักศึกษาที่มี ต้องการใช้ของอุปกรณ์ ออกกำลังกาย ความสะดวกในการยืมอุปกรณ์กีฬาเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมกีฬา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิษเรช พิริยะพันธุ์ (Peecharekn Piriyaphan, 2014) ซึ่งทำวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินโปรแกรม พลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ประสบปัญหา เกี่ยวกับอุปกรณ์ไม่ เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ขาดหนังสือและตำราใช้ในการประกอบการเรียน ขาดความรู้ ในการซ่อมแซม อุปกรณ์ ขาดอุปกรณ์ทางเทคนิคและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ทันสมัย โดยมีความ คิดเห็นเกี่ยวกับ แนวทางในการแก้ไขปัญหา ดังนี้ ขอความสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานหรือขอรับ ความช่วยเหลือจาก สมาคมศิษย์เก่าในการจัดหาอุปกรณ์เพิ่มเติม ปรับเปลี่ยนเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ให้ ทันสมัยและมีคุณภาพ ตามที่ต้องการ และติดต่อขอจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬา เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย และจัดส่งบุคลากรเข้าฝึกอบรมเกี่ยวกับการจัดการสนามและอุปกรณ์

4. ด้านการจัดการ โดยภาพรวมพบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายชื่อพบว่า มีปัญหา คือ การประสานงานขอความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมกีฬา ซึ่งผลการวิจัย

เป็นเช่นนี้เพราะการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาในปัจจุบันประสบปัญหาด้านการจัดการ ขาดการประสานงาน ส่งผลต่อการขาดความร่วมมือในการจัดกิจกรรมกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ พงศ์สันห์ ศรีสมทรัพย์ ชลิตา ศรมณี (Pongsun Srisomthop and Chalita sonmanee, 2010 pp. 5-6) กล่าวว่า การประสานงานระหว่างกัน หรือมีปฏิริยาระหว่างกัน จะต้องมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน จะต้องมีการทำงานร่วมกัน และต้องมีการทำงานร่วม ซึ่งถ้าไม่นำเอาปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มารวมกันก็ไม่สามารถบริหารงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ นอกจากนี้พบว่าประสบปัญหาการกำหนดปฏิทินการจัดกิจกรรมของสถาบันตลอดปีไม่เหมาะสม การประชุมเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมกีฬาตลอดปีปริมาณของการจัดกิจกรรมกีฬาไม่เหมาะสม กิจกรรมที่จัดขึ้นไม่ตรงกับความต้องการของนักศึกษาที่รับผิดชอบด้านกีฬา การเข้าร่วมของบุคลากรเมื่อจัดกิจกรรมนอกสถานที่ ช่วงเวลาของการจัดกิจกรรมกีฬาไม่เหมาะสม โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ไขปัญหา ดังนี้ กำกับ คูแล และติดตามผลการดำเนินงานของนักศึกษาที่รับผิดชอบด้านกีฬาในสถาบัน ซึ่งบุญรงค์ นิลวงศ์ (Boonrong Nilwong, 2009, p.1) ได้กล่าวว่า การบริหารงานจำเป็นต้องมีการทำงานที่เป็นระบบ มีการจัดการที่ดี แบ่งแยกหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุมการตรวจสอบรายงานอย่างมีระบบ มีขั้นตอนมีระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติที่ดีและเด่นชัด นอกจากนี้ยังมีแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยจัดประชุมอภิปรายสัมมนาร่วมกันระหว่างบุคลากรและนักศึกษาที่รับผิดชอบควรจัดส่งผู้รับผิดชอบได้ไปฝึกภาคสนามหรือปฏิบัติงานจริงร่วมกับสถาบันอื่นๆ ตามที่ได้ขอความร่วมมือมา ควร เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬามาให้ความรู้แนะนำวิธีการ และแนวทางในการดำเนินการจนประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับบทวิจัยของ ภาวดี รามสิทธิ์ (Pavadee Ramsit, 2011, abstract) พบว่าปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬาด้านการบริหารที่มีปัญหา คือ ไม่มีผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการกีฬา อยู่ในคณะกรรมการกีฬาสถาบัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการนำข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไปขยายผลด้วยการวิจัยแบบเจาะลึกเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด (Indicator) ระดับความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมกีฬา แต่ละประเภท ด้วยกระบวนการต่างๆ เช่น การศึกษารายกรณี (Case Study) กรณีศึกษาที่ดีที่สุด (Best Practice) หรือการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participation Action Research : PAR)
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัญหาการจัดการกิจกรรมพลศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาของภาครัฐ และภาคเอกชน
3. มหาวิทยาลัยนำผลของการวิจัยเป็นแนวทางในการวางแผนสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษา

References

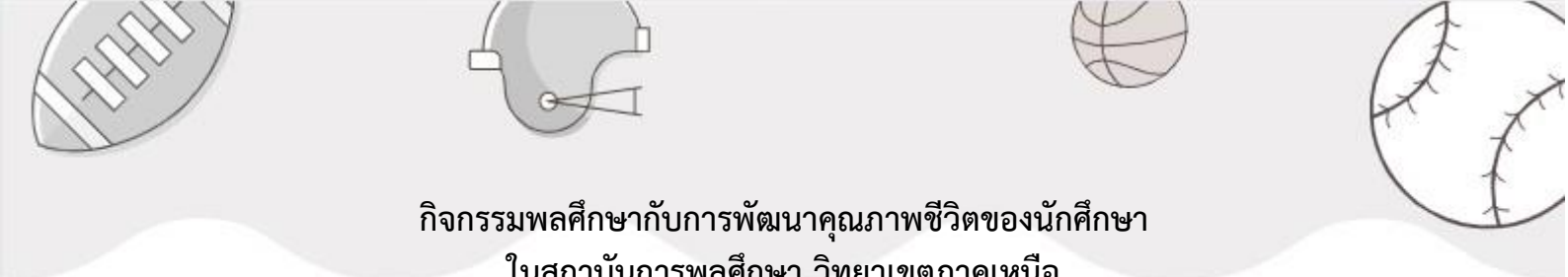
- Boonrong Nilwong. (2009). *Principles General management*. Bangkok. Sompansnit.
- Banjred Chotikasamsri. (2016). *Opinions of administrators and physical education teachers about the condition and problems Of organizing and implementing physical education programs in Islamic religious schools Secondary education in 5 southern border provinces*. Graduate school. Chulalongkong University.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing*. (5th ed.). New York: Harper Collins. Publishers.

- Division of Student Affairs. (2013). *Self-assessment report academic year*. Prince of Songkla University Pattani Campus.
- Luther Gulick and Lintus Uvik. (1987). *Management in the Modern Organization*. New Jersey: Prentice Hall.
- Makkawatt Wirailuk. (2010). *The Development Model related to Action Sport Event of Thaksin University Students of Songkhla Campus*. (Master's thesis). Thaksin University.
- Office of the Higher Education Commission. (2007). *Standard activity student*. Bangkok. P.P.Print.
- Prince of Songkla University. (2013). *Assessment report yearly*. Division of student affairs. Pattani campus.
- Pongsun Srisomthop and Chalita sonmanee. (2010). *Principles of organization and management*. Ramkhumhang University. Bangkok.
- Pavadee Ramsit. (2011). *Student activities of Rajabhat Institutes, Upper North*. Lampang Rajabhat University research report.
- Peecharekn Piriayaphan. (2014). *Problems of Organizing and Conducting Physical Education program in Chiang Mai Converment Secondary school*. Graduate School. Chulalongkorn University.
- Robbin, S.P. and Coulter, M. (2007). *Management*. New Jersey: McGraw – Hall.
- Sasirat Suamuang et al., (2012). Development model management student activity of Uttaradit Rajabhat University. *Journal of Graduate in Northern Rajabhat University*. 2(1), 33.
- Visit khamataphan. (2009). *Arrangement problem and manage program the physical education in the commerce school in Bangkok*, Graduate school. Chulalongkong University.
- Yuttapong Yukhonthon. (2000). *Organizing student activities in technical colleges*. (Master's thesis), of Education, Sukhothai Thammathirat University.

Received : February 18, 2019

Revised : March 20, 2019

Accepted : March 23, 2019



กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

พิชิตพล คำมงคล ธนกร ช้างน้อย และศิริพร สัตยานุรักษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 2) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วย การศึกษาเชิงปริมาณ และการศึกษาเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตเพชรบูรณ์ และวิทยาเขตสุโขทัย จำนวน 392 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านเศรษฐกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อทำการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต พบว่า นักศึกษาแต่ละวิทยาเขตมีระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในชีวิตรประจำวันมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : กิจกรรมพลศึกษา คุณภาพชีวิต พลศึกษา

QUALITY OF LIFE DEVELOPING WITH PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF THE STUDENTS IN INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION, NORTHERN CAMPUSES

Phichitphon Khommongkhon, thanakorn Changnoi and Siriporn Sattanuruk

Institute of Physical Education, Chiangmai Campus

Abstract

The objectives of this descriptive research were 1) to study the quality of student life in Institute of Physical Education, Northern campuses, 2) to compare the quality of student life in each campus, 3) to study relationship of various physical education activities in the quality of student life developing. This research was a mixed method research including quantitative research and qualitative research. The population in this research comprised 392 junior PE students from Faculty of Education, Institute of Physical Education, Northern campuses consisting of Chiangmai campus, Lumpang campus, Phetchaboon campus and Sukothai campus.

The tools in the research were questionnaire and interviewing form. Accordingly, the data analysis was done through frequency, percentage, means, standard deviation, One-way ANOVA, correlation coefficient and content analysis.

The result of this research revealed that the quality of student life was found at a high level. When considering in each item, the physical capability was at the high level, meanwhile the mental and emotional capability were at the high level, also the social interaction was at the high level, and intellectual capability was at the high level, while the economic was at the moderate level. No significant differences were found in the quality of student life at the statistic level of .05, meantime applying physical education activities had significantly related to the quality of student life at the statistic level of .01.

Keywords: Physical Education Activities, Quality of Life, Physical Education

บทนำ

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงดำรัสไว้ในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2517 มีความตอนหนึ่งว่า ... การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนเป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป ... (The Center for Distance Learning of Sufficiency Economy, 2017)

จากพระราชดำรัสดังกล่าวที่ทรงพระราชทานไว้นั้น แสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนมาเป็นอันดับแรก เนื่องจาก “คุณภาพชีวิต” นั้น มีบทบาทสำคัญในแง่ของความผาสุกของมนุษย์ ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการมนุษย์และความสุข (Oliver et al., 1996; cited in Sirinan Kittisuksathit et al., 2012, p.11) และเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจจากหลายภาคส่วนหลายองค์กรทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งต่างได้กำหนดความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ตามบริบทและแนวคิดของผู้ที่ต้องการศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังที่คณะทำงานด้านคุณภาพชีวิตที่สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995 p.41 cited in Piyawat Trevittaya, 2017) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ในระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นหลักประกันแก่ประชาชนด้านการบริการ หรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่าง ๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุขโรค การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่าง ๆ ในมุมมองนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิต หมายถึง รายได้มวลรวมของประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภค รายได้เฉลี่ยประชากร ส่วนความหมายในทางการแพทย์ คุณภาพชีวิตหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางบวกของการรักษา หรือการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ผู้ใช้บริการได้รับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสำหรับทุกเพศทุกวัย

พลศึกษาถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในเรื่องของคุณภาพชีวิต โดยมีการระบุวัตถุประสงค์และความสำคัญของพลศึกษาไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตอนหนึ่งว่า “สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน” (The Ministry of Education, 2008) และเป็นวิธีทางนำมาซึ่งประสิทธิภาพและคุณภาพของการมีชีวิตอยู่ร่วมกันของสังคมได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นศาสตร์ทางพลศึกษาจึงมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย วิถีชีวิต อารมณ์ สังคม และองค์ความรู้ (R. Bailey, 2006)

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันอุดมศึกษาสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการเป็นสถาบันชั้นนำในระดับภูมิภาคอาเซียนที่จัดการศึกษาและผลิตบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ที่มีคุณภาพ ปัจจุบันมีจำนวนทั้งสิ้น 17 วิทยาเขตทั่วประเทศ ซึ่งในภาคเหนือมีจำนวน 4 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ จากสภาพแวดล้อมโดยรวมของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือทั้ง 4 แห่ง ที่มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับวิทยาเขตที่อยู่ในภูมิภาคอื่น ๆ ประกอบกับนักศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษานั้น จะเป็นผู้นำทางด้านวิชาชีพ

พลศึกษาในอนาคต เป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อกิจกรรมพลศึกษาทั้งในด้านทักษะความรู้ทางทฤษฎี และทักษะการปฏิบัติ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาในวิทยาเขตดังกล่าว เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษา

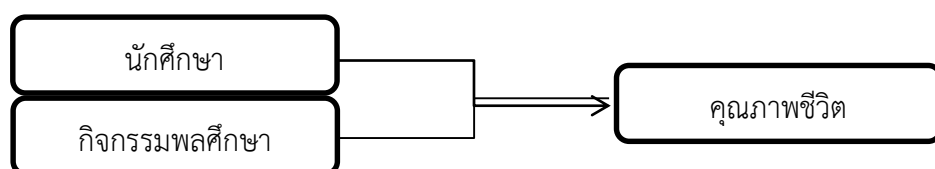
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคเดียวกัน ว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างหรือไม่ รวมทั้งการนำกิจกรรมทางพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในวิทยาเขตภาคเหนือหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้กิจกรรมพลศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยโดยมีรายละเอียด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรม หมายถึง การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล โดยลำพัง หรือเป็นหมู่คณะ

กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติในรายวิชาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา รวมถึงกิจกรรมที่นำความรู้และทักษะวิชาชีพทางพลศึกษาไปใช้ในกิจกรรมนั้น

การพัฒนา หมายถึง ผลของการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีคุณภาพหรือประสิทธิภาพในระดับที่มากขึ้นกว่าเดิม

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตตามสภาพแวดล้อมในขณะนั้นได้ โดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสติปัญญา และด้านเศรษฐกิจ

นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่เข้ารับการศึกษาระดับหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (5ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 ในระดับชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ของคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ หมายถึง วิทยาเขตของสถาบันการพลศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบไปด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์

ความสัมพันธ์ หมายถึง ความเกี่ยวข้องกันระหว่างปัจจัย 2 ปัจจัยขึ้นไปทั้งในทิศทางบวกและทิศทางลบ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมพลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 ของคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำนวน 392 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัย ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีระหว่าง การศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการศึกษาระดับคุณภาพชีวิต และการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกจากตัวแทนนักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขต วิทยาเขตละ 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบปลายปิดและแบบปลายเปิด

ตอนที่ 2 การศึกษาระดับคุณภาพชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย 5 ข้อ ด้านจิตใจและอารมณ์ 6 ข้อ ด้านสังคม 5 ข้อ ด้านสติปัญญา 6 ข้อ และด้านเศรษฐกิจ 6 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert scale)

ตอนที่ 3 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต มีข้อความถาม 19 ข้อ โดยวิเคราะห์จากคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตร สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 โดยจำแนกออกเป็นระดับการปฏิบัติ 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert scale)

2. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม สติปัญญา และเศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิดหลักการทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชาของหลักสูตรหลักสูตรสาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 แล้วนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

2. นำข้อความถามการวิจัยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับจุดประสงค์ของการวิจัย (Index of tem-Objective Congruence: IOC) โดยเลือกข้อความถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป (Surapong Kongsat & Teerachat Tammawong, 2008) ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มีคะแนนของข้อความถามอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

3. ปรับปรุง แก้ไข แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จำนวน 30 คน โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's alpha) โดยกำหนดค่าที่ยอมรับได้ที่ 0.7 ขึ้นไป (Danai Pattaphongse. n.d) (ซึ่งผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.982)

5. นำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล จากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2560 ไปยังสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ด้วยตัวผู้วิจัยเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป โดยใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ระดับคุณภาพชีวิตของ โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยจำแนกแต่ละช่วงคะแนน ดังนี้ (Boonchom Srisa-ard, 2002)

4.51-5.00	ระดับมากที่สุด
3.51-4.50	ระดับมาก
2.51-3.50	ระดับปานกลาง
1.51-2.50	ระดับน้อย
1.00-1.50	ระดับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างการใช้ทักษะทางพลศึกษา กับ คุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยเกณฑ์การแปลผลความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ กำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย 5 ระดับ ดังนี้ (Chusri Wongrattana, 2009)

+ หรือ - ระหว่าง 0.90 - 1.00	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก
+ หรือ - ระหว่าง 0.70 - 0.89	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
+ หรือ - ระหว่าง 0.30 - 0.69	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
+ หรือ - ระหว่าง 0.01 - 0.29	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์

เครื่องหมาย +, - หน้าตัวเลขสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จะบอกถึงทิศทางของความสัมพันธ์โดยที่

r มีเครื่องหมาย + หมายถึงการมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางเดียวกัน
(ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าสูงไปด้วย)

r มีเครื่องหมาย - หมายถึงการมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางตรงกันข้าม
(ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าต่ำ)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) แล้วบรรยายสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกข้อมูลที่ได้จากการวิจัยออกเป็น ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในภาพรวม ระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน ระดับคุณภาพชีวิตจำแนกตามวิทยาเขต โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวม

คุณภาพชีวิต	μ	σ	ระดับคุณภาพชีวิต
ด้านร่างกาย	3.75	0.85	มาก
ด้านจิตใจและอารมณ์	3.79	0.81	มาก
ด้านสังคม	3.68	0.81	มาก
ด้านสติปัญญา	3.61	0.78	มาก
ด้านเศรษฐกิจ	3.40	0.86	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวม	3.65	0.82	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.65$, $\sigma = 0.82$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.75$, $\sigma = 0.85$) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.79$, $\sigma = 0.81$) ด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.68$, $\sigma = 0.81$) ด้านสติปัญญาอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.62$, $\sigma = 0.78$) ด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.40$, $\sigma = 0.86$)

ตารางที่ 2 แสดงระดับคุณภาพชีวิตจำแนกตามวิทยาเขต

คุณภาพชีวิต	วิทยาเขต							
	เชียงใหม่		ลำปาง		สุโขทัย		เพชรบูรณ์	
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ
ด้านร่างกาย	3.89	.83	3.69	.87	3.62	.86	3.77	.80
ด้านจิตใจและอารมณ์	3.95	.84	3.65	.82	3.72	.74	3.78	.77
ด้านสังคม	3.76	.85	3.72	.80	3.58	.79	3.69	.76
ด้านสติปัญญา	3.74	.76	3.56	.76	3.52	.78	3.60	.81
ด้านเศรษฐกิจ	3.35	.89	3.37	.83	3.40	.82	3.48	.89
ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวม	3.74	.84	3.60	.82	3.57	.80	3.66	.81

จากตาราง พบว่า นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.74$, $\sigma = 0.84$) รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.66$, $\sigma = 0.81$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.60$, $\sigma = 0.82$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.57$, $\sigma = 0.80$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายของนักศึกษาของวิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.89$, $\sigma = 0.83$) รองลงมาคือ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.77$, $\sigma = 0.80$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.69$, $\sigma = 0.87$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.62$, $\sigma = 0.86$) ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.95$, $\sigma = 0.84$) รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.78$, $\sigma = 0.77$) วิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.74$) และวิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.65$, $\sigma = 0.82$) ด้านสังคม นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.76$, $\sigma = 0.85$) รองลงมาคือ วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.80$) วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.69$, $\sigma = 0.76$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.58$, $\sigma = 0.79$) ด้านสติปัญญา พบว่านักศึกษาจากสถาบัน

การพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.74, \sigma = 0.76$) รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ ($\mu = 3.60, \sigma = 0.81$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.56, \sigma = 0.76$) และวิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.52, \sigma = 0.78$) ด้านเศรษฐกิจ พบว่านักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.48, \sigma = 0.89$) รองลงมาคือ วิทยาเขตสุโขทัย ($\mu = 3.40, \sigma = 0.82$) วิทยาเขตลำปาง ($\mu = 3.37, \sigma = 0.83$) และวิทยาเขตเชียงใหม่ ($\mu = 3.35, \sigma = 0.89$)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแต่ละวิทยาเขต

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างวิทยาเขต	1.823	3	.608	2.269	.080
ภายในวิทยาเขต	103.932	388	.268		
รวม	105.755	391			

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามวิทยาเขต พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แต่ละวิทยาเขตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ของระดับคุณภาพชีวิตกับการใช้ทักษะทางพลศึกษา

การใช้ทักษะทางพลศึกษา		
ระดับคุณภาพชีวิต	Pearson Correlation	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000

** ค่าสหสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการใช้ทักษะทางพลศึกษาของนักศึกษาในทิศทางบวก สรุปได้ว่า เมื่อนักศึกษานำทักษะทางพลศึกษาไปใช้มากขึ้นจะส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มากขึ้น

ผลการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 คุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ด้านร่างกาย นักศึกษามีความพึงพอใจในร่างกายของตนเอง ในแง่ของความสมบูรณ์ของร่างกาย การมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว หรืออาการเจ็บป่วยที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และยังพอใจที่ตนเองสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ ในเรื่องของการดูแลสุขภาพนั้น พบว่า นักศึกษามีการจัดสรรเวลาในการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ทั้งในเวลาเรียนและในเวลาว่าง มีการรวมกลุ่มเล่นกีฬาตามสถานที่ต่าง ๆ ภายในสถาบัน ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจในความพร้อมของอุปกรณ์ และสถานที่ ที่ทางสถาบันการพลศึกษามีให้ รวมถึงการที่สามารถเข้าไปใช้งานสถานที่หรืออุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนได้ นอกจากนี้ นักศึกษายังเห็นความสำคัญต่อการตรวจสอบสุขภาพประจำปีแต่นักศึกษาไม่ยินยอมที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพหากมีค่าใช้จ่าย

ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองในบางสถานการณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นด้วยตนเองได้ในบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการช่วยเหลือสติหรือการช่วยระงับอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้ นักศึกษายังเห็นความสำคัญของศาสนาที่ตนเองนับถือ โดยเข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองนับถือตามโอกาส

ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นักศึกษาเห็นคุณค่าของครอบครัว เพื่อน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แต่ส่วนใหญ่เลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด นักศึกษามีการนัดรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน เช่น การพบปะสังสรรค์ การท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ ห้างสรรพสินค้าและสถานบันเทิง นักศึกษาที่มีความพึงพอใจเป็นอย่างมาก เมื่อได้รับการยอมรับหรือชื่นชมจากผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากอาจารย์หรือบุคคลที่มีวัยวุฒิมากกว่า นอกจากนี้ นักศึกษามีการช่วยเหลือกันในกลุ่มของนักศึกษาทั้งในเรื่องของการเรียน การทำงาน การเดินทาง และยังพบว่านักศึกษามีการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก

ด้านสติปัญญา นักศึกษามีความคาดหวังต่อการศึกษาในด้านทักษะชีวิตที่สามารถนำไปใช้ได้ โดยมุ่งเน้นไปที่ทักษะการปฏิบัติ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความต้องการความรู้ในด้านของภาษามากขึ้นเนื่องจากไม่สามารถสื่อสารภาษาที่สองได้อย่างเข้าใจ ทำให้ยากต่อการติดต่อสื่อสารต่างภาษา และนักศึกษายากมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม และปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการกีฬา

ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษามีรายได้เพียงพอต่อรายจ่าย แต่ไม่พอสำหรับการเก็บออม ในบางกรณีไม่เพียงพอต่อสถานการณ์ฉุกเฉิน นักศึกษาบางส่วนมีการหารายได้เสริมจากงานพิเศษนอกเวลาเรียน และมีส่วนน้อยที่มีงานพิเศษเกี่ยวกับวิชาชีพพลศึกษา นักศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาชีพพลศึกษาที่มีผลตอบแทน เช่น การฝึกสอนกีฬา การมีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขันกีฬา หรือการตัดสินกีฬา นอกจากนี้ นักศึกษายังคาดหวังที่จะได้รับทุนการศึกษาที่มากขึ้น หรือเงินจากการกู้ยืมที่มากขึ้น เพื่อให้สามารถใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้อย่างเพียงพอ

ส่วนที่ 2 การนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นของการนำความรู้ทางพลศึกษาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ ดังนี้ ด้านร่างกาย นักศึกษามีการออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายทั้งในเวลาเรียน อาทิ เช่น รายวิชากีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ได้มีการฝึกปฏิบัติอยู่สม่ำเสมอ นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมทางกายนอกเวลาเรียนในบางครั้ง จากการชักชวนของเพื่อนนักศึกษา นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ถึงหลักการออกกำลังกาย หลักสรีระวิทยา รวมถึงการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดูแลสุขภาพในด้านโภชนาการ โดยนักศึกษามีการนำความรู้ไปใช้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ในบางครั้ง

ด้านจิตใจและอารมณ์ นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงหลักจิตวิทยาพื้นฐานซึ่งสามารถนำไปใช้ในการเป็นครู ผู้ฝึกสอนกีฬา การตัดสินกีฬา รวมถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักศึกษาให้ความสนใจหลักการทางพลศึกษา การมีน้ำใจนักกีฬา รวมถึงการรู้จักใช้กีฬาหรือการออกกำลังกายในการลดความเครียดจากการเรียนหรือการดำเนินชีวิตได้

ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การรู้จักแบ่งปันรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการเสียสละ นอกจากนี้ยังได้รับการฝึกให้เป็นพลเมืองที่ดี มีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ด้านสติปัญญา นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพพลศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักการป้องกัน การบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีความรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ และสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ด้านเศรษฐกิจ นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางพลศึกษา กิจกรรมทางกาย และกิจกรรมตามความถนัด และสนใจไปใช้สร้างรายได้เสริม นอกจากนี้ นักศึกษามีการวางแผนการใช้จ่ายให้รายรับและรายจ่ายมีความสมดุลกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา อยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่จึงมีหน้าที่ และความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนใหญ่ ไม่มีเรื่องการหาเลี้ยงครอบครัว ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ความเครียด และภาวะความกดดันที่เกิดจากการทำงานหารายได้ อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ประกอบไปด้วยกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก จึงส่งผลให้ระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก แต่คุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากยังมีข้อจำกัดในเรื่องของรายได้ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจันตรา อู่แอ้ง (Jantra Ouyaeng, 2013) ที่ได้ทำการศึกษารายเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งมีระดับคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในระดับดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนิติวัฒน์ ไทพิทักษ์ (Nitiwat Taipitak, 2013) ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรตรี-โท (สองภาษา) คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีคุณภาพชีวิตมาก ระดับปริญญาโทมีคุณภาพชีวิตมาก

2. จากการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาจำแนกตามวิทยาเขตพบว่า นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ มีระดับคุณภาพชีวิตโดยสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ วิทยาเขตลำปาง และวิทยาเขตสุโขทัย ตามลำดับ เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีความเจริญในด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านสาธารณูปโภค ด้านการคมนาคม ด้านการศึกษา แหล่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า การบริการด้านการแพทย์และสุขภาพ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดขอนแก่น (Province Public Relations Office Khonkaen, 2017) ที่รายงานสถิติการจัดอันดับจังหวัดที่เจริญที่สุดในประเทศไทย จากคะแนนรวมของสถิติหน่วยงานภาครัฐ 2558 ซึ่งมีการเปรียบเทียบในด้านของผลิตภัณฑ์จังหวัด (GPP) ผลิตภัณฑ์จังหวัดต่อหัว ภาษีสรรพากร งบประมาณจังหวัด แพทย์ต่อประชากร รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปริมาณการใช้เชื้อเพลิง นักศึกษาระดับ ปวส. ขึ้นไป ศูนย์การค้าและห้าง จากการสำรวจ พบว่า จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ในอันดับที่ 5 จังหวัดลำปางอยู่ในอันดับที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ อยู่ในอันดับที่ 39 และจังหวัดสุโขทัย อยู่ในอันดับที่ 52 ของประเทศ และจังหวัดเชียงใหม่ อยู่ในอันดับที่ 1 ของภาคเหนือ ส่วนในด้านเศรษฐกิจ พบว่า นักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ มีระดับคุณภาพชีวิตสูงที่สุด รองลงมาคือ วิทยาเขตสุโขทัย วิทยาเขตลำปาง และวิทยาเขตเชียงใหม่ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2017) ที่ได้จัดทำรายงานประจำปี 2560 พบว่า รายได้ต่อเดือนต่อครัวเรือนเฉลี่ยของจังหวัดเพชรบูรณ์อยู่ที่ 21,350.44 บาท จังหวัดสุโขทัยอยู่ที่ 21,227.47 บาท จังหวัดลำปางอยู่ที่ 21,034.46 และจังหวัดเชียงใหม่อยู่ที่ 18,970.11 บาท และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุษญา แสงแก้ว (Boosaya Sangkaew, 2010) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินของนักศึกษาที่กู้ยืมเงินกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่จำเป็นสำหรับการ

ครองชีพระหว่างเรียนของนักศึกษาที่มีวิทยาเขต ภูมิลำเนา จำนวนพี่น้องที่อยู่ในวัยเรียน รายได้บิดามารดาต่อเดือน ลักษณะที่พัก และพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินในส่วนที่ไม่จำเป็นสำหรับการครองชีพระหว่างเรียนของนักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาเขตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สุนันทา แก้วสุข (Sunanta Kaewsuk, 2013) ที่ได้ศึกษา ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักศึกษาไทยพุทธ กับนักศึกษาไทยมุสลิม โดยภาพรวมทุกด้าน และเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบในภาพรวม พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แต่ละวิทยาเขตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษามีการนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรศึกษาศาสตร สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2556 ที่ว่า ให้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่ถูกต้อง มีความสามารถด้านความเป็นครู และผู้นำทางพลศึกษา สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้ และยังเป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรในด้านความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และยังสามารถสอดคล้องกับ ร็อดนี พี โจเซฟ (Rodney P. Joseph, 2013) ที่ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายและคุณภาพชีวิตในหมู่นักศึกษา การสำรวจการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การนับถือตนเอง และผลกระทบต่อตัวกลางที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมทางกายมีผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และเป็นสื่อกลางระหว่างตัวแปรต่าง ๆ การสำรวจการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การนับถือตนเอง และยังสามารถสอดคล้องกับ ริชาร์ด ไบลี (Richard Bailey, 2006) ที่ศึกษาเรื่อง ผลลัพธ์และประโยชน์ของพลศึกษาและกีฬาในโรงเรียน โดยผลการวิจัย พบว่า พลศึกษาและกีฬาสามารถพัฒนานักเรียนในด้านร่างกาย วิถีชีวิต สังคม อารมณ์ และความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตในภายหลัง นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสังคม พฤติกรรมการแสดงออกทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงพัฒนาการทางด้านความรู้ทางวิชาการ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1. นักศึกษามีความต้องการในการเรียนรู้รายวิชาที่ส่งเสริมด้านทักษะชีวิต การใช้ภาษาต่างประเทศและเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการสื่อสาร รวมถึงการฝึกฝนทักษะที่สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ การหารายได้ระหว่างเรียน ดังนั้นควรมีการปรับปรุงหรือเพิ่มเติมเนื้อหา หรือการเพิ่มเติมรายวิชาดังกล่าวในหลักสูตรของสาขาวิชาให้มากขึ้น เพื่อให้มีความสอดคล้องต่อสถานะทางสังคม และเศรษฐกิจ รวมถึงการปรับหลักสูตรให้มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักศึกษา

2. กิจกรรมพลศึกษา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน ดังนั้น การพัฒนาด้านพลศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการยกระดับวิชาชีพทางพลศึกษาให้ทัดเทียมกับสาขาวิชาชีพอื่น ๆ รวมถึงการสร้างเจตคติที่ดีทางวิชาชีพพลศึกษา โดยเริ่มต้นจากนักศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งจะเป็บุคคลากรทางพลศึกษาที่จะออกไปเป็นผู้นำ ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตในฐานะนักพลศึกษาอย่างภาคภูมิใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการออกแบบหลักสูตรที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

2. ควรเพิ่มปัจจัยที่มีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตให้มีความครอบคลุมในแต่ละด้านมากขึ้น
3. ควรศึกษาระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังเพื่อเปรียบเทียบ

References

- Boonchom Srisa-ard. (2002). *Basic Research*. Bangkok: Suweeriyasan.
- Boosaya Sangkaew. (2010). *Money spending behavior of students from education loan Institute of Physical Education northeastern campus*. (Master's thesis). Rajabhat Mahasarakham University.
- Chusri Wongruttana. (2009). *Statistic Technical for Research*. Bangkok: Taineramitkij Inter Progressive.
- Danai Pattaphongse. (n.d.). *Statistics Talks*. Retrieved from <http://it.nation.ac.th/faculty/danai/download/statistics%20talks7.pdf>
- Jantra Ouyaeng. (2013). Quality of life of students the faculty of science and fisheries technology. *RMUTP Research Journal Special the 5th Rajamangala University of Technology National Conferences*.
- National Statistical Office. (2017). *Revenue and Household Expenditure Branch*. Retrieved from <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/08.aspx>.
- Nitiwat Taipitak. (2013). *Quality of life of bilingual program students at faculty of economics, Chiang Mai University*. (Master's Thesis). Chiang Mai University.
- Piyawat Trevittaya. (2016). *Concepts of quality of life*. Retrieved from journal.ams.cmu.ac.th/index.php/j/article/download/1213/1023.
- Province Public Relations Office Khonkaen. (2015). *Most Progress Province in Thailand from Government Agency Statistics 2015*. Retrieved from <https://prkhonkaen.com/ew6356mj2868zh/>.
- Richard Bailey. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*. Retrieved November 7, 2017, from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>.
- Rodney P. Joseph. (2013). *Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators*. Retrieved December 15, 2017, from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-013-0492-8>.
- Sirinan Kittisuksathit et al. (2012). *Quality of Life, Work and Happiness*. Nonthaburi: Uptureyou Createnew.
- Sunanta Kaewsuk. (2013). *The Study of Life Quality and Practitioner According of Sufficiency Economy Philosophy of Rajabhat Dhonburi Students*. Bangkok: Dhonburi Rajabhat University.

Surapong Kongsat & Teerachat Tammawong. (2008) *Index of item objective congruence (IOC)*.

Retrieved from http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=656&articlegroup_id=146.

The Center for Distance Learning of Sufficiency Economy. (2017). *The Royal Guidance of His Majesty the King Bhumibol Adulyadej*. Retrieved from <http://cdlearnse.stou.ac.th/main/speech/royal2.asp#>.

The Ministry of Education. (2008). *The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D.2008)*.

Retrieved from <http://math.ipst.ac.th/wp-content/uploads/2015/PDF/Curriculum%202551.pdf>.

Received : February 12, 2019

Revised : March 18, 2019

Accepted : March 23, 2019

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ภัทริมา พัชรคุณัญญา¹ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร¹ รัชชัย วรพงศธร¹

ยุวดี รอดจากภัย² เกษม ชูรัตน์¹

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

²คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้เรื่องการใช้หมวกนิรภัย และระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย ปัจจัยความเชื่อของบุคคล ปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ และพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ และ 2) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 187 คน ที่ขับขี่ และใช้รถจักรยานยนต์เป็นพาหนะในการเดินทางได้ เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ โดยมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.90 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี 1) มีความรู้เรื่องการใช้หมวกนิรภัย และระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย อยู่ในระดับมาก นักศึกษามีความเชื่อในเรื่องการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (5 ด้าน) นักศึกษาได้รับสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก นักศึกษามีพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ทุกครั้ง ร้อยละ 35.83 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย การรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย และการได้รับข้อมูลข่าวสาร สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้ร้อยละ 30.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

คำสำคัญ: โมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ พฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัย อุบัติหารถจักรยานยนต์

FACTORS INFLUENCING SAFETY-HELMET WEARING BEHAVIORS TO PREVENT ACCIDENTS FROM MOTORCYCLE RIDING OF STUDENTS IN THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION, CHON BURI CAMPUS

Phathicha Phacharakununya¹ Sureepun Vorapongsathorn¹
Thavatchai Vorapongsathorn¹ Yuwadee Rodjapai² Kasem Chooratna¹

¹Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

²Faculty of Public Health, Burapha University

Abstract

The objectives of this research were 1) to study knowledge pertaining to the usages and laws related to safety helmet, personal belief factors, cues to action, and behaviors in safety helmet wearing to prevent accidents from motorcycle riding; and 2) to study factors affecting behaviors in wearing safety helmet to prevent accidents from motorcycle riding of students in the Institute of Physical Education, Chon Buri Campus.

This study was a cross-sectional survey of 187 undergraduate students, capable of riding motorcycle, in the Institute of Physical Education, Chon Buri Campus. The tools for this research were the developed questionnaires based on the conceptual framework of the Health Belief Model with reliability coefficient of 0.90. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, and stepwise multiple regression. All statistical tests were set at the significance level of 0.05.

The results revealed that 1) students in the Institute of Physical Education, Chon Buri Campus attained knowledge on usages and laws pertaining to safety helmet at a high level. The students' beliefs in overall (five aspects) were rated at a moderate level. They received cues to action at a highest level, and students' beliefs in the Institute of Physical Education, Chon Buri Campus wore safety-helmet in every time of motorcycle riding and about 35.83 percent were reported at a moderate level. 2) Self-efficacy and barrier in safety-helmet wearing, and information receiving could jointly predict the safety-helmet wearing behaviors at 30.20 percent carrying the statistically significant level of $p < .05$.

