วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2561 Vol.10 No.3 September – December 2018

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS

ISSN 1905-291X

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2561 Vol.10 No.3 September – December 2018

ที่ปรึกษา

อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานะ ภู่หลำ

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกองบรรณาธิการ

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

บรรณาธิการจัดการ

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

_18-0558(000).indd 1 7/16/61 BE 9:55 AM

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

Academic Journal Institute of Physical Education

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการ ผลงานวิจัย นวัตกรรมของนักประดิษฐ์คิดค้น นักวิชาการและนักวิจัย สู่สาธารณชน

2. เพื่อเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในขอบข่ายทางพลศึกษา สุขศึกษา การจัดการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์สุขภาพ นันทนาการและการท่องเที่ยว และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง

กำหนดการพิมพ์เผยแพร่

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา มีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับ ดังนี้

ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – เดือนเมษายน

ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม – เดือนสิงหาคม

ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน – เดือนธันวาคม

เจ้าของ สถาบันการพลศึกษา

การรับบทความ

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

สำนักงาน วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

กองส่งเสริมวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

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

โทรศัพท์ 038-054218 E-mail: journalipe@hotmail.com

ลิขสิทธิ์

ต้นฉบับที่ได้ลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ถือเป็นลิขสิทธิ์ของวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา และบทความในวารสารเป็นแนวคิดของผู้แต่ง มิใช่แนวคิดของคณะกรรมการจัดทำวารสาร ซึ่งหากมีการตรวจพบว่าบทความมีการกระทำอันแสดงถึงการผิดจริยธรรมหรือจรรยาบรรณ ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้แต่งเจ้าของบทความ

พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด โทรศัพท์ 02-25304114

_18-0558(000).indd 2 7/16/61 BE 9:55 AM

บทบรรณาธิการ

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ฉบับนี้เป็นวารสารปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2561 ซึ่งประกอบไปด้วยบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์จากหน่วยงานต่างๆ ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในสาขาทางพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ เทคโนโลยี นันทนาการ การศึกษารวมถึงสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยบทความจะผ่านการกลั่นกรองตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์ จำนวน 2 ท่าน ต่อ 1 เรื่อง

สำหรับเนื้อหาในวารสารฉบับนี้ยังคงมีความหลากหลายทั้งบทความวิจัยและบทความวิชาการจากคณาจารย์ ปริญญานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท ปริญญาเอกที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ กองบรรณาธิการหวังว่าบทความเหล่านี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่าน ในด้านการนำไปใช้อ้างอิง การพัฒนางานวิจัย และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

กองบรรณาธิการขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิพิชญพิจารณ์ทุกท่านที่ตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะ แก้ไขบทความวิจัยและบทความวิชาการ รวมถึงให้คำแนะนำในการจัดทำวารสาร เจ้าของบทความที่ส่งบทความมาเพื่อตีพิมพ์ ตลอดจนให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ที่ทำให้วารสารวิชาการฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ และหากท่านใดมีความประสงค์จะส่งบทความวิจัย ปริญญานิพนธ์ สารนิพนธ์ และบทความวิชาการ สามารถส่งได้ที่เว็บไซต์ www.journal.ipe.ac.th และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 038-054217 โทรสาร 038-054219

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานะ ภู่หลำ
บรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

_18-0558(000).indd 3 7/16/61 BE 9:55 AM

สารบัญ

หน้า

แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 1
สานิตย์ เอี่ยมผู้ช่วย นัยนา บุพพวงษ์ และ สุพัชริน เขมรัตน์

ผลฉับพลันของการฝึกกล้ามเนื้อที่ต้านการทำงานด้วยความหนักที่แตกต่างกันที่มีต่อประสิทธิภาพกล้ามเนื้อหลักที่ทำงาน 13
ฐิติมา ตรีโสภณสถาพร และ นงนภัส เจริญพานิช

การศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง: ตามหลักทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 23
กนกรัชต์ ต่วนชะเอม

ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมไบโอฟีดแบคที่มีต่อระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 39
ธีร์ชญาน์ ตันติวรสกุลเวช และ เบญจพล เบญจพลากร

สภาพตลาดของธุรกิจการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ 55
อรรณพร สุริโย

สมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” 73
มนต์ฐญา เภาบาง

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 89
สุดยอด ชมสะห้าย ธนกร ช้างน้อย สุริยันต์ กันทิพย์วรากุล ธนกร ปัญญาวงศ์ ปรัชญา ชมสะห้าย และ ละออทิพย์ อินดี

ผลของการฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 101
วงศ์พัทธ์ ชูดำ ชินวัฒน์ ไข่เกตุ และ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

_18-0558(000).indd 4 7/16/61 BE 9:55 AM

สารบัญ

	หน้า
ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิง ในการตัดสินใจเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก *ศรีวรรณ อ่อนละมุล และ สาริษฐ์ กุลธวัชวิชัย*	115
ระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา *ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ*	127
การประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย *ธิรตา ภาสะวณิช*	143
อิทธิพลของคุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจที่ส่งผลต่อ ความจงรักภักดีต่อทีมของแฟนคลับในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก *วาสนา บุตรโพธิ์ และ วิศิษฐ์ ฤทธิบุญไชย*	161
ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา *ศิริวรรณ สุขดี*	173
ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียด ของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน *ปรเมษฐ์ นาวินธรรม สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และ เพ็ญนภา กุลนภาดล*	183
การพัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งาน โปรแกรม Microsoft office สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา *เชน ชวนชม*	195
สภาวะสุขภาพและความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย *มังกร ธนสารศิลป์*	207

_18-0558(000).indd 5 7/16/61 BE 9:55 AM

สารบัญ

	หน้า
การจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด *อุมาพร บุญเพชรแก้ว และ อิสระพงษ์ พลธานี*	221
ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี *ไชยวัฒน์ นามบุญลือ*	235
รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ *ยงศักดิ์ ณ สงขลา ศิลปชัย สุวรรณธาดา และ รัชนี ขวัญบุญจัน*	243
การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 *รติพร แสนรวยเงิน และ ธร สุนทรายุทธ*	257
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา *อรจิรา ทะลิทอง*	271
รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ *พัชรี ทองคำพานิช สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และเกษม นครเขตต์*	285
ผลการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูของนักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา *จตุรงค์ เหมรา*	303
การพัฒนามาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา *กษมน รุ่งโรจน์รังสรรค์ ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ และ ถาวรินทร รักษ์บำรุง*	317

_18-0558(000).indd 6 7/16/61 BE 9:55 AM

แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สานิตย์ เอี่ยมผู้ช่วย[1] นัยนา บุพพวงษ์[1] และ สุพัชริน เขมรัตน์[2]
[1]คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
[2]คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาซึ่งประชากร คือ นักกีฬาแฮนด์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดกระบี่ จำนวน 242 คน เป็นนักกีฬาชาย จำนวน 161 คน นักกีฬาหญิง จำนวน 81 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .96 แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ด้าน คือ (1) แรงจูงใจภายใน (2) แรงจูงใจภายนอก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีแรงจูงใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 ด้านแรงจูงใจภายใน มีแรงจูงใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.19 และ .45 ด้านแรงจูงใจภายนอก มีแรงจูงใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.92 และ .59 การเปรียบเทียบแรงจูงใจระหว่างแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พบว่าไม่แตกต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งพบว่าแรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นที่สามารถช่วยในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬา มีการปรับปรุงตนเอง ยอมรับความสามารถที่มีอยู่ของตัวเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาให้สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอล ที่จะนำไปใช้ในการสร้างกิจกรรมแรงจูงใจกับนักกีฬาแฮนด์บอลในโอกาสต่อไป

คำสำคัญ: แฮนด์บอล / แรงจูงใจ

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัยนา บุพพวงษ์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
E-mail : tuayai_17@hotmail.co.th

_18-0558(001-012)1.indd 1 7/14/61 BE 10:56 AM

Motivation In Handball Playing of Handball Players At Intitute of Physical Education Ministry of Tourism and Sports

Sanit Iamphuchuai[1], Naiyana Buppawong[1] and Supatcharin Kemarat[2]
[1]Faculty of Education Institute of Physical Education Suphanburi
[2]Faculty of Allied Health Sciences Thammasa University

Abstract

This research aimed to study and compare the motivation in handball playing of handball players at Institute of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. The populations used in this study were 242 handball players participating in the forty-first Thailand's Institute of Physical Education Games, divided into 161 males and 81 females. The questionnaire constructed by the researcher was used as a tool of this research. The constructed questionnaire, the reliability of which was found at .96, contained two aspects: internal motivation and external motivation. The data analysis was conducted in terms of frequency, percentage, arithmetic average scores, standard deviation, and t-test.

The findings revealed that:

The motivation in handball playing of handball players at Institute of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, was found at a high level (arithmetic average scores = 4.06, S.D. = .52). The internal motivation was found at a high level (arithmetic average scores = 4.19, S.D. = .45). The external motivation was found at a high level (arithmetic average scores = 3.92, S.D. = .59).

No difference was found in internal motivation and external motivation between male and female handball players.

In conclusion, the motivation in handball playing of handball players at Institute of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, can encourage the players to attend the sports activities, improve themselves, accept their own ability and change their behavior in a better way. Also, the results of this research can be the guidelines for the handball coaches to arrange the motivating activities for their players.

Keyword: Handball / Motivation

Corresponding Author : Asst.Prof.Naiyana Buppawong, Ph.D. Faculty of Education, Institute of Physical Education Suphanburi E-mail : tuayai_17@hotmail.co.th

_18-0558(001-012)1.indd 2 7/14/61 BE 10:56 AM

บทนำ

การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ดังพระราชดำรัสพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวตอนหนึ่งว่า

"กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้อง หมายความว่า อย่างมีระสิทธิภาพ มีความสามารถก็จะนำชื่อเสียงแก่ตน แก่ประเทศชาติ ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อยด้วยความสุภาพก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกันและจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ" (พระราชดำรัส พระบรมราโชวาทเนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ 28 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2531: ออนไลน์)

สำหรับกีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทย ได้เข้ามาเผยแพร่ในสมัยที่มีโรงเรียนพลศึกษากลาง เมื่อปี พ.ศ. 2482 โดยอาจารย์กอง วิสุทธารมย์ ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมพลศึกษาท่านได้รับทุนไปศึกษาวิชาพลศึกษาในประเทศอังกฤษ และได้ศึกษากีฬาแฮนด์บอลด้วย

ปี พ.ศ. 2550 ประเทศไทยจัดการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล ระดับอุดมศึกษาขึ้นครั้งแรกระหว่างวันที่ 28-30 มกราคม ณ อาคารนิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติโดยมีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ร่วมกับสมาคมแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย ผลการแข่งขันชนะเลิศทีมชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนดุสิต ชนะเลิศทีมหญิง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ แต่ก็กลับได้รับความนิยมน้อยไม่แพร่หลาย ทั้งที่เป็นกีฬาที่จัดการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬาเอเชี่ยนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย กีฬาแห่งชาติ เนื่องจากกีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ปะทะทำให้บาดเจ็บ อีกทั้งยังข้อจำกัดในการเล่น เช่น สนามต้องใช้พื้นที่กว้าง วัสดุอุปกรณ์ในการเล่นมีราคาแพง เช่น กาวที่ใช้สำหรับจับลูกบอลน้ำยาล้างกาว ต้องนำเข้ามาจากต่างประเทศ

จากการศึกษาหลักการและทฤษฎีต่างๆ เกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ผู้วิจัยได้พบว่ามีหลายสาเหตุ และแรงจูงใจถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้ได้มีผู้สนใจในการเลือกเล่นกีฬา ซึ่ง (นภพร ทัศนัยนา, 2548) กล่าวว่า การสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา นักเรียนและนักศึกษาได้อยากจะเรียน ได้อยากจะฝึก ด้วยความสมัครใจไม่ใช่ด้วยการถูกบังคับ นักกีฬาจะขยันหมั่นเพียรทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการแข่งขันด้วยระยะเวลาการฝึกที่ยาวนานต่อเนื่องได้นั้น แรงจูงใจ (Motivation) เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเป็นตัวกระตุ้นที่เสริมแรงให้กับนักกีฬา แม้จะมีฝึกหนักและเหนื่อยก็ตาม ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ยากเล่นกีฬาแฮนด์บอล มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมและไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน สอดคล้องกับ (สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทรุไทย, 2542) กล่าวว่า แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญทั้งในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่จะช่วยส่งเสริมให้เยาวชนได้พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความสนใจให้เยาวชนได้มีความต้องการที่จะเล่นกีฬา ผู้วิจัยในฐานะที่เคยเป็นนักกีฬาแฮนด์บอลทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอลทีมชาติไทย และปัจจุบันเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอลของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี จึงมีความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ทั้งนี้ เพื่อจะได้รับทราบผลของ

การศึกษา เพื่อให้ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีสนใจนำไปใช้เป็นแนวทางในการจูงใจให้มาเล่นกีฬาแฮนด์บอลมากขึ้น นอกจากนี้เป็นข้อมูลให้ผู้ฝึกสอนนำไปใช้ประโยชน์ต่อการฝึกกีฬาแฮนด์บอลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จำแนกตามเพศ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาแฮนด์บอลที่เป็นทีมแฮนด์บอล ของสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดกระบี่ โดยแบ่งเป็น นักกีฬาชาย จำนวน 161 คน นักกีฬาหญิง จำนวน 81 คน รวม 242 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา และรายงาน การวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม แล้วร่างแบบสอบถาม จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับแรงจูงใจให้คลอบคลุมเนื้อหาที่กำหนดไว้ คือ แรงจูงใจภายใน 20 ข้อ และแรงจูงในภายนอก 20 ข้อ นำร่างข้อคำถามเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อความถูกต้องของข้อคำถามในแต่ละข้อให้ชัดเจนและครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. คุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยการเลือกแบบเจาะจง โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องความคิดเห็น (IOC)

2. การหาคุณภาพเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้ดำเนินการ โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักกีฬาแฮนด์บอล ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมในการแข่งขันในกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดกระบี่ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มประชากร เพื่อมาหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิแอลฟา (Alpha) ของคอร์นบาช (Cronbach) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาทั้งฉบับ เท่ากับ .96 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เป็นไปตามเกณฑ์ของการประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ (Fisher and Corcoran, 1994) คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71-1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41-0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21-0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00-0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ดังนั้นสามารถจะนำแบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบัน

การพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ไปใช้กับกลุ่มประชากรได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมา โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) ด้านแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) จำนวน 20 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 1-20 2) ด้านแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) จำนวนข้อ 20 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 21-40 ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแรงจูงใจอื่นๆ ที่เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open–ended Questionnaires) เป็นแบบสอบถามเชิงคุณภาพ เป็นการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกึ่งโครงสร้างที่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านนักกีฬา 2) ด้านผู้ฝึกสอน 3) ด้านสมาคมกีฬาแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือจากสถาบันการพลศึกษาแต่ละวิทยาเขตที่มีนักกีฬาแฮนด์บอลเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ติดต่อประสานกับผู้ฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอลของแต่ละแห่ง เพื่อนัด วัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์และชี้แจงรายละเอียดแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 272 ฉบับ

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองได้รับกลับคืนมา จำนวน 241 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.60 ของแบบสอบถามที่แจกไป

4 นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามที่ได้มาประมวลผลโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย เพศ อายุ ประสบการณ์ ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 242 คน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่และค่าร้อยละ โดยเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ทั้งแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

โดยทดสอบค่าที (t-test Indenpendent)

4. นำข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่นๆ และความคิดเห็น นำมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์ จัดหมวดหมู่และจัดลำดับคำตอบ ตัดข้อมูลที่มีความซับซ้อนออกเรียบเรียงคำให้ถูกต้อง และนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

5. นำผลการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬามาสังเคราะห์เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง นำเสนอในรูปแบบของความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ด้านแรงจูงใจภายในและภายนอก

รายการ	μ	σ	ระดับ
1. ด้านแรงจูงใจภายใน	4.19	.45	มาก
2. ด้านแรงจูงใจภายนอก	3.92	.59	มาก
รวม	4.06	.52	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ทั้ง 2 ด้าน โดยรวมมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.06 และ .52 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านแรงจูงใจภายในมีแรงจูงใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.19 และ .45 ตามลำดับ และด้านแรงจูงใจภายนอกมีแรงจูงใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.92 และ .59

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกเพศ (ชาย และ หญิง)

รายการ	เพศชาย			เพศหญิง		
	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ
1. มีความรักและสนใจกีฬาแฮนด์บอลมาตั้งแต่เด็ก	3.81	.99	มาก	3.85	.91	มาก
2. มีความถนัดในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลมากที่สุด	3.82	.97	มาก	3.72	.84	มาก
3. มีความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้นเมื่อที่ได้เล่นกีฬาแฮนด์บอล	4.32	.70	มาก	4.19	.72	มาก
4. มีความภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาแฮนด์บอล	4.32	.74	มาก	4.21	.62	มาก

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	เพศชาย			เพศหญิง		
	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ
5. ชอบความท้าทายในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล	4.32	.68	มาก	4.09	.63	มาก
6. มีความชอบในรูปแบบการเล่นตำแหน่งต่างของกีฬาแฮนด์บอล	4.19	.70	มาก	4.04	.62	มาก
7. มีความชอบกีฬาประเภททีม	4.28	.72	มาก	4.06	.71	มาก
8. ชอบกีฬาแฮนด์บอลเพราะเป็นกีฬาที่ต้องชิงไหวชิงพริบกับคู่แข่งตลอดเวลา	4.29	.66	มาก	4.16	.60	มาก
9. ชอบกีฬาประเภทที่มีรูปแบบการรุกอย่างรวดเร็ว	4.32	.67	มาก	4.01	.64	มาก
10. ชอบความพร้อมเพียงเป็นหนึ่งเดียวของทีมกีฬาแฮนด์บอล	4.30	.69	มาก	4.17	.62	มาก
11. ได้เรียนรู้จังหวะของการเคลื่อนที่ในเกมการแข่งขันที่หลากหลาย	4.17	.77	มาก	4.06	.61	มาก
12. ต้องการพัฒนาการเล่นแฮนด์บอลให้ดีขึ้นเพื่อประโยชน์ของทีม	4.42	.65	มาก	4.16	.67	มาก
13. ต้องการมีสุขภาพจิตที่ดี	4.41	.70	มาก	4.12	.65	มาก
14. ต้องการคลายความเครียด	4.30	.73	มาก	4.14	.64	มาก
15. ต้องการมีบุคลิกภาพที่สง่างาม	4.36	.75	มาก	4.19	.61	มาก
16. สนุกสนานจากการแข่งขันกีฬา	4.50	.63	มาก	4.31	.62	มาก
17. ต้องการสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจให้ร่าเริงสมบูรณ์อยู่เสมอ	4.31	.62	มาก	4.23	.57	มาก
18. ต้องการเป็นที่สนใจต่อเพศตรงข้าม	3.52	1.00	มาก	3.52	1.00	มาก
19. ต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.23	.57	มาก	4.23	.57	มาก
20. ต้องการเป็นนักกีฬาแฮนด์บอลที่มีความสามารถ/เก่ง	4.21	.68	มาก	4.21	.68	มาก
รวม	4.08	.38	มาก	4.08	.38	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกเพศชาย โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.08 และ .38 ด้านแรงใจภายในจำแนกเพศหญิง โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.08 และ .38

ตารางที่ 3 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

รายการ	ชาย (N = 161)		หญิง (N = 81)		t	p
	μ	σ	μ	σ		
1. ด้านแรงจูงใจภายใน	4.25	.47	4.08	.38	2.93	.57
2. ด้านแรงจูงใจภายนอก	3.98	.60	3.80	.56	2.29	.88
รวม	4.11	.54	3.94	.47	2.70	.82

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพศชายกับเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน

จากแบบสอบถามแบบปลายเปิด ด้านความคิดเห็น หรือแรงจูงใจอื่นๆ (Open Ended) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลอื่นๆ ดังนี้

นักกีฬาแฮนด์บอล แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมโดยสรุปได้ว่า ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง และทำให้มีความรู้ในทักษะแฮนด์บอลเพิ่มมากขึ้น ในเรื่องของกฎกติกาและการตัดสิน

จากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาใน 3 ด้าน คือ ด้านนักกีฬา ด้านผู้ฝึกสอน และด้านสมาคมกีฬาแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย สรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอลมีความต้องการให้สถาบันการพลศึกษาทุกวิทยาเขตได้ช่วยกันสร้างนักกีฬาแฮนด์บอล โดยให้มีการเรียนการสอนวิชากีฬาแฮนด์บอลทุกแห่งเพื่อนักศึกษาจะได้รู้จักเข้าใจ และเล็งเห็นความสำคัญของกีฬาแฮนด์บอล และยังมีความต้องการให้ทางสมาคมกีฬาแฮนด์บอลแห่งประเทศไทยให้ความสำคัญกับกีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทย ในการดำเนินการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลระบบลีกในระดับภูมิภาคเพื่อจะได้พัฒนากีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทย หรือให้มีการจัดการแข่งขันแฮนด์บอลระบบลีกอาชีพเพื่อพัฒนาบุคคลหรือนักกีฬาสู่ระดับโลก

อภิปรายผล

จากการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พบว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ (ประวีณา สุทธิสง่า, 2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอล ของนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 พบว่า แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬา รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552 ด้านแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก มีแรงจูงใจระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแรงจูงใจ

ภายในมากที่สุด พบว่า การเล่นกีฬาแฮนด์บอลทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนานจากการแข่งขันกีฬาเพราะการเล่นกีฬาแฮนด์บอลมีทักษะและรูปแบบการเล่นที่แตกต่างจากกีฬาอื่นๆ เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูงในการรุกและการรับ ปะทะตัวกันได้ และยังสามารถป้องกันการรุกของฝ่ายตรงข้ามด้วยการล็อคตัวฝ่ายตรงข้ามได้ จึงทำให้ผู้เล่นได้เกิดความสนุกสนานเร้าใจในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539) ได้กล่าว สาเหตุของคนที่เริ่มเล่นกีฬาอยู่เสมอ เกิดจากสาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเองเป็นคนที่ชอบสนุกสนานร่าเริง กล้าแสดงออก รองลงมาพบว่า แรงจูงใจภายในต้องการสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและจิตให้ร่าเริงสมบูรณ์อยู่เสมอ แสดงว่านักกีฬาแฮนด์บอลของสถาบันการพลศึกษา ส่วนใหญ่ต้องการมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งทางด้านอารมณ์ สติปัญญา จึงทำให้นักกีฬาแฮนด์บอลเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอล สอดคล้องกับ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539) ได้กล่าวว่าสาเหตุของคนที่เริ่มเล่นกีฬาอยู่เสมอ คือสาเหตุทางสรีระวิทยา เมื่อเล่นกีฬาในระยะเวลาหนึ่งแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายได้สัดส่วน กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพโดยทั่วๆ ไปดีขึ้น ทำให้มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง อันดับน้อยสุด พบว่า ต้องการพัฒนาการเล่นแฮนด์บอลให้ดีขึ้นเพื่อประโยชน์ของทีม แสดงว่านักกีฬาแฮนด์บอล ส่วนใหญ่ของสถาบันการพลศึกษาที่เล่นกีฬาแฮนด์บอล เพราะต้องการเรียนรู้ แสวงหาทักษะการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเพื่อให้ทีมมีชัยชนะ ซึ่งสอดคล้องกับ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) หมายถึงสภาวะของบุคคลที่ต้องการทำการเรียนรู้ หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยมิต้องให้บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องเป็นพฤติกรรมเพื่อการเสาะแสวงหาตนเองและยึดรางวัลภายในตนเองเป็นหลัก ได้แก่ ความต้องการ (Need) เนื่องจากคนทุกคนมีความต้องการที่อยู่ภายในอันจะทำให้เกิดแรงขับ จะก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความพอใจ จึงเล่นกีฬาแฮนด์บอลเพื่อให้เก่งและเกิดการพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ส่งผลให้ทีมมีประสิทธิภาพในการแข่งขันและชนะเลิศ แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า แรงจูงใจภายนอกมากที่สุด พบว่า การเล่นกีฬาแฮนด์บอลทำให้มีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ สอดคล้องกับ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเล่นกีฬา คือ เกี่ยวข้องทางด้านสังคม (Affiliation) ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคมต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อน รองลงมา พบว่า การเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา ทำให้รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ เพราะกีฬาแฮนด์บอลได้มีการแข่งขันในระดับชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้นักกีฬาแฮนด์บอลที่ได้แข่งขันชนะแล้วได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนภาคเข้าไปแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ จึงทำให้รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ และหากมีฝีมือเล่นเก่ง ก็จะมีผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย ทำการเรียกตัวเพื่อคัดเลือกไปเป็นตัวแทนนักกีฬาในนามทีมชาติไทยไปแข่งในระดับนานาชาติ สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ ลำดับที่ 4 คือ ความต้องการมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น (Esteem Nee from Oneself and

Others) เป็นความต้องการที่เกิดจากบุคคลต้องการมีหน้าตา ชื่อเสียง เกียรติยศ เป็นที่ยอมรับยกย่องจากสังคม จึงทำให้นักกีฬาสนใจที่เล่นกีฬาแฮนด์บอลอันดับน้อยสุดพบว่า การเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา ทำให้ครอบครัวมีความภาคภูมิใจและให้การสนับสนุนในการเป็นนักกีฬาแฮนด์บอล เพราะเมื่อเล่นกีฬาแฮนด์บอลและได้รับชัยชนะ ทำให้นักกีฬาได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ หรือได้รับการคัดเลือกเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมในการแข่งขันส่งผลให้ครอบครัวเกิดความภาคภูมิใจในตัวนักกีฬา และให้การสนับสนุนในการเล่นกีฬาแอนด์บอล สอดคล้องกับ (ธีรวุฒิ พรหมจมร, 2556) ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นเพื่อเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอันนำไปสู่สิ่งที่ตนพอใจ และสถานการณ์ทางสังคมนั้น ตามทฤษฎีความต้องการเมอร์เรย์ คือ ความต้องการสร้างตนเองให้เป็นที่ประทับใจ (Need for Exhibition) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ ประทับใจ ภาคภูมิใจในเรื่องราวของตน และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยระหว่างแรงจูงใจภายในกับแรงจูงใจภายนอก พบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจภายในสูงกว่าแรงจูงใจภายนอก สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Warren, 1987) ที่พบว่า นักกีฬาที่ต้องการประสบผลสำเร็จจะต้องมีแรงจูงใจภายในเป็นสำคัญ โดยมีความมานะบากบั่นพยายามและตั้งใจจริงในการใช้ความสามารถให้เหมาะสมกับกิจกรรมและให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง แสดงว่า แรงจูงใจภายในเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมการแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬา กล่าวคือ นักกีฬาแฮนด์บอลมีเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะความสนุกสนาน ความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองได้เรียนรู้ มีความสามารถเข้าร่วมการแข่งขันและฝึกซ้อมกีฬา ขณะที่ส่วนน้อยจะเข้าร่วมการเข่งขันเพราะแรงจูงในภายนอก แรงจูงใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า นักกีฬาแฮนด์บอลมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ (ภัทรดนัย ประสานตรี, 2556) ได้ทำการวิจัย เรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการเป็นนักกีฬาแฮนด์บอลนั้นไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงต่างมีความมุ่งมั่น มีความต้องการที่จะสร้างคุณค่าให้กับตนเอง อีกทั้งในปัจจุบันการกีฬามิได้ปิดกั้นผู้หญิง ในทางตรงกันข้ามกับสนับสนุนให้ผู้หญิงหันมาเล่นกีฬากันมากขึ้น จากการวิจัยทำให้เข้าใจได้ว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเท่าเทียมกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เพศชายและเพศหญิงจึงไม่มีความแตกต่างกันในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล โดยสอดคล้องกับ (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534) กล่าวว่า ยุคปัจจุบันนี้ มุมมองของการแข่งขันกีฬาของผู้หญิงได้เปลี่ยนไปมากแล้ว จากการที่ผู้หญิงได้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ ได้ชี้ให้เห็นว่า ผู้หญิงมีสิทธิเท่าเทียมกับผู้ชายในการแข่งขันกีฬา จากทฤษฎีและหลักการ รวมทั้งการวิจัยต่างๆ พอสรุปได้ว่า แรงจูงใจสามารถช่วยในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬา มีการปรับปรุงตนเองยอมรับความสามารถที่มีอยู่ของตัวเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นนักกีฬาแฮนด์บอลชาย จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 นักกีฬาแฮนด์บอลหญิง จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.40 อายุ 18-19 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30 อายุ 20-21 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 37.60 อายุ 22-23 ปี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 26.90 อายุมากกว่า 24 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.80 มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลในสถาบันการพลศึกษา 1 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40 จำนวน 2 ปี 54 คน คิดเป็นร้อยละ 22.33 จำนวน 3 ปี 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 จำนวน 4 ปี 33 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 จำนวน 5 ปี 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.20

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา แรงจูงใจภายใน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .45 แรงจูงใจภายนอก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 จำแนกตามเพศ คือ ด้านแรงจูงใจภายในโดยรวมเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .386 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .38 และด้านแรงจูงใจภายนอกโดยรวม เพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .60 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลไม่แตกต่างกัน

4. สำหรับข้อมูลในตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งนักกีฬาแฮนด์บอลได้แสดงความคิดเห็น พบว่า การเล่นกีฬาแฮนด์บอลทำให้สร้างรายได้ และทำให้มีความรู้ในทักษะแฮนด์บอลเพิ่มมากขึ้นในเรื่องของกฎ กติกา การตัดสิน สำหรับผู้ฝึกสอนจากการสัมภาษณ์ พบว่า อยากให้ทุกวิทยาเขตช่วยกันสร้างนักกีฬาแฮนด์บอลโดยให้มีการสอนวิชากีฬาแฮนด์บอลทุกแห่ง เพื่อนักศึกษาจะได้รู้จักและเข้าใจและเล็งเห็นความสำคัญของกีฬาแฮนด์บอล และให้ทางสมาคมกีฬาแฮนด์บอลฯให้ความสำคัญกับกีฬาแฮนด์บอลมากขึ้น ให้มีการจัดแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลลีก ในระดับภูมิภาคเพื่อจะได้พัฒนาแฮนด์บอลในไทย หรือมีการเปิดลีกแฮนด์บอลเพื่อพัฒนาบุคคล หรือนักกีฬาสู่ระดับโลก

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ของนักกีฬาแฮนด์บอล สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พบว่า นักกีฬาแฮนด์บอลมีแรงจูงใจภายในมากกว่าภายนอก ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และบุคคลที่เกี่ยวข้องควรให้ความสนใจกับการให้แรงจูงในภายในแก่นักกีฬาแฮนด์บอลให้มากขึ้น เพื่อให้นักกีฬาแฮนด์บอลได้เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล มีความรู้สึกภาคภูมิใจในการเป็นนักกีฬา และเล่นกีฬาเพื่อกีฬา ด้วยการทำให้นักกีฬามีความสนใจ มีความต้องการและมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลและสร้างเสริมแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาแฮนด์บอล ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ

2. ควรทำการศึกษาการจัดการเรียนการสอนกีฬาแฮนด์บอลในสถาบันการพลศึกษา

3. ควรทำการศึกษาแนวทางในการพัฒนากีฬาแฮนด์บอลให้กับสมาคมแฮนด์บอลแห่งประเทศไทย

บรรณานุกรม

ธีรวุฒิ พรมจมร. (2556). **แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอล ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ 37.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประวีณ สุทธิสง่า. (2553). **แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ในเขตการศึกษา 12 พ.ศ. 2552.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). **เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภัทรดนัย ประสานตรี. (2556). **แรงจูงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ของนักกีฬาบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การจัดการเรียนรู้พลศึกษา)** กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ: จุฬากรณ์มหาวิทยาลัย.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). **เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

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

Warrren, L.L. (1987). **A Critical Examination of Published Sport Motivation.**

ผลฉับพลันของการฝึกกล้ามเนื้อที่ต้านการทำงานด้วยความหนักที่แตกต่างกันที่มีต่อประสิทธิภาพกล้ามเนื้อหลักที่ทำงาน

ฐิติมา ตรีโสภณสถาพร และ นงนภัส เจริญพานิช
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานในท่านอนดึงที่มีต่อประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานของการโยนในท่านอนดัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตเพศชาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18-22 ปี จำนวน 11 คน อายุเฉลี่ย 19.58 ± 0.8 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 70.50 ± 3.7 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 176.33 ± 3.03 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 22.68 ± 1.20 กิโลกรัมต่อเมตร^2 และมีค่าความแข็งแรงสัมพัทธ์เฉลี่ย 1.01 ± 0.04 ซึ่งคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทำการทดสอบทั้งหมด 5 ครั้ง แต่ละครั้งเว้นระยะห่างอย่างน้อย 5 วัน โดยครั้งที่ 1 จะทำการทดสอบความแข็งแรงสูงสุด (1 RM.) ของท่านอนดัน และท่านอนดึง ส่วนอีก 4 ครั้งที่เหลือจะทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยการโยนในท่านอนดันที่ระดับความหนัก 30% 1 RM. จำนวน 5 ครั้ง และฝึกในท่านอนดึง 8 ครั้ง โดยการสุ่มแบบถ่วงดุลลำดับ (counter balance) ความหนักของการฝึก 4 ระดับความหนักมีดังนี้ 20% 1 RM., 40% 1 RM., 60% 1 RM., และ 80% 1 RM. จากนั้น ทดสอบหลังการฝึกด้วยการโยนในท่านอนดันทันที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measures) โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของกลุ่มข้อมูลที่มีการวัดซ้ำด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

ผลการวิจัยพบว่า ผลการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานด้วยท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM. ส่งผลให้แรง และพลังเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ การฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. ส่งผลให้ความเร็วของการโยนในท่านอนดันมีค่ามากกว่าการฝึกที่ระดับความหนัก 20% 1RM. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: กลุ่มกล้ามเนื้อที่ต้านการทำงาน / กลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ทำงาน / การฝึกด้วยแรงต้าน / ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ

Corresponding Author: นางสาวฐิติมา ตรีโสภณสถาพร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail : mkaa88.tt@gmail.com

_18-0558(013-022)2.indd 13 7/14/61 BE 10:58 AM

Acute Effects of Antagonistic Muscles Exercise With Different Resistance on Performance of Agonistic Muscles

Thitima Tresoponsataporn and Nongnapas CharoenPhanit
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of different intensities of antagonist exercise on performance of agonist muscles. Subjects were 11 healthy males (18-22 years, 70.50 ± 3.7 kg., 176.33 ± 3.03 cm., BMI were 22.68 ± 1.20 kg./m.^{2}, and relative strength were 1.01 ± 0.04.) Subjects were selected by random sampling. Subjects came to the laboratory on 5 different occasions, with a minimum rest interval of 5 days. On the first visit, Subjects were familiarized with 1 RM. Testing of bench press and bench pull. On the second, third, fourth and fifth visits, subjects performed pre-test by bench press throw 30% 1RM. of bench press 5 times and then subjects performed bench pull exercise with random counter balancing in 4 intensities such as 20% 1 RM., 40% 1 RM., 60% 1 RM. and 80% 1 RM. of bench pull 8 times and followed immediately post-test by 5 times of bench press throw. Data analysis was performed by using One-way Analysis of Variance with Repeated Measures with multiple comparisons by Bonferroni method.

The results of this study indicated that once subjects had carried out bench pull exercises with 80% 1 RM, their levels of force and power were noticeably high immediately post bench press throw test. Velocity of immediately bench press throw test after bench pull exercise at 80% 1 RM. was greater than at 20% 1RM.

Keywords: Antagonist / Agonist / Resistance training / Muscle performance

Corresponding Author: Miss Thitima Tresoponsataporn Faculty of Sports Science Chulalongkorn University
E-mail : mkaa88.tt@gmail.com

_18-0558(013-022)2.indd 14 7/14/61 BE 10:58 AM

บทนำ

การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักหรือใช้แรงต้านนั้นเป็นที่นิยม และมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างความสามารถในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ มากมาย ซึ่งการฝึกออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านและฝึกกล้ามเนื้ออย่างเหมาะสมจะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น หนึ่งในท่าที่เป็นที่นิยมสูงสุดคือ การทำท่านอนดัน (bench press) (Barnett et al., 1995) (Egger, 1989) โดย Stone และ (Kroll, 1991) สนับสนุนว่าการฝึกท่านอนดันส่งผลให้เพิ่มความสามารถในการระเบิดพลัง (explosive power) ของการเคลื่อนไหวของแขนได้

การวางโปรแกรมการฝึกฝนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาจะต้องคำนึงถึงกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเล่นกีฬา เพื่อให้โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับเสริมสร้างกล้ามเนื้อนั้นสอดคล้องกับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเล่นกีฬา เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พัฒนาสูงสุด โดยหลักการเลือกท่าทางในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ นั้น จะต้องคำนึงถึงกล้ามเนื้อที่ทำงานร่วมกันทั้งหมด โดยนอกจากกล้ามเนื้อหลักที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ต้องการแล้ว ยังมีกล้ามเนื้อมัดอื่นๆ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวในท่านั้นๆ ด้วย โดยแบ่งเป็นหน้าที่ต่างๆ ได้ดังนี้ กล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน (agonist) กล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงาน (antagonist) กล้ามเนื้อกลุ่มที่ทำงานเสริม (synergist) และกลุ่มกล้ามเนื้อที่ยึดตรึงข้อต่อที่ทำการเคลื่อนไหว (fixator)

แม้ว่าการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ จะเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อทั้ง 4 กลุ่ม แต่กลุ่มกล้ามเนื้อที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวมากที่สุดคือ กล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานและกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงาน โดยพบว่าการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน และกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่สอดคล้องกัน ช่วยให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานจะทำงานได้อย่างเต็มที่ต้องมีการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานด้วย โดยทำงานในรูปแบบของการยอมตามจากการควบคุมการทำงานของระบบประสาทที่เรียกว่า reciprocal innervation โดยเมื่อมีการทำงานของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน จะมีการยับยั้งการทำงานของฝั่งกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงาน จากกลไกการทำงานดังกล่าวนี้ จึงทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพและทรงพลัง (Hamilton, 2011) (Muscolino, 2014) โดยงานวิจัยของ (Baker and Newton, 2005) ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานในท่านอนดึง (bench pull) แบบเป็นจังหวะ (ballistic movement) ทำให้พลัง (power output) ของการโยนในท่านอนดัน (bench press throw) เพิ่มขึ้น โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานสลับกับกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน ทำให้ช่วงเวลาในการผ่อนการทำงาน (reduced the breaking period) ของกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานใช้เวลาน้อยลง จึงทำให้กล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานมีช่วงเวลาการทำงานที่ยาวกว่าในเวลาการหดตัวทั้งหมด แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีการขัดแย้งของผลงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานว่าไม่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ทำงาน (Robbins et al, 2010) ดังนั้นจากการขัดแย้งของผลการวิจัยดังกล่าว รวมถึงยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับระดับความหนักของแรงต้านของกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ทำงาน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการฝึก

กล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานในระดับความหนักที่แตกต่างกันต่อประสิทธิภาพของกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ทำงาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาผลฉับพลันของการฝึกกล้ามเนื้อข้อไหล่กลุ่มต้านการทำงานต่อประสิทธิภาพของกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ทำงานในนิสิตชายระดับอุดมศึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้มาจากการสุ่มกลุ่มประชากร นิสิตเพศชายคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18-22 ปี จำนวน 11 คน โดยเกณฑ์การทดสอบความแข็งแรงสัมพัทธ์ (relative strength) ในท่านอนดันต้องมีค่าอยู่ในช่วง 0.97-1.16 โดยค่าความแข็งแรงสัมพัทธ์นี้เป็นเกณฑ์ปกติตามช่วงอายุของเพศชาย (McArdle et al., 2010) โดยการทดสอบและการฝึกมีทั้งหมด 5 ครั้ง แต่ละครั้งจะเว้นระยะห่างอย่างน้อย 5 วัน

ครั้งที่ 1 ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะต้องได้รับการทดสอบความแข็งแรงสูงสุดในท่านอนดัน และท่านอนดึง จากนั้นทำการสุ่มด้วยการถ่วงดุล ลำดับ (counter balancing) ของ ความหนักของการฝึกในท่านอนดึง

ครั้งที่ 2-5 ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการทดสอบการโยนในท่านอนดันที่ระดับความหนัก 30% 1 RM. โดยโยนด้วยความเร็วที่มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และตามด้วยการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานด้วยท่านอนดึงตามระดับความหนักที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสุ่มได้โดยมี 4 รูปแบบดังนี้

- รูปแบบที่ 1 การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่ระดับความหนัก 20% 1 RM.

- รูปแบบที่ 2 การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่ระดับความหนัก 40% 1 RM.

- รูปแบบที่ 3 การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่ระดับความหนัก 60% 1 RM.

- รูปแบบที่ 4 การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่ระดับความหนัก 80% 1 RM.

โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยต้องฝึกท่านอนดึงด้วยความเร็วที่มากที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ จากนั้นทดสอบการโยนในท่านอนดันทันที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่อง FT 700 เครื่องหมายการค้า innervation ผลิตในประเทศออสเตรเลีย

2. Goniometer สำหรับวัดมุมข้อไหล่และข้อศอก เครื่องหมาย Elite medical instruments ผลิตในประเทศอเมริกา

3. ม้านั่งสำหรับฝึกด้วยแรงต้านบาร์เบล เครื่องหมายการค้า Eliko ผลิตในประเทศอเมริกา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. บันทึกและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความแข็งแรงสูงสุดในท่านอนดันและท่านอนดึง

2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อที่ 1 มาคำนวณหาน้ำหนักตามสัดส่วนความหนักของการทดสอบการโยนในท่านอนดันและสำหรับการฝึกในท่านอนดึงทั้ง 4 รูปแบบ

3. บันทึกค่าตัวแปรต่างๆ ของการทดสอบการโยนในท่านอนดัน

โดยบันทึกผลก่อนการฝึกท่านอนดึง และหลังการฝึกท่านอนดึงทันที โดยวิเคราะห์ด้วย โปรแกรมสำหรับวัดการเคลื่อนไหวในแนวดิ่ง (Ballistic movement system)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS version 22

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และความแข็งแรงสัมพัทธ์ของผู้เข้างานร่วมวิจัยทั้ง 11 คน

2. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measures) โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของกลุ่มข้อมูลที่มีการวัดซ้ำด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferron)

3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการทดสอบก่อนการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานทั้ง 4 ความหนัก

ตัวแปร	ความหนักของการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงาน			
	20% ($\overline{X}$ ± SD)	40% ($\overline{X}$ ± SD)	60% ($\overline{X}$ ± SD)	80% ($\overline{X}$ ± SD)
พลัง (วัตต์)	261 ± 91.52	217 ± 35.8	256 ± 50.26	246 ± 45.94
แรง (นิวตัน)	163.24 ± 44.3	134.4 ± 20	151.72 ± 28.4	144 ± 21.4
ความเร็ว (เมตร/วินาที)	1.58 ± 0.13	1.6 ± 0.14	1.7 ± 0.1	1.71 ± 0.12

จากตารางที่ 1 แสดงการทดสอบการโยนในท่านอนดันก่อนการฝึกท่านอนดึงทั้ง 4 ระดับความหนัก โดยพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิต

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการทดสอบทันทีหลังการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานทั้ง 4 ความหนัก

ตัวแปรตาม	ความหนักของการออกกำลังกายกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงาน			
	20% ($\overline{X}$ ± SD)	40% ($\overline{X}$ ± SD)	60% ($\overline{X}$ ± SD)	80% ($\overline{X}$ ± SD)
พลัง (วัตต์)	271.92 ± 77.38	245.59 ± 58.34	262.74 ± 50.69	269.8 ± 56.23
แรง (นิวตัน)	169.3 ± 38.73	149.05 ± 29.94	151.43 ± 20.08	154 ± 28.52
ความเร็ว (เมตร/วินาที)	1.59 ± 0.12	1.64 ± 0.14	1.72 ± 0.14	$1.74 \pm 0.11^{\alpha}$

*Significant different between intensities 20% 1RM and 80% 1 RM. at *p-value* < 0.05

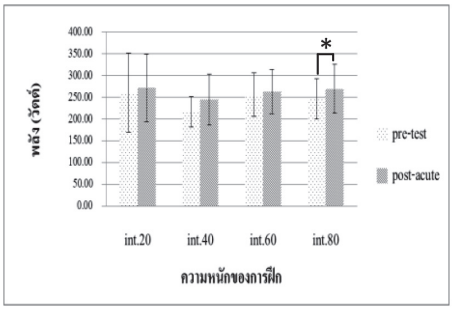
จากตารางที่ 2 แสดงการทดสอบการโยนในท่านอนดันทันทีหลังจากการฝึกท่านอนดึง โดยพบว่าความเร็วของการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. ส่งผลให้ความเร็วของการโยนในท่านอนดันมีค่ามากกว่าฝึกที่ระดับความหนัก 20% 1 RM. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3 เปรียบการทดสอบก่อน และหลัง การฝึกท่านอนดึงทั้ง 4 ระดับความหนัก

ตัวแปรตาม	ความหนักของการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงาน							
	20% 1RM.		40% 1RM.		60% 1RM.		80% 1RM.	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)	($\overline{X}$ ± SD)
พลัง (วัตต์)	261 ± 91.52	271.92 ± 77.38	217± 35.08	245.59 ± 58.34	256 ± 50.26	262.74 ± 50.69	246 ± 45.94	269.8 ± 56.23
แรง (นิวตัน)	163.24 ± 44.3	169.3 ± 38.73	134.4 ± 20	149.05 ± 29.94	151.72 ± 28.4	151.43 ± 20.08	144 ± 21.4	154 ± 28.52
ความเร็ว (เมตร/วินาที)	1.58 ± 0.13	1.59 ± 0.12	1.6 ± 0.14	1.64 ± 0.14	1.7 ± 0.13	1.72 ± 44.3		

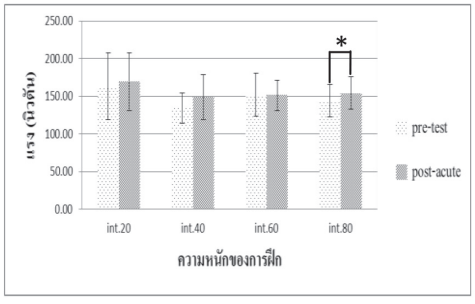
*Significant different between pre-test and post-test at *p-value* < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานในท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. ทำให้พลัง และแรงของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับการทดสอบก่อนการฝึก



*Significant different at p-value < 0.05

รูปที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของพลังทั้ง 4 ความหนัก

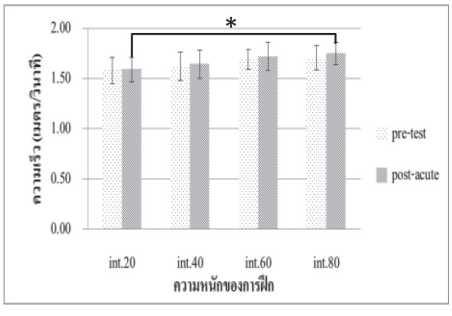


*Significant different at p-value < 0.05

รูปที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของแรงทั้ง 4 ความหนัก

จากรูปที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของพลังของการฝึกท่านอนดึงด้วยความหนักระดับต่างๆ จากผลการวิจัยนี้พบว่า พลังของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM.

จากรูปที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของแรงของการฝึกท่านอนดึงด้วยความหนักระดับต่างๆ จากผลการวิจัยนี้พบว่า แรงของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM.



*Significant different at p-value < 0.05

รูปที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของความเร็วทั้ง 4 ความหนัก

จากรูปที่ 3 กราฟแสดงความเร็วของการฝึกท่านอนดึงด้วยความหนักระดับต่างๆ จากผลการวิจัยนี้พบว่า หลังจากการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. ทำให้ความเร็วของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นมากกว่าการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 20% 1RM. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน พบว่า การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานด้วยท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM. ทำให้พลังของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Baker and Newton, 2005) ที่สนับสนุนว่าการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานในท่านอนดึงแบบเป็นจังหวะ (ballistic movement) ทำให้พลัง (power output) ของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้น เนื่องจากการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานทำให้ไปกระตุ้นกระบวนการทำงานในรูปแบบของการยอมตามจากการควบคุมการทำงานของระบบประสาท โดย (Baker and Newton, 2005) ได้อธิบายว่าการหดตัวของกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานสลับกับกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน ทำให้ช่วงเวลาในการผ่อนการทำงาน (reduced the breaking period) ของกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานใช้เวลาน้อยลง จึงทำให้กล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานมีช่วงเวลาการทำงานที่ยาวกว่าในเวลาการหดตัวทั้งหมด โดย (Burke et al., 1999) ได้ให้ความเห็นว่า การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานด้วยความเร็วที่มากจะส่งผลให้พลังของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ ลำดับของการฝึกก็ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่ทำงานเช่นกัน โดยงานวิจัยที่ผ่านมา (Carregaro et al., 2013) (Carregaro et al., 2011) (De Freitas et al., 2015 (Maia et al., 2014) พบว่า การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานแล้วตามด้วยการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานทันทีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักให้ทำงานได้ดีขึ้น โดยงานวิจัยเหล่านี้ได้อธิบายบนพื้นฐานของหลักการทำงานในรูปแบบของการยอมตาม

จากการควบคุมการทำงานของระบบประสาท และจากผลการวิจัยนี้ยังพบอีกว่า แรงของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Maia และคณะ, 2014) ที่พบว่าการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานโดยการงอเข่าที่ระดับความหนัก 75% 1 RM. ส่งผลให้กล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานโดยการเหยียดเข่ามีงานรวม (total work) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยของ (De Freitas Maia et al., 2015) ก็พบว่า การฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานโดยการทำท่านอนดัน 8 RM. (ประมาณ 80% 1RM.) และตามด้วยการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงานในท่า seat row ส่งผลให้การทำงานประสานสัมพันธ์กันในรูปแบบ co-activation ในกล้ามเนื้อ deltoid ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อกลุ่มหลักทำงานได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามงานวิจัยของ (Robbins และคณะ, 2010) พบว่าการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานในท่านอนดึง 4 RM. (ประมาณ 90% 1RM.) ไม่ได้ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักทำงานดีขึ้น เมื่อพิจารณาตัวแปรในด้านความเร็วจากผลการวิจัยนี้จะพบว่าการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. ส่งผลให้ความเร็วของการโยนในท่านอนดัน

มากกว่าการฝึกที่ระดับความหนัก 20% 1 RM. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย (Elliott, 1989) พบว่าการฝึกท่านอนดันที่ระดับความหนักที่มากจะทำให้ใช้ระยะในการเบรกความเร็วน้อยในช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหวเมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกที่ระดับความหนักที่น้อย ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่าการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM. ทำให้ระยะในการเบรกน้อยกว่าขณะฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 20% 1RM. เนื่องจากความความหนักที่น้อยไปทำให้ความเร็วในการทำท่านอนดึงมากกว่าแต่จะเกิดการเบรกในช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหวได้มากกว่าเช่นกัน จึงส่งผลให้การฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. มีความเร็วของการโยนในท่านอนดันมากกว่าการฝึกที่ระดับความหนัก 20% 1RM.

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยนี้พบว่า การฝึกกล้ามเนื้อ กลุ่มต้านการทำงานด้วยท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM. ส่งผลให้ตัวแปรในด้านแรงและพลังเพิ่มขึ้นทันทีอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ การฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1RM. ส่งผลให้ความเร็วของการโยนในท่านอนดันมีค่ามากกว่าการฝึกที่ระดับความหนัก 20% 1RM. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนัก 80% 1 RM. จะส่งผลฉับพลันต่อ แรง และพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่ระดับความหนักนี้ก็เป็นตัวเลือกที่น่าจะนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬาที่ต้องการผลฉับพลันในด้านตัวแปรแรง และพลังได้ดี มากไปกว่านั้นการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนักนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันในกีฬาที่ต้องการความเร็วได้ดี เนื่องจากการฝึกท่านอนดึงที่ระดับความหนักนี้ส่งผลให้ความเร็วของการโยนในท่านอนดันเพิ่มขึ้นมากกว่าการฝึกที่ระดับความหนักอื่น

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

ควรจะศึกษาจำนวนครั้งต่อเซต หรือจำนวนเซตที่เหมาะสมกับการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต้านการทำงานที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ทำงาน

บรรณานุกรม

Baker, D., and Newton, R. U. (2005). Acute effect on power output of alternating an agonist and antagonist muscle exercise during complex training. **The Journal of Strength & Conditioning Research, 19**(1), 202-205.

Barnett, C., Kippers, V. and Turner, P. (1995) Effects of variations of the bench press exercise on the EMG activity of five shoulder muscles. **The Journal of Strength & Conditioning Research, 9**(4), (pp.222-227).

Burke, D. G., Pelham, T. W., and Holt, L. E. (1999). The influence of varied resistance and peed of concentric antagonistic contractions on subsequent concentric agonistic efforts. **The Journal of Strength & Conditioning Research, 13**(3), 193-197.

Carregaro, R. L., Gentil, P., Brown, L. E., Pinto, R. S., and Bottaro, M. (2011). Effects of antagonist pre-load on knee extensor isokinetic muscle performance. **Journal of sports sciences, 29**(3), 271-278.

Carregaro, R., Cunha, R., Oliveira, C. G., Brown, L. E., and Bottaro, M. (2013). Muscle fatigue and metabolic responses following three different antagonist pre-load resistance exercises. **Journal of Electromyography and Kinesiology, 23**(5), 1090-1096.

De Freitas Maia, M., Paz, G. A., Souza, J., and Miranda, H. (2015). Strength performance parameters when adopting different exercise sequences during agonist–antagonist paired sets. **Apunts. Medicina de l'Esport, 50**(187), 103-110.

Egger, G. (1989) The Fitness Leader's Exercise Bible, Roseville, NSW: Kangaroo Press.

Elliott, B. C., Wilson, G. J., and Kerr, G. K. (1989). A biomechanical analysis of the sticking region in the bench press. **Medecine Science Sports Exercise, 21**(4), 450-462.

Hamilton, N. P. (2011). **Kinesiology: Scientific basis of human motion.** Boston, MA : WCB/ McGraw-Hill. (pp.56,88-89)

Maia, M. F., Willardson, J. M., Paz, G. A., and Miranda, H. (2014). Effects of different rest intervals between antagonist paired sets on repetition performance and muscle activation. **The Journal of Strength& Conditioning Research, 28**(9), 2529-2535.

McArdle, W. D., Katch, F. I., and Katch, V. L. (2010). **Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance.** Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. (pp.450)

Muscolino, J. E. (2014). Kinesiology: the skeletal system and muscle function. **Toroto, ON: Elsevier Health Sciences.** (pp.449-460,580)

_18-0558(013-022)2.indd 21 7/14/61 BE 10:58 AM

Robbins, D. W., Young, W. B., Behm, D. G., and Payne, W. R. (2010). The effect of a complex agonist and antagonist resistance training protocol on volume load, power output, electromyographic responses, and efficiency. **The Journal of Strength & Conditioning Research, 24**(7), 1782-1789.

Sale, D., and MacDougall, D. (1981). Specificity in strength training: a review for the coach and athlete. **Canadian journal of Applied Sport Sciences, 6**(2), 87-92.

Stone, W. J., and Kroll, W. A. (1991). Sports conditioning and weight training: programs For athletic competition. **Boston, MA : WCB/McGraw-Hill.** (pp.56,88-89)

การศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง: ตามหลักทฤษฎี การวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กนกรัชต์ ต่วนชะเอม
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทราบลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษา จำแนกตามเพศ และอายุของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 370 คน แบ่งออกเป็นนักศึกษาชาย 245 คน หรือร้อยละ 66.2 นักศึกษาหญิง 125 คน หรือร้อยละ 33.8 และนักศึกษามีอายุระหว่าง 18-30 ปี เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัย คือ แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบ PAC ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา 0.98 และค่าความเที่ยง 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาทั้งหมดมีบุคลิกภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน โดยมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state หรือ A) สูงที่สุด รองลงมา คือ บุคลิกภาพของความเป็นเด็ก (Child ego state หรือ C) และบุคลิกภาพของความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state หรือ P) ตามลำดับ 2) นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพความเป็นผู้ใหญ่แตกต่างจากนักศึกษาหญิง โดยนักศึกษาชายมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่านักศึกษาหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) นักศึกษาทั้งหมดบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่แบบบังคับควบคุม (Critical parent หรือ CP) สูงกว่าแบบปกป้องคุ้มครอง (Nurturing parent หรือ NP) 4) นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพของความเป็นผู้ใหญ่แบบปกป้องคุ้มครอง (NP) แบบบังคับควบคุม (CP) และบุคลิกภาพของความเป็นเด็กแบบเด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted child หรือ AC) และแบบเด็กสร้างสรรค์ (Little Professor child หรือ LC) สูงกว่านักศึกษาหญิง 5) อายุของนักศึกษาที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล / บุคลิกภาพ / สถาบันการพลศึกษา

Corresponding Author: นางสาวกนกรัชต์ ต่วนชะเอม สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ
E-mail : ae_aun@outlook.co.th

_18-0558(023-038)3.indd 23 7/10/61 BE 10:18 AM

The Study of the Students Personality Studying at The Institute of Physical Education, Central Region Campus: Based on The Transactional Analysis Theory

Kanokrat Tuancha-em
The Institute of Physical Education Bangkok Campus

Abstract

The purposes of this research were to study the characteristics of student's personality of The Institute of Physical Education (IPE); Thailand Central region campus student's personality of IPE and to compare The difference of students the samples were 370 bachelor students composted of 245 male students (66.2%) 125 female students (33.8%) their age are 18-30 years old. The instrument of research was PAC questionnaire which was developed by researchers (Content Validity is 0.98; reliability is 0.82). The data were analyzed by mean, standard deviation, and to test One-way ANOVA

The results revealed the following:

1) There was not significantly different for the whole aspect's personality. The highest score was Adult ego state (A), the second runner up was Child ego state (C) and the third was Parent ego state (P) respectively

2) Male students have higher adult personality than female student at 0.05 level of significant difference

3) All students have higher Critical parent (CP) than Nurturing parent (NP)

4) Male students have higher Nurturing parent (NP), Critical parent (CP), Adapted child (AC) and Little Professor child (LC) than female students

5) The age of students was not effected to the whole aspect score of each aspect score of students, personality at 0.05 level of significant difference.

Keyword: The Transactional Analysis Theory / Personality / The Institute of Physical Education (IPE)

Corresponding Author: Miss Kanokrat Tuancha-em The Institute of Physical Education Bangkok Campus
E-mail : ae_aun@outlook.co.th

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ จึงส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีอัตลักษณ์สับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดดังรายงานสถิติสำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพปี 2552 ผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย จำนวน 35,700 ราย ระหว่างเดือน ม.ค.-มิ.ย. พบว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด นอกจากนี้ จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตปี 2550 พบสาเหตุที่วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุดเกิดจากการขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว หรือกับเพื่อน และยังเกิดมาจากปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาที่โรงเรียนการถูกอบรมสั่งสอน การถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ เป็นต้น (ฐานิยา ตันตระกูล, 2553) จากสถิติดังกล่าว จะเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพจิต นั่นคือ ความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนรอบข้าง

สถาบันการพลศึกษา เขตภาคกลาง เป็นสถานที่การจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษาส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 18-22 ปี จัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นระยะสุดท้ายของการพัฒนาเอกลักษณ์ และความเป็นตัวของตัวเองการศึกษาจึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนหนักทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องมีปรับตัวมากทั้งในด้านการเรียน และการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ซึ่งหากนักศึกษาคนใดไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ จะเป็นอุปสรรคในการเรียนและใช้ชีวิตอยู่ในสถาบันการพลศึกษาอย่างยากลำบาก จนอาจจะทำให้ต้องลาออกจากสถาบันกลางคัน รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังเป็นสมรรถนะของครูพลศึกษาระดับความสำคัญมากที่สุด (สมเกียรติ กาทองทุ่ง, 2557) ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งที่จำเป็นของบุคลิกภาพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

การพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่นแต่ละคนเกิดจากการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่สนใจ ใกล้ชิด และชื่นชอบ ทฤษฎีการวิเคราะห์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่เน้นว่า การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลถูกกำหนดผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ (Social interaction) กับบุคคลอื่น ซึ่งปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นลักษณะติดตัวของบุคคลตลอดไป (Berne , 1961) ให้คำนิยามบุคลิกภาพว่าเป็นสภาวะจิต หรือ Ego States ซึ่งมี 3 ลักษณะรวมกันคือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state หรือ P) สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state หรือ A) และสภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state หรือ C) ลักษณะทั้งสามอย่างนี้เป็นบุคลิกภาพโดยรวมของบุคคล เรียกว่า PAC ซึ่งจะปรากฏอยู่ในบุคคลทุกคน มีปริมาณและสัดส่วนแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ อายุ และสิ่งแวดล้อม เราไม่อาจสังเกตบุคลิกภาพเหล่านี้ได้โดยตรง แต่ใช้การสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออก จึงจะทำให้รู้ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดจากการใช้บุคลิกภาพแบบใด

โดยปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดความแตกต่างของบุคลิกภาพระหว่างบุคคล เช่น เพศ อายุ เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากการศึกษาพัฒนาการของบุคลิกภาพตาม (Cattel, 1950) ที่เชื่อว่าแต่ละช่วงอายุ จะส่งผลให้มีความสนใจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความมั่นคงทางอารมณ์ ลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน อีกทั้ง

(Castle, 1913) ยังพบว่าเพศที่ต่างกันทำให้บุคลิกภาพแตกต่างกัน จากผลการศึกษาเพศชายมีอารมณ์มั่นคง มีความหนักแน่น มั่นใจตัวเอง มีนิสัยกล้าเสี่ยง ชอบความท้าทายและมีอารมณ์ก้าวร้าวมากกว่า ในขณะที่เพศหญิงมักมีอารมณ์อ่อนไหว มีความมั่นใจในตัวเองต่ำและมีแนวโน้มในการพึ่งพา และคล้อยตามผู้อื่นมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับ (พิมพ์หทัย สังสุทธิ, 2556) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางด้านความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีความสัมพันธ์กับการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน

ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาผู้ที่สนใจและทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพตามทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ (ฐานิยา ตันตระกูล, 2553) ทำการศึกษาผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์ การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริคเบิร์น: กรณีศึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพานิชย์นาวี (ขนิษฐา วิเศษสาธร, 2552) ทำการศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังตามหลักทฤษฎีทีเอ (วราภรณ์ ขุนอินทร์, 2541) ทำการศึกษาการพัฒนาบุคลิกภาพผู้ติดเฮโรอีนตามทฤษฎี TA ณ สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประเวศ (บ้านพิชิตใจ) (วีระเชษฐ ผ่องพันธ์, 2546) ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม แต่ยังขาดงานวิจัยที่ศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ตามหลักทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เพื่อให้สามารถเข้าใจพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเยาวชนไทยได้ดียิ่งขึ้น สามารถคาดการณ์รูปแบบของปฏิสัมพันธ์ที่ถูกเลือกใช้ตามสถานการณ์ต่างๆ ต่อไป รวมทั้งสามารถทำให้สถาบันการศึกษานำไปปรับใช้ในการปรับปรุงบุคลิกภาพของเยาวชนได้อย่างมีเหตุผล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษา จำแนกตามเพศ และอายุของนักศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษา จำแนกตามเพศและอายุของนักศึกษา
2. ผู้บริหารและคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์นำไปปรับใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาให้สอดคล้องกับธรรมชาติของนักศึกษาได้
3. เพื่อเป็นองค์ความรู้ที่สถานศึกษาอื่นสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ประชากร คือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลางที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,981 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลางที่กำลังศึกษา

ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2558 ที่ได้รับการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) ตามวิทยาเขตที่นักศึกษาสังกัดโดยมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากตารางของ (Yamane, 1970) จำนวน 370 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ เพศ และอายุของนักศึกษา

2.2 ตัวแปรตาม คือ บุคลิกภาพตามทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) จำแนกเป็นบุคลิกภาพโดยรวม และบุคลิกภาพในแต่ละด้าน

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสำรวจบุคลิกภาพ ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของอีริคเบิร์น มีลักษณะดังนี้

1. แบบตรวจสอบรายการ (Check list)

2. แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ แบ่งออกได้ดังนี้

5 หมายถึง มากที่สุด
4 หมายถึง มาก
3 หมายถึง ปานกลาง
2 หมายถึง น้อย
1 หมายถึง น้อยที่สุด

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบ่งเป็นลักษณะของบุคลิกภาพ 3 แบบ คือ

2.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่จำแนกเป็นสภาวะความเป็นพ่อแม่แบบปกป้องคุ้มครอง (Nurturing Parent หรือ NP) และสภาวะความเป็นพ่อแม่แบบบังคับควบคุม (Critical Parent หรือ CP) จำนวน 10 ข้อ

2.2 สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ จำนวน 10 ข้อ

2.3 สภาวะความเป็นเด็กจำแนกเป็นสภาวะความเป็นเด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted Child หรือ AC) สภาวะความเป็นเด็กที่อิสระตามธรรมชาติ (Free Child หรือ FC) และสภาวะความเป็นเด็กสร้างสรรค์ (Little Professor Child หรือ LC) จำนวน 10 ข้อ

3. แบบสำรวจบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง ตามหลักทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67–1.00 และมีค่าความเที่ยงของเครื่องมือวิจัยทั้งฉบับ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) เท่ากับ 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดทำหนังสือราชการถึงรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา

2. ผู้วิจัยประสานงานกับรองคณบดีทั้งสามคณะวิชาของสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์ เพื่อนัดหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษา

3. ผู้ประสานงานแต่ละวิทยาเขตพร้อมทั้งผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ตามวันเวลาที่นัดหมาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 แจกแบบสำรวจให้กับนักศึกษาตามจำนวน พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการทำแบบสำรวจให้กับนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายว่าการตอบแบบสำรวจดังกล่าวให้ตอบตามความเป็นจริง และจะปิดข้อมูลไว้เป็นความลับจะนำมาใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา และให้นักศึกษาตอบแบบสำรวจให้ครบทุกข้อก่อนส่งข้อมูลให้กับผู้วิจัย

3.2 เก็บแบบสำรวจเมื่อนักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบเสร็จ พร้อมทั้งตรวจสอบความเรียบร้อยในการตอบ ก่อนที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจะทำการส่งแบบสำรวจให้กับผู้วิจัย

3.3 ถ้านักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบแบบสำรวจไม่เรียบร้อย ให้ทำการส่งกลับให้นักศึกษาคนดังกล่าวตอบให้ครบทุกข้อ

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แบบสำรวจจำนวน 370 ฉบับ ตามที่กำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบคำนวณค่าร้อยละ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาจำแนกตามอายุด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	245	66.2
หญิง	125	33.8
ทั้งหมด	370	100.00

จากตารางที่ 1 นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 370 คน เป็นเพศชาย 245 คน คิดเป็นร้อยละ 66.2 เป็นเพศหญิง 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง จำแนกตามวิทยาเขตที่นักศึกษาสังกัด

วิทยาเขต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กรุงเทพฯ	80	21.6
สุพรรณบุรี	124	33.5
อ่างทอง	41	11.1
สมุทรสาคร	43	11.6
ชลบุรี	82	22.2
รวมทั้งหมด	370	100.0

จากตารางที่ 2 เมื่อจำแนกตาม วิทยาเขตที่นักศึกษาสังกัด พบว่านักศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรีมีจำนวนมากที่สุด คือร้อยละ 33.5 รองลงมา คือ วิทยาเขตชลบุรี ร้อยละ 22.2 วิทยาเขตกรุงเทพฯ ร้อยละ 21.6 วิทยาเขตสมุทรสาคร ร้อยละ 11.6 วิทยาเขตอ่างทองร้อยละ 11.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง จำแนกตามคณะที่นักศึกษาสังกัด

คณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	90	24.3
ศึกษาศาสตร์	195	52.7
ศิลปศาสตร์	85	23.0
รวมทั้งหมด	370	100.0

จากตารางที่ 3 เมื่อจำแนกตาม นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคกลาง พบว่าคณะศึกษาศาสตร์ มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 รองลงมาคือ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 90 คน ร้อยละ 24.3 และนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา สถาบันวิทยาเขตภาคกลาง จำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18	31	8.4
19	79	21.4
20	116	31.4
21	84	22.7
22	52	14.1
23	8	2.16
ทั้งหมด	370	100.0

จากตารางที่ 4 เมื่อจำแนกตามอายุนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในเขตภาคกลาง พบว่านักศึกษาที่มีอายุ 20 ปี มีจำนวน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.4 รองลงมาคือ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.7 อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.4 อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.4 อายุ 23 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.16 ตามลำดับ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง

ตารางที่ 5 นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง ที่วัดได้จากแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบ PAC

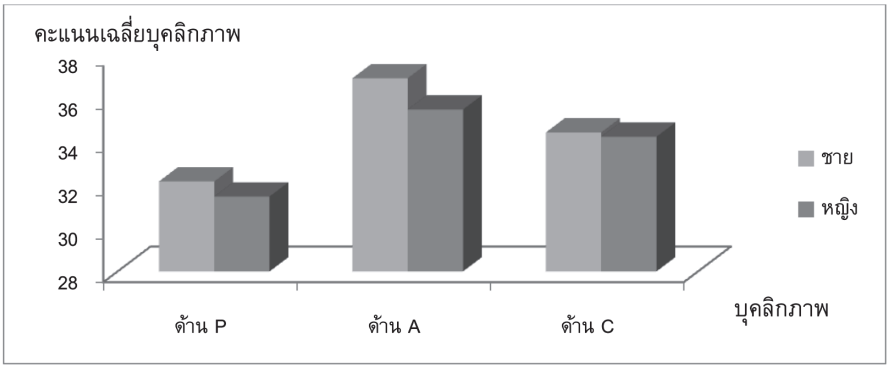
คะแนนบุคลิกภาพของนักศึกษา	คะแนนเต็ม	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	$\overline{X}$	SD.
ด้าน P	50	18	46	31.93	12.67
ด้าน A	50	19	50	36.46	5.10
ด้าน C	50	22	49	34.38	4.27
คะแนนรวม	150	68	145	102.77	11.23

จากตารางที่ 5 พบว่าลักษณะบุคลิกภาพตามทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ทั้งหมดมีลักษณะ แบบ A สูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 36.46) รองลงมาคือ แบบ C (ค่าเฉลี่ย 34.38) และแบบ P (ค่าเฉลี่ย 31.93) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 คะแนนของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ที่วัดได้จากแบบสำรวจบุคลิกภาพ แบบ PAC จำแนกตามเพศ

คะแนนของนักศึกษาตามแบบสำรวจบุคลิกภาพ PAC	เพศ							
	ชาย				หญิง			
	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	$\bar{X}$	SD.	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	$\bar{X}$	SD.
ด้าน P	22	45	32.17	4.57	18	46	31.47	4.23
ด้าน A	23	50	36.95	4.91	19	46	35.50	5.35
ด้าน C	22	47	34.44	4.32	24	49	34.24	4.18
คะแนนรวม	78	135	103.57	11.20	68	145	101.20	11.17

จากตารางที่ 6 พบว่าลักษณะบุคลิกภาพตามทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ทั้งหมดมีลักษณะ แบบ A สูงที่สุด ทั้งเพศชาย และเพศหญิง (ค่าเฉลี่ย 36.95 และ 35.50) รองลงมาคือบุคลิกภาพแบบ C ทั้งเพศชาย และเพศหญิง (ค่าเฉลี่ย 34.44 และ 34.24) และมีบุคลิกภาพแบบ P ต่ำสุด ทั้งเพศชายและเพศหญิง (ค่าเฉลี่ย 32.17 และ 31.47) ตามลำดับ



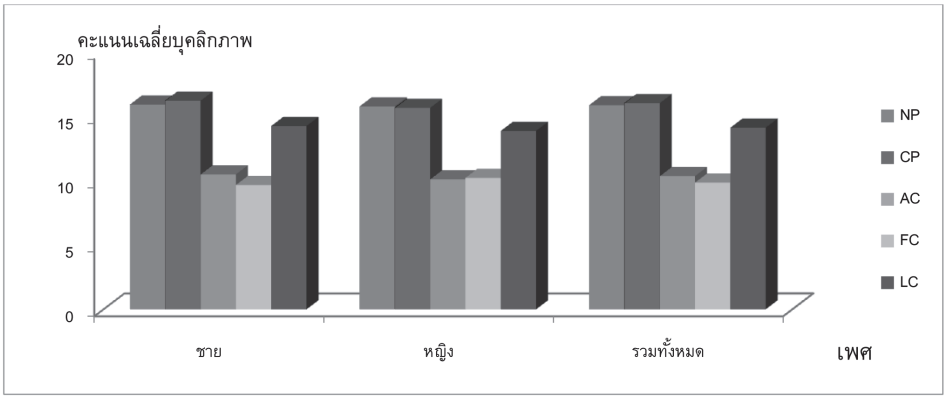
ภาพที่ 1 ลักษณะบุคลิกภาพรายด้านของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง สถาบันพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

ตารางที่ 7 คะแนนของลักษณะบุคลิกภาพแบบ NP, CP, AC, FC, และ LC ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	คะแนน									
		Nurturing Parent (NP)		Critical Parent (CP)		Adapted Child (AC)		Free Child (FC)		Little Professor Child (LC)	
		$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
ชาย	245	15.93	2.46	16.23	2.75	10.50	1.64	9.67	2.46	14.26	2.17
หญิง	125	15.78	2.21	15.67	2.67	10.12	1.52	10.23	2.41	13.88	2.08
รวมทั้งหมด	370	15.88	2.37	16.04	2.73	10.37	1.61	9.86	2.45	14.13	2.14

ผลการศึกษาจากตารางที่ 7 พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง มีค่าเฉลี่ยคะแนนบุคลิกภาพแบบ CP สูงกว่า NP (CP = 16.04 และ NP = 15.88) และเมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยคะแนนบุคลิกภาพจำแนกตามเพศ พบว่านักศึกษาชาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนบุคลิกภาพแบบ CP สูงกว่า NP (CP = 16.23 และ NP = 15.93) และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนบุคลิกภาพ จำแนกตามเพศ นักศึกษาชาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนบุคลิกภาพสูงกว่านักศึกษาหญิง ในบุคลิกภาพแบบ NP, CP, AC และ LC (NP = 15.93, CP = 16.23, AC = 10.50 และ LC = 14.26 สำหรับนักศึกษาชาย และ NP = 15.78, CP = 15.67, AC = 10.12 และ LC = 13.88 สำหรับนักศึกษาหญิง) แต่นักศึกษาหญิง มีค่าเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบ FC (FC = 10.23) สูงกว่า นักศึกษาชาย (FC = 9.67)



ภาพที่ 2 คะแนนของลักษณะบุคลิกภาพแบบ NP, CP, AC, FC และ LC ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง จำแนกตามเพศ

ตารางที่ 8 คะแนนที่ได้จากแบบสำรวจบุคลิกภาพ PAC โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง สถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง

บุคลิกภาพ PAC	คะแนน			t	P-value
	เพศ	$\overline{X}$	SD.		
ด้าน P	ชาย	32.17	4.57	1.46	0.145
	หญิง	31.45	4.22		
ด้าน A	ชาย	36.95	4.90	2.60	0.010*
	หญิง	35.50	5.35		
ด้าน C	ชาย	34.44	4.31	0.43	0.663
	หญิง	34.24	4.18		
บุคลิกภาพโดยรวม (PAC)	ชาย	103.57	11.20	1.92	0.055
	หญิง	101.20	11.17		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาจากตารางที่ 8 พบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีบุคลิกภาพโดยรวม (PAC) ตามทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน (P–value = 0.055) แต่เมื่อพิจารณาบุคลิกภาพรายด้านบุคลิกภาพด้าน A เพศชาย มีคะแนนสูงกว่าเพศหญิง (P – value = 0.010) ส่วนบุคลิกภาพ ด้าน P และ C ของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีคะแนนไม่แตกต่างกัน (P–value = 0.145 และ 0.663 ตามลำดับ) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพ โดยรวมและรายด้านของนักศึกษาจำแนกตามอายุด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA)

ตารางที่ 9 ความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง

บุคลิกภาพ	อายุ (ปี)	คะแนนบุคลิกภาพ		F	P-value
		$\overline{X}$	SD.		
ด้าน P	18	32.19	4.43	1.175	0.313
	19	30.98	4.47		
	20	32.37	4.51		
	21	31.98	4.30		
	22	31.71	4.53		
	23	34.00	3.60		

ตารางที่ 9 ความแตกต่างของบุคลิกภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง (ต่อ)

บุคลิกภาพ	อายุ (ปี)	คะแนนบุคลิกภาพ		F	P-value
		$\overline{X}$	SD.		
ด้าน A	18	35.19	5.34	1.168	0.317
	19	36.51	5.23		
	20	36.44	4.67		
	21	36.85	5.35		
	22	36.15	4.90		
	23	34.33	7.57		
ด้าน C	18	34.93	4.21	0.739	0.657
	19	34.13	4.27		
	20	34.39	4.36		
	21	34.19	4.38		
	22	34.30	3.99		
	23	37.66	5.13		
บุคลิกภาพโดยรวม (PAC)	18	102.32	11.61	0.663	0.724
	19	101.64	10.93		
	20	103.22	10.98		
	21	103.03	11.59		
	22	102.17	11.32		
	23	106.00	15.71		

ผลการศึกษาจากตารางที่ 9 พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง มีค่าเฉลี่ยบุคลิกภาพจำแนกตามอายุ 18-23 ปี ทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ บุคลิกภาพด้าน P (P–value = 0.313) บุคลิกภาพด้าน A (P–value = 0.317) บุคลิกภาพด้าน C (P–value = 0.657) และบุคลิกภาพโดยรวม (PAC) (P–value = 0.724) ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อภิปรายผล

การศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ตามหลักทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถแบ่งการอภิปรายออกเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีบุคลิกภาพโดยรวม (PAC) ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการวิจัยของ (Williams, K.B. and Williams,

J.E., 1980) และ (ขนิษฐา วิเศษสาธร, 2552) โดยนักศึกษามีลักษณะบุคลิกภาพเป็นแบบ A สูงที่สุด รองลงมาคือ แบบ C และแบบ P ตามลำดับ แต่ผลการพิจารณาบุคลิกภาพรายด้าน นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพแบบ A สูงกว่านักศึกษาหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าแนวโน้มการพัฒนาบุคลิกภาพ ของบุคคลจะเป็นไปตามวุฒิภาวะ เพราะนักศึกษากำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งกำลังพัฒนาโครงสร้างทางจิตใจไปสู่ความเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ คือ ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความประนีประนอมระหว่างสภาวะความเป็นพ่อแม่ กับสภาวะความเป็นเด็กได้อย่างผสมกลมกลืน ทำให้การกระทำ ความคิด และความรู้สึกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยใช้หลักแห่งเหตุผล มีสติปัญญาในการพิจารณา สิ่งต่างๆ โดยพิจารณาตามสภาพข้อเท็จจริงเท่านั้น จะไม่คำนึงถึงความรู้สึก และอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง (วัชรี ทรัพย์มี, 2549) และ (อาภา จันทรสกุล, 2535)

2. นักศึกษามีบุคลิกภาพแบบบังคับควบคุมสูงกว่าแบบปกป้องคุ้มครอง (ค่าเฉลี่ย CP = 16.04 และ NP = 15.88) และถ้าพิจารณาบุคลิกภาพจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพแบบบังคับควบคุมสูงกว่าแบบปกป้องคุ้มครอง (ค่าเฉลี่ย NP = 15.93, CP = 16.23) แต่นักศึกษาหญิงมีลักษณะบุคลิกภาพของพ่อแม่แบบปกป้องคุ้มครองสูงกว่าแบบบังคับควบคุม (ค่าเฉลี่ย NP = 15.78, CP = 15.67) แสดงให้เห็นว่า บุคลิกภาพของความเป็นพ่อแม่ทั้งสองแบบนั้น นักศึกษาที่เป็นคนไทยได้รับปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูซึ่งส่วนใหญ่แล้วในวิถีชีวิตไทย เช่น การให้อิสระแบบควบคุม และการควบคุมเชิงละเลย การใช้อำนาจในการเลี้ยงดู เป็นต้น (ทัศนา แขมมณี และคณะ, 2535 อ้างถึง สุมน อมรวิวัฒน์, 2534) การเลี้ยงดูเด็กจะมีทั้งการเลี้ยงดูแบบปกป้องคุ้มครองและแบบควบคุม การเลี้ยงแบบบังคับควบคุม เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดามีความเข้มงวดเรียกร้องสูง มีการจัดระบบการควบคุมและวางกฎเกณฑ์ให้เด็กปฏิบัติตามอย่างเข้มงวด โดยมีการอธิบายน้อยมากหรือไม่มีเลย เด็กต้องยอมรับในคำพูดของบิดามารดาว่าถูกต้องเหมาะสมเสมอ (Maccoby, 1980) ส่วนการเลี้ยงดูแบบปกป้องคุ้มครอง มักเป็นการเลี้ยงดูแบบตามใจ ให้ความรักการปกป้อง แนะนำ สั่งสอน และทำทุกอย่างให้เด็ก เด็กก็จะซึมซับและจดจำพฤติกรรมเหล่านี้ไว้ใช้ (ศิริกุล อิสรานุรักษ์ และปราณี สุทธิสุคนธ์, 2550) ดังนั้น ลักษณะของบุคลิกภาพความเป็นพ่อแม่ทั้งสองแบบนี้เป็นสิ่งที่นักศึกษาได้รับการสั่งสอนมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเด็กจะรวบรวมข้อมูลจากเหตุการณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน จากการกระทำของพ่อแม่แล้วลอกเลียนมาประพฤติปฏิบัติโดยอัตโนมัติจนกลายเป็นแบบแผนของพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นสังเกตเห็น และการที่นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพแบบบังคับควบคุมสูงกว่านักศึกษาหญิง เกิดจากการที่ครอบครัวไทยให้ความสำคัญกับบุตรชายว่าจะต้องเป็นผู้นำของครอบครัวต่อไป จึงอบรมสั่งสอนอย่างเข้มงวดและควบคุมมากกว่าบุตรสาว ทำให้เพศชายมีแนวโน้มของการมีบุคลิกภาพแบบบังคับควบคุมสูงกว่าเพศหญิง

3. สำหรับการศึกษาบุคลิกภาพแบบเด็ก (Child ego state หรือ C) แบ่งลักษณะที่ศึกษาออกเป็นเด็กอิสระตามธรรมชาติ (Free child หรือ FC) เด็กที่ปรับตัวได้ (Adapted child หรือ AC) และเด็กสร้างสรรค์ (Little Professor หรือ LC) พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีบุคลิกภาพแบบเด็ก

สร้างสรรค์ (LC = 14.13) สูงกว่าเด็กที่ปรับตัวได้ (AC = 10.37) และเด็กอิสระตามธรรมชาติ (FC = 9.86) ตามลำดับ แสดงว่านักศึกษามีความเป็นผู้ใหญ่ รู้จักใช้ความคิด เหตุผล พิจารณาสิ่งต่างๆ เป็นส่วนของความสามารถทางสติปัญญา แสดงออกถึงความเฉลียวฉลาด และเป็นส่วนของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (วัชรี ทรัพย์มี, 2549) และ (อาภา จันทรสกุล, 2535) ซึ่งสอดคล้องกับช่วงอายุของนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุประมาณ 18-21 ปี) เข้าใกล้วัยผู้ใหญ่ พร้อมทั้งปัจจุบันพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ให้การจัดการศึกษาของประเทศต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัด การศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (ราชกิจจานุเบกษา, 2552) ส่งผลให้นักศึกษามีบุคลิกภาพรู้จักการคิดแก้ปัญหา มีเหตุผล สามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตัวเอง

4. ระดับอายุที่แตกต่างกัน คือ 18-23 ปี ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคกลาง ไม่มีผลทำให้บุคลิกภาพทั้งโดยรวม (PAC) และรายด้าน (แบบ P, แบบ A และแบบ C) ของนักศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากนักศึกษามีอายุอยู่ใน ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุประมาณ 18-21 ปี) ระยะนี้ได้รับการขนานนามว่า “ขั้นบรรลุวุฒิภาวะ (Maturity)” วัยรุ่นจะมีสภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม การรู้คิด และจริยธรรมเท่าเทียมผู้ใหญ่ (มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2559) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงมีบุคลิกภาพโดยรวม (PAC) ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรมีการนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงบุคลิกภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในวิทยาเขตภาคกลาง สำหรับจัดทำหลักสูตรที่เหมาะสมกับสภาพที่เป็นจริงของนักศึกษา เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสำหรับการทำงานหรือการอยู่ร่วมกันในสังคม

1.2 ผู้สอนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการสอน สำหรับเป็นข้อมูลพื้นฐานให้เกิดความเข้าใจในสภาพของนักศึกษาแต่ละเพศ และระดับอายุ เพื่อใช้ในการวางแผนการสอนให้เหมาะสมกับลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาแต่ละเพศ และระดับอายุต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย ครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยบุคลิกภาพตามหลักทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาทั้ง 17 วิทยาเขต เพื่อนำข้อมูล มาปรับพื้นฐานของผู้เรียนได้ตรงตามหลักสูตรที่กำหนดของสถานศึกษา

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ร่วมด้วยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของนักศึกษา เช่น ประสบการณ์ทางการกีฬา ความสนใจทางลักษณะกีฬา เป็นต้น

บรรณานุกรม

ขนิษฐา วิเศษสาธร. (2552). **รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาบุคลิกภาพของนักเรียนสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังตามหลักทฤษฎีทีเอ.** กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

ฐานิยา ตันตระกูล. (2553). **ผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริคเบิร์น: กรณีศึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ดุลยา จิตตะยโศธร. (2552). รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู: แนวคิดของ Diana Baumrind (Diana Baumrind's Parenting Styles). **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29**(4), 173.

ทิศนา แขมมณี และคณะ. (2535). **หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2559). **บทที่ 3 พัฒนาการวัยรุ่น. (ออนไลน์).** สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2559. จาก : http://e-book.ram.edu/e-book/p/PC422/chapter3.pdf

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552. (2559, 19 สิงหาคม). **ราชกิจจานุเบกษา.** เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก หน้า 7.

พิมพ์หทัย สังสุทธิ. (2556). "ความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงกับการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์: ศึกษาในแนวทางของทฤษฎีความกดดันทั่วไป ทฤษฎีการควบคุมตนเอง และทฤษฎีความผูกพันทางสังคม". **วารสารวิทยบริการ, 24**(3), 59-81.

วราภรณ์ ขุนอินทร์. (2541). **การพัฒนาบุคลิกภาพผู้ติดเฮโรอีนตามทฤษฎี TA ณ สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประเวศ (บ้านพิชิตใจ).** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

วัชรี ทรัพย์มี. (2549). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระเชษฐ ผ่องพันธ์. (2546). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.** มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ศิริกุล อิสรานุรักษ์ และปราณี สุทธิสุคนธ์. (2550). การอบรมเลี้ยงดูเด็ก. **วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา, 5**(1), 106-108.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **"วัยรุ่น" จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมเกียรติ กาทองทุ่ง. (2557). “แนวทางการพัฒนาสมรรถนะของอาจารย์พลศึกษาในสถาบันการพลศึกษาเพื่อขับเคลื่อนสู่ประชาคมอาเซียน”. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 9**(2), 144-158.

อาภา จันทรสกุล. (2535). **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Berne, Eric. (1961). **Transactional Analysis in Psychological.** New York: Grove Press, Inc.

Castle, C.S. (1913). **A statistical study of Eminent Women.** Washington: Science Press.

Cattell, R.B. (1950). **Personality: A Systematic Theoretical and Factual Study.** New York: McGraw–Hill.

Williams, K.B. and Williams, J.E. (1980). The assessment of Transactional Analysis Ego States Via the Adjective Checklist. **Journal of Personality Assessment, 44**(2), 120.

Yamane, Taro. (1970). **Statistics: an Introductory Analysis.** Tokyo: John Weatherhill.

Academic
Journal Institute
of Physical Education

_18-0558(023-038)3.indd 38 7/10/61 BE 10:18 AM

ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมไบโอฟีดแบคที่มีต่อระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธีร์ชญาน์ ตันติวรสกุลเวช และ เบญจพล เบญจพลากร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคที่มีต่อระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการยิงประตูโทษของนักกีฬาบาสเกตบอล

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุเฉลี่ย 19.6 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยในกลุ่มทดลองได้รับการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากับ 0.66 เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ก่อนเริ่มต้นโปรแกรมการฝึกและหลังเสร็จสิ้นการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง เข้ารับการทดสอบหาความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบสอบถาม Revised Competition State Anxiety Inventory–2 (CSAI-2R) ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง 0.70-0.80 และความแม่นยำในการยิงประตูโทษโดยการยิงประตูโทษภายในระยะเวลาจำกัด 30 วินาที นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติทดสอบค่าที (Paired sample t-test) และเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบค่าที (Independent t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยใช้โปรแกรม G*Power

Corresponding Author: อาจารย์ ดร.เบญจพล เบญจพลากร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mail: benjapol1978@gmail.com

_18-0558(039-054)4.indd 39 7/10/61 BE 10:19 AM

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลในกลุ่มทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยร้อยละของความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจและความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทดลองส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลทางกายและระดับความวิตกกังวลทางจิตลดลง ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ และส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: การฝึกไบโอฟีดแบค / ระดับความวิตกกังวล / ความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล

Effects of Supplementary Biofrrdback Training on Anxiety Level and Free Throw Shooting Performance In Basketball of Female Chulalongkorn University Basketball Team

Teechaya Tantivorrasakulvej and Benjapol Benjapalakorn
Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

Purpose

The purpose of this research was to study effects of supplementary biofeedback training on anxiety level and free throw shooting performance in basketball

Methods

Twenty members of female Chulalongkorn University basketball teams were equally divided into experimental and control groups (ages average 19.6 years). Participants in both groups similarly received free throw shooting training but only. The experimental group received heart rate variability biofeedback training 20 minutes a day, 3 days a week for 4 consecutive weeks. Pretest and posttest for heart rate variability, anxiety level (test with CSAI-2R) and free throw shooting accuracy in 30-seconds time limit were conducted on all participants. Means and standard deviation of the obtained data were compared using paired sample t-test for within group differences. Independent t-test was used to analyze data between the experimental and control groups. Alpha level was set at $p < .05$. with G*Power Program

Results

The results showed significant-improvement of anxiety level, heart rate variability and free throw shooting accuracy ($p < 0.05$) in the experimental group. While only self-confidence score was significantly increased ($p < 0.05$) for the control group. Furthermore, heart rate variability and free throw shooting accuracy were significantly greater in

Corresponding Author: Dr.Benjapol Benjapalakorn Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University
E-mail: benjapol1978@gmail.com

_18-0558(039-054)4.indd 41 7/10/61 BE 10:19 AM

experimental group than in control group ($p < 0.05$), but no difference was found in anxiety level between two groups of participants.

Conclusion

Heart rate variability biofeedback of the experimental group could improve anxiety level, heart rate variability, heart rate while shooting and free throw shooting accuracy.

Keywords: Biofeedback Training / Anxiety Level / Free Throw Shooting Performance in Basketball

บทนำ

องค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา ได้แก่ ทักษะ (Skill) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) และสมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2552) โดยนักกีฬาจะแสดงความสามารถให้มีประสิทธิภาพได้มากน้อยเพียงใดส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจ โดยเฉพาะการควบคุมความวิตกกังวลเพื่อไม่ให้มีผลต่อการแสดงความสามารถหรือการแข่งขัน (พีรพงศ์ บุญศิริ, 2536) ความวิตกกังวลนี้เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ (Spielberger, 1977 อ้างถึงในสืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ในการแข่งขันกีฬานั้น ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้ทั้ง ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน โดยความวิตกกังวลนั้นเกิดจากความคิด การประเมินสถานการณ์การเล่นหรือแข่งขันกีฬากับความสามารถของนักกีฬาที่ไม่สมดุลกัน กล่าวคือ คาดคิดว่าความสามารถที่มีไม่เพียงพอกับสิ่งที่เผชิญหรือสิ่งที่คาดหวังไว้ ซึ่งความคิดเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เกือบจะตลอดเวลาของการฝึกซ้อมและแข่งขัน (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) และหากเปรียบเทียบผู้ชนะกับผู้แพ้ในการแข่งขันกีฬาแล้วนั้น ผู้ที่ชนะมักจะเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลในการแข่งขันได้ดีกว่า (Patmore, 1986) ทั้งนี้เพราะเมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลสูงขึ้นและไม่สามารถควบคุมได้ก็จะเกิดความคิดในเชิงลบ ความกลัวที่จะล้มเหลว หรือสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งอาจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการแสดงออกทางการกีฬาลดลง (Parnabas, 2015) และอาจจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น คิดมาก ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ ขาดสมาธิ มีอาการสั่น เหงื่อออกมากกว่าปกติ อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่ทำการประเมินโดยการวัดค่าความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจ (heart rate variability, HRV) เป็นต้น (van der Zwan, de Vente, Huizink, Bogels, & de Bruin, 2015)

ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ล้วนมีผลกระทบกับการแสดงออกของความสามารถทางการกีฬาในการแข่งขันทั้งสิ้น อาทิ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น อาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม เช่น อาการสั่น อาจทำให้การแสดงออกทางการกีฬาลดลง ส่งผลต่อความแม่นยำในกีฬาต่างๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอาจทำให้นักกีฬาคิดมาก ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ ทำให้ประเมินสถานการณ์ผิดพลาดและส่งผลต่อการทำคะแนนในกีฬาต่างๆ ได้ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) เพื่อจำกัดผลกระทบของความวิตกกังวลที่จะมีต่อความสามารถของนักกีฬาการลดระดับและควบคุมความวิตกกังวลนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นโดยหากนักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะเป็นประโยชน์ได้เช่นกัน เพราะความวิตกกังวลเมื่ออยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำหน้าที่คอยกระตุ้นเตือนต่อหน้าที่และสิ่งที่ต้องทำ เช่น การทำคะแนนในกีฬาต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการลดระดับและควบคุมความวิตกกังวลนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(Muscle relaxation) การจินตภาพ (Imagery) การคิดในแง่บวก (Positive thinking) การฝึกสมาธิ (Meditation) การหายใจลึกๆ (Deep breathing) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การสะกดจิต (Hypnosis) และไบโอฟีดแบค (Biofeedback) (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2552) อย่างไรก็ตามหากนักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะเป็นประโยชน์ได้เช่นกัน เพราะความวิตกกังวลเมื่ออยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำหน้าที่คอยกระตุ้นเตือนต่อหน้าที่และสิ่งที่ต้องทำ และส่งผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเพิ่มขึ้นได้(Parnabas, Parnabas, &Parnabas, 2015) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในกีฬาบาสเกตบอล พบว่า เมื่อนักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลของตนเองได้ จะส่งผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเพิ่มขึ้น

ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) เป็นการใช้กระบวนการป้อนกลับเพื่อให้บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายด้วยการอาศัยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บันทึกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาภายในร่างกายและป้อนข้อมูลให้ทราบโดยจะแสดงผลผ่านทางสัญญาณเสียง แสง หรือภาพ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นการใช้เครื่องมือ ตรวจสอบกลุ่มอาการเฉพาะที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อภาวะเครียดที่เกิดขึ้น โดยวิธีการฝึกควบคุมกลุ่มอาการเฉพาะที่เกิดขึ้นนี้ให้อยู่ภายใต้การทำงานของจิตใจ (มรรยาท รุจิวิชชญ์, 2556) กล่าวคือ การฝึกไบโอฟีดแบคนี้เป็นการฝึกทักษะการควบคุมความเครียดด้วยตนเอง โดยควบคุมภาวะการทำงานของร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่นอกเหนือจิตสำนึกโดยที่ไม่มีการควบคุม ทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลาย ช่วยควบคุมระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายได้ (ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง, 2533) เทคนิค นี้จะช่วยปรับตนเองเพื่อลดการตอบสนองทางสรีรวิทยา โดยสามารถวัดเพื่อให้ทราบผลได้หลายชนิด เช่น คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiograms) คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyograms) คลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalograms) ความต้านทานกระแสไฟฟ้า (Galvanize Skin Resistance) อุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature) อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) และความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate variability) (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

การฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate variability biofeedback) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการฝึกการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ โดยการฝึกการหายใจด้วยความถี่ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล ทำให้ความกว้างสูงสุดของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น กล่าวคือ เป็นการเพิ่มช่วงเวลา (Time domain) ของช่วงคลื่น R ถึง R ในกลุ่มของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (QRS complex) ซึ่งเป็นการคำนวณ ค่าเฉลี่ยช่วงคลื่น R ถึง R (Average Normal to Normal Interval) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานช่วงคลื่น R ถึง R (Standard deviation of Normal to Normal interval) (Paul & Garg, 2012) ซึ่งผลจากการฝึกจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกลไกที่ปรับการทำงานของระบบอวัยวะนั้นกลับคืนปกติ (Baroreflexes) ในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ (Lehrer & Gevirtz, 2014) ช่วยเพิ่มอัตราการไหลของอากาศในการหายใจออกและปรับสมดุลร่างกาย (Langdeau, Turcotte, Desgagné, Jobin, & Boulet, 2000) ทั้งนี้เมื่อ

ร่างกายเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียด จะส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น ผู้ที่มีความกว้างสูงสุดของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจสูง จะสามารถปรับลดอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลงได้เร็วขึ้น เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง จะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงด้วย (เตชภาส มากคง, 2556)

การฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ สามารถทำได้วิธีหนึ่งด้วยการฝึกการหายใจโดยใช้การหายใจด้วยช่องท้องในความถี่ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลสลับกับการหายใจตามอัตราการเต้นของหัวใจ โดยหายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า (Lehrer et al., 2013) มุ่งเน้นให้ผู้รับการฝึกสามารถปรับเปลี่ยนระดับสิ่งเร้าของร่างกาย โดยการเพิ่มค่าความกว้างสูงสุดของอัตราการเต้นของหัวใจ (Paul & Garg, 2012) วิธีการเหล่านี้จะช่วยสร้างความกว้างสูงสุดของการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ และสามารถเพิ่มความแข็งแรงในระบบการปรับสมดุลของร่างกาย (Lehrer et al., 2006) ช่วยเพิ่มอัตราของการไหลของอากาศในการหายใจออก (Lehrer et al., 2003) ช่วยควบคุมความสมดุลของระบบประสาทซิมพาเธติกและพาราซิมพาเธติก โดยความสมดุลของทั้ง 2 ระบบนี้จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น (Lehrer & Vaschillo, 2008) ช่วยให้เกิดการตอบสนองในระบบประสาทอัตโนมัติ และเป็นการฝึกระบบประสาทอัตโนมัติอีกด้วย (Giardino et al., 2000) ซึ่งการนำไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นองหัวใจมาใช้กับนักกีฬาพบว่าทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมระบบประสาทส่วนกลางและมีความยืดหยุ่นของระบบประสาทอัตโนมัติได้ดีในขณะที่ความวิตกกังวลลดลง (Dziembowska et al., 2016) และทำให้มีการแสดงทักษะที่ดีมากยิ่งขึ้น (Gruzelier, Thompson, Redding, Brandt, & Steffert, 2014)

การยิงประตูโทษถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญทักษะหนึ่งในกีฬาบาสเกตบอล เนื่องจากในการแข่งขันบาสเกตบอลจะมีการยิงลูกโทษค่อนข้างบ่อย ซึ่งอาจได้มาจากการที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำฟาล์วขณะที่กำลังยิงประตู การฟาล์วเทคนิคและการฟาล์วทีม และเมื่อทำการยิงประตูโทษ เวลาในการแข่งขันจะหยุด ทำให้ฝ่ายที่ได้ยิงประตูนั้นจะเป็นฝ่ายที่ได้เปรียบเนื่องจากมีโอกาสในการทำคะแนนในขณะที่เวลาในการแข่งขันหยุด ถ้าผู้เล่นคนใดที่ฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญในการยิงประตูโทษแล้วก็จะสามารถทำให้ทีมของตนเองได้เปรียบคู่ต่อสู้และสามารถประสบชัยชนะในการแข่งขันได้ (โรจพล บูรณรักษ์, 2547) อย่างไรก็ตามแม้นักกีฬาจะได้ฝึกซ้อมการยิงประตูโทษมาเป็นอย่างดี แต่ความกดดันจากเกมการแข่งขันก็อาจจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ เช่น กังวลว่าจะยิงประตูไม่เข้าและไม่สามารถทำคะแนนให้กับทีมได้ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทั้งนี้การยิงประตูโทษที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างทั้งสมาธิและทักษะการยิงประตูที่ถูกต้อง (รัชเดช เครือทิวา, 2553) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่กดดันก็อาจจะส่งผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษของนักกีฬาได้ จึงมีความจำเป็นที่นักกีฬาจะต้องสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลเหล่านั้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถแสดงความสามารถได้ตามที่ฝึกฝนมาหรือแม้กระทั่งมากกว่าได้ (Yuri Hanin, 1970 อ้างถึงใน สุพัชรินทร์

ปานอุทัย, 2556) โดยการนำเอาเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อควบคุมความวิตกกังวลมาใช้ในนักกีฬาบาสเกตบอลพบว่าส่งผลทำให้จิตใจผ่อนคลายและสงบ มีสมาธิ มีความสามารถในการยิงประตูแบบสามคะแนนที่ดี (Pate, Cummings, & Maynard, 2002) อีกทั้งยังมีความสามารถทักษะการเลี้ยงลูกการส่งลูกเพิ่มมากยิ่งขึ้นอีกด้วยที่ได้ศึกษาผลของการสะกดจิตที่มีต่อความสามารถ (Paul & Garg, 2012) เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบว่ามีการนำไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจมาใช้ในการควบคุมความวิตกกังวลในขณะยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอลแต่อย่างไร

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจต่อความ สามารถในการควบคุมความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลอันน่าจะส่งผลให้ความ สามารถในการยิงประตูโทษมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการฝึกซ้อมและเป็นแนวทางในการพัฒนาขีดความสามารถและศักยภาพของผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคที่มีต่อระดับความวิตกกังวลและความสามารถในการยิงประตูโทษของนักกีฬาบาสเกตบอล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแท้จริง (True–Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Randomized Pretest–Posttest control group design) ขั้นตอนการศึกษาวิจัยได้ผ่านการพิจารณา จริยธรรมการวิจัยโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับรองเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2560

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มจะต้องทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบสอบถาม CSAI-2R และความแม่นยำในการยิงประตูโทษโดยการยิงประตูโทษภายในระยะเวลาจำกัด 30 วินาที โดยทั้งสองกลุ่มจะต้องมีระดับความวิตกกังวลและความแม่นยำใกล้เคียงกัน ซึ่งในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ที่มีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากับ 0.66 โดยใช้เครื่อง BioTrace+ Nexus Psychophysiology & Biofeedback ผลิตจากประเทศเนเธอร์แลนด์ โดยใช้ Blood Volume Pulse Sensor หนีบบริเวณปลายนิ้วมือข้างที่ไม่ถนัดและใช้สายคาดวัดอัตราการเต้นของหัวใจคาดรอบตัวบริเวณสะดือ เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 20 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ซึ่งการฝึกจะฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักในท่านั่งก่อนการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลโดยฝึกหายใจตามกราฟอัตราการเต้นของหัวใจที่แสดงบนจอแสดงผลของเครื่องไบโอฟีดแบค ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ก่อนเริ่มต้นโปรแกรมการฝึกและหลังเสร็จสิ้นการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดสอบหา

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบสอบถาม CSAI-2R ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 (Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D., 2003) และความแม่นยำในการยิงประตูโทษโดยการยิงประตูโทษภายในระยะเวลาจำกัด 30 วินาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS Statistics โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่บันทึกไว้มาปรับในรูปแบบของค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. เปรียบเทียบผลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่ม โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (Paired sample t-test)

3. เปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (Independent t-test)

ผลการวิจัย

หลังได้รับการฝึก กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ลดลง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจได้แก่ ช่วงคลื่นความถี่ต่ำ (Low Frequency) และช่วงคลื่นความถี่สูง (High Frequency) และความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจขณะยิงประตูโทษบาสเกตบอล และความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				t	p
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์						
Somatic Anxiety (คะแนน)	24.28	3.75	22.59	3.85	3.587	.006*
Cognitive Anxiety (คะแนน)	26.20	3.82	24.00	4.11	2.703	.024*
Self Confidence (คะแนน)	25.60	4.09	28.60	4.72	-2.355	.043*
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ						
Low Frequency (ms^2)	899.98	194.62	1774.58	365.15	-8.388	.000*
High Frequency (ms^2)	862.81	172.62	1548.16	323.89	-6.434	.000*
จำนวนประตูโทษที่ยิงเข้า (คะแนน)	21.2	2.04	25.9	2.13	-7.421	.000*

* $p < .05$

กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจได้แก่ ช่วงคลื่นความถี่ต่ำ (Low Frequency) และช่วงคลื่นความถี่สูง (High Frequency) และความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจขณะยิงประตูโทษบาสเกตบอล และความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				t	p
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์						
Somatic Anxiety (คะแนน)	21.85	3.44	21.14	3.48	1.164	.274
Cognitive Anxiety (คะแนน)	25.80	4.94	25.60	4.19	.264	.798
Self Confidence (คะแนน)	24.00	3.65	26.20	3.58	-2.400	.040*
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ						
Low Frequency (ms^2)	862.15	173.69	893.99	194.61	-1.872	.094
High Frequency (ms^2)	772.50	121.07	803.15	140.74	-.781	.455
จำนวนประตูโทษที่ยิงเข้า (คะแนน)	19.6	1.26	20.2	1.55	-1.260	.239

* $p < .05$

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ และความแม่นยำในการยิงประตูโทษดีกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยร้อยละของความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองคำนวณจากค่าความแตกต่างของแต่ละกลุ่มระหว่างก่อนทดลองและหลังการทดลอง และคิดเป็นร้อยละว่ามีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบร้อยละของความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจขณะยิงประตูโทษบาสเกตบอล และความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์						
Somatic Anxiety (คะแนน)	7.13	5.71	3.09	8.67	1.230	.234
Cognitive Anxiety (คะแนน)	12.95	11.32	1.29	10.97	2.338	.031*
Self Confidence (คะแนน)	9.21	16.15	9.99	.207	.207	.839
ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ						
Low Frequency (ms^2)	48.22	10.6	3.23	5.73	11.906	.000*
High Frequency (ms^2)	42.33	15.97	2.89	14.46	5.790	.000*
จำนวนประตูโทษที่ยิงเข้า (ร้อยละ)	17.95	7.22	2.65	7.14	4.766	.000*

* $p < .05$

อภิปรายผลการวิจัย

จากการทดลองพบว่า ผู้ที่ทำการฝึกการหายใจโดยใช้โปรแกรมไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ มี Low Frequency และ High Frequency เพิ่มขึ้น (p = 0.000) มีระดับความวิตกกังวลลดลง (p = 0.000) และความแม่นยำ ในการยิงประตูโทษเพิ่มขึ้น (p = 0.000) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นการฝึกการควบคุม ระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการฝึกการหายใจด้วยช่องท้องในความถี่ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล (Resonance frequency) สลับกับการหายใจตามอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาระบบประสาทอัตโนมัติได้ ช่วยควบคุมความสมดุลของระบบประสาทซิมพาเธติกและพาราซิมพาเธติก (Lehrer & Vaschillo, 2008) และช่วยให้ผู้ที่รับการฝึกสามารถปรับเปลี่ยนระดับสิ่งเร้าของร่างกาย โดยการเพิ่มความกว้างสูงสุดของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate variability amplitude) ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติที่ช่วยควบคุมอารมณ์และความสามารถในการแสดงสรรถภาพ (Lagos et al., 2008) การเพิ่มขึ้นของ Low Frequency แสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพของกลไกที่ปรับการทำงานของระบบอวัยวะนั้นกลับคืนปกติ (Baroreflexes) ในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และการเพิ่มขึ้นของ High Freqeuncy แสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของการทำงานของระบบหายใจ เพิ่มอัตราการไหลของอากาศในการหายใจออก (Lehrer & Gevirtz, 2014) ซึ่งส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับลดอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลงได้เร็วขึ้น เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง จะส่งผลให้

ความวิตกกังวลลดลงด้วย (Sutarto, Wahab, & Zin, 2010) ซึ่งการนำไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจมาใช้กับนักกีฬาพบว่าทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมระบบประสาทส่วนกลางและมีความยืดหยุ่นของระบบประสาทอัตโนมัติดีขึ้น ในขณะที่ความวิตกกังวลลดลง (Dziembowska et al., 2016) และทำให้มีการแสดงทักษะทางการกีฬาที่ดีมากยิ่งขึ้น (Gruzelier et al., 2014)

ในการแสดงความสามารถทางการกีฬา หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมระบบประสาทส่วนกลางและความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติได้ ความวิตกกังวลจะเป็นอารมณ์เชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อการรับรู้ในการแข่งขันกีฬา ซึ่งความวิตกกังวลนี้อาจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง ผลจากงานวิจัยส่วนใหญ่ระบุว่าการชนะในการแข่งขันขึ้นอยู่กับนักกีฬาว่าสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลได้อย่างไร (Humara, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพาร์นาบาสและคณะ (Parnabas, Parnabas, & Parnabas, 2015) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในกีฬาบาสเกตบอล พบว่า เมื่อนักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลของตนเองได้ จะส่งผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจกับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในกีฬาว่ายน้ำ พบว่าก่อนการแข่งขันนักว่ายน้ำมีค่า High frequency น้อยกว่าช่วงซ้อม แสดงให้เห็นว่าการทำงานของระบบประสาท พาราซิมพาเธติกลดลง ซึ่งส่งผลการทำงานของระบบหายใจและทำให้ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น (Blasquez et al., 2009)

การยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างทั้งสมาธิและทักษะการยิงประตูที่ถูกต้อง (รัชเดช เครือทิวา, 2553) แม้จะมีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี แต่ความกดดันจากเกมการแข่งขันก็อาจจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่กดดันก็อาจส่งผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษของ นักกีฬาได้ อย่างไรก็ตาม แม้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแข่งขันอาจจะส่งผลทางด้านลบต่อการแสดงความสามารถในการยิงประตูโทษ ถ้านักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลเหล่านั้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นักกีฬาก็อาจจะสามารถแสดงความสามารถ ได้ตามที่ฝึกฝนมาหรือมากกว่าได้เช่นกัน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจความแม่นยำในการยิงประตูโทษเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมมีความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) เพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกยิงประตูโทษทำให้กลุ่มควบคุมมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมออีกทั้งผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักกีฬาจากชมรมบาสเกตบอลหญิง ซึ่งมีพื้นฐานของทักษะรวมถึงการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอลค่อนข้างดีอยู่แล้ว เมื่อมีการซ้อมที่ต่อเนื่องและมีความสำเร็จในการฝึกซ้อมเพิ่มมากขึ้นก็อาจจะมีส่วนให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน (Cox, 2012)

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของความแปรปรวนของอัตรา

การเต้นของหัวใจ และความแม่นยำในการยิงประตูโทษเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผลของการฝึกนี้ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติได้สามารถปรับเปลี่ยนระดับสิ่งเร้าได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้สามารถปรับสมดุลของร่างกาย และการยิงประตูโทษภายในเวลา 30 วินาที อาจไม่สามารถทำให้เกิดความกดดันและความวิตกกังวลเท่าการแข่งขันจริง ทั้งนี้การฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจอาจทำให้การควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการแสดงออกทางการกีฬาดีขึ้นอาจส่งผลให้ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ในกลุ่มทดลองลดลงด้วย

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกไบโอฟีดแบคความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจก่อนการแข่งขัน ส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลทางกายและระดับความวิตกกังวลทางจิตลดลง ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะยิงประตูโทษ และส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรรณานุกรม

เตชภาส มากคง. (2556). **ผลของโปรแกรมการฝึกไบโอฟีดแบคที่มีต่อความวิตกกังวลและความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนระดับมัธยมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พีรพงศ์ บุญศิริ. (2536). **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดโอเดียนสโตร์.

มรรยาท รุจิวิชชญ์. (2556). **การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต**. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

รัชเดช เครือทิวา. (2553). **ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.

โรจพล บูรณรักษ์. (2547). **การเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมการยิงประตูที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษของกีฬาบาสเกตบอล.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริรัตน์ เปลี่ยนบางยาง. (2533). **ผลของการฝึกอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการปวดศีรษะในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะจากความเครียด.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2552) **เอกสารคำสอน วิชา 3903301 จิตวิทยาการกีฬา 1.** กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

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

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนพานิช จำกัด.

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

Blasquez, J. C. C., Font, G. R., & Ortis, L. C. (2009). Heart-rate variability and precompetitive anxiety in swimmers. **Psicothema, 21**(4), 531–536.

Cox, R. H. (2012). **Sport psychology: Concept and applications** (7TH ed.). USA: McGraw Hill Company.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russel, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology, 25**, 519–533

Dziembowska, I., Izdebski, P., Rasmus, A., Brudny, J., Grzelczak, M., & Cysewski, P. (2016). Effects of Heart Rate Variability Biofeedback on EEG Alpha Asymmetry and Anxiety

Symptoms in Male Athletes: A Pilot Study. **Applied Psychophysiology and Biofeedback, 41**(2), 141-150.

Giardino, N. D., Lehrer, P. M., Feldman, J. M., Kenny, D. T., Carlson, J. G., Mcguigan, F. J., & Sheppard, J. L. (2000). **The role of oscillations in self-regulation: Their contribution to homeostasis.** Amsterdam: Harwood.

Gruzelier, J. H., Thompson, T., Redding, E., Brandt, R., & Steffert, T. (2014). Application of alpha/theta neurofeedback and heart rate variability training to young contemporary dancers: State anxiety and creativity. **International Journal of Psychophysiology, 93**(1), 105-111.

Humara, M. (2001). The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. Athletic Insight. **The Online Journal of Sport Psychology, 1**(2).

Lagos, L., Vaschillo, E., Vaschillo, B., Lehrer, P., Bates, M., & Pandina, R. (2008). Heart rate variability biofeedback as a strategy for dealing with competitive anxiety: A case study. **Applied Psychophysiology and Biofeedback, 36**(3), 109-115.

Langdeau, J.-B., Turcotte, H., Desgagné, P., Jobin, J., & Boulet, L.-P. (2000). Influence of sympatho-vagal balance on airway responsiveness in athletes. **European Journal of Applied Physiology, 83**(4), 370-375.

Lehrer, P., Vaschillo, B., Zucker, T., Graves, J., Katsamanis, M., Aviles, M., & Wamboldt, F. (2013). Protocol for heart rate variability biofeedback Training. **Applied Psychophysiology and Biofeedback, 41**(3), 98-109.

Lehrer, P., & Vaschillo, E. (2008). The future of heart rate variability biofeedback. **Applied Psychophysiology and Biofeedback, 36**(1), 11-14.

Lehrer, P., Vaschillo, E., Lu, S. E., Eckberg, D., Vaschillo, B., Scardella, A., & Habib, R. (2006). Heart rate variability-effects of age on heart rate variability, baroreflex gain, and asthma. **Chest Journal, 129**, 278-284.

Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? **Frontiers in Psychology, 5**, 1-9.

Lehrer, P. M., Vaschillo, E., Vaschillo, B., Lu, S. E., Eckberg, D. L., Edelberg, R., Hamer, R. M. (2003). Heart rate variability biofeedback increases baroreflex gain and peak expiratory flow. **Psychosomatic Medicine, 65**(5), 796-805.

Parnabas, V. (2015). The effect of competitive state anxiety on sport performance among sepak takraw athletes. **The International Journal of Indian Psychology, 2**, 42-51.

Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The ralationship between cognitive anxiety and sport performances on basketball. **The International Journal of Indian Psychology,** 2.

Pate, J., Cummings, A., & Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. **The Sport Psychologist, 16,** 1-15.

Patmore, A. (1986). **Sportsmen under stress.** London: Stanley Paul.

Paul, M., & Garg, K. (2012). The effect of heart rate variability biofeedback on performance psychology of basketball players. **Applied Psychophysiology and Biofeedback, 37**, 131-144.

Sutarto, A. P., Wahab, M. N. A., & Zin, N. M. (2010). Heart Rate Variability (HRV) biofeedback: A new training approach for operator's performance enhancement. **Journal of Industrial Engineering and Management, 3**(1), 176-198.

van der Zwan, J. E., de Vente, W., Huizink, A. C., Bogels, S. M., & de Bruin, E. I. (2015). Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. **Applied Psychophysiology and Biofeedback, 40**(4), 257-268.

สภาพตลาดของธุรกิจการแข่งขันกีฬา ในจังหวัดเชียงใหม่

อรรณพร สุริโย
คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการทำธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ (2) ศึกษาสภาพตลาดของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา ในจังหวัดเชียงใหม่ (3) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการ การจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างการวิจัยคือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 7 คน สนทนากลุ่มย่อย จำนวน 7 คน และตอบแบบสอบถามจำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม ดำเนินการวิจัย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบไม่มีโครงสร้าง สนทนากลุ่มย่อยจากกลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจง และใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์มูลดังนี้ คือ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มย่อย ทำการวิเคราะห์จากเนื้อหาไปพร้อมๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้สถิติ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า สภาพตลาดของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา จังหวัดเชียงใหม่ มีจุดแข็งมากกว่าจุดอ่อน และโอกาสมากกว่าอุปสรรค ทำให้สามารถทำธุรกิจนี้ โดยใช้กลยุทธ์เชิงรุกในการดำเนินธุรกิจ ธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ ยังไม่มีการแข่งขันกัน ส่วนมากเป็นการจัดการแข่งขันโดยเจ้าของสนามแข่งขัน หรือหน่วยงานของภาครัฐ และกลุ่มที่มีความชอบกีฬาได้รวมกลุ่มกันจัดแข่งขันกีฬา นอกจากนี้จังหวัดเชียงใหม่ ยังไม่มีการจัดการแข่งขันกีฬา ที่เป็นเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของจังหวัด ผู้ใช้บริการจะมีอำนาจต่อรองมาก เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา เป็นการจัดการกิจกรรมเพื่อมวลชน บางครั้งจะคำนึงถึงวัตถุประสงค์ และประสิทธิภาพของงานมากกว่าผลกำไร อุปสรรคในการเข้ามาของคู่แข่งขันรายใหม่สูง ในมุมมองของเจ้าของสนามหญ้าเทียมและสนามกอล์ฟ โดยสนามกอล์ฟจะมีอุปสรรคสูงกว่าสนามหญ้าเทียมเนื่องจากมีการลงทุนที่มากกว่า และใช้พื้นที่เป็นจำนวนมาก อำนาจต่อรองของผู้ขายวัตถุดิบต่ำ เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นธุรกิจที่ต่อเกี่ยวข้องกับหน่วยงานหลายฝ่าย ทั้งเจ้าของสถานที่

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณพร สุริโย คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเชียงใหม่
E-mail: wipawee111@hotmail.com

_18-0558(055-072)5.indd 55 7/7/61 BE 9:37 AM

ในการจัดการแข่งขัน กรรมการตัดสินกีฬา หน่วยงานที่อำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขัน ภัยคุกคามของสินค้าทดแทนต่ำ เนื่องจากการแข่งขันกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความรู้ และประสบการณ์ของผู้จัดการแข่งขัน ที่มองเป็นภัยคุกคาม ก็จะเป็นการที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดแข่งขันกีฬากันเองไม่มีการจ้าง ปัจจัยด้านการตลาดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในระดับมาก โดยปัจจัยด้านบุคคลากร เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในระดับมากเป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านการจัดจำหน่าย และ ด้านผลิตภัณฑ์

คำสำคัญ: สภาพธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา

Marketing conditions of Sports Competition Business in Chiang Mai

Annapon Suriyo
Faculty of Liberal Arts Institute of physical Education Chaing Mai

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the strengths, weaknesses, opportunities and treats of sports competition business in Chiang Mai. 2) to study the marketing conditions of sports competition business in Chiang Mai 3) to study the marketing mix that influences the decision to utilize sports competition services in Chiang Mai. The research is qualitative and quantitative research. The research samples were those who involved in sports management business. The samples were used in 7 in-depth interviews, 7 subgroups, and 40 questionnaires. The instruments used in the research were interviews and questionnaires. The research was conducted by in-depth interviews. Specifically, and subgroup discussion. Analysis of data by in-depth interview by using the content analysis which got along with the collection of data from the research objectives. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, and standard deviation

It was found that the market conditions of the sport management business in Chiang Mai provide more strengths than weaknesses and more opportunities than threats. Therefore, offensive business strategies can be employed. The sports competition business in Chiang Mai were found to be non-competitive. Most competitions have been organized by stadium owners or government agencies and participated by sports enthusiasts without any unique sporting events not identity of its province. The service users will have a lot of bargaining power, as sports event organizing business has aimed for organizing activities for the mass just to meet the objective and effectiveness of the event rather than profit. Entrant barriers for new comers are low, as no fixed assets investment is needed. Only skills and experiences in event management and alliances with related organizations are

Corresponding Author: Asst. Prof. Annapon Suriyo Faculty of Liberal Arts Institute of physical Education Chaing Mai
E-mail: wipawee111@hotmail.com

_18-0558(055-072)5.indd 57 7/7/61 BE 9:37 AM

required. The owners of artificial turfs and golf courses imposed higher entrant barriers to new comers as much higher investment, fixed assets and land are required. The bargaining power of the raw material suppliers is low as sports event organizing business involve many parties and their collaboration. The threat of replacement product is low as sports event organizing business demands knowledge and experience of organizers. Possible threats are from internal self-organized sport events without outsourcing. Marketing factors influencing decision making at a high level are firstly personnel,secondly distribution and product.

Keywords: Marketing conditions of Sports Competition Business

_18-0558(055-072)5.indd 58 7/7/61 BE 9:37 AM

บทนำ

การแข่งขันกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวชุมชน หน่วยงาน และสังคม ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ทำให้เกิดความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน นำไปสู่การพัฒนาสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การแข่งขันกีฬา ยังถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของคน สร้างเครือข่ายหน่วยงาน ชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเอง และผู้อื่น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย อันถือว่าเป็นรากฐานที่ดีของสังคม หน่วยงานต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศ จึงได้สนับสนุนให้มีการแข่งขันกีฬา การแข่งขันกีฬามีคุณลักษณะเฉพาะคือมีความสนุกสนาน มีความสุขเมื่อได้เล่น มีความท้าทายที่เป็นเสน่ห์ที่ทำให้น่าติดตาม ต้องมีการฝึกซ้อม มีการแข่งขัน มีแพ้ มีชนะ เมื่อชนะแล้วก็มีสิทธิ์แพ้ได้ หรือแพ้แล้วก็มีโอกาสที่จะชนะได้ถ้าขยันซ้อม หรือเมื่อพบกับคู่แข่งที่เล่นอ่อนกว่า เกมกีฬาสามารถดึงดูดผู้ที่สนใจให้เข้าไปชมการแข่งขัน ติดตามผลการแข่งขันจากสื่อต่างๆ จึงทำให้มีการถ่ายทอดการแข่งขัน รายงานผลการแข่งขันผ่านสื่อ จึงทำให้เกิดผู้สนับสนุนการจัดการแข่งขันที่เรียกว่าสปอนเซอร์ ทำให้เกิดเป็นรายได้ เกิดเป็นธุรกิจกีฬาที่สามารถดึงดูดผู้ชมได้ทั่วทั้งโลก เช่น การแข่งขันฟุตบอลโลก การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก นอกจากนี้ยังทำให้เกิดกระแสของกีฬา และแฟนคลับตามมา ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากีฬาเป็นสิ่งดึงดูดใจของคนทั่วทั้งโลกได้ และสามารถแทรกซึมเข้าไปในชีวิตประจำวัน โดยไม่มีการแบ่งเชื้อชาติ ศาสนา สีผิว หรือเพศ หรือวัย นี้คือ “กีฬา”

กิจกรรมกีฬาเป็นกิจกรรมที่นานาประเทศให้ความสำคัญ และเป็นอาชีพหนึ่งที่สร้างรายได้ให้แก่นักกีฬาอาชีพ บุคลากรกีฬาอาชีพ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาอาชีพ อีกทั้งการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาอาชีพหรือกิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับกีฬาอาชีพยังเป็นปัจจัยส่งเสริมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและเผยแพร่ชื่อเสียง เกียรติภูมิของประเทศ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2560) นอกจากนี้ยังกีฬาสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาสามารถใช้กีฬาในการสร้างรายได้เป็นจำนวนมาก และพัฒนาเป็นอุตสาหกรรมกีฬาที่มีส่วนแบ่งทางการตลาดขนาดใหญ่เป็นอันดับต้นๆ ของธุรกิจโลก ซึ่งพบว่ามีมูลค่าทางเศรษฐกิจรวมมากกว่า 400,000 ล้านเหรียญสหรัฐ มีการขยายตัวในอัตราส่วนร้อยละ 20 ต่อปี สหรัฐอเมริกาถือเป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมกีฬาใหญ่เป็นอันดับหนึ่งของโลก มีมูลค่าการตลาดมากกว่าปีละ 210,000 ล้านเหรียญสหรัฐ คิดเป็นร้อยละ 2 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (Gross Domestic Product : GDP) ส่วนในภูมิภาคเอเชียสาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมกีฬาใหญ่ที่สุดโดยมีมูลค่าทางเศรษฐกิจประมาณ 800,000 ล้านหยวน หรือคิดเป็นร้อยละ 0.2 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่ของจีนมาจากจำนวนผู้ชมกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน รวมถึงการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาทุกชนิด ทำให้ประเทศจีนมีรายได้จากการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวกับกีฬามากขึ้นทุกปี (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2560) ปัจจุบันประเทศไทยก็ได้

ให้ความสำคัญการการส่งเสริมกีฬา ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมีการส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาชนิดต่างๆ เป็นประจำ ทั้งให้งบประมาณสนับสนุนการแข่งขัน และการเป็นผู้สนับสนุนการจัดการแข่งขัน โดยในแต่ละปีมีการจัดการแข่งขันกีฬารายการสำคัญที่จัดโดยภาครัฐ และภาคเอกชนจำนวนมาก

เชียงใหม่เป็นจังหวัดที่เป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจและความเจริญของภาคเหนือทุกด้าน และในโครงสร้างเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงใหม่นั้นมีสัดส่วนมาจากกลุ่มธุรกิจที่หลากหลาย ทั้งภาคการเกษตร ภาคอุตสาหกรรม โรงแรมและภัตตาคาร การขนส่ง และธุรกิจบริการ จากการที่เป็นศูนย์กลางความเจริญทุกๆ ด้านของภูมิภาค ทำให้มีผู้สนใจมาลงทุนในการทำธุรกิจต่างๆ ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวนมาก จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยอยากศึกษาสภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาในเรื่องนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาจากสภาพแวดล้อมทางการตลาด ซึ่งจะวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของจังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาสภาพตลาดโดยใช้โมเดลพลังผลักทั้ง 5 (five forces models) ได้แก่ ระดับความเข้มข้นของการแข่งขัน อำนาจต่อรองของผู้ซื้อ อุปสรรคในการเข้ามาของคู่แข่งขันรายใหม่ อำนาจต่อรองของผู้ขายวัตถุดิบ ภัยคุกคามของสินค้าทดแทน และศึกษาปัจจัยทางการตลาด ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการ และด้านลักษณะทางกายภาพ เพื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวโน้มตลาดของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ แนวทางในการประกอบอาชีพธุรกิจการจัดการกีฬา รวมทั้งนำข้อมูลไปเป็นแนวทางการพัฒนาหลักสูตรการจัดการกีฬาของสถาบันการพลศึกษา และพัฒนาบัณฑิตเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงานในธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการทำธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาสภาพตลาดของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา ในจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันกีฬา โดยผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันกีฬาในปี 2558 และมีการจัดการแข่งขันกีฬามากกว่า 3 ครั้งขึ้นไป ประกอบไปด้วย

1. ท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดเชียงใหม่
2. ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ (ภาค 5)
3. ผู้จัดการสนามหญ้าเทียมจังหวัด

เชียงใหม่ จำนวน 3 คน ได้แก่ (1) ผู้จัดการสนามหญ้าเทียม CMA Chiang Mai Arena Football Club (2) ผู้จัดการสนามหญ้าเทียม Chiang Mai United (3) ผู้จัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล CMI Futsal Chiangmai

4. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันกอล์ฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 คน ได้แก่ (1) สนามกอล์ฟนอร์ทฮิลล์เชียงใหม่ (2) โปรกอล์ฟ (3) ประธานชมรมพัฒนากอล์ฟแห่งประเทศไทย

5. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา จำนวน 2 คน ได้แก่ (1) ผู้จัดการบริษัทเชียงใหม่ ร๊อคไคล์มมิ่งแอดเวนเจอร์ (2) ผู้ฝึกสอนกีฬาปีนหน้าผา

6. ผู้ที่ข้องกับธุรกิจการรับจัดการแข่งขันกีฬาบริษัทออร์แกนไนซ์ ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1 คน ได้แก่ ผู้จัดการบริษัทนอร์ทเทิร์นอาร์ต จำกัด

7. ผู้ดูแลการจัดการแข่งขันกีฬาที่สนามกีฬาสมโภช 700 ปี จำนวน 1 คน

8. ผู้ดูแลการจัดการแข่งขันกีฬาที่สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 1 คน

9. อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาการจัดการกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 1 คน

รวมกลุ่มตัวอย่าง 14 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสนทนากลุ่ม จำนวน 7 คน และการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 7 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นผู้ใช้บริการจัดการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยได้มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ที่เป็นหัวหน้าของหน่วยงานที่ใช้บริการจัดการแข่งขันกีฬาของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ในปี พ.ศ. 2558 จำนวน 40 คน โดยใช้ตารางเคซี่มอร์แกน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มีทั้งแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์

เป็นแบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด ใช้สอบถามความคิดเห็นของผู้ให้บริการจัดการการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ ในประเด็น จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ของจังหวัดเชียงใหม่ที่มีต่อธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา และสภาพตลาดโดยใช้ตัวแบบพลังผลักดัน 5 ประการ (five forces models) ได้แก่ ระดับความเข้มข้นของการแข่งขัน อำนาจต่อรองของผู้ซื้อ อุปสรรคในการเข้ามาของคู่แข่งขันรายใหม่ อำนาจต่อรองของผู้ขายวัตถุดิบ ภัยคุกคามของสินค้าทดแทน โดยผู้วิจัยจัดทำแบบสัมภาษณ์ดังนี้

2.1.1 ศึกษาข้อมูลจากหนังสืองานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาข้อมูลจากบริบท พื้นที่

2.1.2 กำหนด และจัดทำคำถามที่ต้องการทราบจากการศึกษาทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถึงความถูกต้องของคำถาม ทั้งด้านเนื้อหาและความเหมาะสมของการตั้งคำถาม ว่ามีความครอบคลุมในสิ่งที่ต้องการศึกษาหรือไม่ และปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมตามคำแนะนำ

2.1.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้

2.1.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.2 แบบสอบถาม

เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ใช้บริการ การจัดการแข่งขันกีฬาต่อปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬา แบบสอบถามแบ่งออก เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม และพฤติกรรมการใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามต่อปัจจัยทางการตลาด ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬา ในด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการ และด้านลักษณะทางกายภาพ

ผู้วิจัยจัดทำแบบสอบถามโดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาข้อมูลจากบริบท พื้นที่

2. กำหนด และจัดทำคำถามที่ต้องการทราบจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถึงความถูกต้องของคำถามทั้งด้านเนื้อหาและความเหมาะสมของการตั้งคำถามว่ามีความครอบคลุมในสิ่งที่ต้องการศึกษาหรือไม่ และปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมตามคำแนะนำ

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาทำการปรับปรุงแก้ไขตาม คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยการหาค่าโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สถิติของ Cronbach's alpha มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.933

3. วิธีการดำเนินการจัดเก็บข้อมูล

3.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา การตลาด ของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา

3.2 ทำหนังสือจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อติดต่อประสานงานกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา และหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาในหน่วยงานเป็นประจำ เพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึก และทำการสนทนากลุ่มย่อย

3.3 ดำเนินการนัดหมายการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบไม่มีโครงสร้าง ผู้ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา และหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาในหน่วยงานเป็นประจำ จำนวน 7 คน ในประเด็นจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ของจังหวัดเชียงใหม่ที่มีต่อธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา และวิเคราะห์สภาพตลาด โดยใช้ตัวแบบพลังผลักดัน 5 ประการ (five forces models) หลังจากได้ประเด็นจากการสัมภาษณ์ ก็สรุปความคิดเห็นผู้รับการสัมภาษณ์

3.4 ตรวจสอบข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสรุปผลข้อมูลที่ได้รับ

3.5 ดำเนินการจัดสนทนากลุ่มย่อย ผู้ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา และหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาในหน่วยงานเป็นประจำ จำนวน 7 คน ในประเด็นสภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขัน

กีฬาของจังหวัดเชียงใหม่ ในเรื่องเกี่ยวกับ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ของจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีต่อธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา และวิเคราะห์สภาพตลาดโดยใช้ตัวแบบพลังผลักดัน 5 ประการ (five forces models)

3.6 ตรวจสอบข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียงจากการสนทนากลุ่มย่อย และสรุปผลข้อมูลที่ได้รับ

3.7 ทำหนังสือจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้ใช้บริการสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เพื่อตอบแบบสอบถาม

3.8 ตรวจสอบข้อมูลจากแบบสอบถามและสรุปประมวลข้อมูลที่ได้รับ

3.9. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูล 2 แบบ คือ

4.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มย่อย จากกลุ่มตัวอย่างใช้คำถามที่เป็นแบบปลายเปิด (open–ended questions) โดยวิเคราะห์จากเนื้อหา (content analysis) ไปพร้อมๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4.2 ข้อมูลเชิงปริมาณ

การใช้แบบสอบถามในการถามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมในการจัดการแข่งขันกีฬา และปัจจัยทางการตลาด ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬา โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น โดยจะเสนอผลการศึกษาเป็นค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัย ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์สภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาของจังหวัดเชียงใหม่ โดยการวิเคราะห์ SWOT ของจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีต่อธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา วิเคราะห์สภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาของจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ตัวแบบพลังผลักดัน 5 ประการ (five forces models) และวิเคราะห์ปัจจัย ที่มีอิทธิพลการตลาด ต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬา มีผลดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ SWOT โดยการวิเคราะห์ปัจจัยภายใน (จุดแข็งและจุดอ่อน) และวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก (โอกาสและอุปสรรค) ของจังหวัดเชียงใหม่ที่มีต่อธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา สรุปได้ดังนี้

จุดแข็ง: จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่เป็นศูนย์กลางของภาคเหนือ มีทั้งหน่วยงานของภาครัฐ ภาคเอกชนจำนวนมากและธุรกิจอื่นๆ ที่เอื้อต่อการจัดการแข่งขันกีฬาในรายการระดับจังหวัด ระดับภาค ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ มีระบบสาธารณูปโภคที่เอื้อต่อการจัดการแข่งขันกีฬา เช่น มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน เป็นศูนย์กลางด้านคมนาคม มีสนามบิน สถานีรถไฟ เส้นทางการเดินรถที่เชื่อมต่อหลายจังหวัดธุรกิจด้านที่พัก ธุรกิจร้านอาหาร สถานบันเทิง เป็นศูนย์กลางด้านการท่องเที่ยว มีแหล่งท่องเที่ยวจำนวนมาก มีสถานศึกษาที่เปิดสอนเฉพาะทางด้านการกีฬา ทำให้มีบุคลากรที่มีความรู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดการกีฬา มีสถาบันที่เปิดสอนในระดับอุดมศึกษาหลายแห่งที่ช่วยเอื้อในด้านทรัพยากรในการจัดการแข่งขันกีฬา และประชาชน

ในจังหวัดเชียงใหม่มีอัธยาศัยดี

จุดอ่อน: จังหวัดเชียงใหม่ไม่มีการจัดการแข่งขันกีฬา ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัด ที่มีการจัดเป็นประจำ การประชาสัมพันธ์ในการจัดการแข่งขันกีฬาให้ประชาชนได้รับรู้ยังไม่ทั่วถึง และประชาชนในพื้นที่ให้ความสนใจในการเข้าชม การแข่งขันกีฬาน้อย ยังไม่มีการจัดการระบบข้อมูลสารสนเทศที่ดีที่จะใช้ประกอบการพิจารณาการจัดการแข่งขันกีฬาสถานประกอบการในท้องถิ่น ยังไม่เห็นความสำคัญของการเป็นผู้สนับสนุนการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้จังหวัดเชียงใหม่ปัจจุบันมีสภาพจราจรที่คับคั่ง ทำให้สภาพการจราจรติดขัด คนในท้องถิ่นมีทักษะในการสื่อสารภาษาต่างประเทศน้อย และไม่มีความกระตือรือร้น ขี้อาย ซึ่งงานบริการพนักงานต้องกระตือรือร้นกล้าที่จะไปทักทายผู้มาใช้บริการ

โอกาส: ภาครัฐมีนโยบายให้การสนับสนุนด้านการกีฬา และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาปัจจุบันกระแสด้านกีฬากำลังได้รับความสนใจ ประชาชนสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น มีการขยายตัวของธุรกิจสนามกีฬา ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาของชุมชนมีเพิ่มมากขึ้นนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาตินิยมเดินทางมาเที่ยวในจังหวัดเชียงใหม่และหน่วยงานต่างๆ ที่มีความพร้อมด้านงบประมาณในการจัดการแข่งขันกีฬาต้องการความสะดวก สบายในการดำเนินงานจัดการแข่งขันกีฬา

อุปสรรค: แนวโน้มสภาพเศรษฐกิจในที่มีอัตราการเจริญเติบโตที่ลดลง รายได้ของประชาชนมีน้อยลงทำให้อำนาจการซื้อน้อยลง ค่าครองชีพในจังหวัดเชียงใหม่ที่เริ่มสูงขึ้นราคาที่ดิน และค่าเช่าพื้นที่มีราคาสูง ไม่มีบริษัทรับจัดแข่งขันกีฬาที่ได้มาตรฐาน ยังไม่มีหน่วยงานที่จะผลักดัน และสนับสนุนให้จังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองกีฬา การแพร่ระบาดของเชื้อโรคที่มีการติดต่อกันได้ง่ายมีผลต่อด้านการท่องเที่ยว

2. การวิเคราะห์สภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ตัวแบบพลังผลัก 5 ประการ (five forces models) สรุปได้ดังนี้

2.1 ระดับความเข้มข้นของการแข่งขันของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่พบว่ายังไม่มีการแข่งขันกัน เนื่องจากยังไม่มีบริษัทที่ดำเนินการให้บริการจัดการแข่งขันกีฬาโดยตรง เป็นการจัดการแข่งขันโดยเจ้าของสนามแข่งขันหรือหน่วยงานของภาครัฐ และกลุ่มที่มีความชอบในชนิดกีฬาได้รวมกลุ่มกันจัดแข่งขันกีฬา นอกจากจังหวัดเชียงใหม่ ยังไม่มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ และอัตลักษณ์ของจังหวัด อย่างเช่นจังหวัดภูเก็ต หรือจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีการจัดการแข่งขันกีฬาไตรกีฬาเป็นประจำทุกปี

2.2 อำนาจต่อรองของผู้ซื้อสูง เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นการจัดการกิจกรรมเพื่อมวลชน บางครั้งจะคำนึงถึงวัตถุประสงค์ และประสิทธิภาพของงานมากกว่าผลกำไร ผู้จัดการแข่งขันบางครั้ง ก็จะจัดกิจกรรมการแข่งขันเพื่อมวลชน ผู้ใช้บริการจะมีอำนาจต่อรอง

2.3 อุปสรรคในการเข้ามาของคู่แข่งขันรายใหม่ อุปสรรคหรือขวากหนามสกัดกั้นผู้แข่งขันรายใหม่ ถ้ามองในส่วนของธุรกิจที่รับจัดการแข่งขันกีฬามีอุปสรรคหรือขวากหนามสกัดกั้นต่ำ เนื่องจากผู้ดำเนินธุรกิจไม่ต้องลงทุนในทรัพย์สินถาวร อาศัยทักษะและประสบการณ์การจัดการแข่งขันกีฬา และการมีพันธมิตรกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ถ้ามองในส่วนของเจ้าของสนามหญ้าเทียมและสนามกอล์ฟจะมีอุปสรรคและขวากหนามสกัดกั้นคู่แข่งขันสูง

_18-0558(055-072)5.indd 64 7/7/61 BE 9:37 AM

โดยสนามกอล์ฟจะสูงกว่าสนามหญ้าเทียมเนื่องจากมีการลงทุนที่มากกว่า และใช้พื้นที่เป็นจำนวนมาก

2.4 อำนาจต่อรองของผู้ขายวัตถุดิบต่ำ เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา เป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานหลายฝ่าย ทั้งเจ้าของสถานที่ในการจัดการแข่งขัน กรรมการตัดสินกีฬา หน่วยงานที่อำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขัน การจัดกิจกรรมพิธีเปิด พิธีปิดการแข่งขัน แต่ทุกส่วนมีความสัมพันธ์กัน การตกลงกิจกรรมร่วมกัน อำนาจต่อรองจึงมีน้อย

2.5 ภัยคุกคามของสินค้าทดแทนต่ำ เนื่องจากการแข่งขันกีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความรู้ และประสบการณ์ของผู้จัดการแข่งขัน ที่มองเป็นภัยคุกคาม ก็จะเป็นการที่หน่วยงานต่างๆ จัดแข่งขันกีฬากันเองไม่มีการจ้าง

3. การวิเคราะห์ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬามีดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงปัจจัยด้านการตลาดที่จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการ	ระดับความมีอิทธิพล		
	$\overline{X}$	SD.	ระดับ
ด้านผลิตภัณฑ์	4.096	0.563	มาก
ด้านราคา	3.800	0.997	มาก
ด้านการจัดจำหน่าย	4.175	0.529	มาก
ด้านการส่งเสริมการตลาด	3.307	0.876	ปานกลาง
ด้านบุคคลากร	4.188	0.557	มาก
ด้านกระบวนการ	4.021	0.430	มาก
ด้านลักษณะทางกายภาพ	4.108	0.689	มาก
รวม	**3.953**	**0.455**	**มาก**

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยการตลาดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าปัจจัยด้านการตลาด มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.53 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.455 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าด้านบุคคลากร เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านการจัดจำหน่าย ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านกระบวนการ และด้านราคา โดยมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการส่งเสริมการตลาดอิทธิพลต่อการการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

สภาพตลาดของธุรกิจการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ มีการอภิปรายผลเป็นประเด็นดังนี้

1. การวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ของสภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

จุดแข็งจังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่เป็น

ศูนย์กลางความเจริญของภาคเหนือ ทั้งในด้านอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว มีความพร้อมสำหรับการจัดการแข่งขันกีฬา โดยมีสนามจัดการแข่งขันที่ได้มาตรฐานอย่างสนามสมโภชเชียงใหม่ 700 เป็นสนามกีฬาที่มีขนาดความจุผู้เข้าชมได้จำนวนประมาณ 25,000 ที่นั่ง นอกจากนี้ยังมีสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสนามที่ตั้งอยู่อยู่ในตัวเมือง สนามกีฬาของสถาบัน การศึกษา สนามกีฬาภาคเอกชน เช่น สนามกอล์ฟ สนามหญ้าเทียม จังหวัดเชียงใหม่มีสถานศึกษาที่ให้ความรู้เฉพาะทางด้านกีฬา ได้แก่ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ที่ทำให้มีบุคลากรที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในการจัดการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังมีสถาบันการศึกษาในระดับ อุดมศึกษาถึง 11 แห่ง มีระบบสาธารณูปโภค ที่พร้อมสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬา มีธุรกิจอื่นๆ ที่เอื้อต่อการจัดการแข่งขันกีฬา มีระบบคมนาคม ที่อำนวยความสะดวก ทั้งทางบกและทางอากาศ

จุดอ่อน พบว่าจังหวัดเชียงใหม่ปัจจุบัน มีการขยายตัวเป็นอย่างมาก ทำให้ที่ดินมีราคาแพง ค่าครองชีพก็เริ่มสูงขึ้น มีการขยายตัวของพื้นที่ก่อสร้าง ทำให้ธุรกิจด้านการจัดแข่งขันกีฬาบางชนิดไม่สามารถดำเนินการได้ จังหวัดเชียงใหม่มีสภาพจราจรที่คับคั่ง ทำให้เกิดการจราจรติดขัด ที่ผ่านมาการจัดกีฬาของจังหวัดเชียงใหม่ จะเป็นการจัดกีฬาที่เป็นนโยบายของภาครัฐ ยังไม่มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดที่มีการจัดเป็นประจำ ไม่ได้นำนักกีฬา นักแสดงที่มีชื่อเสียงของประเทศ และนักกีฬา นักแสดงที่มีชื่อเสียงที่เป็นคนเชียงใหม่ มาร่วมการแข่งขันกีฬา เพื่อเป็นแม่เหล็กดึงดูดความสนใจให้ผู้ชมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากบุคคลที่มีชื่อเสียงไม่ว่าจะเป็นนักกีฬา หรือดารา นักแสดงที่กำลังเป็นที่สนใจของประชาชน เมื่อได้มาร่วมกิจกรรมใดๆ ก็จะได้รับความสนใจจากประชาชน สอดคล้องกับ (ชูระวี สุริยจันทร์, 2556) ที่เขียนไว้ว่า ชนิดกีฬาที่จะจัดการแข่งขัน ตลอดจนการจัดโปรแกรมการแข่งขันที่เร้าใจผู้เข้าแข่งขันที่มีผีมือ หากกีฬาที่จัดให้มีการแข่งขันนั้นเป็นที่ต้องการ และสนใจของสังคมนั้นๆ เช่น กีฬาฟุตบอล ซึ่งปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจจากเยาวชนและประชาชนอย่างมากมีนักกีฬาที่เยาวชนชื่นชอบจนเป็นกระแส และหากสามารถเชิญนักกีฬาที่มีชื่อเสียงระดับโลกเข้าร่วมการแข่งขัน ก็จะทำให้เป็นที่สนใจ และต้องการของผู้ดู และหากคู่แข่งขันมีฝีมือที่ใกล้เคียงกัน ก็จะทำให้การแข่งขันมีความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น เมื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาก็จะได้รับความสนใจ และมีผู้เข้าชมการแข่งขันมาก ซึ่งทำให้ผู้จัดการแข่งขันได้รับความสะดวกต่อการหาผู้สนับสนุนหลัก (sponsor) โดยใช้ระบบธุรกิจสิทธิประโยชน์ได้อย่างมีคุณภาพ และบุคคลเป็นส่วนสำคัญ ที่จะช่วยดึงดูดผู้เข้าชมการแข่งขันกีฬาให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งในบางครั้งจำเป็นต้องใช้ผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับและรู้จักของประชาชน เช่น ดารา นักแสดง เป็นสื่อบุคคลช่วยโฆษณาให้ในปัจจุบันการดำเนินงานทางด้านสื่อบุคคล เป็นไปอย่างกว้างขวางในทุกวงการ และได้ผลคุ้มค่ากับการลงทุน นอกจากนี้การจัดแข่งขันกีฬาในจังหวัด มีการประชาสัมพันธ์น้อย ทำให้จำนวนผู้เข้าชมทำการแข่งขันน้อย ประชาชนในท้องถิ่น ถึงแม้จะเป็นคนทียิ้มแย้มแจ่มใส แต่ไม่ค่อยกระตือรือร้น และขี้อาย ซึ่งเป็นอุปสรรคในงานบริการที่ต้องมีความกระตือรือร้น และต้องกล้าพูดทักทายลูกค้าที่มาใช้บริการ โดยเฉพาะเมื่อเจอลูกค้าที่เป็นชาวต่างชาติ ซึ่งต้องมีการอบรมและพัฒนาพนักงานให้มี service mind ซึ่งเป็นหัวใจหลักของบริการ ซึ่งพนักงานบริการทุกคนจำเป็นต้องมี เมื่อลูกค้าเดิน

เข้ามาต้องพร้อมจะบริการ รีบเดินออกไปต้อนรับ ซึ่งสอดคล้องกับ (สมชาติ กิจยง, 2547) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติพนักงานบริการว่า ต้องรักงานบริการ รู้งาน รู้หน้าที่ มีความกระตือรือร้น อดทนเอาใจใส่ มีปฏิภาณไหวพริบ ประสานงานเป็นเลิศ และมีน้ำใจงาม นอกจากนี้ทักษะการพูดภาษาต่างประเทศของคนในพื้นที่ ยังเป็นจุดอ่อนเนื่องจากมีชาวต่างชาติ มาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ดังนั้นความรู้และทักษะการสื่อสารภาษาต่างประเทศจึงเป็นเรื่องสำคัญ และยังไม่มีการจัดการระบบข้อมูลสารสนเทศที่ดีที่ เพื่อจะนำมาใช้ประกอบการพิจารณาการจัดการแข่งขันกีฬา

โอกาส พบว่านโยบายของภาครัฐ ในการให้การสนับสนุนด้านการกีฬา โดยมีการส่งเสริมการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับข้อมูลจากข่าวหนังสือพิมพ์มติชนออนไลน์ วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2559 มีข่าวเกี่ยวกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เปิดแผนปฏิรูปกีฬาปี 2560 ทุ่มงบประมาณขับเคลื่อน และปฏิรูปด้านกีฬาที่กำหนดไว้ 3 ประเด็นหลักในวงเงิน 3,968 ล้าน (หนังสือพิมพ์มติชน, 2559) ภาครัฐได้เล็งเห็นความสำคัญการส่งเสริมโครงการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขึ้น ทำให้เป็นโอกาสสำหรับจังหวัดเชียงใหม่ ที่จะจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬาขึ้นด้วย เนื่องจากเป็นจังหวัดที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ในการเดินทางมาเที่ยวชมธรรมชาติ พฤติกรรมของประชาชนที่สนใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น การแข่งขันกีฬาหลายชนิดได้รับความสนใจจากประชาชนจนเกิดเป็นกระแส จากที่หลายปีที่ผ่านมาสภาพเศรษฐกิจที่ขยายตัว ประชาชนมีรายได้เพิ่มมากขึ้น มีการลงทุนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ธุรกิจด้านการกีฬาขยายตัวตามไปด้วย ทั้งธุรกิจเกี่ยวกับศูนย์ออกกำลังกายอย่างฟิตเนต สนามกอล์ฟ สนามหญ้าเทียม ธุรกิจอุปกรณ์การออกกำลังกาย ธุรกิจเสื้อผ้ากีฬา ปัจจุบันธุรกิจสนามหญ้าเทียมในจังหวัดเชียงใหม่ มีไม่น้อยกว่า 17 แห่ง และสนามกอล์ฟมีไม่น้อยกว่า 12 แห่ง นโยบายภาครัฐในการสนับสนุนการสร้างระบบสาธารณูปโภคในจังหวัดเชียงใหม่ เช่น การขยายสนามบิน การสร้างสนามบินแห่งที่สองของจังหวัดเชียงใหม่ นอกจากนี้การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารรูปแบบใหม่ ทำให้เป็นประโยชน์ต่อวงการกีฬา เช่น รับชมกีฬาผ่านระบบมือถือ การดูการแข่งขันกีฬาย้อนหลัง การใช้แอปพลิเคชั่น ในการออกกำลังกาย การวิเคราะห์สรีระ การเก็บประวัติสุขภาพ และการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับลักษณะของบุคคล ค่าจ้างแรงงานของจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อเทียบกับจังหวัดภูเก็ต ค่าแรงงานในจังหวัดเชียงใหม่จะถูกกว่า และค่าครองชีพของจังหวัดเชียงใหม่ถูกกว่าจังหวัดภูเก็ตอีกด้วย

อุปสรรค พบว่า แนวโน้มในอนาคตสภาพเศรษฐกิจ ที่มีอัตราการเจริญเติบโตที่ลดลง อาจส่งผลต่อการลงทุนในธุรกิจต่างๆ ที่ลดลงไปด้วย รวมทั้งการลงทุนของภาคธุรกิจในจังหวัดเชียงใหม่ และอาจส่งผลต่อจำนวนนักท่องเที่ยวที่ลดลง รายได้ของประชาชนในพื้นที่ลดลง มีผลต่อการนำเงินมาจับจ่ายใช้สอยในการซื้อสินค้าในภาคธุรกิจบริการด้วย ปัจจุบันค่าครองชีพในจังหวัดเชียงใหม่มีสูงขึ้น เมื่อเทียบกับจังหวัดในเขตภาคเหนือ ถึงแม้ว่าเมื่อเทียบกับจังหวัดใหญ่ๆ อย่างกรุงเทพฯ หรือภูเก็ตค่าครองชีพของจังหวัดเชียงใหม่จะต่ำกว่า และปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ง่ายทำให้คนระวังการเดินทางในกรณีที่มีข่าวแพร่ระบาดของเชื้อโรค จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีคนทั่วโลก เดินทาง

มาท่องเที่ยว ทำให้เป็นจังหวัดที่เสี่ยงต่อการติดต่อของโรคระบาด นอกจากนี้ยังมีปัญหาภัยทางธรรมชาติ เช่น ปัญหาหมอกควันที่ยังแก้ไม่ได้ และการจัดการแข่งขันขาดผู้สนับสนุนการแข่งขันในท้องถิ่น

2. การวิเคราะห์สภาพตลาดธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ตัวแบบพลังผลักดัน 5 ประการ (five forces models)

จากการวิเคราะห์สภาพการตลาดธุรกิจ การจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ ในส่วนของธุรกิจที่ดำเนินจัดการแข่งขันกีฬาโดยตรง ยังไม่มีการแข่งขันกัน เนื่องจากยังไม่มีธุรกิจที่ดำเนินการด้านนี้โดยตรง ถือว่าเป็นช่วงแนะนำตลาด ซึ่งต้องใช้เวลาในการสร้าง และแนะนำให้ผู้ใช้บริการเกิดความสนใจ หรือเปรียบกับกลุ่มน่าสงสัย ที่ไม่รู้ว่าทิศทางการเจริญเติบโตจะเป็นอย่างไร ซึ่งตลาดมีแนวโน้มการเติบโต ขึ้นอยู่กับการวางแผนกลยุทธ์การตลาด ว่าจะทำให้เข้าสู่ดาวรุ่งได้หรือไม่ ซึ่ง (ปณิศา ลัญชานนท์, 2548) ได้กล่าวว่ากลุ่มน่าสงสัย (question mark) เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีอัตราการเจริญเติบโตของยอดขายสูง แต่ส่วนแบ่งการตลาดต่ำ มักเกิดขึ้นกับผลิตภัณฑ์ในช่วงแนะนำหรือเพิ่งเริ่มเข้าสู่ตลาด บริษัทต้องกำหนดระยะเวลาการทำตลาดของผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ให้ชัดเจน ธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา เป็นการจัดการกิจกรรมเพื่อมวลชน จึงทำให้ผู้ใช้บริการมีอำนาจต่อรองสูง อุปสรรคหรือขวากหนามสกัดกั้นคู่แข่งขันรายใหม่ต่ำ เนื่องจากผู้ดำเนินธุรกิจไม่ต้องลงทุนในทรัพย์สินถาวร อาศัยทักษะและประสบการณ์การจัดการแข่งขันกีฬา และการมีพันธมิตรกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แต่ในส่วนของเจ้าของสนามหญ้าเทียมและสนามกอล์ฟ จะมีอุปสรรคและขวากหนามสกัดกั้นคู่แข่งขันสูง โดยเฉพาะสนามกอล์ฟจะสูงกว่าสนามหญ้าเทียม เนื่องจากมีการลงทุนที่มากกว่า สอดคล้องกับ (สมนึก จันทรประทิน, 2544) ที่ได้กล่าวว่าอุตสาหกรรมต่างๆ มีความแตกต่างกันอย่างมากในแง่ของความง่ายในการเข้ามาในอุตสาหกรรม เช่น เป็นสิ่งที่ง่ายที่จะทำการเปิดร้านขายเสื้อผ้านักกีฬา และอุปกรณ์การกีฬาใหม่ แต่เป็นสิ่งที่ยากที่จะเข้าไปสู่ธุรกิจสนามกอล์ฟขนาดใหญ่ เป็นต้น ขวากหนามสกัดกั้นต่างๆ ในการเข้ามาในอุตสาหกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการเงินทุนสูง ความประหยัดเนื่องจากขนาด (economies of scale) ความต้องการด้านสิทธิบัตร ทำเลที่ตั้งและวัตถุดิบที่หายาก หรือช่องทางการจัดจำหน่ายต่างๆ รวมทั้งความมีชื่อเสียง ธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานหลายฝ่าย การตกลงกิจกรรมร่วมกัน ภัยคุกคามของสินค้าทดแทนมีน้อยเนื่องจากการแข่งขันกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความรู้ และประสบการณ์ของผู้จัดการแข่งขัน ที่มองเป็นภัยคุกคาม ก็จะเป็นการที่หน่วยงานต่างๆ จัดแข่งขันกีฬากันเองไม่มีการจ้าง

3. ศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านการตลาดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในระดับมากโดยปัจจัยด้านบุคลากรมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเป็นอันดับแรก สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (ภูมิ เกตุคำ, 2558) เรื่องส่วนประสมทางการตลาด ที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้สนามกอล์ฟในจังหวัดปทุมธานี พบว่าผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ ให้ระดับความสำคัญกับส่วนประสมการตลาดทั้ง 7 ด้าน ในระดับมาก ด้วยในการจัดการธุรกิจในยุคปัจจุบัน ต้องคำนึงถึงการวางแผนด้านการตลาดให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ สอดคล้องกับ (ธเนศ ยุคันตวนิชชัย, 2553) ได้กล่าวว่า

_18-0558(055-072)5.indd 68 7/7/61 BE 9:37 AM

องค์กรกีฬา ต้องนำหลักการตลาดมาใช้เป็นตัวขับเคลื่อน ศึกษาความต้องการของลูกค้า และเอาความต้องการของลูกค้ามาตั้งเป็นเป้าหมายเพื่อพัฒนาวางแผน และเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจ เพื่อสามารถเปลี่ยนแปลงและตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ และสอดคล้องกับ (ยุทธนา ธรรมเจริญ, 2544) ที่ได้กล่าวรูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภคต้องอาศัยสิ่งกระตุ้นทางด้านการตลาดมาเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดพฤติกรรม เกิดความต้องการ และตัดสินใจใช้บริการ จากการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านบุคลากร มีผลต่อการตัดสินใจเป็นอันดับแรก เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นธุรกิจบริการที่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ เช่น การตัดสินกีฬา การจัดการแข่งขัน รวมถึงความเอาใจใส่ของบุคลากรทุกขั้นตอนในการทำงาน และการจัดการแข่งขันกีฬา เป็นธุรกิจบริการที่ต้องทำให้ผู้รับบริการ ได้รู้ถึงความเป็นมืออาชีพ ทำให้เกมส์การแข่งขันมีความสนุกสนาน ความยุติธรรมในการตัดสิน จึงทำให้ปัจจัยด้านบุคลากรเป็นปัจจัยแรกที่มีผลต่อการตัดสินใจ รองลงมาด้านการจัดจำหน่าย เป็นการติดต่อประสานงานกันระหว่างลูกค้ากับผู้ให้บริการ การติดต่อประสานงานที่สะดวก ลูกค้าสามารถติดต่อผู้ให้บริการได้หลากหลายช่องทาง ทำให้วางใจว่างานไม่มีปัญหา ส่วนปัจจัยในด้านการส่งเสริมการตลาดเป็นปัจจัยที่ลูกค้าคำนึงถึงเป็นอันดับสุดท้ายและอยู่ในระดับปานกลางนั้น เป็นเพราะธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา เป็นลักษณะบริการที่มีลักษณะเฉพาะที่ลูกค้ารู้ว่ากิจกรรมของตน จะต้องไปหาใคร ให้ใครเป็นผู้ดำเนินการให้ ใครที่เป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ ใครที่เป็นเจ้าของสนามที่มีความพร้อมในการจัดการแข่งขัน จึงทำให้ลูกค้าไม่ให้ความสำคัญในส่วนนี้ นอกจากนี้ (ชูระวี สุริยจันทร์, 2556) ที่กล่าวไว้ว่าการนำหลักการตลาด 8P+5C เข้ามาประกอบในการจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อที่จะทำให้การบริหารจัดการแข่งขันกีฬาบรรลุเป้าประสงค์ และเกิดประโยชน์สูงสุด โดยกล่าวถึง product ผลิตภัณฑ์หรือชนิดกีฬาที่จัดการแข่งขัน ชนิดกีฬาที่จะจัดการแข่งขัน ตลอดจนการจัดโปรแกรมการแข่งขันที่เร้าใจ ผู้เข้าแข่งขันที่มีฝีมือ หากกีฬาที่จัดให้มีการแข่งขันนั้น เป็นที่ต้องการและสนใจของสังคมนั้นๆ price ราคาในการซื้อบัตรเข้าชมที่มีความเหมาะสม คุ้มค่า place สถานที่จัดการแข่งขัน จะต้องมีความเหมาะสมในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านการเดินทาง หากสามารถจัดอยู่ในแหล่งชุมชน ที่สามารถเดินทางเข้าชมได้สะดวกไม่ไกลเกินไป promotion การโฆษณาประชาสัมพันธ์การจัดรายการแข่งขันให้ประชาชนได้รับทราบ politics กลยุทธ์ทางการเมือง หากได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่สำคัญๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน จะทำให้การดำเนินงานต่างๆ ได้รับความสะดวก public opinion ประชามติในการดำเนินการจัดการแข่งขันที่เป็นที่นิยมของคน people บุคคลเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยดึงดูดผู้เข้าชมการแข่งขันกีฬาให้เพิ่มมากขึ้น และ period ช่วงเวลาของการดำเนินงานในทุกขั้นตอนของการดำเนินงานจัดการแข่งขันกีฬา เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้จัดการแข่งขันจะต้องพิจารณาให้เหมาะสม ตามหลัก 5C ดังนี้ consumer ความต้องการของคนดู cost ต้องคุ้มค่าใช้จ่ายในการผลิตให้อยู่ในวงเงิน convenience ต้องอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ดูให้ได้ประโยชน์สูงสุด communication ต้องมีการสื่อสารกับผู้ชมตลอด และ competency ต้องใช้ทรัพยากรให้เต็มความสามารถอำนาจ ประสบการณ์ต่างๆ และความรู้ที่กว้างขวางของผู้จัดการแข่งขันกีฬา เป็นสิ่งที่จะช่วย

ทำให้รายการแข่งขันที่จัดได้รับการตอบรับ การเพิ่มจำนวนผู้สนใจเข้าชมได้เช่นเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

สภาพตลาดของธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาของจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าจังหวัดเชียงใหม่มีจุดแข็งและมีโอกาสในการทำธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา ดังนั้นจึงสามารถใช้กลยุทธ์เชิงรุกในธุรกิจนี้ได้ โดยการนำข้อมูลการประเมินสภาพแวดล้อมที่เป็นจุดแข็งและโอกาสมาพิจารณาร่วมกัน เพื่อที่จะนำมากำหนดเป็นยุทธ์ศาสตร์หรือกลยุทธ์ในเชิงรุก จังหวัดเชียงใหม่มีจุดแข็งคือ ความพร้อมในด้านสถานที่จัดการแข่งขันกีฬา และมีโอกาสคือ นักท่องเที่ยวนิยมมาท่องเที่ยวจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมดสามารถนำมากำหนดกลยุทธ์ในการจัดการ เช่น การนำการท่องเที่ยวเชิงกีฬา มาเป็นกลยุทธ์ในการบริหารจัดการจังหวัดมีการจัดการแข่งขันกีฬาที่เป็นอัตลักษณ์ ของจังหวัดเชียงใหม่ หรือมุ่งในด้านธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงกีฬา และนอกจากจะมีการจัดการแข่งขันกีฬาแล้ว ก็มีกิจกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น งานคอนเสิร์ตโดยให้นักกีฬาร่วมกับศิลปินที่มีชื่อเสียงแสดงร่วมกัน

จังหวัดเชียงใหม่ยังไม่มีธุรกิจรับจัดการแข่งขันกีฬาโดยตรง ดังนั้นจึงไม่มีการแข่งขันกันในธุรกิจนี้ เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นการจัดการกิจกรรมเพื่อมวลชน จึงทำให้ผู้ใช้บริการมีอำนาจต่อรองสูง ธุรกิจที่รับจัดการแข่งขันกีฬามีอุปสรรคหรือขวากหนามสกัดกั้นคู่แข่งขันรายใหม่ต่ำ เนื่องจากผู้ดำเนินธุรกิจไม่ต้องลงทุนในทรัพย์สินถาวร อาศัยทักษะและประสบการณ์การจัดการแข่งขันกีฬาและการมีพันธมิตรกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แต่ในส่วนของเจ้าของสนามหญ้าเทียมและสนามกอล์ฟ จะมีอุปสรรคและขวากหนามสกัดกั้นคู่แข่งขันสูง โดยเฉพาะสนามกอล์ฟจะสูงกว่าสนามหญ้าเทียม เนื่องจากมีการลงทุนที่มากกว่า และใช้พื้นที่เป็นจำนวนมาก อำนาจต่อรองของผู้ที่เกี่ยวข้องมีน้อย เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา เป็นธุรกิจที่ต้องเกี่ยวข้องกับหน่วยงานหลายฝ่าย การตกลงกิจกรรมร่วมกัน ภัยคุกคามของสินค้าทดแทนมีน้อย เนื่องจากการแข่งขันกีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความรู้ และประสบการณ์ของผู้จัดการแข่งขัน ที่จะเป็นภัยคุกคามก็จะเป็นการที่หน่วยงานต่างๆ จัดแข่งขันกีฬากันเองไม่มีการจ้าง

ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ใช้บริการจัดการจัดแข่งขันกีฬามาก โดยปัจจัยด้านบุคลากรเป็นปัจจัยแรกที่ผู้ใช้บริการคำนึกถึง เนื่องจากการจัดการแข่งขันกีฬาต้องอาศัยบุคลากรที่มีความรู้ มีทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะ ทำให้ผู้ใช้บริการต้องพิจารณาถึงความสามารถของผู้ให้ บริการ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ของจังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีศักยภาพ สูงมีความพร้อมมีจุดแข็งและโอกาสมากสำหรับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา ซึ่งผู้ประกอบการด้านนี้ต้องใช้กลยุทธ์เชิงรุก ไม่ว่าจะเป็นการจัดการท่องเที่ยวเชิงกีฬา หรือจัดการแข่งขันกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ และอัตลักษณ์ของจังหวัดเชียงใหม่

2. จากการวิเคราะห์สภาพตลาด โดยใช้ตัวแบบพลังผลักดัน 5 ประการ (five forces models) พบว่าในส่วนของธุรกิจ ที่ดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาโดยตรงในจังหวัดเชียงใหม่ยังไม่มี ซึ่งถ้ามีธุรกิจ

ที่เข้ามาดำเนินการในการจัดการแข่งขันกีฬา ที่เป็นเอกลักษณ์ของเชียงใหม่ การจัดการแข่งขันแบบการท่องเที่ยวเชิงกีฬาก็จะมีโอกาสในการสร้างมูลค่าได้เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางของภาคเหนือ และมีแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ส่วนธุรกิจสนามกอล์ฟ และสนามหญ้าเทียมในจังหวัดเชียงใหม่มีการแข่งขันกันสูง

3. การวิเคราะห์ปัจจัยด้านการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา โดยปัจจัยด้านบุคลากร เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมากที่สุด เนื่องจากธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬาเป็นธุรกิจบริการ พนักงานบริการเป็นบุคคลสำคัญในการให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ ดังนั้น ความรู้ ความเชี่ยวชาญ และการมีหัวใจบริการ (service mind) จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับธุรกิจการจัดการแข่งขันกีฬา

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2560). **แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (2560-2564).** สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2560, จาก http://www.senate.go.th/w3c/senate/pictures/comm/51/sport%20science/050.pdf.

ชัยสมพล ชาวประเสริฐ. (2546). **การตลาดบริการ.** กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ชูระวี สุริยจันทร์. (2556). **การจัดการแข่งขันกีฬา**. สถาบันการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: นิบุญ จำกัด.

ธเนศ ยุคันตวนิชชัย. (2553). **ขับเคลื่อนกีฬาด้วย "SPORTS MARKEING".** กรุงเทพฯ: 1688 มีเดีย.

ปณิศา ลัญชานนท์. (2548). **หลักการตลาด.** กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

ภูมิ เกตุคำ. (2558). **ส่วนประสมทางการตลาดที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้สนามกอล์ฟใน จังหวัดปทุมธานี.** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยปทุมธานี. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยปทุมธานี.

ยุทธนา ธรรมเจริญ. (2544). **การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค.** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิกรานต์ มงคลชาญ. (2556). **การวิเคราะห์ตลาดด้วย BCG matrix.** 29 มิถุนายน 2559, http://marketingforexp.blogspot.com/2013/10/bcg-matrix.html.

วารุณี ตันติวงศ์วาณิชและคณะ. (2554). **หลักการตลาด.** กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.

สมชาติ กิจยรรยง. (2547). **ยุทธวิธีบริการครองใจลูกค้า**. กรุงเทพฯ: เอ็มไอทีคอนซัลติ้ง จำกัด.

สมนึก จันทรประทิน. (2544). **การวิเคราะห์การแข่งขันในตลาด**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

หนังสือพิมพ์มติชน. (2559). **เปิดแผนปฏิรูปกีฬาปี 2560.** สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2559, จากhttp://www.matichon.co.th/ matichon/matichon.php.

เอกกมล เอี่ยมศรี. (2554). **การวิเคราะห์ตลาดด้วย TOWS matrix.** สืบค้นเมื่อ11 มิถุนายน 2559, จาก https://eiamsri.wordpress.com/2011/06/07/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89-tows-matrix/.

สมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์”

มนต์ฐญา เภาบาง, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล, ชนะวงศ์ หงส์สุวรรณ และ วรพงษ์ แย้มงามเหลือ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ทั้งหมด 240 คน ประกอบด้วย ผู้ตัดสินจำนวน 72 คน และนักกีฬา จำนวน 168 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตระกร้อโดยแบบสอบถามสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตระกร้อ มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบลาค เท่ากับ .9200 และมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.80 ทุกข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” ด้านความรู้ ได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้ ผู้ตัดสินเซปักตะกร้อเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับกติกาตะกร้อเป็นอย่างดี ตัดสินได้แม่นยำ ยุติธรรม ด้านบุคลิกภาพ คือผู้ตัดสินเซปักตะกร้อเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี แต่งตัวสะอาดเรียบร้อย เหมาะสม ด้านความสามารถในการตัดสิน มีข้อเสนอแนะคือ ผู้ตัดสินเซปักตะกร้อ สามารถตัดใจในในเกมการแข่งขัน ได้ถูกต้อง และสามารถตัดสินอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: สมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตระกร้อ

Corresponding Author : นางสาวมนต์ฐญา เภาบาง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
E-mail : pomtakraw@gmail.com

The Desirable Competency of Sepak takraw Referee According to the Opinions of Team Managers and Players in Thailand National Games 45th "Shongkha Games"

Montaya Phaobang, Charnchai Chobthamasakul, Chanawong Hongsuwan and Worrapong Yamngamleau
Faculty Education Ramkhamhaeng University

Abstract

In this thesis, the researcher studies the desirable competencies of Sepak Takraw referees in the opinions of team managers and players in the 45th Thailand National Games, the "Songkhla Games." Using the purposive sampling method, the researcher selected a sample population from the research population consisting of 72 team managers and 168 Sepak Takraw players or a total of 240 members of the sample population.

The research instrument was a questionnaire constructed by the researcher. It was established that the questionnaire showed an index of item-objective congruence (IOC) ranging from 0.80 to 1 concomitant with a reliability level of 0.92.

Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of frequency, percentage, mean, and standard deviation.

Findings showed that team managers and Sepak Takraw players exhibited opinions concerning the desirable competencies of the referees under study overall and in all aspects at a high level.