Keywords: Health belief model, Helmet wearing behaviors, Motorcycle accident

บทนำ

อุบัติเหตุการจราจรทางถนนเป็นปัญหาสุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลก ได้รายงานสถานการณ์ความปลอดภัยทางถนนในปี พ.ศ. 2561 จากข้อมูลสมาชิก 175 ประเทศทั่วโลก พบว่า ทั่วโลกยังเผชิญความรุนแรงจากการเสียชีวิต และบาดเจ็บบนถนน ซึ่งมีผู้เสียชีวิตจำนวน 1.35 ล้านคน โดยเฉลี่ยมีผู้เสียชีวิต 3,700 คน ต่อวัน และบางครั้งหนึ่งเป็นการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ และคนเดินถนน สำหรับประเทศไทย อัตราการเสียชีวิตจากภัยบนท้องถนนของไทยยังคงสูงเป็นอันดับ 1 ในเอเชีย และอาเซียนโดยมีอัตราการเสียชีวิตบนท้องถนนอยู่ที่ 32.7 ต่อประชากรแสนคน มีผู้เสียชีวิต 22,491 ต่อปี เฉลี่ย 60 คนต่อวัน ซึ่งนับว่าเป็นตัวเลขที่สูงเกินกว่าจะยอมรับได้ โดยเฉพาะผู้เสียชีวิตในช่วงอายุ 15-29 ปี เป็นวัยหนุ่มสาวไม่ควรเสียชีวิต และส่วนใหญ่ร้อยละ 74 เป็นผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ ซึ่งในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมอเตอร์ไซด์จำนวน 16,600 รายต่อปี (World Health Organization, 2018) ประเทศไทยนอกจากจะถูกจัดให้เป็นประเทศที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงเป็นอันดับที่สองของโลกแล้ว ยังถูกจัดให้เป็นประเทศที่มีอันตรายสูงที่สุดสำหรับรถจักรยานยนต์ ดังนั้นรัฐบาลไทยและผู้มีส่วนรับผิดชอบทุกฝ่าย ควรร่วมมือกันสร้างความปลอดภัยทางถนนอย่างจริงจัง โดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มเยาวชนที่ขี่รถจักรยานยนต์ให้มากขึ้น

ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มประเทศรายได้ปานกลาง รถจักรยานยนต์จึงนับเป็นยานพาหนะที่ประชาชนนิยมใช้มากที่สุด ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติจำนวนรถที่จดทะเบียนสะสม ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 พบว่า การจดทะเบียนรถจักรยานยนต์ที่สะสมทั่วประเทศ มีจำนวน 20,709,434 คัน ซึ่งเป็นยานพาหนะที่จดทะเบียนมากที่สุด (Department of Land Transport, 2018) ผลจากจำนวนยานพาหนะที่เพิ่มขึ้นทุกปี ย่อมส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุจราจรตามมา ซึ่งสอดคล้องกับสถิติคดีจราจรทางบกพื้นที่ทั่วราชอาณาจักร ปี 2556-2558 พบว่ารถจักรยานยนต์เป็นพาหนะที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุจราจรทางถนนมากเป็นอันดับหนึ่งของทุกปี (Royal Thai Police, 2016) อุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ก่อให้เกิดความรุนแรงที่เป็นอันตรายถึงชีวิตเนื่องจากรถจักรยานยนต์ ไม่มีสิ่งป้องกันผู้ขับขี่หรือผู้โดยสารเหมือนยานพาหนะอื่น โอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และเสียชีวิตเมื่อเกิดอุบัติเหตุจึงสูงกว่ายานพาหนะอื่น ๆ สาเหตุหลักของการเสียชีวิตและความพิการจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ เป็นการบาดเจ็บที่ศีรษะ โดยผู้บาดเจ็บรุนแรงที่สวมหมวกนิรภัยมีการบาดเจ็บที่ศีรษะร้อยละ 30 ในขณะที่ผู้ไม่สวมหมวกนิรภัยบาดเจ็บที่ศีรษะ ร้อยละ 50

ผลสำรวจอัตราการสวมหมวกนิรภัยของผู้ใช้รถจักรยานยนต์ ประจำปี 2559 ทั่วประเทศ โดยมูลนิธิไทยโรดส์ เครือข่ายเฝ้าระวังสถานการณ์ความปลอดภัยทางถนน (Road Safety Watch) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่าในภาพรวมประเทศไทยยังมีการสวมหมวกนิรภัยไม่ถึงร้อยละ 50 และเมื่อจำแนกอัตราการสวมหมวกนิรภัยตามกลุ่มอายุ โดยรวมผู้ขับขี่และผู้โดยสารพบว่า กลุ่มผู้ใหญ่สวมหมวกนิรภัยคิดเป็นร้อยละ 43 สำหรับกลุ่มวัยรุ่นสวมหมวกนิรภัยเพียงร้อยละ 26 เท่านั้น (Thai Roads Foundation and Road Safety Watch, 2017)

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ตั้งอยู่บนทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 3 (ถนนสุขุมวิท) และมีเส้นทางเชื่อมต่อกับทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 361 หรือถนนเลียบเมืองชลบุรี ติดกับนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ซึ่งเป็นกลุ่มโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ มีการสัญจรของพนักงาน และประชาชน ในพื้นที่ใกล้เคียง หรือบริเวณโดยรอบสถาบันการพลศึกษา มีการใช้ยานพาหนะส่วนบุคคล รถจักรยานยนต์รับส่งพนักงาน เจ้าหน้าที่จากโรงงานอุตสาหกรรม รถบรรทุกขนส่งสินค้าขนาดใหญ่ซึ่งใช้เส้นทางดังกล่าวนี้เป็นหลัก นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จึงเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากนักศึกษา ร้อยละ 80 ใช้รถจักรยานยนต์เป็นพาหนะในการเดินทางมาเรียน และใช้ในชีวิตประจำวัน การป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ จึง

นับว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดปัญหาดังกล่าว จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพ พบว่า โมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) เป็นโมเดลที่พัฒนามาจากพฤติกรรมศาสตร์เพื่อที่จะศึกษาปัญหาสุขภาพ และอธิบายพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล และมีผู้นำโมเดลนี้ไปประยุกต์ใช้อธิบายพฤติกรรมกรรมการสวมหมวกนิรภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ในงานวิจัยต่าง ๆ (Dissakoon Chonsalasin, 2017; Brijis, et al. , 2014; และ Aghamolaei, et al., 2011)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการสวมหมวกนิรภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โดยใช้องค์ความรู้จากกรอบแนวคิดของโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ ทำการวิเคราะห์ความเชื่อ และปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 3 ปัจจัย คือ 1. ปัจจัยความเชื่อของบุคคล 5 ด้าน ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่สวมหมวกนิรภัย การรับรู้ความรุนแรงของการไม่สวมหมวกนิรภัย การรับรู้ประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัย การรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย และ การรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย 2. ปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับคำแนะนำตักเตือนจากบุคคล และ 3. ปัจจัยเชิงโครงสร้าง ได้แก่ ความรู้เรื่องการใส่หมวกนิรภัย และระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย ประสบการณ์ในการขับขี่รถจักรยานยนต์ และประสบการณ์ในการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เรื่องการใส่หมวกนิรภัย และระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย ปัจจัยความเชื่อของบุคคล ปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ และพฤติกรรมกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยเชิงโครงสร้าง ปัจจัยความเชื่อของบุคคล และปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ มีอิทธิพลร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional survey) โดยนำแนวคิดของโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ซึ่งแบ่งเป็น 3 คณะ คือ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 187 คน โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G* Power 3.1.9.2 Thavatchai Vorapongsathorn & Sureepun Vorapongsathorn, 2018 pp. 11-21) สำหรับสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (multiple regression) ซึ่งมีตัวแปรทำนาย 13 ตัว โดยกำหนด

ขนาดของอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.15 (Cohen, 1988) อำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.90 และ $\alpha = 0.05$

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน คือ ศึกษาแนวคิด ตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎี หลักการ จากวารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัย และสร้างเครื่องมือในการวิจัยให้ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการค้นหาสภาพปัญหาของพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โดยใช้การวิเคราะห์ตามแนวคิดของ PRECEDE Model (cited in Sureepun Vorapongsathorn, 2015 pp. 178-184) จากข้อมูลสภาพปัญหาที่สำรวจได้ร่วมกับปัจจัยที่สำคัญตามกรอบแนวคิดของโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ นำมาสร้างแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดย แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามในเรื่องปัจจัยเชิงโครงสร้าง ประกอบด้วย ข้อคำถามความรู้เรื่องการใช้หมวกนิรภัยและระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย จำนวน 19 ข้อ ระดับการวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ใช่ ไม่ใช่

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยความเชื่อของบุคคลในการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ระดับการวัดเป็นช่วงสเกล (interval scale) พิจารณาจากคะแนนประมาณค่า แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ข้อคำถามที่สร้างขึ้น จำนวน 52 ข้อ โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ 1) การรับรู้โอกาสเสี่ยง 2) การรับรู้ความรุนแรงของการไม่สวมหมวกนิรภัย 3) การรับรู้ประโยชน์ 4) การรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย และ 5) การรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ จำนวน 11 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ เคย ไม่เคย ไม่แน่ใจ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1) การได้รับข้อมูลข่าวสาร และ 2) การได้รับคำแนะนำตักเตือนจากบุคคล

ส่วนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ จำนวน 38 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง เป็นประจำ นาน ๆ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) อยู่ระหว่าง 0.50-1.00 ข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 50 ชุด ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (reliability coefficient) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือติดต่อสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และขอความอนุเคราะห์อาจารย์ประจำวิชาให้ช่วยอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล จากนักศึกษาที่มีรายชื่อเป็นตัวอย่างในแต่ละชั้นเรียน ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัยตามเอกสารจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อให้ตัวอย่างได้รับทราบ และเข้าใจพร้อมทั้งลงนามแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย การเก็บข้อมูลได้ดำเนินการในระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2561

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 187 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 70.10) มีอายุอยู่ในช่วง 18-20 ปี (ร้อยละ 61.00) สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ (ร้อยละ 48.70) กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 29.40) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 5,001-10,000 บาท (ร้อยละ 75.90) นักศึกษาขี่รถจักรยานยนต์ ในรอบ 1 สัปดาห์ มากที่สุด คือระยะทาง 1-30 กิโลเมตร (ร้อยละ 87.70) โดยเฉลี่ยในรอบ 1 สัปดาห์ นักศึกษาขี่รถจักรยานยนต์ เท่ากับ 17.55 กิโลเมตร นักศึกษาส่วนใหญ่มีหมวกนิรภัยเป็นของตนเอง (ร้อยละ 87.50) ซื้อมือถือเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 49.69) (ตารางที่ 1)

2. ตารางที่ 2-แสดงข้อมูลประวัติการขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 60.96 ไม่มีใบขี่รถจักรยานยนต์ มีการสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ขี่รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 35.83 ส่วนใหญ่สวมเป็นบางครั้ง ร้อยละ 57.22 และไม่สวมเลย มีร้อยละ 6.95 เหตุผลที่สวมหมวกนิรภัย เพราะเชื่อว่า ป้องกันอันตรายได้ ร้อยละ 89.30 และผู้ที่ไม่สวมหมวก มีความคิดว่า รำคาญ ร้อน ยุ่งยาก ร้อยละ 8.56 และคิดว่า ไม่จำเป็นต้องสวมหมวกนิรภัย มีร้อยละ 2.14 เคยได้รับโทษ ถูกปรับ/จับ ตามกฎหมายจราจร ร้อยละ 49.73 นักศึกษามีประสบการณ์ในการขี่รถจักรยานยนต์เป็นระยะเวลา 6-10 ปี ร้อยละ 66.80 ขี่รถจักรยานยนต์เป็นประจำ ร้อยละ 82.40 ในรอบ 1 สัปดาห์ นักศึกษาขี่รถจักรยานยนต์ทุกวัน ร้อยละ 74.30 ความเร็วที่ใช้ในการขี่รถจักรยานยนต์ คือช่วง 51-80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ร้อยละ 72.19 ในรอบ 3 ปี ที่ผ่านมาเคยได้รับอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 52.90 เคยได้รับอุบัติเหตุจำนวนมากที่สุด คือ 1 ครั้ง ร้อยละ 64.77 (ตารางที่ 2)

3. ข้อมูลปัจจัยด้านความรู้เรื่องการใส่หมวกนิรภัยและระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 80.70 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.35 คะแนน (คะแนนเต็ม เท่ากับ 19) (ตารางที่ 3)

4. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยความเชื่อของบุคคลในการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขี่รถจักรยานยนต์ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง ในภาพรวม 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.60 และการรับรู้ของนักศึกษาในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด ยกเว้นการรับรู้ประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยที่นักศึกษามีการรับรู้อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 52.40 (ตารางที่ 3)

5. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติในการสวมหมวกนิรภัย ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับคำแนะนำตักเตือนจากบุคคล ในภาพรวม 2-ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อแยกแต่ละด้าน พบว่า การ

ได้รับข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง และการได้รับคำแนะนำจากเพื่อนจากบุคคลอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 65.80 (ตารางที่ 3)

6. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ ของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 67.40 (ตารางที่ 3)

7. ผลการทดสอบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ พบว่า ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย ($\beta = 0.39$) ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย ($\beta = -0.25$) และปัจจัยการได้รับข้อมูลข่าวสาร ($\beta = 0.49$) เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้ร้อยละ 30.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.05$ (ตารางที่ 4) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	131	70.10
หญิง	56	29.90
อายุ		
18-20 ปี	114	61.00
21-23 ปี	73	39.00
Max = 24, Min = 18, $\bar{X}$ = 20.17, S.D. = 1.11		
คณะที่สังกัด		
วิทยาศาสตร์การกีฬา	41	21.90
ศิลปศาสตร์	55	29.40
ศึกษาศาสตร์	91	48.70
ระดับชั้นเรียน		
ระดับชั้นปีที่ 1	43	23.00
ระดับชั้นปีที่ 2	44	23.50
ระดับชั้นปีที่ 3	55	29.40
ระดับชั้นปีที่ 4	45	24.10
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
1,000 - 5,000 บาท	38	20.30
5,001-10,000 บาท	142	75.90
ตั้งแต่ 10,000 บาท ขึ้นไป	7	3.80
Max = 15,000, Min = 1,300, $\bar{X}$ = 6,535.68, SD = 2111.079		
ระยะทางการขับขี่รถจักรยานยนต์ ในรอบ 1 สัปดาห์		
1-30 กิโลเมตร	164	87.70
31-60 กิโลเมตร	14	7.50
ตั้งแต่ 61 กิโลเมตร ขึ้นไป	9	4.80

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีจำแนกตามประวัติการขับขีรถจักรยานยนต์

ประวัติการขับขีรถจักรยานยนต์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การมีหมวกนิรภัยเป็นของตนเอง		
มี	161	87.50
ไม่มี	23	12.50
วิธีการได้หมวกนิรภัยมาเป็นของตนเอง		
ซื้อเอง	81	49.69
ของคนในครอบครัว	55	33.74
ได้มาพร้อมซื้อการรถจักรยานยนต์	25	15.34
แฟนซื้อให้	2	1.23
การมีใบขับขีรถจักรยานยนต์		
มี	72	38.50
ไม่มี	114	60.96
แบบชั่วคราว	1	0.54
การสวมหมวกนิรภัยในการขับขีรถจักรยานยนต์		
ไม่สวม	13	6.95
สวมเป็นบางครั้ง	107	57.22
สวมทุกครั้ง	67	35.83
เหตุผลในการสวม/ไม่สวมหมวกนิรภัย		
ช่วยป้องกันอันตราย	167	89.30
รำคาญ ร้อน ยุ่งยาก	16	8.56
ไม่จำเป็น	4	2.14
เคยได้รับโทษ ถูกจับ/ถูกปรับ ตามกฎหมายจราจร		
เคย	93	49.73
ไม่เคย	94	50.27
ประสบการณ์ขับขีรถจักรยานยนต์		
1-5 ปี	45	24.10
6-10 ปี	125	66.80
11-15 ปี	17	9.10
Max = 13, Min = 1, $\bar{X}$ = 7.38, S.D. = 2.60		
การขับขีรถจักรยานยนต์		
เป็นประจำ	154	82.40
เป็นบางครั้ง	33	17.60
การขับขีรถจักรยานยนต์ใน 1 สัปดาห์		
ทุกวัน	139	74.30
1- 2 วัน	7	3.70
3-4 วัน	22	11.80
5-6 วัน	19	10.20

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกตามประวัติการขับขีรถจักรยานยนต์ (ต่อ)

ประวัติการขับขีรถจักรยานยนต์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความเร็วที่ใช้ในการขับขีรถจักรยานยนต์		
30-50 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	38	20.32
51-80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	135	72.19
ตั้งแต่ 81 กิโลเมตรต่อชั่วโมงขึ้นไป	14	7.49
Max = 200, Min = 30, $\bar{X}$ = 66.31, SD = 20.19		
การเกิดอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ในรอบ 3 ปี ที่ผ่านมา		
มี	99	52.90
ไม่มี	88	47.10
จำนวนครั้งที่เกิดอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์		
1 ครั้ง	57	64.77
2 ครั้ง	18	20.46
3 ครั้งหรือมากกว่า	13	14.77

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกตามระดับของปัจจัยความรู้เรื่องการใช้กฎหมายและเนื้อหากฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย ปัจจัยความเชื่อของบุคคล ปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ และพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขีรถจักรยานยนต์

ปัจจัย	ระดับ						ระดับ โดย รวม	$\bar{X}$	S.D.
	น้อย		ปานกลาง		มาก				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
ความรู้เรื่องการใช้หมวกนิรภัย และระเบียบ ข้อบังคับกฎหมาย เกี่ยวกับหมวกนิรภัย	1	0.50	35	18.70	151	80.70	มาก	14.35	2.47
ความเชื่อของบุคคลในการสวม หมวกนิรภัยรวม 5 ด้าน	48	25.70	104	55.60	35	18.70	ปานกลาง	197.68	20.60
การรับรู้โอกาสเสี่ยงการไม่สวม หมวกนิรภัย	63	33.70	89	47.60	35	18.70	ปานกลาง	27.29	3.31
การรับรู้ความรุนแรงการไม่สวม หมวกนิรภัย	28	15.00	67	35.80	92	49.20	ปานกลาง	37.00	5.33
การรับรู้ประโยชน์การสวม หมวกนิรภัย	98	52.40	81	43.30	8	4.30	น้อย	20.78	2.38
การรับรู้อุปสรรคการสวมหมวก นิรภัย	23	12.30	79	42.20	85	45.50	ปานกลาง	34.34	8.98
การรับรู้ความสามารถตนเองใน การสวมหมวกนิรภัย	2	1.10	86	46.00	99	52.90	ปานกลาง	78.25	11.31
สิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติในการ สวมหมวกนิรภัยรวม 2 ด้าน	27	14.40	66	35.30	94	50.30	ปานกลาง	7.14	3.24
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	61	32.60	55	29.40	71	38.00	ปานกลาง	3.43	2.21

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกตามระดับของปัจจัย ความรู้เรื่องการใช้กฎหมายและเนื้อหากฎหมายเกี่ยวกับหมวกนิรภัย ปัจจัยความเชื่อของบุคคล ปัจจัย สิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ และพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์

ปัจจัย	ระดับ						ระดับ โดย รวม	$\bar{X}$	S.D.
	น้อย		ปานกลาง		มาก				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
การได้รับคำแนะนำจากเตือน จากบุคคล	23	12.30	41	21.90	123	65.80	มาก	3.71	1.59
พฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัย	16	8.60	126	67.40	45	24.10	ปานกลาง	93.71	8.82

ตารางที่ 4 การทำนายพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย การรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย และการได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยใช้สถิติการถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ตัวแปรทำนาย	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย			t	p value
	B	SE	Beta		
1. ค่าคงที่	70.125	4.206	-	16.673	0.000
2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย	0.389	0.048	0.503	8.096	0.000
3. การรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัยเพื่อ	-0.245	0.060	-0.251	-4.053	0.000
4. การได้รับข้อมูลข่าวสาร	0.492	0.246	0.124	1.999	0.047

$R = 0.56$, Adjusted $R^2 = 0.302$, $F = 27.415$, $p = .000$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ตามโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ พบว่า มี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัย ได้แก่ ปัจจัยความเชื่อของบุคคล 2 ปัจจัยคือ การรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย ($\beta = 0.39$) และการรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย ($\beta = -0.25$) และปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ 1 ปัจจัย ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร ($\beta = 0.49$) ซึ่งเป็นไปตามคำอธิบายของโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ (Rosenstock, et al, 1988) และผลจากวิเคราะห์ข้อมูลสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ ทั้งในด้านข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับคำแนะนำจากผู้ปกครองของนักศึกษา อยู่ในระดับมาก ซึ่งสถาบันการพลศึกษามีนโยบายในเรื่องกฎระเบียบการจราจรภายในสถาบัน มีกฎระเบียบในเรื่องการสวมหมวกนิรภัย มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารเพื่อเผยแพร่การลดอุบัติเหตุในการขับขี่ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้นักศึกษามีพฤติกรรมในการสวมหมวกนิรภัย