Keyword: Sepak takraw Referee Competency

Corresponding Author : Miss.Montaya Phaobang Faculty Education Ramkhamhaeng University
E-mail : pomtakraw@gmail.com

บทนำ

การกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการพัฒนาคนและประเทศชาติ ดังพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานแก่คณะกรรมการสมาคมผู้สื่อข่าวกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ 18 กันยายน 2516 ที่ว่า “ในหลักการการกีฬาเป็นสิ่งที่มีจุดประสงค์พื้นฐานเพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคี และเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้นมา เวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือ ในทางสังคมทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทางสุขภาพของร่างกาย และของจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมือง และโดยเฉพาะในการกีฬาระหว่างประเทศก็ได้เพิ่มความสำคัญกับมนุษย์อื่น ซึ่งอยู่ในประเทศอื่น ฉะนั้นกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติกีฬาอย่างถูกต้องหมายถึงว่าอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถก็จะได้นำชื่อเสียงแก่ตนและแก่ประเทศชาติ ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อย ด้วยความสุภาพก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกัน และจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ การที่สมาคมได้ส่งเสริมการกีฬาโดยมีการเลือกนักกีฬายอดเยี่ยมเพื่อเป็นกำลังใจแก่นักกีฬา ก็เป็นสิ่งที่ดีมากและสมควรที่จะปฏิบัติต่อไป ขอให้วางหลักเกณฑ์ให้ดีเพื่อที่จะให้ได้เป็นการส่งเสริมการกีฬาโดยแท้” (มติชนออนไลท์, 2559)

กีฬาช่วยพัฒนาลักษณะต่างๆ ของคนทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ รวมความแล้วคือทำให้ร่างกายสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยง่าย แคล่วคล่องว่องไว ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด ช่วยพัฒนาสติปัญญาความเฉลียวฉลาด รู้จักแก้ปัญหา รู้จักเผชิญปัญหา ตัดสินใจถูกต้อง รวดเร็ว มีความรักและศรัทธาในระเบียบวินัย คุณความดี ความมีน้ำใจนักกีฬา อดทน อดกลั้น มีประโยชน์ต่อการใช้เวลาที่ถูกต้อง ช่วยให้เกิดความพึงพอใจและความสนุกสนานท้าทาย ช่วยสอนให้คุณรู้จักการปรับตัว มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการใช้ชีวิตในสังคม ทั้งหมด คือ องค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2545)

กีฬาเซปักตะกร้อมีวิธีการเล่นโดยการผสมผสานกันระหว่างกีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายของประเทศไทย กับกีฬาเซปัก รากา จาริ่ง (sepak raga jaring) ของประเทศมาเลเซีย โดยสหพันธ์เซปักตะกร้อแห่งเอเชีย (Asian Sepaktakraw Federation or ASTAF) เป็นผู้กำหนดชื่อกีฬาเซปักตะกร้อขึ้น และประกาศใช้อย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2508 ได้มีการจัดการแข่งขันทุกระดับตั้งแต่ระดับโรงเรียนไปจนถึงการแข่งขันในระดับกีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian Games)และปัจจุบันได้พยายามผลักดันให้เป็นกีฬาสาธิตในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคเกมส์ (Olympic Games) เพื่อบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคเกมส์ (คนึง ยิ่งดำนุ่น, 2552)

กีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบันเป็นกีฬาที่มีการพัฒนารูปแบบการเล่นเกมรุก เกมรับที่รวดเร็ว ในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อจึงต้องอาศัยผู้ตัดสินเป็นผู้ควบคุมเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์ ใดถูกกติกา เหตุการณ์ใดผิดกติกา ผู้ตัดสินจึงมีบทบาทสำคัญในการตัดสินให้ประสบความสำเร็จ และเรียบร้อย

อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ตัดสินที่ดีต้องมีคุณสมบัติต่างๆ มากมายหลายประการแต่คุณสมบัติหลักสำคัญมี 3 ประการ ซึ่งอาจเรียกเพื่อให้เข้าใจและจำได้ง่ายว่า หลัก 3'F หรือ K F C ดังต่อไปนี้ (1) Fairness หรือ Knowledge: K คือ รู้และเข้าใจกติกาเป็นอย่างดี และนำไปใช้อย่างถูกต้องยุติธรรมแก่ทั้งสองฝ่าย (2) Fitness หรือ Fitness: F คือ มีสมรรถนะทางกายที่ดี (3) Firmness หรือ Courage: C คือ มีความมั่นคงหนักแน่น กล้าหาญในการตัดสินใจ (กรมพลศึกษา, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของคึกฤทธิ์ ปราโมช, 2530) ที่ว่าการแข่งขันจะลุล่วงไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดการแข่งขันได้ก็ด้วยความร่วมมือร่วมใจการปฏิบัติหน้าที่ของคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นกรรมการผู้ตัดสิน ซึ่งจะต้องตัดสินอย่างยุติธรรม นักกีฬาก็ต้องแสดงออก ซึ่งการเป็นนักกีฬาที่ดี ผู้ชมต้องชมอย่างยุติธรรม ส่งเสริมในสิ่งที่ถูกต้อง ดังนั้น การที่จะพัฒนากีฬาเซปักตะกร้อให้ประสบความสำเร็จสูงสุดได้นั้น ส่วนสำคัญอย่างยิ่งส่วนหนึ่ง คือ ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ และหลายกรณี การตัดสินของผู้ตัดสินมักจะเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้การดำเนินเกมการแข่งขันต้องหยุดพักชั่วคราว หรือมีโอกาสเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมในการแข่งขัน ดังนั้น การมีผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อที่มีสมรรถนะที่ดีในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อจะเป็นปัจจัยขับเคลื่อนที่จะทำให้กีฬาเซปักตะกร้อมีความเจริญ ก้าวหน้าในระดับสากล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 "สงขลาเกมส์"

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 "สงขลาเกมส์" ระหว่างวันที่ 20-30 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ทั้งสิ้น 360 คน ประกอบด้วย ผู้ควบคุมทีม จำนวน 72 คน นักกีฬาประเภทเซปักตะกร้อ จำนวน 288 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 "สงขลาเกมส์" ระหว่างวันที่ 20-30 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ได้มาโดยการคำนวณหา ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสูตรของ Taro Yamane ประกอบด้วย ผู้ควบคุมทีม จำนวน 72 คน นักกีฬา จำนวน 168 คน รวมทั้งสิ้น 240 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 "สงขลาเกมส์" มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

เครื่องที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือ แบบสอบถามสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบจำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 สมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

2. ศึกษาเอกสาและเทคนิคการสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการสร้างแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

3. สร้างแบบสอบถามสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา และตรวจสอบความถูกต้องพร้อมทั้งแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามคำแนะนำของที่ปรึกษาแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (content validity) พร้อมทั้งให้คำแนะนำและตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ความชัดเจนของข้อคำถาม และประเด็นคำถาม เพื่อเป็นแนวทางการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และเลือกข้อคำถามที่มีค่าค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-Objective Congruence--IOC) ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป

6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try-out) กับผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา ที่ไม่ใช่ประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 (รอบคัดเลือกระดับภาค) ซึ่งไม่ใช่ทีมที่จะเข้าสู่รอบมหกรรมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (α-coefficient) ของ Conbach ได้ค่าเท่ากับ 0.92

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่งถึงประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” ระหว่างวันที่ 20-30 มิถุนายน 2560

2. เมื่อได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำการวิจัยในครั้งนี้ ให้ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเข้าใจในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ตรงตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปแจก โดยการเลือก แบบเจาะจง (purposive sampling) จากรายชื่อทีมมา 24 ทีม ทำการเก็บข้อมูลจากผู้ควบคุมทีม จำนวน 24 ทีม ทีมละ 3 คน รวมเป็น 72 คน เก็บข้อมูลจากนักกีฬา จำนวน 24 ทีมละ 7 คน รวมเป็น 168 รวมทั้งสิ้นเท่ากับ 240 คน

3. ผู้วิจัยส่งและติดตามเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 20-30 มิถุนายน พ.ศ. 2560

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่

(frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

2. การวิเคราะห์สมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อทำการวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ผลการวิจัย

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

1. ผู้ควบคุมทีมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินเซปักตะกร้อด้านความรู้ ด้านบุคลิกภาพ และด้านความสามารถในการตัดสิน โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

1.1 ด้านความรู้ ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความรู้โดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับ จากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

1.1.1 ต้องผ่านการอบรมผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อของทางสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

1.1.2 สามารถอธิบาย กฎ กติกา เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

1.1.3 มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

1.1.4 มีความรู้ในวิธีการเล่นเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

1.1.5 มีการศึกษาวิธีการตัดสินเพื่อปรับปรุงวิธีการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อตาม กฎและกติกา

1.1.6 เข้าร่วมการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้ออย่างสม่ำเสมอ

1.1.7 ศึกษาวิธีการเล่นเซปักตะกร้อของทีมที่ลงทำหน้าที่ในการตัดสิน

1.1.8 สามารถใช้สัญญาณมือในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกต้องและเข้าใจง่าย

1.1.9 มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

1.2 ด้านบุคลิกภาพ ผู้ควบคุมทีมให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านบุคลิกภาพโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

1.2.1 เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

1.2.2 มีการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามระเบียบ เหมาะสมกับสถานภาพผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

1.2.3 เป็นผู้มีระเบียบวินัยทั้งในขณะปฏิบัติหน้าที่ในและนอกเวลาการตัดสิน เวลาการตัดสิน

1.2.4 มีน้ำเสียงดัง ฟังชัด ถูกต้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเข้าใจได้ง่าย

1.2.5 มีความกระตือรือร้นและมีสมาธิในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ในการตัดสิน

1.2.6 มีการวางตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้ตัดสินรุ่นต่อไป

1.2.7 ทำหน้าที่ในการตัดสินด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา

1.3 ด้านความสามารถในการตัดสิน ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความสามารถในการตัดสินโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

1.3.1 สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความอดทน อดกลั้น ทั้งในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

1.3.2 ผู้ตัดสินดำรงไว้ด้วยความยุติธรรมในการตัดสินทุกครั้งที่ ลงทำการตัดสิน

1.3.3 สามารถควบคุมการแข่งขันและควบคุมเจ้าหน้าที่ทีมได้อย่างถูกต้องระหว่างการแข่งขัน

1.3.4 มีความพร้อมและยอมรับที่จะแก้ปัญหาเพื่อให้ตัดสินเป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎ กติกา

1.3.5 การดำเนินการในการตัดสินเป็นไปตามขั้นตอนของการแข่งขัน

1.3.6 ผู้ตัดสินมีการปฏิบัติหน้าที่อย่างสัมพันธ์กันระหว่างผู้ช่วย ผู้ตัดสินและผู้ตัดสิน

1.3.7 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกา การทำฟาล์ว (Fault) ของนักกีฬาโดยการคาดโทษด้วยการเตือน ได้ถูกต้อง

1.3.8 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกาการทำฟาล์ว (Fault) ของนักกีฬาโดยการคาดโทษด้วยใบเหลืองและใบแดงได้ถูกต้อง

1.3.9 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกา การทำฟาล์ว (Fault) ได้ถูกต้อง

1.3.10 สามารถวินิจฉัยและตัดสินใจ แจ้งผลการแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎ กติกา

2. นักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินเซปักตะกร้อ ด้านความรู้ด้านบุคลิกภาพ และด้านความสามารถในการตัดสินโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

2.1 ด้านความรู้ นักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความรู้โดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

2.1.1 ต้องผ่านการอบรมผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อของทางสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

2.1.2 มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

2.1.3 สามารถอธิบาย กฎ กติกา เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

2.1.4 มีความรู้ในวิธีการเล่นเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

2.1.5 มีการศึกษาวิธีการตัดสินเพื่อปรับปรุงวิธีการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อตาม กฎ และกติกา

2.1.6 สามารถใช้สัญญาณมือในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกต้องและเข้าใจง่าย

2.1.7 เข้าร่วมการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้ออย่างสม่ำเสมอ

2.1.8 ศึกษาวิธีการเล่นเซปักตะกร้อของทีมที่ลงทำหน้าที่ในการตัดสิน

2.1.9 มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

2.2 ด้านบุคลิกภาพ ผู้ควบคุมทีมให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านบุคลิกภาพโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับ

จากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

2.2.1 เป็นผู้มีระเบียบวินัยทั้งในขณะปฏิบัติหน้าที่ในและนอกเวลาการตัดสินเวลาการตัดสิน

2.2.2 มีน้ำเสียงดัง ฟังชัด ถูกต้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเข้าใจได้ง่าย

2.2.3 มีการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามระเบียบ เหมาะสมกับสถานภาพผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

2.2.4 เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

2.2.5 มีการวางตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้ตัดสินรุ่นต่อไป

2.2.6 ทำหน้าที่ในการตัดสินด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา

2.2.7 มีความกระตือรือร้นและมีสมาธิในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ในการตัดสิน

2.3 ด้านความสามารถในการตัดสิน ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความสามารถในการตัดสินโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

2.3.1 สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความอดทน อดกลั้น ทั้งในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

2.3.2 มีความพร้อมและยอมรับที่จะแก้ปัญหาเพื่อให้ตัดสินเป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎ กติกา

2.2.3 ผู้ตัดสินดำรงไว้ด้วยความยุติธรรมในการตัดสินทุกครั้งที่ ลงทำการตัดสิน

2.2.4 สามารถควบคุมการแข่งขันและควบคุมเจ้าหน้าที่ทีมได้อย่างถูกต้องระหว่างการแข่งขัน

2.2.5 ผู้ตัดสินมีการปฏิบัติหน้าที่อย่างสัมพันธ์กันระหว่างผู้ช่วยผู้ตัดสินและผู้ตัดสิน

2.2.6 สามารถวิเคราะห์การ ทำผิดกติกา การทำฟาล์ว (Fault) ของนักกีฬาโดยการคาดโทษด้วยการเตือน ได้ถูกต้อง

2.2.7 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกาการทำฟาล์ว (Fault) ของนักกีฬาโดยการคาดโทษด้วยใบเหลืองและใบแดงได้ถูกต้อง

2.2.8 สามารถวินิจฉัยและตัดสินใจแจ้งผลการแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎ กติกา

2.2.9 การดำเนินการในการตัดสินเป็นไปตามขั้นตอนของการแข่งขัน

2.2.10 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกา การทำฟาล์ว (Fault) ได้ถูกต้อง

3. ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินเซปักตะกร้อ ด้านความรู้ ด้านบุคลิกภาพ และด้านความสามารถในการตัดสิน โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

3.1 ด้านความรู้ ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความรู้โดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

3.1.1 ต้องผ่านการอบรมผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อของทางสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

3.1.2 สามารถอธิบาย กฎ กติกาเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

3.1.3 มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

3.1.4 มีความรู้ในวิธีการเล่นเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

3.1.5 มีการศึกษาวิธีการตัดสินเพื่อปรับปรุงวิธีการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อตาม กฎ และกติกา

3.1.6 เข้าร่วมการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้ออย่างสม่ำเสมอ

3.1.7 ศึกษาวิธีการเล่นเซปักตะกร้อของทีมที่ลงทำหน้าที่ในการตัดสิน

3.1.8 สามารถใช้สัญญาณมือในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกต้องและเข้าใจง่าย

3.1.9 มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อได้เป็นอย่างดี

3.2 ด้านบุคลิกภาพ ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านบุคลิกภาพโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

3.2.1 เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

3.2.2 มีการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อยถูกต้องตามระเบียบ เหมาะสมกับสถานภาพผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

3.2.3 เป็นผู้มีระเบียบวินัยทั้งในขณะปฏิบัติหน้าที่ในและนอกเวลาการตัดสินเวลาการตัดสิน

3.2.4 มีน้ำเสียงดัง ฟังชัด ถูกต้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเข้าใจได้ง่าย

3.2.5 มีความกระตือรือร้นและมีสมาธิในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ในการตัดสิน

3.2.6 มีการวางตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้ตัดสินรุ่นต่อไป

3.2.7 ทำหน้าที่ในการตัดสินด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา

3.3 ด้านความสามารถในการตัดสินผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านความสามารถในการตัดสินโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

3.3.1 สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความอดทน อดกลั้น ทั้งในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

3.3.2 ผู้ตัดสินดำรงไว้ด้วยความยุติธรรมในการตัดสินทุกครั้งที่ ลงทำการตัดสิน

3.3.3 สามารถควบคุมการแข่งขันและควบคุมเจ้าหน้าที่ทีมได้อย่างถูกต้องระหว่างการแข่งขัน

3.3.4 มีความพร้อมและยอมรับที่จะแก้ปัญหาเพื่อให้ตัดสินเป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎ กติกา

3.3.5 การดำเนินการในการตัดสินเป็นไปตามขั้นตอนของ การแข่งขัน

3.3.6 ผู้ตัดสินมีการปฏิบัติหน้าที่อย่างสัมพันธ์กันระหว่างผู้ช่วยผู้ตัดสินและผู้ตัดสิน

3.3.7 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกา การทำฟาล์ว (Fault) ของนักกีฬาโดยการคาดโทษด้วยการเตือน ได้ถูกต้อง

3.3.8 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกาการทำฟาล์ว (Fault) ของนักกีฬาโดยการคาดโทษด้วยใบเหลืองและใบแดงได้ถูกต้อง

3.3.9 สามารถวิเคราะห์การทำผิดกติกา การทำฟาล์ว (Fault) ได้ถูกต้อง

3.3.10 สามารถวินิจฉัยและตัดสินใจแจ้งผลการแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎ กติกา

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลจากการค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 ด้านความรู้ผู้ควบคุมทีม และนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ความรู้ของผู้ตัดสินนั้นจะส่งผลโดยตรงต่อความศรัทธาของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม รวมทั้งผู้ชมการแข่งขันด้วย หากผู้ตัดสินไม่มีความรู้ ความเข้าใจทั้งกฎ กติกาการเล่น การลงโทษ ก็ส่งผลให้ผู้ตัดสินไม่ได้รับความเชื่อถือจากทุกฝ่าย เป็นไปตามคุณสมบัติของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อสอดคล้องกับ (กรมพลศึกษา, 2555) ที่ได้กล่าวถึง หลัก 3"F หรือ K F C ในด้านความรู้ของผู้ตัดสินว่าผู้ตัดสินที่ดีควรมีคุณสมบัติของภาวะการเป็นผู้นำทางการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี ผู้ตัดสินควรมีความรู้และเข้าใจกติกาเป็นอย่างดีและนำไปใช้อย่างถูกต้องยุติธรรม แก่ทั้งสองฝ่ายผู้ตัดสินต้องแม่นยำกติกา สายตาดี มีความยุติธรรม นำศิลปะมาใช้ในการ ซึ่งสอดคล้องกับ (ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ, 2559) ได้ศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 "นครสวรรค์เกมส์" ผลการวิจัยพบว่าผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านความรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด

1.2 ด้านบุคลิกภาพ

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านบุคลิกภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะบุคลิกภาพนั้นจะส่งผลต่อการมีสมาธิ ความกระตือรือร้นของผู้เล่น เป็นไปตามแนวคิดของ (Hilgard, 1962 อ้างถึงใน สถิต วงศ์สวรรค์, 2544) กล่าวว่า บุคลิกภาพลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคนอันเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ กัน ได้แก่ ความรู้สึกนับถือตัวเองความสามารถ แรงจูงใจ ปฏิกิริยาในการเกิดอารมณ์ และลักษณะนิสัยที่สะสมประสบการณ์ชีวิตและสอดคล้องกับ (ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ, 2559) ได้ศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 "นครสวรรค์เกมส์" ผลการวิจัยพบว่าผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านบุคลิกภาพอยู่ระดับมากที่สุด

1.3 ด้านความสามารถในการตัดสิน

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านความสามารถในการตัดสิน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านความสามารถในการตัดสิน สอดคล้องกับ (กรมพลศึกษา, 2555) ตามหลัก 3"F หรือ K F C ที่ได้ระบุว่า ผู้ตัดสินต้อง

มีความมั่นคง หนักแน่น กล้าหาญในการตัดสินใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (อานนท์ ศักดิ์วรวิชญ์, 2547) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานได้ต้องมีคุณลักษณะความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณสมบัติต่างๆ อันได้แก่ ค่านิยม จริยธรรม บุคลิกภาพ คุณลักษณะทางกายภาพ และอื่นๆ ซึ่งจำเป็นและสอดคล้องกับความเหมาะกับองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา และสอดคล้องกับ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2550) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติการมีภาวะผู้นำการตัดสินกีฬา ข้อหนึ่งคือ ผู้ตัดสินต้องแสดงถึงความเป็นมืออาชีพตลอดเวลาเป็นสุภาพบุรุษทั้งในและนอกสนามเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับ ไม่เห็นแก่ตัวสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Vasile et. al., 2012) พบว่า มีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมผู้ตัดสินในด้านความรู้ทางจิตวิทยาโดยปลูกฝังให้พวกเขามีลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างในเชิงบวกที่ทำให้พวกเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการรับมือกับความเครียดที่หนักในการแข่งขันกีฬา และสอดคล้องกับ (ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ, 2559) ได้ศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 “นครสวรรค์เกมส์” ผลการวิจัยพบว่าผู้ควบคุมทีมมีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านความสามารถในการตัดสินอยู่ในระดับมาก นักกีฬามีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านความสามารถในการตัดสินอยู่ระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอที่ได้จาการวิจัย

1. ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องผ่านการอบรมและสัมมนาของสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกปีๆ ละครั้ง ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อของทางสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้ทันตามกฎ กติกาที่เปลี่ยนแปลงใหม่อยู่เสมอ

2. ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี แข็งแรง มีความพร้อมในการตัดสินผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องมีการแต่งกายที่สะอาด เรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบเหมาะสมกับสถานภาพการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

3. ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความอดทน อดกลั้น ทั้งในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

ผลการวิจัย

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลจาการค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาเซปักตะกร้อมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 ด้านความรู้

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ความรู้ของผู้ตัดสินนั้นจะส่งผลโดยตรงต่อความศรัทธาของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม รวมทั้งผู้ชมการแข่งขันด้วย หากผู้ตัดสินไม่มีความรู้ ความเข้าใจทั้งกฎ กติกาการเล่น การลงโทษ ก็ส่งผลให้ผู้ตัดสินไม่ได้รับความเชื่อถือจากทุกฝ่าย เป็นไปตามคุณสมบัติของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อสอดคล้องกับ (กรมพลศึกษา, 2555) ที่ได้กล่าวถึง หลัก 3"F หรือ K F C ในด้านความรู้ของผู้ตัดสินว่าผู้ตัดสินที่ดีควรมีคุณสมบัติของภาวะการเป็นผู้นำทางการตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี ผู้ตัดสินควรมีความรู้และเข้าใจกติกาเป็นอย่างดีและนำไปใช้อย่างถูกต้อง ยุติธรรมแก่ทั้งสองฝ่ายผู้ตัดสินต้องแม่นยำกติกาสายตาดี มีความยุติธรรมนำศิลปะมาใช้ในการ ซึ่งสอดคล้องกับ (ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ, 2559) ได้ศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 "นครสวรรค์เกมส์" ผลการวิจัยพบว่าผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านความรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด

1.2 ด้านบุคลิกภาพ

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านบุคลิกภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะบุคลิกภาพนั้นจะส่งผลต่อการมีสมาธิ ความกระตือรือร้นของผู้เล่น เป็นไปตามแนวคิดของ (Hilgard, 1962) อ้างถึงใน (สถิต วงศ์สวรรค์, 2544) กล่าวว่า บุคลิกภาพลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคนอันเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ กัน ได้แก่ ความรู้สึกนับถือตัวเองความสามารถ แรงจูงใจ ปฏิกิริยาในการเกิดอารมณ์ และลักษณะนิสัยที่สะสมประสบการณ์ชีวิตและสอดคล้องกับ (ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ, 2559) ได้ศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีม และนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 "นครสวรรค์เกมส์" ผลการวิจัยพบว่าผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านบุคลิกภาพ อยู่ระดับมากที่สุด

1.3 ด้านความสามารถในการตัดสิน

ผู้ควบคุมทีมและนักกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านความสามารถในการตัดสินโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านความสามารถในการตัดสิน สอดคล้องกับ (กรมพลศึกษา, 2555) ตามหลัก 3"F หรือ K F C ที่ได้ระบุว่า ผู้ตัดสินต้องมีความมั่นคงหนักแน่น กล้าหาญในการตัดสินใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (อานนท์ ศักดิ์วรวิชญ์, 2547) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานได้ต้องมีคุณลักษณะความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณสมบัติต่างๆ อันได้แก่ ค่านิยม จริยธรรม บุคลิกภาพ คุณลักษณะทางกายภาพ และอื่นๆ ซึ่งจำเป็นและสอดคล้องกับความเหมาะกับองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเป็นผู้ตัดสินกีฬา และสอดคล้องกับ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2550) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติการมีภาวะผู้นำการตัดสินกีฬา ข้อหนึ่งคือ ผู้ตัดสินต้องแสดงถึงความเป็น

มืออาชีพตลอดเวลาเป็นสุภาพบุรุษทั้งในและนอกสนามเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับไม่เห็นแก่ตัว สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Vasile et.al., 2012) พบว่า มีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมผู้ตัดสินในด้านความรู้ทางจิตวิทยาโดยปลูกฝังให้พวกเขามีลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างในเชิงบวกที่ทำให้พวกเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการรับมือกับความเครียดที่หนักในการแข่งขันกีฬา และสอดคล้องกับ (ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ, 2559) ได้ศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 “นครสวรรค์เกมส์” ผลการวิจัยพบว่าผู้ควบคุมทีมมีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านความสามารถในการตัดสินอยู่ในระดับมาก นักกีฬามีความคิดเห็นต่อสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลในด้านความสามารถในการตัดสินอยู่ระดับมาก

สรุปผลการวิจัย

ผู้ควบคุมทีมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินเซปักตะกร้อ ด้านความรู้ ด้านบุคลิกภาพ และด้านความสามารถในการตัดสินโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอที่ได้จาการวิจัย

1. ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องผ่านการอบรมและสัมมนาของสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกปีๆ ละครั้ง ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อของทางสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้ทันตามกฎ กติกาที่เปลี่ยนแปลงใหม่อยู่เสมอ

2. ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี แข็งแรง มีความพร้อมในการตัดสินผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องมีการแต่งกายที่สะอาด เรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบเหมาะสมกับสถานภาพการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ

3. ผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อต้องสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความอดทน อดกลั้น ทั้งในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2555). **คู่มือการอบรมผู้ตัดสินกีฬาเซปักตะกร้อ** .กรุงเทพฯ: กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.

กวิน บุญประโคน. (2554). **คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในทัศนะของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬา.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). **แผนพัฒนาผู้ตัดสินสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2551-2554.** กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

คนึง ยิ่งดำนุ่น. (2552). **แบบฝึกทักษะการเล่นเซปักตะกร้อ.** โรงเรียนพัทลุง: พัทลุง.

คึกฤทธิ์ ปราโมช ม.ร.ว. (2530). **พยาธิกถา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สยามรัฐ

จันตรี ยั่งยืน. (2550). **คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาฮอกกี้ตามทัศนะของผู้ควบคุมทีม นักกีฬา และผู้ตัดสิน ในการแข่งขันฮอกกี้ลีกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จิรศักดิ์ พุมดวง. (2553). **คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอลตามทรรศนะของผู้ควบคุมทีม นักกีฬาวอลเลย์บอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 “แม่โดมเกมส์”.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ฉันทนิช อัศวนนท์. (2547). **มารยาทและการสมาคม**. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ชูชัย สมิทธิไกร. (2550). **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทศพล ตั้งรัตนนพกุล. (2557) **คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาดาบสากลตามทรรศนะของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาดาบสากลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เทื้อน ทองแก้ว. (2550). **สมรรถนะ (Competency): หลักการและแนวปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

ปิยะพงศ์ กู้พงศ์พันธ์. (2553). **คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของกีฬาแบดมินตันตามทัศนะของนักกีฬาและผู้ควบคุมทีม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “แม่โดมเกมส์”.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มติชนออนไลน์. (2559). **พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานแก่คณะกรรมการสมาคมผู้สื่อข่าวกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน.** จาก (Online).www.matichon.co.th/news/328931, สืบค้นเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2559.

พิทักษ์ ผูกพันธ์. (2553). **คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาเทควันโด ตามทัศนะของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเทควันโด ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37.** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ธนวัชร สิทธิชาติบูรณะ. (2559). **สมรรถนะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอลตามความคิดเห็นของผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 "นครสวรรค์เกมส์".** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สถิต วงศ์สวรรค์. (2551). **การพัฒนาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น.

สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2558). **ระเบียบสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร.

อภิชาติ เมธาวีระนนท์. (2543). **คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ ในทัศนะของผู้ฝึกสอน ผู้ปกครองและนักกีฬาว่ายน้ำ.** กรุงเทพมหานคร: ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Academic Journal Institute of Physical Education

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

สุดยอด ชมสะห้าย ธนกร ช้างน้อย สุริยันต์ กันทิพย์วรากุล ธนกร ปัญญาวงศ์
ปรัชญา ชมสะห้าย และ ละอองทิพย์ อินดี
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลสถานภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ และเพื่อจัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา โดยมีกลุ่มเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาภาคเหนือ 3 คณะวิชา จำนวน 372 คน โดยใช้แบบสอบถาม มี 6 ตอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ 133 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ลำปาง 68 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 สุโขทัย 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 และเพชรบูรณ์ 62 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 2) ด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในแต่ละวิทยาเขตมีผู้ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ในการเล่นกีฬามาก และมีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 89.9 3) มีปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร มีที่นั่ง มีน้ำดื่มสะอาด มีการใช้ช้อนกลางมีความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับการกินผักผลไม้ เป็นประจำ นักศึกษามีความรู้ด้านการสูบบุหรี่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 5.35 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.4 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35.8 มีความรู้ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 65.6 ได้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ 4 ด้าน และคู่มือการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ / การพัฒนา / นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

Corresponding Author: รองศาสตราจารย์ สุดยอด ชมสะห้าย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
E-mail: ipecm_@hotmail.com

_18-0558(089-100)7.indd 89 7/10/61 BE 10:21 AM

The Model Development of Students Health promotion The Institute of Physical Education in The Northern campuses

Sudyod Chomsahai Tanakorn Changnoi Suriyan Kanthipwarakul
Tanakon Panyawong Prachaya Chomsahai and La-ortip Indee
The Institute of Physical Education, ChangMai Campus

Abstract

The research's objective was to evaluate the state of health caring of students in Institute of Physical Education in Northern campuses to develop the health promotion pattern of students in Institute of Physical Education in Northern region, and to make the health promotion manual for students in Institute of Physical Education. The samples were 372 students from 3 faculties of Institute of Physical Education in Northern region. While the research tools was the questionnaire by 6 parts, and the statistics in data analysis was percentage, means and standard deviation.

The research result found That 133 students from chiangmai campus, the sample 35.8%, 68 students from Lampang campus , calculated as 18.3%, 109 students from Sukothai campus, calculated as 29.3% and 62 students from Petchaboon campus, calculated as 16.7%, For the factor in health promotion, was found that, in each campuses, there are exeroisers, exercising instruments, sports gymnasiums, and exercise learning, in the high level, calculated as 89.8%, Meanwhile, for the factor in food consuming, the items of the matters as there is enough seats, there is steriled drinking water, there is the middle spoons used on the dining table, students have information in food cousuming cornered eating vegetables and fruits regularly, and the students have information in smoking, in the high level as 5.35, students who don't smoke as 88.4% students who don't drink alcohol as 35.8% and lastly, students have information in alcohol, in the high level as 65.6% By the outcome the four side health Promotion Pattern and health Promotion implantation manual for students in institute of Physical education northern Region, have been finally made.

Keywords: Health promotion / development / Student in Institute of Physical Education

Corresponding Author: Assoc. Prof.Sudyod Chomsahai The Institute of Physical Education, ChangMai Campus.
E-mail: ipecm_@hotmail.com

บทนำ

คนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าสูง เพราะคนเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดงาน งานที่มีคุณภาพต้องเกิดจากคนที่มีคุณภาพ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชในราชการปัจจุบัน มีพระราชดำรัสว่า “จะต้องพัฒนาคนเพื่อพัฒนาประเทศ” และในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ซึ่งต้องมีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การพัฒนาแบบบูรณการแบบองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2554-2559) ยังได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงคุณภาพของคนให้มีความอยู่ดี กินดี และมีความสุข ในสังคมไทยให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรอบรู้ ทันคน ทันเหตุการณ์ในโลกยุคการสื่อสารไร้พรหมแดนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และศีลธรรม และสามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจมีผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพของประชาชนคนไทย ค่านิยมต่างๆ ต่อการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน มะเร็งปอด (รุจิรา ดวงสงค์, 2550) การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหา การเป็นโรคต่างๆ ของประชาชนที่นับวันจะทวีมากขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมทั้งการตายจากอุบัติเหตุต่างๆ เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ในการดูแลสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพ ที่มีความจำเป็นและสำคัญมากที่จะส่งผลให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากเกียรติยศและศักดิ์ศรีแล้ว ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการมีชีวิตที่ปราศจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ (บทความวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ http://www.academic.hca.ac.th, 20 สิงหาคม 2555) สถานการณ์การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลคือการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง มีใยอาหารน้อย ประกอบกับการไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (กันทิดา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล, 2550) และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายและปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (จารุณี ศรีทองทุม, 2550) และสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดอุดตันในสมอง และโรคเบาหวาน สถานการณ์ของการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการสำรวจสุขอนามัยของประเทศไทยพบว่า ปี พ.ศ. 2557 พบว่าจำนวนประชากรที่มีอาจตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 54.8 ล้านคน เป็นผู้สูบบุหรี่ 11.4 ล้านคน ร้อยละ 20.71 และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 17.7 ล้านคน ร้อยละ 32.3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ออนไลน์)

ในระดับสถาบันการพลศึกษา นักศึกษาต้องได้รับความรู้ความเข้าใจและเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสุขภาพ จัดการศึกษาตามกรอบของพันธกิจ ของสถาบันคือ การปฏิบัติตนให้เหมาะสมในสถาบันการพลศึกษา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ต้องเป็นครูผู้สอน เยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพต้องเป็นผู้นำด้านสุขภาพ และคณะศิลป์ศาสตร์เป็นผู้นำ ด้านนันทนาการการท่องเที่ยว

การจัดการกีฬา จากนโยบายและมาตรการด้านการส่งเสริมสุขภาพและกีฬา ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ จะมีบางส่วนที่มักจะเป็น ผู้เรียนไม่สนใจการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น นักศึกษาจากคณะศิลปศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาควรได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ (จริยวัฒน์ คมพยัคฆ์ และคณะ, 2549) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือปัจจัย ได้แก่ ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพ (ทัศนี วิฑูรธีรศานต์, 2546) พบว่า บุคลากรร้อยละ 50 มีภาวะโภชนาการปกติและเริ่มอ้วนถึงอ้วนมาก ดังนั้นหากมีการนำความรู้ประสบการณ์มาบูรณการในการพัฒนาในการดูแลสุขภาพด้านพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การป้องกันโรคได้อย่างแท้จริง ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการใช้กระบวนการให้ความรู้กระบวนการกลุ่มกับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาเกิดเป็นแผนปฏิบัติการบูรณาการการดูแลสุขภาพตามหลักในการพัฒนา นักศึกษาจะเป็นบุคลากรที่มีสุขภาพแล้วยังมีคุณภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและสามารถนำแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำไปสอนนักเรียนและดูแลด้านสุขภาพแก่ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป ประกอบกับ (สุดยอด ชมสะห้าย, 2557) พบว่า สถาบันมีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านการให้ความรู้ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีเครือข่ายทางสุขภาพแก่บุคลากรสถาบัน ฉะนั้นนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษาจะต้องมีกิจกรรมที่ควรเป็นต้นแบบในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้จัดทำการวิจัยนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินผลสถานภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

3. จัดทำคู่มือการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา โดยเน้นการพัฒนารูปแบบที่ต่อยอดจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสถาบันการพลศึกษา ให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคเหนือ ที่จัดการศึกษาทั้ง 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์

ขอบเขตของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ได้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา 4 วิทยาเขตภาคเหนือ จำนวน 4,438 คน ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ ลำปาง สุโขทัย และเพชรบูรณ์ เป็นเครือข่ายนำร่องของสถาบันการพลศึกษา

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จากประชากรที่เป็นนักศึกษา อยู่ในสถาบันการพลศึกษา 4 วิทยาเขตภาคเหนือ ที่ทดลองใช้เครื่องมือโดยให้เกณฑ์ 25% ของประชากรทั้งหมด รวมจำนวน 160 คน (ธเนศ ต่วนชะเอม และคณะ อ้างใน คู่มือสถาบันพัฒนานักวิจัยแห่งประเทศไทย, 2554)

_18-0558(089-100)7.indd 92 7/10/61 BE 10:21 AM

2. หาค่าความเชื่อมั่นโดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่เคยเรียนวิชาสัมมนาทางพลศึกษาในภาคเรียนที่ผ่านมา จำนวน 20 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแอลฟา (α-coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .92

วิธีดำเนินวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ได้แก่ วิทยาเขตเชียงใหม่ ลำปาง สุโขทัย และเพชรบูรณ์ ใน 3 คณะวิชา จำนวน 4,130 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3 คณะวิชา จากการสุ่มแบบอย่างง่าย Simple Random Sampling โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างของ 354 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 372 คน โดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา มาบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

1. แบบประเมินข้อมูลสถานภาพการดูแลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. แบบประเมินรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับใน 4 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ด้านการสูบบุหรี่

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำเครื่องมือไปให้คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรง แล้วนำมาหาค่า IOC โดยตัดข้อที่มีค่าต่ำกว่าค่าเฉลี่ยทิ้ง และทำการปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องชัดเจนได้ค่า 0.79

2. นำเครื่องมือมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha.Coefficient) ได้ค่า 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณในกระบวนการ การส่งเสริมสุขภาพบูรณาการ และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยตนเองจากข้อคิดเห็นของผู้ใช้คือ นักศึกษา สถาบันการพลศึกษา จำนวน 4 วิทยาเขตภาคเหนือ ในปีการศึกษา 2559

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในแต่ละส่วน ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินการส่งเสริมสุขภาพที่บูรณาการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา มาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายข้อและโดยรวม แล้วนำมาหาเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนอบรมและหลังอบรม มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากการทำ Focus Group การสัมภาษณ์เชิงลึก ทำการวิเคราะห์ และสรุปเป็นคู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่เป็นส่วนสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 71.8

เพศหญิง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 ช่วงอายุ 19-20 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 อายุ 21-22 จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 และอายุ 23-25 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ศาสนาพุทธ จำนวน 346 คน คิดเป็นร้อยละ 93.0 อิสลาม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 และ คริสต์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 86 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 และ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 สำหรับปัจจัยพบว่า ด้านปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในแต่ละวิทยาเขตมีผู้ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีสถานที่ในการเล่นกีฬามาก และมีความรู้ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 89.9 มีปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร มีที่นั่ง มีน้ำดื่มสะอาด มีการใช้ช้อนกลาง มีความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับการกินผัก ผลไม้ เป็นประจำ นักศึกษามีความรู้ด้านการสูบบุหรี่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 5.35 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.4 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35.8 มีความรู้ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 65.6

2. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ

นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

2.1 การส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

ควรส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภค โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดรับประทานขนมขบเคี้ยว หรือลูกอม ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางครั้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน เลือกซื้ออาหารตามท้อง ตลาดควรเลือกอาหารที่สดใหม่ เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดสุกและอุ่นอยู่เสมอ ควรฝึกควบคุมตัวเอง คือ กินอาหารให้เป็นเวลาและกินอาหารในปริมาณที่พอเพียง ก่อนและหลังรับประทานอาหารควรล้างมือให้สะอาด เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว และกินข้าวเป็นอาหารหลัก กินพืชผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำอย่างเพียงพอ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็ง กินปลา เนื้อไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เป็นประจำ ดื่มน้ำให้เหมาะสม ดื่มนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเกิน งดอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัดเสี่ยงต่อโรคไต หวานจัดเค็มจัดเสี่ยงต่อโรคอ้วน รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ตรงเวลา รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่าง ของทอดของมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง

2.2 ด้านการออกกำลังกาย

เพิ่มความฟิตของร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค โยคะ ฯลฯ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น ขจัดความเครียด และทำให้อารมณ์ดี ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก และเพิ่มความแข็งแรง เกิดความคล่องแคล่วว่องไวและบุคลิกภาพดีขึ้น ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายฟิตสมบูรณ์ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำ เช่น การเดิน ทำความสะอาดบ้าน ขึ้นบันได

_18-0558(089-100)7.indd 94 7/10/61 BE 10:21 AM

ถือเป็นการออกกำลังกายช่วยให้ระบบเผาผลาญของร่างกายและระบบอื่นๆ ดีขึ้น

2.3 ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้ระบบประสาทสมองส่วนปลาย จะทำให้เกิดอาการปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามมือตามเท้า ส่งผลกระทบต่อทางเดินอาหารและตับ ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับรถ และเมื่อดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเพิ่มอัตราการเกิดมะเร็ง ในอวัยวะต่างๆ อวัยวะที่พบมะเร็งได้บ่อยคือ หลอดอาหาร กระเพาะ ตับ และตับอ่อน สุดท้ายคือให้พยายามเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.4 ด้านการสูบบุหรี่

บุหรี่มีสารนิโคตินและสารพิษต่างๆ ทำให้เกิดปอดอักเสบ โรคมะเร็ง ไอเรื้อรัง ทำให้คนรอบข้างได้รับผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นรบกวน คนสูบอาจมีกลิ่นปากรุนแรงรบกวนคนรอบข้าง ต้องเสียเงินซื้อโดยไม่ใช่เหตุ ทำให้ฟันเหลือง ตาแดง เล็บเขียว ทำให้ผิวพรรณไม่ผ่องใส เหนื่อยง่าย ในหญิงมีครรภ์จะทำลายสุขภาพทารกในครรภ์ สถาบันการพลศึกษา ควรมีการกำหนดเขตปลอดบุหรี่หรือไว้ให้เห็นอย่างชัดเจน

3. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

ด้านนโยบาย

1. สถาบันควรมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาทุกคณะทุกสาขาวิชาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เช่นจัดการแข่งขันกีฬา เต้นแอโรบิค และการออกกำลังกายอื่นๆ

2. คณะและสาขาวิชาควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้ดูแลสุขภาพ เช่น การจัดการตรวจ สุขภาพให้นักศึกษาทุกๆ ปี

3. คณะและสาขาวิชาส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษามีระเบียบวินัยในตนเองในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์

4. การมีเครือข่ายกับหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล สาธารณสุข โรงพยาบาลสุขภาพ ศูนย์การออกกำลังกายต่างๆ สนามกีฬา ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

5. มีสื่อเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น แผ่นพับ วีดีทัศน์ โปสเตอร์เกี่ยวกับสุขภาพ โรคต่างๆ การปฐมพยาบาล ติดตามห้องพยาบาล ห้องเรียนและป้ายประชาสัมพันธ์

6. จัดการให้ความรู้ด้านสุขภาพกับนักศึกษาที่ไม่มีการเรียนวิชาทางสุขศึกษาหรือสุขภาพโดยตรง

ด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

1. ลด ละ เลิกบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ และสารเสพติดทุกชนิด

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิค หรือเล่นกีฬาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

3. รับประทานอาหารสุขภาพ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพให้ครบ 5 หมู่

4. กินอาหารร้อน มีช้อนกลางและล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

5. ลดอาหารจำพวก ปิ้งย่าง อาหารรสจัด

6. กินอาหารพออิ่ม ไม่มากไม่น้อยเกินไป

7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

8. รักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำเช้า เย็น

9. ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป หรือตื่นสาย

10. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ 10 ประการ

11. ตรวจสุขภาพประจำปี หรือมีอาการผิดปกติให้รีบไปหาพบแพทย์

ด้านสุขภาพจิต/สิ่งแวดล้อม

1. ในสถาบันควรมีการจัดประกวดการแข่งขันร้องเพลง ดนตรี คาราโอกะ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี

2. มีห้องคาราโอเกะ หรือห้องดูหนังฟังเพลง มัลติมีเดีย

3 มีสวนสุขภาพ สวนดอกไม้ เก้าอี้นั่งเล่นเพื่อพักผ่อน

4. ห้องพักผ่อน เล่นกีฬาเบาๆ ตอนเช้า-เย็น เช่นหมากรุก หมากฮอต

5. ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี อารมณ์สดชื่นแจ่มใส

6. สถาบันการพลศึกษาควรจัดให้มีพระมาเทศนา กิจกรรมใส่บาตรในโอกาสสำคัญ หรือมีกิจกรรมเข้าวัดทำบุญ

7. จัดสถานที่ ให้น่าอยู่ น่าพักผ่อน

8. ติดป้ายเตือนห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา และจัดที่สูบบุหรี่ไว้เป็นจุดๆ ให้เหมาะสม

อภิปรายผล

การส่เสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ การรับประทานอาหารครบทุกมื้อเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้าสำคัญที่สุด ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและอารมณ์ การเผาผลาญเพิ่มขึ้น จึงต้องการอาหารมากขึ้น ความต้องการพลังงานและสารอาหารโปรตีนในวัยรุ่นพบว่าสูงสุด เมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ ภาวะโภชนาการของวัยรุ่นจะเป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีความคิดเห็นว่าควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดรับประทานขนมขบเคี้ยวหรือสูกอบ อาหารรสจัดและอาหารปิ้ง ย่าง ทอด จากร้านอาหารภายนอก อาจเกิดการปนเปื้อนได้ ซึ่ง (รุจิรา ด้วงสงค์, 2550) พบว่า การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคอาหารไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้านหรืออาหารสำเร็จรูป โดยการซื้อจากร้านอาหารแผงลอยอันอาจจะเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษ ตลอดจนสุขลักษณะของผู้ประกอบอาหารได้ทำให้ผู้บริโภคเลี่ยงต่อการเกิดโรค สอดคล้องกับ (เกษรา ชาวนาห้วยตะโก และจิราพรรณ ชื่นเจริญ, 2550) พบว่า ประชาชนหมู่ที่ 9 ต.นครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับนักศึกษาสถาบันมีความรู้ด้านอาหารและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น จากสื่อต่างๆ ทีวี สื่อดิจิตอลหลายทาง ทำให้ทราบว่าการรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนมากมาย เช่น ขนมผสมสีย้อมผ้า ปลาเค็มฉีดดีดีที ปลาสดแช่ฟอร์มาลีน ผักมีสารพิษตกค้าง สิ่งเหล่านี้ถ้าไปสะสมในร่างกายระยะหนึ่ง เมื่อมีการสะสมมากขึ้นจะทำให้ร่างกายเกิดการผิดปกติ และสอดคล้องกับ (ศิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560) ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อให้ร่างกาย

แข็งแรง มีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะต่างๆ และศักยภาพในการทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักศึกษาควรเพิ่มความฟิตของร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค โยคะ ซึ่งทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น ขจัดความเครียด และทำให้อารมณ์ดี ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (รัตนวดี ณ นคร, 2551) กล่าวว่าการออกกำลังกายเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามจุดมุ่งหมาย โดยมีการทำงานของระบบต่างๆ ช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้ร่างกายมีประสิทธิภาพและคงสภาพอยู่ได้ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น (สมนึก แก้ววิไล, 2552) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี ซึ่ง (กรัณย์ ปัญโญ, 2555) สรุปว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน มีสังคมกลุ่ม หรือชุมชนออกกำลังกาย และมีสติปัญญา คือทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งสมองเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความจำดี ทำให้สามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้รวดเร็ว และสอดคล้องกับ ณัชสกร คงชีวกุล พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ (กำธร พรหมณ์โสภี, 2559) การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น กระดูกหนาขึ้น และแข็งแรง เอ็นและข้อต่อของร่างกายมีความเหนียวและหนาขึ้น ทำให้มีความสามารถการเคลื่อนไหวได้เต็มวงการเคลื่อนไหว

ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มมากๆ และต่อเนื่องอาจทำให้เกิดโรคจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่พบบ่อย คือ โรคตับแข็ง และอุบัติเหตุที่มีสาเหตุมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ที่ดื่มเป็นระยะเวลานานๆ ต่ออวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ระบบขับถ่าย ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ มีผลเสียต่อตับ และตับแข็งเรื้อรัง พบมากในเพศชายสูงกว่าเพศหญิง (รุจิรา ด้วงสงค์, 2550) จากการศึกษาพบว่านักศึกษาสถาบันการพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีพฤติกรรมในการดื่มลดลง ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากการได้เห็นผลจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุ เกิดโรคต่างๆ จากสื่อต่างๆ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสกินเนอร์ (B.F.Skiner) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประชาสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลแปลเปลี่ยนไปเนื่องจากผลที่ได้รับที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม นักศึกษาเชื่อว่า การจัดกิจกรรมจากการรับรู้ด้วยตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมใหม่ได้ และถ้าทำแล้วจะเกิดผลลัพธ์ในทางที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม และการดื่มสุรานานๆ นั้น ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ด้านการสูบบุหรี่

บุหรี่มีสารนิโคตินและสารพิษต่างๆ ทำให้เกิดปอดอักเสบ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ไอเรื้อรัง ซึ่งทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง แต่ก็ยังมีนักศึกษาสูบอยู่ในระดับหนึ่งทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าบุหรี่หาซื้อง่าย เป็นสิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย และพบมากที่สุดกับผู้สูบช่วงอายุ 15-19 ปี ซึ่งอยู่ใน

ระดับ มัธยมปลาย ทั้งมหาวิทยาลัย (สำนักนโยบายและแผนสำนักงาน ป.ป.ส. 2550) และสอดคล้องกับ (อาภารัตน์ อิงคภากร, 2557) ที่พบว่า นิสิตชายระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ในระดับสูง มีทัศนคติที่ดีและปานกลางต่อการสูบบุหรี่ในจำนวนที่เท่าๆ กัน นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ดีต่อการสูบบุหรี่ร้อยละ 64 และสอดคล้องกับ (นิยม จันทร์นวล และพลากร สืบสำราญ, 2559) อายุ เพศ ทัศนคติ เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่และบุคลากรในครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักศึกษา ต้องการให้จัดเขตพื้นที่การสูบบุหรี่ จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง และต้องการจัดกิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่ เพื่อดำเนินงานให้สอดคล้องกับความต้องการในการแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของบุคลากรและนักศึกษา

ด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ในด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น อาจจะเนื่องมาจากภาวการณ์เสียชีวิตของคนเราจากสื่อดิจิตองต่างๆ จากรายการทีวี และจากวิ่งแวดล้อมทำให้ นักศึกษามีความไม่ประมาทต่อการดูแลสุขภาพ และจากการศึกษาในรายวิชาทางสุขศึกษา ทำให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรมภายในเป็นปฏิกิริยาภายในตัวบุคคลทั้งเป็นรูปธรรม และนามธรรม พฤติกรรมภายในไม่สามารถสัมผัส หรือวัดได้ จะทราบก็ต่อเมื่อแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งเราสามารถมองเห็นและความสามารถในการแสดงออกเพื่อสุขภาพ ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และทักษะ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถมองเห็นและวัดได้

บรรณานุกรม

กรัณย์ ปัญโญ. (2555). **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.** เชียงใหม่. ภาควิชาพลานามัยและส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กัณฑิกา หลวงทิพย์ และดารณี สีนวล. (2550). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาล อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี.** ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขชุมชน). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เกษรา ชาวนาห้วยตะโก และจราพรรณ ชื่นเจริญ. (2550: บทคัดย่อ). **พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา http://ps.npru.ac.th/health/wp-content/uploads/2008/04/binder12.pdf. (26 กรกฎาคม 2558)

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2549). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่ายกรุงเทพมหานคร.** (ระบบออนไลน์) สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2558 จาก : http://www.academic.hcu.ac.th/forum/board_posts.asp?FID=27&UID

จารุณี ศรีทองทุม. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร.** ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทัศนี วิฑูธีรศานต์. (2545). **รูปแบบการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันราชภัฏเลย.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี, สถาบันราชภัฏเลย.

ธเนตร ต่วนชะเอม และคณะ. (2554). **คู่มือสถาบันพัฒนานักวิจัยแห่งประเทศไทย.** กรุงเทพฯ. มปท.

นิยม จันทร์นวล และพลากร สืบสำราญ. (2559). **สถานการณ์การสูบบุหรี่ของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.** (ระบบออนไลน์) จาก : https://www.google.co.th/url?sa สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2560

รุจิรา ดวงสงค์. (2550). **การจัดการทางสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ**. ขอนแก่น. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

รัตนวดี ณ นคร. (2551). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.** ขอนแก่น ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. เอกสารประกอบการบรรยาย.

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลภาคอีสาน.** (ระบบออนไลน์) จาก : https://www.tci- thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournal/article/download/90783/71262 สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2560

สุดยอด ชมสะห้าย และคณะ. (2557). **รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสถาบันการพลศึกษาเชียงใหม่.** เชียงใหม่ : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.

_18-0558(089-100)7.indd 99 7/10/61 BE 10:21 AM

สุรีรัตน์ รงเรือง และสมเกียรติ สุขนันตพงศ์. (2554). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.** ปัตตานี.

อาภารัตน์ อิงคภากร. (2557). **ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตชายระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขต.** กรุงเทพฯ. ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Google.(2554). **กระบวนการและรูปแบบสนับสนุนการดำเนินงานสร้างสุขภาพขององค์กรปกครอง**. กรุงเทพฯ: Google. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา : www.thaihed.com/dbweb/download (26 สิงหาคม 2555)

ผลของการฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัว ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

วงศ์พัทธ์ ชูดำ[1] ชินวัฒน์ ไข่เกตุ[2] และ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์[2]
[1]คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตตรัง
[2]สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน รุ่นอายุ 13-15 ปี สโมสรว่ายน้ำเทศบาลนครตรัง ซึ่งผ่านการแข่งขันระดับสโมสรมาแล้ว จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นำกลุ่มตัวอย่างมาทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร นำเวลาของกลุ่มตัวอย่างมาเรียงลำดับตั้งแต่ 1-30 และนำเวลาที่ได้มาสลับเก่ง-อ่อน เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการแบ่งแบบขั้นบันได ได้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกความแข็งแรงโดย Swiss ball จำนวน 10 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกความแข็งแรงบนพื้น จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม ฝึกว่ายน้ำปกติ เป็นเวลา 12 สัปดาห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์ความแปรปรวน รูปแบบการทดลองวัดซ้ำแบบสองมิติ (Repeated measure in two-dimensional) เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึก โดยใช้สถิติ Two-way analysis of variance with repeated วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ F-test One-way analysis of variance : ANOVA และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว (Repeated measure in one-dimensional design) เป็นรายคู่โดยวิธีของ Turkey ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเร็วละอัตราเร่งในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หากนักกีฬาต้องการการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำให้มีเพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ควรฝึกซ้อมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่การฝึกความมั่นคงของลำตัวเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ เพราะนักกีฬาว่ายน้ำนอกจากจะต้องมีกล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรงเพื่อช่วยในการควบคุมการเพรียวน้ำของร่างกายเพื่อลดแรงต้านแล้ว ยังต้องอาศัยความแข็งแรงของแขน ขา นักกีฬาควรฝึกความมั่นคง

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงศ์พัทธ์ ชูดำ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตตรัง
E-mail: nino_2914@hotmail.com

_18-0558(101-114)8.indd 101 7/14/61 BE 10:59 AM

ของลำตัวควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงส่วนอื่นของร่างกาย ดังนั้นการฝึกความแข็งแรง แกนกลางลำตัว มีความจำเป็นต่อการฝึกว่ายน้ำ โดยการเพิ่มความเข้มข้น (Intersite) ที่ประกอบด้วยความอดทนของกล้ามซึ่งเป็นหัวใจหลักของการปูพื้นฐานของนักกีฬาว่ายน้ำ 13-15 ปี ต้องมีความต่อเนื่องของการใช้ความเร็วของการว่ายน้ำและต้องควบคุมจังหวะที่ดีกับการว่ายทุกระยะทาง

คำสำคัญ: ความแข็งแรงแกนกลางลำตัว / ความเร็วในการว่ายน้ำ / ท่าฟรีสไตล์

The Consequence of Core Muscle Body Strengthening That Impacts the Speed of Freestyle Stroke

Wongphat Choudam[1] Chinawat Kaiket[2] and Paiboon Srichaisawat[2]
[1]Physical Education Faculty of Education Trang
[2]Physical Education Faculty of Education Chiang Mai University

Abstracts

The research aims to study the consequence of core muscle body strengthening that impacts the speed of freestyle stroke. The sample of the research is a group of 30 young swimmers at the age of 13-15 from Institute of Physical Education Trang that are selected by using purposive sampling and has competed for the Association's competition. Use the sample to test the speed of swimming 50 meters freestyle then, take the record of the swimmer to order from 1 to 30, after that arrange the group randomly between who are skillfully and not skillfully to make 3 groups of the sample of 10 people for each group by applying Stratified Sampling. The first group uses Swiss ball for strength training, the second group do floor exercise for strength training and the last group (Group contro) has normal swim training for 12 weeks then, find mean and standard deviation to analyze variance and experimental model. In addition, to repeated measure in two-dimensional for evaluating the interaction effects between training methods and training duration by using two-way analysis of variance with repeated statistics, to analyze the analysis of uncertainty in one way by applying F-test one-way analysis of variance: ANOVA statistics and finally is to analyze One-Way ANOVA With Repeated Measure using Turkey method to test statistical significance of 0.05 level.

The experiment found that: After experimenting for 4, 8 and 12 weeks: groups of the sample has the speed and acceleration of swimming 50 meters freestyle not differently in the statistical significance of 0.05 level. If swimmers want to improve their skill of swimming, they should practice swimming along with practice core muscle body

Corresponding Author: Asst.Prof. Wongphat Choudam Physical Education Faculty of Education Trang
E-mail: nino_2914@hotmail.com

_18-0558(101-114)8.indd 103 7/14/61 BE 10:59 AM

strengthening. However, to practice only body balancing may not enough since not only strong core muscle is important for swimmers in order to reduce water resistance but also other parts of body muscle including arms and legs are important to swimmers. They should practice the stability of their torso along with other parts of the body. Therefore, to practice the core muscle body strengthening is necessary for swimming by increasing intensity that includes the muscular endurance which is the main fundamental for swimmers at the age of 13-15 for good continuity of swimming speed using and movement controlling for every distance.

Keywords: Core muscle body strengthening / Impacts the speed / Freestyle stroke

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ต้องการความแข็งแรงและความมั่นคงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นอย่างมาก เพื่อที่จะได้ใช้เทคนิคได้สมบูรณ์ถูกต้อง เพราะนักว่ายน้ำต้องการบิดหมุนลำตัว (Body rotation) อยู่ในแกนลำตัวพร้อมกับการขยับขาเพื่อช่วยในการบิดตัวให้มีประสิทธิภาพในการจับน้ำได้ดี จะเห็นได้ว่าการว่ายน้ำมีความจำเป็นต้องได้รับการฝึกความแข็งแรงทุกส่วนของร่างกายโดยเน้นความแข็งแรงของลำตัวส่วนบนเป็นหลัก กล้ามเนื้อลำตัว หรือกล้ามเนื้อที่เชื่อมลำตัวส่วนบนและส่วนล่างกับแขนและหัวไหล่ กลุ่มกล้ามเนื้อเหล่านี้ ช่วยให้นักว่ายน้ำว่ายได้เร็วขึ้น การสร้างความแข็งแรงและความมั่นคงให้กับกล้ามเนื้อลำตัว จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการกลิ้งตัวในขณะว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี

เจริญ กระบวนรัตน์ (2548) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบไปด้วยหลายองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบหนึ่ง ซึ่งถือได้ว่าสำคัญต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐาน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว เพราะกล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรงจะสามารถรองรับ และสนับสนุนการทำงานของกล้ามเนื้อแขนและขา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ (พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์, 2551) กล่าวว่า กล้ามเนื้อลำตัวที่ไม่แข็งแรง จะไม่สนับสนุนการทำงานของกล้ามเนื้อแขนและขาได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกับ (Fredericson : 8 Moore, 2005) กล่าวว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีส่วนช้ายในการเคลื่อนไหวของส่วนล่างมัดกล้ามเนื้อบริเวณแกนกลางลำตัวที่มีการทำงาน ขณะร่างกายมีการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนทิศทางคือ กล้ามเนื้อท้องส่วนบน (Upper Abdominal) กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง Lower Abdominal และกล้ามเนื้อส่วนล่าง (Lower Back) กล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง Internal and External Oblique จะควบคุมการเคลื่อนไหวในทิศทางตรง กล้ามเนื้อหลังส่วนบน (Upper Back) ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบหมุนตัว และกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง (Side Lift Oblique) ใช้ในการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางทั้งซ้ายและขวา

ในบริบทของการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายไปข้างหน้า มีการเตะขา และใช้แขนสลับกัน การบิดลำตัวและแขนในขณะกลิ้งตัวไปข้างหน้า ทำให้มีการวางลำตัวไม่สมดุล เนื่องมาจากกล้ามเนื้อลำตัวไม่แข็งแรงขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายของแต่ละคน รูปแบบของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว มีหลายรูปแบบผู้วิจัยสนใจในเรื่องการฝึกลูกบอลออกกำลังกาย Swiss ball ซึ่งเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว Core Strength การทรงตัวความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อมัดเล็กได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายบนพื้นมีลักษณะเฉพาะตัว มีความง่ายในการฝึกทั้งการออกกำลังกายโดย Swiss ball และบนพื้นสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับโปรแกรมการฝึกความแข็งแรง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนว่ายน้ำมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว โดย Swiss ball และบนพื้นที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำ ว่าจะมีความแตกต่างหรือไม่ทั้งนี้ เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวโดย Swiss ball และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวบนพื้นร่วมกับการฝึกว่ายน้ำปกติที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัวที่มีต่ออัตราเร่งในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตของเนื้อหา

ใช้แบบฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss ball ทำการฝึกกลุ่มกล้ามเนื้อ (Chest) กล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัว (Mid-section) กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว (Sides) กล้ามเนื้อกลุ่มหลัง (Back) และหลังส่วนล่าง (Back Lower) เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำการฝึกซ้อมทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์

แบบฝึกกล้ามเนื้อ			
ด้านหลัง	**หน้าท้องด้านข้าง**	**หน้าท้อง**	**ทุกส่วน**
1. Back extension 2. Plank 3. Hamstring	1. Side crunch 2. Side sit-up	1. Lower abdominal 2. Abdominal 3. Sit-up 4. Crunch	1. Plant 2. Hola 3. ท่าประยุกต์สอดคล้องกับการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 3 ท่า

สมมติฐานการวิจัย

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวโดย Swiss ball และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวบนพื้นส่งผลให้ความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำสังกัดเทศบาลนครตรัง ที่มีอายุ 13-15 ปี จำนวน 30 คน เป็นชาย 22 คน หญิง 8 คน

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาว่ายน้ำ หมายถึง นักว่ายน้ำสังกัดเทศบาลนครตรัง ที่มีอายุ 13-15 ปี ที่ผ่านการแข่งขันว่ายน้ำในระดับสโมสร

ฟรีสไตล์ หมายถึง ท่าว่ายน้ำสากลที่มีการแข่งขันในระยะทาง 50 เมตร

Swiss ball หมายถึง การออกกำลังกายโดยใช้ลูกบอลในการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและความสมดุลของร่างกายมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 45-85 เซนติเมตร

ความเร็ว หมายถึง ความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร

อัตราเร่ง หมายถึง ความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 10, 20, 30, 40, 50 เมตร

ความแข็งแรงแกนกลางลำตัว หมายถึง ความแข็งของกล้ามเนื้อทุกส่วนตั้งแต่สะโพกไปถึงรักแร้ ในการศึกษาครั้งนี้วัดเฉพาะความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลางลำตัวโดย Swiss ball หมายถึง การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวบน Swiss ball ตาม

รูปแบบของการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 9 ท่า โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวบนพื้น หมายถึง รูปแบบการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แกนกลางลำตัวบนพื้นตามรูปแบบของการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 9 ท่า โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ได้ทราบถึงผลการฝึกด้วย Swiss ball ที่มีต่อความแข็งแรงและความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

2. เป็นแนวทางในฝึกและจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวในนักกีฬาว่ายน้ำ

3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำเอาโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการฝึกกีฬา

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงแกนกลางของลำตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้าท่าฟรีสไตล์ ในนักกีฬาว่ายน้ำระดับเยาวชนที่มีอายุ 13-15 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำของทีมว่ายน้ำเทศบาลนครตรัง อายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งนักว่ายน้ำทั้ง 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน รุ่นอายุ 13-15 ปี สโมสรว่ายน้ำเทศบาลนครตรัง ซึ่งผ่านการแข่งขันระดับสโมสรมาแล้ว จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นำกลุ่มตัวอย่างมาทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 50 เมตร นำเวลาของกลุ่มตัวอย่างมาเรียงลำดับตั้งแต่ 1-30 และนำเวลาที่ได้มาสลับเก่ง-อ่อน เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการแบ่งแบบขั้นบันได ได้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกความแข็งแรงโดย Swiss ball จำนวน 10 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกความแข็งแรงบนพื้น จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม ฝึกว่ายน้ำปกติ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ และวันศุกร์ ควบคู่กับฝึกซ้อมว่ายน้ำตามปกติ ทำการฝึกเป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำทดสอบโดยการวิเคราะห์ความเร็วด้วยความเร็วสูงสุดในระยะทาง 50 เมตร

1. ความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ตามลำดับ ดังนี้คือ 37.55, 38.14, 39.38 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเท่ากับ 4.35, 5.00, 4.18 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 เมตร ตามลำดับ ดังนี้คือ 37.07, 37.37, 38.03 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเท่ากับ 4.19, 4.63, 3.45 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ตามลำดับ ดังนี้คือ 36.41, 37.18, 37.67 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเท่ากับ 3.95, 4.65, 3.52 ตามลำดับ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ตามลำดับ ดังนี้คือ 35.77, 36.29, 37.40 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็ว

ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร มีค่าเท่ากับ 4.29, 4.26, 3.46 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 0-10 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. อัตราเร่งในระยะทาง 10-20 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 20-30 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 20-30 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก กลุ่มที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 20-30 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 30-40 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

8. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 30-40 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตรของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

9. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 30-40 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

10. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในระยะทาง 40-50 เมตร ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

11. ค่าเฉลี่ยความเร็วในช่วง 25 เมตรแรก ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึก

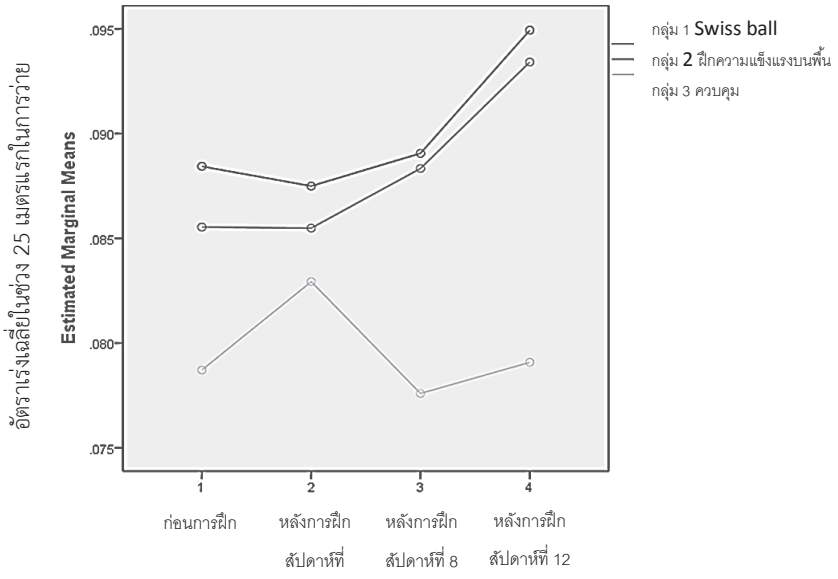
สัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

12. ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยความเร็วในช่วง 25 เมตรหลัง ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

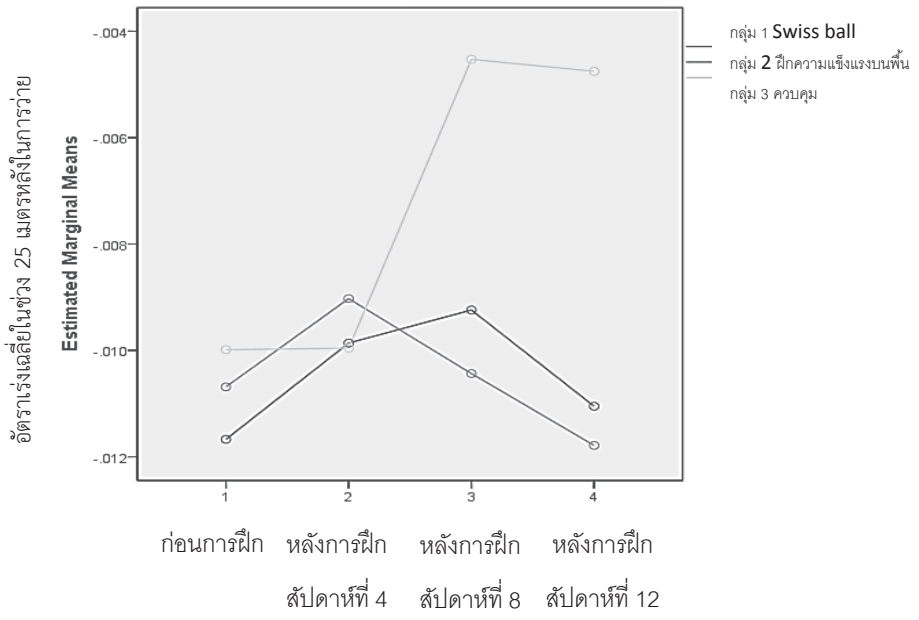
13. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในช่วง 25 เมตรแรก และค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในช่วง 25 เมตรหลังในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

14. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในช่วง 25 เมตรหลังในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

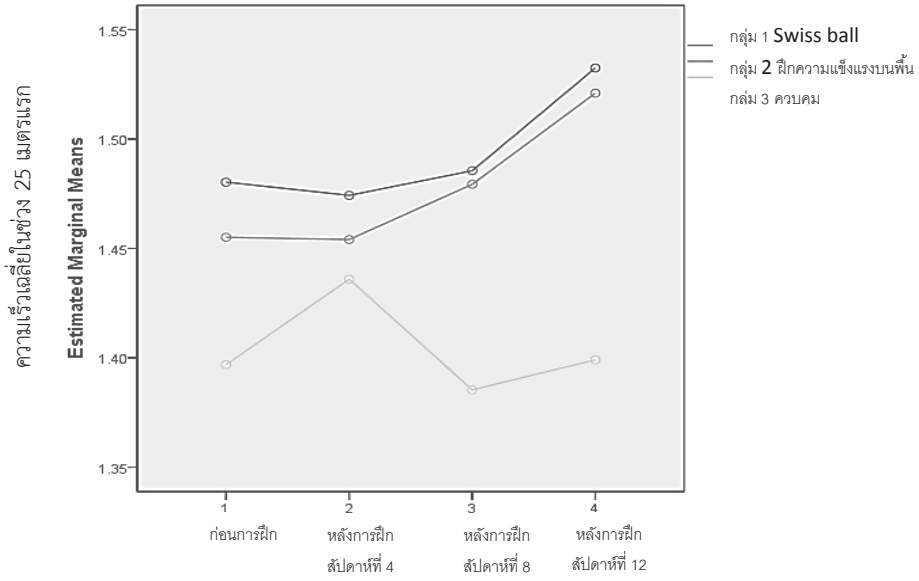
15. ค่าเฉลี่ยอัตราเร่งในช่วง 25 เมตรหลังในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



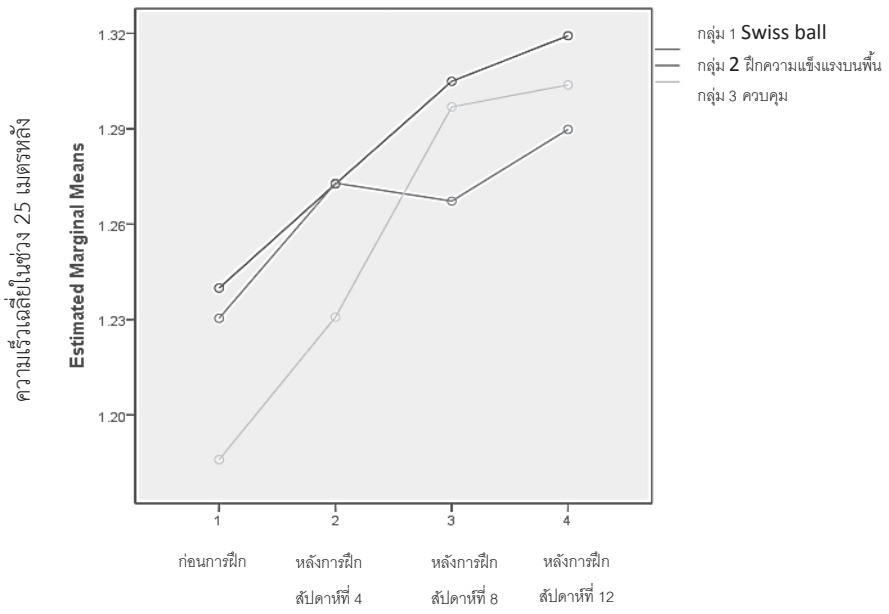
ภาพที่ 1 อัตราเร่งเฉลี่ยในช่วง 25 เมตรแรกในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม



ภาพที่ 2 อัตราเร่งเฉลี่ยในช่วง 25 เมตรหลังในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม



ภาพที่ 3 ความเร็วเฉลี่ยในช่วง 25 เมตรแรกในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม



ภาพที่ 4 ความเร็วเฉลี่ยในช่วง 25 เมตรหลังในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยหลังจาการฝึก สัปดาห์ที่ 4, 8 และ 12 พบว่า การฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัวทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะอาจเกิดจากผลของการพัฒนาในด้านทักษะของการว่ายน้ำจากการฝึกว่ายน้ำร่วมกับการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง จากการได้รับการฝึกความมั่นคงของลำตัวซึ่งในการว่ายน้ำเพื่อการแข่งขันนั้นเวลาและความเร็วที่แตกต่างกันเพียงเสี้ยววินาที ก็มีผลต่อการแพ้ชนะได้ ดังนั้นหากนักกีฬาต้องการการพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำให้มีเพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ควรฝึกซ้อมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่การฝึกความมั่นคงของลำตัวเพียงอย่างเดียว อาจจะไม่เพียงพอ เพราะนักกีฬาว่ายน้ำนอกจากจะต้องมีกล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรงเพื่อช่วยในการควบคุมการเพรียวน้ำของร่างกายเพื่อลดแรงต้านแล้ว ยังต้องอาศัยความแข็งแรงของแขน ขา ดังนั้นนักกีฬาควรฝึกความมั่นคงของลำตัวควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ฝึกความแข็งแรงส่วนบนของร่างกาย ฝึกความแข็งแรงส่วนล่างของร่างกาย เนื่องจากกล้ามเนื้อลำตัวเป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยส่งแรงไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากกล้ามเนื้อลำตัวแข็งแรงเพียงส่วนเดียวแต่กล้ามเนื้อส่วน แขน ขา ไม่แข็งแรงแล้วก็จะไม่สามารถพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร สอดคล้องกับ (พัฒนะ เผ่าพงศ์เจริญ, 2546) พบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายและฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกายควบคู่กับการฝึกซ้อมว่ายน้ำตามปกติ มีค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำเร็วกว่ากลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมว่ายน้ำตามปกติ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2536) ที่กล่าวว่า

การฝึกกำลังกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรทำการฝึก 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 4 สัปดาห์ติดต่อกัน และสอดคล้องกับ (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2520) ที่กล่าวว่า การฝึกกำลังกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน และต้องฝึกกำลังกล้ามเนื้อติดต่อกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ จะทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของเซลล์กล้ามเนื้อโดยมีการขยายขนาดของเซลล์กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และในส่วนของหลังการฝึก 8 สัปดาห์ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออิเร็คเตอร์ สไปนี ที่อยู่บริเวณหลังส่วนล่างมากขึ้น

หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 เมตร เร็วกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เกิดจากการพัฒนาทางด้านทักษะการว่ายน้ำและการพัฒนาในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวที่เพิ่มขึ้นจากโปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัว ซึ่งกล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรงขึ้นนี้จะสามารถช่วยควบคุมการเคลื่อนไหวของลำตัวขณะว่ายน้ำทำให้เกิดการเพรียวน้ำของร่างกายทำให้แรงต้านของน้ำที่มากระทำกับร่างกายในขณะว่ายน้ำน้อยลง และกล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรงขึ้นยังสามารถทำให้การใช้แขนและเตะเท้าทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อย แต่เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตรของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 33.57 วินาที หลังการทดลอง 8 สัปดาห์มีเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 32.62 วินาที กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำลดลงเท่ากับ 0.9 วินาที และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ก่อนการทดลองเท่ากับ 32.21 วินาที และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเวลาเท่ากับ 31.70 วินาที กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเวลาในการว่ายน้ำลดลงเท่ากับ 0.5 วินาที ซึ่งกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม 0.4 วินาที

นักกีฬาว่ายน้ำควรได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมดีเหมาะสมกับความสามารถของตนและอายุ ไม่หนักไม่เบาเกินไป มีความต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ และการฝึกเป็นไปตามแผนการฝึกที่วางไว้อย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอนซึ่งสอดคล้องกับ (ธราวุฒิ ปลื้มสำรอง, 2542) ได้กล่าวถึงการฝึกที่มีการกำหนดความหนักเบาที่เหมาะสมจะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหว และระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนการฝึกที่ขาดความต่อเนื่อง หรือเบาเกินไป จะไม่ก่อ ให้เกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นแต่ประการใดการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเพื่อไม่ให้เพียงแต่ผู้ฝึกสอนเท่านั้น ที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ นักกีฬาเองก็ควรทำความเข้าใจ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฝึกอย่างแท้จริง ดังนั้นการฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัว มีความจำเป็นต่อการฝึกว่ายน้ำโดยการเพิ่มความเข้มข้น (Intersite) ที่ประกอบด้วยความอดทนของกล้าม ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการปูพื้นฐานของนักกีฬาว่ายน้ำ 13-15 ปี ต้องมีความต่อเนื่องของการใช้ความเร็วของการว่ายน้ำและต้องควบคุมจังหวะที่ดีกับการว่ายทุกระยะทาง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การฝึกความมั่นคงของลำตัวมีผลทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังเพิ่มขึ้น โดยการฝึกความมั่นคงของลำตัวจะช่วยให้กล้ามเนื้อที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของลำตัวขณะว่ายน้ำทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ร่างกายเกิดการเพรียวน้ำและลดแรงต้านของน้ำที่มากระทำกับร่างกายทำให้นักกีฬาสามารถว่ายน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องในนักกีฬาว่ายน้ำ

2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวในท่าว่ายน้ำอื่นๆ เช่น นักกีฬาว่ายน้ำท่ามีความถนัดในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ท่ากบ และท่ากรรเชียง ควรมีการศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวในระยะทางอื่นๆ เช่น 100 เมตร 200 เมตร, 400 เมตร เป็นต้น

บรรณานุกรม

กองวิชาการ การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2551. **คู่มือการฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ**. กรุงเทพฯ. ฝ่ายสารสนเทศการกีฬาแห่งประเทศไทย.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). **หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา**. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชาญยุทธ์ อินทร์แก้ว. **การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาร่วมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่มีต่อความเร็วของการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร.** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.

ชูมาน เสริมไสย. (2549). **หุ่นสวยด้วย Exercise ball,** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.

สนธยา สีละมาด และดุจเดือน สีละมาด. (2551). **การฝึกด้วยน้ำหนักการประยุกต์กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาสู่เทคนิคการปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.

ศิริพรรณ หน่อไชย. (2549). **ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอลออกกำลังกายต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์.** กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ศุกล อริยสัจสี่สกุล. (2556). **ว่ายน้ำกีฬาเพื่อทุกคน**. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.

Goodman P. **NCSA's Performance Training.** Journal. www.nsca-lift.org/perform, (2003).

Lehman GJ, Macmillan B, Macintyre I, Chivers M and Fluter M. **Shoulder muscle EMG activity during push up variations on and off a Swiss ball.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (23 November 2006).

Marshall PW, Murphy BA. **Increased deltoid and abdominal muscle activity during Swiss ball bench press.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (15 January 2007).

Mori A. **Electromyography activity of selected trunk muscles during stabilization exercises using a gym ball.** [Online]. Available www.pubmed.gov, (23 November 2006).

Paul Delia. **The Swiss ball an introduction to increasing core strength.** [Online]. Available http://ast-ss.com/articles/article.asp?AID=35, (30 September 2006).

ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิงในการตัดสินใจเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

ศรีวรรณ อ่อนละมุล และ สาธิษฐ์ กุลธวัชวิชัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยทางบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่มีต่อการเข้าชมฟุตบอลพรีเมียร์ลีกของผู้ชมเพศหญิง

วิธีการดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยชินนี้เป็นผู้เข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 จำนวน 443 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการตัดสินใจ ปัจจัยทางบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลในการเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของผู้ชมเพศหญิง โดยศึกษาปัจจัยบุคลิกภาพทางด้านกายภายและบุคลิกภาพทางด้านความสามารถที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมของผู้ชมเพศหญิง แล้วนำผลการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้เข้าชมเพศหญิง

ผลการวิจัย ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี และเป็นนักเรียน/นักศึกษา โดยส่วนใหญ่เคยเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามแข่งขัน เนื่องจากความชอบในสโมสรที่มีผลงานที่ดี เคยเข้าไปชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกในสนามเนื่องจากต้องการชมบรรยากาศจริงภายในสนาม และเข้าไปชมการแข่งขันกับเพื่อนมากที่สุด ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยบุคลิกภาพส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมภายในสนามแข่ง แบ่งออกได้เป็นปัจจัยบุคลิกภาพทางด้านด้านกายภาพของนักกีฬาฟุตบอลเช่น รูปร่างของนักกีฬาฟุตบอล หน้าตาของนักกีฬาฟุตบอล และปัจจัยบุคลิกภาพทางด้านความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลเช่น ความสามารถด้านเทคนิคการเล่นฟุตบอล การตัดสินใจของนักฟุตบอลในระหว่างการแข่งขัน

สรุปผลการวิจัย ผลจากการวิจัยพบว่า ปัจจัยบุคลิกภาพทางด้านกายภาพและปัจจัยบุคลิกภาพทางด้านความสามารถของนักกีฬาฟุตบอล มีแนวโน้มที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการเข้าชมกีฬาฟุตบอลของผู้ชมเพศหญิง หรืออาจกล่าวได้ว่านักกีฬาฟุตบอลถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เพศหญิงเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

คำสำคัญ : บุคลิกภาพ / การตัดสินใจ / ผู้ชมที่เป็นผู้หญิง/ ฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

Corresponding Author : นางสาวศรีวรรณ อ่อนละมุล คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
E-mali : Sriwan.mod@gmail.com

_18-0558(115-126)9.indd 115 7/14/61 BE 11:00 AM

The Factors of Football Players' Presonality Affecting on Female Spectators In Making The Decision to Attend Thailand Premier League Football Matches

Sriwan Onlamul and Sarist Gulthawatvichai
Faculty of Sports Science Chulalongkorn University

Abstract

Purpose: This research was conducted to study opinions about personality factors of football players affecting to the female audiences in Thai Premier League football match.

Methods: All the respondents were the women students at the age of 20-30. Most of the example respondent females watched a match within the football field because they were impressed by the best result of their favorite teams, the real atmosphere. They often watched a match with their friends.

Results: The respondents had opinions about personality factors affecting to the female decision for watching Thai Premier League within the football field in 2 ways. Firstly, physical personality of football players. The other is personality skills of football players.

Conclusion: In this research, we found that the factor of physical personality and capability personality factor of the athlete had a tendency to affect the female audience's decision to visit the football match or may be said that football players were the main factor that makes women visit the Thai Premier League football.