Champion, et al., (2008) (cited in Sureepun Vorapongsathorn, 2015, p. 153) ได้อธิบายว่าในงานวิจัยแบบสำรวจเชิงพรรณนา (explanatory survey) จะเห็นอิทธิพลของปัจจัยสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติที่มีอิทธิพลต่อการสวมหมวกนิรภัยได้อย่างชัดเจน ก็ต่อเมื่อ มีปัจจัย 3 ปัจจัยเกิดขึ้นร่วมกัน คือ ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์มีการรับรู้ในเรื่องอันตรายของการไม่สวมหมวกนิรภัย และรับรู้ในเรื่องประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยอยู่ระดับที่สูง ร่วมกับมีการรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัยในระดับที่ต่ำ ซึ่งผลการศึกษานี้ พบว่า ปัจจัยสิ่งชักนำให้

เกิดการปฏิบัติยังมีอิทธิพลต่อการสวมหมวกนิรภัยยังไม่ชัดเจนมากนัก เนื่องจากยังขาดปัจจัยการรับรู้ในเรื่องประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัย เข้ามาร่วมอธิบายในสมการทำนาย ทั้งนี้เพราะว่านักศึกษายังมีการรับรู้ในเรื่องประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยอยู่ในระดับน้อยถึงร้อยละ 52 และคิดว่า การสวมหมวกนิรภัยเป็นอุปสรรคต่อการขับขี่รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 46 ซึ่งปัจจัยเหล่านี้น่าจะเป็นข้อมูลที่สื่อสารไปถึงผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกำกับดูแลนักศึกษา ควรจัดกิจกรรมอบรม สื่อสาร ประชาสัมพันธ์เพิ่มความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์ให้มากขึ้นกว่าในปัจจุบัน โดยเฉพาะการเน้นย้ำให้เห็นประโยชน์ในการป้องกันอันตราย ในกรณีถ้าเกิดอุบัติเหตุ หมวกนิรภัยจะสามารถลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บที่ศีรษะได้ถึงร้อยละ 72 และลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 39 (Poojadkarnonline, 2018)

มีงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์ พบปัจจัยที่สอดคล้องกับการศึกษานี้หลายเรื่อง เช่น ดิสกุล ชลศาลาสินธุ์ (Dissakoon Chonsalasin et al., 2017) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการสวมหมวกนิรภัยโดยใช้โมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจสวมหมวกนิรภัยสำหรับสังคมเมือง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านแรงจูงใจ ปัจจัยด้านสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ ปัจจัยด้านการรับรู้ความรุนแรง และปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Bazargani et al. (2017); Brijis et al. (2014); Oruogi et al. (2014); Papadakaki et al. (2013); Ambak et al (2011) ซึ่งพบว่า การรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสวมหมวกนิรภัย รวมทั้งสอดคล้องการศึกษาของ Aghamolaei et al (2011) ที่พบว่าการรับรู้อุปสรรค และปัจจัยสิ่งชักนำให้มีการปฏิบัติ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสวมหมวกนิรภัย อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาที่พบปัจจัยที่แตกต่างกันไปจากการศึกษาดังกล่าวอยู่บ้าง แต่ก็เป็นปัจจัยสำคัญในโมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ คือ การศึกษาของ เจษฎา คุ่มพงษ์ และคณะ (Jetsada Kumphonng, et al., 2018) ที่ศึกษาพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยของนักศึกษาในประเทศเวียดนาม โดยใช้โมเดลความเชื่อด้านสุขภาพ พบว่า การรับรู้ความรุนแรง (perceived severity) ที่จะเกิดขึ้นถ้าไม่สวมหมวกนิรภัย และการรับรู้ถึงประโยชน์ (perceived benefit) ของการสวมหมวกนิรภัย มีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

โดยสรุป ผลจากการศึกษานี้ พบปัจจัยในการทำนายพฤติกรรมของการสวมหมวกนิรภัย 3 ปัจจัย คือ การรับรู้ความสามารถตนเองในการสวมหมวกนิรภัย การรับรู้อุปสรรคของการสวมหมวกนิรภัย และปัจจัยการได้รับข้อมูลข่าวสาร ซึ่งน่าจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบายของผู้บริหาร และอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา โดยเฉพาะอาจารย์ที่สอนในเรื่องความปลอดภัย ควรหาโอกาสสอดแทรกให้นักศึกษาเห็นความสำคัญ เห็นประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยในการป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บเมื่อเกิดอุบัติเหตุ และเพื่อลดความเชื่อของนักศึกษาที่เห็นว่าการสวมหมวกนิรภัยเป็นอุปสรรคต่อการขับขี่รถจักรยานยนต์ให้น้อยลง รวมทั้งมีการกระตุ้นโน้มน้าวให้กำลังใจนักศึกษาให้เห็นความสามารถของตนเอง ที่จะมีพฤติกรรมการสวมหมวกนิรภัยอย่างเป็นปกติทุกครั้งเมื่อมีการขับขี่รถจักรยานยนต์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลการวิจัย พบประเด็นที่สำคัญ คือ นักศึกษาที่ขับขี่รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 61 ไม่มีใบขับขี่ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ทางสถาบันการพลศึกษา ควรเน้นย้ำให้นักศึกษาที่ขับขี่รถจักรยานยนต์ไม่มีใบขับขี่ ต้องไปสอบให้ได้ใบขับขี่ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติที่ถูกต้องในสังคม และเป็นการบังคับทางอ้อมจากการสอบใบขับขี่ ทำให้นักศึกษามีความรู้ในการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างปลอดภัยบนท้องถนน รวมถึงการสวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันอันตรายของตนเองด้วย

2. ผู้บริหารควรกำหนดนโยบายอย่างชัดเจนในเรื่องการสวมหมวกนิรภัยของผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โดยกำหนดให้บริเวณภายในสถาบันการพลศึกษา เป็นเขตสวมหมวกนิรภัย 100 เปอร์เซ็นต์ ทั้งผู้ขับขี่ และผู้ซ้อนท้าย มีคณะกรรมการควบคุม กำกับ ดำเนินการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ในเรื่องความปลอดภัยในการใช้รถจักรยานยนต์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความตระหนักถึงผลกระทบ และให้เห็นความสำคัญที่จะต้องสวมใส่หมวกนิรภัยทุกครั้งที่ใช้รถจักรยานยนต์ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีในการใช้รถใช้ถนนอย่างปลอดภัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมเพื่อป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุจราจรในรูปแบบอื่น เช่น การศึกษาในเชิงคุณภาพ โดยการสร้างโปรแกรมการส่งเสริม และป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุจราจรเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเก็บข้อมูลในเชิงลึกเพิ่มขึ้น เนื่องจากนวัตกรรมทางเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าของรถจักรยานยนต์รุ่นใหม่ๆ สามารถทำให้รถจักรยานยนต์มีความแรง และเร็วมากขึ้น และความนิยมการขับขี่รถจักรยานยนต์ขนาดใหญ่ (big bike) เพิ่มขึ้นในวัยรุ่น อาจจะมีผลต่อพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษาหรือวัยรุ่น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยการศึกษา และการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์ประจำวิชา และเจ้าหน้าที่ในแต่ละคณะ ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ทุกท่านที่อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ ประสานงานให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ทุกท่าน ซึ่งเสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

References

- Aghamolaei, T., Tavafian, S. S., & Madani, A. (2011). Prediction of helmet use among Iranian motorcycle drivers: An application of the health belief model and the theory of planned behavior. *Traffic Injury Prevention, 12*(3), 239-243.
- Ambak, K., Ismail, R., Abdullah, R. A., & Borhan, M. N. (2010). Predicting helmet use among Malaysian motorcyclist using structural equation modeling. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences, 4*(10), 5263-5270.
- Bazargani, H. S., Saadati, M., Rezapour, R., & Abedi, L. (2017). Determinants and barriers of helmet use in Iranian motorcyclists: A systemic review. *Journal of Injury Violence Research, 9*(1), 61-67.
- Brijs, K., Brijs, T., Sann, S., & Trinh, T. M. (2014). Psychological determinants of motorcycle helmet use among young adults in Cambodia. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behavior, 26*, Part A: 273-290.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model in K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswaanath Eds. *Health behavior and health education: Theory, research and practice*. (4th ed.). San Francisco, CA.: John Wiley & Sons.

- Dissakoon Chonsalasin, Siradol Siridhara, Vatanavongs Ratanavaraha, Sajjakaj Jomnonkwao, & Duangdao Watthanaklang. (2017). A study of factors affecting Intention of helmet use: An application of the theory of health belief model. *Technical Education Journal King Mongkut's University of Technology North Bangkok*, 1, 26-35.
- Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.
- Department of Land Transport. (2018). *Numbers of registered cars in Thailand*. (accumulation numbers to the present). Retrieved July 10, 2018, from <https://data.go.th/Datasets.aspx?kw=%E0%B8%88%E0%B8%94%E0%B8%97%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99>.
- Jetsada Kumphong, Thaned Satiennam, Wichuda Satiennam, & Tu Anh Trinh. (2018). Psychological models for development of motorcycle helmet use among students in Vietnam. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 143, 1-7.
- Oruogi, M., Hekmatpou, D., & Javaheri, J. (2014). The implication of health belief model to promote the performance of motorcyclists using helmets in Markazi province in Iran, *Iranian Journal of Epidemiology*, 9(3), 37-44.
- Papadakaki, M. G., Tzamalouk, G., Orsi, C., & Kritikos, A. (2013). Barriers and facilitators of helmet use in a Greek sample of motorcycle riders: Which evidence, *Transportation Research Part F. Psychology and Behaviour*, 18, 189-198.
- Poojadkarnonline. (2018). *Unwearing helmets may cause to be severe injury or dead*. Retrieved December 28, 2018, from <https://mgronline.com/goodhealth/detail/9610000128674>.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175-183.
- Royal Thai Police. (2016). *A statistical report of road traffic legal action in Thailand, 2013-2015*. Bangkok.
- Sureepun Vorapongsathorn. (2015). *Research in health education*. (3rd ed.). Bangkok: Witoon Karnpok.
- Thai Roads Foundation and Road Safety Watch. (2017). *A report of safety helmet wearing of motorcycle drivers in Thailand, 2018*. Bangkok: Thai Roads Foundation.
- Thavatchai Vorapongsathorn & Sureepun Vorapongsathorn. (2018). Sample size calculation for research using G*Power program. *Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 41(2), 11-21.
- World Health Organization. (2018). *A global status report of road safety in 2018*. Retrieved June 15, 2018, from <http://news.ch3thailand.com/local/83995>.

Received : April 26, 2019

Revised : June 1, 2019

Accepted : June 7, 2019

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

มานิกา แสงศิริ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาเชิงสหสัมพันธ์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ การรับรู้ ประโยชน์ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน และปัจจัยเสริมด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากบุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุน ทั้ง 5 คณะ รวม 149 คน จากทั้งหมด 245 คน ร้อยละ 60.82 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 1

ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับความรู้ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .383$) ระดับการรับรู้ประโยชน์ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .365$) และระดับความเชื่อความสามารถในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .540$) ส่วนระดับ เจตคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .058$)

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .238$) และระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .217$)

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .482$) และระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .532$)

ดังนั้นควรสร้างความเชื่อความสามารถในตนเอง และส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพะที่สมบูรณ์

คำสำคัญ: ปัจจัย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความสัมพันธ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

FACTORS RELATED TO HEALTH PROMOTION BEHAVIORS OF STAFFS IN KANCHANABURI RAJABHAT UNIVERSITY

Manika Sanghirun

Faculty of Education, Kanchanaburi Rajabhat University

Abstract

The research of “factors related to health promotion behaviors of staffs in Kanchanaburi Rajabhat University” aims to study factors related to health promotion behaviors of officers in Kanchanaburi Rajabhat University. This research is a descriptive research (correlational research design) which studies the relating of predisposing factors: knowledge, attitude, perception of benefit, self-efficacy toward health promotion behaviors, including enabling factors of resources and environment for health promotion, health promotion policy of the agency, reinforcing factors of receiving information from media, the supporting of health promotion behaviors from family members and colleagues who are selected by multi-state sampling about 149 academic staffs and support staffs of 249 staffs from 5 faculties. The collecting data are about 60.52% which are from questionnaires, the reliability and validity of which are found at 0.84 and 1.

The findings revealed that: The correlation coefficient between predisposing factors and health promotion behaviors of staffs had positively correlated with health promotion behaviors at the significant level of .05 ($r = .383$), the perception of benefit had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .365$), self-efficacy toward health promotion behaviors had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .540$), and the attitude had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .058$).

1. The correlation coefficient between enabling factors and health promotion behaviors of staffs in resources and environment for health promotion factors had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .238$), and the health promotion policy of the agency had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .217$).

2. The correlation coefficient between perception of health promotion behaviors of staffs in reinforcing factors of receiving information from media had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .482$), and the supporting of health promotion behaviors from family members and colleagues had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .532$).

Moreover, it could be better to construct the self-efficacy of health promotion behaviors and the supporting of health promotion behaviors from family members and colleagues of health promotion behaviors of staffs in Kanchanaburi Rajabhat University to be well-being development for healthy life.

Keyword: Factor, Health Promotion Behaviors, Related to Health Promotion Behaviors

บทนำ

วิถีชีวิตของประชาชนชาวไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ต่างคนต่างออกไปทำงานร่างกายอยู่ในภาวะเครียดไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ และยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมายเป็นผลให้การใช้แรงงานการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันลดลง อีกทั้งยังมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเบาหวานหัวใจและหลอดเลือดและโรคอ้วน (Division of Non Communicable Diseases, 2009) อัตราการเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี 2557 และทำให้สูญเสียรายได้เนื่องจากโรคกลุ่มนี้ 52,150 ล้านบาทในพ.ศ. 2558 (Strategy and Planning Division Ministry of Public Health, 2014)

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ เป็นมาตรการหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าใจถึงความต้องการ และการแสดงออกของคน ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีเป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่มีหน้าที่ศึกษาหาองค์ความรู้ พร้อมทั้งให้การส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพให้กับบุคลากร เพื่อเป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร ให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี และการคงไว้หรือเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดี แต่ในปัจจุบันบุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพบางอย่างที่ไม่เหมาะสม มีความเครียดจากการทำงาน วิถีชีวิตเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาในเรื่องของการมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวน้อย หรือไม่เพียงพอ ทำให้เกิดปัญหากับสภาวะสุขภาพดังนั้นการเพิ่มกิจกรรมทางกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, Murdaugh, & Parsons (2002) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต และนิสัยสุขภาพ จะสามารถบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อความผาสุก และความสำเร็จในจุดมุ่งหมายในชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดนโยบายเรื่องอาหาร, การออกกำลังกายและสุขภาพ โดยมีข้อเสนอว่าทุกประเทศควรให้ความสำคัญ และเสริมศักยภาพในการพัฒนากระบวนการ และองค์ความรู้ด้านอาหาร และกิจกรรมทางกาย เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพอย่างเข้มแข็งจริงจัง สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่เร่งการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยเชิงรุก สร้างความตระหนักรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยง และผลกระทบด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ และทัศนคติที่ถูกต้องด้านสุขภาพ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดโรค ไม่ป่วย และตายด้วยโรคที่ป้องกันได้ สร้างมาตรการทางสังคมในการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพที่ดี (Ministry of Public Health, 2016, p. 42)

จากเหตุผลดังกล่าว ประกอบกับผู้วิจัยเป็นผู้สอน และผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีด้านพฤติกรรมสุขภาพ PRECEDE Framework ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และปัจจัยทางชีวสังคม ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบายของหน่วยรวมถึงวางแผนทางในการให้บริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพของ

บุคลากร และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และมีคุณภาพ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร
- 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานในด้านการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Study) กลุ่มตัวอย่างศึกษาเฉพาะบุคลากรที่สังกัด 5 คณะ ประกอบด้วยบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน จำนวนไม่น้อยกว่า 148 คน ซึ่งได้มาจากตารางสุ่มกลุ่มตัวอย่างเคร่งครัดและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน คือ การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และศึกษาตามสัดส่วน (Proportional Allocation) ด้วยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จาก คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 16 คน คณะครุศาสตร์ 38 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 33 คน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 38 คน และคณะวิทยาการจัดการ 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และ (Wipawee Worawitwattana, 2013) โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบ มีค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามเท่ากับ 1 และนำไปทดลองใช้กับบุคลากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.84 โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ ระยะเวลาการทำงาน ระยะเวลาการเดินทางมาทำงานทั้งไป และกลับ ทำงานอื่นที่นอกเหนือจากงานประจำ เวลาวางจากการทำงาน งานบ้าน และการเดินทาง การตรวจสุขภาพประจำปีที่ผ่านมา ประวัติการเจ็บป่วย ลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดให้เลือกตอบ จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดเป็นลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดให้เลือกตอบจาก 3 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบ คือ ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง ไม่ทราบ โดยเลือกเพียงคำตอบเดียวประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 2 เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด

ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด

ตอนที่ 4 ความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

แบบสอบถามตอนที่ 2 ตอนที่ 3 และตอนที่ 4 มีลักษณะ ข้อคำถาม เป็นแบบมาตราประมาณค่า ประกอบด้วยประโยคที่มีลักษณะทั้งด้านบวกและด้านลบ มีมาตรวัด 5 ระดับ ตอนละ 15 ข้อ โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด มีลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดให้เลือกตอบจาก 3 ตัวเลือก คือ มี ไม่มี ไม่ทราบ โดยเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากตนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเชิงบวก มีมาตรวัด 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกายด้านการจัดการความเครียด มีลักษณะข้อคำถาม เป็นแบบเชิงบวกและเชิงลบ มีมาตรวัด 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

เก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามไปตามคณะทั้ง 5 คณะ จำนวน 160 ชุด ให้นักศึกษาระบบบริหารการ และสายสนับสนุนที่สังกัดคณะ และกำหนดรับแบบสอบถามใน 30 วัน ได้รับแบบสอบถามกลับมา 149 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 93 จากจำนวนแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าร้อยละของข้อมูลชีวสังคม

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ .05

ผลการวิจัย

จากการศึกษาลักษณะทางชีวสังคม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 54.4 มีอายุระหว่าง 30-39 ปี ร้อยละ 48.3 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ร้อยละ 57.7 จบการศึกษาระดับปริญญาโท ร้อยละ 83.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 25,000 บาท ร้อยละ 93.3 ส่วนใหญ่มีระยะเวลาการทำงานที่มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี 6-10 ปี ร้อยละ 31.5 ใช้ระยะเวลาในการเดินทางจากที่พักมาทำงานทั้งไปและกลับ น้อยกว่า 20 นาที ร้อยละ 73.8 ไม่มีการทำงานอื่นที่นอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 87.2 ส่วนใหญ่ไม่มีเวลาว่างเหลือจากการทำงาน งานบ้าน การเดินทาง ร้อยละ 62.4 มีการตรวจสุขภาพประจำปีในปีที่ผ่านมา ร้อยละ 87.2 และส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาลในปีที่ผ่านมา ร้อยละ 75.2

จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรมีผลการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

ปัจจัยนำ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
1. ระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.383**	.000
2. ระดับเจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.058	.481
3. ระดับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.365**	.000
4. ระดับความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.540**	.000

p < .05

จากตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่าระดับความรู้ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .383$) ระดับการรับรู้ประโยชน์ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .365$) และระดับความเชื่อความสามารถในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .540$) ส่วนระดับเจตคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .058$)

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

ปัจจัยเอื้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
1. ระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.238**	.003
2. ระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.217**	.008

p < .05

จากตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่าระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .238$) และระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงาน มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .217$)

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
1. ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ	.482**	.000
2. ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับการสนับสนุนจากตนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.532**	.000

$p < .05$

จากตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .482$) และระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับการสนับสนุนจากตนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .532$)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สรุปผลตามลักษณะทางชีวสังคมและสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.7 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับ วันดี เฝื่อนเอี่ยม (Wandee Peuem, 2018) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ธวัช วิเชียรประภา, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (Tawat Wichianprapha, Pornnapa Homsin, and Rungrat Srisuriyawet, 2012) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมใด ย่อมส่งผลต่อความมั่นใจต่อพฤติกรรมสุขภาพ และจะมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม นั้นๆ

เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.1 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ วิภาวี วรวิทย์วัฒน์ (Wipawee Worawitwattana, 2013) พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารสังกัดจังหวัดทหารบก

ราชบุรีไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารสังกัดจังหวัดทหารบกราชบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 34.2 พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับนิธินันท์ เจริญบัณฑิตย์ (Nithinan Charoenbundith, 2016) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อการเกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพจึงนำไปสู่พฤติกรรมในด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี และเมื่อพิจารณาการรับรู้ประโยชน์ พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้งในด้านต่างๆ มากทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

ความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 37.6 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons. (2006) การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมทำนาย พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากการที่บุคคลรับรู้ถึงทักษะหรือความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายใต้อุปสรรค และสถานการณ์ต่างๆ จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีอิทธิพลโดยตรง และโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน พบว่า

การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 39.6 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ กองมณี สุรวงษ์สิน (Kongmanee Surawongsin, 2008) พบว่า การมีทรัพยากรในการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

การมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 34.9 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของอรพรรณ พรหมเชยธีระ (Oraphun Phromchoeiteera, 2006) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพยาบาล: กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า

การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.6 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของรัชณี ผิวทอง (Rudchanee Pewthong, 2003) พบว่า การได้

รับข่าวสารสุขภาพจากหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน การได้รับข่าวสารสุขภาพจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพ

การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ บุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.9 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ ญัตถพร พลเดช (Nattaporn Paladesh, 2005) พบว่า ปัจจัยเสริม คือ แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จะเป็นพฤติกรรมที่พึง ประสงค์หรือไม่นั้น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม และแนวคิด PRECEDE Model ที่ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้หลักสถิติแล้ว ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อ ความสามารถในการทนต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่ เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ การได้รับการ สนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามความสนใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลของบุคลากร รวมทั้งบริบทของแต่ละ คณะได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ควรจัดให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับทุก เพศทุกวัย และอาจมีการจัดตั้งชมรมที่มีความหลากหลายของกิจกรรมเพิ่มขึ้น เพื่อให้เป็นที่สนใจกับบุคลากร มากขึ้น

1.2 การประชาสัมพันธ์ เผยแพร่กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรรับรู้ รับทราบแผนงาน กิจกรรม และงบประมาณในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย ซึ่งจะช่วยให้ได้รับความร่วมมือ ความเชื่อถือ ศรัทธาจากบุคลากรในมหาวิทยาลัยมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการกระตุ้นเตือนผ่านทางสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้มีความเหมาะสม และสม่ำเสมอ

1.3 มีการจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และตระหนักถึงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพของตนเอง

1.4 จัดสิ่งแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกให้โดยมาตรฐานปลอดภัย คงทน และจัดหาผู้รับผิดชอบ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากร

1.5 จัดกิจกรรมที่เพิ่มเจตคติ และการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร เพื่อ สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏ กาญจนบุรี ประจำปีการศึกษา 2559

References

- Division of Non Communicable Diseases. (2009). *Guidelines for the prevention and control of non-communicable diseases for public health officers*. Nonthaburi: National Office of Buddhism.
- Kongmanee Surawongsin. (2008). *Factors relating to health promotion behaviors of health personnel in permanent secretary ministry of public health*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Ministry of Public Health. (2016). *The twelfth National Health Development Plan (2012 - 2016)*. Bangkok.
- Nattaporn Paladesh. (2005). *Self-care behavior of professional nurses in Bangkok Metropolitan Administration General Hospital*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Nithinan Charoenbundith. (2016). *Factors related to health promoting behaviors among village health volunteers*. (Master's thesis). Burapha University.
- Oraphun Phromchoeiteera. (2006). *Factors affecting health promotion behaviors of student nurses: A case study of Royal Thai Army Nurse*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. Connecticut: Appleton & Lange, New York.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. (4th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- _____. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. (5th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Rudchanee Pewthong. (2003). *Health behaviors of the students of Rajamangala Institute of Technology North Bangkok Campus*. (Master's thesis), Kasetsart University.
- Strategy and Planning Division Ministry of Public Health. (2014). *Strategy Indicators and data collection guidelines Ministry of Public Health Annual Report 2014*. Bangkok.
- Tawat Wichianprapha, Pornnapa Homsin, and Rungrat Srisuriyawet. (2012). Factors Affecting health behaviors of health volunteers, Chanthaburi Province. *The Public Health Journal of Burapha University*, 7(2), 53-68.
- Wandee Peuem. (2018). The relationship between knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students In academic year 2015. *Academic Journal Institute of Physical Education*, 10(2), 193-202.
- Wipawee Worawitwattana. (2013). *Factors relating to health promoting behaviors of military officers under jurisdiction of The Ratchaburi Military District*. (Master's thesis). Kasetsart University.

Received : November 11, 2018

Revised : January 21, 2019

Accepted : January 22, 2019

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช

วิภัสสร มากนคร วัฒน์ บุญกอบ จันทรจარი เกตุมาโร และ เกษม ชูรัตน์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 117 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) และวิเคราะห์สหสัมพันธ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. เจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราชมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง ร้อยละ 40.20
2. ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยทางครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยทางครอบครัว ร่วมกันพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ได้ร้อยละ 29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด เจ้าหน้าที่งานเวชระเบียน โรงพยาบาลศิริราช

FACTORS EXERTING EFFECTS ON THE STRESS OF MEDICAL RECORDS PERSONNEL AT SIRIRAJ HOSPITAL

Wipatsron Maknakhon, Wat Bhungob, Chanjaree Getmaro,
and Kasem Chooratna

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

In this study, the researcher studied (1) factors exerting effects on the stress of Medical Records personnel at Siriraj Hospital; and (2) the relationships of factors exerting effects on the stress of the personnel. The samples consisted of 117 Medical Records personnel employed at Siriraj Hospital. Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean, and standard deviation. Pearson's product moment correlation coefficient method and stepwise multiple regression analysis (SMRA) were also employed by the researcher. Statistical significance was set at the .05 level.

Findings were as follows:

1. The personnel under study exhibited stress at the high level (40.20 percent).
2. The factors of work and family were found to be positively correlated with the stress of the personnel at the statistically significant level of .05.
3. Insofar as concerned predictive factors, at 29 percent, the factors of work and family exerted effects on the stress of the personnel at the statistically significant level of .05.

Keywords: Factors Exerting Effects on the Stress, Medical Records personnel, Siriraj Hospital

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านการศึกษา จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันของประชากร มีความรีบเร่ง ดิ้นรนต่อสู้ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการและความอยู่รอด จึงทำให้เกิดการแข่งขันกันมากขึ้น ในสถานะที่มีแรงกดดันในด้านการแข่งขันกันนี้ จึงอาจเกิดความเครียดในแต่ละคนได้ ซึ่งความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวและเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดเป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อย แต่ถ้ารู้สึกว่ปัญหานั้นร้ายแรง แต่พอจะรับมือไหวเราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองปัญหานั้นใหญ่ ไก่ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยได้เราก็จะเครียดมาก ซึ่งความเครียดในระดับที่พอดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราพลังความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (Nedratree Thaosom, 2012)

ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนไทย โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ นำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรง เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า หรืออาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย ที่นับวันยังมีแนวโน้มที่สูงขึ้น จากสถิติผู้ป่วยนอกที่มารับบริการจำแนกตามหน่วยนับปี 2557 ที่ โรงพยาบาลศิริราช 1,931,119 ราย 2,483,683 ครั้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้มารับบริการเป็นจำนวนมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อพนักงานโรงพยาบาลศิริราช เนื่องด้วยภาระงานที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี ก่อให้เกิดปัญหาความเครียดตามมา นอกจากนี้ยังอาจนำไปสู่การเป็นโรคทางกายต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ อันจะเป็นผลกระทบต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตประจำวัน คนที่มีความเครียดมากจะขาดความเชื่อมั่นในการทำงาน หลีกเลี่ยงการตัดสินใจ ขาดความรอบคอบในการทำงาน มักจะทำความผิดพลาด ขาดสมาธิในการทำงานเสมอ (Darin Chareonsawad, 2006)รวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดอารมณ์หงุดหงิด คับข้องใจ ไม่พึงพอใจในการทำงาน ชอบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลและวิจารณ์ผู้อื่น ถ้ามีความเครียดสะสมไว้นาน ๆ อาจทำให้เกิดความบกพร่องต่อการประสานงานของระบบประสาทและสมอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การทำงานล่าช้ากว่าปกติและส่งผลกระทบต่อองค์กรโดยรวมได้ (Patcharin Kamthonthanakan, 2008)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช เพื่อที่จะได้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน และนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อป้องกันปัญหาความเครียดและลดปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด อีกทั้งเป็นแนวทางลดความตึงเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และสามารถจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร ประชาชนผู้รับบริการและประเทศชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยการทำงานส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช
2. ปัจจัยทางครอบครัวส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน สถานที่พักอาศัย ระยะเวลาการปฏิบัติงาน และภาระทางครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยการทำงาน จำนวน 25 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยทางครอบครัว จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2018) คือ รุนแรง มากที่สุด มาก ปานกลาง และเล็กน้อย

ขั้นที่ 2 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราชที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.70

2. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 3 การเก็บข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ได้แก่ หน่วยรหัสโรค จำนวน 61 คน หน่วยธุรการ จำนวน 8 คน หน่วยรายงานสถิติทางการแพทย์ จำนวน 17 คน หน่วยเวชระเบียนผู้ป่วยนอก จำนวน 22 คน หน่วยเวชระเบียนผู้ป่วยใน จำนวน 5 คน พนักงานรับ-ส่งแฟ้ม จำนวน 4 คน รวมทั้งหมด 117 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่าง (sampling) แบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยทำการแบ่งหน่วยงานของเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชระเบียน ออกเป็น 6 หน่วยงาน ได้แก่ หน่วยรหัสโรค หน่วยธุรการ หน่วยรายงานสถิติทางการแพทย์ หน่วยเวชระเบียนผู้ป่วยนอก หน่วยเวชระเบียนผู้ป่วยใน และพนักงานรับ-ส่งแฟ้ม

ขั้นตอนที่ 2 คำนวณจำนวนเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชระเบียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหน่วยงาน ตามสัดส่วนของเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชระเบียน

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการจับสลาก เพื่อเลือกรายชื่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชระเบียนทั้ง 6 หน่วยงาน ได้แก่ หน่วยรหัสโรค หน่วยธุรการ หน่วยรายงานสถิติ

ทางการแพทย์ หน่วยเวชระเบียนผู้ป่วยนอก หน่วยเวชระเบียนผู้ป่วยใน และพนักงานรับ-ส่งแฟ้ม จนได้จำนวนตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการ คือ 117 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยการทำงาน จำนวน 25 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยทางครอบครัว จำนวน 11 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 20 ข้อ รวมทั้งหมด จำนวน 65 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราชที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ถึง 30 ตุลาคม 2560 ได้ข้อมูลครบถ้วนคิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการทำงาน ปัจจัยทางครอบครัว ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ค่าความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) และหาค่าการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความเครียดน้อย	0-24 คะแนน	6	5.10
ความเครียดปานกลาง	25-42 คะแนน	46	39.30
ความเครียดสูง	43-62 คะแนน	47	40.20
ความเครียดรุนแรง	63 คะแนนขึ้นไป	18	15.40
รวม		117	100.00

*ใช้เกณฑ์การแปลผลตามกรมสุขภาพจิต

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการทำงาน และความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช

ปัจจัยการทำงาน	ความเครียด	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p value
1. ลักษณะงาน	.415*	.000
2. บทบาทหน้าที่	.514*	.000
3. ความสัมพันธ์สภาพในการทำงาน	.558*	.000
4. โครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	-	-

*p < .05

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัว และความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียน โรงพยาบาลศิริราช

ปัจจัยทางครอบครัว	ความเครียด	
	ค่าสัมประสิทธิ์-สหสัมพันธ์ (<i>r</i>)	<i>p</i> value
1. ฐานะทางเศรษฐกิจ	.445*	0.00
2. สถานะครอบครัว	.543*	0.00
3. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	.572*	0.00
รวม		0.00

* $p < .05$

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ตามปัจจัยการทำงาน

ขั้นที่	ตัวแปรพยากรณ์	b	Std. Error (b)	β	t	Sig
1	ความสัมพันธ์ภาพในการทำงาน	.16	.057	0.27	3.23*	.012
2	โครงสร้างและบรรยากาศองค์กร	.15	.054	0.22	2.81*	.006

* $p < .05$, $a = 3.87$, $R = .56$, $R^2 = .36$, Adjusted $R^2 = .29$, $SE_{est} = .38$

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ตามปัจจัยทางครอบครัว

ขั้นที่	ตัวแปรพยากรณ์	b	Std. Error (b)	β	t	Sig
1	ฐานะทางเศรษฐกิจ	.17	.074	0.23	2.26*	.026
2	สถานะครอบครัว	.22	.053	0.34	4.23*	.000
3	ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	.14	.054	0.20	2.56*	.012

* $p < .05$, $a = 1.81$, $R = .60$, $R^2 = .36$, Adjusted $R^2 = .33$, $SE_{est} = .39$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ปัจจัยการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนาวิน สุวรรณบุปผา (Shanawin Suwanbubpa, 2007); ปารวี ทองแพง (Parawee Thongpaeng, 2004); กนกพร สุขขารมณ (Kanokporn Sukkharom, 2000); ประณิตา ประสงค์จรรยา (Pranita Prasongchanya, 1999); ศรีสวัสดิ์ นนท์ประเสริฐ (Srisawat Nontprasert, 1998) ที่พบว่า ปัจจัยการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

2. ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ปัจจัยทางครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชนาวิน สุวรรณบุปผา (Shanawin Suwanbubpa, 2007); ภารดี คำมา (Paradee Kamma, 2003); ศรีสวัสดิ์ นนท์ประเสริฐ (Srisawat Nontprasert, 1998) ที่พบว่า ปัจจัยทางครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

3. ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยทางครอบครัว ร่วมกันพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ได้ร้อยละ 29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยการทำงานของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.20 ด้านปัจจัยทางครอบครัว อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.45 โดยประยุกต์ตามเกณฑ์ของ Best (1981, p. 182) ด้านระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 2.37 ส่วนระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช โดยใช้เกณฑ์การแปลผลตามกรมสุขภาพจิต พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 40.20

1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า

1.1. ปัจจัยการทำงาน ประกอบด้วย ลักษณะงาน บทบาทหน้าที่ความสัมพันธ์ภาพในการทำงาน และโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ทั้ง 4 ปัจจัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.2. ปัจจัยทางครอบครัว ประกอบด้วย ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานะครอบครัว และความสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ทั้ง 3 ปัจจัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด พบว่า

2.1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ด้านปัจจัยการทำงาน ได้แก่ ความสัมพันธ์ภาพในการทำงาน และโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร ที่สามารถทำนายปัจจัยการทำงานได้ร้อยละ 29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราช ด้านปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานะครอบครัวและความสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ที่สามารถทำนายปัจจัยทางครอบครัวได้ร้อยละ 33 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. เจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนโรงพยาบาลศิริราชมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง ร้อยละ 40.20 จำนวน 47 คน ควรให้ความสำคัญและเอาใจใส่การดูแลสุขภาพจิตของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และพึงระวังไม่ให้เกิดความเครียดในการทำงานจนมากเกินไป เพราะจะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายของเจ้าหน้าที่ ดังนั้นการมีสุขภาพจิตที่ดีหมายถึงการมีสุขภาพกายที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพที่ดีด้วย

2. ด้านอายุของเจ้าหน้าที่งานเวชระเบียนของโรงพยาบาลส่วนใหญ่มากที่สุด คือ อายุ 31-40 ปี จำนวน 70 คน และเป็นงานเกี่ยวกับการให้บริการ ผู้ที่อายุน้อยอาจมีความอดทนจากการทำงานน้อย เนื่องจากโดนคนมารับบริการตำหนิอาจแสดงอาการที่ไม่เหมาะสม ควรให้ผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าในแต่ละแผนกอบรมสั่งสอน

อย่างใกล้ชิดในเรื่องคำพูด บุคลิกลักษณะที่แสดงออก และโรงพยาบาลควรมีการจัดอบรมในเรื่องปัจจัยส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติเพิ่มเติมให้แก่เจ้าหน้าที่

3. ด้านครอบครัวมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง เนื่องมาจากปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่มีค่าครองชีพสูงขึ้น ทำให้รายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย จึงควรเพิ่มค่าครองชีพให้แก่เจ้าหน้าที่ มีหอพักให้พนักงานที่มีเงินเดือนน้อยพักฟรีหรือพักในราคาที่ถูก เพื่อลดค่าครองชีพให้แก่เจ้าหน้าที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยใช้วิธีการอื่น เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ ควบคู่กับการใช้แบบสอบถาม

2. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานเปรียบเทียบกับระหว่างหน่วยงาน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีของ รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน์ บุญกอบ รองศาสตราจารย์ ดร. จันทร์จारी เกตุมาโร และอาจารย์ ดร. เกษม ชูรัตน์ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และประทับใจในความเมตตากรุณาที่อาจารย์มอบให้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาสุขภาพ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทุกท่าน ที่ได้ประสาทความรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการศึกษา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยเสมือนแสงสว่างนำทางทำให้ผู้วิจัยมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในครั้งนี้ ขอขอบคุณหัวหน้างานที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณเพื่อน ๆ นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาสุขภาพที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมาตลอดระยะเวลาในการศึกษา และการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือทั้งที่ผู้วิจัยเฝ้าฝันและไม่ได้เฝ้าฝัน ทุกท่านเป็นแรงใจคอยสนับสนุนส่งเสริม ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจ ขอขอบคุณที่ทุกท่านมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณจากใจ

References

- Best, J. W. (1981). *Research in Education*. (4th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Darin Chareonsawad. (2006). *A comparative study of stress levels of support personnel and professional staff member at Siriraj Hospital*. (Master's thesis). Ramkhamhaeng University.
- Department of Mental Health. (2018). *Mental health articles*. Retrieved March 6, 2018, from <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1085>.
- Kanokporn Sukkharom. (2000). *Stress in operation of Siam Commercial Bank Public Company Limited employees*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Nedratree Thaosom. (2012). *Factors affecting stress of mathayomsuksa VI students in Changwat Suphan Buri*. (Master's thesis). Kasetsart University.

- Paradee Kamma. (2003). *Factors affecting stress of the primary school administrators under the jurisdiction of Loei Provincial Primary Education Office*. (Master's thesis). Rajabhat Institute Loei.
- Parawee Thongpaeng. (2004). *Factors affecting work stress of Nakhonpathom Hospital's Professional Nurses*. (Master's thesis). Ramkhamhaeng University.
- Patcharin Kamthonthanakan. (2008). *Factors affecting stress at work of computer personnel at the National Electronics and Computer Technology Center of the Ministry of Science and Technology*. (Master's thesis). Ramkhamhaeng University.
- Pranita Prasongchanya. (1999). *Job stress of In-flight manager and air purser in Thai Airways International Public Company*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Shanawin Suwanbubpa. (2007). *Factors affecting stress of the commercial pilots*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Srisawat Nontprasert. (1998). *Job stress of air traffic controllers at Bangkok International Airport*. (Master's thesis). Kasetsart University.