Keywords: Personality/ Decision/ Female/ Thai Premier League

Corresponding Author : Miss Sriwan Onlamul Faculty of Sports Science Chulalongkorn University
E-mali : Sriwan.mod@gmail.com

_18-0558(115-126)9.indd 116 7/14/61 BE 11:00 AM

บทนำ

สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้มีการจัดตั้งการแข่งขันลีกฟุตบอลอาชีพสูงสุดหรือไทยพรีเมียร์ลีกขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 ต่อมา Asian Football Federation (AFF) ได้มีกฎระเบียบว่าด้วย ความเป็นสโมสรฟุตบอลอาชีพที่ได้รับรองว่าเป็นมาตรฐาน ส่งผลให้สมาคมฟุตบอลต้องจัดตั้ง บริษัท ไทยพรีเมียร์ลีก จำกัด ขึ้นเพื่อดำเนินการจัดการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกให้เป็นฟุตบอลอาชีพที่ได้รับมาตรฐานอย่างแท้จริง ฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ในปี พ.ศ. 2557 ได้มีจำนวนสโมสรในไทยพรีเมียร์ลีก ทั้งหมด 18 สโมสร สร้างรายได้รวมที่ 2,146 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 87.04% ของรายได้อุตสาหกรรมกีฬาฟุตบอล โดยเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2556 ประมาณ 24% 1,705 ล้านบาท (สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558)

จำนวนผู้เข้าชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพไทยพรีเมียร์ลีกมีแนวโน้มที่จะปรับตัวสูงขึ้นด้วยเช่นกัน จะเห็นได้จากในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้เข้าชมโดยรวม 1,940,378 คน โดยผู้เข้าชมสูงสุดต่อนัดการแข่งขันอยู่ที่ 34,659 คน เฉลี่ยแล้วผู้เข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกต่อนัดอยู่ที่ 6,349 คน เพิ่มสูงขึ้นจากปี พ.ศ. 2557 เฉลี่ยแล้ว 26.2% (สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2558) แสดงถึงความก้าวหน้าของวงการกีฬาฟุตบอลไทย โดยเทียบกันในอดีตที่กีฬาฟุตบอลไทยมีผู้เข้าชมเป็นจำนวนที่ค่อนข้างน้อย ผู้ชมส่วนใหญ่มักจะนิยมการรับชมและเชียร์ฟุตบอลต่างประเทศมากกว่ารับชมการแข่งขันฟุตบอลภายในประเทศ อย่างไรก็ตามแม้ว่าในการแข่งขันแต่ละนัดจะมีผู้เข้าชมเฉลี่ยถึงร้อยละ 32% ต่อนัด และมีแนวโน้มที่ตัวเลขดังกล่าวจะเพิ่มสูงขึ้น ผลสำรวจยังชี้ให้เห็นว่าผู้เข้าชมภายในสนามส่วนใหญ่นั้นเป็นผู้ชาย (ชัยวัฒน์ ชลานันต์, 2557)

ผลงานที่ผ่านมาของวงการกีฬาฟุตบอลไทยในปี พ.ศ. 2558 ได้รับความนิยมมากขึ้นอาจเนื่องมาจาก นายเกียรติศักดิ์ เสนาเมือง (โค้ชซิกโก้) ได้พาทีมชาติไทยเข้าแข่งขัน เอเอฟเอฟซูซูกิคัพ (AFF) 2016 และได้แชมป์กลับมา จึงทำให้การติดตามชมฟุตบอลไทยได้รับความนิยมมากขึ้น จากเหตุการณ์นี้ส่งผลให้นักฟุตบอลบางคนได้รับความนิยมเป็นจำนวนมาก เช่น ชาริล ชับปุยส์, ชนาธิป สรงกระสินธ์, กวินทร์ ธรรมสัจจานันท์ เป็นต้น ที่ล้วนมีบุคลิกภาพและความสามารถในการเล่นที่ดี ด้วยกระแสความนิยมนี้ ทำให้กีฬาฟุตบอลและนักกีฬาฟุตบอลกลับมาเป็นกระแสนิยมอีกครั้ง ทั้งภายในและภายนอกสนามแข่งขัน (กิตติคุณ บุญเกตุ & ปรีชา วิจิตรธรรมรส, 2556)

ในประเทศไทยจากการสำรวจของไทยรัฐทีวี พ.ศ. 2557 พบว่าผู้เข้าชมภายในสนามได้ให้ความสนใจในกีฬาฟุตบอลและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นแม้ว่าส่วนมากจะเป็นผู้ชาย แต่อีกปัจจัยหนึ่งอาจมาจากการที่มีประชากรเพศหญิง เริ่มให้ความสนใจในกีฬาฟุตบอลและมีความสนใจที่จะเข้าชม เกมการแข่งขัน โดยสังเกตได้จากยอดขายบัตรผ่านประตู หรือจำนวนผู้ชมที่เป็นเพศหญิงตามสนามแข่งขัน และยอดขายสินค้าที่ระลึกประจำแต่ละสโมสรที่มีผู้หญิงเข้าไปจับจ่ายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตลอดฤดูกาล 2554 ถึง 2556 (ณัฐชา ผาสุข, 2557) หรืออาจกล่าวได้ว่านักกีฬาฟุตบอลไทยได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี และได้รับการสนับสนุนจากสุภาพสตรีหรือผู้หญิงมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการซื้อสินค้ากีฬาหรือบัตรเข้าชมเกมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลของไทยพรีเมียร์ลีก (เรณุกา คุ้มทรัพย์สิริ, 2553)

แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ชมเพศหญิงสอดคล้องกับในประเทศเยอรมัน และประเทศสหรัฐอเมริกา ที่พบว่าผู้ชมในสนามของเกมบุนเดสลีกา และรายการแข่งขันฟุตบอลหญิง ชิงแชมป์โลก ประกอบด้วยสุภาพสตรีถึง 25% และร้อยละ 30% ตามลำดับ โดยผู้นำหญิงของประเทศเยอรมนียังได้ให้ความสนใจและความสำคัญ ในกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างมากเป็นการส่วนตัว โดยได้เข้ามาชมและเชียร์ฟุตบอลในสนามบ่อยครั้ง (Madalozzo & Berber Villar, 2009)

นอกจากรายได้จากการแข่งขันฟุตบอลที่มีแนวโน้มจะสูงขึ้นจากผู้ชมเพศหญิง ผู้ชมกลุ่มดังกล่าวยังมีความพิเศษจากลุ่มผู้ชมผู้ชาย ยกตัวอย่างเช่น จากงานวิจัยของ (จิรกิตติ์ อรุณสวัสดิ์ & มาลี สบายยิ่ง, 2560) พบว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่มีส่วนช่วยลดความรุนแรงภายในสนามแข่งขันได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อเพศชาย อยู่ต่อหน้าเพศหญิง การเชียร์ที่รุนแรงมีแนวโน้มที่จะลดลง

จากความสำคัญของกลุ่มผู้ชมเพศหญิงดังที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้น หนึ่งในปัจจัยที่มีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้หญิงให้ความสนใจในการเข้ารับชมกีฬาฟุตบอลภายในสนาม อาจมาจากบุคลิกภาพภายนอกของนักกีฬาฟุตบอล อาทิเช่น รูปร่าง หน้าตา สัดส่วนของร่างกาย ความสูง เป็นต้น ตลอดจนความสามารถและความแข็งแรงของร่างกายนักกีฬาฟุตบอล (Friedman & Förster, 2002) นอกเหนือจากรูปร่างหน้าตา ซึ่งถือเป็นความประทับใจแรกที่โดนใจผู้หญิงแล้ว ผลการศึกษาของมหาลัยซูริก ในปี พ.ศ. 2557 พบว่าผู้หญิงให้ความสำคัญกับความสามารถและความแข็งแรงที่เป็นบุคลิกภาพของนักฟุตบอล โดยมีการทดลองให้ผู้หญิงดูภาพนักกีฬาแล้วถามว่า ใครมีเสน่ห์ดึงดูดใจที่สุด ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างจะเลือกบุคคลที่มีความแข็งแรงและมีบุคลิกภาพของร่างกายที่ดี

ทฤษฎีบุคลิกภาพได้อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากการตัดสินใจในการรับชมกีฬาซึ่งมาจากบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะโดยรวม เช่น รูปลักษณ์ทางกาย และลักษณะความสามารถเฉพาะบุคคล ซึ่งทำให้มีลักษณะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ด้วยเหตุนี้บุคลิกภาพจึงมีลักษณะเฉพาะ โดยบุคลิกภาพของนักกีฬาเพศชายที่ส่งผลต่อผู้ชมเพศหญิงจะแสดงออก 2 ด้าน คือ

1. บุคลิกภาพทางด้านกายภาพ (Physical personality) เป็นสิ่งที่แสดงให้ทราบถึงประสิทธิภาพและความแข็งแรงในตัวบุคคลซึ่งอาจส่งผลต่อจิตใจ เช่น รูปร่าง หน้าตา ความสูง น้ำหนัก ทรงผม เป็นต้น (Friedmad & Forster, 2002)

2. บุคลิกภาพด้านความสามารถ (Capacity personality) เป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาไหวพริบ การแก้ปัญหาในเหตุการณ์เฉพาะหน้าอันเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล และยังรวมไปถึงความสามารถอันเกิดจากการเรียนรู้ฝึกฝน (Friedman & Förster, 2002)

งานวิจัยในครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาปัจจัยทางบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิง ในการเข้ารับชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้จะช่วยในการเข้าใจกลุ่มผู้ชมฟุตบอลที่เป็นผู้หญิงได้ดียิ่งขึ้น และอาจทำให้แต่ละสโมสร ในไทยพรีเมียร์ลีกมีการคำนึงถึงการบริหารจัดการทีมที่ส่งผลให้เกิดกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้หญิงเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกเพิ่มขึ้น และชื่นชอบการรับชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่มีบุคลิกภาพที่ดีและมีความสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการรับชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของผู้ชมเพศหญิง

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้เป็นผู้เข้าชมเพศหญิงภายในสนามแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 จำนวน 443 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิงในการตัดสินใจเข้าชม ภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก แล้วนำผลการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าสถิติโดยหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้เข้าชมเพศหญิงชม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

ผู้เข้าชมเพศหญิงภายในสนามแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป และทำการสุ่มแบบบังเอิญในการแจกแบบสอบถาม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

1. กำหนดคุณสมบัติและจำนวนของประชากรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งได้แก่ประชาชนเพศหญิงที่เข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก จำนวน 443 คน

2. กำหนดขนาดตัวอย่างจากสูตรคำนวณประชากรกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวน (Infinite Population) และได้จำนวน 443 คน

3. จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มย่อยโดยใช้เกณฑ์การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงทั้งหมด 6 สโมสร ที่มีผู้เข้าชมจำนวนรวม 100,000 คนต่อฤดูกาลแข่งขันขึ้นไป โดยกลุ่มผู้เข้าชมดังกล่าวคิดเป็น 59% จากจำนวนผู้เข้าชมทั้งหมด 1,940,378 คน จึงได้สโมสรที่มีผู้เข้าชมรวม 100,000 คนต่อสนามขึ้นไป 6 สโมสร

4. เลือกตัวอย่างของแต่ละกลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม จากเอกสาร งานวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างแบบสอบถามเพื่อถามความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ คือ (1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแบบสอบถาม (2) ปัจจัยบุคลิกภาพ ด้านกายภาพของนักกีฬาฟุตบอล (3) ปัจจัยบุคลิกภาพด้านความสามารถของนักกีฬาฟุตบอล (4) การตัดสินใจเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของผู้เข้าชมเพศหญิง

3. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นมา เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและเสนอแนะข้อปรับปรุงแก้ไข

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง

5. ทำการปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะให้ถูกต้อง

6. นำแบบสอบถามไปทดสอบกับตัวอย่างจำนวน 30 ราย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นและนำผลที่ได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

7. ทำการปรับปรุงแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาอนุมัติก่อนแจกแบบสอบถาม

8. แจกแบบสอบถามไปยังตัวอย่าง

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการทำวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและนำไปวิเคราะห์โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์การตัดสินใจของผู้เข้าชมโดยแยกข้อมูลพื้นฐาน สถิติที่ใช้ คือ จำนวนความถี่และค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอล ที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิงสถิติที่ใช้ คือ การวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple Regression) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาเรื่องปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอล ที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิงในการตัดสินใจเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก สรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าชมเพศหญิง จำนวน 443 คน ผู้เข้าชมเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่กลุ่มช่วงอายุระหว่าง 20-30 ปี รองลงมาคือช่วงอายุ 31-40 ปี อันดับสุดท้ายคือ ช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี

2. ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิงในการตัดสินใจเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ทั้งสองปัจจัยนี้ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิง นักฟุตบอลเป็นสิ่งที่ทำให้เพศหญิงเข้ามารับชมภายในสนามแข่งขัน

3. การทดสอบสมมุติฐานตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยบุคลิกภาพทางด้านกายภาพและปัจจัยบุคลิกภาพด้านความสามารถที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้ชมเพศหญิงภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกของกลุ่มตัวอย่าง (n = 443)

ตารางที่ 1

การตัดสินใจของผู้เข้าชมเพศหญิง ในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก	β	Std. Error	t
ปัจจัยบุคลิกภาพด้านกายภาพ (x_1)	.356*	.034	8.376
ปัจจัยบุคลิกภาพด้านความสามารถ (x_2)	.312*	.048	7.354
$R = 0.805$, Adjusted $R^2 = 0.298$, $F = 94.669$ ($p=0.000$)			

ค่าระดับนัยสำคัญที่ .05 (*$p < .05$)

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในรูปของคะแนนมาตรฐาน ($\beta\beta$) มีค่าเป็นบวก 0.356 ถึง 0.312 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรการตัดสินใจของผู้เข้าชมเพศหญิงในสนามการแข่งขันที่มีค่าทางบวกสูงสุด ได้แก่ ปัจจัยบุคลิกภาพด้านกายภาพ (x_1)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิงในการตัดสินใจเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกแบ่งการอภิปรายออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ปัจจัยบุคลิกทางด้านกายภาพส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้เข้าชมเพศหญิงในการเข้ารับชมในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

ความนิยมในภาพลักษณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่มีชื่อเสียงส่งผลต่อพฤติกรรมการติดตามชมการแข่งขันฟุตบอลไทยของผู้ชมเพศหญิง ได้แก่ รูปร่างของนักกีฬาฟุตบอล หน้าตาของนักกีฬาฟุตบอล สัดส่วนร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล และผิวพรรณของนักกีฬาฟุตบอล ผลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องภาพลักษณ์สโมสรฟุตบอลไทยของ (ชัยวัฒน์ ชลานันต์, 2557) กล่าวว่า “ภาพลักษณ์หมายถึง ภาพลักษณ์ในใจของผู้เข้าชมกีฬา หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สร้างให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ หรืออาจเป็นภาพที่มีต่อบุคคล ก่อให้เกิดขึ้นความประทับใจต่อจิตใจด้วยบุคลิกภาพภายนอกเท่านั้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดอิทธิพลผู้มีชื่อเสียงของ ยลรวี ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีชื่อเสียงโด่งดังจากคุณสมบัติ รูปลักษณ์ภายนอก (Looks) และภาพพจน์ส่วนบุคคล (Personal Image) ทำให้เป็นที่รู้จักของกลุ่มตลาดเป้าหมาย อาทิ นักแสดง พิธีกร นักร้อง นักกีฬา ฯลฯ (ณัฐชา ผาสุข, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดอิทธิพลผู้มีชื่อเสียงของ (ปฐมพล มักประเสริฐ, 2548)

2. ปัจจัยบุคลิกทางด้านความสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้เข้าชมเพศหญิงในการเข้ารับชมในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

Ferreira and Armstrong (2004) ได้พบว่าความสามารถโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอล ก่อให้เกิดแฟนคลับหรือแฟนพันธุ์แท้ เกิดการกลับมาชมซ้ำ การแนะนำ บอกต่อในเชิงบวก สอดคล้องกับการตัดสินใจของผู้ชมเพศหญิงที่มีต่อการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกด้านความสามารถของนักฟุตบอล

ผลจากการวิจัยยังสนับสนุนแนวคิดของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ที่ต้องการพัฒนาฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกให้เป็นฟุตบอลอาชีพมากยิ่งขึ้นมีการจัดการในด้านต่างๆ และได้รับความนิยมขึ้นอย่างมากนักฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกมีรายได้ที่สูงขึ้น และยังมีนักฟุตบอลต่างชาติที่เข้ามาเล่นฟุตบอลอาชีพในไทยพรีเมียร์ลีกเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการแข่งขันกันภายในทีมนักฟุตบอลแต่ละคนต้องพัฒนาความสามารถตนเองอยู่เสมอ จึงส่งผลให้นักกีฬาตระหนักถึงความสำคัญในส่วนนี้มากขึ้น และยังสอดคล้องกับ (สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549) ที่ชี้ให้เห็นว่าการจัดการแข่งขันฟุตบอลอาชีพเป็นการช่วยในการพัฒนานักกีฬาให้มีมาตรฐานการเล่นแบบมืออาชีพและนักกีฬาควรมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

การบริหารจัดการปัจจัยด้านต่างๆ และคำนึงถึงปัจจัยบุคลิกภาพของนักกีฬา นอกจากเป็นการสร้างความประทับใจให้แก่ผู้เข้ามารับชมภายในสนามแล้ว ยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตัวนักกีฬาเองและต่อสโมสร ซึ่งนอกจากแฟนประจำสโมสรอยากกลับเข้ามาชมซ้ำแล้ว ยังเป็นการดึงดูดให้ผู้ที่เป็นกลุ่มประชากรเพศหญิงอยากเข้ามารับชมภายในสนามเพิ่มมากขึ้น และบอกต่อส่งผลให้จำนวนผู้เข้าชมภายในสนามเพิ่มขึ้นอีกด้วย

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาปัจจัยทางบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลที่ส่งผลต่อผู้เข้าชมเพศหญิง ในการเข้ารับชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้จะช่วยในการเข้าใจกลุ่มผู้ชมฟุตบอลที่เป็นผู้หญิงได้ดียิ่งขึ้น และอาจทำให้แต่ละสโมสรในไทยพรีเมียร์ลีกมีการคำนึงถึงการบริหารจัดการทีมที่ส่งผลให้เกิดกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้หญิงเข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกเพิ่มขึ้น และชื่นชอบการรับชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยบุคลิกภาพของนักกีฬาฟุตบอลมีแนวโน้มที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าชมการแข่งขันภายในสนามของผู้เข้าชมเพศหญิง โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นบุคลิกภาพทางด้านกายภาพและทางด้านความสามารถ

ข้อเสนอแนะ

บุคลิกภาพของนักฟุตบอลมีแนวโน้มที่จะดึงดูดให้ผู้ชมเพศหญิงเข้ามาชมฟุตบอลในสนาม ผู้ที่เกี่ยวข้องอาจพิจารณาให้นักกีฬาเป็นตัวแทนประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อช่วยให้มีผู้คนที่สนใจในการประชาสัมพันธ์มากขึ้นก็จะส่งผลในด้านภาพลักษณ์นักกีฬาทำให้เพศหญิงหันมาสนใจหรือรับชมในกีฬาฟุตบอลเพิ่มมากขึ้น

การตัดสินใจเข้าชมภายในสนามการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก สโมสรฟุตบอลไทย ควรจะมีการสรรหานักฟุตบอลที่มีศักยภาพทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ที่เป็นที่ชื่นชอบของผู้ชมฟุตบอลมาเสริมทีมอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของราคาบัตร และโปรโมชั่นพิเศษสำหรับผู้เข้าชมที่เป็นผู้หญิง สโมสรฟุตบอลไทย ควรจะมีสิทธิพิเศษในการสงเสริมการขายบัตร หรือเพิ่มช่องทาง และความสะดวกให้ผู้ติดตามรับชมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณสโมสรฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ฤดูกาล 2560 ในการอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย และขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างยิ่งที่ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย

บรรณานุกรม

เรณุกา คุ้มทรัพย์สิริ. (2553). **การรับรู้ด้านนวัตกรรมและการใช้กลุ่มบุคคลมีชื่อเสียงส่งผลต่อความไว้วางใจในตราสินค้าเครื่องสำอางไทยของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.**

เอกรงค์ ปั้นพงษ์. (2559). โซเชี่ยลทีวีกับโลกทัศน์ใหม่ในการรับชมกีฬาฟุตบอล. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม**, 10(2), 1-17.

กิตติคุณ บุญเกตุ & ปรีชา วิจิตรธรรมรส. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการซื้อผลิตภัณฑ์สโมสรฟุตบอลบุรีรัมย์ยูไนเต็ดของผู้บริโภคในจังหวัดบุรีรัมย์. **จันทรเกษมสาร** *(Journal of Chandrakasemsarn),* 38(20).

กุลเชษฐ์ มงคล. (2556). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกที่พักแรมในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ของนักท่องเที่ยวที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร. **วารสารวิทยาลัยบัณฑิตศึกษาการจัดการมหาวิทยาลัยขอนแก่น** *(MBA-KKU Journal),* 6(2), 107-118.

ข้อมูลจาก : สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2558). **จำนวนผู้เข้าชมฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก**.

จิรกิตติ์ อรุณสวัสดิ์ & มาลี สบายยิ่ง. (2560). นักฟุตบอลอาชีพอาชีพนักฟุตบอล: เส้นทางสู่การกลายมาเป็นนักฟุตบอลอาชีพ. **วารสารสุนันทามนุษย์กับสังคม** *Sunandha Journal of Humans & Society,* 2(2), 72.

ชัยวัฒน์ ชลานันต์. (2557). **อิทธิพลภาพลักษณ์** สโมสรฟุตบอลไทยและความนิยมในภาพลักษณ์ นักกีฬาฟุตบอลไทยที่มมีชื่อเสียงส่งผลต่อพฤติกรรมการติดตามรับชมการแข่งขันฟุตบอลไทย.

ณวัฒน์ เล้าวัฒกีพงศ์. (2559). บุคลิกภาพทัศนคติต่อส่วนประสมทางการตลาดและพฤติกรรมของผู้บริโภคที่ใช้สินค้าของผลิตภัณฑ์ Artistry men ในเขตกรุงเทพมหานคร. **วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**, 2(1), 57-67.

ณัฐชา ผาสุข. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกี่ยวกับการตัดสินใจซื้อสินค้าที่ระลึกของผู้ชมฟุตบอลยามาฮ่าลีก 1.** การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8, 1(8).

ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล. (2557). **การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย**.

ธัญรัตน์ รัตนกุล. (2546). **การสื่อสารทางการตลาดและการรับรู้ภาพลักษณ์ตราสินค้าที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อชุดชั้นในยี่ห้อวาโก้ของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร**.

ปฐมพล มักประเสริฐ. (2548). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างการรับรู้ของผู้บริโภคผ่านสื่อทางการตลาดส่งผลต่อภาพลักษณ์ของการบริการอินเตอร์เน็ตทรูออนไลน์**.

พลากร มะโนรัตน์. (2555). **ความคิดเห็นของผู้ชมทีมีต่อการแข่งขันฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก**.

ภาษณา สรเพชญ์พิสัย. (2560). **ปัจจัยการพัฒนาสมรรถภาพนักฟุตบอลในตำแหน่งเซน เตอร์กรณี ศึกษาประเทศไทย.** การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8, 1(8), 2818-2830.

ภูวดล บัวบางพลู. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างเพศสาขาวิชาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพกับแบบการเรียนของนักศึกษาครู. **วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 11**(1), 33-43.

มานิต เหลาชัย. (2560). **การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์สโมสรระยองเอฟซีของแฟนคลับ**. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 8, 1(8), 1897-1906.

ศิริเพ็ญ เกษตรศิริกุล. (2556). สารเพื่อการโน้มน้าวใจและผลกระทบต่อการตัดสินใจเข้าร่วมธุรกิจขายตรง. **Journal of Public Relations and Advertising**, **6**(1).

Aaker, J. L. (1997). Dimensions of brand personality. **Journal of marketing research,** 347-356.

Aieophuket, C., Kutintara, I., & Tungtham, N. (2014). Application of analytical hierarchy process for investigating satisfaction factors in organizing a marathon running event. **HRD JOURNAL**, **5**(2), 81-91.

Allport, G. W. (1960). **Personality and social encounter:** Selected essays.

Altman, R., & Asch, E. (1986). Development of criteria for the classification and reporting of osteoarthritis: classification of osteoarthritis of the knee. **Arthritis & Rheumatology, 29**(8), 1039-1049.

Barnard, C. I. (1938). **The functions of the executive.**

Darley, J., Glucksberg, S., & Kinchla, R. (1991). Psychology (5th de.). **NY: Prentice Hall.**

Ferreira, M., & Armstrong, K. L. (2004). An Exploratory Examination of Attributes Influencing Students' Decisions to Attend College Sport Events. **Sport Marketing Quarterly, 13**(4).

Friedman, R. S., & Förster, J. (2002). The influence of approach and avoidance motor actions on creative cognition. **Journal of Experimental Social Psychology, 38**(1), 41-55.

Hamermesh, D. S., & Parker, A. (2005). Beauty in the classroom: Instructors' pulchritude and putative pedagogical productivity. **Economics of Education Review, 24**(4), 369-376.

Jindasri, R., & Pocharee, L. (2016). Tourists' Psychological Factors Perception Affecting the Image of Pra That Phanom in Nakhonphanom Province. **WMS Journal of Management, 5**(2), 77-97.

Jiuan Tan, S. (1999). Strategies for reducing consumers' risk aversion in Internet shopping. **Journal of consumer marketing, 16**(2), 163-180.

Leeflang, P. S., & Wittink, D. R. (2009). Building models for marketing decisions:: Past, present and future. **International journal of research in marketing, 17**(2), 105-126.

Madalozzo, R., & Berber Villar, R. (2009). Brazilian football: What brings fans to the game? **Journal of Sports Economics, 10**(6), 105-126.

Rossi, M. A., & Urzúa, S. S. (2013). The labor market return to an attractive face: Evidence from a field experiment. **Economics Letters, 118**(1), 170-172.

Schofield, J. A. (1983). Performance and attendance at professional team sports. **Journal of Sport Behavior, 6**(4), 196.

Steptoe, A. (1991). **Psychological coping,** individual differences and physiological stress responses.

Walters, C. J., & Hilborn, R. (1978). Ecological optimization and adaptive management. **Annual review of Ecology and Systematics, 9**(1), 157-188.

Academic
Journal Institute
of Physical Education

_18-0558(115-126)9.indd 126 7/14/61 BE 11:00 AM

ระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้เลือกเจาะจงเฉพาะนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่ศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ทั้งหมด 380 คน ปีการศึกษา 2560 จำนวน 191 คน ได้มาจากการสุ่มแบบอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดด้วยวิธีปั่นจักรยานของออสตรานด์-ไรห์มิ่ง (Modified Astrand-Rhyming nomogram) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดยการหาค่าที (t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance: ANOVA) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีแอลเอสดี (LSD method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.84 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.58 มล./กก./นาที และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาหญิง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.05 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.43 มล./กก./นาที เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจะมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย

2. ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา จำแนกตามเพศและระดับชั้นปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานการกีฬาแห่งประเทศไทย (2549) พบว่า ค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.51 และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 55.67 และเมื่อจำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 และ 2 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็น

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

_18-0558(127-142)10.indd 127 7/14/61 BE 11:01 AM

ร้อยละ 46.62 และ 37.10 ตามลำดับ และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1-4 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 80.81, 61.50, 46.67, และ 30 ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ระหว่างนักศึกษาแต่ละชั้นปีแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

4. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชายในแต่ละระดับชั้นปี ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ชั้นปีที่ 1 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดแตกต่างกับ ชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มีความสนใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ดูได้สถิติจากการที่ฝึกซ้อมกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดและสถิติการเข้าใช้บริการ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีสถิติที่มากกว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ส่วนนักศึกษาหญิง มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด / การทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Vo_2Max) / ด้วยวิธีปั่นจักรยานของ ออสตรานด์ – ไรห์มิ่ง (Modified Astrand – Rhyming nomogram)

Level of Maximal Oxygen Consumption of Students From Institute of Physical Education, Yala Campus

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

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the maximum oxygen consumption (VO_2 max) of students from Institute of Physical Education, Yala Campus. The volunteer were 191 students from Institute of Physical Education, Yala Campus they were Volunteer Sampling. They were tested by Modified Astrand – Rhyming nomogram. Data were analyzed by using mean, standard deviation, independent t-test, One Way Analysis of Variance: (ANOVA) and with multiple comparisons testing by LSD method.

The results were as follows:

1. The maximum oxygen consumption (VO_2 max) of male students from Institute of Physical Education Yala Campus, the mean was 48.84 ml/kg/min and standard deviation was 10.58 ml/kg/min. The most of maximum oxygen consumption (VO_2 max) were good. The maximum oxygen consumption (VO_2 max) of female students from Institute of Physical Education Yala Campus, the mean was 53.05 ml/kg/min and standard deviation was 16.43 ml/kg/min. The most of maximum oxygen consumption (VO_2 max) were very good. Because of It can be said that female students have higher oxygen content than male students. Most female students enjoy exercise and are athletes. Representative of the Institute The training and competition at all times. As a result, female athletes have very good physical fitness.

2. The results of the analysis of the student's maximum oxygen capacity Classified by sex and grade. In comparison with the sport standard in Sports Authority of Thailand; SAT (2006), the highest oxygen content was found in males, 34.51% in males and 34.51%

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

_18-0558(127-142)10.indd 129 7/14/61 BE 11:01 AM

in females. Very good. When classified by grade level, the first and second year students were able to use the highest oxygen content. Very good. 46.62% and 37.10%, respectively, and female students in the 1st - 4th year had the highest oxygen consumption. Very good. 80.81%, 61.50%, 46.67%, and 30%, respectively.

3. When compared of the highest mean oxygen capacity between each year students. subjects. It was found were significantly different, at 0.05 level of confidence.

4. The students in Yala Campus, Year 1-4, found that female students had the highest oxygen consumption. not different And students in Years 1-4 have the ability to use maximum oxygen. The difference was significant at 0.05 because of the first year students are more interested in physical exercise than the third year students. Sports Science Center The first year students have more statistics than the third year students.

Keywords: Maximum Volume of Oxygen Consumption / Modified Astrand – Rhyming nomogram / students from Institute of Physical Education Yala Campus

บทนำ

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวทางเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์จะนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต เช่น การซักผ้าโดยใช้เครื่องซักผ้า การใช้ลิฟต์แทนการเดินขึ้นบันได ทำให้ร่างกายขาดการเคลื่อนไหว การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพการปฏิบัติลดลง (ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล, 2554) ได้กล่าวถึง สมรรถภาพของหัวใจและปอดมีความสำคัญต่อระบบหมุนเวียนเลือดและระบบหายใจ ในการจัดหาพลังงานและออกซิเจนในระหว่างการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือที่บอกถึงปริมาณกิจกรรมที่ทำกันเป็นประจำต่อวันว่ามากหรือน้อยเพียงใด และนอกจากนี้ยังสามารถวัดออกมาเป็นรูปธรรมในหน่วย Metabolic equivalents (METs) หรือปริมาณออกซิเจนบริโภคสูงสุด (VO_2 max) โดยทดสอบด้วยเครื่องวิ่งหรือจักรยานวัดงาน หรือใช้เป็นค่าประมาณจากการทดสอบด้วยวิธีที่ง่ายกว่า สมรรถภาพของหัวใจและปอดจะเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพที่สำคัญ การที่จะทำให้ทราบถึงขีดความสามารถสูงสุดของร่างกายโดยใช้วิธีการประเมิน ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดซึ่งนิยมใช้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 max เป็นข้อบ่งชี้ถึงความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด การประเมินความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดนั้นถูกจำกัดด้วยวิธีการที่ซับซ้อน อุปกรณ์ที่มากมายภายในห้องทดลองเชิงสรีรวิทยา แต่ในปัจจุบันการทดสอบหาค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดนั้นทำได้ 2 วิธี คือ วิธีวัดโดยตรง (Direct method) จากเครื่องมือโดยวิธีการหายใจเข้าออกจากเครื่องเก็บอากาศ ซึ่งมีทั้งแบบวงจรเปิดและวงจรปิดแล้ววิเคราะห์อัตราส่วนของออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์จากอากาศที่หายใจออกเพื่อคำนวณหาจำนวนออกซิเจนที่ร่างกายใช้ในแต่ละนาทีอีกวิธีหนึ่งคือ วิธีวัดทางอ้อม (Indirect method) เป็นวิธีการวัดในห้องปฏิบัติการ (Laboratory test) และการวัดในภาคสนาม (Field test) ซึ่งการทดสอบในห้องทดลองที่นิยมกันแพร่หลายคือ การทดสอบด้วยจักรยานวัดงาน (Astrand & Rhyming, 1954) ในการทดสอบค่าสมรรถภาพในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 max) จากการทดสอบที่มาตรฐานของวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sport Medicine, 2014) โดยวิธีการทดสอบของออสตรานด์ ไรห์มิ่ง (Astrand–Ryhming cycle ergometer test) เป็นการทดสอบด้วยจักรยานวัดงานเพื่อวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเป็นแบบทดสอบขั้นตอนเดียวและค่อนข้างง่ายในการดำเนินการทดสอบ ใช้เวลาในการทดสอบเพียง 6 นาที ใช้เวลาน้อย คุ้มค่า และลดค่าใช้จ่ายได้มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับผลการทดสอบในห้องทดลอง และเป็นทางเลือกที่เหมาะสมอีกทางหนึ่ง แม้ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ไม่มีประสบการณ์ หรือเคยได้รับการทดสอบแบบนี้ก็ไม่ได้ยากจนเกินไปเป็นการทดสอบที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อที่จะสามารถนำวิธีการทดสอบไปปรับใช้กับกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ๆ ที่มีความเที่ยงตรงที่สุดและเป็นที่น่าเชื่อถือ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีหน้าที่หลัก

_18-0558(127-142)10.indd 131 7/14/61 BE 11:01 AM

เกี่ยวกับการจัดการศึกษา ตั้งอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งพื้นที่เหล่านี้มีสถานการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ส่งผลกระทบไปทุกด้าน ก่อให้เกิดความหวาดกลัวทั่วทุกพื้นที่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จากสถานการณ์ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้นักศึกษาหวาดกลัวและขาดการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่มีประโยชน์ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เพื่อกระตุ้นส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้นและผ่อนคลายความตึงเครียดจากสถานการณ์ไม่สงบอันจะส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป จากความสำคัญที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะช่วยให้ผู้ได้รับการทดสอบทราบถึงระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเองได้ และใช้ประโยชน์อื่นๆ จากงานวิจัยนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ของนักศึกษาวิทยาเขตยะลา จากการทดสอบด้วยวิธีของออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand –Rhyming nomogram)

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ที่ได้จากการทดสอบออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram)

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและเปรียบเทียบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ทั้ง 4 ชั้นปี โดยใช้การทดสอบออสตรานด์-ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram) ว่ามีความแตกต่างกัน

สมมุติฐานการวิจัย

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและการเปรียบเทียบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ระหว่างเพศ และตามชั้นปีของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ทั้ง 4 ชั้นปี โดยใช้การทดสอบออสตรานด์-ไรห์มิ่ง มีความแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่วัดโดยการทดสอบด้วยวิธีของออสตรานด์–ไรห์มิ่ง

2. ผลของการทดสอบในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาและอาจารย์ผู้สอนในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนต่อไป

3. จากการศึกษาค้นคว้าจะทำให้ทางสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จะได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น

ประโยชน์ต่อผู้ร่วมงานวิจัย/อาสาสมัครเป็นรายบุคคล

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทราบผลการทดสอบเพื่อเป็นข้อมูลในการจัดโปรแกรมการฝึก

เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเองได้จากงานวิจัยนี้

2. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากผู้วิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและสูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

3. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไป

4. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวมข้อมูลใดที่ระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

5. มีการจ่ายค่าพาหนะ ค่าชดเชยการเสียเวลาโดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้รับค่าเดินทาง เป็นเงิน 100 บาท

6. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ ฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา 3

กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่ศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ชั้นปีที่ 1–4 ผู้วิจัยประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) จากนักศึกษาทั้งหมด 380 คน ที่ได้มาจากการประมาณ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบ อาสาสมัคร (Volunteer Sampling) วิธีการคัดเลือก แบบอาสาสมัคร (Voluntary Selection) โดยมีผู้ช่วยวิจัยไปเชิญชวนผู้เข้าร่วมวิจัย การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาที่อาสาเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจได้ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย จำนวน 191 คน โดยจำแนกเป็นชั้นปี ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 56 คน, ชั้นปีที่ 2 จำนวน 53 คน,ชั้นปีที่ 3 จำนวน 39 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 43 คน กำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of Test 0.80)

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัย

1. เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ชั้นปีที่ 1-4 ที่ศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 อายุระหว่าง 18-25 ปี

2. สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวหรือมีข้อห้ามในการออกกำลังกายและไม่อยู่ในภาวะเจ็บเจ็บป่วยจนไม่สามารถออกกำลังกายได้ในช่วงเก็บข้อมูล

3. รับทราบ และเซ็นยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยอย่างเต็มใจ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัยออกจากงานวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยบอกเลิกงานการเข้าร่วมงานวิจัย

2. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถร่วมงานวิจัยได้ เช่น มีอาการป่วย เกิดอุบัติเหตุ หรือเกิดการบาดเจ็บก่อนการทดสอบ เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. ลักษณะทางกายภาพ เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

1.1 แบบบันทึกลักษณะทางกายภาพ เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

1.2 เครื่องชั่งน้ำหนักยี่ห้อ Tanita รุ่น HD-661 ประเทศญี่ปุ่น

1.3 ไม้วัดส่วนสูง มีฐาน บริษัทเอฟบีที สปอร์ตคอมเพล็กซ์

2. การทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ด้วยวิธีปั่นจักรยานของออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram)

2.1 ใบบันทึกการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดโดยการปั่นจักรยานของออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram)

2.2 จักรยานวัดงานแบบโมนาร์ค รุ่น Ergomedic 828E ประเทศสวีเดน

3. นาฬิกาจับเวลา (Stop watch) ยี่ห้อ Casio ประเทศจีน

4. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจยี่ห้อ Polar v 800 ประเทศฟินแลนด์

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดของการใช้สถานที่ เครื่องมือ และอุปกรณ์ในการวิจัย

2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ผู้ช่วยวิจัยขอความอนุเคราะห์นักศึกษาที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย และหนังสือเชิญที่ปรึกษางานวิจัย

3. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ของการวิจัย และกระบวนการทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ช่วยวิจัยทราบและเข้าใจเป็นอย่างดี

4. ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบเงื่อนไขในการวิจัย และเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย อย่างเต็มใจ

5. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดหมายวัน เวลาในการเก็บรวมรวมข้อมูล

6. มีผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมอธิบายและสาธิตวิธีการต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

7. กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดสอบวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ด้วยวิธีการของออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram)

7. นำค่าที่ได้จากการทดสอบวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ

วิธีการทดสอบเพื่อหาระดับค่าของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ด้วยวิธีออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram) ในการหาค่า VO_2 max (ACSM, 2014)

ข้อแนะนำในการทดสอบ

1. ผู้เข้ารับการทดสอบควรงดการทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังกายมากก่อนการทดสอบ 2 ชั่วโมง

2. การทดสอบควรทำหลังจากการรับประทานอาหารแล้ว 2-3 ชั่วโมง

3. ถ้าเป็นการรับประทานอาหารเบาๆ ควรเว้นระยะก่อนการทดสอบ 1 ชั่วโมง

4. ควรตั้งจักรยานทดสอบบนพื้นราบเรียบ เพื่อให้มีความมั่นคงในการทดสอบ

5. การปรับระดับความสูงของอานควรปรับให้พอเหมาะกับผู้ทดสอบ แต่ละคนเมื่อเท้าที่วางอยู่บนบันได ซึ่งเมื่ออยู่ที่จุดต่ำสุดแล้วจะทำให้เข่าข้างนั้นงอเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

6. ก่อนการทดสอบทุกครั้งต้องตรวจสอบน้ำหนักถ่วงให้อยู่ที่ศูนย์ทุกครั้ง คือไม่มีน้ำหนักถ่วง

วิธีดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบขึ้นนั่งบนอานจักรยาน จัดระดับอานให้พอเหมาะ (ขายืดสุดแล้วเข่างอเล็กน้อย)

2. ตั้งเครื่องให้จังหวะ 50 รอบต่อนาที โดยให้ผู้รับการทดสอบรักษาระดับความเร็วให้คงที่

3. ใช้น้ำหนักถ่วงขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ สภาพของผู้เข้ารับการทดสอบปกติ เพศชาย 1.5-2.0 กิโลปอนด์ (450-600 watts) เพศหญิง 1.0-1.5 กิโลปอนด์ (300-450 watts) ถ้าเป็นนักกีฬาควรดูจากปริมาณการฝึกซ้อม หรือน้ำหนักถ่วงเดิม

4. เริ่มจับเวลาเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบปั่นตามน้ำหนักถ่วงที่กำหนดให้และรักษาระดับความเร็วคงที่

5. นับอัตราการเต้นของหัวใจทุกๆ 1 นาที

6. บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้งเป็นเวลา 6 นาที ถ้าถึงนาทีที่ 2 อัตราการเต้นของหัวใจยังต่ำกว่า 120 ครั้ง/นาที ให้เพิ่มน้ำหนักถ่วงอีก 0.5 กิโลปอนด์ เพิ่มเวลาในการทดสอบอีก 1 นาที และจับชีพจรต่อทุกนาที แล้วนำอัตราการเต้นของหัวใจช่วง 2 นาทีสุดท้าย มาหาค่าเฉลี่ย (ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจคงที่ หรือมีความแตกต่างไม่เกินบวกลบ 5 ครั้งต่อนาที และควรอยู่ระหว่าง 120-170 ครั้ง/นาที)

7. บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจคงที่แล้วหาค่าสมรรถภาพในการใช้ออกซิเจนเทียบต่อน้ำหนักตัวและค่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุ (Age factor) เป็นสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด มีหน่วยเป็นมิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows) เวอร์ชั่น 20 ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาแบ่งตามเพศ

2. วิเคราะห์ระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา จำแนกตามเพศและระดับชั้นปีโดยนำข้อมูลที่ได้เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549)

3. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

4. วิเคราะห์ค่าความแตกต่างความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดวิธีของออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram) ระหว่างนักศึกษาแต่ละชั้นปีโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA)

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยการวิเคราะห์หาค่าที (t-test Independent)

6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา ระหว่างนักศึกษาแต่ละชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: ANOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง หมด 190 คน เพศชาย 139 คน เพศหญิง 51 คน เป็นนักศึกษาสถาบันการ พลศึกษาวิทยาเขตยะลา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาแบ่งตามเพศ

ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด	n	$\overline{X}$	S.D.
ชาย	139	48.84	10.58
หญิง	52	53.05	16.43

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.84 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.58 มล./กก./นาที และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาหญิง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.05 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.43 มล./กก./นาที

2. ผลการวิเคราะห์ค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา จำแนกตามเพศและระดับชั้นปีโดยเปรียบเทียบจากเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา จำแนกตามเพศและระดับชั้นปี (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549)

ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		ต่ำ		ต่ำมาก		รวม	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
ชาย												
ปี 1	20	46.62	5	11.90	10	23.81	4	9.52	3	7.14	42	100
ปี 2	16	37.10	8	19.05	14	33.33	1	2.38	3	7.14	42	100
ปี 3	4	19.05	1	4.76	11	52.38	3	14.29	2	9.52	21	100
ปี 4	8	23.53	4	11.76	13	38.24	7	20.59	2	5.88	34	100
รวม	**48**	**34.51**	**18**	**12.95**	**48**	**34.53**	**15**	**10.79**	**10**	**7.19**	**139**	**100**

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ปานกลาง		ต่ำ		ต่ำมาก		รวม	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
หญิง												100
ปี 1	7	46.67	0	0.00	4	26.67	2	13.33	2	13.33	15	100
ปี 2	9	80.81	0	0.00	2	18.18	0	0.00	0	0.00	11	100
ปี 3	10	61.50	0	0.00	4	25.00	2	12.50	0	0.00	16	100
ปี 4	3	30.00	3	30.00	2	20.00	1	10.00	1	10.00	10	100
รวม	**29**	**55.67**	**3**	**5.77**	**12**	**23.08**	**5**	**9.62**	**3**	**5.77**	**52**	**100**
รวม	**77**	**40.31**	**21**	**10.99**	**60**	**31.41**	**20**	**10.47**	**13**	**6.81**	**191**	**100**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.51 และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 55.67 และเมื่อจำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 และ 2 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 46.62 และ 37.10 ตามลำดับ และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1-4 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 80.81, 61.50, 46.67 และ 30 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามระดับชั้นปี ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบนมาตรฐานของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้น	n	VO_2 max	
		$\bar{X}$	S.D.
ชาย			
ปี 1	41	51.45	11.71
ปี 2	42	48.89	9.21
ปี 3	23	42.28	9.68
ปี 4	32	46.78	11.30

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ระดับชั้น	n	VO_2 max	
		$\bar{X}$	S.D.
หญิง			
ปี 1	15	52.56	23.28
ปี 2	11	57.91	13.66
ปี 3	16	48.97	11.28
ปี 4	11	43.52	8.47

จากตาราง 3 แสดงว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 41 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 51.45 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.71 มล./กก./นาที นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 42 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.89 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 9.21 มล./กก./นาที นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 23 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.28 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 9.68 มล./กก./นาที และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 32 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.78 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.30 มล./กก./นาที ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 15 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.56 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 23.28 มล./กก./นาที นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 11 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.91 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 13.66 มล./กก./นาที นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.97 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.28 มล./กก./นาที และ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 11 คน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 43.52 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.47มล./กก./นาที

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ที่ได้จากการทดสอบออสตรานด์–ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram)

1. ผลการวิจัยพบว่า เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจะมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

เพศ	ชาย (n=138)		หญิง (n=53)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
VO_2max	48.89	10.98	51.05	16.13	-.891	.376

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย เท่ากับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.89 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.98 มล./กก./นาที กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง เท่ากับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 51.05 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 16.13 มล./กก./นาที เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจะมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ระหว่างนักศึกษาแต่ละชั้นปี แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ระหว่างนักศึกษาแต่ละชั้นปี

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ชาย	ระหว่างกลุ่ม	1359.41	3	456.46	4.04*	.009
	ภายในกลุ่ม	15251.19	135	112.01		
	รวม	**16625.60**	**138**			
หญิง	ระหว่างกลุ่ม	1363.61	6	453.87	1.83	.153
	ภายในกลุ่ม	11912.37	47	248.17		
	รวม	**13276.98**	**53**			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 5 พบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ในแต่ละระดับชั้นปีที่ศึกษา แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

3. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ในแต่ละระดับชั้นปีที่ศึกษา แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และ 3 มีความ สามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักศึกษาหญิง มีความสามารถ ในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชายสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ของนักศึกษาแต่ละชั้นปี

ชั้นปี	$\bar{X}$	ปี 1 52.40	ปี 2 49.89	ปี 3 43.28	ปี 4 46.79
ปี 1	52.40	-	2.51	9.12*	5.61
ปี 2	49.89	-	-	6.61	3.10
ปี 3	43.28	-	-	-	3.51
ปี 4	46.79	-	-	-	-

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 แสดงว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชายสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ของนักศึกษาแต่ละชั้นปี นักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ชั้นปีที่ 1 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด แตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. จากสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและการเปรียบเทียบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดระหว่างเพศ และตามชั้นปีของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ทั้ง 4 ชั้นปี โดยใช้การทดสอบออสตรานด์-ไรห์มิ่ง (Modified Astrand–Rhyming nomogram) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไป ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. จากการศึกษาระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.84 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.58 มล./กก./นาที และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาหญิง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.05 มล./กก./นาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.43 มล./กก./นาที สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงมีค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุดมากกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับ (ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล, 2554) กล่าวว่าการทดสอบแบบก้าวขึ้นลงจะประมาณค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้มากกว่าการทดสอบด้วยจักรยานวัดงาน Submaximal cycle ergometer ประมาณ 5%-25% ขึ้นอยู่กับระดับสภาวะของแต่ละคน เพราะการทดสอบนี้มักจะเกิดความเมื่อยล้าเฉพาะที่ได้ง่ายโดยปริมาณของอากาศที่เข้าสู่ปอด ความสามารถของโลหิตที่สามารถรับออกซิเจนเข้าไปได้ ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน 1 นาที ทั้งนี้ปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวสำคัญในการกำหนดสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย

3. ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษา จำแนกตามเพศและระดับชั้นปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549) พบว่านักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่านักศึกษาชายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.51 และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 55.67 และเมื่อจำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 และ 2 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 46.62 และ 37.10 ตามลำดับ และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1-4 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุด อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 80.81, 61.50, 46.67 และ 30 ตามลำดับ

ชัยยุทธ สุทธิดี (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการฝึกด้วยโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและค่าดัชนีมวลกาย ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการใช้

ออกซิเจนสูงสุดระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ระหว่างนักศึกษาแต่ละชั้นปี แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

5. ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักศึกษาชายในแต่ละระดับชั้นปี ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ชั้นปีที่ 1 มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มีความสนใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ดูได้สถิติจากการที่ฝึกซ้อมกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดและสถิติการเข้าใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีสถิติที่มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนนักศึกษาหญิงมีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกัลยา ปาละวิวัธน์, 2546) กล่าวว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 Max) จะแตกต่างกันไปตามสถานะทางเพศ ขนาด รูปร่าง โดยค่าจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ในหญิงมีค่าสูงสุดเมื่อ อายุ 20-25 ปี และในชายมีค่าสูงสุดเมื่อ อายุ 25-30 ปี หลังจากนั้นก็ค่อยๆ ลดลง และสอดคล้องกับ (Heyward, 2008) ได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Max VO_2) ในผู้ชายอายุ 18-25 ปี จะมีค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Max VO_2) ต่ำสุด อยู่ในช่วง 20-29 มล./กก./นาที ส่วนค่าสูงสุดอยู่ที่ 63-80 มล./กก./นาที ซึ่งสอดคล้องกับ (ณัฐพล ไตรเพิ่ม, 2556) ที่ได้อธิบายถึงความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ 2 อย่างคือ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ จึงส่งผลต่ออัตราการเต้นของชีพจร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในนักกีฬาแต่ละชนิดกีฬาที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักกีฬาปันจักสีลัต นักกีฬาบาสเก็ตบอล นักกีฬาวอลเล่ย์บอล และนักกีฬาอื่นๆ

2. ควรนำผลการวิจัยไปนำเสนอสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ทราบเพื่อนำผลการทดสอบที่ได้ไปเปรียบเทียบกับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอื่นๆ เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา และเพื่อศักยภาพทางด้านการกีฬาให้กับนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษาต่อไป

3. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate monitor) ในการตรวจนับอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูล

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2549). **การทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติและนักกีฬาแห่งชาติ.** กรุงเทพฯ: กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

ชัยยุทธ สุทธิดี. (2552). **ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการเต้นแอโรบิกที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและค่าดัชนีมวลกาย.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กันยา ปาละวิวัธน์. (2546). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ม.ป.พ.

ณัฐพล ไตรเพิ่ม. (2556). **การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในปริมาณงานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนความจุปอดและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2554). **เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 518724 การวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจน.** เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

American College of Sports Medicine. (2014). **High – intensity training.** Retrieved from httpp://www.acsm.org

American College of Sports Medicine (2014). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription** (9th ed.). Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.

Astrand, P.O. & Ryhming, I. (1954). A nomogram for calculation of aerobic capacity [physical fitness] from pulse rate during submaximal work. **Journal of Applied Physiology, 7**, 218–221.

Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). **Determining Sample Size for Research Activities.** Educational and Psychological Measurement, 30(3), pp. 607-610.

Heyward, V.H. (2008). **Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.** 3rd ed. Illinois: Human Kinetics Publishers, Champaign.

การประเมินสภาวะกายและจิตใจ สำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย

ธิรตา ภาสะวณิช
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย จำแนกตามเพศ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาไทยที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา จำนวน 248 คน เพศชาย จำนวน 162 คน เพศหญิง จำนวน 86 คน มีอายุระหว่าง 18-21 ปี จาก 23 ชนิดกีฬา ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ให้ได้มาซึ่งนักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ที่พัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (the Physical and Psychological State Measure in Sports: Bhasavanija, Cherathammawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) มีความเชื่อมั่นภายในทั้งฉบับ (Intraclass Correlation Cronbach's Alpha) ที่ 0.81 และทำการทดสอบซ้ำ (test–retest Reliability) ระยะห่างกัน 7 วัน เพื่อทดสอบค่าความเชื่อมั่นด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ได้ r = 0.69 ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ 18 ตัววัด คือ คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การรับรู้ความรู้สึกปวด และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศด้วยการทดสอบค่าที (t-test for Independent)

ผลการศึกษา พบว่า

1. การศึกษาสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทยที่ได้รับบาดเจ็บ พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวม อยู่ที่ระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 2.49, SD = 1.18) ซึ่งองค์ประกอบที่เกิดขึ้นจากการบาดเจ็บทางการกีฬา อันดับแรก คือ ด้านคุณภาพชีวิต (ด้านบวก) โดยภาพรวมอยู่ที่ระดับ *มาก* ($\overline{X}$ = 2.72, SD = .90) และองค์ประกอบที่อยู่อันดับสุดท้าย คือ ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด (ด้านลบ) โดยภาพรวมอยู่ที่ระดับ *น้อย* ($\overline{X}$ = 2.72, SD = 1.05)

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสะวณิช คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
E-mail : tirata.b.ru@gmail.com

_18-0558(143-160)11.indd 143 7/14/61 BE 11:02 AM

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (t = 1.07, p = .28) ทั้ง 18 ตัววัด เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของแต่ละตัววัด พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม เพศชาย ($\overline{X}$ = 2.44, SD = .51) มีสภาวะกายและจิตใจสูงกว่า เพศหญิง ($\overline{X}$ = 2.36, SD = .46) ในทุกด้าน ยกเว้นด้านความเชื่อมั่นที่เพศหญิง ($\overline{X}$ = 2.48, SD = .59) มีสูงกว่า เพศชาย ($\overline{X}$ = 2.39, SD = .76)

คำสำคัญ: การบาดเจ็บทางการกีฬา / สภาวะร่างกาย / สภาวะจิตใจ

The Measure of Physical and Psychological States for Sport Injury in Thai Athletes

Tirata Bhasavanija
Faculty of Education Ramkhamhaeng University

Abstract

This study aimed to study and compare the physical and psychological states for sport injury in Thai athletes classified by gender. Participants were 248 Thai athletes who got sport injured (male = 162, female = 86), age ranging between 18–21 years old, from 23 sports. Purposive sampling was used to particularly select the sport injured athletes to participate in this study. Equipment used in this study was the Measure of Physical and Psychological States for Sport Injury (MPPSSI) developed form the Measure of Physical and Psychological States in Sports, Bhasavanija, Cherathammawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014). The Intraclass Correlation Cronbach's Alpha reliability value was 0.81 and the apart-7-day test-retest reliability value was 0.69 analysed by using the Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. This measure consists of five components and 18 subscales: quality of life, confidence, anxiety, perception of pain, and perception of muscle tension. Mean, Standard Deviation, and t-test for Independent were used mention the results.

Results were;

1. Studying the physical and psychological states for sport injury in injured athletes was that overall mean was moderate level ($\overline{X}$ = 2.49, SD = 1.18) in which the 1st sport injury component was the Quality of Life (positive) overall as much level ($\overline{X}$ = 2.72, SD = .90), and the last component was the Perception of Pain (negative) overall as less level ($\overline{X}$ = 2.72, SD = 1.05).

2. Comparison of physical and psychological states for sport injury between male and female injured athletes in all components had no statistical difference (t = 1.07,

Corresponding Author: Asst. Prof. Dr.Tirata Bhasavanija Faculty of Education Ramkhamhaeng University
E-mail : tirata.b.ru@gmail.com

_18-0558(143-160)11.indd 145 7/14/61 BE 11:02 AM

p = .28) among 18 subscales, however, when the mean of each subscale was examined found that the male overall mean ($\overline{X}$ = 2.44, SD = .51) was higher than of females ($\overline{X}$ = 2.36, SD = .46) for all components, except that females ($\overline{X}$ = 2.48, SD = .59) had higher the Confidence level than males ($\overline{X}$ = 2.39, SD = .76).

Keywords: Sport Injury / Physical State / Psychological State

บทนำ

ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัยหลัก คือ ความมีอายุยืน โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลตนเอง สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย ทั้งนี้ เป้าหมายแรกของการมีความเป็นอยู่ที่ดี คือ การป้องกันโรค เพราะโรคภัยไข้เจ็บสามารถทำให้ “คุณภาพชีวิต” ลดลงได้ (Neuhauser, Disbrow & Margen, 1995) ในการกีฬา นักกีฬาต้องฝึกอย่างหนัก เพื่อเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง หรือแม้กระทั่งในขณะที่มีแข่งขัน นักกีฬาต้องการที่จะเป็นผู้ชนะจึงสู้สุดกำลังเพื่อที่จะเป็นผู้ชนะ พวกเขาจึงมีโอกาสเสมอที่จะตกอยู่ในสภาวะทางร่างกายที่ย่ำแย่ รวมทั้งนักกีฬามักตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันทั้งในขณะฝึกซ้อมและในสถานการณ์แข่งขัน ย่อมนำไปสู่สภาวะทางจิตใจที่ย่ำแย่เช่นกัน (ธิรตา ภาสะวณิช, 2559) จากหลักฐานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาจำนวนมาก ได้กล่าวถึงอาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเหตุปัจจัยทางจิต อาทิ 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) 2) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ) 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) 4) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความง่าย และความเร็วในการสร้างจินตภาพ) และ 5) ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก) ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งทางจิตและทางกายสามารถส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมทางการกีฬา (Bhasavanija et al., 2014)

ปัจจัยหลักที่เป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บประกอบไปด้วย การเตรียมพร้อม (Warm-up) ของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เทคนิคการเล่นที่ไม่เหมาะสม (Poor technique) ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (Muscle fatigue) และการฝึกที่มีความหนักของงานเกินปกติ (Over-training) (Chottidao & Limroongreungrat, 2015) ซึ่งเป็นที่รู้กันดีว่า ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาขึ้นอยู่กับ 4 ปัจจัย คือ เทคนิค กลยุทธ์ ร่างกาย และจิตใจ (Moran 2004) ทั้งนี้ “การบาดเจ็บ” ในการกีฬาเป็นปัจจัยทางด้านร่างกายที่นำมาซึ่งผลของอารมณ์ความสามารถทางด้านร่างกาย และการดำรงชีวิตของนักกีฬาในทางลบ ในทางการแพทย์ยังได้กล่าวไว้ว่า “การบาดเจ็บ” เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นร่วมกับ “ความเจ็บปวด” และ “การเกร็งของกล้ามเนื้อ” (Brewer Cornelius Raalte Brickner Tennen Sklar Corsetti & Triolo, 2004) ยังรวมไปถึง การทำงานของร่างกาย คุณภาพชีวิต สภาวะที่เกี่ยวกับสุขภาพ (Rohde Bonder & Triolo, 2012) และการพัฒนาระบบประสาทกลไก ที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ กายพิสัย และจิตพิสัย ดังนั้น ปัญหานี้สามารถที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬาประเภทใดก็ได้ และการบาดเจ็บสามารถส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การรับรู้ความเจ็บปวด สุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยที่งานวิจัยในอดีตยืนยันว่าการบาดเจ็บส่งผลต่อสุขสภาวะและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา (Smith et al., 2003)

คำจำกัดความ ของคำว่า “สิ่งที่ทำให้เครียด” คือ “สถานการณ์ที่ยุ่งยาก” มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะของการเป็นอยู่ที่ดีทางกายและทางจิตใจมากไปกว่านี้ ความเครียด รวมทั้งความวิตกกังวล ความเศร้า ความสับสน ความรู้สึกของการถูกครอบงำ และการขาดความช่วยเหลือ ล้วนเกิดจากการตอบสนองทางจิตวิทยา ในทางลบต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือต่อความยุ่งยากใดๆ (Kemeny, 2003)

ความเครียดเกิดขึ้นบ่อยๆ ในช่วงก่อน กับช่วงขณะแข่งขัน ซึ่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อ “สภาวะทางกายและจิตใจของนักกีฬา” (Diaz, Bocanegra, Teixeira, Soares, & Espindola, 2012) ในทางทฤษฎี “ความเชื่อมั่น” ยังเป็นตัวแปรสำคัญที่เกิดขึ้นผกผันกันกับ “ความวิตกกังวล” ซึ่งเหตุที่เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวลประกอบไปด้วย “ลักษณะนิสัย” (Characteristics) ของนักกีฬา และ “ปัจจัยที่เกี่ยวกับสถานการณ์” (Situational factors) การที่นักกีฬาเปลี่ยนสภาวะของจิตใจ จากการมี “สภาวะผ่อนคลาย” เป็น “สภาวะเครียด” นั้นขึ้นอยู่กับ “การรับรู้” (Perception) ของนักกีฬา ที่สามารถเกิดขึ้นได้ 2 ทิศทางด้วยกัน คือ 1) ทางร่างกาย อาทิ อาการเกร็งที่บริเวณต้นคอ อาการนอนไม่หลับ หรืออาการสั่นของมือขณะมีความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อการรับรู้ทางจิต เป็นต้น และ 2) ทางจิตใจ อาทิ การคาดการณ์ว่าจะพ่ายแพ้ในการแข่งขันที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถทำให้เกิดอารมณ์ปรวนแปรได้ เป็นต้น (ธิรตา ภาสะวณิช, 2559)

“สภาวะกาย” คือ สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย ส่วน “สภาวะจิตใจ” คือ สภาพที่ดีของจิตที่เกิดจากการที่บุคคลสามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ สามารถประสบความ สำเร็จ สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชน (Ruiz, Legros, & Guell, 1990) ตามหลักฐานที่พบจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา แสดงถึง “ตัวแปรด้านสภาวะจิตใจ” คือ “ความวิตกกังวล” ที่ส่งผลในทางลบต่อ “คุณภาพชีวิต” (Bell & Thomson, 2007) “ความเชื่อมั่น” และประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา (Bhasavanija & Morris, 2013) นอกจากนี้ การศึกษาตัวแปรด้านสภาวะร่างกายในงานวิจัยทางด้านจิตวิทยา แสดงให้เห็นว่าการใช้การจินตภาพความอบอุ่น สามารถลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและความเจ็บปวดได้ (Bhasavanija & Kuan, 2017) ซึ่งงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมแบบประเมินในส่วนของ 1) ปัจจัยด้าน “สภาวะจิตใจ” (คุณภาพ ชีวิต ความเชื่อมั่น และความวิตกกังวล) พร้อมกับการใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความผ่อนคลายในผู้เข้ารับการทดสอบขณะก่อนที่จะทำการตอบในส่วนของ 2) ปัจจัยด้าน “สภาวะร่างกาย” (การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ความปวด) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบองค์ประกอบทางด้านสภาวะร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา จำแนกตามเพศ ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา โค้ช นักกายภาพบำบัด หรือนักจิตวิทยาการกีฬา ในการประเมินนักกีฬาที่บาดเจ็บก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน หรืออาจจะใช้เป็นการประเมินร่วมกับการใช้โปรแกรมการรักษาทางกายและทางจิตได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางการกีฬาในนักกีฬาไทย จำแนกตามเพศ

สมมติฐานการวิจัย

นักกีฬาไทยที่ได้รับการบาดเจ็บที่มีเพศต่างกันมีสภาวะกายและจิตใจเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางการกีฬาแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) และเชิงสำรวจ (Observational Research) โดยทำการศึกษาหลักการทางด้านจิตวิทยา (Psychology) และทางด้านสรีรวิทยา (Physiology) ที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลกับนักกีฬาไทยที่ได้รับการบาดเจ็บทางการกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ การสร้างแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ที่มีความเกี่ยวข้องกับ 2 สภาวะ คือ 1) “สภาวะจิตใจ” (คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น และความวิตกกังวล) และในส่วนของ 2) “สภาวะร่างกาย” (การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ความปวด) พร้อมด้วยการใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความผ่อนคลายในผู้เข้ารับการทดสอบขณะก่อนที่จะทำการตอบในข้อที่ 2 และข้อที่ 3 ของแต่ละด้าน

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ที่อยู่ในสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 248 คน จาก 23 ชนิดกีฬา

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการเล่น บริเวณที่เกิดอาการ ระยะเวลาที่บาดเจ็บ การรักษา คำสั่งแพทย์ ยาตามแพทย์สั่ง และความรู้สึกปวดในแต่ ละวัน

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ คุณภาพชีวิต ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น การรับรู้ความรู้สึกปวด และการรับรู้ การเกร็งของกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชาการเป็นนักกีฬาที่ขึ้นทะเบียนสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 6,805 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2559)

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาที่อยู่ในสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 248 คน จาก 23 ชนิดกีฬา ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ให้ได้มาซึ่งนักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

เครื่องมือวิจัย

แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา

แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นพัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (Bhasavanija, Cherathammawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ประกอบไปด้วย 18 ข้อคำถาม คะแนนเป็นมาตรา ส่วนประมาณค่า (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 (ความเชื่อมั่น ทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง)

4) ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด

5) ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การหาค่าความเที่ยง (Reliability) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬามาทดลองใช้กับนักกีฬาบาดเจ็บที่มีลักษณะเช่นเดียวกับประชากรที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 30 คน และคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s Alpha Coefficient) ค่าที่ได้ r = 0.81 และทำการทดสอบซ้ำ (test–retest Reliability) ระยะเวลาห่างกัน 7 วัน เพื่อทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ได้เท่ากับ r = 0.69

การหาความตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหา โครงสร้างและความชัดเจนความเหมาะสมของภาษาพร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ

1. การแปลผลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน แสดงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศด้วยการทดสอบค่าที (t-test for Independent)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การพัฒนาแบบวัดสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา" มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ที่อยู่ในสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 446 คน จาก 22 ชนิดกีฬา ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ในนักกีฬาไทยจำแนกตามเพศ

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละสถานภาพ ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบประเมิน

เพศ	**ความถี่**	**ร้อยละ**
ชาย	162	65.33
หญิง	86	34.67
รวม	248	100.0
อายุ	**ความถี่**	**ร้อยละ**
ต่ำกว่า 18 ปี	18	7.25
18–21 ปี	157	63.30
22–25 ปี	63	25.40
มากกว่า 25 ปี	10	4.05
รวม	**248**	**100.0**

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละสถานภาพ ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบประเมิน (ต่อ)

ระดับการเล่นกีฬา	ความถี่	ร้อยละ
ระดับโรงเรียน	25	10.08
ระดับมหาวิทยาลัย	34	13.72
ระดับเขต	39	15.72
ระดับชาติ	124	50.00
ระดับอาชีพ	26	10.08
รวม	**248**	**100.0**

ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 65.33 มีช่วงอายุระหว่าง 18–21 ปี จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 63.30 และเป็นนักกีฬาระดับชาติ จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตารางที่ 2 ความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามอาการ การรักษา ระยะเวลาที่บาดเจ็บ คำสั่งแพทย์ ยาตามแพทย์สั่ง และความรู้สึกปวดในแต่ละวัน

อาการ	ความถี่	ร้อยละ
เจ็บป่วยทั่วไป	56	22.58
บาดเจ็บ	192	77.42
รวม	**248**	**100.0**
การรักษา	ความถี่	ร้อยละ
ได้รับการผ่าตัด	9	3.64
ไม่ได้รับการผ่าตัด	188	75.80
ไม่ได้รับการรักษา	51	20.56
รวม	**248**	**100.0**
ระยะเวลาที่บาดเจ็บ	**ความถี่**	**ร้อยละ**
ภายใน 1 สัปดาห์	135	54.43
ภายใน 1 เดือน	59	23.79
ภายใน 3 เดือน	25	10.08
ภายใน 6 เดือน	16	6.45
ภายใน 1 ปี	10	4.03
มากกว่า 1 ปี	3	1.22
รวม	**248**	**100.0**

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่ มีอาการบาดเจ็บ จำนวน 192 คน อีกทั้งได้รับการรักษาแต่ไม่ได้รับการผ่าตัด จำนวน 188 คน และมีระยะเวลาบาดเจ็บ ภายใน 1 สัปดาห์ จำนวน 135 คน นอกจากนี้ ส่วนใหญ่ใช้ยาแก้ปวด จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 72.58 รองลงมา ใช้ยาแก้ปวดร่วมกับการประคบร้อน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.27 และลำดับสุดท้าย ใช้ยาบรรเทาปวดชนิดเจล จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .80 และใหญ่ใช้ยาแก้ปวด 2 เม็ด ต่อ วัน จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 90.32 รองลงมา ใช้ยาแก้ปวดมากกว่า 8 เม็ดต่อวัน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.65 และลำดับสุดท้าย ใช้ยาแก้ปวด 8 เม็ด ต่อ วัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.41 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามชนิดกีฬา

ชนิดกีฬา	ความถี่	ร้อยละ	ชนิดกีฬา	ความถี่	ร้อยละ
1. เรือพาย	26	10.48	13. เทควันโด	9	3.62
2. ฟุตบอล	57	22.98	14. ว่ายน้ำ	5	2.01
3. บาสเกตบอล	25	10.08	15. แบดมินตัน	5	2.01
4. มวยสากล	1	0.40	16. เทนนิส	3	1.20
5. วอลเล่ย์บอลชายหาด	2	0.80	17. ปีนหน้าผา	2	0.80
6. วอลเล่ย์บอล	43	17.33	18. คูราช	2	0.80
7. กรีฑา	8	3.22	19. ปัญจสีรัต	1	0.40
8. รักบี้ฟุตบอล	2	0.80	20. ลีลาศ	1	0.40
9. แฮนด์บอล	6	2.41	21. ยูโด	1	0.40
10. ตะกร้อ	6	2.41	22. แชร์บอล	1	0.40
11. เน็ตบอล	13	5.24	23. จักรยาน	19	7.77
12. ฟุตซอล	9	3.62	**รวม**	**248**	**100.0**

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่ เป็นนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 23.10 รองลงมาเป็นนักกีฬาวอลเล่ย์บอล จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 17.33 และลำดับสุดท้ายที่มีจำนวนนักกีฬาน้อยที่สุด คือ นักกีฬามวยสากล นักกีฬาปัญจสีรัต นักกีฬาลีลาศ นักกีฬายูโด และนักกีฬาแชร์บอล ชนิดกีฬาละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานขององค์ประกอบสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา โดยภาพรวมและรายด้าน (คะแนนเต็ม 4)

ข้อที่	องค์ประกอบรายด้าน	$\overline{X}$	SD	แปลค่า
	ด้านคุณภาพชีวิต			
1	สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ	2.98	0.87	มาก
2	มีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ	2.49	0.91	ปานกลาง
3	ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา	2.48	0.93	ปานกลาง
4	มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา	2.93	0.89	มาก
	รวม	2.72	0.90	มาก
	ด้านความวิตกกังวล (ด้านลบ)			
5	มีอาการนอนไม่หลับ	1.08 (2.92)	1.21	น้อย
6	เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน	3.51 (0.49)	1.16	มาก ๆ
7	เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน	3.14 (0.87)	1.24	มาก
8	รู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ	0.45 (3.55)	1.23	บ้าง – ไม่เลย
	รวม	**2.05 (1.95)**	**1.21**	**ปานกลาง**
	ด้านความเชื่อมั่น			
9	มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้	2.49	0.86	ปานกลาง
10	มั่นใจว่าสามารถเข้าร่วมในการแข่งขันได้	2.41	0.85	ปานกลาง
11	เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้	2.31	0.90	ปานกลาง
12	เชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ	2.43	0.91	ปานกลาง
	รวม	**2.41**	**0.88**	**ปานกลาง**
	ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด (ด้านลบ)			
13	ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา	1.83 (2.17)	0.97	ปานกลาง
14	ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้	1.66 (2.34)	1.12	ปานกลาง
15	ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา	0.33 (3.67)	1.07	บ้าง – ไม่เคย
	รวม	**1.27 (2.73)**	**1.05**	**น้อย**
	ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (ด้านลบ)			
16	การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะเล่นกีฬา	1.81 (2.19)	1.02	ปานกลาง
17	การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้	1.60 (2.40)	1.05	ปานกลาง
18	การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา	0.48 (3.52)	1.04	บ้าง – ไม่เคย
	รวม	**1.30 (2.69)**	**1.03**	**น้อย**
	โดยภาพรวม	**1.95**	**1.18**	**ปานกลาง**

ตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา โดยภาพรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 1.95, SD = 1.18) เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า

1. ด้านคุณภาพชีวิต ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อยู่ในระดับ *มาก* ($\overline{X}$ = 2.72, SD = 0.90) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ" อยู่ในระดับ *มาก* ($\overline{X}$ = 2.98, SD = 0.87) รองลงมา คือ "มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา" อยู่ในระดับ *มาก* ($\overline{X}$ = 2.93, SD = 0.89) และอันดับสุดท้าย คือ "ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 2.48, SD = 0.93)

2. ด้านความวิตกกังวล ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านความวิตกกังวลโดยภาพรวม อยู่ในระดับ *มาก* ($\overline{X}$ = 2.05, SD = 1.21) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน" อยู่ในระดับ *มากๆ* ($\overline{X}$ = 3.51, SD = 1.16) รองลงมา คือ "เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน" อยู่ในระดับ *มาก* ($\overline{X}$ = 3.14, SD = 1.24) และอันดับสุดท้าย คือ "รู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ" อยู่ในระดับ *บ้าง-ไม่เคย* ($\overline{X}$ = .45, SD = 1.23)

3. ด้านความเชื่อมั่น ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านความเชื่อมั่นโดยภาพรวมอยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 2.41, SD = 0.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 2.49, SD = 0.86) รองลงมา คือ "เชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 2.43, SD = 0.91) และอันดับสุดท้าย คือ "เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 2.31, SD = 0.90)

4. ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวดโดยภาพรวม อยู่ในระดับ *น้อย* ($\overline{X}$ = 1.27, SD = 1.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 1.83, SD = 0.97) รองลงมา คือ "ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 1.66, SD = 1.12) และอันดับสุดท้าย คือ "ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา" อยู่ในระดับ *บ้าง–ไม่เคย* ($\overline{X}$ = 1.33, SD = 1.07)

5. ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยภาพรวม อยู่ในระดับ *น้อย* ($\overline{X}$ = 1.30, SD = 1.03) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$ = 1.83, SD = 1.02) รองลงมา คือ "การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ($\overline{X}$= 1.60, SD = 1.05) และอันดับสุดท้าย คือ "การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา" อยู่ในระดับ *บ้าง–ไม่เคย* ($\overline{X}$ = 0.48, SD = 1.04)

ตารางที่ 5 ความเชื่อมั่นภายในของแบบประเมินทั้งฉบับ โดยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha: r = 0.81)

รายด้าน	รายข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าแอลฟ่าถ้าข้อคำถามถูกลบออกไป
คุณภาพชีวิต	สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ	0.43	0.80
	มีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ	0.44	0.79
	ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา	0.42	0.80
	มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา	0.63	0.78
ความวิตกกังวล	มีอาการนอนไม่หลับ	0.44	0.79
	เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน	0.44	0.79
	เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน	0.30	0.80
	รู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ	0.17	0.81
ความเชื่อมั่น	มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้	0.27	0.80
	มั่นใจว่าสามารถเข้าร่วมในการแข่งขันได้	0.49	0.79
	เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้	0.45	0.79
	เชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ	0.23	0.81
การรับรู้ความรู้สึกปวด	ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา	0.52	0.79
	ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้	0.30	0.80
	ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา	0.33	0.80
การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ	การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะเล่นกีฬา	0.52	0.79
	การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้	0.45	0.79
	การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา	0.24	0.80

ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟ่าของครอนบาคทั้งฉบับ อยู่ในระดับ ดี (r = 0.81) ซึ่งองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง อันดับแรก คือ *มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา* (r = 0.63) และอันดับสุดท้าย คือ *รู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ* (r = 0.17)

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาระหว่างเพศ

องค์ประกอบ	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	M	SD	M	SD		
คุณภาพชีวิต	2.90	0.67	2.79	0.63	1.26	0.20
ความวิตกกังวล	2.15	0.79	2.02	0.76	1.23	0.21
ความเชื่อมั่น	2.39	0.76	2.48	0.59	-0.91	0.36
การรับรู้ความรู้สึกปวด	2.33	0.95	2.29	0.81	.35	0.72
การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ	2.40	0.93	2.25	0.80	1.32	0.18
โดยภาพรวม	**2.44**	**0.51**	**2.36**	**0.46**	**1.07**	**0.28**

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = 1.07, p = .28$) ทั้ง 18 ข้อคำถาม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาระหว่างเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม เพศชาย ($\overline{X} = 2.44, SD = 0.51$) มีสภาวะกายและจิตใจสูงกว่า เพศหญิง ($\overline{X} = 2.36, SD = 0.46$) ในทุกด้าน ยกเว้นด้านความเชื่อมั่นที่ เพศหญิง ($\overline{X} = 2.48, SD = 0.59$) มีสูงกว่า เพศชาย ($\overline{X} = 2.39, SD = 0.76$)

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) และเชิงสำรวจ (Observation) โดยทำการศึกษาหลักการทางด้านจิตวิทยาและทางด้านสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลกับนักกีฬาไทยที่ได้รับการบาดเจ็บทางการกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ การสร้างแบบประเมิน สภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา (MPPSSI) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (PPSMS: Bhasavanija, Cherathammawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบที่มีความเกี่ยวข้องกับ 2 สภาวะ คือ 1) “สภาวะจิตใจ” (คุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่น และความวิตกกังวล) และในส่วนของ 2) “สภาวะร่างกาย” (การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ความปวด) พร้อมด้วยการใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความผ่อนคลายในผู้ตอบแบบประเมิน ขณะก่อนที่จะทำการตอบข้อที่ 3 ของแต่ละด้าน ผลของการศึกษามีดังนี้:

ด้านคุณภาพชีวิต ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา โดยภาพรวมอยู่ในระดับ *มาก* เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ “สามารถฝึกกีฬาได้ตามปกติ” อยู่ในระดับ *มาก* รองลงมา คือ “มีกำลังใจในการฝึกซ้อมกีฬา” อยู่ในระดับ *มาก* และอันดับสุดท้าย คือ “ยังได้รับการสนับสนุนจากทีมกีฬา” อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ทั้งนี้ น่าจะเนื่องมาจากผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่ได้รับการรักษาแต่ไม่ได้รับการผ่าตัด คิดเป็นร้อยละ 75.80 รองลงมา ไม่ได้รับการรักษา คิดเป็นร้อยละ 20.56 และลำดับสุดท้าย

ได้รับการผ่าตัด คิดเป็นร้อยละ 3.64 จึงน่าจะเป็นผลให้ระดับของคุณภาพชีวิตของผู้ตอบแบบประเมินโดยเฉลี่ยลดลง แต่ยังอยู่ในระดับ *มาก* ซึ่งสอดคล้องกับ (Neuhauser et al., 1995) ที่กล่าวไว้ว่า ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัยหลัก คือ ความมีอายุยืน โภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลตนเอง สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย ทั้งนี้ เป้าหมายแรกของการมีความเป็นอยู่ที่ดี คือ การป้องกันโรค เพราะโรคภัยไข้เจ็บสามารถทำให้ "คุณภาพชีวิต" ลดลงได้

ด้านความวิตกกังวล ผู้ตอบแบบประเมิน มีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา โดยภาพรวมอยู่ในระดับ *มาก* เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "เกรงว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขัน" อยู่ในระดับมากๆ รองลงมา คือ "เกรงว่าจะทำพลาดในการแข่งขัน" อยู่ในระดับ *มาก* และอันดับสุดท้าย คือ "รู้สึกปวด ที่บริเวณต้นคอ" อยู่ในระดับ *บ้าง-ไม่เคย* ทั้งนี้ น่าจะเนื่องมาจาก ผู้ตอบแบบประเมินมีความวิตกกังวลเมื่อได้รับการบาดเจ็บจึงส่งผลให้เกิดความกลัวหรือกังวลว่าอาการจะกลับมาขณะแข่งขันและจะทำพลาดในการแข่งขันได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (Kemeny, 2003) ที่กล่าวไว้ว่า "สิ่งที่ทำให้เครียด" คือ "สถานการณ์ที่ยุ่งยาก" มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะของการเป็นอยู่ที่ดีทางกายและทางจิตใจมากไปกว่านี้ ความเครียด รวมทั้งความวิตกกังวล ความเศร้า ความสับสน ความรู้สึกของการถูกครอบงำ และการขาดความช่วยเหลือล้วนเกิดจากการตอบสนองทางจิตวิทยา ในทางลบต่อสิ่งที่มากระตุ้น หรือต่อความยุ่งยากใดๆ นอกจากนี้ (Diaz et al., 2012) ยังกล่าวไว้ว่า ความเครียดเกิดขึ้นบ่อยๆ ในช่วงก่อน กับ ช่วงขณะแข่งขัน ซึ่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อ "สภาวะทางกายและจิตใจของนักกีฬา"

ด้านความเชื่อมั่น ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา โดยภาพรวมอยู่ในระดับ *ปานกลาง* เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "มั่นใจว่าสามารถเผชิญเกมการแข่งขันได้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* รองลงมา คือ "เชื่อในประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* และอันดับสุดท้าย คือ "เชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* ทั้งนี้ น่าจะเนื่องมาจากอาการบาดเจ็บของผู้ตอบแบบประเมินอาจทำให้ผู้ตอบมีระดับความเชื่อมั่นลดลง เมื่อจะต้องเผชิญกับเกมการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง สอดคล้องกับ (ธิรตา ภาสะวณิช, 2559) ที่กล่าวไว้ว่า "ความเชื่อมั่น" ยังเป็นตัวแปรสำคัญที่เกิดขึ้นผกผันกันกับ "ความวิตกกังวล" ซึ่งเหตุที่เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวลประกอบไปด้วย "ลักษณะนิสัย" ของนักกีฬาและ "ปัจจัยที่เกี่ยวกับสถานการณ์" การที่นักกีฬาเปลี่ยนสภาวะของจิตใจจากการมี "สภาวะผ่อนคลาย" เป็น "สภาวะเครียด" นั้นขึ้นอยู่กับ "การรับรู้" ของนักกีฬา ที่สามารถเกิดขึ้นได้ 2 ทิศทางด้วยกัน คือ 1) ทางร่างกาย อาทิ อาการเกร็งที่บริเวณต้นคอ อาการนอนไม่หลับ หรืออาการสั่นของมือขณะมีความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อการรับรู้ทางจิต เป็นต้น และ 2) ทางจิตใจ อาทิ การคาดการณ์ว่าจะพ่ายแพ้ในการแข่งขันที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถทำให้เกิดอารมณ์ปรวนแปรได้ เป็นต้น

ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านการรับรู้ความรู้สึกปวด โดยภาพรวม อยู่ในระดับ *น้อย* เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ "ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะเล่นกีฬา" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* รองลงมา คือ "ความรู้สึกปวดที่ได้รับขณะนี้" อยู่ในระดับ *ปานกลาง* และอันดับสุดท้าย คือ "ความ

รู้สึกปวดที่ได้รับขณะได้รับการรักษา” อยู่ในระดับ บ้าง-ไม่เคย รวมถึงด้าน *การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ* ผู้ตอบแบบประเมินมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ *น้อย* เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรก คือ “ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ” อยู่ในระดับ *ปานกลาง* รองลงมา คือ “การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะนี้” อยู่ในระดับ ปานกลาง และอันดับสุดท้าย คือ “การเกร็งของกล้ามเนื้อที่ได้รับขณะได้รับการรักษา” อยู่ในระดับ บ้าง–ไม่เคย ทั้งนี้ น่าจะเนื่องมาจากผลของอาการบาดเจ็บนั้นที่สามารถส่งผลต่อการรับรู้ความรู้สึกถึงอาการปวดและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ สอดคล้องกับ (Brewer et al., 2004) ที่กล่าวไว้ว่า “การบาดเจ็บ” ในการกีฬาเป็นปัจจัยทางด้านร่างกายที่นำมาซึ่งผลของอารมณ์ ความสามารถทางด้านร่างกาย และการดำรงชีวิต ของนักกีฬาในทางลบ ในทางการแพทย์ยังได้กล่าวไว้ว่า “การบาดเจ็บ” เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นร่วมกับ “ความเจ็บปวด” และ “การเกร็งของกล้ามเนื้อ” และข้อเสนอแนะจากการศึกษาในครั้งนี้ คือ โปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija & Kuan, 2017) ซึ่งผ่านการทดลองจนได้ผลยืนยันว่าสามารถนำมาใช้ในการลดอาการปวดของนักกีฬาที่ได้รับการผ่าตัดได้ ผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้ทดสอบในขั้นตอนของการรักษา และพบว่า โปรแกรมการรักษาทางจิตที่นำมาใช้สามารถลดอาการดังกล่าวได้จริง และแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นในการศึกษา ครั้งนี้สามารถวัดระดับการรับรู้ความรู้สึกของอาการที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2559). **ทะเบียนนักกีฬา**. http://www2.sat.or.th/sportmanregis/sportRegis.asp.

ธิรตา ภาสะวณิช. (2559). **จิตวิทยาการกีฬา PED4303.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Bell, R.J. & Thompson, C.L. (2007). Solution-focused guided imagery for a golfer experiencing the yips: A case study. **Athletic Insight, 9**(1), p.4.

Bhasavanija, T. (2014). Comparison of body temperature, oxygen saturation, and heart rate among rest, practice, stretch, and imagery in youth Takraw athletes. **Proceedings: The 10th International Sport Sciences Conference.** Kota Bharu, Kelantan, Malaysia : ISSC. p.12.

Bhasavanija, T., Chirathamawat, P., Chobthamasakul, C., & Poompin, K. (2015). Validation of the Physical and Psychological State Measure in Sport for Thai athletes. **Proceedings: The 2nd International Seminar in Exercise and Sport Psychology.** Burapha University, Thailand: ISESP, p.34.

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), pp.35-40.

Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition for oxygen consumption and golf putting performance enhancement. **Proceedings: The 13th World Congress of Sport Psychology.** Beijing, China: ISSP, p.32. http://ucha.blogia.com/2013/062904-the-issp-13th-world-congress-of-sport-psychology.php.

Bhasavanija, T. & Morris, T. (2014). Imagery: Chapter 23, Part 4. *In A.G.* **Papaioannou & Hackfort, D. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts.** New York: Routledge, pp.356-371, 1002p.

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**, pp.163-175.

Chottidao, M., & Limroongreungrat, W. (2015). **The study of Thai's fencers injuries in 38th national sport competition at Trang.** [June, 2017] 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), pp.763-768.

Kemeny, K. (2003). The psychobiology of stress. **Current Directions in Psychology Science, 12**(4), pp.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. p.148.

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), pp.265-78.

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), pp.266-71.

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), pp.13-31.

อิทธิพลของคุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีต่อทีมของแฟนคลับในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

วาสนา บุตรโพธิ์[1] และ วิศิษฐ์ ฤทธิบุญไชย[2]
[1]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
[2]คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาอิทธิพลของ คุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกประชากรที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาครั้งนี้ คือ กองเชียร์จากสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก จำนวน 802 ราย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ

ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจ มีอิทธิพลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน 2) ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้ โดยสามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ได้ดังนี้ Y (ความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก) = 0.89 +0.24 X_1 (ความพึงพอใจ)+0.46 X_2 (คุณภาพบริการ) +0.10 X_3 (การมีส่วนร่วม) โดยสมการนี้มีอำนาจในการพยากรณ์เท่ากับร้อยละ 88

คำสำคัญ: คุณภาพบริการ / การมีส่วนร่วม / ความพึงพอใจ / ความจงรักภักดี / ฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

Corresponding Author : ดร.วาสนา บุตรโพธิ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
E-mail : kookkai.bootpo@gmail.com

_18-0558(161-172)12.indd 161 7/14/61 BE 11:03 AM

The Influence of Service Quality, Team Attachment and the satisfaction affects Team Loyalty with Fan Club in the Thai Premier League club

Wassana Bootpo[1] and Wisit Rittiboonchai[2]
[1]Faculty of Education Ramkhamhaeng University
[2]Faculty of Management Nakhon Pathom Rajabhat University

Abstract

This research aimed: 1) the influence of quality of service participation and the satisfaction that affects loyalty in the Thai Premier League club. The population used in this study was the fanclubs from the Thai Premier League Football Club 802 persons. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, analysis of variance and multiple regression analysis. 2) to compare the differences in background that affect loyalty in Thai Premier League of Fan clubs.