Received : December 12, 2018

Revised : January 23, 2019

Accepted : January 25, 2019

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1

สุจิตรา แดงศรีธรรม วัฒน์ บุญกอบ จันทร์จारी เกตุมาโร และ เกษม ชูรัตน์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว ของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ทั้งหมดจำนวน 244 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มด้วย t-test independent ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 3 กลุ่ม ด้วย F-test (one-way analysis of variance [ANOVA]) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง
2. พนักงานที่มีโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1

HEALTH PROMOTION BEHEVIORS OF STAFF MEMBERS AT BANGPAKOK 1 HOSPITAL

Sujittra Dangsitam, Wat Bhungob, Chanjaree Getmaro and Kasem Chooratna

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

In this study, the researcher (1) examined the health promotion behaviors of staff members at Bangpakok 1 Hospital; (2) compared the health promotion behaviors of sex age level of study income and harboring congenital diseases of the staff members under study; and (3) investigated the relationships between these health promotion of behaviors and the factor of health perception on the part of these staff members. The samples consisted of 244 staff members employed at Bangpakok 1 Hospital. Utilizing techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data in terms of percentage, mean, and standard deviation. A t-test technique was used in analyzing the differences between two groups of variables. In testing differences between three groups of variables, the researcher employed the F- test (one-way analysis of variance [ANOVA]). In further testing, the researcher also utilized Pearson's product moment correlation coefficient (PPMCC) method. Statistical significance was set at the .05 level.

Findings were as follows:

1. The staff members exhibited health promotion behaviors at a moderate level.
2. The staff members who differed in harboring congenital diseases evinced concomitant differences in their health promotion behaviors at the statistically significant level of .05.
3. The factors of perception of health held by the staff member's perception of the benefits of health promotion behaviors; perception of obstacles to health promotion behaviors; and perception of health conditions were found to be positively correlated with health promotion behaviors at the statistically significant level of .05.

Keywords: Health Promotion Behaviors, Staff Members at Bangpakok 1 Hospital

บทนำ

สุขภาพมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นการวิเคราะห์สถานการณ์และแนวโน้มระบบสุขภาพไทย จึงต้องวิเคราะห์และสังเคราะห์จากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพทั้งด้านปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อมในทุกมิติที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อันได้แก่ เศรษฐกิจ การศึกษา ประชากร ครอบครัวและการอพยพย้ายถิ่น ค่านิยม ความเชื่อและวัฒนธรรม การเมืองและการปกครอง สิ่งแวดล้อม โครงสร้างพื้นฐานและเทคโนโลยี รวมทั้งตัวระบบบริการสุขภาพเอง ในขณะที่ประเทศไทยยังเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวกับความยากจนและขาดการให้บริการขั้นพื้นฐานในด้านหนึ่ง มีการเจริญเติบโตด้านอุตสาหกรรม เทคโนโลยี และมีความเป็นเมืองเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นแนวทางในการที่จะดำเนินงานด้านสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคอย่างได้มาตรฐาน ทำให้คนไทยตื่นตัวและเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ลดความเครียด เพื่อลดโรคที่สำคัญ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมะเร็ง รวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ ที่จำเป็นในการรักษาสุขภาพและทรัพยากรอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน (Bureau of Policy and Strategy, 2011)

จากสภาพการดำรงชีวิตของประชาชนในปัจจุบัน แตกต่างจากอดีตมากเกิดการแข่งขันกันมากมายในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านการศึกษา ด้านการเมือง ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชนทั้งสิ้น ส่งผลให้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านการใช้ชีวิตในสังคม เป็นต้น ปัจจุบันนี้พบว่าบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น เช่น ขาดการออกกำลังกาย บริโภคอาหารจานด่วนมากขึ้นรับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อและไม่ครบทั้ง 5 หมู่ การมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องมีสุขภาพจิต สุขภาพกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงจิตวิญญาณด้วย ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพหรือสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และปรับตัวตลอดเวลา การดูแลสุขภาพเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กและค่อย ๆ สมบูรณ์ขึ้นในวัยผู้ใหญ่โดยอาศัยปัจจัยได้แก่ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจซึ่งพัฒนามาจากความสามารถส่วนบุคคล (Kunchalee Poomarintra, 2011, p. 1)

กระทรวงสาธารณสุข รายงานอันดับสาเหตุการป่วย (ไม่รวมกรุงเทพมหานคร) จำแนกตามรายการ พ.ศ. 2556 (อัตราต่อประชากร 1,000 คน) โรคระบบทางเดินหายใจเป็นอันดับ 1 อัตรา 418.25 รองลงมาอันดับ 2 โรคระบบไหลเวียนเลือด อัตรา 414.01 อันดับ 3 โรคเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอลิซึม อัตรา 390.52 รองลงมาอันดับ 4 โรคระบบกล้ามเนื้อ 351.66 รองลงมาอันดับ 5 โรคระบบย่อยอาหารรวมโรคในช่องปาก อัตรา 326.92 และอันดับอื่นตามลำดับ (Strategy and Planning Division, 2013)

โดยผู้วิจัยได้ทำการ ตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นจากหน่วยงานเวชสถิติในปี พ.ศ. 2559 แบ่งตามกลุ่มโรคเบื้องต้นพบว่า พนักงานส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนเฉียบพลันเป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 55.91 รองลงมาอันดับที่ 2 ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารกับลำไส้อักเสบและลำไส้ใหญ่อักเสบ คิดเป็นร้อยละ 25 รองลงมาอันดับที่ 3 โรคคอหอยอักเสบเฉียบพลันไม่ระบุรายละเอียด คิดเป็นร้อยละ 19.44 รองลงมาอันดับที่ 4 ป่วยเป็นโรคคอหอยส่วนจมูกอักเสบเฉียบพลัน (ไข้หวัด) คิดเป็นร้อยละ 17.83 รองลงมา อันดับ 5 ป่วยเป็นโรคความผิดปกติของเมตาบอลิซึมของไกลโคโปรตีนหรือไขมันในเลือดผิดปกติคิดเป็นร้อยละ 7.41 รองลงมาอันดับที่ 6 ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ คิดเป็นร้อยละ 5.61 จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้ทำการสำรวจสาเหตุการเกิดโดยการสัมภาษณ์และสอบถามโดยการสุ่มพบว่าพนักงานโรงพยาบาล บางปะกอก 1 มีการดำเนินชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพน้อยลงโดยเฉพาะการบริโภคอาหาร มักเลือกที่จะ

บริโภคตามความคุ้นเคยตามความสะดวก เป็นเพราะระยะเวลาในการพักผ่อนมีน้อยจึงทำให้เลือกบริโภคอาหารที่สะดวกมากกว่า

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก โดยใช้แนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วย รับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางร่างกาย ด้านการโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพเพื่อใช้เป็นข้อเสนอแนะและนำไปวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว ของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1

สมมติฐานของการวิจัย

1. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
2. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
3. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
4. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
5. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
6. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ทั้งหมดจำนวน 244 คน
ขั้นที่ 1. ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ
เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 33 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ขั้นที่ 2 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในอำเภอท้ายเหมือง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.83

2. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 3. การเก็บข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ได้แก่ สายงานแพทย์ จำนวน 5 คน สายงานสนับสนุนการแพทย์ จำนวน 18 คน สายงานบริการส่วนหน้า จำนวน 17 คน สายงานการพยาบาล จำนวน 136 คน สายงานการตลาดและพัฒนาธุรกิจ จำนวน 5 คน สายงานบัญชีและการเงิน จำนวน 21 คน สายงานบริหารงานทั่วไป จำนวน 41 คน สายงานบริหาร จำนวน 1 คน รวมทั้งหมด 244 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 33 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 ข้อ รวมทั้งหมด จำนวน 63 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 แต่ละแผนก ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 244 คน ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน ถึง 30 สิงหาคม 2560 ได้ข้อมูลครบถ้วนคิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม ด้วย t-test independent ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 3 กลุ่ม ด้วย F-test (one-way analysis of variance [ANOVA]) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	ค่าสัมประสิทธิ์-สหสัมพันธ์ (r)	p value
1. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.227	0.000*
2. ด้านการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.325	0.000*
3. ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.576	0.000*
4. ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ	0.498	0.000*
รวม	0.593	0.000*

* $p < 0.05$

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

(n = 244)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เพศ				t	p value
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	29.31	4.93	30.41	4.62	-1.49	0.14
2. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	16.31	3.64	15.82	3.56	0.88	0.38
3. ด้านการส่งเสริมโภชนาการ	16.29	3.15	15.51	2.96	1.67	0.10
4. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	15.00	2.75	15.27	2.69	-0.63	0.53
5. ด้านการจัดการความเครียด	14.20	2.82	14.49	2.76	-0.68	0.50
รวม	91.12	13.73	91.50	10.86	-0.21	0.83

* $p < 0.05$

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ระหว่างอายุต่างกัน

(n = 244)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	อายุ										F	p value
	20-25 ปี		26-30 ปี		31-35 ปี		36-40 ปี		40 ปี ขึ้นไป			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	29.51	4.90	29.51	4.53	30.69	4.12	29.97	5.01	31.35	5.04	1.50	0.20
2. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	15.59	3.00	16.74	3.61	16.63	3.79	15.23	3.44	14.63	3.42	3.57	0.01*
3. ด้านการส่งเสริมโภชนาการ	15.56	3.26	16.03	2.97	15.67	3.18	15.87	3.38	15.10	2.38	0.72	0.58
4. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	15.54	3.15	15.29	2.79	15.15	2.45	15.43	2.42	14.75	2.59	0.57	0.69
5. ด้านการจัดการ ความเครียด	15.00	2.66	14.63	2.81	14.65	2.62	13.97	2.57	13.69	2.98	1.71	0.15
รวม	91.22	11.67	92.20	16.71	92.79	16.16	90.47	16.82	89.52	16.41	0.65	0.63

* $p < 0.05$

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ระหว่างระดับการศึกษาที่ต่างกัน

(n = 244)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการศึกษา								F	P value
	มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า		อนุปริญญา หรือ เทียบเท่า		ปริญญาตรี หรือ เทียบเท่า		ปริญญาโท หรือสูงกว่า			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	30.31	5.06	30.65	4.68	30.03	4.61	31.75	2.63	0.29	0.83
2. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	14.93	3.56	16.30	3.61	16.29	3.54	14.50	2.38	2.44	0.06
3. ด้านการส่งเสริมโภชนาการ	15.57	3.08	14.78	2.54	15.87	3.03	14.50	3.32	1.13	0.34
4. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	14.74	2.59	15.28	2.62	15.40	2.76	15.00	1.83	0.88	0.45
5. ด้านการจัดการความเครียด	14.18	2.97	14.43	2.99	14.54	2.68	13.75	1.71	0.33	0.80
รวม	89.74	12.84	91.43	10.80	92.13	11.16	89.50	4.51	0.67	0.57

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ระหว่างมีโรคประจำตัวและไม่มี

(n = 244)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	โรคประจำตัว				t	p value
	มี		ไม่มี			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	28.06	5.12	30.53	4.54	8.34	0.00*
2. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	14.59	3.48	16.14	3.54	5.61	0.02*
3. ด้านการส่งเสริมโภชนาการ	16.03	2.42	15.61	3.09	0.56	0.46
4. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	13.76	3.02	15.45	2.57	11.62	0.00*
5. ด้านการจัดการความเครียด	13.03	3.02	14.66	2.66	10.53	0.00*
รวม	85.47	11.38	92.39	11.24	11.04	0.00*

* $p < 0.05$

อภิปรายผลการวิจัย

1. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเอกวิทย์ ปฏิสัมพันธ์กุล (Akawit Patisampitakul, 2011); วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ (Wanchai Yiangkulchao, 2011); เนาวรัตน์ วิสัยชนม์ (Naowarat Wisaichon, 2011); กองมณี สุรวงษ์สิน (Kongmanee Surawongsin, 2008); สุวิภา อนุจรพันธ์ (Suwipha Anuchornphan, 2007); ปัทมา สันติวงศ์เดชา (Padthama Santiwongdech, 2007); และสุภา อินทร (Supa Intorn, 2004); พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

2. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของชวนพิศ เจริญพงศ์ (Chuanpit Charoenpong, 2013); เอกวิทย์ ปฏิสัมพันธ์ (Akawit Patisampitakul, 2011); วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ (Wanchai Yiangkulchao, 2011); สุวิภา อนุจรพันธ์ (Suwipha Anuchornphan, 2007); ปัทมา สันติวงศ์เดชา (Padthama Santiwongdech, 2007); สุภา อินทร (Supa Intorn, 2004); และ นุชระพี สุทธิกุล (Nuchrapee Suthikul, 1997) พบว่า อายุต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเอกวิทย์ ปฏิสัมพันธ์ (Akawit Patisampitakul, 2011); วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ (Wanchai Yiangkulchao, 2011); นันทมนัส บุญโหล่ง (Nanmanas Bunlong, 2009); นุชระพี สุทธิกุล (Nuchrapee Suthikul, 1997) ที่พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

4. พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 พบว่า พนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เอกวิทย์ ปฏิสัมพันธ์ (Akawit Patisampitakul, 2011); เมตตา คำพิบูลย์ (Metta Kumpibool, 2010); กองมณี สุวรรณสิน (Kongmanee Surawongsin, 2008); สุวิภา อนุจรพันธ์ (Suwipha Anuchornphan, 2007) พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

5. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เอกวิทย์ ปฏิสัมพันธ์ (Akawit Patisampitakul, 2011); เมตตา คำพิบูลย์ (Metta Kumpibool, 2010); กองมณี สุวรรณสิน (Kongmanee Surawongsin, 2008); สุวิภา อนุจรพันธ์ (Suwipha Anuchornphan, 2007); ประสงค์ ธีรพงศ์นภลัย (Prasong Tirapongnapalai, 1998) และ นุชระพี สุทธิกุล (Nuchrapee Suthikul, 1997) พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 3.52 ส่วนด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 3.50

1. พนักงานที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2. พนักงานที่มีโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ($p < 0.05$)

3. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานโรงพยาบาลบางปะกอก 1 ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การรับรู้ความสามารถตนเอง

ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($p < 0.01$)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงที่สุด ดังนั้นในการวางแผนโครงการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาล ควรวางแผนจัดกิจกรรมที่เหมาะสมมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงาน เพียงพอกับความต้องการและเป็นไปในทางปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลส่งเสริมสุขภาพสำหรับตนเอง โดยเน้นให้มีพนักงานเข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการดำเนินการให้พนักงานเกิดความมั่นใจ เชื่อว่าดี มีประโยชน์ คุ่มค่าและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เนื่องจากจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข จนเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก แต่ว่าด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย และด้านการส่งเสริมโภชนาการ อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรนำปัจจัยดังกล่าวมากำหนดแผนงานสุขศึกษาให้ครอบคลุมชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น โดยการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายและด้านการส่งเสริมโภชนาการเพื่อความยั่งยืนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งทำให้สามารถทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และตัวแปรด้านการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จึงควรนำข้อมูลเหล่านี้ไปทำการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อหารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากร เพื่อดูประสิทธิผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังจากการนำปัจจัยด้านการรับรู้ มาปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการขยายผลหรือศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของแผนกอื่น ๆ หรือขยายกลุ่มตัวอย่างให้กว้างขึ้น หรือนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุข โดยสร้างตัวแปรแต่ละตัวให้ครอบคลุม เพื่อจะได้นำมาพัฒนาและสร้างเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการกำหนดนโยบาย และแผนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีของ รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน บุญกอบ รองศาสตราจารย์ ดร. จันทร์จारी เกตุมาโร และอาจารย์ ดร. เกษม ชูรัตน์ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และประทับใจในความเมตตากรุณาที่อาจารย์มอบให้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหงทุกท่าน ที่ได้ประสาทความรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการศึกษา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.สุริยันต์ สมพงษ์ คุณรัตนา สามีพาน นายพลศักดิ์ ทองดี นางสาวณัฏฐ์พิชา จันทรศรี และนางวลัยลักษณ์ เพ็งแก้ว ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ขอขอบพระคุณพลเรือตรี นายแพทย์เชาว์ ปุจฉาการ กรรมการผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางปะกอก 1 และพนักงานทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและแจกแบบสอบถามเพื่อนำมาประกอบการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นแรงบันดาลใจ มุ่งมั่น สู้ความสำเร็จในครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาสุขภาพศึกษาที่คอยเป็นกำลังใจให้ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือทั้งที่เอื่อยนามและไม่เอื่อยนามที่คอยสนับสนุนส่งเสริมตลอดการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

References

- Akawit Patisampitakul. (2011). *Factors related to health promotion behaviors of health personnel in Rajanukul Institute*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Bureau of Policy and Strategy. (2011). *Health promotion and disease prevention National level*. Bangkok: Printing house Sam Charoen Phanit.
- Chuanpit Charoenpong. (2013). *Factors related to health promotion behaviors of nursing students in St. Theresa International College*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Kongmanee Surawongsin. (2008). *Factors relating to health promotion behaviors of health personnel in Permanent Secretary Ministry of Public Health*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Kunchalee Poomarintra. (1992). *The relationship between knowledge of health care and self-care behavior in school-aged children*. (Master's thesis). Mahidol University.
- Metta Kumpibool. (2010). *Factors relating to health promotion behaviors of health personnel in the department of disease control*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Nanmanas Bunlong. (2009). *Factors related to health promoting behaviors of health personnel in general hospitals, Phangnga Province*. (Master's thesis). Burapha University.
- Naowarat Wisaichon. (2011). *Health promotion behavior of people in Songphenong Municipality, suphanburi province*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Nuchrapee Suthikul. (1997). *Health promoting behavior of primary school teachers Bangkok Metropolitan*. (Master's thesis). Mahidol University.
- Padthama Santiwongdech. (2007). *Behaviors in health promotion for bma medical college personnel*. (Master's thesis). Ramkhamhaeng University.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. (3rd ed.). Appleton and Lange Stamford, Connecticut.

- Prasong Tirapongnapalai. (1998). *Factors affeting health promotion behaviors among secondary school teachers, Department of General Education, Bangkok*. (Master's thesis). Mahidol University.
- Strategy and Planning Division. (2013). *Sickness Report Summary*. Retrieved February 21, 2017, from <http://www.moph.go.th>.
- Supa Intorn. (2004). *Relationships between selected factors and exercise behaviors of middle aged adult in Nakorn Sawan Province*. (Master's thesis). Chulalongkorn University.
- Suwipha Anuchornphan. (2007). *Factors related to health promoting behaviors of commissioned officers in Armed Forces Security Center, Supreme Command Headquarters*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Wanchai Yiangkulchao. (2011). *Factors Related to health promoting behaviors of families in the area of Banchang Health Center Nakhon Si Thammarat Province*. (Master's thesis). Walailak University.

Received : December 12, 2018

Revised : January 8, 2019

Accepted : January 16, 2019

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา

สุตาภัทร ประดับแก้ว¹ จินตนา สรายุทธพิทักษ์¹ และณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร²

¹ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรค ความรู้เรื่องโรคและการป้องกันโรคร่วมกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และแนวคิดความรอบรู้ทางสุขภาพ ได้รับการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ศึกษาความสอดคล้องจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องจากแบบประเมิน 3 ชนิด คือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 10 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และนำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์

ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผลมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 กิจกรรมในโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) สร้างสัมพันธ์ เสริมพลังบวก 2) ความหวัง 3) สุขภาพองค์รวม 4) ทบทวนตนเอง 5) เป้าหมายมีไว้พุ่งชน 6) โยคะคลายเครียด 7) Let's relax 8) โภชนาการต้องรู้ 9) เมนูที่รัก 10) My Idol มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยเท่ากับ 0.88 และค่าดัชนีความสอดคล้องของการจัดกิจกรรมในโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง มีค่าเท่ากับ 0.87 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและมีส่วนช่วยให้บุคลากรกลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้

คำสำคัญ: โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันโรค

BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM TO PREVENT DIABETES AND HYPERTENSION OF THE STAFF AT RISK IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Sutapat Pradubkaew¹, Jintana Sarayutpitak¹, and Thanomwong Kritpet²

Faculty of Education Chulalongkorn University

Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to develop a behavior modification program to prevent diabetes and hypertension of staff at risk in higher education institutions. Documentary research and related comprehensive articles were analyzed and synthesized, Health belief model and health literacy were used. After the program was developed, the content of the program and the consistency of the content was presented to five experts for assesment including 1) assessment form for content validity, activity components, 2) content validity evaluation of 10 activities, and 3) an evaluation form for content validity of the developed program.