The research found that: 1) Quality of service, participation. And satisfaction in fluence of loyalty on Thai Premier League clubs is statistically significant in all aspects. 2) Personal background Affected Loyalty to Thai Premier League clubs, sex, age, education, occupation, income and duration of this club. Y (loyalty in Thai Premier League club) = 0.89 +0.24 X_1 (Satisfaction) +0.46 X_2 (Quality of service) +0.10 X_3 (Participation) This equation the power of prediction is 88 percent.

Keywords: Service Quality/ Team Attachment/ Satisfaction/ Loyalty and Thai Premier League

Corresponding Author : Dr.Wassana Bootpo Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.
E-mail : kookkai.bootpo@gmail.com

_18-0558(161-172)12.indd 162 7/14/61 BE 11:03 AM

บทนำ

กระแสความนิยมในกีฬาฟุตบอล มีมาอย่างยาวนานในทุกประเทศในโลกนี้ นับเป็นกีฬาลำดับต้นๆ ของทุกประเทศ ด้วยความสนุกสนาน ชวนติดตาม และด้วยความเข้มข้นของการแข่งขัน ทำให้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีแฟนคลับ หรือกองเชียร์ติดตามมากที่สุดในโลกเมื่อเทียบกับทุกกีฬา จากกระแสความเป็นที่นิยมดังกล่าว ทำให้กีฬาดังกล่าวสามารถสร้างรายได้ให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเจ้าของสโมสร นักกีฬา สปอนเซอร์ ในมูลค่ามหาศาล ไม่ว่าจากการจัดการแข่งขัน หรือการถ่ายทอดสด

สำหรับฟุตบอลในประเทศไทยมีประวัติยาวนานย้อนไปตั้งแต่ปี พ.ศ. 2458 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) เป็นผู้ริเริ่มนำกีฬาฟุตบอลเข้ามาเล่นในไทยเป็นครั้งแรก จนกระทั่งเกิดความนิยมแผ่ขยายกว้างขวางไปทั่วประเทศ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้งสโมสรคณะฟุตบอลสยาม ขึ้นโดยมีพระองค์และพระบรมวงศานุวงศ์ทรงลงแข่งขันเป็นผู้เล่นเอง และเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2458 มีการจัดแข่งขันในระดับนานาชาติขึ้นเป็นครั้งแรก ระหว่างทีมชาติสยาม (ปัจจุบันคือ ฟุตบอลทีมชาติไทย) กับทีมราชกรีฑาสโมสร ที่สนามราชกรีฑาสโมสร โดยมีดักลาส โรเบิร์ตสัน เป็นกรรมการผู้ตัดสิน นับเป็นเวลาถึง 102 ปีมาแล้ว สำหรับการกำเนิดฟุตบอลไทย (สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย, 2559)

ฟุตบอลถือเป็นกีฬาซึ่งเป็นที่นิยมสูงสุดในประเทศไทย มีสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นหน่วยงานที่กำกับดูแลฟุตบอลทีมชาติไทย ซึ่งประสบความสำเร็จในระดับอาเซียน และรายการแข่งขันแบบอาชีพไทยพรีเมียร์ลีก โดยในอดีต เคยจัดการแข่งขันระดับโลกหลายครั้ง เช่น เอเชียนคัพ 2 ครั้ง ฟุตบอลอายุไม่เกิน 19 ปี ชิงแชมป์เอเชีย 10 ครั้ง และฟุตบอลโลกหญิงอายุไม่เกิน 20 ปี 1 ครั้ง (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2560) สิ่งหนึ่งที่เป็นการยืนยันความสำเร็จของฟุตบอลทีมชาติไทย เกิดจากการที่เรามีสโมสรฟุตบอลแบบอาชีพโดยในระยะหลังจากปี พ.ศ. 2552 เป็นต้นมา ฟุตบอลระบบลีกอาชีพของไทยเป็นที่นิยมอย่างสูง จึงมีการจัดตั้งกลุ่มผู้สนับสนุนสโมสรฟุตบอลต่างๆ อีกเป็นจำนวนมาก ทำให้ประเทศไทยเริ่มมีความเข้มแข็งและอันดับโลกที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ฟุตบอลลีกอาชีพในประเทศไทย (Thailand Professional Football League) ได้รับอิทธิพลจากการขยายตัวของธุรกิจกีฬาโลก และการออกกฎข้อบังคับโดยสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (Federation International de Football Association: FIFA) ได้ประกาศให้สโมสรฟุตบอลในประเทศสมาชิกเข้าสู่ระบบการจดทะเบียนนิติบุคคลเชิงพาณิชย์ (Kaempfer, Qian and Smyth, 2010) โดยแต่งตั้งให้สหพันธ์ฟุตบอลแห่งเอเชีย (Asian Football Confederation: AFC) เข้าดูแลมาตรฐานการแข่งขันในประเทศอาเซียนรวมถึงประเทศไทยด้วย (FIFA, 2009) ซึ่งในช่วงปี พ.ศ. 2551 เอ.เอฟ.ซี. รับหลักการจากฟีฟ่า และออกประกาศเกณฑ์การพิจารณามาตรฐาน (Criteria for Participation in AFC Champion League) หรือข้อกำหนดการได้สิทธิเข้าแข่งขัน เอ.เอฟ.ซี. แชมป์เปี้ยนลีก(AFC Champion League) เพื่อยกระดับฟุตบอลเข้าสู่ฟุตบอลอาชีพอย่างเต็มตัว (วรวีร์ มะกูดี, 2552) โดยกฎข้อบังคับดังกล่าวทีมสโมสรที่เข้าร่วมในการแข่งขันฟุตบอลถ้วยใหญ่ต้องเป็นทีมที่จดทะเบียนนิติบุคคลเชิง

พาณิชย์ และแสวงหาผลกำไรในรูปแบบธุรกิจเต็มตัว หากประเทศใดไม่ถือปฏิบัติตามจะถูกตัดสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันในทุกกรณี (AFC Charter, 2009) ซึ่งเกณฑ์การพิจารณาตามมาตรฐานการจัดการแข่งขันประกอบด้วย (1) การบริหารจัดการการแข่งขัน (Organization) (2) มาตรฐานทางเทคนิค (Technical Standard) (3) ผู้ชมกีฬา (Attendance) (4) ธรรมาภิบาลและการจัดการ (Governance and Soundness) (5) การตลาดและการส่งเสริม (Marketing and Promotion) (6) ขนาดของธุรกิจ (Business Scale) (7) การจัดการในวันแข่งขัน (Game Operation) (8) สื่อมวลชน (Media) (9) มาตรฐานสนามที่ใช้แข่งขัน (Stadium Standard) (10) การบริหารจัดการของสโมสรสมาชิก (Management of Clubs Member) ซึ่งสโมสรสมาชิกต้องทำบันทึกข้อตกลง (Club Licensing Agreement) กับผู้จัดการแข่งขันอย่างเป็นทางการกับบริษัทไทยพรีเมียร์ลีก จำกัด ในปัจจุบัน (Hammam, 2008)

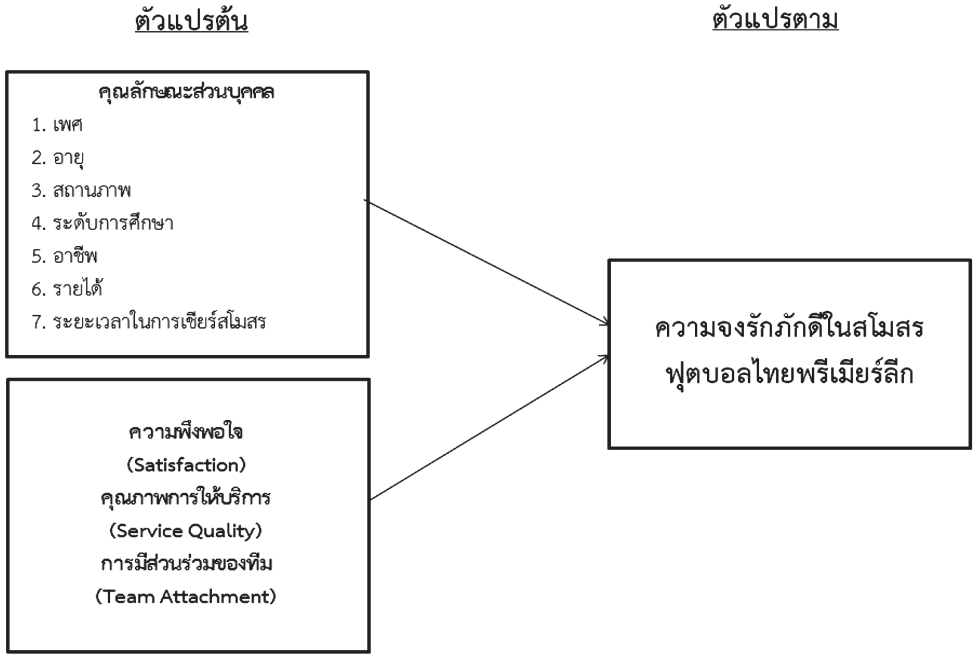
หากเบื้องหลังความสำเร็จของฟุตบอลทีมชาติเกิดจากการมีสโมสรที่เข้มแข็ง เบื้องหลังของความเข้มแข็งจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเกิดจากกองเชียร์ที่จงรักภักดี สิ่งนี้พิสูจน์ให้เห็นจากสโมสรชั้นนำต่างๆ ในโลกนี้ต่างก็มีแฟนคลับที่มีความจงรักภักดี ทั้งแฟนคลับท้องถิ่น และแฟนคลับที่มาจากชาติอื่นๆ ทั่วโลก สำหรับฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ยังถือว่ามีอายุไม่มากนัก การเริ่มต้นสร้างความจงรักภักดีจากแฟนคลับท้องถิ่น หรือกองเชียร์ไทยมีความสำคัญมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของความเข้มแข็งในระยะยาวของสโมสร รวมถึงการได้เม็ดเงินที่จะเข้ามาอัดฉีดจากการเข้ามาชมการแข่งขัน การซื้อของที่ระลึก รวมถึงการสปอนเซอร์ที่เข้ามาให้การสนับสนุน สรุปได้ว่าการพัฒนาสโมสรกีฬา ในด้านการบริหารจัดการทีม ด้านการจัดกิจกรรมพิเศษ ด้านช่องทางการจำหน่ายของที่ระลึก มีความสำคัญต่อการพัฒนาสโมสร (Pollard and Pollard, 2007) สิ่งดังกล่าวนี้สร้างแรงดึงดูดให้ผู้ชมกีฬาเข้ามาเป็นแฟนคลับในระยะยาวตลอดจนสร้างความเชื่อมั่นให้นักลงทุนเกิดความน่าเชื่อถือ และเกิดความต้องการเป็นเจ้าของทีมกีฬาเพิ่มสูงขึ้น (Dietl and Weingaertner, 2011) ซึ่งแต่ละสโมสรกีฬาในระบบลีกเดียวกันจะแข่งขันและเปรียบเทียบกันเอง ทั้งผลการแข่งขันของทีมสโมสร และผลรวมรายได้จากการบริหารทีมสโมสร จนเป็นที่มาในการสร้างความนิยมสูงสุดของระบบการจัดการกีฬาในยุคนี้ (Rosner and Shropshire, 2011) และปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มการสร้างรายได้ของกีฬาอาชีพอยู่ในระดับดี และมีการจัดการแข่งขันในระบบลีกมากขึ้น ซึ่งระบบลีกมีการแข่งขันระบุช่วงเวลาที่ชัดเจน เหมาะสมกับการสนับสนุนทีม (Team Sponsor) และสมาคมกีฬาในระยาว และเป็นการสร้างผู้ชมกีฬา และแฟนคลับให้มีจานวนมากขึ้น ทำให้เกิดโอกาสในการร่วมลงทุนในกิจกรรมต่างๆ ของสโมสรกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2552)

งานวิจัยเรื่อง อิทธิพลของคุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีของแฟนคลับในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก มีเป้าประสงค์ที่จะหาเหตุของความจงรักภักดีของกองเชียร์ในสโมสร ทั้งนี้เนื่องจากความจงรักภักดีของกองเชียร์จะช่วยทำให้กองเชียร์อยู่กับสโมสรได้ยาวนานขึ้น รวมทั้งแนะนำให้กับบุคคลอื่นๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมกับสโมสร รวมถึงสร้างความเต็มใจของลูกค้าที่จะซื้อสินค้า และบริการอื่นๆ ที่มีราคา

สูงขึ้น เป็นดังเป้าหมายที่สโมสรต้องการทำให้ได้มา ซึ่งกลุ่มลูกค้าเพื่อพัฒนากองเชียร์ของสโมสร (Young, 2003) จากระดับผู้ซื้อหรือลูกค้า เป็นระดับผู้สนับสนุน หรือผู้มีอุปการคุณต่อองค์การหรือสโมสร และการรักษาลูกค้าที่มีมูลค่ากับองค์การเอาไว้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของคุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

วิธีดำเนินงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาครั้งนี้ กองเชียร์จากสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก เนื่องจากไม่ทราบขนาดของประชากรที่ชัดเจนจึงใช้การหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ (Cochran, 1953) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 385 ราย ผู้วิจัยทำการเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างในการจัดเก็บ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 802 ราย ใช้วิธีการสุ่มแบบสะดวก แบบสอบถามประกอบไปด้วยห้าตอน ได้แก่ การสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล ความพึงพอใจ (Satisfaction) คุณภาพการให้บริการ (Service Quality) การมีส่วนร่วมของทีม (Team Attachment) และความจงรักภักดีต่อสโมสร (Loyalty) มีการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Valiable) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ราย และความเชื่อมั่นด้วยวิธีอัลฟา ครอนบาค ของแบบสอบถามจากประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

พิจารณาผลจากตารางที่ 1 พบว่าแบบสอบถามมีคุณภาพเพียงพอในการจัดเก็บ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้วิธีทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ค่า t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Enter Multiple Regression)

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ตัวแปร	จำนวนข้อ	ความตรง	ความเชื่อมั่น
ความพึงพอใจ (Satisfaction)	5	1.00	0.82
คุณภาพการให้บริการ (Service Quality)	5	0.67-1.00	0.85
การมีส่วนร่วมของทีม (Team Attachment)	6	1.00	0.73
ความจงรักภักดีต่อสโมสร (Loyalty)	6	0.67-1.00	0.88

ผลการการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.89 ในด้านความพึงพอใจ (Satisfaction) มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 ด้านคุณภาพการให้บริการ (Service Quality) 0.85 ด้านการมีส่วนร่วมของทีม (Team Attachment) 0.73 และความจงรักภักดีต่อสโมสร (Loyalty) 0.88 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความเชื่อมมั่นในระดับดี

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงโดยการใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ พบว่าข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงทุกประการ

5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = 802)

ปัจจัยส่วนบุคคล		ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	406	50.62
	หญิง	396	49.38
อายุ	ไม่เกิน 25 ปี	141	17.58
	25-30 ปี	374	46.63
	31-35 ปี	214	26.68
	35 ปีขึ้นไป	73	9.10
สถานภาพ	โสด	453	56.48
	สมรส	318	39.65
	หม้าย	21	2.62
	หย่าร้าง	10	1.25

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

(n = 802)

ปัจจัยส่วนบุคคล		ความถี่	ร้อยละ
การศึกษา	ต่ำกว่า ปริญญาตรี	245	30.55
	ปริญญาตรี	428	53.37
	สูงกว่า ปริญญาตรี	129	16.08
อาชีพ	นักศึกษา	299	37.28
	ข้าราชการ	177	22.07
	เจ้าของธุรกิจ	209	26.06
	พนักงานบริษัท	117	14.59
รายได้	ไม่เกิน 15000 บาท	386	48.13
	15000-20000 บาท	156	19.45
	20001-25000 บาท	111	13.84
	25000 บาทขึ้นไป	149	18.58
ระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้	ไม่เกิน 1 ปี	209	26.06
	1-3 ปี	341	42.52
	4-6 ปี	147	18.33
	7 ปีขึ้นไป	105	13.09

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 50.62) มีอายุในช่วง 25-30 ปี (ร้อยละ 46.63) สถานภาพโสด (ร้อยละ 56.48) การศึกษาจบระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 53.37) อาชีพนักศึกษา (ร้อยละ37.28) รายได้ไม่เกิน 15,000 บาท (ร้อยละ 48.13) และระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้ (ร้อยละ 42.52)

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจ คุณภาพการให้บริการ การมีส่วนร่วมของทีมและความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

ตัวแปร	Mean	SD	ผลการประเมิน
ความพึงพอใจ (Satisfaction)	4.17	0.64	มาก
คุณภาพการให้บริการ (Service Quality)	3.88	1.20	มาก
การมีส่วนร่วมของทีม (Team Attachment)	4.09	0.90	มาก
ความจงรักภักดีต่อสโมสร (Loyalty)	4.12	0.83	มาก

ผลการวิเคราะห์ในทุกปัจจัยพบว่าในทุกด้านอยู่ระดับมาก โดยสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ ความพึงพอใจ (Mean = 4.17) ความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก (Mean = 4.12) การมีส่วนร่วมของทีม (Mean = 4.09) และ คุณภาพการให้บริการ (Mean = 3.88) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจ คุณภาพการให้บริการ การมีส่วนร่วมของทีมและความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

	เพศ		อายุ		สถานภาพ		การศึกษา		อาชีพ		รายได้		ระยะเวลา	
	t-test		ANOVA		ANOVA		ANOVA		ANOVA		ANOVA		ANOVA	
	t	Sig	F	sig	F	sig	F	sig	F	sig	F	sig	F	sig
ความพึงพอใจ	-0.98	0.33	21.52	0.00*	5.02	0.00*	10.54	0.00*	54.05	0.00*	19.19	0.00*	159.3	0.00*
คุณภาพการให้บริการ	-1.01	0.31	30.16	0.00*	1.73	0.16	8.83	0.00*	58.95	0.00*	17.41	0.00*	138.6	0.00*
การมีส่วนร่วมของทีม	-1.26	0.21	25.18	0.00*	1.61	0.19	4.39	0.01*	48.90	0.00*	9.40	0.00*	102.6	0.00*
ความจงรักภักดี	-2.35	0.02*	23.00	0.00*	1.21	0.31	6.02	0.00*	64.75	0.00*	15.58	0.00*	153.5	0.00*

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก ได้แก่ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้ ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อคุณภาพการให้บริการ ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้ สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของทีม ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้ และปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการเชียร์สโมสรแห่งนี้

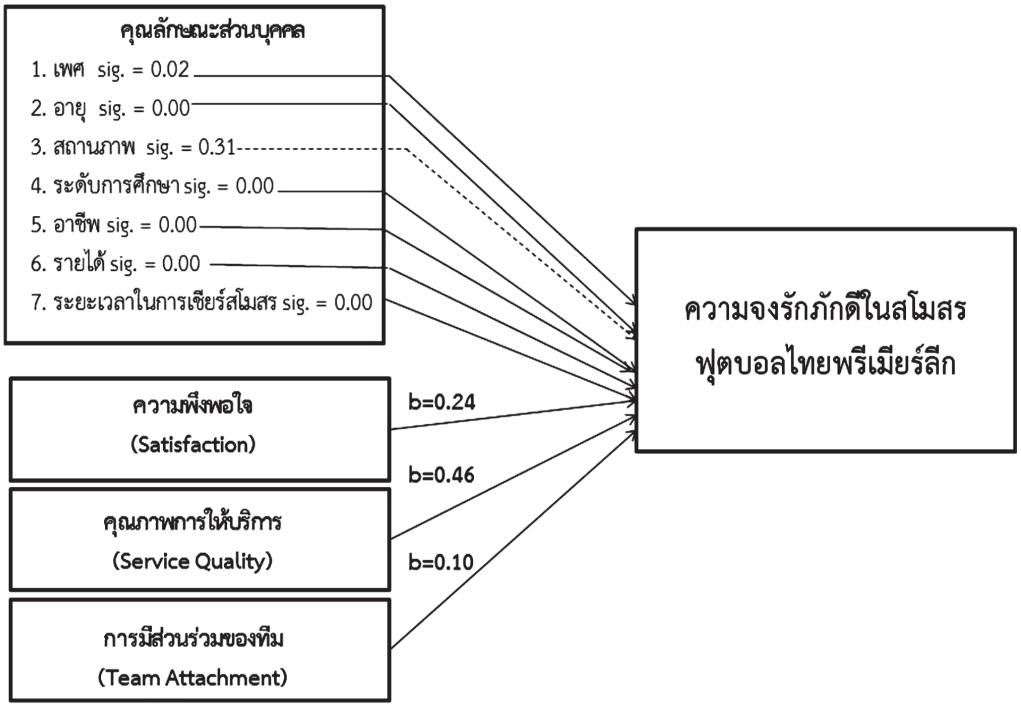
ก่อนการวิเคราะห์ค่าถดถอยเชิงพหุผู้วิจัยได้ทำการทดสอบปัญหาภาวะเส้นตรงร่วมเชิงพหุ (Multiconninearity) ซึ่งผลการวิจัยพบว่าไม่มีตัวแปรอิสระใดสัมพันธ์กันเองร้อยละ 80

ตารางที่ 5 อิทธพลของ คุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจที่ส่งผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก

	B	SE	Beta	t	sig
(Constant)	0.89	0.09		9.66	0.00**
ความพึงพอใจ	0.24	0.03	0.19	7.71	0.00**
คุณภาพบริการ	0.46	0.03	0.67	17.92	0.00**
การมีส่วนร่วม	0.10	0.03	0.11	3.68	0.00**

$R = 0.94$ $R^2 = 0.88$ Adj $R^2 = 0.88$

ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพบริการ การมีส่วนร่วม และความพึงพอใจ มีอิทธิพลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน โดยมีสามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ได้ดังนี้ Y (ความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก) = 0.89 +0.24 X_1 (ความพึงพอใจ) +0.46 X_2 (คุณภาพบริการ) +0.10 X_3 (การมีส่วนร่วม) โดยสมการดังกล่าวมีอำนาจในการพยากรณ์เท่ากับร้อยละ 88



แผนภาพที่ 2 ค่าสมการพยากรณ์ตัวแปรในการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่าคุณลักษณะส่วนบุคคลของกองเชียร์มีผลต่อความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน ดังนั้นผู้บริหารสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีกจึงต้องให้ความใส่ใจในความต่างของปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าว เพื่อจะสร้างความจงรักภักดีอย่างยั่งยืน

2. ผลการวิจัยพบว่า ความจงรักภักดีในสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก เกิดจากคุณภาพในการบริการเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้เพราะสะท้อนถึงความเอาใจใส่ และความเป็นมืออาชีพของสโมสรที่มอบให้กับกองเชียร์ ในขณะที่ปัจจัยรองลงมาคือ ความพึงพอใจของกองเชียร์ และปัจจัยสุดท้าย คือการมีส่วนร่วมของทีม โดยทุกปัจจัยต่างมีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้บริหารต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยดังกล่าว และพัฒนาปัจจัยต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะกองเชียร์เท่านั้น ผู้ที่สนใจอาจจะต่อยอดทำการศึกษาไปยังนักกีฬา ผู้จัดการทีม สปอนเซอร์ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียสโมสรกีฬาเพื่อให้เกิดการประเมินครบ 360 องศา

2. งานวิจัยดังกล่าวเน้นการทำวิจัยเชิงปริมาณเท่านั้น หากผู้ที่สนใจจะทำการวิจัยเชิงคุณภาพสนับสนุนเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก โดยพัฒนาเป็นการวิจัยเชิงผสม ก็จะทำให้งานวิจัยมีมิติของงานที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ผู้ที่สนใจอาจนำกรอบแนวคิดดังกล่าวไปศึกษากับฟุตบอลลีคอื่น หรือศึกษาในกลุ่มกีฬาดาวรุ่งประเภทอื่น อาทิ มวยไทย ในลักษณะแยกส่วนหรือทำในลักษณะเปรียบเทียบ

บรรณานุกรม

สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย. (2559). **ประวัติสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์**. สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2560. จาก http://www.fat.or.th/?page_id=6

Asian Football Confederation. (2009). **Criteria for Participant in AFC Champion League.** The Football Association. (Mimeographed).

Cochran, W.G. (1953). **Sampling Techiques.** New York : John Wiley.

Dietl, H. and C. Weingaertner. (2011). The Effect of Professional Football Clubs' Legal Structure on Sponsoring Revenue. **Report to Institute for Strategy and Business Economics University of Zurich.** Working paper No. 141 January 2011, University of Zurich: Switzerland.

Etzel, M., Walker, B., and S. William. (2010). **Marketing.** New York: McGrawHill.

FIFA. (2009). **The principle document is the FIFA Laws of the Game AFC Cup.** Bangkok.

Hammam, B. M. (2008). **Criteria for Participation in AFC Champions League.** (Online). http://www.the-afc.com/uploads/afc/docs/acl2011criteria.pdf., 1 March 2016.

Kaempfer I., J. X. Qian, and R. Smyth. (2010). Working Hours in Supply Chain Chinese and Thai Factories: Evidence From the Fair Labor Association's "Soccer Project. **Discussion paper to Monash University Business and Economics.** 2010. Monash University.

Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., Berry, L. L.,(1994). "Reassessment of Expectations as a Comparison Standard in Measuring Service Quality: Implications for Further Research, **Journal of Marketing, 58** January 1994 : 111–124

Pollard. R and G. Pollard. (2007). Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England. **Journal of Sports Sciences. 23**(4): 337-350.

Rosner, S. and K. L. Shropshire. (2011). **The business of sports**. (2nd ed.) London: Jones and Bartlett Learning.

Young, V. (2003). Equity-indexed life insurance: Pricing and reserving using the principle of equivalent utility. **North American Actuarial Journal. 7**, 68-86.

Academic
Journal Institute
of Physical Education

_18-0558(161-172)12.indd 172 7/14/61 BE 11:03 AM

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

ศิริวรรณ สุขดี
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ปีการศึกษา 2559 จำนวน 150 คน ได้มาจากการสุ่มตัวตัวอย่างแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ประกอบด้วย ความภูมิใจในองค์กร ทัศนคติในการทำงาน ความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมายและค่านิยม แรงจูงใจในการทำงาน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก

2. คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาอยู่ในระดับมาก

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ แรงจูงใจในการทำงาน (X_5) ความภูมิใจในองค์กร (X_2) ซึ่งปัจจัยทั้ง 2 นี้สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาได้ร้อยละ 62.90 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

รูปคะแนนดิบ ได้แก่ $Y' = .439 + .493 (X_5) + .368 (X_2)$

รูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Z'_Y = .519 (Z X_5) + .315 (Z X_2)$

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิตการทำงาน / อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ / สถาบันการพลศึกษา

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิริวรรณ สุขดี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์
E-mail : siriwan2501@gmail.com

_18-0558(173-182)13.indd 173 7/10/61 BE 10:34 AM

Factors Affecting on Quality of Work life of Instructors Faculty of Education, Institutes of Physical Education

Siriwan Sukdee
Institutes of Physical Education Petchabun Campus

Abstract

Purpose to Study Factors Affecting on Quality of Work life of Instructors Faculty of Education, Institutes of Physical Education. The Subjects of 150 were Stratified Random Sampling from lecturer of Faculty of Education, Institutes of Physical Education in Academic Years 2016. The Data were then Analyzed in terms of Mean, Standard Deviation and Stepwise Multiple Regression Analysis.

1. The Study of Factors Affecting on Quality of Work life of Instructors Faculty of Education, Physical Education Institutes: Pride in the organization , Work attitude, Trust and accept goals and values and Motivation to work found that As a whole, were at a high level.

2. Quality of Work life of Instructors Faculty of Education, Institutes of Physical Education was at a high level.

3. The factors which could Quality of Work life of Instructors Faculty of Education, Institutes of Physical Education comprised these 2 variables: Motivation to work and Pride in the organization. These 2 factors could predict a Quality of Work life of Instructors Faculty of Education, Institutes of Physical Education about percentage of 62.90 The significantly predicted equations were as follows :

In term of raw scores were : $Y' = .439 + .493 (X_5) + .368 (X_2)$

In term of standard scores were : $Z'_Y = .519 (Z\ X_5) + .315 (Z\ X_2)$

Keywords: Quality of Work life / Instructors Faculty of Education, Institutes of Physical Education

Corresponding Author : Asst.Prof.Siriwan Sukdee Institutes of Physical Education Petchabun Campus
E-mail : siriwan2501@gmail.com

_18-0558(173-182)13.indd 174 7/10/61 BE 10:34 AM

บทนำ

ในปัจจุบันการบริหารองค์กรให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ขององค์นั้น จะต้องมีการบริหารจัดการทรัพยากรขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ดังคำกล่าวว่าคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าจึงเกิดคำว่า “การบริหารทรัพยากรบุคคล” ขึ้น หรือมองเห็นว่าคนเป็น “ต้นทุน” ที่สำคัญขององค์การ การบริหารทรัพยากรบุคคลที่เป็นต้นทุนหรือ “Human Capital Management” (George and John, 1997) (สีมา สีมานันท์, 2550) ซึ่งคนนั้นเป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่งขององค์การที่สามารถสร้างคุณาปการแก่องค์การอย่างมหาศาล และการที่จะให้ทรัพยากรมนุษย์ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่เต็มความรู้ความสามารถนั้นมีปัจจัยหลายประการ ทั้งปัจจัยในด้านผู้ปฏิบัติงาน ปัจจัยองค์กรและปัจจัยภายนอกองค์กร ที่จะมีผลต่อการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคล ผู้บริหารจะต้องให้ความสำคัญกับปัญหาและหาทางแก้ไข ให้ทรัพยากรมนุษย์สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคลากรในองค์กรมีความพึงพอใจในการทำงานแล้ว ก็จะเกิดความตั้งใจในการทำงาน เต็มใจที่จะอุทิศเวลา แรงกาย ความคิดของตน สนองต่อความต้องการของหน่วยงาน (สุรชัย แก้วพิกุล, 2552) (Michael, Sue and Dave, 2005) ซึ่งปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือการทำให้บุคลากรเกิดความผาสุก และมีความพึงพอใจในการทำงานตามที่องค์กรกำหนด ซึ่งการสร้างความผาสุกและความพึงพอในการทำงานให้กับบุคลากรในองค์กรนั้น สิ่งที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีให้เกิดแก่บุคลากร

การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานที่เหมาะสมจะทำให้บุคลากรในองค์การสามารถปฏิบัติงานได้เต็มศักยภาพ ส่งผลให้องค์การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ความสำเร็จดังกล่าวเกิดขึ้นได้จากความสามารถ ความรอบรู้ในงาน ความตั้งใจทุ่มเทและความร่วมมือกันทำงานของพนักงานภายในองค์การ ทั้งหมดนี้ต้องมาจากการที่พนักงานในองค์การส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตการทางานที่ดี โดยได้รับความพึงพอใจในเรื่องเกี่ยวกับตัวพนักงานมากที่สุดก่อนเรื่องอื่นๆ ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ดีมองเห็นความก้าวหน้าในอาชีพ การงานที่ดี เพื่อนร่วมงานดี ผลตอบแทนและสวัสดิการที่พอเพียง มีการพัฒนาขีดความรู้ ความสามารถของพนักงานอยู่เสมอ และมีความสุขเมื่อได้รับการตอบสนองตามความต้องการ และส่งผลต่อประสิทธิภาพของพนักงานและประสิทธิผลของงาน (เศรษฐศาสตร์ ไชยแสง, 2553) (ถวิลวงษ์ ปินะสา, 2555) โดยด้านทรัพยากรบุคคลในมุมมองของการบริหารองค์การ นอกจากการให้ความสำคัญของการสรรหาบุคลากร ที่มีความรู้ความสามารถแล้ว การรักษาบุคลากรให้อยู่กับองค์การต่อไปมีความสำคัญไม่แพ้กัน การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน มิฉะนั้นแล้วบุคลากรอาจรู้สึกไม่เป็นสุขกับชีวิต และออกจากองค์การเพื่อไปแสวงหาทางเลือกที่ดีกว่าให้กับชีวิตตนเอง (ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ, 2550) เมื่อคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี จะทำให้บุคลากรเกิดความรู้สึกที่ดีต่องาน และทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อองค์กร นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมในเรื่องสุขภาพจิต ความสำนึกในการอยู่ร่วมกันเรียนรู้ร่วมกันเพื่อองค์การก็จะเกิดขึ้นช่วยให้เจริญก้าวหน้ามีการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพขององค์กร และยังช่วยลดปัญหาการขาดงาน การลาออก ซึ่งทำให้เกิดผลผลิตและการบริการที่ดี ทั้งคุณภาพและปริมาณ คุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีของบุคลากรในองค์กรจึงมีความสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กรเป็น

อย่างยิ่งคุณภาพชีวิตการทำงานดี อันจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและทำให้องค์การพัฒนาก้าวหน้าต่อไป (กมล กฤษวงศ์ และณกมล จันทร์สม, 2556)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา มีหน้าที่ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ มุ่งพัฒนาศักยภาพการผลิตครู ให้มีความรู้ทักษะและความชำนาญ มีความสามารถจัดการศึกษา การเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬา มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถประกอบอาชีพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นประโยชน์ (รจนา ป้องนู พิมพา ม่วงศิริธรรม อนันต์ มาลารัตน์ และสุจิตรา สุคนธทรัพย์, 2559) แต่การพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น จำเป็นต้องอาศัยบุคคลกรที่มีความสามารถในการขับเคลื่อนคณะศึกษาศาสตร์ตามภารกิจ อาจารย์ประจำเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างทรัพยากรบุคคลให้เป็นพลเมืองที่ดีและมีคุณภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ซึ่งคุณภาพชีวิตการทำงานจะส่งผลต่อการปฏิบัติงานหรือการทำหน้าที่การสอนได้ การศึกษาในครั้งนี้จะทำให้เห็นแนวทางในการปรับปรุงปัจจัยด้านต่างๆ ภายในองค์กร เพื่อให้ตอบสนองต่อการรับรู้ร่วมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาในการปฏิบัติงานและเป็นแนวทางในการปรับปรุง และเพิ่มคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

2. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เน้นการศึกษาและสร้างสมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ปีการศึกษา 2559 รวมทั้งสิ้น จำนวน 374 คน

3. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา จำนวน 150 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ปัจจัย จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอสมควรโดยใช้กฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ (Hair et al., 2006) และ (Schumacker & Lomax, 2010) ได้แนะนำไว้ว่าในการวิเคราะห์ปัจจัยควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10 : 1 การวิจัยครั้งนี้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ต่อ 1 ตัวแปร ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling)

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ 1) ตำแหน่งทางวิชาการ (X_1) ประกอบด้วย 1.1) อาจารย์ 1.2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ 1.3) รองศาตราจารย์ 2) ความภูมิใจในองค์กร (X_2) 3) ทัศนคติในการทำงาน (X_3)

4) ความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมายและค่านิยม (X_4) 5) แรงจูงใจในการทำงาน (X_5)

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ประกอบด้วย 1) ผลตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม 2) ความปลอดภัยในการทำงาน 3) การพัฒนาศักยภาพ 4) ความมั่นคงและความก้าวหน้าในการทำงาน 5) สังคมสัมพันธ์ 6) ประชาธิปไตยในหน่วยงาน 7) ภาวะอิสระจากงาน 8) ประโยชน์และความรับผิดชอบต่อสังคม

5. สมมติฐานของการวิจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านตำแหน่งทางวิชาการ ความภูมิใจในองค์กร ทัศนคติในการทำงาน ความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมายและค่านิยม แรงจูงใจในการทำงานสามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาได้

6. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาโดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านความภูมิใจในองค์กร ด้านทัศนคติในการทำงาน ด้านความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมาย และค่านิยม และด้านแรงจูงใจในการทำงาน ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา 8 ด้าน ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

7. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ 1) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โครงสร้างและองค์ประกอบที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงาน นำมาสร้างแบบสอบถาม 2) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบและหาความเที่ยงตรงเนื้อหา โดยใช้บุคคลประเมินค่าเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถาม 3) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับอาจารย์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ด้านความภูมิใจในองค์กรได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 ด้านทัศนคติในการทำงานได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ด้านความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมายและค่านิยม ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 ด้านแรงจูงใจในการทำงานได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 และคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

8. การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย และนำแบบสอบถามที่ได้แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

9. การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลจากแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษามาวิเคราะห์เป็นรายด้าน โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน และแปลความหมาย และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาโดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมุติฐานโดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างมีตำแหน่งทางวิชาการเป็นอาจารย์คิดเป็นร้อยละ 58.00 เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์คิดเป็นร้อยละ 40.00 เป็นรองศาสตราจารย์คิดเป็นร้อยละ 2.00

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา (n= 150)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความภูมิใจในองค์กร	4.28	0.49	มาก
2. ทัศนคติในการทำงาน	4.43	0.44	มาก
3. ความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมายและค่านิยม	4.36	0.60	มาก
4. แรงจูงใจในการทำงาน	4.22	0.60	มาก

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา พบว่า ด้านความภูมิใจในองค์กรอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.28, S.D. = 0.49) ด้านทัศนคติในการทำงานอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.43, S.D. = 0.44) ด้านความเชื่อถือและยอมรับในเป้าหมายและค่านิยมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.36, S.D. = 0.60) ด้านแรงจูงใจในการทำงานอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.22, S.D. = 0.60)

ตารางที่ 2 คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา (n = 150)

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านผลตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม	4.07	0.64	มาก
2. ด้านความปลอดภัยในการทำงาน	4.04	0.70	มาก
3. ด้านพัฒนาศักยภาพ	4.15	0.64	มาก
4. ด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในการทำงาน	4.11	0.66	มาก
5. ด้านสังคมสัมพันธ์	4.11	0.68	มาก
6. ด้านประชาธิปไตยในหน่วยงาน	4.00	0.74	มาก
7. ด้านภาวะอิสระจากงาน	4.07	0.65	มาก
8. ด้านประโยชน์และความรับผิดชอบต่อสังคม	4.25	0.59	มาก
รวม	**4.10**	**0.57**	**มาก**

จากตารางที่ 2 แสดงว่า คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.10, S.D. = 0.57)

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	F	df	p
Regression	31.449	2	15.725
Residual	18.178	147	0.124
Total	49.627	149	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 2 ที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา โดยใช้วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา

ตัวพยากรณ์	b	Std. Error	β	t	p
ค่าคงที่	.439	.251	-	1.748	.082
1. แรงจูงใจในการทำงาน(X5)	.493	.080	.519	6.132	.000*
2. ความภูมิใจในองค์กร(X2)	.368	.099	.315	3.726	.000*
Adjusted R^2 0.629					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 2 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ แรงจูงใจในการทำงาน (X_5) ความภูมิใจในองค์กร (X_2) ซึ่งปัจจัยทั้ง 2 นี้ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาได้ร้อยละ 62.90 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

$Y' = .439 + .493 (X_5) + .368 (X_2)$ สมการพยากรณ์คุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$Z'_Y = .519 (Z X_5) + .315 (Z X_2)$

อภิปรายผล

การวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 2 ปัจจัย ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ แรงจูงใจในการทำงาน (X_5) ความภูมิใจในองค์กร (X_2) ซึ่งปัจจัยทั้ง 2 นี้ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาได้ร้อยละ 62.90 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งแต่ละปัจจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการทำงานเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ซึ่งอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษามีความต้องการปฏิบัติงานของตนเองให้ประสบความสำเร็จและช่วยให้สถาบันการพลศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับการเกิดแรงจูงใจของ (McClelland David C, 1985) ได้อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการแรงจูงใจว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง (Unsatisfied need) จึงทำให้เกิดความตรึงเครียด (Tension) ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดแรงขับในตัวบุคคล (Drive) แรงขับดังกล่าวจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม (Search behavior) เพื่อแสวงหาสิ่งตอบสนองที่ต้องการ เมื่อความต้องการบรรลุเป้าหมาย (Goal achievement) ก็จะเกิดความพึงพอใจ (Need satisfaction) และในที่สุดก็สามารถลดความตึงเครียดของบุคคลลงได้ (Reduction of tension) และสอดคล้องกับงาน วิจัยของ (สาธิตา วงค์กาไชย, ธนกร น้อยทองเล็ก และณัฐชา เพชรดากูล, 2556) พบว่าความสัมพันธ์ของแรงจูงใจมีอิทธิพลทางตรงต่อความพึงพอใจและต่อคุณภาพชีวิตในการทำงาน

2. ความภูมิใจในองค์กรเป็นปัจจัยที่ 2 ในทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ซึ่งอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษามีภูมิใจต่อศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาสอดคล้องกันกับคุณภาพชีวิตในการทำงานและพร้อมที่จะทุ่มเทกายใจในงานที่ได้รับผิดชอบอย่างเต็มที่ มุ่งมั่น และตั้งใจทำงานใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ทำงานเพื่อให้เกิดผลดีที่สุดแก่คณะศึกษาศาสตร์สอดคล้องกับ (Moorman and Blakely, 1995) กล่าวถึงพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การไว้เป็นพฤติกรรมความภักดี (Loyalty Boosterish) เป็นพฤติกรรมการสนับสนุนองค์การโดยให้ภาพที่ดีปรากฏต่อบุคคลภายนอก เป็นวิธีการที่สมาชิกในองค์การสมัครใจที่จะทำ และนำมาสู่ประสิทธิผลในองค์การ และ (Greenberg and Baron, 2000) พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การมีความผูกพันกับองค์การและสำนึกในความรับผิดชอบบุคลากรต้องมีความตั้งใจที่จะทำงาน เชื่อฟังกฎระเบียบ ตรงต่อเวลา ไม่ขาดงาน ปฏิบัติงานอย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย พบว่า แรงจูงใจในการทำงานและความภูมิใจในองค์กร เป็นปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตการทำงานของอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาได้สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการ

พิจารณาในการวางนโยบายเกี่ยวกับแผนปฏิบัติการของคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา เพื่อนำไปสู่การรักษาบุคลากรและเพิ่มประสิทธิผลในการทำงานให้กับคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการ พลศึกษา จึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาปัจจัยดังกล่าว ทั้ง 2 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีความสำคัญจากมากที่สุดไปหาปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ได้แก่ แรงจูงใจในการทำงาน และความภูมิใจในองค์กร

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

กมล กฤษวงศ์ และณกมล จันทร์สม. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร. **วารสารการวิจัยทางธุรกิจ และการบริหาร**. **1**(1), 100-112.

ถวิลวงษ์ ปินะสา. (2555). **คุณภาพชีวิตในการทำงานกับความผูกพันต่อองค์กร ของครูผู้สอนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต 2.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลลงกรณ์. ถ่ายเอกสาร

ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ. (2550). **สมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work life Balance).** ใน การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการทำงาน กระแสใหม่ของการบริหารทรัพยากรบุคคล. กรุงเทพฯ: สำนักงาน ก.พ.

รจนา ป้องนู, พิมพา ม่วงศิริธรรม, อนันต์ มาลารัตน์ และสุจิตรา สุคนธทรัพย์. (2559). อนาคตภาพของหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษาของสถาบันการพลศึกษาในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2560-2569). วา**รสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 9**(1), 155-168.

เศรษฐศาสตร์ ไชยแสง. (2553). **คุณภาพชีวิตในการทำงานกับความผูกพันต่อองค์การของบุคลากรวิทยาลัยราชพฤกษ์.** ศูนย์วิจัยและพัฒนา วิทยาลัยราชพฤกษ์.

สาธิตา วงค์กาไชย, ธนกร น้อยทองเล็ก และณัฐชา เพชรดากูล. (2556). แรงจูงใจ ความพึงพอใจและคุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีของพนักงานส่วนตำบล จังหวัดลำปาง. **วารสารการจัดการ คณะวิทยาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 6**(2), 107-118.

สีมา สีมานันท์. (2550). **หลักสูตรเฉพาะทางสำหรับรองรับการทำงานตามระบบจำแนกตำแหน่งและค่าตอบแทนใหม่.** เอกสารประกอบการการฝึกอบรม สำหรับผู้บริหารที่รับผิดชอบด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงาน ก.พ. กรุงเทพฯ: สำนักงานก.พ.

สุรชัย แกวพิกุล (2552). **คุณภาพชีวิตในการทำงานของบุลากรวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ.** วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, สาขาการบริการและนโยบายสวัสดิการสังคม.ถ่ายเอกสาร

Greenberg, J., and Baron, R.B. (2000). **Behavior in organizations.** 7th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

George, J.M. and Jones, G.R. (1997). **Organization spontaneity in context Human performance. 10**, 153-170.

Hair, Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). **Multivariate Data Analysis.** (6th Ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

McClelland, D.C. (1985). **Human Motivation.** Oakland, N.J. : Scott. Foresman & company.

Michael, L., Sue, M. and Dave, U. (2005) **The Future of Human Resource Management : 64 Thought Leaders Explore the Critical HR Issues of Today and tomorrow.** Newjersey : John Wiley.

Moorman, R.H.,and Blakely, G.L.(1995). Individualism collectivism as an individual difference predictor of organizational citizenship behavior. **Journal of Organizational Behavior. 16**(2), 127-142.

Schumacker, R. & Lomax, R. (2010). **A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling.** 3rd ed. New York: Routledge.

ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

ปรเมษฐ์ นาวินธรรม สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ และ เพ็ญนภา กุลนภาดล
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีนที่เข้ารับการบำบัดที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 ที่มีคะแนนความเครียดจากการทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงอยู่ในระดับมากขึ้นไป จำนวน 20 คน ใช้การจับคู่คะแนนเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบวัดความเครียดสวนปรุง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง แบ่งระยะเวลาการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ทำการวิเคราะห์โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ 2 องค์ประกอบ และวัดซ้ำ 1 องค์ประกอบ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดสารเสพติดกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้ติดสารเสพติดกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง / ความเครียด / ผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

Corresponding Author : นายปรเมษฐ์ นาวินธรรม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail : porlamate@gmail.com

_18-0558(183-194)14.indd 183 7/12/61 BE 4:24 PM

The Effects of Group Reality Therapy on Stress of Amphetamine Addicts

Porlamate Navinthum, Surin Suthithatip and Pennapha Koolnaphadol
Faculty of Education, Burapha University

Abstract

This experimental research aimed to study about the effects of counseling the Group Reality Therapy on Stress of Amphetamine Addicts, The subjects were 20 Amphetamine Addicts who were treated at Wiwatpollamuang Navi 3 School with stressed save from Suanprung stress level testing, quantity 20 addicts. Using matched pair scores to classify sample into 2 groups; experiment group; controll group. Instruments were Suanprung stress level testing and Counseling the Reality Therapy group Program. Collecting data in 3 periods; pre-testing, post-testing, and follow up. The data was analized by Rapeated measures analysis of variance: one between – subjects variable and one within – subjects variable.

The results were found.The experimental and control group got stress level scores after addicts post-test and follow up session significantly difference at statistics level .05. Comparing with in group the addicts in testing group got strain level scores in post-testing session and follow up session lower than pre-testing session significantly at statistics level 0.05

Keywords: Counseling The Reality Therapy Groups / Stress / Amphetamine Addicts

Corresponding Author : Mr.Porlamate Navinthum Faculty of Education, Burapha University
E-mail : porlamate@gmail.com

_18-0558(183-194)14.indd 184 7/12/61 BE 4:24 PM

บทนำ

ปัญหายาเสพติดในประเทศไทยนั้น ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบันส่งผลกระทบมากมาย และเป็นภัยใกล้ตัวที่สุด ทั้งนี้หน่วยงานของรัฐได้วางระบบการจัดการในรูปแบบต่างๆ เพื่อเตรียมตัวป้องกัน และรองรับผลที่จะเกิด รวมถึงคาดคะเนความเป็นไปได้ในอนาคต เพื่อที่จะลดปัญหายาเสพติดให้หมดไปจากประเทศไทยโดยสิ้น จากการที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 กรมคุมประพฤติดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับรักษา จำนวน 66,721 ราย จากเป้าหมาย 77,500 ราย โดยแบ่งออกเป็น การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด แบบควบคุมตัว จำนวน 17,338 ราย และคิดเป็นร้อยละ 26.16 และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบไม่ควบคุมตัว จำนวน 48,933 ราย คิดเป็นร้อยละ 73.84 ซึ่งมีผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นที่พอใจ จำนวน 67,180 ราย (กรมคุมประพฤติ, 2559) ซึ่งสาเหตุที่ทำให้คนตกอยู่ในอำนาจของยาเสพติดนั้น จากการศึกษาของวงการแพทย์ วงการการศึกษา หน่วยงานต่างๆ ต่างก็หาข้อสรุปเกี่ยวกับสาเหตุของการติดยา ซึ่งมีความเป็นไปในส่วนของการติดยาเสพติดเพราะฤทธิ์ของยาเสพติดซึ่งทำให้ผู้เสพยาเสพติดนั้น ไม่สามารถที่จะหลุดออกจากวงจรของยาเสพติดได้ เป็นเพราะฤทธิ์ของยา ที่สะสมอยู่ภายในร่างกายของผู้เสพเป็นจำนวนมาก (สันติ จัยสิน, 2544)

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงให้ความสนใจ ที่จะเข้าไปดูถึงการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ติดสารเสพติดในสถานบำบัดที่ใกล้เคียงและเปิดโอกาส ให้ผู้วิจัยสามารถเข้าไปศึกษาข้อมูล เพื่อช่วยหาวิธีการทางสาขาจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อเข้าร่วม เป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหายาเสพติด ผู้วิจัยได้ศึกษานำร่องโดยทำการศึกษาข้อมูลในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 เนื่องจากเป็นสถานบำบัดยาเสพติดพื้นที่ใกล้เคียงที่สุด โดยที่ผู้บำบัดยาเสพติดในพื้นที่ส่วนใหญ่จะถูกส่งตัวไปบำบัด ณ สถานบำบัดแห่งนี้ หลังจากได้ทำการศึกษาข้อมูล พบว่ากลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการบำบัดรักษา ในด้านต่างๆ ซึ่งเกิดจากการปรับตัวที่เกิดขึ้น ในสถานที่อยู่ใหม่ กฎระเบียบ และรูปแบบการดำเนินชีวิตภายในสถานบำบัดยาเสพติด ซึ่งผู้บำบัดยาเสพติดต้องเผชิญกับภัยคุกคามต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบกับความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ เป็นความแปรปรวนต่อระบบความสมดุล ส่งผลต่อพฤติกรรม อาจนำไปสู่ความเครียด และอาการเจ็บป่วยได้ แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ ความกดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล (ระพินทร์ ฉายวิมล, 2559: 43) ผู้วิจัยนั้นสนใจวางแผนในเรื่องของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นของผู้ติดยาเสพติดที่จัดอยู่ในกลุ่มของผู้เสพยาบ้าหรือแอมเฟตามีนที่ต้องเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 โดยทฤษฎีเผชิญความจริงซึ่งมีจุดมุ่งหมาย มีกระบวนการแบบแผน ด้านการแก้ปัญหาในปัจจุบันที่เกิดขึ้น โดยรู้จักที่จะคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาจากความเป็นจริง (วัชรี ทรัพย์มี, 2556) ผู้วิจัยจึงมีความคาดหวังว่า หากสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญ ความจริงกับผู้ติดสารเสพติด เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือและร่วมสร้างประสิทธิภาพในกระบวนการบำบัดรักษายาเสพติดให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อเป็นประโยชน์กับผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อความเครียดของผู้ติดสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง

2. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผล

3. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง

4. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง 3 เป็นผู้ที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนครั้งแรกที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 เพศชาย อายุ 18-25 ปี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงของกรมสุขภาพจิต เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด จากจำนวน 34 คน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 20 คน จากคะแนนสูงสุดลงมาตามลำดับ และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่คะแนน จากมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือกลุ่ม ทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เพื่อให้ได้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อคัดเลือกว่ากลุ่มใด คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มคุมควบคุม และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อคำถาม (กรมสุขภาพจิต, 2546)

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (Theory of Reality Counseling and Therapy)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดทำแบบวัดความเครียดจากทั้งหมด 34 คน จากนั้นคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนมากที่สุดตามลำดับลงมาจำนวน 20 คน และใช้การจับคู่คะแนน เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเลือกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง คะแนนที่ได้จากการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง จากนั้นนัดวัน เวลากับกลุ่มที่เข้ารับการบำบัดที่ถูกคัดเลือก เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง โดยการปรึกษา กลุ่มจะดำเนินการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

3.2 ระยะหลังการทดลองเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ให้กลุ่มตัวอย่างทำการแบบวัดความเครียดเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3.3 ระยะติดตามผล หลังจากทำการ

ทดสอบหลังการทดลองแล้วอีก 1 เดือน ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความเครียด อีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง สภาวการณ์กดดันของร่างกายที่แสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ จะแสดงอาการทางกาย โดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี” ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกาย ที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม สามารถวัดได้ ด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง

2. แบบวัดความเครียดสวนปรุง หมายถึง แบบวัดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่มีความจำเป็นเหมาะสมสำหรับคนไทย ในส่วนของกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งจริงๆ แล้วเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความ วิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้

3. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม ในการเสริมสร้างกำลังใจในการเรียนรู้ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้าความเป็นจริงในการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 โดยใช้วิธีของการปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะเข้าใจและทราบถึงจุดมุ่งหมายที่ถูกต้องของกระบวนการการบำบัดยาเสพติด เพื่อให้ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้จริง อันนำไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้องร่วมกัน

4. กระบวนการบำบัดตามวิธีแบบปกติ หมายถึง กระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามหลักสูตร 120 วัน ของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การฟื้นฟูด้าน ร่างกาย ด้วยการฝึกระเบียบวินัยแบบเดียวกับการฝึกทหาร เพื่อให้นักเรียนมีระเบียบวินัยมีความอดทนอดกลั้น ความเสียสละ และความสามัคคีในหมู่คณะ การฟื้นฟูด้านจิตใจ เพื่อให้นักเรียนได้สวดมนต์ ฝึกจิตให้สงบด้วยการปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ เรียนรู้การดำเนินชีวิตด้วยหลักพุทธศาสนาและร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนา การฟื้นฟูด้านสังคม โดยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปรับตัวและเตรียมพร้อมที่จะกลับไปสู่สังคมภายนอก และใช้ชีวิตเข้าสู่สังคมได้อย่างเหมาะสม การฟื้นฟูด้านการศึกษาและอาชีพให้ความด้านการเรียนเพื่อปลูกฝัง ให้เกิดความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ จากนั้นทำการฝึกวิชาชีพต่างๆ สำหรับนำความรู้ที่ได้รับ ไปประกอบอาชีพและสร้างรายได้ ภายหลังจากการพ้นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแล้ว

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ได้รับกระบวนแบบปกติ ตามการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามหลักสูตร 120 วัน ของโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

6. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มที่ได้รับกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

7. โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3 หมายถึง สถานบำบัดยาเสพติด ตามพระราช บัญญัติ

ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ผู้ที่ติดยาเสพติดจะต้องเข้ารับการบำบัดที่สถานที่เพื่อการฟื้นฟู ในภาคส่วนของกองทัพเรือ ที่ใช้ชื่อว่า โรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองกองทัพเรือ 3

ระยะเวลาการทดลอง

ตารางที่ 1 ระยะเวลาการทดลอง

วิธีการ	สร้างสัมพันธภาพ	ทำกลุ่มให้การปรึกษา	ทดสอบหลังการทดลอง	ติดตามผล
สัปดาห์	1	1-3	4	6

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance : one between–subjects variable and one within–subjects variable)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง

ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนและจัดเรียงข้อมูลคะแนนความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ด้วยการเรียงคะแนนเป็นรายบุคคล ตามระยะการทดสอบ 3 ระยะ จากแบบสอบถาม คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบียงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	กลุ่มทดลอง (n =10)			กลุ่มควบคุม (n =10)		
	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
Mean	75.10	36.30	34.70	74.10	60.20	52.00
S.D.	6.39	3.40	2.54	6.28	6.88	6.88

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยของค่าความเครียดในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 75.10, 36.30 , 34.70 ตามลำดับ ส่วนผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยของค่าความเครียดในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 74.10, 60.20, 52.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังที่แสดงผลในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	SS	df	M	F	P
ระยะก่อนการทดลอง					
Between group	5.000	1	5.000	0.16	0.69
Within group	1735	54	32.14		
ระยะหลังการทดลอง					
Between group	2856.050	1	2856.05	88.86*	0.00
Within group	1735	54	32.14		
ระยะติดตามผล					
Between group	1496.450	1	1496.450	46.56*	0.00
Within group	1735	54	32.14		

* $p < 0.05$ ปรับค่า df ได้ค่า F 0.05 (1, 38) = 4.10 ด้วยวิธีของ David Howell (Howell, 2007: 459)

จากตารางที่ 4 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้ทำวิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	P
Between Subject	9	201.63			
Interval	2	10467.20	5233.60	287.68*	.000
Error	18	327.47	18.19		
Total	29	10996.30	32.14		

จากตารางที่ 4 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทั้ง 3 ระยะของการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนั้น แสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้เสพสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดเป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ด้วยวิธีแบบ Newman–Keuls Method ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Newman–Keuls Method (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2538 : 227)

$\overline{X}$	ระยะติดตามผล	ระยะหลังทดลอง	ระยะก่อนทดลอง
14.70	16.30	55.10	
14.70	-	1.60	40.40*
16.30		-	38.80*
55.10			-
r		2	3
q.95(r, 18)		2.97	3.61
q.95 (r, 18) $\sqrt{(MSerror/n)}$		4.01	4.87

*p <0.05

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดมีคะแนนความเครียดที่ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 2) คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่ลดลงของผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด โดยได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม มีความเครียดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม มีความเครียดแตกต่างกันในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการทดลองพบว่า สมมติฐานข้อ 1 จากผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.10 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.20 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 24.10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 โดยที่หลังจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาแล้วช่วยให้ความเครียดลดลงจากการทำตามกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มซึ่งแสดงให้เห็นว่าสามารถปรับทัศนคติให้ดีขึ้น เพื่อพร้อมที่จะเผชิญหน้าต่ออุปสวรรค์ในการปรับเปลี่ยนตัวเอง ที่สถานบำบัดยาเสพติดได้ดียิ่งขึ้น สมมติฐานข้อ 2 จากผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มควบคุมมีเพียงบางส่วนที่สามารถลดความ เครียดจากการจัดการความคิดของตนเองได้ และยังมีบางคนที่ไม่สามารถตัดความกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สมมติฐานข้อ 3 จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง หลังจากได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงแล้ว ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัด มีความเครียดที่ลดลงมากกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา เพราะต่างปฏิบัติตามแบบแผนกระบวนการที่วางไว้ได้อย่าง

สมบูรณ์แบบ ส่งผลให้ความเครียดลดลงอย่างเห็นได้ชัดเจน สมมติฐานข้อ 4 จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง หลังจากยุติการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไปแล้ว 1 เดือน ในระยะติดตามผล ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดในกลุ่มทดลอง ยังมีความเครียดที่ลดลงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา ถึงแม้ว่าจะจบการทำกลุ่มให้การปรึกษาไปแล้ว แต่สมาชิกกลุ่มทดลอง ก็ต่างมีเป้าหมายและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และไม่พะวงถึงความเครียดเหมือนตอนแรก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปาริชาต วงษ์แก้ว เพื่อศึกษาการพัฒนาความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความสุขแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ปาริชาต วงษ์แก้ว, 2552)

สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่า ผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะติดตามผลมีความเครียดต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้ที่นำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ ควรได้รับการฝึกฝนจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งตรวจสอบและให้การยอมรับทางวิชาการเกี่ยวกับเนื้อหาและเทคนิควิธีการปรึกษา และระมัดระวังในการนำไปใช้

2. โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพ ควรนำไปใช้ในการลดความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง โดยการปรับแบบวัด ปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับทุกกลุ่มเพื่อลดความเครียด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยโดยการบูรณาการโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเผชิญความจริงกับกระบวนการเดิมที่วิวัฒน์พลเมืองทำและศึกษาผล เปรียบเทียบเพื่อสามารถนำไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ควรศึกษากลุ่มผู้ติดสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดจากองค์กรเอกชนอื่นๆ

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2546). **ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546.** กรุงเทพฯ: บริษัท บียอนด์ พับลิสซิ่ง จำกัด.

กรมคุมประพฤติ. (2559). **รายงานประจำปี 2559**. กรุงเทพฯ

ณัฐชัย ผาตากแดด. (2551). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของข้าราชการตำรวจงานป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองมหาสารคาม**. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ปาริชาต วงษ์แก้ว. (2552). **การพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง**. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2538). **สถิติกับการวิจัย.** ภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา. ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ระพินทร์ ฉายวิมล. (2559). **การบริหารอารมณ์และความเครียด วิถีกระบวนการของระบบร่างกาย จิตใจและสังคม.** ชลบุรี: บริษัท เก็ทกู๊ดครีเอชั่น จำกัด

วัชรี ทรัพย์มี. (2556). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริพร พูลสวัสดิ์. (2555). **ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ติดยาเสพติดในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือแบบพิเศษ**. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สันติ จัยสิน. (2544). **ยาบ้ามฤตยูสู่นรก**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพประสานมิตร.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์. (2550). **การปรึกษากลุ่ม: เอกสารคำสอนวิชา 416621**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. ศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.

Howell, D. C. (2007). **Statistical methods for psychology** (6th ed.). Belmont, CA; Thomson Wadswoarth.

Academic
Journal Institute
of Physical Education

_18-0558(183-194)14.indd 194 7/12/61 BE 4:24 PM

การพัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา

เชน ชวนชม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อ (1) พัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 (2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนกับหลังเรียนด้วย บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน ในภาคเรียนที่ 2 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 50 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) บทเรียนออนไลน์ (2) แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน (3) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ การทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์ E_1/E_2 เท่ากับ 80/80 ของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ วิเคราะห์ผลคะแนนก่อนเรียนกับหลังเรียนโดยใช้ t-test (dependent) วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เรียนโดยใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ

ผลการวิจัย (1) ได้บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ E_1/E_2 : 80.73/81.27 เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (2) คะแนนการทำแบบทดสอบหลังเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office อยู่ในระดับ “ความพึงพอใจมาก”

คำสำคัญ: บทเรียนออนไลน์ / โปรแกรม Microsoft office

Corresponding Author : นายเชน ชวนชม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail : chainchuanchom@gmail.com

_18-0558(195-206)15.indd 195 7/12/61 BE 4:24 PM

The Development of E-learning Lesson for Information Technology in Daily Life on Using Microsoft Office for Bachelor Degree at Burapha University

Chain Chuanchom
Faculty of Education Burapha University

Abstract

The purpose of this research was: (1) to develop the e-learning lesson for information technology in daily life on using Microsoft office for bachelor's degree at Burapha university to be effective according to E_1/E_2 = 80/80. (2) to compare the achievement before learning and after learning by using e-learning lesson for information technology in daily life on using Microsoft office. (3) to study the student's satisfaction by using e-learning lesson for information technology in daily life on using Microsoft office. The group of samples used in the research were 50 first year students that enrolled in information technology in daily life subject in the second semester in 2016, selected by cluster random sampling. The research instruments were: (1) The e-learning lesson. (2) The achievements test before learning and after learning. (3) The questionnaire to measure student' satisfaction. The statistics for data analysis were average, standard deviation, mean of E_1/E_2, t-test dependent.

The result of research was found as follows; (1) The efficiency of the e-learning lesson was E_1/E_2 = 80.73/80.27 which met the target standard (E_1/E_2 = 80/80). (2) The achievement of the student were found the score of post-test higher than pre-test at the significant level .05 (3) The student's satisfaction by using e-learning lesson was rated at high level.

Keyword: E-learning / Microsoft office program

Corresponding Author : Mr.Chain Chuanchom Faculty of Education Burapha University
E-mail : chainchuanchom@gmail.com

_18-0558(195-206)15.indd 196 7/12/61 BE 4:24 PM

บทนำ

เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมีส่วนทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนในปัจจุบันมีความสะดวกสบายมากขึ้น ทำให้คนในสังคมมีการติดต่อสื่อสารถึงกันได้ง่ายและรวดเร็ว มีการทำกิจกรรมหลายสิ่งหลายอย่างร่วมกันง่ายขึ้น การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารก่อ ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะด้านการศึกษา เช่น ระบบการลงทะเบียน ระบบการจัดตารางสอน การเรียนผ่านเว็บ เป็นต้น นอกจากนี้ยังใช้เป็นเครื่องมือในการเพิ่มโอกาสทางด้านการศึกษาและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอน เช่น บทเรียนออนไลน์ช่วยเสริมประสิทธิภาพการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ ฟิสิกส์ เคมี ชีวะ ภาษาต่างประเทศ ทำให้บทเรียนมีความน่าสนใจมากขึ้น และเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น การแสดงสถานการณ์จำลอง แบบจำลอง ภาพเคลื่อนไหว แสงสีและเสียงประกอบ ผู้เรียนสามารถเตรียมตัวก่อนเรียนหรือทบทวนความรู้ด้วยตนเองเมื่อใดก็ได้ทุกที่ทุกเวลาตามความต้องการ (ถนอมพร เลาหจรัสแสง, 2545)

บทเรียนออนไลน์เป็นการออกแบบบทเรียนแบบออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Internet) หรืออินทราเน็ต (Intranet) เป็นการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ผู้เรียนจะได้เรียนตามความสามารถและความสนใจของตน โดยเนื้อหาของบทเรียนสามารถเสนอได้หลายรูปแบบ เช่น ข้อความ รูปภาพ เสียง ภาพเคลื่อนไหว จะถูกส่งไปยังผู้เรียนผ่าน Web Browser โดยผู้เรียน ผู้สอน และเพื่อนร่วมชั้นเรียนทุกคนสามารถติดต่อ ปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันได้ เช่นเดียวกับการเรียนในชั้นเรียนปกติ (ถนอมพร เลาหจรัสแสง, 2545) ซึ่งบทเรียนออนไลน์จะมีระบบบริหารจัดการรายวิชา (LMS) จะเป็นซอฟต์แวร์ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการเรียนการสอนผ่านเว็บ จะประกอบด้วยเครื่องมืออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สอน ผู้เรียน ผู้ดูแลระบบ โดยที่ผู้สอนนำเนื้อหาและสื่อการสอนขึ้นเว็บไซต์รายวิชาตามที่ได้ขอให้ระบบ จัดไว้ให้ได้โดยสะดวก ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหากิจกรรมต่างๆ ได้โดยผ่านเว็บ ผู้สอนและผู้เรียนติดต่อสื่อสารได้ผ่านทางเครื่องมือการสื่อสารที่ระบบจัดไว้ให้ เช่น ไปรษณีย์ออนไลน์ห้องสนทนา กระดานถาม-ตอบ เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วยังมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การเก็บบันทึกข้อมูล กิจกรรมการเรียนของผู้เรียนไว้บนระบบเพื่อผู้สอนสามารถนำไปวิเคราะห์ ติดตาม และประเมิน ผลการเรียนการสอนในรายวิชานั้นอย่างมีประสิทธิภาพ และจากการวิจัยของ (วิรงรอง ประสานวงศ์, 2551) วิจัยเรื่อง บทเรียนออนไลน์ เรื่อง ฟิสิกส์และเคมีทางเทคโนโลยีไฟฟ้า ผลการวิจัยพบว่า การสร้างบทเรียนบนออนไลน์ บทเรียนออนไลน์เรื่องฟิสิกส์และเคมีทางเทคโนโลยีไฟฟ้ามีประสิทธิภาพ โดยทราบจากค่าดัชนีประสิทธิผลบทเรียนออนไลน์ วิชาฟิสิกส์และเคมีทางเทคโนโลยีไฟฟ้า เท่ากับ 0.79 หรือคิดเป็นร้อยละ 78.8 ซึ่งหมายความว่า หลังจากเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์วิชาฟิสิกส์และเคมีทางเทคโนโลยีไฟฟ้าที่ผู้ศึกษาค้นคว้าได้พัฒนาขึ้นแล้ว ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 78 ระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อบทเรียนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ซึ่งอยู่ในระดับพอใจมาก และจากงานวิจัยของ (วัชรีวรรณ ลาวรรณ, 2551) วิจัยเรื่อง การพัฒนาสื่อการสอนออนไลน์วิชาอังกฤษสังคมสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล คณะศิลปศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของบทเรียนโปรแกรมสื่อการสอนออนไลน์มีค่าเท่ากับ 80.18/83.7 ซึ่ง

_18-0558(195-206)15.indd 197 7/12/61 BE 4:24 PM

อยู่ในระดับพอใช้ คะแนนสอบก่อนเรียนของกลุ่มตัวอย่างจากการเรียนบทเรียนโปรแกรมสื่อการสอนออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐพงษ์ ประเสริฐสังข์ วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้บทเรียน e-learning วิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า บทเรียน e-learning มีประสิทธิภาพ 91.60/83.62 ประสิทธิผลทางการเรียนรู้ของผู้เรียนเพิ่มขึ้นร้อยละ 63.05 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียน e-learning มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34

มหาวิทยาลัยบูรพาได้เปิดสอนวิชา 885101 เทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน (Information Technology in Daily Life) โดยมีวัตถุประสงค์เพิ่มให้นิสิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของคอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ และเครือข่ายอินเตอร์เน็ตที่มีต่อสังคมในปัจจุบันและอนาคต ทั้งในด้านบวกและด้านลบ และสามารถประยุกต์ใช้งานในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม โดยรายวิชานี้มีการจัดการเรียนการสอนเป็น 2 ส่วน คือ 1. ส่วนบรรยาย 2. ส่วนปฏิบัติการ

1. ส่วนบรรยาย จัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มใหญ่ประมาณ 200-300 คน ใช้ห้องบรรยายขนาดใหญ่ โดยผู้สอนมีหน้าที่บรรยายเนื้อหาเพียงอย่างเดียว ซึ่งเนื้อหาในส่วนนี้จะแตกต่างจากเนื้อหาในส่วนปฏิบัติการ

2. ส่วนปฏิบัติการ เป็นการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ จัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มเล็กประมาณ 30-40 คน โดยผู้สอนมีหน้าที่บรรยายเนื้อหาพร้อมทั้งสาธิตการฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอน และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน โดยจัดให้ผู้เรียน 1 คน ใช้คอมพิวเตอร์ 1 เครื่อง ซึ่งส่วนปฏิบัติการเกิดปัญหาขึ้นดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้สอน เนื่องจากในส่วนของปฏิบัติการเป็นการฝึกปฏิบัติ ในกรณีที่ผู้เรียนแต่ละคนเกิดปัญหาหรือข้อสงสัย อาจเกิดจากผู้เรียนแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกัน บางคนเรียนรู้ได้เร็ว บางคนเรียนรู้ได้ช้า ทำให้ผู้สอนไม่สามารถที่จะอธิบายให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคลได้ทันเวลาในการสอน อีกทั้งผู้เรียนบางคนก็ไม่กล้าที่จะถามผู้สอนในส่วนที่ตนเองไม่เข้าใจ ทำให้การเรียนการสอนไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เท่าที่ควร

2. ด้านผู้เรียน ความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียนแตกต่าง บางคนเรียนรู้ได้เร็ว บางคนเรียนรู้ได้ช้า กันผู้เรียนไม่เท่าเทียมกัน ทำให้ผู้เรียนบางคนไม่เข้าใจเนื้อหาบางส่วน หรือตามไม่ทัน ทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนส่งผลให้ผลการสอนได้คะแนนน้อย

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อแก้ไขปัญหาด้านการจัดการเรียนการสอนตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียน สามารถศึกษาบทเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา และเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ให้มี

_18-0558(195-206)15.indd 198 7/12/61 BE 4:24 PM

ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ E_1/E_2 เท่ากับ 80/80

3. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ก่อนเรียนกับหลังเรียน

4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกแบบและพัฒนาบทเรียนออนไลน์

2. การออกแบบและพัฒนาบทเรียนออนไลน์ ตามหลักการออกแบบ ADDIE Model

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

5. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

2. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อมสำหรับการใช้บทเรียนออนไลน์ โดยใช้ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

2. ชี้แจงผู้เรียนที่จะเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและใช้บทเรียนออนไลน์ได้อย่างราบรื่น โดยแนะนำวิธีการใช้บทเรียนออนไลน์ การทำกิจกรรม ข้อกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ

3. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจากบทเรียนออนไลน์

4. ผู้เรียนเรียนจากบทเรียนออนไลน์ พร้อมทั้งทำแบบฝึกหัดที่อยู่ในบทเรียน เพื่อนำผลคะแนนที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. หลังจากที่ผู้เรียนเรียนจากบทเรียนออนไลน์จบแล้ว ทำแบบทดสอบหลังเรียน

6. เก็บรวบรวมข้อมูลและนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบประสิทธิภาพ E_1/E_2 นำผลที่ได้จากการทดลองเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (E_1/E_2 = 80/80) โดยใช้สูตร E_1/E_2 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2520)

2. วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนจากบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิต ประจำวัน มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้ t-test แบบ Dependent (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2546)

3. วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เรียนหลังจากเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน ในรูปแบบของมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ระดับ ตามวิธีของ ลิเคิร์ท (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2541)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการพัฒนาและผลการหาประสิทธิภาพของบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

(N = 50)

ลักษณะของคะแนน	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	ร้อยละ	ค่าระดับประสิทธิภาพ
คะแนนระหว่างเรียน	50	40.73	1.02	80.73	E_1/E_2 = 80.73/81.27
คะแนนหลังเรียน	30	24.38	2.73	81.27	

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการทดสอบประสิทธิภาพบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ได้จำนวนร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบหลังเรียน เท่ากับ 81.27 และจำนวนร้อยละของผู้เรียนที่สามารถทำแบบทดสอบผ่านทุกวัตถุประสงค์เท่ากับ 80.73 สรุปได้ว่า บทเรียนออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนเรียนกับหลังเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

(N = 50)

การทดสอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	$\sum D$	$\sum D^2$	t	Sig. (2-tailed)
ก่อนเรียน	30	14.84	1.65	231	26,6371	19.84**	.00
หลังเรียน	30	24.38	2.73				

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนกับหลังเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office เมื่อวิเคราะห์ค่าทางสถิติ พบว่า คะแนนการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าบทเรียนออนไลน์ดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ในการเรียนได้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office

รายการประเมิน	$\overline{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. บทเรียนออนไลน์มีองค์ประกอบของบทเรียนครบถ้วนน่าสนใจ	4.11	0.85	มาก
2. บทเรียนออนไลน์มีการแจ้งวิธีการเรียนไว้อย่างชัดเจน	4.11	0.75	มาก
3. บทเรียนออนไลน์มีการออกแบบเมนูต่างๆ ให้สามารถใช้ได้สะดวก	3.92	0.77	มาก
4. บทเรียนออนไลน์สามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวกทุกที่ ทุกเวลา	4.17	0.88	มาก
5. บทเรียนออนไลน์เสนอเนื้อหาหลากหลายรูปแบบ ทำให้น่าสนใจ	3.67	0.89	มาก
6. บทเรียนออนไลน์สามารถทำกิจกรรมได้หลากหลายไม่น่าเบื่อ	3.53	0.84	มาก
7. บทเรียนออนไลน์เสนอสื่อหลากหลายรูปแบบ ทำให้เข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้น	3.92	0.73	มาก
8. บทเรียนออนไลน์สามารถปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันหรือผู้เรียนกับผู้สอนได้	3.81	0.86	มาก
9. บทเรียนออนไลน์มีช่องทางการติดต่อสื่อสารหลากหลายรูปแบบ ทำให้มีความสะดวกในการเรียน	3.92	0.97	มาก
10. บทเรียนออนไลน์มีความสะดวกในการส่งงาน รู้ผลย้อนกลับได้ทันที	4.36	0.87	มาก
11. บทเรียนออนไลน์มีการออกแบบการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอน มีกระบวนการเรียนรู้ชัดเจน	4.03	0.81	มาก
12. บทเรียนออนไลน์มีความยืดหยุ่น สามารถเลือกเรียนหรือทบทวนบทเรียนต่างๆ ตามความต้องการของแต่ละคน	4.03	0.94	มาก
13. บทเรียนออนไลน์ช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้สะดวก โดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียน	4.03	0.94	มาก
14. บทเรียนออนไลน์ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถเรียนรู้ได้ตามความสามารถของตนเอง	4.28	1.00	มาก
15. บทเรียนออนไลน์สามารถเข้าถึงได้จากอุปกรณ์ที่หลากหลาย เช่น โทรศัพท์สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์โน้ตบุ้ค	4.36	0.85	มาก
เฉลี่ยรวม	4.02	0.85	

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ ในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

1. บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office พบว่า มีประสิทธิภาพ 80.73/81.27 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ E_1/E_2 = 80.73/81.27 เพราะผู้วิจัยได้ทำการออกแบบบทเรียนออนไลน์ที่มีลักษณะเชื่อมโยงเนื้อหา ง่ายต่อการใช้งาน ใช้ตัวอักษรที่อ่านง่าย ทั้งภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว และมีแบบฝึกหัด ที่สอดคล้องกับเนื้อหา สามารถนำไปใช้เป็นสื่อการสอนที่สนองความแตกต่างระหว่างบุคคล ลดข้อจำกัดเรื่องเวลา และสถานที่ ผู้เรียนสามารถเรียนได้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถเรียนได้ตามสะดวก และสามารถทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้วได้ และสามารถเลือกเรียนลำดับเนื้อหาตามที่ต้องการ อีกทั้งผู้เรียนยังสามารถพูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านทางห้องสนทนา (chat room) หรือผ่านทางโซเชียวเน็ทเวิร์ค (Facebook) และผู้สอนยังคอยให้คำแนะนำ แจ้งข่าว ส่งข้อมูลหรือตอบข้อสงสัยของผู้เรียน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้ทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจ มีความกระตือรือร้นในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ฐิตาภรณ์ นิลวรรณ, 2546) ได้พัฒนาบทเรียนออนไลน์เรื่อง ระบบคอมพิวเตอร์ และสถาปัตยกรรมพบว่า บทเรียนออนไลน์มีประสิทธิภาพ 83.33/85.00 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 และงานวิจัยของ (อนุวัติ คูณแก้ว, 2547) ได้ศึกษาผลการเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เนต โดยใช้บทเรียนออนไลน์ วิชาหลักการวัดผลและประเมินผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาหลักการวัดผลและประเมินผลการศึกษาหลังเรียน สูงกว่าก่อนการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้บทเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยได้นำบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความถูกต้องและผ่านการประเมินผลจากผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านเนื้อหา และด้านสื่อ ได้รับการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จึงทำให้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนมีประสิทธิภาพตามที่ตั้งไว้

2. คะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนจากบทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะการเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน หรือผู้เรียนกับผู้เรียน ผ่านทางสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Facebook) ได้ตลอดเวลา ซึ่งผู้เรียนสามารถถามข้อสงสัยและได้รับการตอบกลับจากผู้สอนได้ตามเวลานัดหมาย ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสนใจและกระตือรือร้น ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จีระพร ศิริมา, 2554) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาบทเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อการทบทวนวิชาคอมพิวเตอร์ เรื่อง การสร้างงานฐานข้อมูลเบื้องต้นด้วยโปรแกรมไมโครซอฟต์แอคเซส สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยบทเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อการทบทวนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วรัญญา มีฮะ, 2553) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (e-learning) เรื่องการสื่อสารข้อมูลและเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ผลสัมฤทธิ์

_18-0558(195-206)15.indd 202 7/12/61 BE 4:24 PM

ทางการเรียน เรื่องการสื่อสารข้อมูลและเครือข่ายคอมพิวเตอร์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 โดยผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (e-learning) สูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติ

3. บทเรียนออนไลน์ วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เพราะผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างอิสระ เรียนรู้ได้ตามความสามารถของตนเอง มีช่องทางในการติดต่อสื่อสารหลายช่องทาง เมื่อมีข้อสงสัยอะไรก็สามารถสนทนาถาม-ตอบ กับผู้สอนได้แบบประสานเวลาตามเวลานัดหมาย หรือสามารถฝากคำถามผ่านทางช่องทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) กระดานเสวนา (web board) หรือผ่านทางสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Facebook) ให้ผู้สอนตอบภายหลังก็ได้ สามารถเรียนซ้ำใหม่ได้หลายครั้งถ้ายังไม่เข้าใจบทเรียน สามารถเรียนได้ทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น ได้ทบทวนความรู้เดิม สามารถประเมินการเรียนรู้ของตนเองได้ ไม่รู้สึกอายเมื่อตอบผิด สอดคล้องกับวิจัยของ สรรประเสริฐ และคณะ (Sanprasert and others, 2005) ที่ศึกษากับนักศึกษาแพทย์ปีที่ 3 พบว่านักศึกษาเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 91.67) พึงพอใจในการศึกษาด้วยคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้เอกสารบทเรียน เพราะง่ายและสะดวกในการใช้ ใช้เวลาน้อย เข้าใจมากกว่า น่าอ่านมากกว่า และมีความเครียดในการศึกษาน้อยกว่าซึ่งสามารถอภิปรายได้ว่า บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office สามารถตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ (ชาญชัย ยมดิษฐ์ และปรัชญนันท์ นิลสุข, 2553) ที่พบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนผ่านเว็บ วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง โดยรวมทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกด้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ช่อทิพย์ ศรีสุคนธรัตน์, 2555) ได้ศึกษาการจัดการเรียนการสอนแบบโครงงานผ่านสังคมออนไลน์ พบว่าการเรียนบนเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการค้นคว้า มีการเชื่อมโยงข้อมูลจากแหล่งสารสนเทศบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ซึ่งสะดวกต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ทรงศักดิ์ สองสนิท, 2553) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการเรียนแบบร่วมมือบนเว็บโดยใช้พื้นฐานการเรียนรู้แบบโครงงาน พบว่า ความพึงพอใจของผู้เรียนอยู่ในระดับมาก

สรุปผลการวิจัย

ผลจากการพัฒนาทำให้ได้บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office สามารถสรุปได้ดังนี้

1. บทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ E_1/E_2 = 80.73/81.27 เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office อยู่ในระดับ “ความพึงพอใจมาก”

ข้อเสนอแนะ

จากการสร้างและพัฒนาบทเรียนออนไลน์วิชาเทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวัน เรื่อง การใช้งานโปรแกรม Microsoft office ตามที่เสนอไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำบทเรียนออนไลน์ไปใช้กับผู้เรียนที่มีความรับผิดชอบ สนใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเองเข้ามาเรียน และทำกิจกรรมสม่ำเสมอตามที่มอบหมาย เป็นการฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ควบคุมการเรียนด้วยตนเอง

2. บทเรียนออนไลน์เหมาะสำหรับสถาบันการศึกษาที่มีกลุ่มเรียนหลายกลุ่มและปริมาณมาก เพราะผู้เรียนสามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมเพิ่มเติมในหลังเรียนจะทำให้ทั้งผู้เรียน และผู้สอนใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า และเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอน

3. บทเรียนออนไลน์จะช่วยให้ผู้เรียนคุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยีต่างๆ สามารถปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงผู้สอนก็จะมีความชำนาญในการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนมากยิ่งขึ้น

4. บทเรียนออนไลน์จะช่วยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนหรือผู้เรียนด้วยกันเอง เพราะสามารถแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางที่เตรียมไว้ในบทเรียนได้หลายช่องทาง เพราะบางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน ก็สามารถแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางอื่นนอกห้องเรียนได้ สามารถฝึกทักษะการสื่อสารของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างบทเรียนออนไลน์ในวิชาอื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในการสอนซ่อมเสริม หรือให้ผู้เรียนได้ทบทวนบทเรียนในภายหลัง หรือใช้ในการศึกษาทางไกล

2. ควรสร้างบทเรียนออนไลน์ที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น การพัฒนาบทเรียนออนไลน์โดยใช้กรณีศึกษาหรือปัญหาเป็นฐาน เพื่อพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของผู้เรียน

3. ควรมีการพัฒนาบทเรียนออนไลน์ให้มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่ายกับบทเรียนแบบเดิมๆ เพราะจากผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เรียนด้านบทเรียนออนไลน์ สามารถทำกิจกรรมได้หลากหลายไม่น่าเบื่อ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

_18-0558(195-206)15.indd 204 7/12/61 BE 4:24 PM

บรรณานุกรม

จีระพร ศิริมา. (2554). **การพัฒนาบทเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อการทบทวน วิชาคอมพิวเตอร์ เรื่อง การสร้างฐานข้อมูลเบื้องต้นด้วยโปรแกรมไมโครซอฟต์แอคเซส สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2520). **ระบบสื่อการสอน**. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). **วารสารศิลปากรศึกษาศาสตร์วิจัย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาญชัย ยมดิษฐ์ และปรัชญนันท์ นิลสุข (2553) **รายงานการวิจัยการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนผ่านเว็บสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.** ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

ช่อทิพย์ ศรีสุคนธรัตน์. (2555). **"การจัดการเรียนการสอนแบบโครงงานบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เรื่อง การสนทนาภาษาอังกฤษในชีวิตประจาวันสาหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6"** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการเรียนรู้และสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.

ฐิตาภรณ์ นิลวรรณ. (2546). **การพัฒนาบทเรียนออนไลน์เรื่อง ระบบคอมพิวเตอร์และสถาปัตยกรรม.** ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

ณัฐพงษ์ ประเสริฐสังข์. (2558). **การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้บทเรียน e-Learning วิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา.** ปริญญาโท ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต, สาขาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าธนบุรี.

ถนอมพร เลาหจรัสแสง. (2545). **Design e-learning : หลักการออกแบบและการสร้างเว็บเพื่อการเรียนการสอน.** กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.

ทรงศักดิ์ สองสนิท. (2552). **"การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบร่วมมือบนเว็บ โดยใช้พื้นฐานการเรียนรู้แบบโครงงาน".** วิทยานิพนธ์ คอมพิวเตอร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

วิรงรอง ประสานวงศ์. (2551). **บทเรียนออนไลน์ เรื่อง ฟิสิกส์และเคมีทางเทคโนโลยีไฟฟ้า**. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

วัชรีวรรณ ลาวรรณ. (2553). **การพัฒนาสื่อการสอนอิเลคโทรนิคส์วิชาอังกฤษสังคมสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.** สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.

วรัญญา มีฮะ. (2554). **การพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (e-learning) เรื่องการสื่อสารข้อมูลและเครือข่ายคอมพิวเตอร์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2541). **การวิจัยธุรกิจ.** กรุงเทพมหานคร: เพชรจรัสแสงแห่งโลกธุรกิจ.

อนุวัติ คูณแก้ว. (2546). **การวิจัยในชั้นเรียน**. เพชรบูรณ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.

Sanprasert, Vivornpun; Jaratsing, Pornpun; Nuchprayoon, Issarang and Nuchprayoon, Surang. (2005). **"Computer-Assisted Instruction in Parasitology: A Cross-Over Design"**. J Med Assoc Thai 2005; 88 (Suppl 4): S214-9.

สภาวะสุขภาพและความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

มังกร ธนสารศิลป์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย และความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรม แบบสอบถามความคิดเห็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และศูนย์สุขภาพในชุมชน จำนวน 300 คน และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานให้บริการผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) รวมถึงการวิเคราะห์เนื้อหา เชิงคุณภาพและนำเสนอข้อมูลแบบพรรณนา สรุปผลการวิจัย ดังนี้

สภาวะสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติ และโรคเกี่ยวกับไขข้อกระดูก แต่ยังสามารถควบคุมอาการของโรคได้ ช่วยเหลือตนเองได้ มีความสุข พึงพอใจในชีวิต และมีบทบาทในการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี

ความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุไทยต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพ ใน 9 รูปแบบ คือ (1) รูปแบบการบริการสุขภาพโดยโรงพยาบาลรองรับ (2) รูปแบบศูนย์การตรวจและรักษาโรคโดยความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน (3) รูปแบบการบริการสุขภาพโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (4) รูปแบบการบริการสุขภาพเชิงรุกเยี่ยมบ้านโดยแพทย์หรืออาสาสมัคร (อสม.) (5) รูปแบบศูนย์บริการสุขภาพ Day Care (6) รูปแบบสมาคม,มูลนิธิ,ชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง (7) Fitness Center, Health Center (8) รูปแบบการบริการให้ผู้สูงอายุดูแลตนเอง และ (9) รูปแบบวัด,ชุมชนมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยทั้ง 9 รูปแบบมีความเหมาะสมกับสภาพของชุมชน สังคมไทย ซึ่งจะรองรับการให้บริการด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทยได้ในอนาคต

คำสำคัญ: สภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ / รูปแบบศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ

Corresponding Author : รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
E-mail : USST@ku.ac.th

_18-0558(207-220)16.indd 207 7/14/61 BE 11:04 AM

Health Status and The Demand for Health Care Center Model for Elderly in Thailand

Mangkorn Dhanasarnsilp
Faculty of Sports Science, Kasetsart University

Abstract

The purpose of the research was to study the current health status of Thai elderly and the demand for health care center model for Thai elderly. The data were collected by literature review. The quantitative research method, collected data from 300 elderly who used health services in public and private health care center. The qualitative research used in-depth interviews. who were the administrators and staffs of the elderly health care center. The research statistics were frequency, percentage, mean and standard deviation, including content analysis of qualitative research and presented in form of descriptive analysis. Results of the study were as follows:

The current health status of elderly in Thailand, the most common chronic disease afflicting the older persons are: diabetes, hypertension, heart disease, gastrointestinal tract disease (GI disease), urinary tract infection (UTI) and osteoarthritis. However, the symptoms of chronic diseases are controllable and the older persons appear to have good self-care. Additionally, they are happy and satisfied with their life. And they play an important role in helping the others in society as well.

The demand for health care center for elderly in Thailand, it was found that Thai elderly need 9 models of health care center as follows: (1) hospital-based health care services (2) collaboration between public and private sectors in health care services (3) health care services provided by local administrative organization (4) physician or health volunteer home visits (5) elderly day care center (6) strong elderly association or foundation or club (7) Fitness center or health center (8) self-care and (9) health promotion for elderly through community participation. All 9 styles are suitable for Thai community. It will support future health services for the elderly in Thailand.

Keywords: Elderly health status / Health care center model

Corresponding Author : Asst. Prof. Supitr Samahito, Ph.D. Faculty of Sports Science, Kasetsart University
E-mail : usstT@ku.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า" ภาวะประชากรผู้สูงอายุ อันจะส่งผลต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจ และการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว รัฐบาลได้กำหนดให้การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ไว้แล้ว การที่รัฐต้องกำหนดแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการนั้นเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยมีแนวโน้มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2558 จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 15.6 และ พ.ศ. 2568 จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 21.5 และ พ.ศ. 2576 จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 25 ประกอบกับระบบสาธารณสุขที่พัฒนาก้าวหน้าไปมากส่งผลให้ผู้คนมีอายุเฉลี่ยยืนยาวเพิ่มขึ้น 8.8 ปี โดยผู้ชายอายุเฉลี่ยที่ 71.8 ปี และผู้หญิงมีอายุเฉลี่ยที่ 80.6 ปี หมายความว่า อีกไม่เกิน 10 ปี ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

แม้ว่าประชากรไทยจะมีอายุยืนยาวขึ้น แต่กลับพบว่าผู้สูงอายุกลับต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและตกอยู่ในภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้น หากปล่อยให้เป็นเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว รวมถึงภาครัฐที่จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมหาศาลเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ การเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทยเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ และการเตรียมความพร้อมของระบบเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ จะทำให้เราเผชิญ หน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและทันการณ์ (สภาปฏิรูปแห่งชาติ, 2558) ดังนั้นหากทราบสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุและจัดรูปแบบศูนย์สุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม และให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นผู้กระทำการในการพึ่งพาตนเอง ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศไทยได้ในอนาคต และจะเป็นการลดภาระให้กับสังคมได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา "สภาวะสุขภาพและความ ต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย" เพื่อเป็นข้อมูลให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะทางสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย
2. เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative) และเชิงคุณภาพ (qualitative research) ชนิดเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อนำมาวิเคราะห์สภาวะสุขภาพและความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย โดยรวบรวมข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎี เอกสารเชิงวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

แบบสอบถามผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในประเทศไทย และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานให้บริการผู้สูงอายุในประเทศไทย และการจัดทำประชาพิจารณ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในประเทศไทยปัจจุบันมีจำนวนโดยประมาณ 11,000,000 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) โดยแบ่งประชากรกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในหน่วยงานภาครัฐ 2) ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพภาคเอกชน และ 3) ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในชุมชน กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มกลุ่มประชากรโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 และระดับความเชื่อมั่น 95% ที่ขนาดค่าความคลาดเคลื่อนที่ 10% ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 100 คน เพื่อให้การเก็บข้อมูลผู้สูงอายุเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่อถือได้เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพ 3 กลุ่มๆ ละ 100 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 300 คน

2. การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานให้บริการผู้สูงอายุในประเทศไทย ประกอบด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทยภาครัฐ จำนวน 5 คน ศูนย์สุขภาพภาคเอกชน จำนวน 5 คน และศูนย์สุขภาพในชุมชน 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 15 คน

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดให้มีการจัดทำประชาพิจารณ์ (public hearing) ประกอบด้วยผู้บริหารระดับนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อได้ให้ข้อเสนอแนะมาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาข้อมูล แนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ โดยแบบสอบถามความคิดเห็นสำหรับผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และผู้สูงอายุที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพในชุมชน เพื่อรับทราบความคิดเห็นในประเด็นที่สอบถาม และข้อเสนอแนะต่างๆ และการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพและความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย โดยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม รวมถึงการจัดทำประชาพิจารณ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือนั้น ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้ง 2 ชุด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความเหมาะสมของเครื่องมือวิจัยแล้ว จึงนำผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 1.00 และการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

_18-0558(207-220)16.indd 210 7/14/61 BE 11:04 AM

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1. ผู้วิจัยประสานกับโครงการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือในนามของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้บริหารหน่วยงานที่ให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุของภาครัฐ ภาคเอกชน เพื่อขออนุญาตและนัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2. ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุของภาครัฐ ภาคเอกชน ตามที่ได้ขออนุญาตและนัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูลไว้

ขั้นตอนที่ 3. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามและประเด็นการสัมภาษณ์ จากผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุของภาครัฐ ภาคเอกชน มาสรุปประมวลผล และจัดทำเป็นร่างรายงานผลการศึกษา

ขั้นตอนที่ 4. นำร่างรายงานผลการศึกษาซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นสำคัญในการศึกษาวิจัยไปขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาฯ และการจัดทำประชาพิจารณ์ (public hearing) เพื่อให้ผู้มีส่วนได้เสียได้ให้ข้อเสนอแนะปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม

ขั้นตอนที่ 5. การนำเสนอผลการศึกษาวิจัยต่อโครงการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำรายละเอียดจากการสำรวจเอกสาร แบบสอบถาม และสรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งที่เป็นข้อมูลดิบ การบันทึกเทปมาถอดเทปด้วยตัวเอง เพื่อจัดเรียงลำดับเนื้อหา ส่วนแบบสอบถามก็จะนำมาผ่านกระบวนการประเมินผลด้วยโปรแกรมทางด้านสถิติ SPSS ในการวิเคราะห์ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) รวมถึงการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพและการจัดทำประชาพิจารณ์ (public hearing) ใช้วิธีการจัดหมวดหมู่ความสัมพันธ์ของเนื้อหาเพื่อจัดกลุ่มความคิดเห็นที่คล้ายกันและแตกต่างกัน และนำเสนอข้อมูลแบบพรรณนา

ผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ

สถานภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.3 ส่วนเพศชาย ร้อยละ 42.7 มีอายุอยู่ในช่วง 60-70 ปี สถานภาพครอบครัวอยู่กับสามีหรือภรรยาและ/หรือบุตรหลาน ร้อยละ 54.0 การศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 29.0 ปริญญาตรี ร้อยละ 23.0 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 92.7 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 19.0 และมีอาชีพค้าขาย ร้อยละ18.7 มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 27.7 และมีรายได้ 15,001-25,000 บาท ร้อยละ 24.3 ด้านแหล่งที่มาของรายได้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้มาจากบุตรหลาน ร้อยละ 34.7 การประกอบอาชีพ ร้อยละ 28.0 และเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ร้อยละ 17.3

2. สภาวะทางสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย

จากการศึกษาข้อมูลสภาวะทางสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย พบว่า

1) ด้านสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารการขับถ่ายผิดปกติ โรคเกี่ยวข้องกับไขข้อกระดูก และโรคติดเชื้อต่างๆ ส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุความเสื่อมสภาพของร่างกาย แต่สามารถควบคุมโรคและอาการของโรคได้

2) ด้านสุขภาพจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่บ้าง แต่ยังต้องการบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น โดยส่วนใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น

3) ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนการออกกำลังกายก็นานๆ ครั้ง เช่นที่บ้าน หรือสวนสาธารณะ ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้สม่ำเสมอ คือ ความเจ็บป่วย

4) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบทบาทในการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในสังคม และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีเป็นบางอย่าง ได้แก่ การมีสถานที่ที่เอื้อต่อการใช้กำลังกาย สถานที่สำหรับการเรียนรู้ สถานที่สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สถานที่สำหรับการพักผ่อน และสถานที่ทางศาสนาที่เป็นศูนย์รวมจิตใจ

3. ความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย

จากการศึกษาข้อมูลความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพ ประกอบด้วย 9 รูปแบบ ดังนี้

1) รูปแบบการบริการสุขภาพโดยโรงพยาบาลรองรับ โดยดำเนินการใน 2 รูปแบบ คือ (1) การจัดตั้งโรงพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ มีการให้บริการการตรวจ คัดกรองและรักษาต้องมีมาตรฐานการรักษาที่ดี และรวดเร็ว มีการแยกแผนกการตรวจ คัดกรองรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ (2) คลินิกนอกเวลาสำหรับผู้สูงอายุของโรงพยาบาล มีการให้บริการการตรวจ คัดกรองและรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุเฉพาะโรคที่ดี การให้คำปรึกษาและแนะนำการเกี่ยวกับแนวทางการรักษาเฉพาะโรค เช่น โรค ตา หู จมูก ฟัน เป็นต้น

2) รูปแบบศูนย์การตรวจและรักษาโรคโดยความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน เช่น ศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นต้น

3) รูปแบบการบริการสุขภาพโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น สถานสงเคราะห์คนชราชาย/หญิง ศูนย์พัฒนาการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านพักคนชรา โดยมีการบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ทุกประเภท มีการบริการสุขภาพผู้สูงอายุแบบครบวงจร

4) รูปแบบการบริการสุขภาพเชิงรุกเยี่ยมบ้านโดยแพทย์หรืออาสาสมัคร (อสม.) โดยมีการบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองไม่ได้ เช่น ผู้พิการ ผู้ป่วยติดเตียงและต้องการกายภาพบำบัด การบริการโดยทีมหน่วยแพทย์อาสา

จากโรงพยาบาลของรัฐและเอกชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

5) รูปแบบศูนย์บริการสุขภาพ Day Care เป็นการให้บริการดูแล พักฟื้น กายบำบัด สำหรับผู้สงอายุที่ดูแลตนเองได้ และผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองไม่ได้ เช่น ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยที่ต้องให้อาหารทางสายยาง และผู้ป่วยที่ต้องการทำกายภาพบำบัด แต่ไม่ใช่ผู้ป่วยติดเชื้อ หรือเป็นโรคร้ายแรงมีแผนงานหรือกิจกรรมการบริการสุขภาพ

6) รูปแบบสมาคม/มูลนิธิ/ชมรมผู้สูงอายุ ที่เข้มแข็ง โดยมีการให้บริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สามรถช่วยเหลือตนเองได้ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีแผนการดำเนินกิจกรรมบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การเต้นรำ ร้องเพลง การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วน รวมทั้งกิจกรรมการจัดการท่องเที่ยวธรรมชาติ ท่องเที่ยงแหล่งโบราณสถาน โบราณวัตถุ การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เป็นต้น

7) รูปแบบ Fitness Center, Health Center โดยจัดตั้งเป็นศูนย์กลางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแบบครบวงจร มีโครงสร้างการบริหารศูนย์ที่ชัดเจน การให้บริการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้วยหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การให้บริการการกายภาพ บำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยนักกายภาพที่มีความรู้ความสามารถ การจัดแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม

8) รูปแบบการบริการให้ผู้สูงอายุดูแลตนเอง โดยมีการให้บริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยและดำเนินชีวิตปกติ เช่น การอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแบบครบวงจร การให้บริการคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย และการพักผ่อนที่ดี การให้บริการวิธีป้องกันโรคร้ายแรงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ การบริการข้อมูลสารสนเทศที่ทันสมัยเกี่ยวกับการดูและสุขภาพ

9) รูปแบบวัด/ชุมชนมีส่วนร่วมมีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีการให้บริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน หมู่บ้าน ทุกระดับ การให้บริการโดยแพทย์แผนไทย หรือแพทย์ทางเลือก การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยผู้สูงอายุที่มีความรู้ ประสบการณ์เกี่ยวกับยาแผนโบราณ การนวดเพื่อสุขภาพต่างๆ การอบรมให้ความรู้การรักษาสุขภาพที่ถูกต้องโดยแพทย์แผนไทย หรือแพทย์ทางเลือก

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาวะสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติ และโรคเกี่ยวกับไขข้อกระดูก แต่ยังสามารถควบคุมอาการของโรคได้ ช่วยเหลือตนเองได้ ยังมีความสุข พึงพอใจในชีวิต และมีบทบาทในการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโดยทั่วไปแล้ว ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต อันเนื่องมาจากการเสื่อมสมรรถภาพตามอายุที่มากขึ้น จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งในด้านปัญหาสุขภาพและสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิต บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องเข้าใจปัญหา เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อม ของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ยังสามารถรักษาสุขภาพให้แข็งแรงได้ดี สอดคล้องกับ

(การศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) จากผลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557 พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 40.5 ประเมินตนเองว่ามีสุขภาพเกณฑ์ดี ถึงดีมาก มีเพียงร้อยละ 16.4 และ 2.6 ประเมินว่าตนเองมีสุขภาพไม่ดีถึงไม่ดีมากโดยโรคเรื้อรัง 3 อันดับแรกที่ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองเป็น คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ (ร้อยละ 32 ร้อยละ 13 และ ร้อยละ 7 ตามลำดับ) และสอดคล้องกับแนวคิดความต้องการของผู้สูงอายุที่กล่าวว่าความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ: การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมจะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วย ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจและอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงร่างกาย และสิ่งแวดล้อม

2. ความต้องการรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทย

ความต้องการศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุทั้งหมด 9 รูปแบบนั้น มาจากการประมวลผลวิเคราะห์สังเคราะห์จากผู้ตอบแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง จนนำมาสู่รูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยในลักษณะรูปแบบต่างๆ ซึ่งแต่ละรูปแบบจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งจะมีความเหมาะสมกับสภาพของชุมชนและสังคมไทย โดยผู้วิจัยสามารถอธิบายในรายละเอียดของรูปแบบศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุต่างๆ ได้ดังนี้

1) รูปแบบการบริการสุขภาพโดยโรงพยาบาลรองรับ โดยดำเนินการใน 2 รูปแบบ คือ (1) การจัดตั้งโรงพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ มีการให้บริการการตรวจ คัดกรองและรักษาต้องมีมาตรฐานการรักษาที่ดี และรวดเร็ว มีการแยกแผนกการตรวจ คัดกรองรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุเป็นการเฉพาะ (2) คลินิกนอกเวลาสำหรับผู้สูงอายุของโรงพยาบาล มีการให้ บริการการตรวจ คัดกรองและรักษาโรคสำหรับผู้สูงอายุเฉพาะโรค ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหากศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีโรงพยาบาลรองรับจะสร้างความเชื่อมั่นในการมาใช้บริการให้กับผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งความสะดวกในการดูแลตรวจรักษา การตรวจเบื้องต้น การบริการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการส่งต่อกรณีผู้สูงอายุเจ็บป่วยฉุกเฉิน หรือการรักษาด้วยโรคเรื้อรังที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นอยู่แล้ว เมื่อศูนย์สุขภาพฯ สามารถเชื่อมต่อกับโรงพยาบาลได้โดยตรงทำให้ศูนย์สุขภาพฯ สามารถดำเนินการได้อย่างทันท่วงที เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุพรรณี เปี้ยวนาลาว วาสนา หลวงพิทักษ์ สุภาวดี นพรุจจินดา สุนทรี ขะชาตย์ ทิวา มหาพรหม, 2556) ได้ศึกษารูปแบบการให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆ คือ การบริการดูแลในสถาบันและการบริการดูแลในชุมชน การบริการดูแลในสถาบันแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) การบริการดูแลฉุกเฉิน เป็นรูปแบบการให้บริการที่พบมากที่สุด มีการให้บริการแบบหน่วยตรวจฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุและหอผู้ป่วยวิกฤตสำหรับผู้สูงอายุ (2) การบริการดูแลกึ่งฉุกเฉิน มีการให้บริการแบบคลินิกผู้สูงอายุและ (3) การบริการดูแลระยะยาว มีการให้บริการแบบหน่วยบริการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุในทุกอำเภอ

2) รูปแบบศูนย์การตรวจและรักษาโรคโดยความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน เช่น ศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์เวชศาสตร์การแพทย์ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช ทั้งนี้อาจเป็นเพราะศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุจะมีการดำเนินการคล้ายกับศูนย์การบริการสุขภาพโดยโรงพยาบาลรองรับ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี คลินิกอายุรกรรมทั่วไป คลินิกอายุรกรรมเฉพาะทาง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคสมอง และระบบประสาท โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง ฯลฯ การบริการคลินิกเฉพาะทาง หู คอ จมูก กระดูกและข้อ ศัลยกรรมทั่วไป และทางเดินปัสสาวะ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ และการตรวจทางรังสีวินิจฉัย รวมทั้งการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ แต่ค่าใช้จ่ายของศูนย์เวชศาสตร์ ผู้สูงอายุจะค่อนข้างสูง ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถมาใช้บริการได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล, 2544) ได้ศึกษากลไกการบริหารระบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุไทย ผลการวิจัย พบว่า การบริหารระบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสมกับสภาพ แวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อสนองตอบปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ

3) รูปแบบการบริการสุขภาพโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา ชาย/หญิง ศูนย์พัฒนาการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านพักคนชรา โดยมีการบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ทุกประเภท มีการบริการสุขภาพผู้สูงอายุแบบครบวงจร ประกอบด้วย การตรวจ คัดกรองโรค เช่น วัดความดัน การตรวจเลือด การตรวจไขมัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสังคมไทยยังมีผู้สูงอายุในกลุ่มที่เป็นผู้ยากไร้ ยากจน ต้องการการพึ่งพา ถูกทอดทิ้ง ขาดผู้อุปการะดูแลไม่มีที่อยู่อาศัยอยู่จำนวนหนึ่งซึ่งต้องได้รับการสงเคราะห์ดูแลจากภาครัฐจึงจำเป็นต้องมีศูนย์บริการสุขภาพโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น สถานสงเคราะห์คนชรา ชาย/หญิง ศูนย์พัฒนาการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านพักคนชรา สอดคล้องกับงานวิจัยของ (จรรญารักษ์ พันธุ์ยิ้ม, 2557) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า สถานสงเคราะห์มีสภาพแวดล้อมที่ร่มรื่น มีความสะอาดและมีการรักษาความปลอดภัยเป็นอย่างดี มีสิ่งอำนวยความสะดวกจัดไว้ให้ใช้อย่างเพียงพอ สาธารณูปโภคเข้าถึงได้ทั้งน้ำและไฟ สามารถเดินทางไปยังสถานพยาบาลได้สะดวก

4) รูปแบบการบริการสุขภาพเชิงรุกเยี่ยมบ้านโดยแพทย์หรืออาสาสมัคร (อสม.) โดยมีการบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองไม่ได้ เช่น ผู้พิการ ผู้ป่วยติดเตียงและต้องการกายภาพบำบัด การบริการโดยทีมหน่วยแพทย์อาสาจากโรงพยาบาลของรัฐและเอกชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนมีทั้งอยู่บ้านเพียงลำพัง และอยู่กับบุตรหลาน แต่ต้องไปทำงานนอกบ้านจึงไม่มีเวลาดูแล ทิ้งให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยดูแลตนเองไม่ได้ เป็นผู้ป่วยติดเตียงและต้องการกายภาพบำบัด หรือพิการ จึงต้องการผู้ดูแลในช่วงเวลากลางวันที่บุตรหลานแต่ต้องไปทำงานนอกบ้านและต้องทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านเพียงลำพัง เป็นต้น สอดคล้องกับ (ผลการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้น ในปี 2559 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งสิ้น 4.6 ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ

42.9 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 5.6 ล้านคนในปี 2564 ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นวัยพึ่งพิงทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ โดยผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป จะมีสภาวะติดเตียงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 2.6 จากช่วงอายุ 60-64 ปี ที่มีเพียงร้อยละ 0.9 ส่งผลต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่เพิ่มสูงขึ้น

5) รูปแบบศูนย์บริการสุขภาพ Day Care เป็นการให้บริการดูแล พักฟื้น กายบำบัด สำหรับผู้สงอายุที่ดูแลตนเองได้ และผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองไม่ได้ เช่น ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยที่ต้องให้อาหารทางสายยาง และผู้ป่วยที่ต้องการทำกายภาพบำบัด แต่ไม่ใช่ผู้ป่วยติดเชื้อ หรือเป็นโรคร้ายแรงมีแผนงานหรือกิจกรรมการบริการสุขภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิถีชีวิตในปัจจุบันที่คนส่วนใหญ่ต้องไปทำงานนอกบ้าน เมื่อพ่อแม่หรือผู้สูงอายุในครอบครัวเจ็บป่วยต้องมีผู้ดูแลใกล้ชิดจึงไม่มีผู้ดูแล ในช่วงเวลากลางวัน ศูนย์บริการสุขภาพ Day Care จึงเหมาะสำหรับเป็นทางเลือกหนึ่งแต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีฐานะค่อนข้างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ (นันท์นภัส ทรัพย์โชคธนกุล, 2557) ได้ศึกษารูปแบบและกลยุทธ์การดำเนินธุรกิจสถานดูแลผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า 1) สถานดูแลผู้สูงอายุเป็นสถานบริการทางสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีรูปแบบของบริการที่หลากหลายให้การช่วยเหลือดูแลในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนบริการที่เกี่ยวเนื่องทางการแพทย์ 2) มาตรฐานบริการที่มุ่งเน้นคุณภาพ

6) รูปแบบสมาคม/มูลนิธิ/ชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง โดยมีการให้บริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สามรถช่วยเหลือตนเองได้ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีแผนการดำเนินกิจกรรมบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การเต้นรำ ร้องเพลง การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนร่วม มีกิจกรรมการจัดการท่องเที่ยวธรรมชาติ ท่องเที่ยงแหล่งโบราณสถาน โบราณวัตถุ การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เป็นต้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะศูนย์บริการฯ รูปแบบสมาคม/มูลนิธิ/ชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็งเกิดขึ้นโดยวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือ เน้นชุมชน เป็นหน่วยปฏิบัติการเชิงพื้นที่ สร้างการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงผ่านการมีส่วนร่วมเพื่อให้รูปแบบดังกล่าวเกิดความยั่งยืน เสริมสร้างความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการบริหารจัดการตนเอง รวมทั้งมุ่งหวังให้เป็นอีกเครื่องมือเพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคมสำหรับการขยายผลขับเคลื่อนไปสู่การพัฒนาท้องถิ่นมิติอื่นๆ เช่น การเกษตร การท่องเที่ยวต่อไป ซึ่งการมีส่วนร่วมแบบเป็นกันเอง (spontaneous) เป็นการรวมตัวโดยสมัครใจของชุมชน เพื่อแก้ปัญหาของกลุ่มจะเป็นการมีส่วนร่วมที่มีความยั่งยืนมากกว่าการมีส่วนร่วมระดับอื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (เกวลี เครือจักร และสุนทรี สุรัตน์, 2558) ได้ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เครือข่ายภาคประชาสังคมและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่จัน จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษา พบว่า ชมรมผู้สูงอายุเป็นปัจจัยภายในที่เป็นจุดแข็งในการขยายงาน/กิจกรรมที่มีอยู่เดิม พร้อมกับใช้ปัจจัยภายนอกที่เป็นโอกาสสร้างกิจกรรมใหม่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

7) รูปแบบ Fitness Center, Health Center โดยจัดตั้งเป็นศูนย์กลางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแบบครบวงจร มีโครงสร้างการบริหารศูนย์ที่ชัดเจน การให้บริการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ด้วยหลักวิทยาศาสตร์

การกีฬา การให้บริการการกายภาพบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยนักกายภาพที่มีความรู้ ความสามารถ การจัดแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม เช่น การปั่นจักรยาน การบริการให้คำปรึกษาและข้อแนะนำด้านการออกกำลังกาย การกายภาพบำบัดและแก้ไขปัญหาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ ข้อ กระดูก สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเมืองส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรง หลังจากเกษียณจากการทำงานแล้วยังสามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่องแต่ต้องได้รับการดูแลและการให้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งธุรกิจออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเป็นธุรกิจที่ออกแบบพร้อมทั้งดูแลรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยเช็คประวัติสุขภาพเบื้องต้น ตรวจประเมินสมรรถภาพร่างกายและตรวจประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ รวมทั้งรวบรวมข้อมูลที่ได้มาประมวลผลเพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละราย และมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยสูง มีกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ที่มีความหลากหลายสนุกสนาน ที่จะช่วยสร้างความแข็งแรงและความสมดุลให้กับร่างกาย มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีมาตรฐานคอยแนะนำให้คำปรึกษา ช่วยเหลือดูแลใกล้ชิด ศูนย์บริการฯ ในรูปแบบนี้จึงเป็นที่ต้องการในปัจจุบัน สอดคล้องกับภารกิจของกระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬาโดยการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่หลักในการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน โดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ในส่วนผู้สูงอายุได้จัดทำโครงการและกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

8) รูปแบบการบริการให้ผู้สูงอายุดูแลตนเอง โดยมีการให้บริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยและดำเนินชีวิตปกติ เช่น การอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแบบครบวงจร การให้บริการคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย และการพักผ่อนที่ดี การให้บริการวิธีป้องกันโรคร้ายแรงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ การบริการข้อมูลสารสนเทศที่ทันสมัยเกี่ยวกับการดูและสุขภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการดูแลตัวเองเป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำ ในทุกช่วงวัยตั้งแต่เริ่มโตจนเข้าสู่วัยกลางคนและไปจนถึงวัยสูงอายุ แต่หากผู้สูงอายุไม่ได้ดูแลตัวเองมาอย่างดี ในวัยหนุ่มสาวก็ยังสามารถดูแลตัวเองให้ดีได้ในวัยสูงอายุได้โดยการใส่ใจเรื่องอาหารการกิน ออกกำลังกายตามความเหมาะสมเป็นประจำ และพบแพทย์อยู่เป็นประจำ การที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้นอกจากจะเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาลของตนเองแล้ว ยังลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของภาครัฐด้วย สอดคล้องกับ (แนวความคิดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, 2560) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพที่ดีจะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองไม่เป็นภาระต่อสังคมและบุคคลอื่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยืนยาวที่สุด ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพขึ้นอยู่กับความสามารถและพลังอำนาจของแต่ละบุคคล จากรูปแบบการดูแลตนเอง (self-care model) โดยได้ให้ความ สำคัญต่อกิจกรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองและบุคคลอื่นให้ความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น

9) รูปแบบวัด/ชุมชนมีส่วนร่วมมีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีการให้บริการสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน หมู่บ้าน ทุกระดับ การให้บริการโดยแพทย์แผนไทย หรือแพทย์ทางเลือก เช่น การอบสมุนไพร การฝังเข็ม การกินยาต้ม เป็นต้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการจัดการดูแลผู้สูงอายุจะต้องสร้างการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งในกลุ่มผู้สูงอายุให้เกิดการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของชุมชน ใช้ทุนชุมชนและวัฒนธรรมชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา โดยการสนับสนุนและส่งเสริมของภาคีเครือข่ายทั้งผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา กลุ่มภาคประชาสังคม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานของรัฐในชุมชนร่วมกันดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุให้ยั่งยืนต้องเกิดจากกระบวนการคิดและเรียนรู้อย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุและกลุ่มจิตอาสา นโยบายของรัฐรวมถึงเจ้าหน้าที่รัฐต้องปรับบทบาทเพื่อส่งเสริมการพัฒนาของชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ (จินตนา อาจสันเที๊ยะ, 2557) ได้การศึกษารูปแบบการดูแลสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนมีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุที่จะครอบคลุมแบบองค์รวม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกชุมชนควรมีระบบการดูแลเพื่อสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชน ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุนั้นควรมีลักษณะที่พึงประสงค์ของชุมชนซึ่งจะช่วยลดภาวการณ์พึ่งพิงของผู้สูงอายุลง ดังนั้นรูปแบบการให้บริการในชุมชนสำหรับผู้สูงอายุจึงควรมีการบริการพยาบาลการดูแลที่บ้าน และการดูแลโดยชุมชน

ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาด้านสภาวะทางสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุไทย อาทิ ข้อมูลผู้สูงอายุส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารการขับถ่ายผิดปกติ โรคเกี่ยวข้องกับไขข้อกระดูก และโรคติดเชื้อต่างๆ เพิ่มมากจำนวนขึ้น อีกทั้งยังขาดความเข้าใจในการเลือกใช้บริการสุขภาพ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาแนวทางป้องกันและแก้ไขร่วมกัน รวมทั้งการดำเนินการจัดทำศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีความหลากหลายสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ทุกกลุ่มและรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบของประเทศไทย

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

ศูนย์บริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไทยกำลังจะเป็นธุรกิจที่มีการแข่งขันกันในอนาคตอันใกล้นี้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดสภาพปัญหาเรื่องของมาตรฐานการดูแลและรักษาต่างๆ เห็นควรที่จะมีการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับมาตรฐานและแนวทางการบริหารจัดการของศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุไทยเพื่อให้การบริการสุขภาพผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

_18-0558(207-220)16.indd 218 7/14/61 BE 11:04 AM

บรรณานุกรม

เกวลี เครือจักร และสุนทรี สุรัตน์. (2558). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเครือข่ายภาคประชาสังคมและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. **วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต, 3**(2): 161-171

จรรญารักษ์ พันธุ์ยิ้ม. (2557). **คุณภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐ และภาคเอกชน.** บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร

จินตนา อาจสันเที๊ยะ. (2557). รูปแบบการดูแลสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. **วารสารพยาบาลทหารบก.** กรุงเทพมหานคร: กองทัพบก.

ทิพาภรณ์ โพธิ์ถวิล และนุชนาฏ ยูฮันเงาะ. (2544). **กลไกการบริหารระบบสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุไทย. ชุดโครงการวิจัยและพัฒนานโยบายระบบสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย.** รายงานการวิจัย. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

นันท์นภัส ทรัพย์โชคธนกุล (2557). **รูปแบบและกลยุทธ์การดำเนินธุรกิจสถานดูแลผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประกอบการ. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). **สังคมสูงวัย.** สืบค้น 1 มิถุนายน 2560, จาก file:///C:/Documents%20and%20Settings/user/My%20Documents/Downloads/factsheet-aw-ok-1-edit.pdf

วราภรณ์ หล้าคำแก้ว. (2558). **การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการผู้สูงอายุไทยในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2560-2569).** ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุพรรณี เปี้ยวนาลาว วาสนา หลวงพิทักษ์ สุภาวดี นพรุจจินดา สุนทรี ขะชาตย์ และทิวา มหาพรหม. (2556). การศึกษา รูปแบบการให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี. **วารสารวิทยาลัยพระปกเกล้า**. จันทบุรี.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564.** สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). ก**าร์สำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557.** กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

อุทัย สุดสุข, พิทยา จารุพูนผล, ประยูร ฟองสถิตกุล, จรัล เกวลินสฤษดิ์, สัมฤทธิ์ จันทราช และจรรยา เสียงเสนาะ. (2552). **การศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันความต้องการและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2543). **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Gulick, Luther and Urwick, L (eds.). (1937). **Paper on the Science of Administration**. New York: Institute of Public Administration, Columbia University.

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

การจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด

อุมาพร บุญเพชรแก้ว และ อิสระพงษ์ พลธานี
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาเรื่องการจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด 2) วิเคราะห์ศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวของเกาะหมาก จังหวัดตราด ดำเนินการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว และใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางการท่องเที่ยว ผลการวิจัยพบว่า การจัดการการท่องเที่ยว ภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination ที่เกาะหมาก จังหวัดตราด เป็นรูปแบบการจัดการพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวที่ช่วยเพิ่มศักยภาพการจัดการท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืน เป็นการปลุกจิตสำนึกที่ดีในเรื่องการให้ความสำคัญ และการช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ มากกว่าการมุ่งหาผลประโยชน์ด้านรายได้ รวมทั้งการนำเทคโนโลยีที่เป็นประโยชน์และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการจัดการการท่องเที่ยวเพื่อลดการทำลายสิ่งแวดล้อมจากการท่องเที่ยว รวมทั้งการสนับสนุนให้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการรักษาวิถีชีวิตของชุมชน รวมทั้งยังเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมกับการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยวทั้งทางตรงและทางอ้อม มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การท่องเที่ยว / เกาะหมาก / จังหวัดตราด

Corresponding Author : นางสาวอุมาพร บุญเพชรแก้ว คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
E-mail : aumzana@hotmail.com

_18-0558(221-234)17.indd 221 7/14/61 BE 11:04 AM

Tourism Management on the Concept of Low Carbon Destination: A Case Study of Koh Mak Island, Trat Province

Umaporn Boonphetkaew, Issarapong Poltanee
Faculty of Sports Science, Kasetsart University

Abstracts

This qualitative research on tourism management aimed to: 1) Study the sustainable tourism management, a case study of Koh Mak, Trat province, on the concept of the Low Carbon Destination; 2) Analyze the potential which is important for developing sustainable tourism management, a case study of Koh Mak, Trat province with in-depth interviews of the people involved in tourism, including using the method of participant observation and non-participant observation while operating tourism activities. The research found that the sustainable tourism management of Koh Mak, Trat province, on the concept of the Low Carbon Destination is an approach to help increase the potential of tourism management related to sustainability. It can also create a good conscience concerning the realization of the importance of natural resources and taking action to conserve them, as well as sustainable tourism management, rather than focusing on the income and benefits. That is to say, some useful and environmentally friendly technologies have been applied to use in sustainable tourism management. Specifically, this intends to apply tourism as a tool for natural resources and the environmental conservation, as well as maintain cultural traditions and lifestyle in the community. Moreover, it also gives the community an opportunity to take part in tourism activities both directly and indirectly in order to improve the quality of life in the community.

Keywords: Low Carbon Destination / Koh Mak / Trat province

Corresponding Author : Miss.Umaporn Boonphetkaew, Faculty of Sports Science, Kasetsart University.
E-mail : aumzana@hotmail.com

บทนำ

ภาคบริการมีความสำคัญเป็นอย่างมากทั้งต่อเศรษฐกิจโลกและประเทศไทย โดยในส่วนของประเทศไทยภาคบริการมีสัดส่วนที่สูงมากที่สุดในระบบเศรษฐกิจของประเทศ และหากพิจารณารายละเอียดพบว่าภาคการท่องเที่ยวถือเป็นรายได้หลักในการส่งออกบริการของไทย ด้วยสัดส่วนกว่า 70% ของมูลค่าส่งออกของภาคบริการรวม และเป็นที่ทราบกันดีว่าอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเป็นสาขาหนึ่งของภาคบริการ โดยประเทศไทยมีรายได้จากภาคการท่องเที่ยวสูงเป็นอันดับ 5 ของโลก และอันดับ 2 ของเอเชียรองจากจีน (ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าของประเทศไทย, 2558) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่มีต่อระบบเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นแหล่งที่มาของเงินตราต่างประเทศและที่มาของการจ้างงาน และการกระจายรายได้ไปสู่ชุมชนท้องถิ่น ส่งผลให้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพราะการเดินทางของนักท่องเที่ยวไปยังแหล่งท่องเที่ยวใดย่อมเกิดการผลิตสินค้าและบริการเพื่อสนองตอบความต้องการของนักท่องเที่ยว ทำให้เกิดการหมุนเวียนของเงินตราไปทุกระดับ (ศรัญยา วรากุลวิทย์, 2558)

ตารางที่ 1 สัดส่วนภาคบริการและมูลค่าการส่งออกบริการ

ภาคบริการ	สัดส่วนของไทย	ส่วนแบ่งของไทยในตลาดโลก	อัตราขยายตัวโดยเฉลี่ย (ปี 2554-2558)	
			ไทย	โลก
ท่องเที่ยว	73.4%	3.7%	13.1%	3.2%
บริการด้านธุรกิจและวิชาชีพ (วิศวกร สถาปนิก กฎหมาย ฯลฯ)	14.1%	0.9%	6.9%	3.8%
ขนส่ง	9.4%	0.7%	0.5%	0.6%
ก่อสร้าง	0.9%	0.6%	4.7%	-0.8%
ทรัพย์สินทางปัญญาลิขสิทธ์ และสิทธิบัตร	0.3%	0.1%	0.5%	3.7%
บริการที่เกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรม และนันทนาการ	0.1%	0.2%	11.1%	3.3%
อื่นๆ	1.8%	0.1%	N/A	N/A

ที่มา: ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าของประเทศไทย

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีธรรมชาติงดงามทั่วทุกภูมิภาค โดยเฉพาะที่ตั้งของประเทศไทยตั้งอยู่บนคาบสมุทรอินโดจีนฝั่งตะวันตกติดกับทะเลอันดามัน และฝั่งตะวันออกติดกับอ่าวไทย มีแนวพรมแดนทางทะเลทั้งสิ้นประมาณ 2,420 กิโลเมตร (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559) มีผลทำให้มีทรัพยากรท่องเที่ยวทางทะเลที่สวยงามมากมาย ส่งผลให้เศรษฐกิจของประเทศขยายตัวจากการท่องเที่ยว (วรรณี พุทธาวุฒิไกร, 2548) นอกจากนี้จากการรายงานสถานการณ์อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศไทย ซึ่งยังคงได้เปรียบจากภาพลักษณ์ของความคุ้มค่าเงิน โดยจุดขายที่สามารถ

ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวคือความสวยงามของแหล่งท่องเที่ยวทางทะเล ซึ่งนักท่องเที่ยวให้ความสนใจในการเดินทางมาพักผ่อน โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวจากยุโรปที่ยังคงนิยมแหล่งท่องเที่ยวประเภทชายทะเล เช่น กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย และสหราชอาณาจักร เป็นต้น (ศรัญยา วรากุลวิทย์, 2558) ประเทศไทยจึงเหมาะแก่การส่งเสริมการท่องเที่ยวทางทะเลเพื่อสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวมาพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ต่อไป

จังหวัดตราด มีแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลมีหมู่เกาะน้อยใหญ่จำนวน 52 เกาะ รองรับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยว และเป็นพื้นที่ที่เป็นบริเวณเชื่อมโยงกับประเทศเพื่อนบ้าน ทั้งกัมพูชาและเวียดนาม (สำนักงานจังหวัดตราด, 2559) โดยเกาะหมากจังหวัดตราด เป็นเกาะใหญ่เกาะหนึ่งในทะเลตราด ซึ่งมีทรัพยากรทางธรรมชาติยังคงความสมบูรณ์ แนวหาดทรายขาวสะอาด น้ำทะเลใสสะอาด บรรยากาศร่มรื่น และวิถีชีวิตของผู้คน บนเกาะที่เรียบง่ายและเป็นมิตร ซึ่งบางส่วนยังคงประกอบอาชีพดั้งเดิมคือการทำสวนยางพารา และการประมง กลายเป็นเสน่ห์ของเกาะหมาก โดยเกาะหมากมีพื้นที่ชายหาดมีลักษณะเป็นทรายสีแดงสลับกับสวนมะพร้าวที่เรียงรายริมหาดอย่างหนาแน่น (กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช, 2558) นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมทิวทัศน์และวิถีชีวิตชาวบ้านบนเกาะ ซึ่งจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้ในปัจจุบันเกาะหมากได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวมากขึ้นจากในอดีตที่ผ่านมา จากสถิตินักท่องเที่ยวพบว่าในปี พ.ศ. 2558 เกาะหมากมีจำนวนนักท่องเที่ยวชาวไทย 109,841 คน และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ 17,818 คน (กรมการท่องเที่ยว, 2558)

ทั้งนี้ผลจากการที่นักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาในพื้นที่เกาะหมาก จังหวัดตราดที่เพิ่มมาก ขึ้นทำให้พื้นที่ในบริเวณเกาะหมากมีความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมเกิดมลพิษ เช่น น้ำเสียที่เกิดจากโรงแรมและที่พักในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรงแรมและ Guest House ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อการจัดการปริมาณขยะบนเกาะอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งปัญหาดังกล่าวจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และจากยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2558-2560 มีเป้าหมายทางเศรษฐกิจที่ต้องการสร้างและกระจายรายได้สู่ท้องถิ่นในทุกระดับชั้น เพื่อลดความเหลื่อมล้ำด้านรายได้และสังคม สร้างความมั่งคั่งอย่างมั่นคงและยั่งยืนเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการขยายตัวทางการท่องเที่ยว ส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวที่เป็น มิตรกับสิ่งแวดล้อม (กรมการท่องเที่ยว, 2556) เกาะหมากจึงมีแนวคิดในการการจัดการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด “Low Carbon” ที่เน้นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ไม่เพิ่มการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศ เพื่อต้องการที่จะสร้างให้เกิดรูปแบบการท่องเที่ยวมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนให้น้อยที่สุด

การท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon เริ่มต้นขึ้นโดยองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (อพท.) หรือ DASTA ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งประสาน ส่งเสริม และสนับสนุนภาคีต่างๆ ในชุมชนและท้องถิ่นเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ภายใต้นโยบายขับเคลื่อนการปฏิบัติงานในกรอบนโยบายหลักการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม หรือ Low Carbon Tourism คือรูปแบบการท่องเที่ยวมี

ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนให้น้อยที่สุด โดย อพท. ได้พัฒนาชุมชนบนเกาะหมากให้มีการรวมกลุ่มกันเป็น Low Carbon Family ที่มีทั้งภาคธุรกิจ ภาคราชการและประชาชน เพื่อลดการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ ใน 4 ประเด็น คือ 1) การใช้พลังงาน อย่างมีประสิทธิภาพและการใช้พลังงานทางเลือก 2) การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การบริหารจัดการขยะ และ 4) รักษาวิถีชีวิตชุมชน รวมทั้งยังได้รับความร่วมมือและความเข้มแข็งของท้องถิ่นในเกาะหมากมีการลงนามปฏิญญาเกาะหมาก Low Carbon Destination เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2555 เพื่อร่วมกันดูแลให้เกาะหมากมีรูปแบบการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม หรือ Low Carbon Tourism (องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน, 2559) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น การศึกษาการจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination หรือการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และการวิเคราะห์ศักยภาพที่สำคัญต่อการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เกาะหมาก จังหวัดตราด จึงเป็นเรื่องควรให้ความสำคัญกับการศึกษาแหล่งท่องเที่ยว เพื่อพัฒนาการจัดการการท่องเที่ยวสู่ความยั่งยืน ที่เน้นชุมชนให้มีวิถีชีวิตแบบสงบ ดำรงชีวิตเรียบง่าย หลีกเลี่ยงการดำเนินธุรกิจท่องเที่ยวที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตชุมชนอันเนื่องมาจากนักท่องเที่ยว รวมทั้งการอนุรักษ์วิถีชีวิตและทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและวางแผนการท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืนในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิดการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด

2. เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพที่สำคัญต่อการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เกาะหมาก จังหวัดตราด

ขอบเขตในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบกรณีศึกษา (Case Study Research) ทำการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกตจากกลุ่มเจ้าหน้าที่ภาครัฐ ชุมชนและผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว เกาะหมาก จังหวัดตราด

วิธีการวิจัย

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กลุ่มเจ้าหน้าที่ภาครัฐ ชุมชน และผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Semi Structure Interview) ที่มีลักษณะเป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In–depth Interview) ซึ่งมีการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ภายใต้แนวคิดการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Low Carbon Destination) โดยทำการสัมภาษณ์สมาคมผู้ประกอบการที่พักเกาะหมาก นายกองค์การบริการส่วนตำบลเกาะหมาก และตัวแทนชุมชนในพื้นตำบลเกาะหมาก และทำการตรวจสอบกระบวนการวิจัยด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) (สุวิมล ติรกานันท์, 2548) ที่ประกอบด้วย 1. การตรวจสอบสามเส้าด้านด้านข้อมูล 2. การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี 3. การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย 4. การตรวจสอบสามเส้า

ด้านวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งทำในลักษณะควบคู่ไปกับการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมด้วยการพักในชุมชนและใช้บริการนำเที่ยวในพื้นที่เกาะหมาก จังหวัดตราด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และใช้การวิจัยแบบกรณีศึกษา (Case Study Research) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มการท่องเที่ยวชุมชน ผู้วิจัยใช้สมุดจดบันทึกภาคสนาม (Field Note) เครื่องบันทึกเสียงในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งได้พัฒนาแบบวิเคราะห์ศักยภาพในการจัดการการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืนตามตัวชี้วัดจาก Model of developing low-carbon tourism ของแคนและฮองบิง (Can & Hongbing, 2011) ซึ่งมีประเด็นในการศึกษาดังนี้ (1) ศักยภาพทางด้านทรัพยากรการท่องเที่ยว (2) ศักยภาพทางด้านการบริการและการให้ประสบการณ์กับนักท่องเที่ยว (3) ศักยภาพทางด้านการบริหารจัดการ 4. ศักยภาพทางด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน และแบบสัมภาษณ์การจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination ได้แก่ (1) การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพและการใช้พลังงานทางเลือก (2) การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ (3) การบริหารจัดการขยะ (4) การรักษาวิถีชีวิตชุมชน

3. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจัดทำบันทึกการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Note) จากการสัมภาษณ์และการสังเกต พร้อมทั้งรายละเอียดจากการเก็บข้อมูล (Transcripts) และใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสรุปใจความสำคัญ (Thematic Analysis) โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์โดยการตีความ (interpret) ที่เป็นลักษณะการบรรยายเพื่อตอบคำถามจากการศึกษา ด้านการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนและด้านศักยภาพของทรัพยากรการท่องเที่ยว ภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination โดยมีกระบวนการดังนี้

1) อ่านรายละเอียดจากการเก็บข้อมูล (Transcripts) ที่ได้ดำเนินการสรุปจากบันทึกภาคสนาม (Field Notes) การสัมภาษณ์และการสังเกต เพื่อกำหนดรหัส (Code) สำหรับการลงรหัส (Coding) ข้อมูลเชิงคุณภาพ

2) ทบทวนรหัส (Codes) ที่พบและระบุความหมายและรายละเอียดของรหัสต่างๆ และอ่านรายละเอียดจากการเก็บข้อมูลอีกครั้งเพื่อกำจัดรหัสที่มีความซ้ำซ้อน หรือเพิ่มรหัสใหม่

3) จัดกลุ่มรหัส (Codes) ทั้งหมดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความหมายหรือมีรายละเอียดที่ใกล้เคียงกัน ในกระบวนการนี้ ผู้วิจัยจะอ่านรายละเอียดจากการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการทำความเข้าใจกับทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเป็นกรอบในการวิเคราะห์และกำหนดใจความสำคัญ รวมทั้งการระบุความหมายของใจความสำคัญ (Themes)

4) ตรวจสอบความถูกต้องและสอดคล้องของการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการเชิญให้นักวิจัยที่มีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ 3 ท่าน ได้พิจารณาใจความสำคัญ (Themes) ของการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนที่มีประเด็นดังต่อไปนี้ (1) การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ และการใช้พลังงานทางเลือก (2) การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ (3) การบริหารจัดการขยะ (4) การรักษาวิถีชีวิตชุมชน และศักยภาพที่สำคัญต่อการจัดการการท่องเที่ยว มีประเด็นดังต่อไปนี้ (1) ศักยภาพทางด้านทรัพยากรการท่องเที่ยว (2) ศักยภาพทางด้านการบริการและการให้ประสบการณ์ที่มีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยว (3) ศักยภาพทางด้านการบริหารจัดการ (4) ศักยภาพ

ทางด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน

ผลการวิจัย

1. การจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนภายใต้แนวคิด "Low Carbon Destination" กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด

1.1 การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพและการใช้พลังงานทางเลือก

ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวและชาวบ้านได้มีการจัดการการท่องเที่ยวภายใต้แนวคิด Low Carbon Destination โดยการนำแผงโซลาร์เซลล์ติดตั้งไว้ใช้งาน เพื่อผลิตพลังงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยจากการสนับสนุนจาก อพท. ในการให้ความรู้และการใช้งานได้อย่างถูกต้องตามหลักการและมาตรฐานความปลอดภัย ซึ่งถือเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการติดตั้ง เนื่องจากการอบรมให้ความรู้แก่ชุมชนนั้นมีราคาถูกกว่าการจ้างช่างมาติดตั้ง โดยผู้ประกอบการในพื้นที่จะเพิ่มจำนวนชุมชนและสถานประกอบการให้หันมาใช้พลังงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ส่วนชุมชนและสถานประกอบการเดิมที่ทำการติดตั้งเป็นที่เรียบร้อยแล้วจะต้องเพิ่มปริมาณการผลิตไฟฟ้าให้มีปริมาณมากขึ้น โดยเกณฑ์ที่ อพท. กำหนดในโครงการนี้ มี 4 ข้อ คือ 1) การจัดการขยะ 2) การจัดการน้ำเสียและการนำน้ำกลับมาใช้ใหม่ 3) การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ และ 4) การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวให้เป็น Low Carbon Destination นั้น หนึ่งในประเด็นของการพัฒนา คือ การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าเกาะหมากยังไม่เคยประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำ แต่การกระตุ้นให้ผู้ประกอบการทางด้านการท่องเที่ยวช่วยกันประหยัดน้ำ ถือว่าเป็นการลดความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาในภายหน้า รวมทั้งผู้ประกอบการเองยังมีการรณรงค์การใช้น้ำอย่างประหยัดแก่นักท่องเที่ยว เช่น การแสดงป้ายประหยัดน้ำและพลังงานในจุดต่างๆ เช่น ห้องน้ำ ถือเป็นการปลุกจิตสำนึกทางการท่องเที่ยวให้แก่นักท่องเที่ยวอีกทาง ทั้งนี้มีการรณรงค์ให้รีสอร์ทและร้านอาหารมีระบบการบริหารจัดการน้ำโดยจัดการน้ำเสียและการนำกลับมาใช้ใหม่ และแนะนำการใช้น้ำอย่างประหยัด นอกจากนี้ยังมีการนำดาสต้าบอล (Dasta Ball) ซึ่งเป็นบอลจุลินทรีย์บำบัดน้ำเสีย ซึ่งเกิดจากการพยายามคิดค้นทดลองวิธีแก้ปัญหาน้ำเน่าเสียในพื้นที่ชายฝั่งทะเลและพื้นที่ใกล้เคียง ขององค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) หรือ อพท. ไปแก้ไขปัญหาน้ำเน่าเสียในพื้นที่พิเศษหมู่เกาะช้างและพื้นที่เชื่อมโยง ซึ่งรวมถึงเกาะหมากด้วย

1.3 การบริหารจัดการขยะ

การคัดแยกขยะที่เกาะหมาก จังหวัดตราดนั้น หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงคือ องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก โดยมีการบริหารจัดการขยะโดยการใช้เครื่องกำจัดขยะ เช่น การบด หรือการนำมาทำเป็นก๊าซชีวภาพที่ใช้ในการประกอบอาหาร จึงทำให้ในปัจจุบันเกาะหมากไม่มีขยะที่ต้องขนไปทิ้งที่ฝั่ง และการมีการจัดการขยะจากโรงกำจัดขยะโดยระบบ Zero Weste ซึ่งเริ่มตั้งแต่การหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดขยะที่ยากต่อการกำจัด ลดการซื้อการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดขยะ การนำวัสดุที่ผ่านการใช้งานแล้วนำกลับมาใช้งานใหม่ การนำวัสดุเหลือใช้มาแปรรูปเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ มีระบบการจัดการขยะที่ได้มาตรฐานรวมถึงการควบคุมสินค้าบริโภค เช่น อาหารที่จะกลายเป็นขยะบนเกาะ

ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อคุณค่าของธรรมชาติที่สวยงาม นอกจากนี้ในการดูแลเรื่องของการลดผลกระทบจากปริมาณขยะทางผู้ประกอบการเรือนำเที่ยวเกาะหมากยังให้ความสำคัญในเรื่องของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก เช่น การตั้งราคาสินค้าราคาเดียวกับราคาบนฝั่งเพื่อลดการนำสินค้าบริโภคและอุปโภคเข้ามาที่เกาะหมาก จากการสัมภาษณ์และสังเกตุการณ์แบบมีส่วนร่วม ผู้ประกอบการธุรกิจดำน้ำชมปะการังที่นำนักท่องเที่ยวเดินทางจากเกาะหมาก ไปดำน้ำบริเวณเกาะใกล้เคียง เช่น เกาะรัง เกาะยักษ์เล็ก และเกาะยักษ์ใหญ่ ยังมีการจำกัดพื้นที่รับประทานอาหารไว้ที่บริเวณ เกาะศาลเจ้าเพื่อให้ง่ายต่อเจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติเกาะช้างในการกำจัดขยะ และมีการเน้นย้ำนักท่องเที่ยวให้การช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดของพื้นที่ท่องเที่ยว

1.4 การรักษาวิถีชีวิตชุมชน

เนื่องจากเกาะหมากเป็นเกาะที่เน้นในเรื่องของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและชุมชน จึงทำให้ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ ประชาชนในพื้นที่ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียไม่มุ่งเน้นการเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว และหากมีการเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยวผู้ประกอบการต้องการนักท่องเที่ยวกลุ่มคุณภาพ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีการใช้จ่ายทางการท่องเที่ยวค่อนข้างสูง รวมทั้งพฤติกรรมการท่องเที่ยวที่ไม่ทำลายแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดความเสียหายและสกปรก ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวโน้มในการเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยวในประเด็นที่น่าสนใจไว้ว่า “เกาะหมากจะพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว “Low Carbon” โดยการลดกิจกรรมการท่องเที่ยวที่สร้างมลพิษ เช่น เครื่องเล่นที่ใช้มอเตอร์ ทั้งนี้ทางเกาะหมากไม่ได้ต้องการเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว แต่อยากเพิ่มค่าใช้จ่ายของนักท่องเที่ยวต่อวันมากกว่า” (สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2559)

เนื่องจากเศรษฐกิจในปัจจุบันที่มีการผันผวน จึงทำให้เกาะหมากเริ่มมีการลงทุนจากนักลงทุนภายนอกในการซื้อพื้นที่บริเวณเกาะหมากเพื่อที่จะพัฒนาเป็นธุรกิจที่ให้บริการด้านที่พักแรม แต่ในขณะเดียวกันจากการประชุมผู้มีส่วนได้ส่วนเสียพบว่า ผู้ประกอบการที่พักและร้านอาหาร รวมทั้งเจ้าหน้าที่ภาครัฐในพื้นที่เกาะหมากไม่ต้องการพัฒนาพื้นที่เพื่อรองรับนักท่องเที่ยว เนื่องจากต้องการคงความเป็นธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยว เช่น ไม่อนุญาตให้ร้านสะดวกซื้อเข้าไปทำธุรกิจในพื้นที่ เนื่องจากเกรงว่าจะเกิดผลกระทบต่อผู้ที่ประกอบอาชีพค้าปลีกในพื้นที่บริเวณเกาะ

2. วิเคราะห์ศักยภาพด้านทรัพยากรการท่องเที่ยว ด้านการบริการ ด้านการบริหาร จัดการด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนของการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด

2.1 ศักยภาพทางด้านทรัพยากรการท่องเที่ยว

เกาะหมาก เป็นเกาะในท้องทะเลตราดยังคงสภาพธรรมชาติความสมบูรณ์ แนวหาดทรายสวย น้ำทะเลสะอาด บรรยากาศร่มรื่น และวิถีชีวิตของผู้คนบนเกาะที่เรียบง่ายและเป็นมิตร เกาะมีลักษณะโค้งอ่าวและแนวหาดต่างๆ อยู่ไม่ไกลกันนัก และยังมีถนนรอบเกาะระยะทางประมาณ 27 กิโลเมตร นักท่องเที่ยวสามารถหาเช่ารถจักรยานยนต์จากรีสอร์ทที่พักต่างๆ ได้อย่างสะดวก โดยมีแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ คือ อ่าวไผ่-แหลมกระดุ่นอยู่ทางทิศตะวันออกของเกาะหมาก ชายหาดมีลักษณะเป็นทรายสีแดง

สลับกับวิวสวนมะพร้าวที่เรียงรายอยู่ริมหาดอย่างหนาแน่นไม่เหมาะลงเล่นน้ำ แต่สามารถเดินชมทิวทัศน์และวิถีชีวิตชาวบ้านบนเกาะ จากอ่าวไผ่นี้สามารถมองเห็นวิวเกาะกูดได้ ส่วนแหลมกระดุ่น นั้นอยู่ติดกับอ่าวไผ่ แหลมกระดุ่นเป็นจุดชมวิวที่น่าสนใจแห่งหนึ่งของเกาะหมาก เป็นจุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นที่สวยงาม และยังสามารถมองเห็นวิวท่าเรือ อ่าวนิด อ่าวไผ่ และเกาะกูดได้อย่างชัดเจน

ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อขอความคิดเห็นในด้านศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ส่งผลให้นักท่องเที่ยวเดินทางมายังแหล่งท่องเที่ยว โดยทำการสอบถามข้อมูลจากผู้ประกอบการที่ดำรงตำแหน่งเป็นอดีตกำนัน และผู้จัดการ เกาะหมาก รีสอร์ท และเกาะหมากแฟนตาเซีย ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติเกาะหมากที่เป็นจุดเด่นคือ 1. ความเงียบสงบ 2. ความเป็นธรรมชาติของพื้นที่บนเกาะสูง (สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2559) ซึ่งสามารถทำการสรุปแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติในพื้นเกาะหมากที่ถือว่าเป็นศักยภาพที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ดังต่อไปนี้

อ่าวสวนใหญ่ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของเกาะหมาก ชายหาดแห่งนี้นับเป็นหาดที่สวยงามและยาวที่สุดของเกาะหมาก ทรายสีขาวละเอียดลาดเอียงต่ำ สามารถเล่นน้ำได้ดีและยังมีทิวทัศน์ที่สวยงาม มองเห็นเกาะผีอยู่ตอนท้ายของหาดและเกาะขาม ซึ่งสามารถเหมาเรือหางยาวประมาณ 5-10 นาที ไปเที่ยวได้ตลอดแนวหาดอ่าวสวนใหญ่ยังร่มรื่นไปด้วยต้นมะพร้าว มีที่ทำการไปรษณีย์ ร้านอินเตอร์เน็ต ร้านอาหาร และที่พักมากมายให้บริการ

อ่าวนิด ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของเกาะหมาก เป็นท่าเรือและศูนย์กลางการเดินทางมายังเกาะหมาก และเกาะอื่นๆ บริเวณอ่าวนิดเป็นที่ตั้งร้านค้าและชุมชน ไม่มีชายหาดแต่มีทิวทัศน์ที่สวยงาม โดยเฉพาะวิวยามพระอาทิตย์ขึ้น นอกจากนี้ยังมีถนนรอบเกาะเชื่อมจากท่าเรือ และบริการให้เช่ารถเหมาเรือไปเที่ยวเกาะต่างๆ อยู่บริเวณอ่าวนี้ จากอ่าวนิดมีถนนที่สามารถเดินทางไปยังรีสอร์ทแหล่งที่พักให้บริการนักท่องเที่ยว

อ่าวขาว อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของเกาะหมาก มีแนวชายหาดที่สวยงามน่าพักผ่อน และเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงามแห่งหนึ่งของเกาะหมาก จากอ่าวขาวสามารถมองเห็นเกาะกูด เกาะระยั้งใน และเกาะระยั้งนอกได้อย่างชัดเจน บริเวณชายหาดเงียบสงบ น้ำใส เล่นน้ำได้ดี บางช่วงมีโขดหินเป็นที่อาศัยของฝูงปลา นักท่องเที่ยวนิยมมาตกปลา

จากการเก็บข้อมูลทำให้สามารถสรุปได้ว่าเกาะหมาก จังหวัดตราดมีความโดดเด่นในด้านความเงียบสงบ เนื่องจากไม่มีสถานบันเทิงยามค่ำคืนและกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ไม่มีการใช้เครื่องยนต์ และสิ่งที่ชุมชนในพื้นที่รวมทั้งผู้ประกอบการทางด้านการท่องเที่ยวเน้นเป็นพิเศษคือความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยว ซึ่งคนในพื้นที่ให้ความสำคัญโดยจะพบว่าเกาะหมากมีผลกระทบด้านความปลอดภัยค่อนข้างน้อยมาก ไม่มีปัญหาร้องเรียนและเหตุอาชญากรรมเกิดขึ้นกับนักท่องเที่ยว และนอกจากนั้นเกาะหมากยังเป็นเกาะที่มีความสะอาดของแหล่งท่องเที่ยวอย่างเห็นได้ชัดจากการมีระบบการจัดการขยะที่ได้มาตรฐาน โดยมีการจัดพื้นที่สำหรับการคัดแยกขยะ เพื่อนำไปกำจัดด้วยเตาเผาขยะบนเกาะ

2.2 ศักยภาพทางด้านการบริการและการให้ประสบการณ์ที่มีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยว

เกาะหมากมีการส่งเสริมด้านการตลาด

เพื่อดึงดูดใจให้นักท่องเที่ยวให้เดินทางท่องเที่ยว โดยการให้ข้อมูลข่าวสารการท่องเที่ยว การส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยว ที่จะเป็นแนวโน้มในการเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว คือ

1. เกาะหมากจะพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว Low Carbon อย่างเต็มรูปแบบเพื่อลดผลกระทบที่จากกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยการลดกิจกรรมการท่องเที่ยวที่สร้างมลพิษ เช่น เครื่องเล่นที่ใช้มอเตอร์ และในขณะเดียวกันเกาะหมากไม่ได้ต้องการเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว แต่อยากเพิ่มค่าใช้จ่ายและระยะเวลาที่พักนักของนักท่องเที่ยวให้มากขึ้นในอนาคต

2. การจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน คือ การสร้างกระบวนความคิดแบบยั่งยืน โดยเน้นการท่องเที่ยวอย่างไรไม่เร่งรีบ โดยการเดินเท้า วิ่ง ปั่นจักรยานชมทัศนียภาพบนเกาะ หรือพายเรือ เพื่อสัมผัสวิถีชีวิตชุมชนอย่างใกล้ชิด โดยที่พักบางที่เน้นการปลูกผักไร้สารเคมีบริเวณลูกค้า การเน้นที่พักโรงแรมสีเขียว ที่ใส่ใจและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

3. การรณรงค์ให้นักท่องเที่ยวช่วยกันประหยัดพลังงาน เช่น ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อลดการใช้พลังงานโดยสิ้นเปลือง สร้างจิตสำนึกทางการท่องเที่ยวแก่นักท่องเที่ยว โดยผู้ประกอบการมีการขายสินค้าในราคาใกล้เคียงกันกับพื้นที่ในจังหวัดตราด เพื่อลดการนำอาหารและเครื่องดื่มขึ้นมาบนเกาะ ซึ่งถือเป็นการลดขยะที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นการปลูกจิตสำนึกที่ดีทางการท่องเที่ยว นอกเหนือจากความสุขที่นักท่องเที่ยวจะได้รับจากการเดินทางมาท่องเที่ยวที่เกาะหมาก จังหวัดตราด

2.3 ศักยภาพทางด้านการบริหารจัดการ

การทำความร่วมมือของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางการท่องเที่ยว โดยผู้ประกอบการทางด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ โรงแรมรีสอร์ทต่างๆ ธุรกิจนำเที่ยว ร้านอาหาร เจ้าของแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ และหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก รวมถึงชาวบ้านที่อาศัยที่เกาะหมาก กลุ่มการท่องเที่ยวเกาะหมาก จังหวัดตราด มีการดำเนินการเพื่อสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันที่ถือว่าเป็นการสร้างศักยภาพจากการรวมเป็นเครือข่ายการท่องเที่ยวบนเกาะ โดยการให้บริการนักท่องเที่ยวตามศักยภาพการรองรับและการจัดการของกลุ่มเป็นการสร้างแนวทางการเติบโตในระยะยาวอย่างยั่งยืน มีการประชุมทุกเดือนเมื่อทราบผลการดำเนินการท่องเที่ยว ปัญหาและอุปสรรคร่วมกัน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการการท่องเที่ยว ผู้นำกลุ่มชุมชนด้านการท่องเที่ยวที่เข้มแข็ง สามารถสร้างความเข้าใจให้กับลูกบ้านสมาชิกและคนในชุมชน และมีขีดความสามารถในการประสานขอความสนับสนุนจากหน่วยต่างๆ ภายนอกได้ และการเตรียมความพร้อมของชุมชน ซึ่งระยะเวลาและลักษณะของการเตรียมการจะแตกต่างกันตามบริบทหรือเงื่อนไขของพื้นที่ ในช่วงฤดูมรสุม สถานประกอบการบางที่เลือกที่จะปิดทำการเพื่อเป็นเวลาแหล่งการฟื้นฟูปรับปรุงสถานที่ สิ่งที่ตามมาคือ การจัดการด้านทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งจากได้สัมภาษณ์พบว่า “แรงงานส่วนใหญ่ในภาคส่วนการท่องเที่ยวเป็นแรงงานต่างด้าว คือ แรงงานเขมร และแรงงานพม่า โดยช่วงเวลาทำงานส่วนใหญ่เป็นช่วงระหว่างเดือนตุลาคม–พฤษภาคม ส่วนช่วงเดือนที่เหลือขึ้นอยู่กับทางผู้ประกอบการ อาจจะมีการให้กลับภูมิลำเนาโดยไม่มีการจ่ายค่าจ้างแล้วกลับมาทำงานใหม่ใช่ช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว หรืออาจจะเป็นกรณีให้อยู่ในสถานประกอบต่อโดยลดอัตราค่าจ้าง” (สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2559)

2.4 ศักยภาพทางด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน

โดยทั่วไปผลจากความยากจนของคนในพื้นที่ในเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำ ให้ประชาชนต้องพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพ เช่น การบุกรุกพื้นที่ป่าที่ทำกิน หรือการล่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารหรือนำมาขายเพื่อเป็นรายได้เสริม แต่การท่องเที่ยวสามารถสร้างงานให้ประชาชนในท้องถิ่นในการเข้ามามีส่วนร่วมในการท่องเที่ยว ซึ่งเป็นการช่วยให้ประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้น ที่ส่งผลทำให้ช่วยลดการบุกรุกพื้นที่ทางธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพ นอกจากจะเป็นการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว การสร้างงานในพื้นที่ยังเป็นการกระจายรายได้สู่ท้องถิ่น โดยจากการศึกษาพบว่าเกาะหมากมีการจ้างงานในสถานประกอบการต่างๆ ที่มุ่งเน้นคนในพื้นที่ นอกเหนือจากแรงงานต่างด้าว ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าประชาชนท้องถิ่นได้รับประโยชน์จากการท่องเที่ยวอย่างแท้จริง การเปิดโอกาสให้ประชาชนท้องถิ่นมีงานทำ ช่วยสนับสนุนอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้านไปในตัว เช่น การขายสินค้าหัตถกรรมพื้นบ้านเพื่อเป็นรายได้เสริม ซึ่งเป็นการอนุรักษ์งานฝีมือทองถิ่นและสนับสนุนวัตถุดิบจากท้องถิ่น เช่น จากเรือประมงบนเกาะ ซึ่งนอกจากเป็นการสนับสนุนอาชีพของชุมชนยังถือเป็นการลดต้นทุนในการขนส่งของผู้ประกอบการ

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

1. การจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนภายใต้แนวคิด “Low Carbon Destination” กรณีศึกษา เกาะหมาก จังหวัดตราด

เกาะหมากพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว Low Carbon เพื่อผลกระทบจากการท่องเที่ยว โดยมีนโยบายด้านการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้พลังงานทางเลือกโดยการผลิตกระแสไฟฟ้าโดยการใช้แผงโซลาห์เซลล์และกังหันลม ซึ่งถือเป็นพลังงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เกาะหมากมีการใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนใช้น้ำอย่างประหยัด และสร้างจิตสำนึกให้แก่นักท่องเที่ยวช่วยกันประหยัดน้ำ การบริหารจัดการขยะที่ได้มาตรฐานส่งผลให้แหล่งท่องเที่ยวลดปัญหาด้านขยะมูล ทั้งนี้ยังคงรักษาวิถีชีวิตของคนในชุมชนท้องถิ่นในพื้นที่เกาะหมาก โดยให้ความสำคัญกับการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนในพื้นที่ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจระหว่างผู้ประกอบการและคนในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากปัจจัยดังกล่าวทำให้นักท่องเที่ยวได้รับประโยชน์จากการท่องเที่ยว คือ แหล่งท่องเที่ยวมีสภาพแวดล้อมที่ดีมีความสะอาด คนในพื้นที่ให้การต้อนรับนักท่องเที่ยวเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกัว (Guo, 2014) ซึ่งศึกษาเรื่อง The Tourism Management and Development Mode Based on Low-Carbon Concept พบว่า เพื่อให้การจัดการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon บรรลุผลสำเร็จ ผู้บริหารควรควบคุมและสนับสนุน การให้ความสำคัญ หลักการ และการจัดการของการพัฒนาการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon เพื่อให้มีการสร้างสภาพแวดล้อมทางการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon เพื่อที่จะสร้างภาพลักษณ์แหล่งท่องเที่ยวของตนเองและดึงดูดนักท่องเที่ยว แหล่งท่องเที่ยวจะต้องเน้นรูปแบบและสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ตรงให้นักท่องเที่ยวในระดับที่สูงขึ้น จากสภาพแวดล้อมด้านต่างๆ เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ พนักงานผู้ให้บริการ และโครงสร้างพื้นฐานในแหล่งท่องเที่ยว

นอกจากนี้ การออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ด้านการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon คือกระบวนการที่ไม่สามารถหยุดนิ่งและต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว และสอดคล้องกับงานวิจัยของแคนและฮองบิง (Can & Hongbing 2011) ซึ่งศึกษาเรื่อง The model of developing low-carbon tourism in the context of leisure economy พบว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีกับเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องของรูปแบบการท่องเที่ยว Low Carbon เช่น การขนส่ง อาคารประหยัดพลังงาน การอนุรักษ์น้ำในโรงแรม พลังงานทดแทนที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การควบคุม การใช้เทคโนโลยี และการศึกษาบริบทของรายได้จากการท่องเที่ยว Low Carbon เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการจัดการการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon

2. ศักยภาพที่สำคัญต่อการจัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เกาะหมาก จังหวัดตราด

เกาะหมาก จังหวัดตราดมีศักยภาพทางด้านทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นด้านความเงียบสงบเป็นสิ่งที่คนในพื้นที่ รวมทั้งผู้ประกอบการทางด้านการท่องเที่ยวพร้อมที่จะมอบความสุขให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งรวมถึงความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวคืออีกหนึ่งความสำคัญ โดยจะพบว่าเกาะหมากมีปัญหาด้านความปลอดภัยน้อย โดยจากอัตราการเกิดเหตุอาชญากรรมและไม่มีข้อร้องเรียนจากนักท่องเที่ยว และเกาะหมากยังเป็นเกาะที่มีความสะอาดของแหล่งท่องเที่ยวอย่างเห็นได้ชัด จากการมีระบบการจัดการขยะที่ได้มาตรฐาน ศักยภาพทางด้านการบริการ และการให้ประสบการณ์ที่มีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยว มีการรณรงค์ให้นักท่องเที่ยวช่วยกันประหยัดพลังงาน เช่น ควรถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าเพื่อลดการใช้พลังงานโดยสิ้นเปลือง สร้างจิตสำนึกทางการท่องเที่ยวแก่นักท่องเที่ยว นอกจากนั้นเกาะหมากที่มีการสร้างความร่วมมือกันในการพัฒนาศักยภาพทางด้านการท่องเที่ยวโดยมีการประชุมโดยมีตัวแทนจากภาครัฐ ผู้ประกอบการภาคเอกชนและชาวบ้านที่อาศัยที่เกาะหมากทุกเดือน เพื่อทราบผลการดำเนินการท่องเที่ยว ปัญหาและอุปสรรคตามแนวทางที่ได้กำหนดร่วมกัน เพื่อเป็นการจัดการการท่องเที่ยวให้เกิดประสิทธิภาพที่สุด รวมถึงการร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เป็นประโยชน์แก่การท่องเที่ยวในเกาะหมาก ศักยภาพทางด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมทางการท่องเที่ยว เช่น การจ้างงาน การรับซื้ออาหารทะเลเพื่อนำมาประกอบอาหารในโรงแรมและร้านอาหารของเกาะหมาก ตั้งแต่การเข้าร่วมการประชุมทุกเดือนเพื่อรับทราบผลการดำเนินงานด้านการท่องเที่ยว รับทราบปัญหาและอุปสรรครวมทั้งช่วยกันหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน โดยจาก การเก็บข้อมูล พบว่าการท่องเที่ยวสามารถสร้างงานให้ประชาชนในท้องถิ่นให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นจากการท่องเที่ยว โดยการเปิดโอกาสให้ประชาชนท้องถิ่นมีงานทำ ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการจัดการการท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืนอีกประการหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อระนุช โกศล และโชคชัย สุทธาเวศ, 2556) ที่ศึกษาเรื่องการจัดการด้านการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน พบว่า การใช้ทรัพยากรอย่างชาญฉลาด และยังคงรักษาเอกลักษณ์ของธรรมชาติและวัฒนธรรมไว้ หรือเพื่อให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุด ซึ่งการจัดการด้านการท่องเที่ยวยั่งยืนจะต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ทั้งหน่วยงานราชการ องค์กร ภาคเอกชน เครือข่ายต่างๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในท้องถิ่น และการ

พัฒนาเศรษฐกิจของท้องถิ่นควบคู่กัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (มัชฌิมา อุดมศิลป์, 2556) ซึ่งศึกษาเรื่องแนวทางการการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนคลองโคลน จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ความเข้มงวดในการรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและสังคม โดยการบริการทางการท่องเที่ยวนั้น จะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรการท่องเที่ยวและสิ่งแวดล้อม รวมถึงวิถีชีวิตชุมชน เนื่องจากการท่องเที่ยวต้องอาศัยทรัพยากรธรรมชาติที่ผนวกเข้ากับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนในการทำกิจกรรมทางการท่องเที่ยว

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรศึกษาพื้นที่ในแหล่งท่องเที่ยวของเกาะหมาก ในประเด็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม หรือการเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวที่ไปยังเกาะกูด เกาะกระดาษ และเกาะช้าง รวมทั้งควรมีการพัฒนาเส้นทางที่มีความปลอดภัย เช่น อุบัติเหตุจากการรถยนต์ นอกจากนั้นควรมีการกำหนดนโยบายการพัฒนาพื้นที่ในการกำหนดจำนวนนักท่องเที่ยวจากการประเมินจำนวนที่พักที่สามารถรองรับนักท่องเที่ยว เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติของเกาะหมาก

บรรณานุกรม

กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช. (2558). **เกาะหมาก.** สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://park.dnp.go.th/visitor/nationparkshow.php?PTA_CODE=9143

กรมการท่องเที่ยว. (2558). **สถิตินักท่องเที่ยวที่ในราชอาณาจักร**. กรุงเทพฯ: กรมการท่องเที่ยว.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). **แผนพัฒนาการท่องเที่ยว 2558-2560**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าของประเทศไทย. (2558). **ธุรกิจบริการ ดาวรุ่ง ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย**. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2560, จาก http://www.exim.go.th/doc/newsCenter/48189.pdf

มัชฌิมา อุดมศิลป์. (2556). แนวทางการการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนคลองโคลนจังหวัดสมุทรสงคราม. **วารสารวิทยบริการ, 24**(4), 135–149.

วรรณี พุทธาวุฒิไกร. (2546). **ภูมิศาสตร์ประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.

ศรัญยา วรากุลวิทย์. (2558). **อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง.

สุวิมล ติรกานันท์. (2548). **สถิติและการวิจัยทางการศึกษาเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สำนักงานจังหวัดตราด. (2559). **งานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร**. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2559, จาก: http://www.trat.go.th/data_gen/locate.html

องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. (2559). **เกาะหมากสงบงาม จุดพัก (โลก) ร้อนแบบโลว์ คาร์บอน.** เข้าถึงได้เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2559, จาก http://www.dasta.or.th/th/aboutus/item/1593-1593

อระนุช โกศลและโชคชัย สุทธาเวศ. (2556). การจัดการด้านการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน. **วารสารการเมืองการปกครอง**, **4**(1), 220-232.

Huang Can and Deng Hongbing. (2011). The model of developing low-carbon tourism in the context of leisure economy. **Energy Procedia, 5**(2011), 1974-1978.

Wenjing Guo. (2014). Research on the Tourism Management and Development Mode Based on Low-Carbon Concept. **Journal of Politics and Law, 7**(2), 157-160.

ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ไชยวัฒน์ นามบุญลือ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษา ต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในรอบโควตาและรอบทั่วไป จำนวน 624 คน เป็นเพศชาย 462 คน และเพศหญิง 162 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย ลุก-นั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตา

1.1 ความอดทนของกล้ามเนื้อ: ลุก-นั่ง 30 วินาที เท่ากับ 28.47±4.84 และ 21.80±4.70 ตามลำดับ

1.2 ความคล่องแคล่วว่องไว: วิ่งเก็บของ เท่ากับ 10.30±0.99 และ 11.36±0.94 ตามลำดับ

1.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ : วิ่งระยะไกล เท่ากับ 3.76±0.56 และ 4.04 ± 0.44 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกทั่วไป

2.1 ความอดทนของกล้ามเนื้อ: ลุก-นั่ง 30 วินาที เท่ากับ 27.94±3.97 และ 21.06±4.50 ตามลำดับ

2.2 ความคล่องแคล่วว่องไว: วิ่งเก็บของ เท่ากับ 10.17±0.75 และ 11.39±0.82 ตามลำดับ

2.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ: วิ่งระยะไกล เท่ากับ 3.87±0.67 และ 4.01±0.63 ตามลำดับ

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย

Corresponding Author : อาจารย์ไชยวัฒน์ นามบุญลือ, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
E-mail : namboonlue.c@gmail.com

_18-0558(235-242)18.indd 235 7/12/61 BE 4:27 PM

Physical Fitness Levels of Student Admission to Study Physical Education at the Faculty of Education in Ubon Ratchathani Rajabhat University

Chaiyawat Namboonlue
Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Abstract

The purposes of this research were to study the physical fitness levels of students admission to study physical education at Ubon Ratchathani Rajabhat University. The sample was 624 students entering by quota and general admission to study of physical education at Ubon Ratchathani Rajabhat University, identified as 462 males and 162 females. The instrument used was the physical fitness test consisted of 3 items: 30 second sit-ups, shuttle run and distance run. The obtained data were analyzed by percentage, mean and standard deviations.

The results were as follows:

1. Mean and standard deviation. The physical fitness levels of male and female students for quota admission to study at physical education, Ubon Ratchathani Rajabhat University were as follows:

1.1 Muscular endurance: 30 second sit-ups = 28.47±4.84 and 21.80±4.70 respectively.

1.2 Agility: shuttle run = 10.30±0.99 and 11.36±0.94 respectively.

1.3 Cardiorespiratory endurance: distance run = 3.76±0.56 และ 4.04±0.44 respectively.

2. Mean and standard deviation. The physical fitness levels of male and female students general for admission to study physical education, Ubon Ratchathani Rajabhat University.