The results showed that index of congruence of the program consisted of title of the program, activities. purpose, conceptual framework, steps in the activities was 1.00. This program had 10 activities, i.e., 1) Build up Friendship to Promote Positive Power 2) Hope 3) Holistic Health 4) Self-review 5) Right on the Target 6) Yoga for Relax 7) Let's relax 8) Nutrition Knowledge 9) My Favorite Menu 10) My Idol. The average mean of index of congruence was 0.88. It was suggested the program should be 8 weeks, 3 days a week, 1 hour per day. The index of congruencies of the overall program was 0.87. The program was determined to promote the staff at risk to modify their behavior.

Keyword: Diabetes Mellitus prevention, Hypertension disease prevention, Behavior modification program

บทนำ

ครูและบุคลากรในสถานศึกษาเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของผู้เรียน จึงควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของครูและบุคลากรซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากที่ควรจัดเป็นสวัสดิการให้แก่บุคลากรในสถานศึกษา เพราะสุขภาพของครูและบุคลากรนั้นย่อมส่งผลต่อการให้การศึกษา และเป็นตัวอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้เรียน ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในสถานศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะสามารถลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาได้และยังส่งผลในระยะยาวเมื่อเกษียณอายุราชการเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระหนักของกระทรวงสาธารณสุขได้อีกทางหนึ่งด้วยแต่กลับพบว่า ข้อมูลสถิติของกองทุนการฌาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนครูและบุคลากรทางการศึกษา (ช.พ.ค.) พบว่า สาเหตุการเสียชีวิตของบุคลากรทางการศึกษาใน 5 อันดับแรก มีสาเหตุจากโรคมะเร็งตับ โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Jintana Sarayuthpitak, 2014) โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม มีการดำเนินโรคช้าและสะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วยสาเหตุหลักสำคัญ คือ การมีพฤติกรรมเสี่ยงในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารปิ้งย่าง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การนอนดึก การมีความเครียดสูง การรับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาข้อมูลการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี 2556 เกี่ยวกับโรคเรื้อรังที่ได้รับการวินิจฉัยจากบุคลากรทางการแพทย์ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2014) พบว่า ผู้สูงอายุไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 41.4 โรคเบาหวานร้อยละ 18.2 สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 พบความชุกของโรคเรื้อรังที่ผู้สูงอายุเป็นมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูงสูงถึงร้อยละ 53.2 และโรคเบาหวานร้อยละ 18.1 โรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้ ส่วนใหญ่เริ่มเป็นปัญหาตั้งแต่วัยกลางคนแล้วเป็นต่อเนื่องจนถึงวัยสูงอายุและมักเป็นหลายโรคพร้อม ๆ กัน (WHO, 2013)

การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากร จึงจัดให้มีการให้ความรู้ สร้างเจตคติ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีปัจจัยของการเกิดโรคที่ใกล้เคียงกันและเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย ดังนั้น การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงต้องใช้แนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) (Rimer & Glanz, 2015) เป็นทฤษฎีที่นำมาใช้อธิบายและทำนายพฤติกรรมในการป้องกันโรคโดยมีการรับรู้ของบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) (WHO, 1998; Nutbeam, 2008; Health Education Division, 2011) ซึ่งจะเสริมสร้างความรอบรู้และการสื่อสารทางสุขภาพที่ถูกต้อง มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้เป็นพฤติกรรมเชิงบวกได้โดยอาศัยแรงสนับสนุนทางสังคม การให้คำปรึกษา โดยใช้กลยุทธ์ที่ใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ ค้นหาบุคคลที่มีความเสี่ยงและประเมินความเสี่ยง สร้างความตระหนักรู้ถึงผลกระทบของโรคหรือปัญหาสุขภาพ วิเคราะห์ผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พบว่า มีการศึกษาในลักษณะของกิจกรรม โปรแกรมที่มีความหลากหลาย เช่น โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม (Soontharee Khampeng and Aorntira Boonpradit, 2013) รูปแบบการฝึกอบรมการสร้างแรงจูงใจ (Ratchanee Utasingha, 2014) โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการเพื่อนช่วยเพื่อน (Nongluck Tesana, et al., 2015) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยเทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Department of Disease control, Ministry of Public Health, 2017) เมื่อวิเคราะห์กิจกรรม รูปแบบ และโปรแกรمدังกล่าว พบว่า เป็นการจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันโรคที่ยังขาดระยะติดตามผลหลังการทดลองเพื่อประเมินและตรวจสอบความคงทนของพฤติกรรม รวมถึงการมีกิจกรรมทางกาย และการบันทึกของการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การสร้างเจตคติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคนั้นต้องมีแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นต้องมีความต่อเนื่องในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกโดยใช้การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การให้คำปรึกษารายบุคคลและรายการผ่านทางช่องทางการสื่อสารออนไลน์ จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นกลวิธีที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและคงไว้ซึ่งความคงทนของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษาบนพื้นฐานทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง การป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) กำหนดประเด็นในการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรม กิจกรรมในโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

3. สร้างและพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคและการป้องกันโรค สร้างเจตคติการรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติโดยมีการตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการตั้งเป้าหมาย และการวางแผนในการปฏิบัติ โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรค และนำผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีมาจัดทำ

กิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยกิจกรรมในโปรแกรมมุ่งเน้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้เรื่องโรคและการป้องกันโรค ด้านเจตคติในการป้องกันโรค และด้านการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ซึ่งในด้านการปฏิบัติตนได้ออกแบบกิจกรรมให้บุคลากรสามารถตรวจสอบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ โดยนำมาจัดทำกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยมีองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล

4. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิต้องมีความรู้ความชำนาญในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง หรือมีประสบการณ์การสอนสุขศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่ามหาบัณฑิต เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาที่กำหนด และกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence; IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการสร้างโปรแกรม

1) แบบเก็บข้อมูลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา เป็นการบันทึกข้อมูลตามประเภทโดยเรียงตามปีที่เผยแพร่ แยกเป็นประเภทการวิจัย การศึกษาตามจุดประสงค์ การกำหนดตัวแปร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา สถิติที่ใช้ ผลการวิจัย และข้อเสนอแนะที่ใช้ ซึ่งสามารถเรียกข้อมูลตามประเด็นของการศึกษา

2) แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อหาคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นการเก็บข้อมูลความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิโดยพิจารณาความสอดคล้องกับเนื้อหา ซึ่งกำหนดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ +1 หมายถึง คำถามมีความเหมาะสม 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่ -1 หมายถึง คำถามไม่มีความเหมาะสม และกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) โดยแบ่งแบบประเมินเป็น 3 ส่วนคือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 10 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

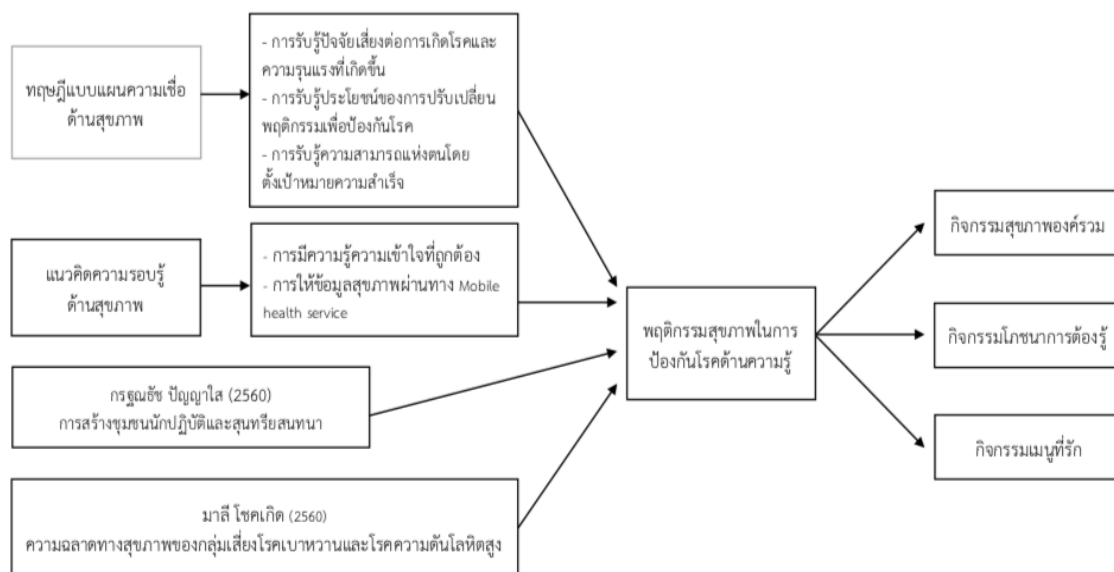
จริยธรรมการวิจัย

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่โครงการวิจัย 139.1/61 และผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่โครงการวิจัย สวพ.012/2561

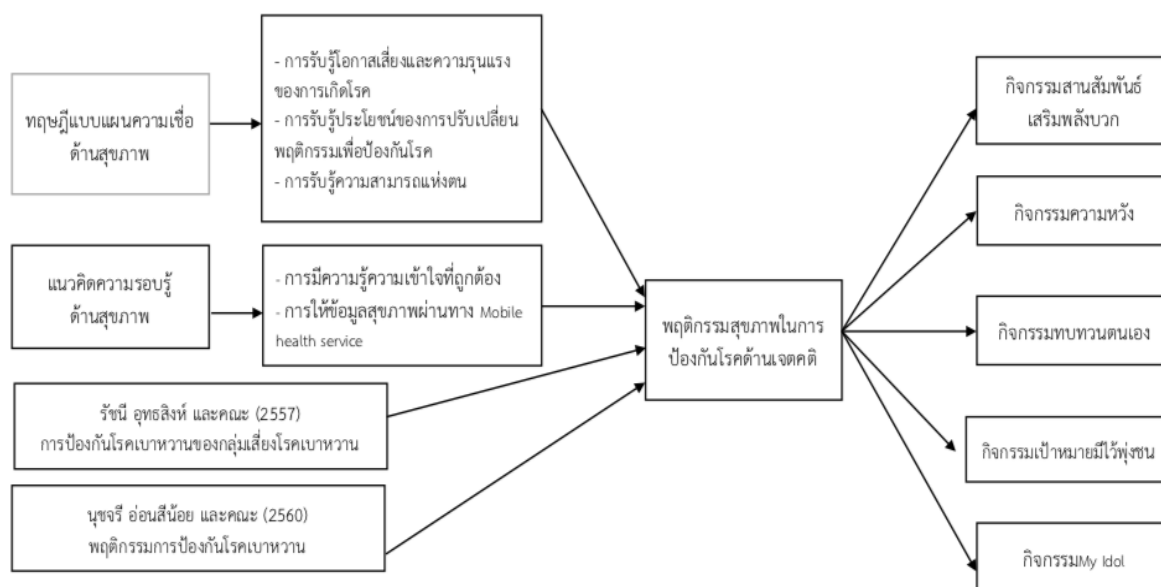
ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ และแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังแผนภาพที่ 1-3

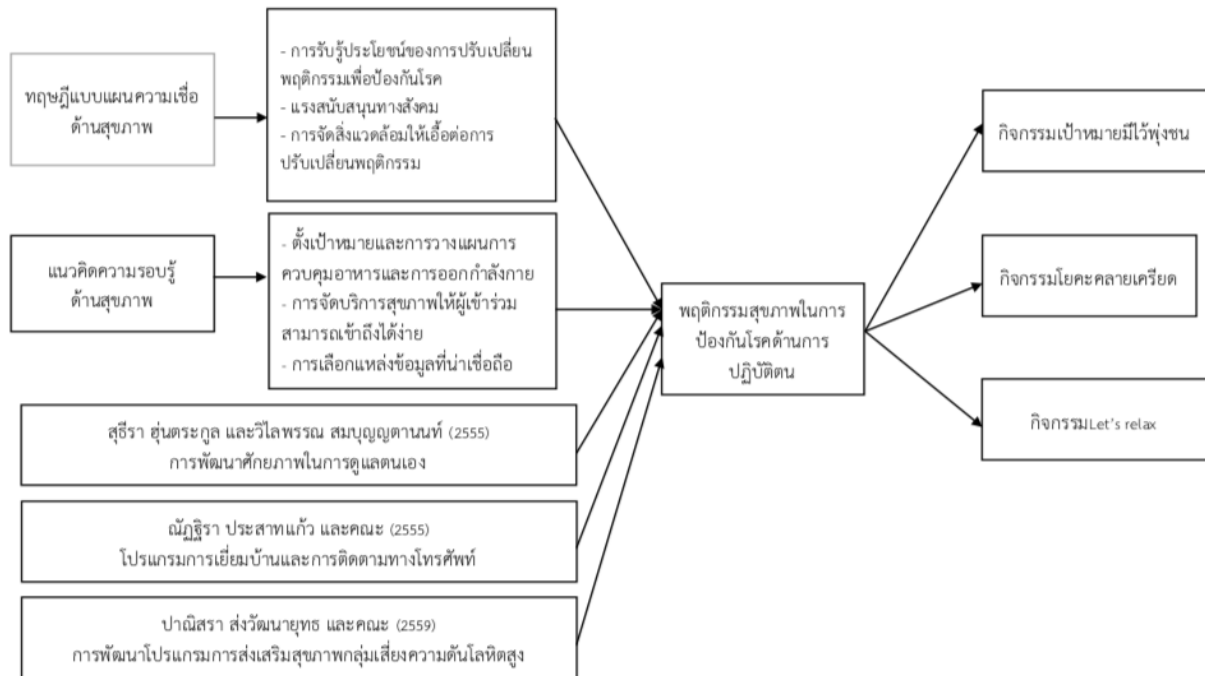
แผนภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้านความรู้ในการป้องกันโรค



แผนภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้านเจตคติในการป้องกันโรค



แผนภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้านการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค



ผลการสังเคราะห์กิจกรรมจากแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้เป็น 10 กิจกรรม คือ 1) สานสัมพันธ์ เสริมพลังบวก 2) ความหวัง 3) สุขภาพองค์รวม 4) ทบทวนตนเอง 5) เป้าหมายมีไว้ฟังชน 6) โยคะคลายเครียด 7) Let's Relax 8) โภชนาการต้องรู้ 9) เมนูที่รัก 10) My Idol แล้วนั้นผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมแต่ละกิจกรรม จากนั้นนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินเพื่อหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง

2) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

2.1) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาขององค์ประกอบกิจกรรมที่ได้มาจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงมี 6 องค์ประกอบคือ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องในแต่ละด้านเฉลี่ยเท่ากับ 1.0

2.2) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง จำนวน 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.88 โดยมีข้อเสนอแนะพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒินำมาสรุปเป็นกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อย)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
<u>สร้างสัมพันธ์ เสริมพลังบวก</u>			
1	บุคลากรเขียนป้ายชื่อ ชื่อดี และลักษณะนิสัยของตนเอง ทำความรู้จักกับเพื่อนคนอื่น แลกเปลี่ยนข้อมูล เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรมและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	30	- สร้างความคุ้นเคยและความกล้าแสดงออกนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่อไป
<u>ความหวัง</u>			
2	บุคลากรและผู้วิจัยร่วมกันสรุปประเด็นความคาดหวังและกำหนดข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วม	30	- แลกเปลี่ยนประสบการณ์สุขภาพ - สร้างข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติ
<u>สุขภาพองค์รวม</u>			
3	บุคลากรสรุปผังความคิดสุขภาพองค์รวมและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี	60	- ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี - สามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและมีทักษะในการสื่อสารทางสุขภาพ
<u>ทบทวนตนเอง</u>			
4	สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของการเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และระดมความคิดวิเคราะห์หาแนวทางในการเอาชนะอุปสรรค และสิ่งสนับสนุนเพิ่มเติมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	60	- ทบทวนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง - รับรู้โอกาสเสี่ยง ความรุนแรง และประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ เกิดการรับรู้ความสามารถในตนเองทำให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - มีทักษะในการกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญห
<u>เป้าหมายมีไว้พุ่งชน</u>			
5	ตั้งเป้าหมายและวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง กำหนดเป้าหมายคือจำนวนก้าวเดินในแต่ละวันเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยเพิ่มจำนวนขึ้นในทุกสัปดาห์	60	- สามารถกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ - ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ
<u>โยคะคลายเครียด</u>			
6	จัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกสัปดาห์ โดยใช้ท่าต่าง ๆ ได้แก่ ท่าสุนัขก้ม ท่านกอบ ท่าต้นไม้ ท่านั่งบิดตัว ท่างู เป็นต้น	60	- เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายแบบโยคะ - เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้การออกกำลังกายแบบโยคะ - ผีอกสมาธิ และผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

ตารางที่ 1 ตารางกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม (กิจกรรมย่อย)	เวลา (นาที)	วัตถุประสงค์กิจกรรม
<u>Let's relax</u>			
7	สนทนาแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน อธิบายวิธีการทำสมาธิและฝึกสมาธิร่วมกันแบบอานาปานสติ และบันทึกความรู้สึกหลังการฝึกสมาธิลงในสมุดสุขภาพประจำตัว	60	- มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด - มีทักษะในการจัดการอารมณ์และความเครียด - สามารถควบคุมอารมณ์และลดความวิตกกังวลได้
<u>โภชนาการต้องรู้</u>			
8	บุคลากรเลือกซื้อปิ้งอาหารตามที่ตนเองต้องการ ผู้วิจัยให้ข้อมูลทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดเพื่อทำการคำนวณปริมาณที่เลือกมา และให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารผ่านทางกลุ่มออนไลน์เป็นประจำทุกสัปดาห์	60	- มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม - มีทักษะในการจัดรายการอาหารประจำวันของตนเอง - ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง
<u>เมนูที่รัก</u>			
9	บุคลากรวางแผนและนำเสนอเมนูอาหารของตนเอง สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูล และวิเคราะห์ปริมาณอาหารที่เหมาะสมของร่างกายเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขการบริโภคในสัปดาห์ต่อไป	60	- มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม - สามารถจัดรายการอาหารที่เหมาะสมกับตนเองได้ - ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง
<u>My Idol</u>			
10	คัดเลือกบุคคลต้นแบบของกลุ่มโดยคัดเลือกผู้ที่มีจำนวนก้าวเดินที่ได้ตามเป้าหมายหรือสูงกว่า เป้าหมายที่กำหนดเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่นในการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด และเป็นการให้กำลังใจ	60	- สร้างต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ - สร้างแรงบันดาลใจและให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2.3 ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา ได้ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องโดยมีการวัดผลพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อใช้เปรียบเทียบความคงทนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 24 ครั้ง

ตารางที่ 2 แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา

ลำดับที่ ครั้งที่	กิจกรรมในโปรแกรม 10 กิจกรรม																							
	1			2			3			4			5			6			7			8		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ เสริมพลังบวก	√																							
กิจกรรมที่ 2 ความหวัง		√																						
กิจกรรมที่ 3 สุขภาพองค์รวม		√																						
กิจกรรมที่ 4 ทบทวนตนเอง			√																					
กิจกรรมที่ 5 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน			√																					√
กิจกรรมที่ 6 โยคะคลายเครียด						√		√			√			√			√		√		√		√	
กิจกรรมที่ 7 Let's Relax								√						√					√			√		√
กิจกรรมที่ 8 โภชนาการต้องรู้				√																				
กิจกรรมที่ 9 เมนูที่รัก				√			√			√			√			√			√					
กิจกรรมที่ 10 My Idol											√					√								