2.1 Muscular endurance: 30 second sit-ups = 27.94±3.97 and 21.06±4.50 respectively.

2.2 Agility: shuttle run = 10.17±0.75 and 11.39±0.82 respectively.

2.3 Cardiorespiratory endurance: distance run = 3.87±0.67 และ 4.01±0.63 respectively.

Keywords: Physical fitness

Corresponding Author : Mr.Chaiyawat Namboonlue, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University
E-mail : namboonlue.c@gmail.com

_18-0558(235-242)18.indd 236 7/12/61 BE 4:27 PM

บทนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รับสมัครนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2560 ในสังกัดคณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ โดยแบ่งการรับสมัครเป็น 2 รอบ คือรอบคัดเลือกโควตาและรอบคัดเลือกทั่วไป หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตครูและบุคลากรทางพลศึกษาที่มีความรู้ความสามารถในวิชาชีพ มีทักษะการจัดการเรียนรู้ การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองวิชาชีพ และพัฒนาท้องถิ่น มีคุณธรรม จริยธรรม และเพื่อผลิตบุคลากรทางพลศึกษาที่มีสุขภาพดีทั้งทางสุขภาวะทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถเป็นต้นแบบและผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬาได้ (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2560) สำหรับการคัดเลือกผู้เข้าศึกษาต่อ จะมีการประเมินความรู้พื้นฐานทางพลศึกษา สอบวัดแววความเป็นครู มีการสอบสัมภาษณ์เพื่อประเมินคุณลักษณะความเป็นครู และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

พลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่นๆ อีกหลายแขนง ซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหารการต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยไม่รู้สึกตัว ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและความเจริญเติบโตนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสังคม จนมีคำกล่าวว่า “ผู้ให้กำเนิดชีวิตคือการเคลื่อนไหว” นักการศึกษาหลายแขนงได้มองเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยชราก็ตาม ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสมทุกช่วงวัยต่างๆ ดังกล่าวจะช่วยให้การพัฒนาทาง การเคลื่อนไหว และพัฒนาการด้านอื่นๆ จะดีไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ยังได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี (อินทรนิล อริยะวงศ์สกุล, 2548)

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2560 เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ เพื่อเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะ

ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพของการเป็นครูพลศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระหว่างรอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป สาขาวิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชายและหญิงที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในรอบโควตาและรอบทั่วไป ปีการศึกษา 2560 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 624 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 462 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 162 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. ตัวแปรตาม คือ ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้วัดและทดสอบ

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.1.1 แบบทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความสามารถของกล้ามเนื้อที่สามารถทำงานซึ่งมีความหนักพอประมาณได้ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ ทดสอบโดยการลุก-นั่ง (Sit-up test) 30 วินาที

1.1.2 แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ทดสอบโดยการวิ่งเก็บของ (Shuttle run test)

1.1.3 แบบทดสอบการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ทดสอบโดยการวิ่งระยะไกล (Long distance run test) สำหรับผู้ชาย วิ่ง 1,000 เมตร/สำหรับผู้หญิง วิ่ง 800 เมตร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกข้อมูล

2.1 แบบบันทึกข้อมูลการสอบภาคปฏิบัติ ได้แก่ การลุก-นั่ง (30 นาที) การวิ่งเก็บของ และการวิ่งระยะไกล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หรือการทดสอบสุขสมรรถนะ

2. เตรียมอุปกรณ์แต่ละรายการและสถานที่ในการทดสอบ (1 สัปดาห์) อธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบทุกรายการ ก่อนการสอบภาคปฏิบัติของสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบโควตาและรอบคัดเลือกทั่วไป ปีการศึกษา 2560

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการทดสอบภาคปฏิบัติ ข้อมูลสมรรถภาพทางกายสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

4. นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกการทดสอบข้อมูลสมรรถภาพทางกาย มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของผลการทดสอบข้อมูลสมรรถภาพทางกาย แต่ละรายการ ของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ระหว่างการสอบคัดเลือกรอบโควตาและรอบคัดเลือกทั่วไป ด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป ด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความอดทนของกล้ามเนื้อของรอบคัดเลือกโควตา พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับรอบคัดเลือกทั่วไป ดังแสดงในตารางที่ 1 (ตารางที่ 1)

2. ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชายสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป

ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย	รอบโควตา (n=175) $\overline{X}$ + SD	รอบทั่วไป (n=287) $\overline{X}$ + SD	t	p-value
1. ความอดทนของกล้ามเนื้อ				
ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28.47±4.84	27.94±3.97	1.27	.03*
2. ความคล่องแคล่วว่องไว				
วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.30±0.99	10.17 ±0.75	1.50	.32
3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ				
วิ่งระยะไกล (นาที)				
ชาย : 1,000 เมตร	3.76±0.56	3.87±0.67	1.86	.10

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนหญิง สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป

ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย	รอบโควตา (n=66)	รอบทั่วไป (n=96)	t	p-value
	$\overline{X}$ + SD	$\overline{X}$ + SD		
1. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21.80±4.70	21.06±4.50	1.01	.63
2. ความคล่องแคล่วว่องไว วิ่งเก็บของ (วินาที)	11.36±0.94	11.39±0.82	-.23	.71
3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ วิ่งระยะไกล (นาที) หญิง : 800 เมตร	4.04±0.44	4.01±0.63	.42	.68

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่า โดยส่วนใหญ่แล้วนักเรียนชายและหญิงมีความอดทนของกล้ามเนื้อเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับที่ดีสำหรับนักเรียนชาย และอยู่ในระดับดีมากสำหรับนักเรียนหญิง นักเรียนชายจะมีความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีกว่านักเรียนหญิง เพราะมีการพัฒนาการเพิ่มตามระดับสมรรถภาพทางกายเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องเปลี่ยนแปลงไปตามอายุและเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติ สอดคล้องกับ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, 2524) ได้กล่าวไว้ว่า ขีดจำกัดของสรีรวิทยาของการออกกำลังกายแตกต่างกันไปด้วยปัจจัยสำคัญต่างๆ ที่เป็นปัจจัยภายใน คือ อายุและวัยที่แตกต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน และกำลังย่อมแตกต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นจนถึงวัยประมาณ 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะมีพัฒนาการถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนจะมีการพัฒนาต่อไปอีกจนถึงอายุ 40 ปีไปแล้ว มีความสามารถในการรับการฝึกจะลดลงเป็นลำดับ ปัจจัยภายในความแตกต่างระหว่างเพศเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานทุกระบบของร่างกาย ของชายและหญิงมีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติถ้าเทียบสัดส่วน โดยน้ำหนักเพศหญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าเพศชาย น้ำหนักตัวเฉลี่ยของเพศหญิงน้อยกว่าเพศชาย ส่วนของน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อย่อมน้อยกว่า จึงมีคำกล่าวว่า “ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าเทียมกับผู้ชายได้” นอกจากนี้สภาพร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน เนื่องจากผลทางด้านพันธุกรรมและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด สภาพร่างกายที่สังเกตได้จากภายนอก ได้แก่ ความสูง ความหนาของลำตัว แขน ขา ลำตัว นิ้วมือ นิ้วเท้า เป็นต้น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกัน เช่น ถ้าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มจะส่งผลให้ความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่ม

_18-0558(235-242)18.indd 240 7/12/61 BE 4:27 PM

ตามไปด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2544) ความอดทนของกล้ามเนื้อของนักเรียนชาย ในการสอบคัดเลือกรอบโควตามีค่าที่สูงกว่านักเรียน ชายรอบคัดเลือกทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะนักเรียนที่สอบคัดเลือกโควตาส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาตัวแทนระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ มาแล้ว มีการฝึกซ้อมเตรียมพร้อมร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อจะดีกว่านักเรียนรอบคัดเลือกทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีความชอบในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่มีรูปแบบในการฝึกซ้อมหรือการเตรียมความพร้อมของร่างกายอย่างชัดเจน

2. ความคล่องแคล่วว่องไว

ด้านความคล่องแคล่วว่องไว พบว่านักเรียนชายและหญิงมีความคล่องแคล่วว่องไวเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานในภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีมาก อาจเนื่องมาจากในช่วงวัยนี้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มาก มีพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมบูรณ์ เช่น การเรียนในรายวิชาทักษะกีฬาต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานส่งผลทำให้เกิดทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่ดี สอดคล้องกับ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และคณะ, 2536) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวต้องอาศัยความสามารถขั้นพื้นฐานคือ มีปฏิกิริยาที่รวดเร็ว การเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต้องพยายามพัฒนาให้เกิดการทำงานร่วมกันในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาชนิดนั้น การเคลื่อนไหวในระยะต้นเป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่ใต้อำนาจจิตใจ และเริ่มที่สมองส่วนซีรีบรัล-คอร์เทกซ์ (Cerebral cortex) แต่เมื่อได้มีการเคลื่อนไหวแล้ว อัตราเร็วแรง ช่วงการเคลื่อนไหว ทิศทาง และการสิ้นสุดการเคลื่อนไหวจะต้องถูกปรับและการควบคุมที่ระดับนอกอำนาจจิตใจนั้นเกิดขึ้นที่ก้านสมอง และไขสันหลัง ดังนั้นการเคลื่อนไหวทั้งหมดจึงเป็นการทำงานร่วมกันของสมอง นอกจากนี้ (Bompa, 1999) ได้กล่าวไว้ว่า ความคล่องแคล่วว่องไวประกอบด้วยสี่ส่วนด้วยกันคือ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยที่ทั้งสี่ส่วนนี้จะทำงานสนับสนุนซึ่งกันและกัน

3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ

ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พบว่านักเรียนชายและหญิงมีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับที่ดีมาก อาจเนื่องมาจากนักเรียนที่มาสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อสาขาวิชาพลศึกษา มีความรักในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นนักกีฬาระดับโรงเรียน ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ รวมทั้งมีการฝึกซ้อมเตรียมร่างกายเพื่อมาทดสอบภาคปฏิบัติเป็นอย่างดี และการที่นักเรียนมีสมรรถภาพ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ อาจจะเป็นเพราะนักศึกษายังไม่ให้ความสำคัญ หรือยังไม่เข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย (Type of exercise) ระดับความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) ความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency) และ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Duration) ตลอดจนกิจวัตรประจำวันที่ไม่เหมาะสม เช่น การนอนหลับและสุขปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เป็นต้น (ไชยวัฒน์ นามบุญลือ และคณะ, 2560)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนำไปใช้ประกอบการประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาทั้งในระดับรายบุคคล ทุกชั้นปี และในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

2. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบเข้าศึกษาต่อสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับได้รับทุนอุดหนุน สำหรับคณาจารย์และบุคลากร จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ปีงบประมาณ 2560

บรรณานุกรม

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. (2560). **หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560).** อุบลราชธานี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). **การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. การอบรมเชิงปฏิบัติการการฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก.** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัธน์. (2536). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ครั้งที่ 4, ธรรมกมลการพิมพ์.

ไชยวัฒน์ นามบุญลือ, วรชิต พรหมน้อย, อภิรักษ์ คำเสนาะ, สโรชา อยู่ยงสินธุ์ และภาคภูมิ พันธ์นิกุล. (2560). สุขสมรรถนะของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. **วารสารศรีวนาลัยวิจัย**. 7 (1), 57-68.

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2524). **สมรรถภาพทางกายของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อินทรนิล อริยะวงค์สกุล. (2548). **ความต้องการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

Bompa, O. (1999). **Periodization training for sport : Agility and strength training.** Toronto : Veritas Publishing.

รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

ยงศักดิ์ ณ สงขลา ศิลปชัย สุวรรณธาดา และ รัชนี ขวัญบุญจัน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนคือ (1) ศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบของการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยในจังหวัดชายแดนใต้โดยศึกษาเอกสาร งานวิจัย และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ (2) ร่างรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้เทคนิคเดลฟาย (3) ตรวจสอบความถูกต้องความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้การประชุมกลุ่ม (Focus Group) กลุ่มตัวอย่าง (Sampling methods) คือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมทางสังคมและด้านการบริหารการกีฬา ผู้บริหารองค์กรกีฬาในท้องถิ่น และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมกีฬาและกีฬามวยไทย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่า ความถี่ (Frequency) ค่ามัธยฐาน (Median : Mdn.) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Rang : I.R. = Q3–Q1)

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินงานตามองค์ประกอบ 9 ด้าน คือ (1) บุคลากร (2) งบประมาณการเงิน (3) วัสดุอุปกรณ์ (4) การจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย (5) การประชาสัมพันธ์ (6) การมีส่วนร่วมของประชาชน (7) การสร้างความเข้าใจกับทุกภาคส่วนในชุมชน (8) การเข้าถึงชุมชนโดยการสร้างกิจกรรมในชุมชน และ (9) การพัฒนาชุมชนร่วมกับประชาชน ซึ่งเป็นปัจจัยความสำเร็จ

รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้ ค่ามัธยฐาน (Mdn.) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (I.R.) มีความสอดคล้องกันสูงมากทุกข้อโดยค่า Mdn - Mo < 1.00 IR < 1.50 และ IOC = 1

ข้อเสนอแนะ หน่วยงานภาครัฐสามารถนำรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ไปใช้ในจังหวัดชายแดนใต้และจังหวัดอื่นๆ ในประเทศไทย เพื่อสร้างสันติสุขอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย / สันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

Corresponding Author: นายยงศักดิ์ ณ สงขลา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
E-mail : yongsak03@hotmail.com

_18-0558(243-256)19.indd 243 7/12/61 BE 4:29 PM

Management Model of Thai Boxing Matches for Peace in the Southernmost Province of Thailand

Yongsak N Songkla, Silprachai Suwantada and Rajanee Quanboonchan
Chandnakasem Rajabhat Universcity

Abstract

Purpose: To study and develop a management model of Thai boxing matches for peace in the southernmost provinces of Thailand.

Methods: This study was divided into 3 stages. The first stage was to analyze and synthesize data regarding problems, obstacles and causes of southernmost people's needs. Data was collected from documents, academic textbooks and related research articles as well as an interview conducted on 10 experts, professionals and involved parties to create a conceptual framework for the research. The second stage was to develop a management model of Thai boxing matches to make peace in the southernmost provinces of Thailand. Delphi Technique was used together with analysis and synthesis of Thai boxing competition strategy collected from interviewing 17 experts, professionals and related parties. The last stage was to check appropriateness and feasibility of the model through a group discussion between 12 experts, professionals and people in Thai boxing industry.

Results: The management model of Thai boxing matches was composed of an objective and a methodology, with 9 components: 1) human resources; 2) financial budget; 3) equipment; 4) Thai boxing matches; 5) public relation; 6) people participation; 7) understanding in the community; 8) community access through community activities; and 9) community development with people.

Conclusion: The management model of Thai boxing matches for peace in the southernmost provinces of Thailand is appropriate and applicable. Median and Interquartile Range highly conformed in all items, with Mdn-Mo< 1.00 IR<1.50 and IOC=1

Keywords: The management model of Thai boxing matches / peace in the southernmost provinces of Thailand

Corresponding Author: Mr.Yongsak N Songkla, Chandnakasem Rajabhat Universcity.
E-mail : yongsak03@hotmail.com

_18-0558(243-256)19.indd 244 7/12/61 BE 4:29 PM

บทนำ

เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นภายในจังหวัดยะลา และจังหวัดใกล้เคียงนั้น มีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน แต่สิ่งที่สำคัญก็คือได้ส่งผลให้เกิดความหวาดระแวงของผู้คนต่างกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่และระหว่างประชาชนกับเจ้าหน้าที่ของรัฐ จะเห็นได้ว่าปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในจังหวัดยะลา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความแตกต่างกันในด้านภาษา วัฒนธรรม ศาสนา และเชื้อชาติเป็นสำคัญ จึงสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของท้องถิ่นใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ถูกรัฐละเลยในเรื่องการพัฒนามาอย่างยาวนาน จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ความ ยากจน ยาเสพติด การศึกษา การว่างงาน ที่สะท้อนให้เห็นถึงความไม่มั่นคงในการดำเนินชีวิตของชาวบ้านในปัจจุบันได้อย่างชัดเจน ปัญหาเหล่านี้สะสมมานานและไม่มีใครสนใจจะเข้ามาแก้ปัญหาอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายการแก้ปัญหาสังคมจิตวิทยาในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้การสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกลุ่มชนชั้นหลายโครงการ และจากสาเหตุสำคัญจากการละเลยในการสนับสนุนท้องถิ่นในด้านต่างๆ ของรัฐ จึงทำให้หน่วยงานของรัฐและองค์กรต่างๆ เริ่มให้คนในพื้นที่เข้ามาแก้ปัญหา เช่น ส่งเสริมอาชีพเพื่อแก้ปัญหาความยากจน การปราบปรามยาเสพติด และผู้มีอิทธิพล ปรับปรุงคุณภาพทางการศึกษาในพื้นที่ การแก้ไขปัญหาการว่างงานโดยการจ้างงาน ทำให้นักศึกษาที่เรียนจบมาส่วนใหญ่มีงานทำ การให้โอกาสทางการศึกษาที่มากขึ้น เพราะมีทุนการศึกษาสนับสนุนจำนวนไม่น้อย สร้างความพอใจให้แก่คนในพื้นที่ได้ระดับหนึ่ง ถึงแม้การแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่อาจจะทำให้สถานการณ์คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นก็ตาม

นอกจากการแก้ปัญหาดังกล่าวแล้วยังมีโครงการกีฬา เพื่อแก้ปัญหาทางสังคมในพื้นที่ร่วมอยู่ด้วยหลายโครงการ เช่น โครงการอบรมผู้นำเยาวชนทางการกีฬาสู่หมู่บ้านเป้าหมายของกรมพลศึกษา โครงการส่งเสริมกีฬาฟุตบอลของศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เรียกว่า โครงการกีฬาสัมพันธ์ เป็นต้น จุดมุ่งหมายสำคัญของโครงการกีฬาเหล่านี้ก็คือ เพื่อมุ่งส่งเสริมความเข้าใจดีระหว่างเยาวชนไทยพุทธและไทยมุสลิม เพื่อผลต่อความมั่นคงของชาติ เนื่องจากหลักการสำคัญในการสร้างความเข้าใจดีต่อกันระหว่างคนที่มีเชื้อชาติหรือวัฒนธรรมต่างกันก็คือ การใช้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกัน โดยมุ่งสร้างให้เกิดความร่วมมือกันเพราะการร่วมมือจะช่วยสร้างทัศนคติที่เป็นบวกได้ดีกว่าการแข่งขันซึ่งกัน และอีกหลายๆ โครงการ โดยการใช้กีฬาฟุตบอลเป็นส่วนใหญ่ในการจัดการแข่งขัน ซึ่งในการจัดการแข่งขันทั้งนี้แต่ละโครงการนั้นมีวัตถุประสงค์ของโครงการใกล้เคียงกันก็คือ เพื่อสร้างความรัก ความสามัคคี และการมุ่งให้เยาวชนประชาชนห่างไกลยาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับการบริหารงานของรัฐบาล พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้ให้ความสำคัญและประกาศเป็นวาระแห่งชาติ (National Agenda) โดยได้น้อมนำยุทธศาสตร์พระราชทาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และหลักรัฐประสานโนบายของรัชกาลที่ 6 มาเป็นแนวทางในการกำหนดยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาจังหวัดชายแดนภาคใต้ พ.ศ. 2555-2557 ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 7 ที่ระบุไว้ว่า การพัฒนาสังคม คุณภาพชีวิต การท่องเที่ยว กีฬา และผู้ด้อยโอกาส โดยมีเป้าหมายคือ พัฒนาคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาสจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ส่งเสริมการท่องเที่ยวและศักยภาพด้านการกีฬา และมีกลยุทธ์ที่สำคัญคือ สนับสนุนและส่งเสริม

กีฬาด้านการจัดกิจกรรมการแข่งขัน อุปกรณ์กีฬาและสนามกีฬา ทั้งกีฬาสากลและกีฬาพื้นบ้านให้สอดคล้องกับความต้องการของพื้นที่อย่างครบวงจร ซึ่งที่ผ่านมาทุกภาคส่วนก็พยายามจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจอันดีของประชาชน เพื่อให้เกิดความสงบ หนึ่งในการจัดกิจกรรมนั้นก็คือ การจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อแก้ปัญหาทางสังคมในพื้นที่ แต่รูปแบบของการจัดกิจกรรมกีฬามักจะมีรูปแบบในด้านการจัดการแข่งขัน โดยให้ความสำคัญเฉพาะผลของการแข่งขันเพียงอย่างเดียว อาจไม่ใช่รูปแบบการจัดการกีฬาที่เหมาะสมนัก และการนำกีฬามาใช้พัฒนาสังคมและแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมกับสภาพสถานการณ์ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ได้นั้นจะต้องสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้อีกด้วย

ปัจจุบันกีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยในอดีตกีฬามวยไทยในจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้สร้างนักมวยที่มีชื่อเสียงระดับประเทศจำนวนมาก และยังถือได้ว่าเป็นตำนานของวงการมวยเมืองไทยด้วย ตัวอย่างเช่น จังหวัดนราธิวาส ได้แก่ ขุนพลน้อย เกียรติสุริยา, สมานศักดิ์ พูนทรัพย์เจริญ และเปาซี เกียรติสุริยา จังหวัดปัตตานี ได้แก่ เมย์มูด ลูกบ่อทอง, จิงโจ้ ลุ่มน้ำตานี, แสงศักดา กิตติเกษม, มะแอ ลูกขุนอิง และวิรัช ลูกทุ่ง ส่วนจังหวัดยะลา ได้แก่ จุฬา ลูกทักษิณ, อดุลย์ เกียรติเมืองใต้, ฟ้าพยับ เกียรติเมืองใต้, สายฝน ลูกกาบู และซุปเปอร์น้อย ศิษย์โชคชัย จนมาถึงรุ่นปัจจุบัน ได้แก่ เศรษฐี เอราวัณ เสน่ห์งาม เอราวัณ และสายฝน รัตนภานุ ดาวดังมวยไทยช่อง 7 สี ซึ่งเป็นขวัญใจชาวยะลาในปัจจุบัน เป็นต้น จากความนิยมกีฬามวยไทยและความมีชื่อเสียงของนักมวยไทยในอดีตจนถึงปัจจุบัน จึงนำมาเป็นตัวแบบสร้างแรงบันดาลใจให้กับพี่น้องประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้มีส่วนร่วมและสนับสนุนให้บุตรหลานของตนเองได้หันมาเล่นกีฬามวยไทยให้มากยิ่งขึ้นด้วย โดยทางศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) ได้ร่วมกับสมาคมมวยไทยอาชีพภาคใต้ และหัวหน้าค่ายมวยจังหวัดชายแดนภาคใต้จัดการแข่งขันชกมวยไทยอย่างต่อเนื่อง เพราะการจัดมวยไทยในแต่ละครั้งในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะได้รับความนิยมจากประชาชนเข้าชมมวยเป็นจำนวนมากจนเป็นที่ยอมรับจากบุคคลในวงการมวยเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็นที่จังหวัดปัตตานีหรือจังหวัดยะลา ซึ่งในการจัดกิจกรรมกีฬามวยไทยทุกครั้งจะได้เห็นภาพของชาวไทยมุสลิมผู้สูงอายุ ทั้งชายและหญิง จูงมือลูกหลานเข้าชมการแข่งขันมวยไทยเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นภาพที่ประทับใจให้แก่ผู้ที่ได้พบเห็น ซึ่งนับเป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีความสนุก น่าสนใจ และน่าตื่นเต้นเร้าใจ โดยในทุกภาคส่วนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าในการจัดแข่งขันชกมวยไทยในจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นจะนำความภาคภูมิใจ ความตื่นตัว การมีส่วนร่วมของเยาวชนในพื้นที่ให้มากยิ่งขึ้น และเป็นการคืนความสุข การสร้างความรักและความสามัคคีของประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและสงบสุขต่อไป

ด้วยเหตุนี้ ในขณะที่สถานการณ์ปัญหาความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มีมิติของปัญหาที่ละเอียดอ่อนและสลับซับซ้อนมาก ภาครัฐจึงจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการนำนโยบายทางจิตวิทยามาใช้ในการแก้ปัญหาให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นด้านการพัฒนาทางสังคม ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการมีส่วนร่วมของประชาชน และที่สำคัญคือ

_18-0558(243-256)19.indd 246 7/12/61 BE 4:29 PM

ด้านการส่งเสริมและสนับสนุนการกีฬาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นประชาชนที่เคยอยู่ในพื้นที่จังหวัดยะลามาร่วม 20 กว่าปี และได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการ กีฬาในจังหวัดยะลามาโดยตลอดนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษารูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ตลอดจนศึกษาถึงปัญหา อุปสรรค และความต้องการของประชาชนในการจัดการกีฬามวยไทย โดยเน้นศึกษานำร่องในจังหวัดยะลา เพราะเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายของกลุ่มชาติพันธุ์ สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้น เพื่อนำผลที่ได้มาปรับใช้ในการวางแผนและบริหารจัดการกีฬาเพื่อพัฒนาสังคมและสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคม วัฒนธรรม และสันติสุขให้เกิดขึ้นในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการกีฬา เพื่อพัฒนาสังคมและสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรค ความต้องการและจำเป็นและยุทธศาสตร์ในการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

การศึกษาในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ตำราวิชาการ รายงานกับสภาพปัญหา อุปสรรคและความต้องการ จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ เป็นยุทธศาสตร์ในการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ และจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อพัฒนาสังคมและสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการองค์กรกีฬาในจังหวัดยะลา มีจำนวนทั้งสิ้น 10 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการองค์กรกีฬาในจังหวัดยะลา มีจำนวนทั้งสิ้น 10 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Standardized or Structured Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด (Open-Ended Questions) เพื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลเชิงลึก

3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ที่เกี่ยวกับสภาพปัญหา อุปสรรค ความต้องการและจำเป็น

ในการบริหารจัดการกีฬามวยไทย ยุทธศาสตร์ในการดำเนินงานบริหารจัดการ และยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการกีฬามวยไทย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวความคิดในการสร้างเครื่องมือให้ได้ตรงและครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย

3.2 วิเคราะห์ประเด็นปัญหาให้ตรงกับจุดประสงค์ที่ต้องการ เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการศึกษา

3.3 ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหา และประเด็นที่ต้องการศึกษาให้ครอบคลุมในข้อคำถาม

3.4 นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่สร้างขึ้น นำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาที่ควบคุมและดูแลในการทำวิทยานิพนธ์ได้ทำการพิจารณาและตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความครอบคลุมของเนื้อหา รวมทั้งภาษาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ทั้งหมด

3.5 นำข้อคิดเห็นและคำแนะนำต่างๆ ของอาจารย์ที่ปรึกษามาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถาม และรูปแบบโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ภายหลังการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยผ่านความ เห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย มีดังนี้

4.1 นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้ทำการพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และความเหมาะสมในด้านต่างๆ ของเครื่องมือ ได้แก่ คำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์ และรูปแบบของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด มาทำการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

(1) ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์การวิจัยให้คะแนน +1

(2) ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์การวิจัยให้คะแนน 0

(3) ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่ตรงตามจุดประสงค์การวิจัยให้คะแนน -1

จากนั้นนำคะแนนการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เป็นรายข้อคำถาม แล้วจึงคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งหมายความว่า ข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงสูง (พิสณุ ฟองศรี, 2550)

4.2 ดำเนินการปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ก่อนนำไปจัดทำเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์และพร้อมนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับแหล่งข้อมูลต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อและประสานงานกับแหล่งข้อมูลที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการองค์กรกีฬาในจังหวัดยะลาโดยตรง และทำหนังสือขอความ

อนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ดำเนินการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยตนเอง วันที่ 26 มกราคม 2559 และสถานที่ที่ได้มีการติดต่อและประสานงานไว้ล่วงหน้าแล้ว

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis and Synthesis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปความเรียง

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนา รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ เป็นการสร้างรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้โดยการศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการกีฬามวยไทย เพื่อให้ได้รูปแบบที่มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติและมีความสมบูรณ์ ด้วยการใช้แนวคิดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 แล้วนำมาเรียบเรียงเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ เพื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์ และกำหนดรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์การกีฬามวยไทย มีจำนวนทั้งสิ้น 17 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ได้แก่

ฉบับที่ 1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด (Open-Ended Questions) เพื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลเชิงลึก

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชียวชาญเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับตัวเลือก ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เพื่อสอบถามระดับความคิดเห็นของผู้ตอบ ซึ่งรวบรวมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์เชิงลึกในรอบแรก แล้วนำมาพัฒนาและสร้างแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตอบในรอบที่ 2 และการยืนยันความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในรอบที่ 3 หรือรอบต่อๆ ไป จนกว่าความคิดเห็นนั้นจะสอดคล้องเป็นฉันทามติและสามารถรวบยอดเป็นข้อสรุปได้อย่างชัดเจน

3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ศึกษาวิธีการพัฒนารูปแบบและดำเนินการสร้างแบบสอบถามให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3.2 ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามและดำเนินการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น นำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาที่ควบคุมและดูแลในการทำวิทยานิพนธ์ได้ทำการพิจารณาและตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความครอบคลุมของเนื้อหา รวมทั้งภาษาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ทั้งหมด

3.4 นำข้อคิดเห็นและคำแนะนำต่างๆ ของอาจารย์ที่ปรึกษามาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถาม และรูปแบบโครงสร้างของแบบสอบถามให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ภายหลังการสร้างแบบสอบถามโดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย มีดังนี้

4.1 นำแบบสอบถามเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ทำการพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และความเหมาะสมในด้านต่างๆ ของเครื่องมือ ได้แก่ คำชี้แจงในการตอบ และรูปแบบโครงสร้างของแบบสอบถามโดยนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด มาทำการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

(1) ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์การวิจัยให้คะแนน +1

(2) ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงตามจุดประสงค์การวิจัยให้คะแนน 0

(3) ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่ตรงตามจุดประสงค์การวิจัยให้คะแนน -1

จากนั้นนำคะแนนการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เป็นรายข้อคำถาม แล้วจึงคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งหมายความว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงสูง (พิษณุ ฟองศรี, 2550)

4.2 นำแบบสอบถามที่ได้ดำเนินการปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนในพื้นที่จังหวัดปัตตานี มีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา โดยใช้วิธีของ ครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) โดยกำหนดเกณฑ์ดังนี้ ถ้าค่าความเชื่อมั่นที่ได้มีค่าตั้งแต่ 0.70-1.00 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (พิสณุ ฟองศรี, 2550)

4.3 ดำเนินการปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ก่อนนำไปจัดทำเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์และพร้อมนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีลำดับขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

5.1 ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจันทรเกษม เพื่อขอความร่วมมือและขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบประเมินผลจากผู้เชี่ยวชาญ

5.2 ชี้แจงจุดมุ่งหมายของการทำวิจัยและแนวทางในการสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 คน ได้รับทราบ และทำการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ฉบับที่ 1

_18-0558(243-256)19.indd 250 7/12/61 BE 4:29 PM

ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในทุกขั้นตอนทั้งหมด

5.3 นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรอบที่ 1 มาสร้างเป็นแบบสอบถามฉบับที่ 2 แล้วส่งแบบประเมินในรอบที่ 2 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน ที่เป็นแหล่งข้อมูลในขั้นตอนนี้ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง บางส่วนให้ส่งคืนมาทางไปรษณีย์

5.4 ผู้วิจัยนำคำตอบของแต่ละข้อที่ได้รับจากแบบสอบถามรอบที่ 2 ทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ยทางสถิติที่เป็นค่าแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง (Central Tendency) โดยหาค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) พร้อมทั้งความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญของแต่ละคนในรอบที่ผ่านมา

5.5 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามในรอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามที่พัฒนามาจากคำตอบในรอบที่ 2 เพียงแต่เพิ่มตำแหน่งของค่าเฉลี่ย ค่าพิสัยระหว่างคลอไทล์ของกลุ่ม และตำแหน่งของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านนั้นตอบในรอบที่ 2 ส่งกลับไปยังผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้เปรียบเทียบความคิดเห็นของตนกับกลุ่ม และตัดสินว่าจะเปลี่ยนคำตอบหรือไม่ หากคำตอบของตนไม่สอดคล้องกับกลุ่ม ถ้ายืนยันความคิดเดิมก็จะถูกขอร้องให้แสดงเหตุผลประกอบด้วย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง บางส่วนให้ส่งคืนมาทางไปรษณีย์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติวิเคราะห์เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่างๆ ตามลำดับขึ้นตอน ดังนี้

6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 โดยใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่ามัธยฐาน (Median: Mdn) โดยการพิจารณาคัดเลือกข้อความที่มีค่ามัธยฐานตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าความเหมาะสมพิจารณาจาก ค่า Mdn-Mo ไม่เกิน 1.00 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range: I.R.) โดยการพิจารณาคัดเลือกข้อความที่มีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ 1.50 ลงมา ซึ่งนั่นหมายถึง องค์ประกอบของรูปแบบมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ เป็นการตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ โดยการวิพากษ์รูปแบบด้วยการสนทนากลุ่มโดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์การกีฬามวยไทย มีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์การกีฬามวยไทยในจังหวัดยะลา มีจำนวนทั้งสิ้น 12 คน

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้มีขั้นตอนดังนี้

1. นำผลที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 มาสร้างแนวคำถามในการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 คน

2. ให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ IOC (Index of Congruence) ของรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดน

ผลการวิจัย

1. รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้มีองค์ประกอบ 9 ด้าน คือ 1) บุคลากร 2) งบประมาณการเงิน 3) วัสดุอุปกรณ์ 4) การจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย 5) การประชาสัมพันธ์ 6) การมีส่วนร่วมของประชาชน 7) การสร้างความเข้าใจกับทุกภาคส่วนในชุมชน 8) การเข้าถึงชุมชนโดยการสร้างกิจกรรมในชุมชน และ 9) การพัฒนาชุมชนร่วมกับประชาชน

2. รูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิยืนยันรูปแบบ ทั้ง 9 ด้าน พบว่ามีค่ามัธยฐาน (Mdn.) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (I.R.) มีความสอดคล้องกันสูงมาก ทุกข้อระดับ 0.00-0.99 ทั้ง 9 ด้าน

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ได้รับการยืนยันจากการประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ ว่ามีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการประชุมของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้บริหารระดับสูง เพื่อยืนยันรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ น่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่มีความเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างสังคมสันติสุขและเกิดสันติภาพในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เนื่องจากรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ได้ผ่านขบวนการวิจัย ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ จนได้ข้อสรุปเป็นฉันทามติมีองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน คือ

หลักการดำเนินการกิจกรรมเพื่อการพัฒนาสังคม

ในการดำเนินการกิจกรรมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนใต้ คณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขจังหวัดชายแดนใต้ ได้ยึดยุทธศาสตร์ “ศาสตร์พระราชา” พระราชทานตามแนวพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ 9 “เข้าใจ” “เข้าถึง” “พัฒนา” มาใช้ในกระบวนการทำงานการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้

การสร้างความ “เข้าใจ” กับทุกภาคส่วนในชุมชน

การสร้างความ “เข้าใจ” กับทุกภาคส่วนในชุมชน จุดเริ่มต้นในขบวนการดำเนินงานที่จะได้รับความร่วมมือด้วยดีจากสังคมก็คือ การสร้างความเข้าใจระหว่างคณะกรรมการดำเนินงานกับประชาชนทุกภาคส่วนในพื้นที่ ให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการดำเนินการจัดการแข่งขันมวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ อีกทั้งการรับฟังข้อคิดเห็นจากประชาชนผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนในพื้นที่ในการเห็นชอบ และตกลงในวิสัยทัศน์และกรอบแนวคิดในการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ “ความเข้าใจ” จะ

_18-0558(243-256)19.indd 252 7/12/61 BE 4:29 PM

บรรลุได้ด้วย “ความเท่าเทียม” บนพื้นฐานของ “การให้เกียรติ” ที่ประชาชนในพื้นที่ได้รับและให้แก่กันและกัน การให้เกียรติ หมายถึง การยกฐานะของผู้ให้และผู้รับ ผู้พูดและผู้ฟัง ผู้ชนะ และผู้พ่ายแพ้ให้อยู่ในระดับที่เท่าเทียมกัน ในระดับที่เท่าเทียมกันสายตาและจิตใจจะเชื่อมโยงถึงกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน ความเข้าใจจะทำให้ประชาชนในพื้นที่เกิดการยอมรับ รับฟัง นับถือ ซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่ความประสบความสำเร็จร่วมกันของประชาชนในพื้นที่ทั้งทางด้านการจัดการแข่งขัน และทางด้านความสมานฉันท์ อันจะมีผลทำให้ประชาชนในพื้นที่อยู่ร่วมกันอย่างสุขที่ยั่งยืนต่อไป

การ “เข้าถึง” ชุมชน โดยการสร้างกิจกรรมในชุมชน

การสร้างกิจกรรมทางสังคมในชุมชนเป็นการ “เข้าถึง” ชุมชนได้ด้วยการให้ “โอกาส” บนพื้นฐานของ “มิตรภาพ” ที่มีต่อกันของประชาชนในพื้นที่ มิตรภาพ หมายถึง การให้โอกาสแก่ทุกคนโดยไม่ “เลือกที่รักมักที่ชัง” ดั่งเช่น ในกิจกรรมการสรรหาตัวแทนคณะกรรมการอำเภอ การคัดเลือกนักมวยตัวแทนของท้องถิ่น กิจกรรมต่างๆ ที่สอดแทรกอยู่ในการจัดกิจกรรมแข่งขันมวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ นับได้ว่าเป็นกิจกรรมให้โอกาสประชาชน “เข้าถึง” โดยแท้จริง ในขณะเดียวกันกิจกรรมการแข่งขันมวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ก็เป็น “โอกาส” ที่ทำให้ภาครัฐ “เข้าถึง” ประชาชนในพื้นที่มากขึ้นและจะนำไปสู่ “ความไว้เนื้อเชื่อใจ” “ลดความหวาดระแวง” ระหว่างภาคประชาชนกับภาคประชาชนและระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชน ซึ่งในท้ายสุดแล้วสิ่งที่ได้มาจากการจัดกิจกรรมเข้าถึงประชาชนก็คือ การเกิด “ความเป็นปึกแผ่น” ในสังคม อันนำมา ซึ่งเกิดความรักและความสามัคคีในพื้นที่การจัดกิจกรรม

การ “พัฒนา” ชุมชนร่วมกับประชาชน

การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้บนพื้นฐาน “การมีส่วนร่วม” ของประชาชนในพื้นที่ ส่งผลให้เกิดการ “พัฒนา” ชุมชนในหลายๆ มิติด้วยกัน การ “พัฒนา” จะบรรลุได้ด้วย “การมีส่วนร่วม” บนพื้นฐานของความเป็นเลิศ ที่เกิดขึ้นจากการจัดการแข่งขันมวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ความเป็นเลิศ หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวกันของการมีส่วนร่วมของประชาชนที่ต้องการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของผลประโยชน์และความสุขสำหรับประชาชนทุกภาคส่วนในพื้นที่ๆ ได้รับร่วมกัน

การดำเนินการแบบมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนให้ทุกคนเกิดจิตสำนึกว่าเป็นพวกเดียว กันจะสร้างความรักความสามัคคีและสันติสุขในพื้นที่ได้

การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ เป็นการดำเนินการที่เปิดโอกาสให้ประชาชนทุกภาคส่วนในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการคิด ร่วมทำ ร่วมกันรับผิดชอบในกิจกรรมเดียวกัน มีวัตถุประสงค์เดียวกัน และที่สำคัญคือความมีส่วนร่วมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเท่าเทียมและโอกาส ตลอดจนการสร้างกลุ่มและผู้นำกลุ่ม (Teamwork Leadership) เพื่อหลอมความคิด ความมุ่งมั่น และพลังขับเคลื่อนของคณะกรรมการให้เป็นหนึ่งเดียวที่จะบริหารและดำเนินการจัดการแข่งขันมวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขให้ไปสู่ความสำเร็จ อีกทั้งสร้างจิตสำนึกให้เกิดขึ้นกับทุกฝ่าย โดยให้มีความคิดว่านักมวยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันนั้นคือ “ลูกหลานของประชาชนทุกคนในพื้นที่” จนทำให้ทุกๆ คนในพื้นที่เกิดความรู้สึก รัก

หวงแหน มีความเป็นเจ้าของในกิจกรรมการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย เพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ดังนั้น กิจกรรมการแข่งขันมวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนใต้ จึงเป็นตัวเชื่อมโยงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของมวลสมาชิกในสังคม ทำให้สังคมมีความเป็นปึกแผ่นสูง และความเป็นปึกแผ่นสูงก็จะนำมาซึ่งความรัก ความสามัคคี และสันติสุขในพื้นที่ได้ท้ายสุดคำว่า "กีฬามวยไทย" นั้นถือได้ว่าเป็นศิลปวัฒนธรรมการต่อสู้ประจำชาติไทยที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยในกิจกรรม ดังนั้นถึงแม้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้จะเป็นสังคม"พหุลักษณ์" ที่มีความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม แต่การที่ประชาชนในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม "มวยไทย" ร่วมกันจนกระทั่งทำให้เกิดกระบวนการในการสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างมวลชนกับการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้นั้น จึงเป็นตัวชี้วัดได้ว่าประชาชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นคือ "พวกเดียวกัน" นั่นก็คือความเป็น "คนไทย"เหมือนกัน

การจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ จะประสบความสำเร็จได้นั้นทุกภาคส่วนต้องมีจุดหมายเดียวกันคือ การสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ดังนั้นจะต้องมีการดำเนินการแบบมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่ประกอบด้วย

ภาครัฐ ได้แก่ ผู้บริหารระดับสูงภายในพื้นที่จังหวัดยะลา ซึ่งประกอบด้วย ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา จุฬาราชมนตรี เลขานุการศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ นายก เทศมนตรีนครยะลา หน่วยงานความมั่นคงทหารและตำรวจควรให้การสนับสนุนการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ให้สามารถดำเนินการไปได้จนกระทั่งประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านนโยบาย งบประมาณในการจัดการแข่งขัน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการแข่งขัน ตลอดจนทางด้านบุคลากร ด้านต่างๆ ในการดำเนินการจัดการแข่งขันตั้งแต่เริ่มต้นจนจบการแข่งขัน และที่สำคัญที่สุดก็คือเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของภาครัฐที่มีต่อภาคประชาชนในพื้นที่การให้การสนับสนุนกิจกรรมทางสังคมภายในพื้นที่ อันจะนำไปสู่การลดช่องว่างทางสังคม อันนำไปสู่การลดความหวาดระแวงระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชน

ภาคเอกชน การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ นอกจากการได้รับสนับสนุนจากทางภาครัฐดังที่กล่าวมาแล้ว การสนับสนุนทางภาคเอกชนก็ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้การดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขเพื่อจังหวัดชายแดนใต้ได้ดำเนินการจัดการแข่งขันสามารถประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดียิ่ง ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านงบประมาณและวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการจัดการแข่งขัน ได้แก่ เสื้อสำหรับคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่จัดการแข่งขัน ชุดแข่งขันของนักมวย อุปกรณ์เวทีมวยที่ใช้ในการแข่งขัน ซึ่งการสนับสนุนจากภาคเอกชนนี้เป็นการสนับสนุนให้การดำเนินการจัดการแข่งขันได้มีความสมบูรณ์มากขึ้น อีกทั้งเป็นการยกระดับการจัดการแข่งขันให้มีมาตรฐานเทียบเท่ากับเวทีมวยมาตรฐานในส่วนกลาง ส่งผลให้ประชาชนทุกภาคส่วนในพื้นที่ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดการแข่งขัน

มีความรู้สึกภาคภูมิใจ และมีความรักหวงแหนในกิจกรรมที่ตนเองได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดแข่งขัน

ภาคประชาชน การดำเนินการจัดการแข่งขันมวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ นอกจากจะได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากทางภาครัฐและภาคเอกชน โดยได้มองไปถึงประโยชน์ที่จะได้รับร่วมกันทางด้านสังคมในพื้นที่ แต่การดำเนินการจัดการแข่งขันจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ไม่ได้ ถ้าการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ไม่ได้รับความร่วมมือจากภาคประชาชน ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นเป้าหมายหลักของการจัดกิจกรรมก็ว่าได้ ในการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ จะใช้หลักการในการดำเนินการจัดการแข่งขัน จะใช้การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมจากภาคประชาชนในพื้นที่ โดยเริ่มต้นจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากตัวแทนผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของประชาชนในพื้นที่ ได้แก่ ผู้นำศาสนา ผู้นำชุมชนในท้องถิ่นทุกอำเภอ ผู้แทนบุคคลในวงการมวยทุกอำเภอ มีการสรรหาและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันจากตัวแทนของทุกอำเภอเข้ามาเป็นคณะกรรมการจัดการแข่งขันมวยไทยเพื่อสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ โดยร่วมดำเนินการจัดการแข่งขันตั้งแต่ต้นจนจบการแข่งขัน อีกทั้งการร่วมกันปลูกจิตสำนึกให้ทุกคนว่าทุกในพื้นที่เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันเป็นไปด้วยความเรียบร้อยภายใต้หลักการ “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันแก้ปัญหา” สุดท้ายสิ่งที่ทุกคนได้รับร่วมกันนั้นคือการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขของทุกๆ คนในพื้นที่อย่างยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัยดังต่อไปนี้

1. รัฐบาลควรมีนโยบาย ให้หน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชน และภาคประชาชนได้นำรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ไปขยายผลในจังหวัดชายแดนใต้ทุกจังหวัดตามสถานการณ์จริง โดยตรง มีการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเพื่อให้เกิดการเตรียมความพร้อม และซักซ้อมรูปแบบก่อนนำไปปฏิบัติจริง

2. สามารถนำรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ไปประยุกต์ใช้กับกีฬาชนิดอื่นๆ ตามความพร้อม และความนิยมของแต่ละพื้นที่ ตามความเหมาะสมของแต่ละจังหวัดนั้นๆ

3. ควรมีการนำเสนอรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ต่อหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคม ความมั่นคงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้มาเป็นหน่วยงานเจ้าภาพที่รับผิดชอบในการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ได้เกิดความยั่งยืนในพื้นที่ต่อไป อย่างเช่น “โครงการมวยไทยเพื่อสันติสุข 5 จังหวัดชายแดนใต้ที่มีกรมพลศึกษาเป็นเจ้าภาพในการรับผิดชอบ

4. สามารถนำรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยเพื่อสร้างสันติสุขในจังหวัดชายแดนใต้ไปใช้กับทุกพื้นที่มีความคิดเห็น ความแตกต่างทางสังคม เพื่อก่อให้เกิดความรัก ความเข้าใจ ความสามัคคีขึ้นในพื้นที่ได้

_18-0558(243-256)19.indd 255 7/12/61 BE 4:29 PM

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาอาชีพและแผนปฏิบัติงานกีฬาอาชีพ ระยะ 4 ปี (พ.ศ. 2551-2554).** กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.

น้อม สังข์ทอง. (2543). **การจัดการแข่งขันกีฬา (ฉบับปรับปรุงใหม่).** (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา : ภารกิจการผลิตเอกสารและตำรา กลุ่มงานส่งเสริมและประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (กรกฎาคม - ธันวาคม 2545). “กีฬา” **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ**, **3**(2).

สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2553). รายงานผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

วีรศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2558). **รูปแบบการพัฒนาสถาบันการพลศึกษาสู่ความเป็นมหาวิทยาลัยกีฬา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

Bonnie L. Parkhouse. (2005). **The Management of Sport: Its Foundation and Application Fourth Edition.** Printed in Singapore.

Chappelle, J.L. and Bayle, E. (2005). **Strategic and Performance Management of Olympic Spot Organizations.** United States: Human Kinetics.

Jay Coakley, Ph.D. (2007). **Sports in Society: Issues and Controversies Ninth Edition.** New York: The McGraw-Hill Companies, Americas.

Robbins, S.P., and Coulter, M. (1999). **Management.** (6th ed), New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Sallies, E. (2002). **Total quality management in education** (3rd ed), London: Kogan Page Limited. Schermerhorn.

John R.Jr., Hunt, James G. and Osborn, Richard N. (2000). **Organizational Behavior.** (7th ed), U.S.A.: Wiley and Sons, Inc.

การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

รติพร แสนรวยเงิน และ ธร สุนทรายุทธ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ ผู้บริหาร ฝ่ายวิชาการ และครูสอนภาษาจีนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 6 จำนวน 101 คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.981 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเทคนิคการประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีนทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร ด้านภาษาและวัฒนธรรม ด้านภาษากับความ สัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก และความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 9 คน

ผลการศึกษาพบว่า (1) การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก (2) การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีนโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (3) ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 พบว่า ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร นักเรียนมีความสามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนเป็นภาษาจีนได้แตกต่างกัน ด้านภาษาและวัฒนธรรมนักเรียนสามารถบอกเกี่ยวกับสิ่งใกล้ตัวเป็นภาษาจีนได้ แต่การวิเคราะห์ข่าว เหตุการณ์ หรือสรุปใจความสำคัญนั้นยากสำหรับในระดับมัธยมศึกษา แต่ถ้าให้เวลาก็สามารถทำได้ ด้านภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นการอธิบายความเหมือน หรือความแตกต่างระหว่างภาษาจีน

Corresponding Author : นางสาวรติพร แสนรวยเงิน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail : pilin1_2@hotmail.com

_18-0558(257-270)20.indd 257 7/12/61 BE 4:29 PM

กับภาษาไทยนั้นนักเรียนทำได้ดีมาก ส่วนการนำภาษาจีนมาประยุกต์ในชีวิตประจำวันนั้นนักเรียนสามารถปฏิบัติได้เพียงใดขึ้นอยู่กับคำศัพท์ภาษาจีนว่ามีความรู้มากหรือน้อย และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลกภาษาจีน นักเรียนสามารถสื่อสารในสถานการณ์จริง นักเรียนสามารถพูด สนทนาพื้นฐานเป็นภาษาจีนในคำศัพท์ที่ได้เรียนมาได้ดี ส่วนการเผยแพร่ หรือประชาสัมพันธ์ข้อมูลนั้นทำได้ยาก

คำสำคัญ: การจัดการเรียนการสอนภาษาจีน

Chinese Learning Management of Mayyjayomsuksa Students Under The Secondary Educational Service Area Office Six

Ratiporn Sanruayngern and Dhorn Suntrayuth
Faculty of Education, Burapha University

Abstract

The objectives of the research was to focus on the studying about chinese learning management for students in high school of The Secondary Educational Service Area 6. The samples who was studied were Chinese teachers and academic directors in high school of The Secondary Educational Service Area 6. The research Instruments are the questionnaires about the condition of the respondents and the management of learning and teaching Chinese Language for students in high school of The Secondary Educational Service Area 6. The Reliability of Questionnaires by Coefficient Alpha of Cronbach is 0.981. Data were analyzed by were Mean ($\overline{X}$), Standard Deviation (SD) and Connoisseurship. By following the standard of learning Chinese language in four different skills. They are Language for communication, Language and Culture, Language and Relationship with Other Learning Areas, Language and Relationship with Community and the world. Therefore the opinions of professional who are teaching Chinese Language of students in high school to be under the Secondary Educational Service Area 6.

The results of the study were as follow: (1) chinese learning management of matthayomsuksa students under the secondary educational service area 6 was approximately at high level. (2) Chinese teaching for the students of Educational Service Area 6 was different approximately 0.5 from basic level of Chinese learning. (3) The opinions from the experts could separate as Language for Communications, the students who studied Chinese could listen, speak, read and write Chinese well but each students could do each skills differently, some spoke well and some wrote well. In addition, other students who did not study in Chinese Program could listen, speak, read, and write worse than the

Corresponding Author : Miss.Ratiporn Sanruayngern Faculty of education Burapha University
E-mail : pilin1_2@hotmail.com

_18-0558(257-270)20.indd 259 7/12/61 BE 4:29 PM

Chinese Program students. The Language and Cultures, the students could call each items around them in Chinese but analyzing or summarizing main ideas of news were quite too hard, but they could do if teachers gave them enough time. Then, the students usually past tense the Chinese basic cultures that they learnt. The Language and Relationship for other Educational Program, the students could analyze how different between Thai and Chinese well. Some students could adapt to use Chinese in dairy life but not at all. The Language for Social and World, the students could communicate in real situations. They could talk or communicate well by using words that they learnt. However, publishing or promoting school to native Chinese was quite hard because speaking with native Chinese had to spell very clear and correct words to let them understand.

Keywords: Chinese learning

บทนำ

ในสังคมโลกปัจจุบัน การเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการติดต่อสื่อสาร การศึกษา การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม และเพื่อการประกอบอาชีพ (นรินทร์ สังขรักษา, 2537) โดยภาษาจีนเป็นภาษาหนึ่ง ซึ่งได้ทวีความสำคัญขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในแง่ของการติดต่อสื่อสารและการทำธุรกิจ ปัจจัยเรื่องขนาดของประเทศและจำนวนประชากร ทำให้ภาษาจีนเป็นภาษาที่มีคนใช้มากที่สุดในโลกและถือเป็นหนึ่งในห้าภาษาหลักขององค์การสหประชาชาติ (อมราพร ปวบุตร, 2547) ประเทศไทยจึงมีการตื่นตัวในเรื่องการเรียนการสอนภาษาจีนมากขึ้นทุกขณะ (เฝิง บิน บิน, 2554) โดยได้ตระหนักถึงหลักการสอนภาษาที่ดี อันประกอบด้วย 1) การสอนให้เกิดการเรียนรู้และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนภาษา 2) เนื้อหาที่ใช้มีพอสมควรเท่าที่ใช้ในชีวิตประจำวัน 3) การใช้กิจกรรมทางภาษาเป็นเครื่องในการฝึก และถือเป็นหัวใจของการดำเนินการสอน 4) การสอนยึดนักเรียนเป็นสำคัญครูเป็นผู้ชี้แนะ ส่งเสริมความสามารถในการแสดงออกและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน 5) การสอนเน้นทักษะรวมมากกว่าทักษะเดียว (ทักษะสัมพันธ์) และเน้นพัฒนาการทางภาษา และทางสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำมาตรฐานสาระการเรียนรู้ภาษาจีน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ และกำหนดตัวชี้วัดของสาระการเรียนรู้ภาษาจีนเป็นชั้นปี เพื่อเป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาในการนำไปออกแบบบทเรียนและพัฒนาการเรียนการสอนภาษาจีนให้เหมาะสมกับผู้เรียนและสภาพการเรียนการสอนในโรงเรียน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) แต่กลับพบว่า ในประเทศไทยนั้นประสิทธิผลการเรียนภาษา จีนอยู่ในระดับต่ำ ผู้เรียนจำนวนมากไม่สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขาดแบบเรียนและวิธีการสอนที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศ อีกทั้งยังขาดแคลนบุลากรที่เชี่ยวชาญทางด้านนี้ด้วย (รณพล มาสันติสุข, 2551) จากสภาพปัญหาและเหตุผลที่กล่าวมา ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาการเรียนการสอนให้สามารถจัดการศึกษาได้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ชุมชน และท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามมาตรฐานการสอนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารฝ่ายวิชาการกับครูสอนภาษาจีนเกี่ยวกับการจัด การเรียนการสอนภาษาจีน ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีน ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน คือ (1) ภาษาเพื่อการสื่อสาร (2) ภาษาและวัฒนธรรม (3) ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น (4) ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก

1) ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหารฝ่ายวิชาการ จำนวน 37 คน และครูสอนภาษาจีน จำนวน 70 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 6 รวมทั้งหมด จำนวน 107 คน

1.2) กลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ ผู้บริหารฝ่ายวิชาการจำนวน 32 คน และครูสอนภาษาจีน จำนวน 69 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 6 โดยใช้การกำหนดตัวอย่าง ตามตารางอัตราส่วนของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) และใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้จำนวนทั้งสิ้น 101 คน

1.3) ผู้เชี่ยวชาญในการประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มครูคนไทยที่สอนภาษาจีน และกลุ่มครูคนจีนที่สอนภาจีนในประเทศไทย จำนวนทั้งสิ้น 9 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 2 ฉบับ ประกอบด้วย

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยประกอบด้วยผู้บริหารฝ่ายวิชาการ และครูสอนภาษาจีนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 มี 2 ตอนโดย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อจำแนกตามตำแหน่งของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.981

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 3 ข้อใหญ่ 9 ข้อย่อย เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม ตลอดจนความชัดเจน และความเหมาะสมในการใช้ภาษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ฉบับที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารฝ่ายวิชาการ และครูสอนภาษาจีนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 6 โดยผู้วิจัยส่งทางไปรษณีย์ อีเมล์ ตู้ใส่เอกสารของแต่ละโรงเรียน ที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 อีกทั้งบางโรงเรียนผู้วิจัยไปส่งและรับกลับด้วยตนเอง (ตุลาคม 2558-มกราคม 2559)

ฉบับที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการจัดประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) (11 มกราคม 2559)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t-test) t-test for dependent sample ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) และค่าความน่าจะเป็น (*p*) ตามลักษณะของข้อคำถามแต่ละข้อ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างในการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน

มาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน	n = 101		ระดับ	อันดับที่
	$\overline{X}$	SD		
1. ภาษาเพื่อการสื่อสาร	2.79	0.08	มาก	3
2. ภาษาและวัฒนธรรม	2.89	0.08	มาก	1
3. ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น	2.89	0.07	มาก	2
4. ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก	2.79	0.06	มาก	4
รวม	**2.84**	**0.09**	**มาก**	

จากตารางที่ 1 พบว่า การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากมีลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านภาษาและวัฒนธรรม ด้านภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างระหว่างผู้บริหารฝ่ายวิชาการกับครูสอนภาษาจีนในการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน

มาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน	ครูสอนภาษาจีน (n = 69)		ผู้บริหารฝ่ายวิชาการ (n = 32)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ภาษาเพื่อการสื่อสาร	2.80	0.19	2.75	0.19	1.99	.07
2. ภาษาและวัฒนธรรม	2.91	0.19	2.83	0.25	2.72*	.02
3. ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น	2.92	0.15	2.82	0.15	4.75*	.00
4. ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก	2.80	0.17	2.77	0.17	1.43	.18
รวม	**2.86**	**0.18**	**2.79**	**0.19**	**5.19***	**.00**

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านภาษาและวัฒนธรรม และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อผลการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน

ผลการวิจัย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ภาษาเพื่อการสื่อสาร	9	100	-	-
2. ภาษาและวัฒนธรรม	9	100	-	-
3. ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น	9	100	-	-
4. ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก	9	100	-	-

_18-0558(257-270)20.indd 264 7/12/61 BE 4:29 PM

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) มีจุดประสงค์เพื่อยืนยันผลการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ในด้านความถูกต้องครบถ้วนของการจัดการเรียนการสอนภาษาจีน พบว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยกับผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างในการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน คิดเป็นร้อยละ 100

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ค้นพบจากการศึกษาตามความมุ่งหมายของการวิจัย และกรอบแนวคิด ดังนี้

1. การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน โดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากเช่นกัน ทั้งนี้การจัดการเรียนการสอนในมาตรฐานการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนนั้นมีความพร้อม ทำให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (XINYUAN LIU, 2555) ที่ศึกษาสภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของโรงเรียนประถมศึกษา พบว่า การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนโดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก

การจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ปรากฏผล ดังนี้

1.1) การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร โดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะกระบวนการจัดกิจกรรมการสอนภาษานั้น ก่อนการเรียนการสอนทุกครั้งครูผู้สอนต้องบอกผู้เรียนถึงสิ่งที่เรียน เช่น การเรียนเรื่องการขอร้อง การให้คำแนะนำ หรือการขอโทษ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Meng Qiu, 2555) อ้างอิงจาก (Scott, 1981) ที่ศึกษาการพัฒนาชุดการสอนภาษาจีนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เริ่มต้นเรียนภาษาจีนในประเทศไทย ได้กล่าวถึงขั้นตอน และกระบวนการในการสอนภาษาเพื่อการสื่อสาร (Communicative Approach) ไว้ว่ามีขั้นตอนในการสอน 3 ขั้น ดังต่อไปนี้ (1) บอกวัตถุประสงค์ (2) ใช้รูปแบบภาษาในบริบท (3) ฝึกการถ่ายโอน

1.2) การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน ด้านภาษาและวัฒนธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูมีความใส่ใจในวิชาที่รับมอบหมายในการทำการสอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (XINYUAN LIU, 2555) ที่ศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของโรงเรียนประถมศึกษา พบว่า ด้านบทบาทของครู ครูเป็นแบบอย่างในการพูดภาษาจีนที่ถูกต้องตามหลัก ใช้กระบวนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังคำสัมภาษณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ว่า “ครูต้อง

มีบทบาทในการถ่ายทอดภาษาและวัฒนธรรมจีนได้อย่างถูกต้อง”

1.3) การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน ด้านภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโรงเรียนมีสื่อการเรียนการสอน และเทคโนโลยีเกี่ยวกับสื่อการเรียนการสอน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (เฝิง บิน บิน, 2554) ที่ศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนในประเทศไทย พบว่า แนวทางการแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอน การใช้สื่อการเรียนการสอนในยุคปัจจุบันมีความสำคัญ และความจำเป็นมากในการที่จะช่วยการสอนของครูให้เป็นไปอย่างราบรื่น สมดังจุดมุ่งหมาย เพราะสื่อการเรียนการสอนจะช่วยจัดบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนช่วยพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของผู้เรียนให้สมบูรณ์

1.4) การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน ด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก โดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากโรงเรียนและชุมชน มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จารุกร จรดล, 2558) ที่ศึกษาสภาพ ปัญหาและแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 พบว่า ด้านหลักสูตร แนวทางการพัฒนาที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ คือ ควรมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนแบบบูรณาการในสถานศึกษา มีการบูรณาการจัดหลักสูตรให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน ท้องถิ่นและความต้องการของชุมชน ตลอดจนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาภาษาจีน

2. ความคิดเห็นของผู้บริหารฝ่ายวิชาการกับครูสอนภาษาจีนเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 พบว่า การเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านภาษาและวัฒนธรรม และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ตามมาตรฐานการเรียนรู้ภาษาจีน พิจารณารายด้านโดยผู้วิจัย พบว่า ด้านภาษาเพื่อการสื่อสาร และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลกไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านภาษาและวัฒนธรรม และด้านภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

3. ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยม

ศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) พบว่า

3.1) ภาษาเพื่อการสื่อสาร นักเรียนที่เรียนภาษาจีนมีความสามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนเป็นภาษาจีนได้ แต่นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติได้แตกต่างกัน นักเรียนอื่นทั่วไปที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มแผนศิลป์ภาษาจีนสามารถ ฟังพูด อ่าน และเขียนเป็นภาษาจีนได้แค่พื้นฐาน ส่วนกลุ่มนักเรียนที่อยู่แผนศิลป์ภาษาจีนสามารถพูด อ่าน และเขียนแสดงเป็นภาษาจีนได้มากกว่านักเรียนอื่นทั่วไป เพราะการปรับตัว ความตั้งใจในการเรียนภาษาจีนแตกต่างกัน ภาษาจีนเป็นภาษาที่สอง ต้องให้เวลานักเรียนปรับตัวเพื่อฝึกฝน อีกทั้งภาษาจีนเป็นภาษาที่ค่อนข้างยากในการจำแต่ถ้าฝึกฝนให้มากก็สามารถทำได้ ทั้งนี้เนื่องจากภาษาจีนไม่ได้เป็นภาษาแม่ ทำให้ไม่เกิดความเคยชินเท่าไหร่นัก จึงต้องให้นักเรียนได้มีความสัมพันธ์กับภาษาจีน เมื่อนักเรียนเริ่มคุ้นเคยกับภาษาจีนนักเรียนก็จะมีการปรับตัวทางด้านภาษาจีนมากขึ้น มีความตั้งใจ และสนใจมากขึ้นอีกด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธารา ด่านเจริญสุข, 2551) ที่ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนที่เรียนโรงเรียนสองภาษา: ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ G.7-G.9 โรงเรียนสารสาสน์ร่มเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า การปรับตัวด้านการเรียน นักเรียนมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดี มีความมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ และมีความพึงพอใจในการเรียน สามารถควบคุมภาวะเครียดและกดดันความวิตกกังวลในการเรียนได้

3.2) ภาษาและวัฒนธรรมผู้เริ่มเรียนภาษาจีนแรกๆ นั้น การบอกเกี่ยวกับสิ่งใกล้ตัวเป็นภาษาจีนถือว่าเป็นสิ่งพื้นฐานที่ต้องสามารถทำได้ แต่ภาษาจีนด้านการวิเคราะห์ข่าว เหตุการณ์ หรือสรุปใจความสำคัญเป็นภาษาจีนบางครั้งเป็นสิ่งที่ยากเกินไปในระดับมัธยมศึกษา แต่ถ้าให้เวลานักเรียนในการปฏิบัติ และฝึกฝนปฏิบัติให้บ่อย นักเรียนก็จะสามารถทำได้ นักเรียนไทยปัจจุบันส่วนใหญ่ปฏิบัติจากการท่องจำมากกว่าที่นักเรียนจะคิด วิเคราะห์หรือสรุปสาระสำคัญด้วยตัวเองเป็นภาษาจีน ส่วนวัฒนธรรมจีนพื้นฐานที่นักเรียนได้เรียนมานักเรียนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตนได้เหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมจีนตามโอกาสและความสนใจของนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากภาษาจีนนักเรียนเรียนรู้จากการท่องจำเป็นส่วนใหญ่ หลักสูตรการจัดการเรียนการสอน และครูผู้สอนจึงมีความสำคัญเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จารุกร จรดล, 2558) ที่ศึกษาสภาพ ปัญหาและแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 พบว่า แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ เขต 3 ทั้ง 4 ด้าน (1) ควรบูรณาการหลักสูตรภาษาจีนให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน (2) ควรจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความแตกต่างของผู้เรียน (3) ควรส่งเสริมให้ใช้สื่อการสอนที่กระตุ้นให้เกิดความรู้ที่หลากหลาย และ (4) ควรให้ครูมีการศึกษาและวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล

3.3) ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นการอธิบายความเหมือน หรือความแตกต่างทางด้านภาษาระหว่างภาษาจีนกับภาษา

ไทยนั้น นักเรียนทำได้ดีมาก เพราะครูผู้สอนได้สอนความแตกต่างทางภาษากับตัวนักเรียนเอง นักเรียนจะรู้มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับครูผู้สอนและความสนใจในการเรียน ส่วนการนำภาษาจีนมาประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถปฏิบัติได้แต่ไม่ทุกคน นักเรียนจะสามารถปฏิบัติได้มากน้อยเท่าไร ขึ้นอยู่กับความรู้ของคำศัพท์ภาษาจีน แต่การนำภาษาจีนมาบูรณาการกับกลุ่มสาระอื่นนั้น ถ้านักเรียนมีการเตรียมตัวศึกษาค้นคว้า สิ่งที่คุณครูสอนหรือสิ่งที่นักเรียนสนใจ นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้วิธีการแก้ปัญหาคือเพิ่มทักษะพื้นฐานให้แน่น ฝึกพื้นฐานภาษาจีนให้ดี แก้ไขหลักสูตร และแผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จารุกร จรดล, 2558) ที่ศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนา การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 พบว่า ด้านหลักสูตร แนวทางการพัฒนาที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ คือ ควรมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนแบบบูรณาการในสถานศึกษา มีการบูรณาการจัดหลักสูตรให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน ท้องถิ่น และความต้องการของชุมชน ตลอดจนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาภาษาจีน

3.4, ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลกภาษาจีนนักเรียนสามารถสื่อสารในสถานการณ์จริง นักเรียนสามารถพูดคุย สนทนา พื้นฐานเป็นภาษาจีนในคำศัพท์ที่ได้เรียนมาเช่นการให้ข้อมูลตัวเอง หรือสิ่งใกล้ตัวนักเรียนสามารถนำมาใช้ได้จริงและสามารถทำได้ดีเนื่องจากเป็นคำศัพท์ที่ใกล้ตัวนักเรียนจึงให้ความสนใจมากที่จะศึกษาสิ่งรอบตัว ส่วนการเผยแพร่ หรือประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียน ชุมชนเป็นภาษาจีน ให้คนจีนทราบนั้นทำได้ยาก เพราะการที่จะสื่อสารกลับเจ้าของภาษาให้รู้เรื่อง และเข้าใจนั้นนักเรียนต้องมีการออกเสียงหรือสำเนียงที่ถูกต้อง การที่จะทำให้นักเรียนสื่อสารกับเจ้าของภาษาเข้าใจนั้นต้องมีการฝึกพูดภาษาจีนกับเจ้าของภาษาอีกทั้งต้องใช้ภาษาจีนในการพูดบ่อยๆ แต่ถ้าจะให้พูดก็สามารถพูดได้ในสิ่งที่นักเรียนเคยเรียนและจำได้ นักเรียนจะกล้าที่พูดเป็นภาษาจีน ทั้งนี้วิธีการแก้ปัญหาคือการสร้างแหล่งเรียนรู้โดยเครื่องมือเทคโนโลยีที่เป็นภาษาไทยและตัวแปลภาษา เพื่อให้นักเรียนสามารถหาความรู้และมีองค์ความรู้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (XIAN XIAO DAN, 2555) ที่ศึกษาปัญหา และแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติงานของนักศึกษาจีนตามโครงการความร่วมมือไตรภาคีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า ด้านการใช้ภาษาในการสื่อสาร แนวทาง การพัฒนาการการปฏิบัติของนักศึกษาจีน นักศึกษาควรได้รับการฝึกสอน การใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารกับเด็กไทย รวมไปถึงการสอนด้วยสื่อ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น รูปภาพ เทป วีดีโอต่างๆ เพื่อพัฒนาการสอนให้มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. เชิญผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับภาษาจีนมาให้ความรู้ ปลูกฝังความสำคัญของภาษาจีน ก่อนเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนภาษาจีน

2. จัดกิจกรรมในชั้นเรียนให้นักเรียนมีการพูด การฟัง การเขียน แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง ของเพื่อนร่วมชั้นเรียนเป็นภาษาจีนมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกับการพูด การฟัง การเขียน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของ

ตนเอง ของเพื่อนร่วมชั้นเรียน และสามารถจับใจความสำคัญในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นภาษาจีนได้มากยิ่งขึ้น

3. ครูผู้สอนควรเพิ่มกิจกรรม คาบเวลาเรียน หรือแบบฝึกหัดที่เกี่ยวกับภาษาจีนให้มากขึ้น เพื่อให้นักเรียนมีคำศัพท์ มีความรู้ต่างๆ และมีความชำนาญเกี่ยวกับภาษาจีนและประเทศจีนมากขึ้น เนื่องจากในบางข้อนั้นยังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ในจำนวนของคนหมู่มาก

4. ผู้บริหารสถานศึกษาให้ครูแก้ไขในส่วนของหลักสูตร และแผนการจัดการเรียนรู้ภาษาจีนให้มีการบูรณาการกับวิชาอื่นให้มากขึ้น อีกทั้งให้ครูเพิ่มความรู้ในด้านคำศัพท์ภาษาจีน และความรู้พื้นฐานให้นักเรียนเกิดความชำนาญมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ด้านภาษาจีนมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

5. ทางผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดสรรบุคลากรครูเจ้าของภาษา และจัดซื้อโปรแกรมแปลภาษาให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการฟังการออกเสียงที่ดี และถูกต้องตามหลักการออกเสียงภาษาจีน อีกทั้งทำให้นักเรียนสามารถหาความรู้ และมีองค์ความรู้เกี่ยวกับภาษาจีนมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

2. ควรศึกษาสภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาการการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

3. ควรศึกษาการวัดและการประเมินผลการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ธร สุนทรายุทธ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ดร.สุวิชัย โกศัยยะวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และประสบการณ์อย่างกว้างขวาง ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ในโอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ดร.ลัดดา ผลวัฒนะ ดร.บงกชกร วิทยานุกรณ์ และ ดร.รุ่งทิพย์ พรหมศิริ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหารสถานศึกษา และครูสอนภาษาจีน สถานศึกษาทุกแห่งที่ให้อนุเคราะห์เมตตาอนุญาต ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการบริหารการศึกษา และคณาจารย์หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิตทุกท่าน ที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้และข้อเสนอแนะตลอดระยะเวลาการศึกษา รวมถึงเพื่อนๆ ทุกท่านสำหรับคำปรึกษา กำลังใจ และความช่วยเหลือที่มีให้กันเสมอมาและขอขอบพระคุณ คุณพ่อประเชิญ คุณแม่วราภรณ์ แสนรวยเงิน และครอบครัวทุกๆ ท่านที่เป็นกำลังใจ และสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา

สุดท้ายผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารสถานศึกษา และครูผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจโดยทั่วไป

บรรณานุกรม

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

นรินทร์ สังขรักษา. (2537). **การบริหารจัดการ** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เอมพันธ์.

จารุกร จรดล. (2558). **สภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาจีนของโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 3.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ธารา ด่านเจริญสุข. (2551). **การปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนสองภาษา : ศึกษา เฉพาะกรณีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ G.7-G.9 โรงเรียนสารสาสน์ร่มเกล้าเขตลาดกระบังกรุงเทพมหานคร.** การศึกษาอิสระสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

รณพล มาสันติสุข. (2551). **การเรียนการสอนภาษาจีนในประเทศไทยระดับประถม-มัธยมศึกษา.** กรุงเทพฯ: ศูนย์จีนศึกษา สถาบันเอเชียศึกษา.

เฝิง บิน บิน. (2554). **ปัญหาและข้อเสนอแนะการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนในประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

อมราพร ปวบุตร. (2547). ภาษาจีน. กุญแจความรู้สู่โลกสื่อสารยุคใหม่. **ทีนส์คิดส์แอนด์แฟมิลี่**, 8(96), 74-79.

Meng Qiu. (2555). **การพัฒนาชุดการสอนภาษาจีนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4 ที่เริ่มต้นเรียนภาษาจีนในประเทศไทย.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Xian Xiao Dan. (2555). **ที่ศึกษาปัญหา และแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติงานของนักศึกษาจีนตามโครงการความร่วมมือไตรภาคีทางการศึกษา.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Xinyuan Liu. (2555). **สภาพ ปัญหา และแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนภาษาจีนของโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดชลบุรี.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา

อรจิรา ทะลิทอง
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ตามเพศ และอายุ ได้กลุ่มตัวอย่าง 394 คน แต่ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง 450 คน ใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเด็กไทย อายุ 7-18 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (จำนวน 1 ด้าน) และแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา (จำนวน 4 ด้าน) สถิติที่ใช้ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเรียงลำดับดังนี้ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และด้านความอ่อนตัว ตามลำดับ และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของ เพศ อายุ และระดับการศึกษา ของผู้ปกครอง ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของ อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน สรุปผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของ เพศ อายุ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ / นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Corresponding Author : ว่าที่ร้อยตรีหญิงอรจิรา ทะลิทอง คณะคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
E-mail : Tc-551@krasaesin.ac.th

_18-0558(271-284)21.indd 271 7/12/61 BE 4:30 PM

Health Related Physical Fitness of Lower Secondary School Students Songkhla Province

Onjira Thalithong
Faculty of Education, Thaksin University

Abstract

The purposes of this research were to study and compare health related physical fitness according to demographic characteristics of lower secondary school students classified by gender, age, parents' educational level, parents' occupation and parents' income per month. The sample was 450 lower secondary school students during academic year of 2016, using the stratified random sampling proportionally according to gender and age. The research instruments were the test of health related physical fitness standard of children aged between 7 and 18 years old of Thai Health Promotion Foundation and the test of health related physical fitness standard of children aged between 7 and 18 years old of Department of Physical Education. The data was statistically analyzed by using t-test and F-test.

The results showed that health related physical fitness was at the average level. Muscle strength, body composition, muscle endurance and Cardiovascular Endurance were highest, in flexibility was lowest. In addition, there was a significant different ($p < 0.05$) of gender, age and parents' educational level. However, different parents' occupation, and parents' income per month did not show significant different. In conclusion this research showed that health related physical fitness was at the average level. There was a significant different ($p < 0.05$) of gender, age and parents' educational level.

Keyword: Health related physical fitness / Lower secondary school students

Corresponding Author : Acting Sub Lt. Onjira Thalithong Faculty of Education, Thaksin University
E-mail : Tc-551@krasaesin.ac.th

_18-0558(271-284)21.indd 272 7/12/61 BE 4:30 PM

บทนำ

ศตวรรษที่ 21 ถือว่าเป็นยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ เกิดการเปลี่ยนแปลงของโลกในหลายๆ ด้าน มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้นมากมายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้คนมีการใช้แรงหรือพลังของร่างกายลดน้อยลง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ครั้งที่ 4 ใน พ.ศ. 2554 โดยเก็บข้อมูลจากประชากรที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป พบว่า มีผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 26.1 เมื่อเปรียบเทียบการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับการสำรวจที่ผ่านมา (ปี 2547 และ 2550) พบว่า อัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายลดลงประมาณร้อยละ 3 นอกจากนี้ วัยเด็กอายุ 11-14 ปี มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 15.3 และ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) สำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558 พบว่า อัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง ร้อยละ 23.4 และโดยส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางกายที่มีอัตราการเคลื่อนไหวน้อย ร้อยละ 29.55 กิจกรรมวัยรุ่นสมัยใหม่เป็นการนั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์ เล่นเกม เรียนในชั้นเรียน ทำการบ้าน เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อยเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เป็นโรคอ้วน และอาจตามมาด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD)

กิตติ ลาภสมบัติศิริ (2559) ผู้อำนวยการกองออกกำลังกาย กรมอนามัย กล่าวในการเสวนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาวะเด็กวัยเรียนวัยรุ่น และเด็กอ้วนว่าสถานการณ์ภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 12.5 ในปี 2558 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.1 ในปี 2559 ขณะที่การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กไทยระหว่างปี 2555-2557 ในกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี อยู่ที่ร้อยละ 63.8 และกลุ่มเด็กวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี อยู่ที่ร้อยละ 65.1 เท่านั้น จากปัญหาดังกล่าวการเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่กระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาต้องมีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาที่ตระหนักถึงการปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้ถึงคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะในรายวิชาพลศึกษาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 16 จังหวัดสงขลา มีหน้าที่ในการช่วยสร้างเสริมสุขนิสัยและทักษะนิสัยในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีของนักเรียนในโรงเรียนนั้น เห็นว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องภายในสถานศึกษาได้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียน ว่ามีภาวะทางด้านร่างกายสมบูรณ์ เติบโตตามวัยหรือไม่ แต่ละช่วงวัยมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด มีตัวแปรใดบ้างที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เช่น เพศ อายุ รายได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของ

ผู้ปกครอง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามลักษณะทางประชากรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน เพื่อทราบสมรรถภาพทางกายตามลักษณะทางประชากรของนักเรียน และจะได้นำข้อมูลสมรรถภาพมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องแบบรายกลุ่มและแบบรายบุคคล และพัฒนาส่งเสริมความสามารถทางด้านกีฬาหรือส่งเสริมการออกกำลังกาย ตลอดจนการนำมาแก้ไขและปรับปรุงเทคนิควิธีด้านการฝึกซ้อมกีฬา และการเรียนการสอนของครูพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 16 จังหวัดสงขลา

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มาจากการสุ่มประชากรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 16 จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2559 จำนวน 41 โรงเรียน จำนวน นักเรียน 26,212 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และที่ความคลาดเคลื่อน ±5% ของ (ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และดิเรก ศรีสุขโข, 2555) ที่ประชากร 30,000 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 394 คน แต่ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง 450 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามเพศ และอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 5 รายการ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเด็กไทย อายุ 7-18 ปี ของ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2549) จำนวน 1 ด้าน คือ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ทดสอบโดยการหาดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของ (กรมพลศึกษา, 2555) จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านความอ่อนตัว (Flexibility) ทดสอบโดยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Muscle Strength) ทดสอบโดยการยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ทดสอบโดยการลุก-นั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds) ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) ทดสอบโดยการวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (Distance Run)

3. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเด็กไทย อายุ 7-18 ปี ของ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2549) จำนวน 1 ด้าน และเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของ (กรมพลศึกษา, 2555) จำนวน 4 ด้าน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยทำการทดสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยมีผู้ช่วยทำการทดสอบคือ ครูพลศึกษาของโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลลักษณะทางประชากรของนักเรียน

2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

3. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนโดยการวิเคราะห์ทางสถิติทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และทดสอบเพื่อหาความแตกต่าง (Post Hoc. Comparison test) คู่ที่แตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	n = 450		ระดับสมรรถภาพ
		$\overline{X}$	SD	
1	องค์ประกอบของร่างกาย	3.03	0.956	ปานกลาง
2	ความอ่อนตัว	1.88	0.895	ต่ำ
3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	3.50	0.845	ปานกลาง
4	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	2.88	0.983	ปานกลาง
5	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	2.76	1.060	ปานกลาง
	รวม	**2.81**	**0.526**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนรายด้านเรียงลำดับดังนี้ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และด้านความอ่อนตัว ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรเพศ

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ชาย (n = 208)		หญิง (n = 242)		t	Sig
		$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD		
1	องค์ประกอบของร่างกาย	3.07	1.017	3.00	0.902	0.797	.430
2	ความอ่อนตัว	2.04	0.939	1.74	0.831	3.637	.000
3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	3.54	0.839	3.47	0.850	0.895	.371
4	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	3.34	0.989	2.48	0.790	9.997	.000
5	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	3.06	1.043	2.50	1.007	5.717	.000
	รวม	**3.01**	**0.514**	**2.64**	**0.474**	**7.995**	**.000**

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามตัวแปรเพศ โดยภาพรวมด้านความอ่อนตัว ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและด้านควาอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรอายุ

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1	องค์ประกอบของร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	6.931	2	3.466	3.838	.022
		ภายในกลุ่ม	403.569	447	.903		
		รวม	410.500	449			
2	ความอ่อนตัว	ระหว่างกลุ่ม	14.093	2	7.047	9.119	.000
		ภายในกลุ่ม	345.427	447	.773		
		รวม	359.520	449			
3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	2.935	2	1.467	2.065	.128
		ภายในกลุ่ม	317.565	447	.710		
		รวม	320.500	449			
4	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	2.011	2	1.005	1.040	.354
		ภายในกลุ่ม	432.267	447	.967		
		รวม	434.278	449			
5	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	ระหว่างกลุ่ม	15.833	2	7.916	7.248	.001
		ภายในกลุ่ม	488.247	447	1.092		
		รวม	504.080	449			

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรอายุ (ต่อ)

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
		ระหว่างกลุ่ม	.523	2	.262	.945	.389
	รวม	ภายในกลุ่ม	123.710	447	.277		
		รวม	124.233	449			

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามตัวแปรอายุ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอ่อนตัว และด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1	องค์ประกอบของร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.665	5	.533	.580	.715
		ภายในกลุ่ม	407.835	444	.919		
		รวม	410.500	449			
2	ความอ่อนตัว	ระหว่างกลุ่ม	2.080	5	.416	.517	.764
		ภายในกลุ่ม	357.440	444	.805		
		รวม	359.520	449			
3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	.966	5	.193	.268	.930
		ภายในกลุ่ม	319.534	444	.720		
		รวม	320.500	449			
4	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	9.941	5	1.988	2.080	.067
		ภายในกลุ่ม	424.337	444	.956		
		รวม	434.278	449			
5	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	ระหว่างกลุ่ม	23.069	5	4.614	4.259	.001
		ภายในกลุ่ม	481.011	444	1.083		
		รวม	504.080	449			
		ระหว่างกลุ่ม	1.170	5	.234	.844	.519
	รวม	ภายในกลุ่ม	123.063	444	.277		
		รวม	124.233	449			

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามตัวแปรตัวแปรระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1	องค์ประกอบของร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	.695	6	.115	.125	.993
		ภายในกลุ่ม	409.808	443	.925		
		รวม	410.500	449			
2	ความอ่อนตัว	ระหว่างกลุ่ม	3.005	6	.501	.622	.712
		ภายในกลุ่ม	356.515	443	.805		
		รวม	359.520	449			
3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	3.224	6	5.37	.750	.610
		ภายในกลุ่ม	317.276	443	.716		
		รวม	320.500	449			
4	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	6.906	6	1.151	1.193	.309
		ภายในกลุ่ม	427.372	443	.965		
		รวม	434.278	449			
5	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	ระหว่างกลุ่ม	5.160	6	.860	.764	.599
		ภายในกลุ่ม	498.920	443	1.126		
		รวม	504.080	449			
	รวม	ระหว่างกลุ่ม	.660	6	.110	.394	.883
		ภายในกลุ่ม	123.573	443	.279		
		รวม	124.233	449			

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรรายได้ของครอบครัวต่อเดือน

ด้าน	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
1	องค์ประกอบของร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.654	3	.885	.968	.408
		ภายในกลุ่ม	407.846	446	.914		
		รวม	410.500	449			
2	ความอ่อนตัว	ระหว่างกลุ่ม	2.330	3	.777	.970	.407
		ภายในกลุ่ม	357.190	446	.801		
		รวม	359.520	449			
3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	2.698	3	.889	1.262	.287
		ภายในกลุ่ม	317.802	446	.713		
		รวม	320.500	449			
4	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	ระหว่างกลุ่ม	5.543	3	1.848	1.922	.125
		ภายในกลุ่ม	428.734	446	.961		
		รวม	434.278	449			
5	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	ระหว่างกลุ่ม	2.864	3	.995	.850	.467
		ภายในกลุ่ม	501.216	446	1.124		
		รวม	504.080	449			
	รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.962	3	.654	2.385	.069
		ภายในกลุ่ม	122.271	446	.274		
		รวม	124.233	449			

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามตัวแปรรายได้ของครอบครัวต่อเดือน โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนรายด้านเรียงลำดับดังนี้ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และด้านความอ่อนตัว ตามลำดับที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นยังมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพน้อย การได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เพียงแต่ในการเรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 1-2 คาบเรียนเท่านั้น การทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ยังขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย

ดังผลการสำรวจของ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ของประชากร พ.ศ. 2554 พบว่าจากประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ทั้งสิ้น 57.7 ล้านคน มีผู้ที่เล่น กีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 26.1 โดยผู้ชายมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย สูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 27.4 และ 25.0 ตามลำดับ) เป็นวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 27.6 วัยเด็ก (11-14 ปี) ร้อยละ 15.3

จากผลการศึกษาของ (ปิยะ สินยัง, 2557) ศึกษาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนมาตรฐานสากล จังหวัดตรัง พบว่าสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นยืนกระโดดไกลอยู่ในระดับต่ำ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ดันพื้น 1 นาที อยู่ในระดับดี

ส่วนสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ลุก-นั่ง 30 วินาที อยู่ในระดับดี นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า ดันพื้น 1 นาที ยืนกระโดดไกล และดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนลุก-นั่ง 30 วินาที อยู่ในระดับดี และเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร อยู่ในระดับต่ำ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า ยืนกระโดดไกล และดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนลุก-นั่ง 30 วินาที อยู่ในระดับดีมาก ดันพื้น 1 นาที อยู่ในระดับดี และเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร อยู่ในระดับต่ำ

เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง จากการวิจัยของ (สันติภาพ กาติวงศ์, 2556) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายของบุคลากรที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในเขตอำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนปัจจัยด้านอายุมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยบุคลากรเพศชายมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดีกว่าบุคลากรเพศหญิง สอดคล้องกับ (ปิยะ สินยัง, 2557) ศึกษาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนมาตรฐานสากล จังหวัดตรัง พบว่าตัวแปรเพศ ตัวแปรระดับชั้นเรียน ซึ่งหมายถึงนักเรียนที่มีอายุต่างกันนั้น มีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนด้านลุกนั่ง 30 วินาที ดันพื้น 1 นาที ยืนกระโดดไกล และดัชนีมวลกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งสอดคล้องกับ (Lee, 1995) ได้เปรียบเทียบคะแนนทดสอบความพร้อมทางกายโดยอายุ เพศ และขนาดของร่างกายต่อการแสดงออกในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายและหญิงชาวเกาหลี อายุ 12-18 ปี พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติในการทดสอบแต่ละรายการระดับสูง

Pender (1996) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพเกี่ยวกับลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมว่า ได้แก่ เชื้อชาติ สัญชาติ วัฒนธรรม การศึกษา และสภาวะทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงที่มีความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรมและอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ตามที่ (สุรีรัตน์ รงเรือง, 2554) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่า ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา รายได้รวมของครอบครัว การมีและการเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพ การรับรู้นโยบายการ ส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ การรับรู้นโยบายการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ศาสนา เพศ คณะ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ค่านิยมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การได้รับข่าวสารทางด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และระดับการศึกษาของบิดา-มารดา สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้ร้อยละ 35.95

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ตัวแปร อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเป็นความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวการณ์ขาดการออกกำลังกาย ตามที่ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2547) ศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ภูมิภาค อำเภอ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง พบว่านักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทำให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ ปัจจัยที่ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงหรือต่ำนั้นส่วนใหญ่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น เพศ อายุ และที่สำคัญคือพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าปัจจัยภายนอก เช่น อาชีพ ระดับการศึกษา หรือรายได้ ดังนั้นไม่ว่าผู้ปกครองจะมีรายได้มากหรือน้อยก็ไม่ได้ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแตกต่างกัน เนื่องจากในปัจจุบันถ้านักเรียนมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพก็สามารถทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ หรือสถานที่เฉพาะเจาะจงที่ต้องใช้ปัจจัยด้านการเงินมากมาย เช่น การเดิน/วิ่งหรือไปออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ ตามสถานที่จัดไว้ในชุมชน แต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ไม่ค่อยนิยมกัน เพราะคิดว่าเหมาะสำหรับคนสูงวัย การออกกำลังกายของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่จึงมาจากการเล่นกีฬาที่ตนสนใจในโรงเรียนหรือการเคลื่อนไหวร่างกายจากการทำงานบ้าน การเล่นกับเพื่อน เป็นส่วนใหญ่ สมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไม่ต่างกันตามตัวแปรรายได้

_18-0558(271-284)21.indd 281 7/12/61 BE 4:30 PM

ของครอบครัวต่อเดือน สอดคล้องกับ (Taddonio, 1982) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนราษฎร์ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตที่ยากจน จำนวน 779 คน กับเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายระดับชาติของเยาวชน ในปี ค.ศ. 1975 โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชน AAHPER (AAHPER Youth Fitness Test) พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงที่อยู่ในเขตยากจนกับเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของเยาวชนแห่งชาติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงที่มีความยากจนสูง กับนักเรียนชายและหญิงที่มีความยากจนต่ำ และระดับความยากจนไม่ มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายของบุคคล

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้ปกครองควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว เช่น การยืดหยุ่นร่างกาย ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและร่างกายส่วนบน เช่น กีฬาแบดมินตัน ว่ายน้ำ เป็นต้น ผู้ปกครองสามารถมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายมากกว่าที่เป็นอยู่ เช่น การช่วยทำงานบ้าน ทำงานในสวน ในไร่ การชักชวนไปออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมกีฬาต่างๆ ที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าที่เป็นอยู่ เป็นแนวทางเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้อยู่ในระดับดีขึ้น และเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวอีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาสมรรถภาพแต่ละด้านเทียบกับเกณฑ์ตามตัวแปรอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภค หรือประเภทกีฬาที่เล่น

2. ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียน มัธยมศึกษา เขตสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา 16

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2539). **การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 13-15 ปี.** กรุงเทพฯ: ส่วนส่งเสริมพลศึกษาสุขศึกษาและนันทนาการ, สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ.