สรุปผล

การวิจัยนี้ได้พัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษาจากพื้นฐานทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม เป็นโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล ได้แก่ 1) สานสัมพันธ์ เสริมพลังบวก 2) ความหวัง 3) สุขภาพองค์รวม 4) ทบทวนตนเอง 5) เป้าหมายมีไว้พุ่งชน 6) โยคะคลายเครียด 7) Let's relax 8) โภชนาการต้องรู้ 9) เมนูที่รัก 10) My Idol ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้จะใช้เวลาในการดำเนินการต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในสถาบันอุดมศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพสามารถพัฒนาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งมีประเด็นนำอภิปรายดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้านความรู้ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมความรู้เรื่องโรคและการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงได้เป็นอย่างดี โดยผ่านกิจกรรมโยคะคลายเครียดซึ่งเป็นกิจกรรมการให้ความรู้โดยการลงมือปฏิบัติผ่านการจัดการบริการสุขภาพที่ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงได้ง่าย มีความสะดวกในการเดินทางและระยะเวลาที่เหมาะสม และเป็นกิจกรรมแบบกลุ่มเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นการปฏิบัติที่สำคัญที่ส่งผลให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริพิมล อัญชลิสังกาศ (Siripimol Anchalisangkat, 2010) เรื่องประสิทธิผลการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ พบว่าการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายโดยให้กลุ่มตัวอย่างมีการฝึกทักษะปฏิบัติโยคะพร้อมครูฝึกและฝึกด้วยตนเองที่บ้านด้วยสื่อวีดิทัศน์ครั้งละ 30-40 นาที 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 ครั้งทำให้ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยตัวชี้วัดในการประเมินโรคเบาหวานดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ กิจกรรมโภชนาการต้องรู้ เป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม วิธีการคำนวณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละมื้อ อาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทานที่ส่งผลต่อกลุ่มเสี่ยง โดยให้

ผู้เข้าร่วมได้เล่นเกมเลือกรายการอาหารเพื่อทำการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ร่างกายได้รับเป็นการสร้างความตระหนักรู้และฝึกทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม กิจกรรม My Idol เป็นกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน กระตุ้นการตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพโดยผ่านการสื่อสารข้อมูลสุขภาพของตนเองให้แก่บุคคลอื่นเพื่อเป็นการค้นหาตัวแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องความรู้ความเข้าใจ การเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพที่น่าเชื่อถือทำให้สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบแนวทางในการปฏิบัติรวมถึงการสื่อสารเป็นปัจจัยเสริมสำคัญในการเปลี่ยนแปลงและสร้างเจตคติที่ดีนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อไป

2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้านเจตคติ เป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้บุคลากรเกิดการรับรู้ การตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ดังกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ เสริมพลังบวก กิจกรรมความหวัง กิจกรรมสุขภาพของครอบครัว และกิจกรรมทบทวนตนเองเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถประเมินการรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรค และรับรู้ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสอดคล้องกับ Rimer & Glant (2015) เรื่องทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่เชื่อว่าบุคคลจะสามารถทำนายโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคของตนเองได้ในอนาคตและสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเชิงลบเหล่านั้นทำให้บุคลากรเกิดความตระหนักรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงสอดคล้องกับกิจกรรมเป้าหมายมีไว้พุ่งชนที่เป็นกิจกรรมตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรมเชิงบวกโดยใช้การเดินนับจำนวนก้าวที่เพิ่มขึ้นในแต่ละสัปดาห์เป็นเกณฑ์กำหนด มีการให้รางวัลเป็นการเสริมแรงเพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเป็นการพัฒนาทักษะการตัดสินใจในการกำหนดทางเลือก ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเชิงลบโดยมีการใช้เหตุผล และมีกิจกรรม My Idol เป็นกิจกรรมต่อเนื่องโดยทำการเลือกตัวแบบที่สามารถทำได้ตามเกณฑ์ที่ร่วมกันตั้งเป้าหมายและได้จำนวนก้าวมากที่สุดเพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นการกระตุ้นการปฏิบัติโดยการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมอีกทั้งทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตน

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้านการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค กิจกรรมโยคะคลายเครียด และกิจกรรม Let's relax เป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคลากรตระหนักถึงการดูแลตนเองโดยการจัดการความเครียดที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงสอดคล้องกับการศึกษาของสุพากร วังคะวิง (Supaporn Wangkawing, 2011) ทำการศึกษาเรื่องผลของการเล่าเรื่องต่อพฤติกรรมการเดินทางเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่าการเล่าเรื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเดินทางเร็ว การรับประทานอาหาร และความดันซิสโตลิกแตกต่างกัน กิจกรรมเมนูที่รักเป็นกิจกรรมวางแผนและฝึกทักษะปฏิบัติในการจัดรายการอาหารประจำวันของตนเองเพื่อพัฒนาให้บุคลากรเกิดความตระหนักรู้ และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคโดยการจัดการรายการอาหารและเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเองได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Keranen A. et al., (2009) ที่ศึกษาเรื่องการประเมินผลของการให้คำปรึกษาอย่างเข้มข้นต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืนในระหว่างการทำดำเนินชีวิต โดยพบว่าผลของการให้คำปรึกษาเรื่องเลือกรับประทานและการจัดการความเครียดที่เหมาะสมทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงทำให้บุคลากรสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการติดตามผลความคงทนของพฤติกรรมหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่องในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 น่าจะช่วยให้โปรแกรมที่พัฒนามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินทุนอุดหนุนวิจัยจากทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

References

- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2017). *Model of Diabetes Mellitus and Hypertension Prevention Service*. Nonthaburi: Agricultural cooperative of Thailand.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2014). *Thai Elderly 2014*. Bangkok: Author.
- Health Education Division. (2011). *Health Literacy*. Nonthaburi: Newthammada Printing.
- Jintana Sarayuthpitak. (2010). *Intervention activities model development for smoking behaviors change in male adolescent*. (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University.
- Jintana Sarayuthpitak. (2014). *School Health Program*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Keranen A.M. et al. (2009). The effect of eating behavior on weight loss and maintenance during a lifestyle intervention. *Preventive Medicine*, 49(1), 32-38.
- Nongluck Tesana, Jamabhorn Jaipakdee, Boontanakorn Prompukdee and Kanokporn Pinijluek. (2015). *Development Model of the Type 2 Diabetes Mellitus Prevention in High Risk Group*. Retrieved December, 20, 2017 from <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/6235>.
- Nutbeam D. (2008). *The evolving concept of health literacy*. Social Science & Medicine.
- Ratchanee Utasingha. (2014). A model in preventing diabetes type 2 of the groups at risk of developing diabetes in UbonRatchathani Municipality in Muang District of Ubon Ratchathani Province. *Journal of Graduate School, Pitchayatat*, 9(2), 37-43.
- Rimer & Glanz. (2015). *Health Behavior and Health Education*. (4th ed.). San Francisco: A Wiley Imprint.
- 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.

- Siripimol Anchalisangkat. (2010). A study of effects of yoga in treatment of diabetes. *Journal of Division of Complementary and Alternative Medicine*, 3(3), 36-47.
- Soontharee Khampeng and Aorntira Boonpradit. (2013). The effects of using health promotion program and social support among people with hypertension in Donpud District, Saraburi Province, Thailand. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 22(3), 112-123.
- Supaporn Wangkawing. (2011). *Effects of storytelling on brisk walking behavior, eating behavior, and blood pressure levels of hypertensive patients*. (Doctoral dissertation). Burapha University.
- WHO. (1998). *The World Health Report 1998 Life in the 21st century: A vision for all*. Geneva: Author.
- WHO. (2013). *World Health Statistics 2013*. Geneva: Author.

Received : January 4, 2018

Revised : February 1, 2019

Accepted : February 5, 2019

หลักเกณฑ์การส่งบทความเพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ดำเนินโครงการจัดทำวารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งกำหนดจัดทำปีละ 3 ฉบับ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางพลศึกษา การกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรม การกีฬา และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อให้การจัดทำวารสารฯ เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวัตถุประสงค์ ทางกองบรรณาธิการจึงได้กำหนดหลักเกณฑ์ของการส่งบทความให้กับผู้วิจัยและผู้สนใจดังนี้

1. ประเภทของบทความ

1.1 บทความวิจัย (Research article) เป็นบทความที่เรียบเรียงอย่างเป็นระบบจากงานวิจัย

1.2 บทความวิชาการ (Academic article) มีลักษณะ ดังนี้

1.2.1 เป็นบทความจากการทบทวนเอกสาร ที่มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์หรือความชำนาญ แนวคิด ของผู้เขียน หรือข้อค้นพบซึ่งอาจเป็นผลมาจากงานวิจัยหลาย ๆ เรื่อง มีการเรียบเรียงนำเสนออย่างเป็นระเบียบ

1.2.2 เป็นบทความที่นำเสนอกระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม

2. ส่วนประกอบของบทความ

2.1 ส่วนหน้า แยกเป็น ส่วนภาษาไทย และภาษาอังกฤษ แต่ละส่วนความยาวไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4 ประกอบด้วย

2.1.1 ชื่อบทความ (Title) ไม่เกิน 2 บรรทัด

2.1.2 ชื่อผู้เขียน (Author) ไม่ใส่คำนำหน้าชื่อ และตำแหน่งทางวิชาการ

2.1.3 ชื่อหน่วยงาน (Affiliation) ระบุหน่วยงานหรือสังกัดของผู้เขียนทุกคน ในกรณีที่ผู้เขียนอยู่ต่างสังกัดกันให้ใส่เลขยกกำกับ

2.1.4 บทคัดย่อ (Abstract) มีความยาวไม่น้อยกว่า 200 คำ และไม่เกิน 300 คำ

2.1.5 คำสำคัญ (Keywords) ประมาณ 3 - 5 คำ

2.1.6 ผู้รับผิดชอบบทความ (Corresponding author) ใส่ชื่อ-นามสกุล สาขาวิชา คณะ สังกัด และอีเมล ในกรณีที่เป็นนักวิชาการอิสระ ให้ระบุ ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และอีเมล

2.2 ส่วนบทความ

2.2.1 บทความวิจัย ประกอบด้วย

2.2.1.1 บทนำ (Introduction) อธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา รวมถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเป็นที่มาของวัตถุประสงค์การวิจัย และสมมติฐานของการวิจัย

2.2.1.2 วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology) อธิบายอย่างชัดเจนถึงรูปแบบการวิจัย เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอน/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลและ/หรือวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของการรวบรวมข้อมูล

2.2.1.3 ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ควรมีตารางและ/หรือภาพประกอบ หากมีบรรยายใต้ตารางควรเป็นการชี้ประเด็นที่สนใจหรือหมายเหตุของการแสดงสัญลักษณ์ที่ระบุไว้ในตาราง

2.2.1.4 การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการอธิบายถึงประเด็นผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่นำเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่ค้นพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ/หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้สนับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ พร้อมทั้งอภิปรายผลการวิจัยเพื่อนำเสนอแนวทางนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

2.2.1.5 บทสรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของการค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

2.2.1.6 กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) เป็นการเขียนแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนในความสำเร็จ ซึ่งควรเขียนไม่เกิน 3 บรรทัด

2.2.1.7 เอกสารอ้างอิง (References) เป็นรายการเอกสารที่ถูกเขียนอ้างอิงไว้ในเนื้อหาบทความ หากเอกสารอ้างอิงเป็นภาษาไทยให้แปลเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด การอ้างอิงในเนื้อหา หากเป็นชื่อชาวต่างชาติให้เขียนชื่อทับศัพท์เป็นภาษาไทยด้วย โดยยึดรูปแบบการเขียนอ้างอิงตามหลักเกณฑ์ของ APA (American Psychological Association)

หมายเหตุ บทความวิจัยในมนุษย์จำเป็นต้องผ่านจริยธรรมในการทำวิจัยก่อน

2.2.2 บทความวิชาการ

การเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการควรจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการ ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างดีชัดเจน เช่น ลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่อง บรรยายอ้างอิงแหล่งข้อมูลต่างๆ ประกอบเรื่องที่เขียนเป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ คล้อยตามและมองเห็นความสำคัญ โดยการเขียนบทความวิชาการควรประกอบด้วย

2.2.2.1 บทนำ (Introduction) เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่จะนำมาเขียนบทความ

2.2.2.2 วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ (Methodology) ที่เป็นการอธิบายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่นำเสนอในครั้งนี้

2.2.2.3 สรุปท้ายบทความ (Conclusion) เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่นำเสนอ

3. รูปแบบการพิมพ์

3.1 ตั้งค่าน้ำกระดาษ

3.1.1 จำนวนหน้าของบทความ 10 – 12 หน้า กระดาษ A4 (8.27" x 11.69")

3.1.2 ตั้งกั้นหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว

3.1.3 ตั้งย่อหน้าแรก 0.5 นิ้ว

3.1.4 แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt. ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อรองไม่เว้นบรรทัด

3.2 แบบตัวอักษร

การพิมพ์บทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ใช้แบบอักษร TH Sarabun PSK ทั้งฉบับ โดยใช้ ดังนี้

3.2.1 ชื่อเรื่อง (Title) ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จัดให้อยู่ตรงกลางหน้ากระดาษ

3.2.2 ชื่อผู้เขียน (Author) ใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จัดให้อยู่ชิดขอบด้านขวา กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยก ต่อท้ายนามสกุลผู้เขียน

- ภาษาไทย ตัวอย่างเช่น สมบัติ กาญจนกิจ¹ และ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์²

- ภาษาอังกฤษ ให้ใช้อักษรตัวแรกเป็นพิมพ์ใหญ่ ทั้งชื่อ และนามสกุล ตัวอย่างเช่น Sombat Karnjanakit

3.2.3 ชื่อหน่วยงานของผู้เขียน (Affiliation) จัดพิมพ์ในบรรทัดถัดจากชื่อผู้เขียน จัดให้อยู่ชิดขอบขวา กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยก ด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน (กรณีที่ผู้เขียนอยู่สถาบันเดียวกัน ไม่พิมพ์เลขยก)

- ภาษาไทย ตัวอย่างเช่น

สมบัติ กาญจนกิจ¹ และ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์²

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- ภาษาอังกฤษ ตัวอย่างเช่น

Sombat Karnjanakit¹ and Suvimol Tangsujjapoj²

¹Faculty of Sport Science Chulalongkorn University

²Faculty of Education Kasetsart University

3.2.4 บทคัดย่อ (Abstract) ชื่อหัวข้อ **บทคัดย่อ** หรือ **Abstract** จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา ในส่วนของเนื้อหา ใช้อักษรขนาด 16 ธรรมดา

3.2.5 คำสำคัญ (Keywords) ชื่อหัวข้อ **คำสำคัญ** หรือ **Keywords** จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา และตามด้วยสัญลักษณ์ : และตามด้วยคำสำคัญ ประมาณ 3 คำ

- ภาษาไทย ตัวอย่างเช่น

คำสำคัญ: กีฬา ชีวกลศาสตร์ กอล์ฟ

- ภาษาอังกฤษ ตัวอย่างเช่น

Keywords: Sport, Biomechanics, Golf

3.2.6 หัวข้อหลักในบทความ ได้แก่ บทนำ วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย บรรณานุกรม และกิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี) จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา

3.2.6 เนื้อหาบทความ ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ธรรมดา ทั้งภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษ

3.2.8 หัวข้อรอง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จัดให้อยู่ชิดขอบซ้ายตรงกับหัวข้อหลัก ไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา

3.2.9 เอกสารอ้างอิง (References) สำหรับหัวข้อ จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ให้ใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา เช่น **References** ในส่วนของรายการเอกสารอ้างอิงใช้ตัวอักษรขนาด 16 ธรรมดา ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยใส่รายการเอกสารที่ถูกอ้างอิงไว้ในบทความเท่านั้น

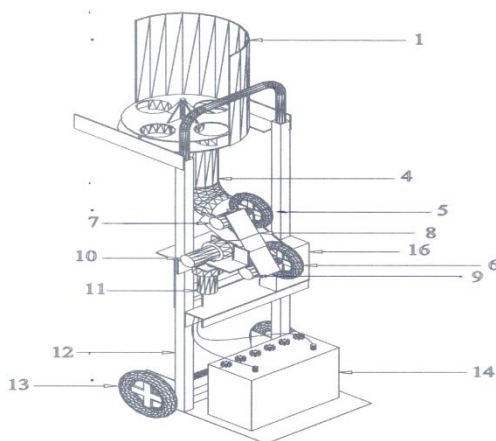
3.2.3 ชื่อตาราง ใช้ข้อความว่า **ตารางที่** ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา จัดให้อยู่ชิดขอบซ้าย ส่วนเนื้อหาในตารางใช้อักษรขนาด 14 เช่น **ตารางที่ 1** เปรียบเทียบบริบททั่วไปของ 6 ประเทศเป้าหมายกับประเทศไทย

ตาราง 1 จำนวนองค์ประกอบ ค่ารวมกัน ค่าไอเกน ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมในแต่ละองค์ประกอบ

ตัวแปร	ค่ารวมกัน	องค์ประกอบ	ค่าไอเกน	ค่าร้อยละของความแปรปรวน	ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม
1	0.689	ที่ 1 การรับรู้ (ความรู้สึกลำบาก, การเกร็งของกล้ามเนื้อ)	4.383	24.352	24.352
2	0.664	ที่ 2 ความเชื่อมั่น	3.433	19.072	43.424
3	0.500	ที่ 3 คุณภาพชีวิต	1.819	10.107	53.531
4	0.575	ที่ 4 ความวิตกกังวล (ทางจิตใจ)	1.379	7.661	61.192
5	0.611	ที่ 5 ความวิตกกังวล (ทางร่างกาย)	1.046	5.813	67.005
6	0.793		0.858	4.766	71.771
7	0.843		0.746	4.144	75.915
8	0.744		0.691	3.839	79.754
9	0.726		0.612	3.399	83.153
10	0.621		0.516	2.868	86.021
11	0.719		0.496	2.754	88.776
12	0.667		0.374	2.076	90.852
13	0.593		0.344	1.913	92.765
14	0.733		0.327	1.814	94.579
15	0.630		0.292	1.624	96.203
16	0.554		0.283	1.574	97.777
17	0.702		0.228	1.267	99.044
18	0.695		0.172	0.956	100.000

หมายเหตุ. จาก “การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย,” โดย จิรตา ภาสวณิช, 2562, วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 11(3), น. 309.

3.2.4 ภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า “ภาพที่” ใช้ตัวอักษรขนาด 16 ตัวหนา จัดให้อยู่ตรงกลางหน้ากระดาษ ตามด้วยชื่อภาพ เช่น **ภาพที่ 1** แบบจำลองการพัฒนา กีฬาเป็นเลิศสำหรับประเทศไทย



ภาพที่ 1 เครื่องยิงลูกเทนนิสสั่งการด้วยรีโมท และใช้ระบบไฟจากแบตเตอรี่. จาก *สื่ออุปกรณ์ช่วยสอนกิจกรรมพลศึกษา : เครื่องยิงลูกเทนนิส* (น. 100), โดยลัดดา พิมพ์จันทร์ ธารภรณ์ สุนทร และสุเทพ เหนือคลอง, 2562, วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 11(2).

4. เอกสารอ้างอิง (References)

การเขียนอ้างอิงเอกสารให้ใช้ตามแนวทางของ The American Psychological Association (APA) 6th Edition โดยเรียงตามลำดับตัวอักษร [ทั้งนี้ให้ผู้แต่งแปลงเอกสารอ้างอิงภาษาไทยให้เป็นภาษาอังกฤษด้วย เพื่อให้เป็นไปตามหลักของเกณฑ์มาตรฐาน ACI \(Asean Citation Index\)](#)