กรมพลศึกษา. (2555). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี.** กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กรมอนามัย. (2550). **คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็กอายุ 7-18 ปี.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 1

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุข ศึกษา และพลศึกษา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กิตติ ลาภสมบัติศิริ. (2559). **เด็กไทยอ้วนขึ้น หนุนส่งเสริมสุขภาพ.** สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2559, จาก http://www.thaihealth.or.th/Content/35278.html

ปิยะ สินยัง. (2557). **สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนมาตรฐานสากลจังหวัดตรัง.** วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และดิเรก ศรีสุโข. (2555). **การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย** (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สันติภาพ กาติวงศ์. (2556). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายของบุคลากรที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในเขตอำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี” **วารสารวิจัย มข. 13**(2), 85-98.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเด็กไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2). **มปท.**

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2547). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ **(ร.ส.พ.).**

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). **การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558**. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. 1

สุรีรัตน์ รงเรือง. (2554). “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. **17**(1), 109-123.

Lee, Seong-No. (1995). **Comparison by Age, Gender, and Body Size of Physical Fitness Test Scores of Korean Students Ages 12-18**. Iowa: The University of Iowa. 182

Pender, N. J. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice** (3rd ed.). New York: Appleton and Lange.

Taddonio, D. A. (1982). “A Comparison of Physical Fitness of Public School Students From Economically Deprived Areas With National Norms”. **Dissertation Abstracts International**. **43**(12), 1878-A.

รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

พัชรี ทองคำพานิช สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และ เกษม นครเขตต์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ โดยการวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน และการศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญกับการจัดการ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม การสนทนากลุ่ม คณะกรรมการบริหารสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย จำนวน 11 คน การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 13 คน และการสอบถามบุคลากรระดับปฏิบัติการ จำนวน 80 คน โดยทำการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน และใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.94 จากนั้นนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปทำการประชาพิจารณ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน เพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบ ผลการวิจัยพบว่า

ปัจจุบันศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ มีรูปแบบการจัดการตามหลักการตลาดบริการ ทรัพยากรการจัดการ กระบวนการจัดการ และการจัดการเครือข่าย แต่ยังไม่สามารถดำเนินการขับเคลื่อนและพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ และเมื่อวิเคราะห์ตำแหน่งยุทธศาสตร์ของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ พบว่า อยู่ในตำแหน่งยุทธศาสตร์ SO (จุดแข็งและโอกาส) คือ ศูนย์ฝึกมีจุดแข็ง จากปัจจัยภายในและมีโอกาสจากปัจจัยภายนอกศูนย์ฝึก ศูนย์ฝึกสามารถนำผลจากการวิเคราะห์ที่ได้ไปกำหนดทิศทางในการพัฒนาศูนย์ฝึกให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติประกอบด้วย การตลาดบริการ ทรัพยากรการจัดการ กระบวนการจัดการ และการจัดการเครือข่าย ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ศูนย์ฝึกมีการดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถขับเคลื่อนและพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติได้อย่างยั่งยืน โดยรูปแบบการจัดการที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้ ด้านการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ ด้านโครงสร้างการทำงาน ด้านการปฏิบัติงาน และด้านการประเมินผลการดำเนินงาน

Corresponding Author: ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
E-mail : patcharee_221@hotmail.com

_18-0558(285-302)22.indd 285 7/14/61 BE 11:05 AM

ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ คณะกรรมการบริหารศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติสามารถนำไปพิจารณาดำเนินการเพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปแบบ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาวงการกีฬาตะกร้อได้อย่างยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ: การจัดการ / ศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

The Management Model of National Takraw Training Center

Patcharee Tongkampanit, Somchai Prasertsiripan and Kasem Nakornkhet
Faculty of Sports Science, Kasetsart University

Abstract

The objective of this study is to propose the management model of the National Takraw training center by analyzing the current situation of the national Takraw training center and to illustrate the key factors of its management. The data was collected from document review, focus group of the executive committee of Takraw Association of Thailand, in-depth interview from 13 experts, and the questionnaire from 80 practitioners by purposive sampling. The research instrument is a semi-structured interview and questionnaire. The research tools were assessed by index of item objective congruence and Alpha Coefficient from 5 experts. The reliability is 0.94. The management model created from this study was measured by public hearing from 9 experts to reassure the appropriateness and its benefit.

The result demonstrates that recently the national Takraw training center was managed following the principle of service marketing, resources management, management process, and network management, but it could not drive and develop effectively. The position of its strategies is in SO (strength and opportunity) which means the training center has a strength from itself and has got an opportunity from the external factors. Actually, the national Takraw training center could apply these findings to establish the direction of its development to fit the goal. The key factors of the national Takraw training center comprise service marketing, resources management, management process and network management. These essential factors would deliver the operation of the training center to be more efficiently and sustainability. In conclusion, the management model appropriated for the development of the national Takraw training center includes of strategy establishment, working structure, operational, and evaluation.

The administrative committee of the national Takraw training center can apply these findings to practice systematically and to develop Takraw sustainability.

Keywords: Management model / National Takraw Training Center

Corresponding Author: Dr.Somchai Prasertsiripan, the faculty of Sports Science, Kasetsart University
E-mail : patcharee_221@hotmail.com

_18-0558(285-302)22.indd 287 7/14/61 BE 11:05 AM

บทนำ

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาสากลที่นิยมเล่น และแข่งขันของกลุ่มประเทศแถบเอเชีย ซึ่งเป็นศูนย์กลางการเล่นและการพัฒนากระจายอยู่ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีการขยายการเล่นกีฬาไปยังทั่วทวีปเอเชียและภูมิภาคอื่นทั่วโลก สำหรับการพัฒนากีฬาตะกร้อในช่วงระยะเวลา 10 ปี ที่ผ่านมาในด้านความเป็นเลิศของกีฬาตะกร้ออยู่ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ ประเทศไทย มาเลเซีย เมียนมาร์ เวียดนาม อินโดนิเซีย ลาว และกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออก เมื่อพิจารณาจากผลงานนักกีฬาตะกร้อในประเภททีมชาย ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศญี่ปุ่นสร้างผลงานยอดเยี่ยมในการแข่งขันระดับเอเชี่ยนเกมส์ และการแข่งขันชิงแชมป์โลก สำหรับในประเภททีมหญิง ประเทศจีนได้พัฒนาศักยภาพนักกีฬาอยู่ในกลุ่มแนวหน้าใกล้เคียงกับประเทศไทยและประเทศเวียดนาม นอกจากนั้น ประเทศในแถบเอเชียกลางและตะวันออกกลางก็ได้ให้ความสนใจในการพัฒนาส่งเสริมกีฬาตะกร้อเพื่อส่งเข้าร่วมแข่งขันอย่างต่อเนื่อง เช่น ประเทศอินเดีย ศรีลังกา โอมาน ปากีสถาน และประเทศอิหร่าน (สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย, 2555)

สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยได้มีโครงการจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ โดย พล.ต.จารึก อารีราชการัณย์ นายกสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย ได้จดทะเบียนภายใต้ชื่อ “มูลนิธิตะกร้อแห่งประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อใช้เป็นสถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมของนักกีฬาตะกร้อทีมชาติไทยทุกประเภท ทั้งเซปักตะกร้อในร่มและตะกร้อชายหาด อีกทั้งศูนย์ฝึกยังเป็นสถานที่สำหรับการคัดเลือกนักกีฬารุ่นใหม่ ในรูปแบบอะคาเดมี่ และยังเป็นศูนย์ฝึกเซปักตะกร้อนานาชาติ โดยจะเปิดโอกาสให้ประเทศสมาชิกอื่นๆ สามารถมาใช้บริการเช่าสถานที่และใช้เป็นสถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมและเตรียมทีม สำหรับด้านการบริหารจัดการศูนย์ฝึกสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยมีการจัดเตรียมหลักสูตรการสอนตะกร้อให้กับผู้ใช้บริการที่สนใจกีฬาตะกร้อทั้งชาวไทยและต่างชาติ โดยมีการจัดผู้ฝึกสอนที่มีฝีมือ และมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ และนำแนวคิดกลยุทธ์ทางการตลาดมาบริหารจัดการศูนย์ฝึก เพื่อมุ่งหวังให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางวงการกีฬาตะกร้อต่อไปในอนาคต

จากแนวทางการดำเนินการจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ เมื่อวิเคราะห์ในบริบทด้านการพัฒนากีฬา พบว่า มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564 ซึ่งมีประเด็นสำคัญด้านกีฬา คือ การสร้างรายได้ให้กับประเทศด้วยการกีฬา และสอดคล้องกับอุตสาหกรรมกีฬา (สุพิตร สมาหิโต, 2555) ได้กล่าวถึงอุตสาหกรรมกีฬา ประกอบไปด้วย 4 กลุ่ม คือ (1) รายการแข่งขันเป็นมหกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในอาชีพ (2) อุปกรณ์กีฬา เป็นผลผลิตในเรื่องกีฬาทั้งหมด เช่น เสื้อผ้า ของที่ระลึก อุปกรณ์กีฬา เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และเทคโนโลยีต่างๆ (3) การบริการทางการกีฬา เช่น ศูนย์ออกกำลังกาย ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร หนังสือพิมพ์กีฬา วิทยุ และ (4) การตลาดทางการกีฬาเป็นการใช้กีฬาเป็นสื่อในการเข้าถึงลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย เมื่อพิจารณาปัจจัยที่จะสนับสนุนในการพัฒนากีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จจะประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการคือ (1) องค์ประกอบด้านบุคลากรควรส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (2) องค์ประกอบด้านงบประมาณ

_18-0558(285-302)22.indd 288 7/14/61 BE 11:05 AM

เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นในการพิจารณาจัดสรรงบประมาณจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากภาครัฐและภาคเอกชน (3) องค์ประกอบด้านโครงสร้างพื้นฐาน ประกอบด้วย สถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา และโครงสร้างอื่นๆ ที่สนับสนุนและสร้างโอกาสการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการแข่งขันกีฬาของเยาวชน นักกีฬา และประชาชน รวมทั้งองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาและการบริหารจัดการกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพด้านการกีฬาได้อย่างเต็มที่ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และจากการสอบถามผู้บริหารสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยในเบื้องต้น สามารถจำแนกลักษณะของการจัดการศูนย์ฝึก ได้ดังนี้

1. การจัดการพื้นที่ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับประโยชน์ใช้สอยแก่นักกีฬาทีมชาติ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2. การจัดการบำรุงรักษาการดูแลศูนย์ฝึกให้คงอยู่ในสภาพที่ดี และสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อการใช้ประโยชน์สูงสุด

3. การจัดการงบประมาณให้มีความเพียงพอกับรายจ่ายที่เกิดขึ้นประจำปี สามารถบริหารจัดการศูนย์ฝึกสร้างรายได้อย่างมีประสิทธิภาพในรูปแบบมืออาชีพ

4. การจัดการให้ศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติให้คงคุณค่าในตัวเอง และสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับประเทศ

5. ศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ นับเป็นการก้าวสู่ศตวรรษของการพัฒนากีฬาตะกร้อให้มีความก้าวหน้าทันสมัยและเข้มแข็งทัดเทียมอารยะประเทศ

6. ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติจะเป็นศูนย์กลางวงการตะกร้อโลกในอนาคต ซึ่งเป็นสถานที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ทั้งหมดของกีฬาตะกร้อ อันได้แก่ การพัฒนาส่งเสริมศักยภาพนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และส่งเสริมพัฒนาการเล่นตะกร้อเพื่ออาชีพ การพัฒนาครูผู้ฝึกสอน การพัฒนาผู้ตัดสิน

นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์ฝึกสำหรับการอบรมเจ้าหน้าที่การจัดการแข่งขัน มุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา วิชาการทางกีฬา การพัฒนากระบวนการวิจัย อีกทั้งศูนย์ฝึกยังเป็นสถานที่ในการให้โอกาสบุคคลทั่วไปและนักกีฬาที่สนใจสามารถเข้ามาศึกษาค้นคว้า เก็บตัวฝึกซ้อมและพัฒนาศักยภาพในกีฬาชนิดนี้ ทั้งการเล่นเพื่อสุขภาพ เพื่อมวลชนหรือแม้กระทั่งการฝึกเพื่อเป็นนักกีฬาในระดับต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติของสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทยนับว่าเป็นโอกาสที่สามารถจะพัฒนากีฬาตะกร้อไทยได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม การจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติที่กำลังจะเกิดขึ้นมานั้น สมาคมจำเป็นต้องมีรูปแบบการจัดการที่ชัดเจนและสามารถขับเคลื่อนศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่สมาคมได้ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนั้น ผู้วิจัยมีความต้องการที่จะศึกษารูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวงการกีฬาตะกร้อของไทยให้เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติและรักษาไว้ซึ่งกีฬาที่เป็นมรดกของประเทศไทยและมีการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาที่เป็นเลิศ เพื่อก้าวสู่ความเป็นศูนย์ฝึกทางกีฬาชนิดนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัย เรื่องรูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬา

ตะกร้อแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน และการศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญกับการจัดการ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์รูปแบบบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี และกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อสร้างรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สภาพ ปัจจุบันของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ จากกระบวนการจัดการกลยุทธ์สภาวะแวดล้อม (SWOT analysis) ของ (สุดใจ วันอุดมเดชาชัย, 2556) และศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ จากทฤษฎีกลยุทธ์ทางการตลาดบริการ (Service marketing mix) ของ (Kotler, 2006) ทฤษฎีทรัพยากรการจัดการ (Resources management) ทฤษฎีกระบวนการ จัดการ (POLC) ของ (Daft and Richard, 2006) และทฤษฎีการจัดการเครือข่าย ของ (เสรี พงศ์พิศ, 2548) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และแบบสอบถาม มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.94 จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์รูปแบบบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี และกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ จากนั้นนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปทำการประชาพิจารณ์ จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน เพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบ

กลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จากการสุ่มด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งประกอบไปด้วย 8 กลุ่ม ดังนี้

1. คณะกรรมการบริหารของสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย จำนวน 11 คน
2. คณะกรรมการบริหารของสถาบันพัฒนากีฬาตะกร้ออาชีพนานาชาติ จำนวน 1 คน
3. ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทยหรือผู้บริหารระดับสูงของการกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 1 คน
4. ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานทางวิชาการหรือเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการองค์กรกีฬาหรือการจัดการกีฬา จำนวน 1 คน
5. ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานทางวิชาการหรือเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการตลาด จำนวน 1 คน
6. บุคลากรที่ดำรงตำแหน่งระดับผู้จัดการหรือผู้เชี่ยวชาญที่บริหารงานศูนย์ฝึกกีฬาในประเทศไทย จำนวน 5 คน
7. บุคลากรขององค์กรที่ดำรงตำแหน่งระดับหัวหน้าฝ่าย/แผนกขึ้นไปที่เป็นเครือข่ายในการสนับสนุนหรือการทำงานร่วมกับศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ จำนวน 2 คน
8. บุคลากรในระดับปฏิบัติการ ประกอบด้วย ผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อทีมชาติ, ผู้ตัดสินกีฬาตะกร้อระดับนานาชาติ, นักกีฬาตะกร้อทีมชาติ และสโมสรตะกร้ออาชีพ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

จำนวน 80 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัย เพื่อออกแบบการวิจัยและกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพัฒนาเครื่องมือ และการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล แปลผล ตีความ สรุปประเด็น และการสังเคราะห์รูปแบบบนพื้นฐานเชิงแนวคิด ทฤษฎี

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ และนำเสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตัวของผู้วิจัยเองและใช้วิธีการบันทึกและถอดเทประหว่างการสัมภาษณ์ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้วิจัยใช้วิธีการประมวลผลทางหลักสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ซึ่งประกอบด้วย ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ สามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นต่างๆ ในลักษณะพรรณนาความอธิบายปรากฏการณ์แสดงให้เห็นถึงการจัดกลุ่มข้อมูลที่มีคุณลักษณะในทิศทางเดียวกันรวมถึงข้อค้นพบที่มีความสัมพันธ์อย่างมีความหมายตามวัตถุประสงค์และประเด็นที่ต้องการศึกษา

2. ผู้วิจัยสร้างรูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แล้วจึงนำเสนอข้อมูลในแบบพรรณนา โดยนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในแต่ละขั้นมาสรุปวิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ สามารถสรุปผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัจจุบันของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมด้วยการ ใช้ TOWS matrix เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบในแต่ละด้านของศูนย์ฝึกตะกร้อแห่งชาติ ได้แก่ จุดแข็งอยู่ในตำแหน่งน้ำหนักคะแนนที่ 2.55 จุดอ่อนอยู่ในตำแหน่งน้ำหนักคะแนนที่ 1.83 โอกาสอยู่ในตำแหน่งน้ำหนักคะแนนที่ 2.59 และอุปสรรคอยู่ในตำแหน่งน้ำหนักคะแนนที่ 1.86 และเมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านด้วยการใช้ TOWS matrix พบว่า ตำแหน่งยุทธศาสตร์ของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติในปัจจุบันอยู่ในตำแหน่งยุทธศาสตร์ (SO) จุดแข็งและจุดอ่อน หรือศูนย์ฝึกมีจุดแข็ง จากปัจจัยภายในศูนย์ฝึกและมีโอกาสจากปัจจัยภายนอกศูนย์ฝึก ซึ่งผู้วิจัยจะนำผลจากการการวิเคราะห์ TOWS matrix ที่ได้ไปกำหนดทิศทางในการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติในลำดับต่อไป

ส่วนที่ 2 การศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

การศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 13 คน ผลการวิจัย พบว่า

2.1.1 ปัจจัยด้านการตลาดบริการของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

ปัจจัยด้านการตลาดบริการที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และการบริการ การมีอาคารฝึกซ้อมและอาคารที่พักที่มีมาตรฐานทันสมัย ปลอดภัยและมีความพร้อมในการใช้งาน อีกทั้งบุคลากรทางการกีฬาตะกร้อต้องมีคุณภาพและขีดความสามารถสูง ด้านราคาในการให้บริการ ควรมีการกำหนดอัตราราคาการให้บริการต่างๆ ให้มีความเหมาะสมและชัดเจน ด้านสถานที่และช่องทางการจัดจำหน่าย ศูนย์ฝึกควรให้ความสำคัญในการกระจายข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และการให้บริการผ่านช่องทางต่างๆ อาทิเช่น การทำหนังสือส่งตรงและการใช้สื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น ทาง E-mail, Online, Application, Facebook ด้านการส่งเสริมการตลาด ศูนย์ฝึกควรมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารโดยการใช้บุคคลบอกต่อการทำโครงการร่วมกับองค์กรอื่นๆ และการจัดกิจกรรมทางการตลาดเพื่อทำให้ผู้ที่สนใจได้รับรู้ความเคลื่อนไหวและการบริการต่างๆ ในศูนย์ฝึก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการศูนย์ฝึกควรให้ความสำคัญกับการคัดเลือกบุคลากรที่มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถทางภาษาอังกฤษ โดยศูนย์ฝึกควรจัดสวัสดิการพื้นฐานตามกฎหมายและสวัสดิการพิเศษ เพื่อให้บุคลากรมีแรงจูงใจในการทำงาน ด้านกระบวนการให้บริการควรให้ความสำคัญกับการบริการที่มีมาตรฐาน รวดเร็ว มีระเบียบ กฎเกณฑ์ที่ชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร และในด้านกายภาพและการนำเสนอ พบว่าควรให้ความสำคัญกับมาตรฐานของสนาม อุปกรณ์ฝึกซ้อม การจัดการแข่งขัน สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบวงจรและการมีจิตใจบริการของบุคลากรเพื่อสร้างความพึงพอใจให้กับผู้มาใช้บริการ

2.1.2 ปัจจัยด้านทรัพยากรการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

ปัจจัยด้านทรัพยากรการจัดการที่มีความสำคัญกับการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ ประกอบไปด้วย ด้านบุคลากร ศูนย์ฝึกควรพัฒนา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน อีกทั้งควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการพัฒนากลุ่มนักกีฬาดาวรุ่ง และให้ความสำคัญในการคัดเลือกผู้จัดการศูนย์ฝึกที่มีประสบการณ์สูงทางด้านการบริหารธุรกิจ ในด้านงบประมาณ จะต้องมีการจัดสรรงบประมาณประจำปีที่สอดรับกับแผนยุทธศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการคุ้มทุนมากที่สุด โดยมีการบริหารรายได้รายรับให้สามารถเลี้ยงตนเองได้ ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ความสำคัญในเรื่องของมาตรฐาน ศูนย์ฝึกจะต้องมีการจัดหาอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานสอดคล้องกับการใช้งานและมีความเพียงพอต่อการฝึกซ้อม การแข่งขัน และควรนำอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการกีฬามาใช้ในการพัฒนานักกีฬาเพื่อเป็นการแสดงถึงศักยภาพความพร้อมของศูนย์ฝึกได้อย่างชัดเจน และในด้านการจัดการทั่วไปให้ความสำคัญกับการจัดการโครงสร้างบุคลากร

_18-0558(285-302)22.indd 292 7/14/61 BE 11:05 AM

ซึ่งศูนย์ฝึกควรระบุตำแหน่งหน้าที่ ความรับผิดชอบในแต่ละส่วนงานให้ชัดเจนและเป็นระบบระเบียบ

2.1.3 ปัจจัยด้านกระบวนการจัดการของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

ปัจจัยด้านกระบวนการจัดการที่มีความสำคัญกับการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ พบว่า ด้านการวางแผน ศูนย์ฝึกควรกำหนดแผนยุทธศาสตร์เพื่อเป็นเข็มทิศในการดำเนินงานและโครงสร้างขององค์กรที่ชัดเจน เช่น การจัดฝ่าย แผนก ขอบเขตหน้าที่ของบุคลากร เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างชัดเจนและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นระบบระเบียบ ด้านการจัดการองค์กร ศูนย์ฝึกควรจัดการทรัพยากรให้เหมาะสมกับการดำเนินงานภายในศูนย์ฝึก อันได้แก่ คน งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และควรมีการจัดการให้มีระบบ มีระเบียบ มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน ด้านการนำองค์กร ให้ความสำคัญกับการมีผู้บริหารที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจจริง มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีแนวความคิดที่ก้าวหน้าทันต่อเหตุการณ์และเปลี่ยนแปลงทางสังคม อีกทั้งควรหาวิธีสร้างแรงจูงใจให้แก่พนักงาน ในส่วนด้านการควบคุม ควรมีการประเมินผลการปฏิบัติงานของแต่ละฝ่าย โดยดูจากเป้าหมายตัวเลขที่ทางศูนย์ฝึกตั้งไว้และการประเมินความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการ เพื่อที่จะได้ทราบข้อมูลต่างๆ ที่เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องและสามารถนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

2.1.4 ปัจจัยด้านการจัดการเครือข่ายของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

ปัจจัยด้านการจัดการเครือข่ายที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ พบว่า จุดเริ่มต้นหรือการก่อรูปเครือข่าย ศูนย์ฝึกควรมีการกำหนดแผนการดำเนินงาน เป้าหมายและวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน การจัดระบบการจัดการเครือข่าย ควรมีการจัดการในเรื่องช่องทางการติดต่อสื่อสาร ระบบสารสนเทศ เพื่อช่วยสนับสนุนในการทำงานร่วมกันและควรมีรูปแบบการจัดกลุ่มเครือข่ายที่เป็นระบบ การใช้ประโยชน์เครือข่าย การให้ความร่วมมือระหว่างกันของเครือข่ายกับศูนย์ฝึกในเรื่องการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ การกระจายข่าวสารและการระดมทรัพยากร ในส่วนการธำรงรักษาเครือข่าย คือ การให้ความช่วยเหลือ การแก้ปัญหาร่วมกัน โดยศูนย์ฝึกควรมีการจัดทำแผนการทำงานที่ชัดเจน การให้ความจริงใจ เปิดเผยข้อมูลร่วมกันและการสนับสนุนเครือข่ายให้เข้ามาเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งในศูนย์ฝึก

2.2 ผลการวิจัยจากการใช้แบบสอบถาม (questionnaire)

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ซึ่งสอบถามบุคลากรในระดับปฏิบัติการ ประกอบด้วย จำนวน 80 คน โดยผู้วิจัยได้ใช้ลิเคิร์ทสเกล (Likert scale) 5 ระดับของ (Best, 1981) ผลการวิจัย พบว่า

2.2.1 ปัจจัยด้านการตลาดบริการของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นปัจจัยด้านการตลาดบริการที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติมากที่สุด ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์และการบริการ คือ การเป็นศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาตะกร้อในระดับชาติและนานาชาติ ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.36) และปัจจัยด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ การมีกระบวนการคัดเลือกเจ้าหน้าที่เข้ามาทำงานให้เหมาะสมกับงาน ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.36) รองลงมาเป็นปัจจัยด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ การมีการจัด

สวัสดิการให้กับเจ้าหน้าที่เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.35)

2.2.2 ปัจจัยด้านทรัพยากรการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นปัจจัยด้านทรัพยากรการจัดการที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติมากที่สุด ได้แก่ ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ การมีการจัดหาอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานและเพียงพอ ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.46) รองลงมา คือ การมีอุปกรณ์ที่เพียงพอต่อการฝึกซ้อม แข่งขันและผู้มาใช้บริการ ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.45)

2.2.3 ปัจจัยด้านกระบวนการจัดการของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นปัจจัยด้านกระบวนการจัดการที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติมากที่สุด ได้แก่ ด้านการนำองค์กร คือ การมีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และความสามารถเฉพาะด้าน ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.39) รองลงมา ปัจจัยด้านด้านการวางแผน คือ มีการจัดทำแผนกลยุทธ์ของศูนย์ฝึกและกำหนดแผนงานทั้งระยะสั้น-ระยะยาวที่มีความสอดคล้องชัดเจน ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.38)

2.2.4 ปัจจัยด้านการจัดการเครือข่ายของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นปัจจัยด้านการจัดการเครือข่ายที่มีความสำคัญกับการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติมากที่สุด ได้แก่ ด้านการใช้ประโยชน์เครือข่าย คือ มีการใช้เครือข่ายเพื่อเป็นเวทีทางกิจกรรมทางสังคม โดยการแลกเปลี่ยนสารสนเทศและความรู้ร่วมกัน ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.38) รองลงมา จุดเริ่มต้นหรือการก่อรูปเครือข่าย คือ มีการกำหนดแผนการดำเนินงานร่วมกัน ระดับเห็นด้วยมาก ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$= 4.34)

ส่วนที่ 3 รูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดทำแผนยุทธศาสตร์

แผนยุทธศาสตร์ถือเป็นหลักยึดและเป็นทิศทางในการขับเคลื่อนการดำเนินงานของศูนย์ฝึกอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยได้กำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ผลผลิต และกลยุทธ์ ที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทในการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

2. ด้านโครงสร้างการทำงาน

หลังจากที่ได้มีการวางแผนการดำเนินงานโดยมีแผนยุทธศาสตร์เป็นหลักยึดแล้ว สำหรับการกำหนดโครงสร้างการทำงาน เพื่อให้สอดรับกับบริบทในการพัฒนาด้านต่างๆ ของศูนย์ฝึกนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบโครงสร้างการทำงาน โดยให้ความสำคัญกับการนำกระบวนการจัดองค์กร มาประยุกต์ใช้ในการสร้างรูปแบบการทำงาน และกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบให้กับผู้ปฏิบัติงาน กำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชาให้มีความชัดเจนและมีความเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของศูนย์ฝึกผู้วิจัยได้ออกแบบโครงสร้างการทำงานของศูนย์ฝึก ซึ่งประกอบด้วย 4 ฝ่าย ได้แก่ (1) ฝ่ายธุรการ (2) ฝ่ายพัฒนาวิชาการและวิจัย (3) ฝ่ายพัฒนาบุคลากร (4) ฝ่ายประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ

3. ด้านการปฏิบัติงาน

จากแผนยุทธศาสตร์ของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ ผู้วิจัยได้กำหนด 8 โครงการ และ 24 กิจกรรม

ที่สามารถผลักดันและขับเคลื่อนทิศทางของแผนยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติ เพื่อให้ศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ สามารถการดำเนินงานจนเกิดผลสัมฤทธิ์

4. ด้านการประเมินผลการดำเนินงาน

ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือสำหรับวัดผลการปฏิบัติงานตามแผนยุทธศาสตร์ที่ได้วางไว้ โดยการกำหนดตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายที่เป็นไปได้ ภายใต้บริบทการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอย่างจำกัด ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด เพื่อเป็นการติดตาม ควบคุม กำกับ ดูแล การดำเนินงานของศูนย์ฝึกให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายขององค์กร โดยมีการประเมินผลทั้งระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

4.1 การประเมินแผนยุทธศาสตร์ เป็นการประเมินผลการดำเนินงานในระยะยาวของศูนย์ฝึก ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด

4.2 การประเมินผลการปฏิบัติงานตามโครงการและกิจกรรมที่ศูนย์ฝึกจัดขึ้นเป็นการประเมินผลระยะสั้น 1 ปี ประกอบด้วย 24 ตัวชี้วัด

อภิปรายผลการวิจัย

สภาพปัจจุบันด้านกระบวนการจัดการศูนย์ฝึก พบว่า ยังไม่มีการวางแผนที่เป็นลายลักษณ์อักษร และยังไม่มีการกำหนดโครงสร้างการบริหารจัดการภายใน อีกทั้งยังไม่มีความพร้อมในการจัดสรรบุคลากรอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ไม่สามารถประเมินผลและควบคุมการดำเนินงานได้ตามรูปแบบ และจากผลการศึกษาด้านปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการจัดการศูนย์ฝึก พบว่า ศูนย์ฝึกควรมีการวางระบบโครงสร้างการทำงานและกำหนดแผนงานระดับนโยบายให้ชัดเจน เพื่อเป็นกรอบทิศทางให้บุคลากรผู้ปฏิบัติงานมีการทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นระบบ ระเบียบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปราณี บุญเกลี้ยง, 2555) ที่พบว่า ด้านการวางแผนการบริหารจัดการกีฬาอาชีพของสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย มีการจัดตั้งคณะกรรมการ เพื่อจัดทำแผนกลยุทธ์ที่ชัดเจนเพื่อปรับปรุงและพัฒนาแผนปฏิบัติการของสมาคมดำเนินการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและภายนอก กำหนดยุทธศาสตร์กำหนดแผนงาน ทั้งระยะสั้นและระยะยาวที่นำไปสู่การปฏิบัติได้ กำหนดตัวชี้วัดการดำเนินงานของสมาคม แผนปฏิบัติการที่มีการกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมาย วิธีการดำเนินงาน การจัดสรรทรัพยากร งบประมาณ และระยะเวลาดำเนินงานไว้อย่างชัดเจน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในปัจจัยด้านกระบวนการจัดการศูนย์ฝึกควรเริ่มต้นด้วยการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นเป็นกรอบทิศทางในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในทุกขั้นตอนตามกระบวนการจัดการ จากนั้นควรกำหนดโครงสร้างการทำงานของศูนย์ฝึกให้เป็นระบบ มีการแบ่งงานกันทำตามหน้าที่และความรับผิดชอบที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของศูนย์ฝึก ดังที่ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2542) ได้กล่าวถึง กระบวนการจัดการ คือ หน้าที่หรือกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ผู้บริหารต้องกระทำในปัจจุบันยึดถือหน้าที่ 4 ประการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การชี้นำและการควบคุม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการแปรรูปทรัพยากรที่นำเข้าให้เป็นผลผลิตตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายขององค์กรต่อไป และดรักเกอร์ (Drucker, 2005) ได้เสนอหลักการบริหารจัดการยุคใหม่ ประกอบด้วย การวางแผน เป็นการกำหนดหน้าที่การงานที่ต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร การจัดองค์กร เป็นการมอบหมายงาน

ให้บุคคลในแผนกหรือฝ่ายได้ปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ การเป็นผู้นำ เป็นการจูงใจ การชักนำ การกระตุ้น และชี้ทางให้ไปสู่เป้าหมาย และการควบคุม เป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลการดำเนินงาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (นิยม ดวงมณี, 2558) เรื่องแนวทางการบริหารจัดการศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติลาว ควรประกอบด้วย ด้านการวางแผน มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ แผนปฏิบัติ แผนการดำเนินงาน ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติลาว ด้านการจัดองค์กร ประกอบด้วย โครงสร้างหน้าที่องค์กร คือ ด้านวิชาการ ด้านบริการ ด้านบริหาร ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ด้านการชี้นำ มีการสร้างแรงจูงใจในการทำงานนโยบายการปฏิบัติงาน และประสานงาน สนับสนุนอุปกรณ์ และด้านการควบคุม มีการกำหนดตัวชี้วัด เพื่อประเมินผลการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติลาว

สำหรับด้านทรัพยากรทางการจัดการ อันได้แก่ คน เงิน วัสดุอุปกรณ์และการจัดการ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการจัดการศูนย์ฝึก ซึ่งจากสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของศูนย์ฝึก พบว่า ศูนย์ฝึกมีบุคลากรไม่เพียงพอกับภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ ด้านงบประมาณ มีรายรับไม่แน่นอนและแผนการจัดการงบประมาณยังขาดความต่อเนื่อง ในขณะที่ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม พร้อมใช้งาน แต่ในด้านการจัดการทั่วไป ยังไม่มีการจัดการอย่างเป็นระบบที่ชัดเจน ดังนั้น แนวทางที่ศูนย์ฝึกควรนำมาใช้ในการบริหารจัดการทรัพยากรพื้นฐานดังกล่าว คือ การให้ความสำคัญกับด้านบุคลากร โดยเฉพาะกลุ่มผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน นักกีฬา ผู้บริหาร เนื่องจากบุคลากรเหล่านี้จะเป็นตัวขับเคลื่อนให้ศูนย์ฝึกก้าวสู่การเป็นศูนย์กลางการฝึกกีฬาตะกร้อของโลกตามวิสัยทัศน์ที่ตั้งไว้ ขณะเดียวกันด้านงบประมาณ การดำเนินงานเพื่อให้ศูนย์ฝึกสามารถเลี้ยงตนเองได้อย่างยั่งยืน จะต้องให้ความสำคัญกับการจัดสรรงบประมาณประจำปีให้สอดรับกับแผนยุทธศาสตร์ และการจัดการงบประมาณด้วยความโปร่งใส ตรวจสอบได้ ในด้านวัสดุอุปกรณ์ เนื่องจากศูนย์ฝึกมีความพร้อมในด้านวัสดุอุปกรณ์อยู่แล้ว สิ่งที่ศูนย์ฝึกควรปฏิบัติ คือ การนำเทคโนโลยีทางการกีฬามาพัฒนานักกีฬา และด้านการจัดการทั่วไปที่จะเป็นประโยชน์ต่อศูนย์ฝึก คือ การจัดการพื้นที่ อาคาร สถานที่ โดยการนำแนวคิดเชิงธุรกิจมาใช้ เพื่อเพิ่มรายได้ ดังเช่นที่ (วีระพงษ์ บางท่าไม้, 2557) ได้ศึกษาแนวทางสู่ความสำเร็จ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบการจัดการกีฬาให้มีความยั่งยืน ต่อเนื่อง และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดของศูนย์ฝึกกีฬาออสเตรเลีย พบว่า ได้มีการกำหนดงบประมาณเจาะลึกตรงไปที่รายการแข่งขันและนักกีฬาเป้าหมายที่คุ้มกับการลงทุนเพื่อให้ได้เหรียญและการจัดหารายได้ นอกจากเงินที่ได้จากรัฐบาลแล้ว เงินจากค่าสมาชิกสมาคมกีฬาต่างๆ รายได้จากการจัดโครงการ และสปอนเซอร์สนับสนุนกิจกรรมตามโครงการและการเข้าร่วมโครงการแข่งขันและกิจกรรมต่างๆ ของสมาคม และยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน เช่น การสร้างเสริมและพัฒนาความสามารถนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยการฝึกซ้อมและเพิ่มโอกาสในการแข่งขัน การสนับสนุนผู้ฝึกสอนและเจ้าหน้าที่ระดับชาติและนานาชาติให้มีความเป็นมืออาชีพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (นิตยาพร สายเสนา, 2550) ที่ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการแบบพึ่ง ตนเองของสนามกีฬา

สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ด้านทรัพยากรในการบริหาร มีการพัฒนาบุคลากร โดยการส่งเข้าอบรมให้บุคลากรทำงานเต็มความสามารถ ด้านงบประมาณได้วางแผนจัดการงบประมาณให้เพียงพอในแต่ละปี ด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ควรดูแลให้คงสภาพและให้พร้อมในการให้บริการ เพื่อให้การบริการมีคุณภาพ ควรสร้างความเข้าใจกับบุคลากรให้มีวิธีการทำงานที่กระตือรือร้น ด้านการตลาดควรวางแผนการตลาดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน และด้านการจัดการเน้นเรื่องการหารายได้เข้าสู่ศูนย์ฝึก และการให้บริการผู้ใช้บริการ

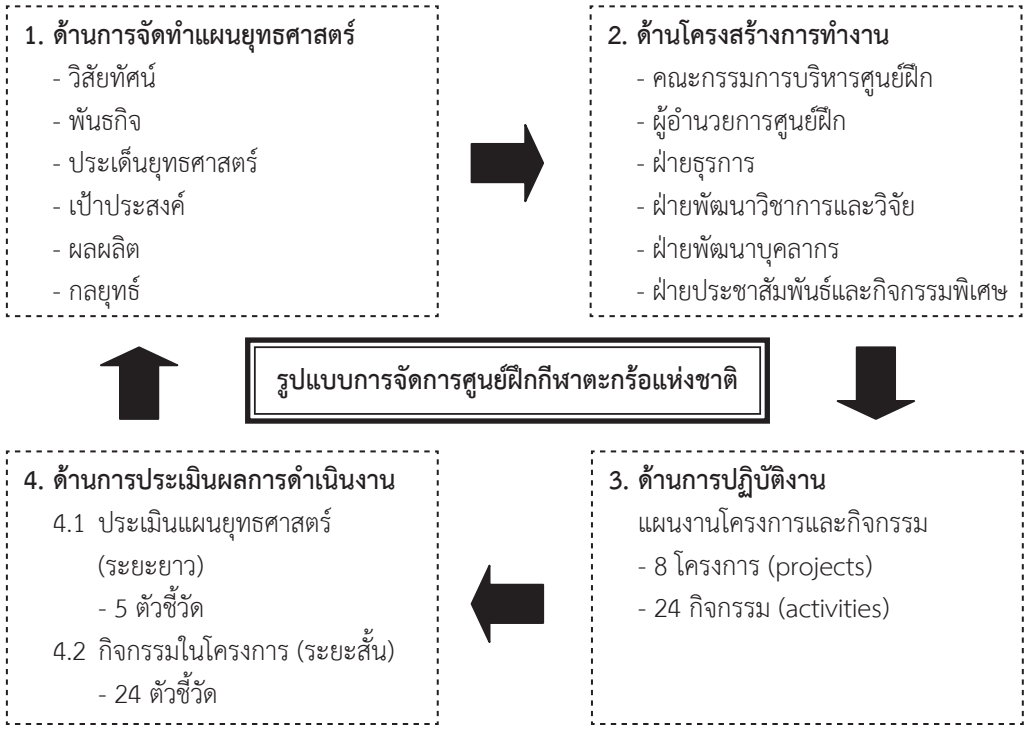
ขณะเดียวกันด้านการตลาดบริการ นับเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นทรัพยากรพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการจัดการ ซึ่งจากสภาพปัจจุบันการ ตลาดบริการของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ พบว่า ยังไม่ได้มีการนำแนวคิดทางการตลาดมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้ง ในเรื่องนโยบายของศูนย์ฝึกก็ยังไม่เอื้อประโยชน์ต่อการนำหลักการทางการตลาดมาประยุกต์ใช้มากนัก ทั้งนี้เนื่องมาจากศูนย์ฝึกขาดบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะและประสบการณ์การทำงานด้านการตลาด ทำให้การนำหลักกลยุทธ์ส่วนประสมทางการตลาด มาใช้ในการบริหารจัดการภายในศูนย์ฝึกยังไม่สามารถดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ทางการตลาด ตามที่ (ปณิศา มีจินดา และศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2554) ได้กล่าวถึง กลยุทธ์ทางการตลาด ว่าเป็นแผนที่กำหนดเกี่ยวกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ทางการตลาดที่จูงใจให้บรรลุผลสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดไว้ โดยมีเครื่องมือต่างๆ 7 ด้าน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการตอบสนองต่อตลาดได้อย่างเหมาะสม โดยเริ่มต้นที่ธุรกิจต้องมีสิ่งที่จะนำเสนอต่อลูกค้าหรือผลิตภัณฑ์ทำการตั้งราคาที่เหมาะสม และการนำส่งถึงลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการจัดการช่องทางการจัดจำหน่ายและหาวิธีสื่อสารเพื่อที่ จะแจ้งข่าวสารและกระตุ้นให้เกิดการซื้อด้วยการทำการส่งเสริมการตลาด และการที่จะทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จยังมีปัจจัยที่สำคัญอีกประการที่นักการตลาดต้องคำนึงถึง คือ กระบวนการจัดการ บุคลากร และภาพลักษณ์ด้วย ดังนั้น ศูนย์ฝึกควรนำวิธีการและแนวคิดทางการตลาดบริการมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของศูนย์ฝึก เพื่อสร้างรายได้ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับศูนย์ฝึกในระยะยาว ซึ่งปัจจัยทางด้านการตลาดที่จะสนับสนุนให้ศูนย์ฝึกสามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืนนั้น ศูนย์ฝึกควรมีผลิตภัณฑ์และบริการที่หลากหลาย เช่น การสร้างมาตรฐานของบุคลากร มาตรฐานของสนามฝึกซ้อม มาตรฐานของที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จะต้องมีความเพียงพอและมีความปลอดภัย จึงสามารถตอบโจทย์ผู้ใช้บริการด้านคุณค่า และความโดดเด่นของศูนย์ฝึกกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับนักวิชาการ เบลช์ และเบลช์ (Belch & Belch, 2012) กล่าวว่า ผลิตภัณฑ์จัดเป็นสิ่งสำคัญที่จะแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ จับต้องได้และไม่สามารถจับต้องได้แต่เมื่อมองถึงประโยชน์ หรือคุณค่าจะต้องสามารถตอบสนองความต้องการหรือความต้องการใช้ประโยชน์ของผู้บริโภคได้ ในขณะที่ด้านราคาในการให้บริการ ค่าที่พักจากการเก็บตัวนักกีฬา การใช้สนามฝึกซ้อม ควรจะพิจารณาจากกำลังซื้อของประเทศเพื่อนบ้าน และนโยบายหรือวัฒนธรรมการส่งเสริมการเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาจากปัจจัยอื่นๆ ด้วยตามที่ (อดุลย์ จาตุรงคกุล, 2551) ได้กล่าวเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการตั้งราคา แบ่งออกเป็น 3 กรณี ดังนี้ คือ (1) กรณีมุ่งกำไร เพื่อกำไร

ตามเป้าหมายหรือเพื่อกำไรสูงสุด (2) มุ่งยอดขายเพื่อการเพิ่มยอดขายหรือการเพิ่มส่วนครองตลาด และ (3) มุ่งอื่นๆ เพื่อเผชิญการแข่งขันหรือเพื่อรักษาเสถียรภาพทางราคา สำหรับด้านสถานที่และช่องทางการจัดจำหน่าย หากศูนย์ฝึกมีนโยบายที่จะเผยแพร่กีฬาตะกร้อ และมีการขยายฐานการเล่นกีฬาตะกร้อไปสู่ชาติต่างๆ ให้เล่นมากขึ้น โดยเฉพาะชาติที่มีกำลังทรัพย์ และมีความต้องการจะพัฒนา การเล่นตะกร้อ การรับรู้ว่าประเทศไทยเป็นต้นตำหรับของกีฬาตะกร้อและเป็นที่หนึ่งของกีฬาตะกร้อ จะทำให้ต่างชาติมีความสนใจที่จะมาเก็บตัวฝึกซ้อม เพราะฉะนั้น วิธีที่จะขยายช่องทางการจัดจำหน่ายจำเป็นจะต้องอาศัยความร่วมมือ ดังนี้ (1) ความร่วมมือระหว่างเครือข่าย (2) มีข้อตกลงเพื่อสร้างความร่วมมือ (3) ค้นหาพันธมิตรร่วมธุรกิจในด้านการส่งเสริมการตลาด มีการใช้สื่อที่หลากหลายในรูปแบบการบูรณาการ เช่น การส่งเสริมการขายและการประชาสัมพันธ์ การโฆษณา และการตลาดเชิงรุกทางอิเล็กทรอนิกส์ การตลาดเชิงกิจกรรม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องตามที่ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2555) กล่าวว่า การสื่อสารทางการตลาดหรือการสื่อสารแบบบูรณาการ โดยการเลือกเครื่องมือของการสื่อสารและวางโปรแกรมเพื่อการสื่อสารที่เหมาะสมนั้น จะทำให้เข้าถึงตลาดเป้าหมายทั้งที่เป็นผู้บริโภคขั้นสุดท้าย รวมทั้งตอบสนองความต้องการหรือความจำเป็นของลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ (ปวีณา อุทุมภา, 2547) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชัยภูมิ พบว่าองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในกลยุทธ์การตลาด คือ ส่วนประสมทางการตลาด ซึ่งได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์/การให้บริการ ด้านราคา ด้านสถานที่ และการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันธุรกิจการให้บริการด้านสุขภาพมีมากขึ้น ประกอบกับในสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิจะต้องมีการแข่งขันการให้บริการอย่างสูง เพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงองค์กรให้สามารถแข่งขันกับคู่แข่งในตลาดได้ จะต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยที่จะสนองความต้องการของผู้ใช้บริการเป็นสำคัญ สำหรับปัจจัยด้านเครือข่ายสังคม จากสภาพความเป็นจริงของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ พบว่า การก่อรูปเครือข่ายเกิดจากความโดดเด่น ของกีฬาตะกร้อ และอำนาจบารมีของผู้บริหาร ซึ่งศูนย์ฝึกยังไม่มีระบบการจัดการเครือข่าย ทำให้การใช้ประโยชน์จากเครือข่ายจึงไม่มีความชัดเจนตามไปด้วย อาศัยเพียงความสัมพันธ์ส่วนตัวของผู้บริหารสมาคม อีกทั้ง การธำรงรักษาเครือข่ายยังไม่มีแผนงานที่ชัดเจนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งจากสภาพความเป็นจริงดังกล่าว ทำให้ศูนย์ฝึกยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ต้องอาศัยอำนาจบารมีจากผู้บริหารเป็นหลัก ดังนั้น ศูนย์ฝึกควรจะสร้างเครือข่ายและพัฒนาความสัมพันธ์กับเครือข่าย จึงจะทำให้การทำงานทุกๆ ส่วนมีโอกาสสำเร็จได้ง่ายขึ้น ดังที่ (เสรี พงศ์พิศ , 2548) ได้ให้ความหมายเครือข่ายทางสังคม ไว้ว่า เป็นขบวนการทางสังคมอันเกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มองค์กรสถาบันที่มีเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และความต้องการบางประการร่วมกัน มีการดำเนินงาน ดำเนินกิจกรรมบางอย่าง โดยที่สมาชิกของเครือข่ายยังคงความเป็นเอกเทศไม่ขึ้นต่อกัน อีกประการหนึ่งหมายถึงวัฒนธรรมองค์กรเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่มีการจัดความสัมพันธ์ภายในองค์กรหนึ่งระหว่างคนในองค์กร

และระหว่างองค์กรนั้นกับองค์กรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการเปลี่ยนจากการจัดการองค์กรแบบลำดับชั้นมาเป็นการสร้างเครือข่าย วัฒนธรรมองค์กรที่มีกระบวนทัศน์ เครือข่ายทางสังคมจะไม่เน้นการใช้อำนาจในการบริหารจัดการ แต่เน้นการจัดความสัมพันธ์ใหม่ การสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี สร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนอยากทำงาน และทลายกำแพงกั้นระหว่างกอง ฝ่ายโครงการต่างๆ ในองค์กรนั้น เกิดเป็นความร่วมมือ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและทำงานแบบประสานพลัง และ (เสรี พงศ์พิศ, 2548) ยังได้เสนอแนะแนวทางการจัดการเครือข่ายที่จะทำให้เกิดการสนับสนุน ส่งเสริม การพัฒนาอย่างยั่งยืนและเข้มแข็ง 4 ระยะ ได้แก่ (1) การก่อรูปเครือข่าย เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้พลังกลุ่มและความเป็นเครือข่ายในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (2) การจัดระบบบริหารเครือข่าย ในขั้นตอนนี้เป็นจุดก่อเกิดความร่วมมือของความเป็นเครือข่าย และการบริหารจัดการทั้งภายในและภายนอกเครือข่าย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต่อทุกฝ่ายที่เข้าร่วมเป็นเครือข่าย (3) การใช้ประโยชน์เครือข่าย เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เครือข่ายมีความเข้มแข็งและยั่งยืน (4) การธำรงรักษาเครือข่าย ตราบใดที่ภารกิจเครือข่ายยังไม่สำเร็จ ก็ย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องรักษาเครือข่ายไว้ และประคับประคองให้เครือข่ายสามารถดำเนินการต่อไปได้ จะเห็นได้ว่า การจัดการเครือข่ายของศูนย์ฝึกที่จะทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ในระยะยาวนั้น ศูนย์ฝึกต้องมีการแลกเปลี่ยนทรัพยากรทางการจัดการกับเครือข่าย เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาและทั้งสองฝ่ายต่างได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน จึงจะทำให้ศูนย์ฝึกสามารถธำรงรักษาเครือข่ายให้มีความเข้มแข็งและเกิดความร่วมมือกันอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พิตรพิบูล ไชยเมือง, 2558) เรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการบริหารจัดการในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดหนองบัวลำภู ที่พบว่าองค์ประกอบปัจจัยการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการบริหารจัดการมี 7 ปัจจัย ได้แก่ (1) เครือข่ายทางสังคม (2) ทุนทางสังคม (3) กระบวนการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม (4) การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ (5) การมีส่วนร่วมในการบริหาร (6) กระบวนการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และ (7) คุณภาพการบริหารจัดการในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธนพฤกษ์ ชามะรัตน์, 2554) เรื่องการสร้างเครือข่ายทางสังคมของนายหน้าแรงงานอีสาน พบว่า องค์ประกอบที่มีระดับความเข้มของเครือข่ายทางสังคมของนายหน้าแรงงานอีสานมากที่สุด คือ การปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกในเครือข่าย รองลงมา คือการมีปฏิสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยน การเป็นสมาชิกของเครือข่าย การมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน การสื่อสารภายในเครือข่าย และความหนาแน่นของเครือข่าย ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอนำเสนอ รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ ที่ผ่านการทำประชาพิจารณ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน เพื่อประเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของรูปแบบ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก สามารถสรุปได้แผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการจัดการศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการทำการวิจัยในลักษณะเดียวกันนี้ในศูนย์ฝึกกีฬาอื่นๆ เพื่อเป็นการสนับสนุน ส่งเสริมให้ศูนย์ฝึกมีระบบการบริหารจัดการที่มีความเป็นมืออาชีพ

2. ควรมีการติดตามผลการดำเนินงานของศูนย์ฝึกกีฬาตะกร้อแห่งชาติทุกระยะเวลา 1 ปี 3 ปี 5 ปี และมีการทำวิจัยเชิงลักษณะเปรียบเทียบกับศูนย์กีฬาในต่างประเทศที่ประสบความสำเร็จ

3. ควรจะมีการศึกษาที่มุ่งประเด็นทางการตลาด เช่น ในประเด็นของช่องทางการจัดจำหน่ายและช่องทางการติดต่อสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปสร้างกลยุทธ์ในการกระจายความนิยมในกีฬาตะกร้อไปสู่ระดับโลก

บรรณานุกรม

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์กรสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ธนพฤกษ์ ชามะรัตน์. (2554). **การสร้างเครือข่ายทางสังคมของนายหน้าแรงงานอีสาน.** วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นิตยาพร สายเสนา. (2550). **การบริหารจัดการแบบพึ่งตนเองของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางกีฬา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิยม ดวงมณี. (2558). **แนวทางการบริหารจัดการศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติลาว.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ปณิศา มีจินดา และศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2554). **กลยุทธ์การตลาดและการวางแผน.** กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสาร.

ปราณี บุญเกลี้ยง. (2555). **การบริหารจัดการกีฬาอาชีพของสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปวีณา อุทุมภา. (2547). **ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชัยภูมิ.** วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สาขาบริหารธุรกิจ,

พิตรพิบูล ไชยเมือง, สังคม ศุภรัตนกุล ประจญ กิ่งมิ่งแฮ และณัฐ อมรภิญโญ. (2558). “รูปแบบการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการบริหารจัดการ”. **วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม 5**(1): 44-52.

วีระพงษ์ บางท่าไม้. (2557). **รูปแบบสถาบันพัฒนาบุคลากรกีฬาแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และสมชาย หิรัญกิตติ. (2542). **องค์การและการจัดการ**. ฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพฯ: ธีระฟิลม์และไซเท็กซ์.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2555). **การบริหารการโฆษณาและการสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการ.** กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2555). **ยุทธศาสตร์ตะกร้อ พ.ศ. 2555-2559**. กรุงเทพฯ: สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย.

สุดใจ วันอุดมเดชาชัย. (2556). **การจัดการเชิงกลยุทธ์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สามลดา.

สุพิตร สมาหิโต. (2555). **อุตสาหกรรมกีฬากับการสร้างมูลค่าเพิ่มของประเทศ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เสรี พงศ์พิศ. (2548). **เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มข้นชุมชนเข้มแข็ง**. กรุงเทพฯ: โครงการมหาวิทยาลัยชีวิตสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.

อดุลย์ จาตุรงคกุล. (2551). **การบริหารการตลาดยุคใหม่**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาตร์.

Best, J.W. 1981. **Research in Education**. 4th ed. New Jersey: Prentice-Hall

Belah. G.E. &Belch, M. A., (2012). **Advertising and Promotion.** 9th ed. Singapore:McGraw-Hill.

Daft, R. and L. Richard. (2006). **Management**. 8th ed., Thomson Leaning, Inc. Daft, Richard L.

Drucker, P. and F. Peter. (2005). **The practice of management.** New York: Harper & Row.

Kotler, P. (2006). **Marketing Management**. 12th ed. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.

ผลการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูของนักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา

จตุรงค์ เหมรา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้ 1) พัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า โดยการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสาร และหาคุณภาพโปรแกรม 2) หาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยนำไปทดลองใช้ กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 6 วัน โดยประเมินความเครียด ทักษะกีฬายิงธนูก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า (1) โปรแกรมฯ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบเชิงปัจจัย องค์ประกอบเชิงกระบวนการ และองค์ประกอบเชิงกลไกการขับเคลื่อน และโปรแกรมฯ มีคุณภาพในระดับดี (2) ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\overline{X}$ = 1.63, S.D. = 0.11; $\overline{X}$ = 1.92, S.D. = 0.16 ตามลำดับ; t = 8.33, p-value = 0.00) สำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\overline{X}$ = 248.17, S.D. = 22.30 ตามลำดับ; t = 2.42, p-value = 0.00)

สรุปผลการวิจัย

1. โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ (1) องค์ประกอบเชิงปัจจัย (2) องค์ประกอบเชิงกระบวนการ และ (3) องค์ประกอบเชิงกลไกการขับเคลื่อน

2. การพัฒนานักกีฬายิงธนูโดยการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกยิงธนู สามารถลดระดับความเครียดนักกีฬายิงธนูและสามารถพัฒนาทักษะกีฬายิงธนู ได้ดีกว่าการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว

คำสำคัญ: การผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า/ ความเครียด/ ทักษะกีฬายิงธนู

Corresponding Author : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมรา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง E-mail : hemaraipe@hotmail.com

_18-0558(303-316)23.indd 303 7/14/61 BE 11:05 AM

Effects of The Progressive Relaxation Training on the Stress and Archery Skill of Archer Institute of Physical Education

Chaturong Hemara
Faculty of Sports Science and Health Institute of Physical Education Lampang Campus

Abstract

The objective of this R&D research is aimed (1) To develop the progressive relaxation (PR) program, and (2) To compare pre-and post-experiment stress levels and archery skills between experimental group and control group. Methodologically, Firstly, develop the PR program by analysis and synthesis of documents and determine the quality of the program with the use of the checklist, and secondly, determine the effectiveness of the program by the trial use. The samples include archer's Institution of Physical Education. In this study, the subjects are divided into two groups; experimental group and the control group; each group of 35 participants. The experiment lasts 6 weeks, 6 days a week. The pre and post experimental stress and archery skills were assessed. The statistics implemented in data analysis included mean, standard deviation, paired t-test, and independent t-test.

The results showed that (1) The PR program consists of three elements: factor elements, process elements, and mechanical elements. It found that the quality of PR program was satisfactory, and (2) The comparison of mean scores on stress level between experimental group and the control group post-experimentally showed a statistically significant difference at .01 level ($\overline{X}$ =1.63, S.D. = 0.11; $\overline{X}$ =1.92, S.D. = 0.16, respectively; t = 8.33, p-value = 0.00). The comparison of mean scores on archery skills between experimental group and the control group post-experimentally showed a statistically significant difference at .01 level ($\overline{X}$ = 258.74, S.D. = 13.02; $\overline{X}$ = 248.17, S.D. = 22.30, respectively; t = 2.42, p-value = 0.00).

In summary, (1) The PR program consisted of three elements: factor elements, process elements, and mechanical elements (2) Development of archery by using the PR program, together with archery practice may lower the stress levels in the archer and archery skills could be improved better than practicing archery alone.

Keywords: Progressive Relaxation/ Stress/ Archery Skill

Corresponding Author : Assist. Dr.Chaturong Hemara Faculty of Sports Science and Health Institute of IPE.LP
E-mail : hemaraipe@hotmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬายิงธนูจัดได้ว่าเป็นกีฬามาตรฐานในระดับสากล เนื่องจากได้ถูกบรรจุให้มีในการแข่งขันในระดับโอลิมปิกเกมส์ เอเชี่ยนเกมส์ และซีเกมส์ ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันในประเภท คันธนูโค้งกลับ และประเภทคันธนูทดกำลัง โดยแบ่งเป็นประเภทชายและหญิงในระยะต่างๆ ในส่วนของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง เป็นสถาบันทางการศึกษา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นหน่วยงานที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับการพัฒนากีฬายิงธนูสู่ความเป็นเลิศ โดยจัดตั้งศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศกีฬายิงธนูในวิทยาเขต จากการพัฒนานักกีฬายิงธนูที่ผ่านมาพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่คือ ฝึกซ้อมเตรียมด้านร่างกายและทักษะกีฬามาอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันกลับไม่ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง นักกีฬาหลายคนมีสถิติการยิงธนูขณะแข่งขันต่ำกว่ามาตรฐานจากการฝึกซ้อม (อานุภาพ ไชยพิพัฒน์, 2558) และจากการศึกษาและสอบถามนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันเกี่ยวกับความรู้สึกในขณะเข้า ร่วมการแข่งขันพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความเครียด ความวิตกกังวล เกิดความเกร็งในขณะทำการแข่งขัน จากสภาพปัญหาดังกล่าว ส่งผลต่อผลการแข่งขันเนื่องจากความเครียดจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สมรรถภาพของนักกีฬาลดลง (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2550) การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุดต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะกีฬา ซึ่งสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถฝึก และพัฒนาไปได้สูงสุด และมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมาก ตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตสามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้มากกว่า (Caruso et al., 1990) ความเครียดเป็นสภาวะทางชีวภาพที่แสดงให้รู้ได้โดยปรากฏการณ์ของกลุ่มอาการเฉพาะที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปของร่างกายต่อสิ่งรบกวน ประกอบด้วย ความเครียดในความหมายของสิ่งเร้า ความเครียดในความหมายของการตอบสนอง ความเครียดในความหมายของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Selye, 1976) ซึ่งความเครียดทางจิตใจจะสัมพันธ์กับความเครียดทางชีวภาพ เพราะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีของร่างกาย โดยสามารถวินิจฉัยได้ด้วยกลุ่มอาการที่มีลักษณะเฉพาะของปฏิกิริยาต่อภาวะเครียด ซึ่งการจัดการกับความเครียดมีหลายวิธีเช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า การผ่อนคลายด้วยการจินตภาพ ฝึกการคุมจิตหรือพลังจิต และการใช้ผลการตอบสนองของร่างกายในการกระตุ้นตอบต่อสิ่งกระตุ้น เนื่องจากสามารถช่วยลดความเจ็บปวด เพื่อการผ่อนคลายความเครียดและช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต (Dantzer, 2001) การผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า เป็นเทคนิควิธีการฝึกการผ่อนคลาย โดยเริ่มจากการควบคุมกล้ามเนื้อที่ง่ายที่สุดก่อน ต่อมาจึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ เพื่อให้สามารถนำไปสู่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายในที่สุด วิธีการผ่อนคลายความเครียดวิธีนี้เป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่งที่ได้รับความนิยมมาก ใช้สำหรับผู้ที่มีความเครียด ความวิตกกังวล และความดันโลหิตสูง (Kneisl, 1996) การผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้ามีผลในการลดการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจและช่วยลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจและลดระดับความดันโลหิต และที่สำคัญการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีขั้นตอนการฝึกที่ไม่ยุ่งยาก ง่ายต่อการเรียนรู้และผู้ฝึกสามารถ

เรียนรู้ด้วยตนเองได้ในเวลาอันสั้น (Sheu et al., 2003)

การพัฒนาโปรแกรมฯ หรือรูปแบบเป็นกระบวนการหนึ่งของการวิจัยและพัฒนา ซึ่งใช้ในการค้นคว้าวิจัยเพื่อออกแบบนวัตกรรมหรือกระบวนการใหม่ๆ เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อค้นหาแนวทางที่จะพัฒนาการศึกษาอย่างตรงประเด็นในการสร้างนวัตกรรมและนำไปทดลองใช้ภาคสนามเพื่อให้การพัฒนานวัตกรรมเป็นไปอย่างสมบูรณ์และเหมาะสมกับบริบท กระบวนการเหล่านี้จะถูกทำซ้ำๆ จนกว่าจะได้ข้อมูลที่บ่งชี้ว่า นวัตกรรมนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้

จากความเป็นมาดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการพัฒนานักกีฬายิงธนู สถาบันการพลศึกษา โดยโปรแกรมฯ ดังกล่าวนอกจากจะมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย และทักษะกีฬายิงธนูแล้วจะมีโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าเพื่อเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ และด้วยความตระหนักในความสำคัญและความจำเป็นของการจัดการความเครียดในนักกีฬายิงธนู เพื่อให้มีศักยภาพที่ดีในการเข้าร่วมการแข่งขันในระดับชาติและนานาชาติ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดและพัฒนาทักษะในนักกีฬายิงธนู ด้วยการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า โดยผู้วิจัยต้องการทดสอบว่าโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นสามารถลดระดับความ เครียดและพัฒนาทักษะกีฬายิงธนูได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดหลังการใช้โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าต่ำกว่าก่อนการใช้โปรแกรม

2. คะแนนเฉลี่ยทักษะกีฬายิงธนูหลังการใช้โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม

3. คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดในกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้โปรแกรม

4. คะแนนเฉลี่ยทักษะกีฬายิงธนูในกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้โปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนจากสถาบันการพลศึกษา (หมายเลข 256005062022) และดำเนินการวิจัยในนักกีฬายิงธนู ผู้วิจัยแนะนำตัวชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาเพื่อพัฒนาโปรแกรมฯ และศึกษาผลของโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าที่มีผลต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนู โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

ขั้นตอนที่ 1.1 ขั้นยกร่างโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อยกร่างโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ คือผู้เชี่ยวชาญ

วิธีการศึกษา

การยกร่างโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าสำหรับนักกีฬายิงธนู ผู้วิจัยดำเนินการในการยกร่างโปรแกรมฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการศึกษาบริบทจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันจากสภาพจริงและศึกษาองค์ประกอบของโปรแกรมฯ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาและสอดคลองกับบริบทของกีฬายิงธนูในสถาบันการพลศึกษา

2. วิเคราะห์ผลการทบทวนวรรณกรรม และข้อมูลจากการศึกษาบริบทจากสภาพจริง เพื่อหาปัญหาและแนวทางการพัฒนา

3. วิเคราะห์องค์ประกอบของโปรแกรมฯ เพื่อเป็นแนวทางในการนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในการพัฒนานักกีฬายิงธนู สถาบันการพลศึกษา

4. โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า ประกอบด้วย (1) ฝึกการผ่อนคลายความเครียดแบบก้างหน้า ระยะเวลา 15-20 นาที (2) อบอุ่นร่างกาย ใช้ระยะเวลา 10 นาที (3) ฝึกซ้อมยิงธนู ระยะเวลา 120-180 นาที (4) ผ่อนคลายใช้ระยะเวลา 10 นาที โดยโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า ใช้การเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โดยเริ่มทีละส่วน โดยเริ่มจากใบหน้า ลำคอ แขนส่วนบน หัวไหล่ แขนส่วนล่าง ฝ่ามือ นิ้วมือ ลำตัวส่วนบน อก สะบักหลัง ขา เท้า ตามลำดับ ซึ่งในแต่ละส่วนร่างกายให้เกร็ง 10 วินาที แล้วผ่อนคลาย 20 วินาที ฝึก 6 วัน/สัปดาห์

5. นำโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าไปตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ

6. ปรับปรุงโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า และแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และผลของการประเมินคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือชุดที่ 1 แบบประเมินคุณภาพของโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า โดยนำแนวทางตามมาตรฐานการประเมิน โปรแกรมของ (The Joint Committee on Standards for Education, 1994) มาประยุกต์ ใช้ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าความสอดคล้องของความ คิดเห็นระหว่างผู้เชี่ยวชาญระหว่าง 0.80 -1.00 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของเครื่องมือทั้งชุดเท่ากับ 0.74 (r=0.74) โดยในระยะเริ่มแรกมี 4 ด้าน จำนวน 24 ข้อ และภายหลังการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเหลือข้อคำถาม 4 ด้านจำนวน 21 ข้อ และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 1.2 การพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา

วิธีการศึกษา

นำโปรแกรมฯที่ผ่านการประเมินคุณภาพ ซึ่งมีคุณภาพในระดับดี ไปทดลองใช้ในภาคสนามกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดสอบภาคสนามเบื้องต้น คือ นักกีฬายิงธนู สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยเป็นนักกีฬาที่มีทักษะกีฬาในการยิงธนู 3 ระดับ คือ ระดับดี ระดับปานกลาง และระดับต่ำ อย่างละ 2 คน โดยพิจารณาจากคะแนนการยิงธนูระยะ 18 เมตร โดยในขั้นตอนนี้ตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมฯ เกี่ยวกับแบบฝึกและวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการฝึก ระยะเวลา สื่อ และสถานที่สำหรับการฝึก สังเกต สอบถามปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะจากการนำโปรแกรมฯ ไปใช้และปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมฯ

กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดสอบภาคสนามหลัก ได้แก่ นักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยเป็นนักกีฬาที่มีทักษะกีฬาในการยิงธนู 3 ระดับ คือ ระดับดี ระดับปานกลาง และระดับต่ำ อย่างละ 3 คนโดย พิจารณาจากคะแนนการยิงธนูระยะ 18 โดยการศึกษาในขั้นนี้เป็นการทดลองแบบ One Group Pretest Posttest Design ในขั้นนี้ นอกจากจะประเมินแบบฝึก วิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการฝึก ระยะเวลา สื่อ และสถานที่แล้ว ในขั้นนี้จะเป็นขั้นนำโปรแกรมฯมาทดลองใช้ในสนามหลัก ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ร่วมกับการฝึกยิงธนูตามโปรแกรมปกติ โดยมีการทดสอบความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูก่อนและหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือชุดที่ 2 แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (Smith et al., 1995) โดยแบบสอบถามดังกล่าวได้ถูกพัฒนาเป็น ฉบับภาษาไทย โดย (สุพัชริน เขมรัตน์, 2557) และพบว่าทุกข้อคำถามมีค่าความสอดคล้องความคิดเห็นระหว่างผู้เชี่ยวชาญระหว่าง 0.80-1.00 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เครื่องมือทั้งชุดเท่ากับ 0.78 (r=0.78) วิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยเครื่องมือชุดที่ 2 แบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อรวม 28 ข้อ โดยมีตัวอย่างของข้อคำถามดังนี้

1. ด้านการจัดการกับปัญหา

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

1.1 เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น ฉันบอกกับตัวเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งดีสำหรับฉัน

2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

2.1 เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉัน ฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าช่วยให้ดีขึ้น

3. ด้านสมาธิ

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

3.1 เมื่อฉันเล่นกีฬา ฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจของฉันและป้องกันการรบกวน

4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

3.2 ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษและทักษะของฉัน

5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

3.3 ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน

6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

3.4 ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดันเพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น

4. ด้านอิสระจากความกังวล

ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

4.1 ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นจะคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน

เครื่องมือชุดที่ 3 แบบทดสอบทักษะกีฬายิงธนู โดยผู้วิจัยนำแนวปฏิบัติจากการแข่งขันมาใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทดสอบทักษะกีฬายิงธนู เช่น ระยะการยิงธนูในการทดสอบ 18 เมตร ระยะเวลาในการยิง 2 นาที ต่อ 1 ชุด จำนวน 10 ชุดๆ ละ 3 ลูกธนู และใช้หน้าเป้าขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 40 เซนติเมตร สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล พิจารณาจากค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะกีฬายิงธนูก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ สถิติที

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬายิงธนู สถาบันการพลศึกษา ประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิงอายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 181 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*power Version 3.1.2 โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 0.05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.95 ขนาดอิทธิพลค่าความแตกต่างเท่ากับ 0.25 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลในระดับสูงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 33 แต่ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้กลุ่มละ 35 คน เพื่อป้องกันการหายไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง และการสุ่มกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม โดยเป็นวิธีที่ใช้ในการแบ่งประชากรออกเป็นกลุ่มตามภาคหลังจากสุ่มได้ภาคก็จะสุ่มเลือกตัวอย่าง 2 วิทยาเขต เพื่อให้จำนวนเพียงพอกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง แล้วทำการเลือกตัวอย่างตามสัดส่วนประชากร โดยการสุ่มอย่างง่ายในการสุ่มภาคได้ ภาคกลาง และภาคเหนือและหลังจากนั้นสุ่มเลือกภาคละ 2 วิทยาเขต โดยภาคกลางได้วิทยาเขตชลบุรีและวิทยาเขตสมุทรสาคร ส่วนภาคเหนือได้วิทยาเขตลำปางและวิทยาเขตเชียงใหม่

วิธีการศึกษา

การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีแบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวิธี ดำเนินการดังนี้

1. สุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ทดสอบความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดและคะแนนทักษะกีฬายิงธนู โดยใช้สถิติที แบบ Independent t-test พบว่าค่าเฉลี่ยของความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

1. กำหนดให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าร่วมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมปกติ

2. กำหนดให้กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกซ้อม

ตามโปรแกรมการฝึกซ้อมปกติ

3. ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 6 วัน

4. ทดสอบความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูหลังการทดลอง

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและทักษะกีฬายิงธนู

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย เครื่องมือชุดที่ 2 แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา และเครื่องมือชุดที่ 3 แบบทดสอบทักษะกีฬายิงธนู โดยเครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและได้ถูกนำไปใช้ในขั้นตอนการทดสอบภาคสนามหลักการวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสถิติทีแบบ Paired t-test, และ Independent t-test

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 พัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า

การพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า ได้ถูกตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญและพบว่ามีคุณภาพในระดับดี ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้ 1) องค์ประกอบเชิงปัจจัย 2) องค์ประกอบเชิงกระบวนการ และ 3) องค์ประกอบเชิงกลไกขับเคลื่อน โดยมีรายละเอียดแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบเชิงปัจจัย เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับหลักการพื้นฐาน ซึ่งจะใช้เป็นแนวทางสำหรับการกำกับการดำเนินงานตามโปรแกรมฯ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายในซึ่งประกอบด้วยวิสัยทัศน์และพันธกิจของสถาบันการพลศึกษาและบริบทของกีฬายิงธนูในสถาบันการพลศึกษา

2. ปัจจัยภายนอก คือแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)

องค์ประกอบเชิงกระบวนการ โดยโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า มีกระบวนการในการดำเนินงานตามรูปแบบ โดยแบ่งเป็น 3 กระบวนการดังนี้

1. กระบวนการช่วงเตรียมการ เป็นกระบวนการเกี่ยวกับการเตรียมการสำหรับการฝึกตามโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า เพื่อลดความเครียดและพัฒนาทักษะของนักกีฬายิงธนู

2. กระบวนการช่วงฝึกซ้อม กระบวนการฝึกซ้อม แบ่งออกเป็น 4 ช่วงดังนี้ (1) ฝึกการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า ระยะเวลา 15-20 นาที (2) อบอุ่นร่างกาย ใช้ระยะเวลา 10 นาที (3) ฝึกซ้อมยิงธนูตามปกติ ใช้ระยะเวลา 120-180 นาที (4) ผ่อนคลาย ใช้ระยะเวลา10 นาที

3. ช่วงการประเมินผล ซึ่งการประเมินผลโปรแกรมฯ โดยการทดสอบดังนี้ (1) ทดสอบความเครียดของนักกีฬายิงธนู (2) ทดสอบทักษะกีฬายิงธนู (3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและทักษะกีฬายิงธนู

องค์ประกอบเชิงกลไกการขับเคลื่อน

การขับเคลื่อนโปรแกรมฯ ไปสู่การปฏิบัติเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากที่จะผลักดันการทำงานของกลไกทั้งหมดให้สามารถบรรลุผลลัพธ์ตามจุดมุ่งหมายของโปรแกรมฯที่ตั้งไว้ ซึ่งกลไกในการ

ขับเคลื่อนเคลื่อนโปรแกรมฯ ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลจากการวิเคราะห์บริบทเกี่ยวกับวัฒนธรรมองค์กรของสถาบันการพลศึกษา (จตุรงค์ เหมรา และอนุรักษ์ ปัญญานุวัฒน์, 2559) มาบูรณาการและนำแนวคิดฐานอำนาจ (Power Base) ของ (Tosi Rizzo and Carroll, 1986) มาประยุกต์ใช้ดังนี้ (1) ฐานอำนาจการบังคับ (2) ฐานอำนาจบารมี (3) ฐานอำนาจการให้รางวัล

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียด และทักษะกีฬายิงธนูในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองซึ่งมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและทักษะกีฬายิงธนู ในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p-value
ความเครียด	ก่อนทดลอง	35	2.03	0.13	14.5	0.00
	หลังทดลอง	35	1.63	0.11		
ทักษะกีฬายิงธนู	ก่อนทดลอง	35	236.49	26.13	3.99	0.00
	หลังทดลอง	35	258.74	13.02		

ผลการเปรียบเทียบความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ทั้งความเครียดและทักษะกีฬายิงธนู (ตารางที่ 1)

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p-value
ความเครียด	กลุ่มทดลอง	35	1.63	0.11	8.33	0.00
	กลุ่มควบคุม	35	1.92	0.16		
ทักษะกีฬายิงธนู	หลังทดลอง	35	258.74	13.02	2.42	0.02
	กลุ่มควบคุม	35	248.17	22.30		

ผลการเปรียบเทียบความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$, $p < .05$ ตามลำดับ) ทั้งความเครียดและทักษะกีฬายิงธนู (ตารางที่ 2)

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) องค์ประกอบเชิงปัจจัย ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ได้แก่ แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) วิสัยทัศน์ พันธกิจ วัฒนธรรมองค์กรของสถาบันการพลศึกษา จากบริบทดังกล่าว ทำให้การนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในการพัฒนานักกีฬายิงธนู เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีปัจจัยที่เอื้อและส่งเสริม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการพัฒนานวัตกรรมที่จะต้องมีการศึกษาบริบท (Dick Carey & Carey, 2005) (2) องค์ประกอบเชิงกระบวนการ ประกอบด้วย ช่วงเตรียมการ เป็นการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อให้อยู่ในสภาพพร้อมสำหรับการฝึก ช่วงการฝึก เป็นกระบวนการพัฒนาที่สำคัญ ที่จะใช้ในการพัฒนานักกีฬายิงธนู แบ่งออกเป็น 4 ช่วงดังนี้ (1) ฝึกการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า (2) อบอุ่นร่างกาย (3) ฝึกซ้อมยิงธนูตามปกติ (4) ผ่อนคลาย โดยโปรแกรมฯ ช่วงของการฝึกการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้า เป็นการลดความเครียด โดยใช้การเกร็งผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โดยเริ่มทีละส่วนของร่างกาย โดยเริ่มจากใบหน้า ลำคอ แขนส่วนบน หัวไหล่ แขนส่วนล่าง ฝ่ามือ นิ้วมือ ลำตัวส่วนบน อก สะบักหลัง ขา เท้า ตามลำดับ ซึ่งในแต่ละส่วนร่างกายให้เกร็ง 10 วินาที แล้วผ่อนคลาย 20 วินาที ใช้เวลาประมาณครั้งละ 15-20 นาที และฝึก 6 วัน/สัปดาห์ และโปรแกรมฯ ดังกล่าวได้ผ่านการพัฒนา โดยนำไปทดสอบในภาคสนามเบื้องต้น ภาคสนามหลักและได้มีการปรับปรุงโปรแกรมฯ ตามแนวคิดการพัฒนารูปแบบ (รัตนะ บัวสนธ์, 2556) ซึ่งการพัฒนาทางจิตใจเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จตัวหนึ่งของยุทธศาสตร์ของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สถาบันการพลศึกษา (จตุรงค์ เหมรา และคณะ, 2560) สำหรับช่วงประเมินผลมีวัตถุประสงค์เพื่อกำกับติดตามประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ว่าบรรลุผลตามวัตถุประสงค์โปรแกรมฯ หรือไม่ โดยโปรแกรมฯ ดังกล่าวจะพัฒนาด้านความเครียดให้ลดลงและพัฒนาทักษะกีฬายิงธนู โดยความเครียดจะส่งผล ต่อความสามารถทางการกีฬา (Cox, 2012) เนื่องจากสมรรถภาพทางจิตใจมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาและความเป็นเลิศทางการกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาโดยส่งผ่านสมรรถภาพทางกายสำหรับสมรรถภาพทางจิตใจ (สุเทพ เมยไธสง และคณะ, 2554) (3) องค์ประกอบเชิงกลไกการขับเคลื่อนจากการศึกษาบริบทสถาบันการพลศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งเกี่ยวกับการเชื่อฟังผู้บังคับบัญชา (จตุรงค์ เหมราและอนุรักษ์ ปัญญานุวัฒน์, 2559) จากบริบทดังกล่าว จะใช้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อนโปรแกรมฯเพื่อให้บรรลุตามวิสัยทัศน์และพันธกิจของสถาบันการพลศึกษา

2. ผลของการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าที่มีผลต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูของนักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า (1) ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง

ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่าระดับความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากแนวคิดการนำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Richmond, 2015) ร่วมกับการฝึกซ้อมเพื่อเป็นแนวทางในการลดความเครียดและพัฒนาทักษะนักกีฬายิงธนู และเมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลายจะทำให้จิตใจผ่อนคลาย ทำให้มีการสร้างสารที่ทำให้เกิดความสุข (มรรยาท รุจิวิทย์, 2556) ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้นักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน (Gabor, 2009) (2) ทักษะกีฬายิงธนูของกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรม การผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าร่วมกับการฝึกยิงธนูตามโปรแกรมปกติหลังทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะกีฬายิงธนูเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการจัดการความเครียดทางกีฬา จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางกีฬาและนำไปสู่ความสำเร็จทางกีฬาได้ (Caruso et al.,1990) โดยเป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง คือ การมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา แต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬาได้นั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากปัจจัยภายใน เช่น ความสามารถด้านร่างกายและจิตใจและปัจจัยภายนอก (Gould & Dieffenbach, 2002) การพัฒนานักกีฬาให้ประสบความสำเร็จจะต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคที่หลากหลาย เช่น การบาดเจ็บ ความกดดันจากสภาพแวดล้อม ความหนักของการฝึกซ้อม และความเครียดก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา (Belem et al., 2014) ดังนั้นการพัฒนานักกีฬาควรพัฒนาให้ครอบคลุมตามองค์ประกอบ เพื่อให้การเดินเข้าสู่เป้าหมายความสำเร็จเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) องค์ประกอบเชิงปัจจัย 2) องค์ประกอบเชิงกระบวนการ และ 3) องค์ประกอบเชิงกลไกขับเคลื่อน

ผลของการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าที่มีผลต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬายิงธนูของนักกีฬายิงธนู สถาบันการพลศึกษา พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการยิงธนูของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการยิงธนู พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการยิงธนูของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ครอบคลุมทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพ

ทางจิตใจและทักษะกีฬา โดยมีการประเมินสภาพให้ครบองค์ประกอบเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรม โดยมีการกำหนดสัดส่วนของโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพจริงของนักกีฬาในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจและทักษะกีฬา เพื่อให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

จตุรงค์ เหมรา และอนุรักษ์ ปัญญานุวัฒน์. (2559). รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะการทำวิจัยของคณาจารย์สถาบันการพลศึกษาภาคเหนือ. **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา**. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1: 31-47.

จตุรงค์ เหมรา, โกศล รอดมา, ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ, อุมาภรณ์ คงอุไร และยุทธพงษ์ เรืองจันทร์. (2560). การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสำเร็จยุทธศาสตร์ของศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันการพลศึกษา. **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา**. **9**(3), 1-12.

มรรยาท รุจิวิทย์. (2556). **การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต.** ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2550). **เทคนิคการผ่อนคลายความตึงเครียด** จาก http://www.freedomdive.com/th/tip/relax_technic (สืบค้นเมื่อ 14/12/59)

รัตนะ บัวสนธ์. (2556). **การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครสวรรค์: บั๊วกราฟฟิค.

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2557). **รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย.** กรุงเทพฯ: สหมิตรการพิมพ์.

สุเทพ เมยไธสง, ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, สำเร็จ ยุรชัย และอนันท์ ศรีอำไพ. (2554). **การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุเพื่อการบริหารความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา.** The 12th Khon kaen University 2011 Graduate research conference.

อานุภาพ ไชยพิพัฒน์. (2558). **รายงานศูนย์กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.** ลำปาง: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.

Belem I.C., Caruzzo N.M., Junior J.R.A.N., Vieira J.L.L., & Vieira L.F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 16**(4), 447-455.

Caruso, C. M., Gill, D.L., Dzewaltowski D.A. & McElroy, M.A. (1990).Psychological and physiological change in competitive success and failure. **Journal of Sport and Exercise Psychology, 12,** 6-20.

Cox. R.H. (2012). **Sport psychology: Concepts and applications**. (7th ed). McGrew-Hill, USA.

Dantzer, R. (2001). **Cytokine-induced sickness behavior mechanism and implications.** New York, Academic Science 933: 222-234.

Dick, W. Carey, L. & Carey, J.O. (2005). **The Systematic Design of Instruction.** USA.: Pearson.

Gabor, G. (2009). **Success and talent development as indicated by motor tests and psychometric variables of U18 ice hockey players.** Doctoral dissertation. Sport Science Doctoral School. Budapest.

Gould D. & Dieffenbach K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. **Journal of Applied Sport Psychology**. **14**, 172–204.

Joint Committee on Standards for Educational Evaluation (Ed.). (1994). **The Program Evaluation Standards,** (2nd ed). Newbury Park: Sage.

Kneisl, C. R. (1996). **Stress management.** In H. S. Wilson & C. R. Kneisl (Eds.), sychiatric nursing (5nd ed.) (pp. 696-710). California: Addison-Wesley Nursing.

Richmond, L.R. (2015). Progressive muscle relaxation. **In A Guide to Psychology and Its Practice.** Retrievedfrom http://www.Guide to psychology.com.

Selye, H., (1976). **The Stress of Life,** Rev. Ed., McGraw-Hill, New York.

Sheu, S., Irvin, B. L., Lin, H. S., & Mar, C. L. (2003). **Effects of progressive relaxation on blood pressure and psychological status for clients with essential hypertension in Taiwan.** Holistic nursing practice, 17, 41-47.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of Sport and Exercise Psychology. 17,** 379-398.

Tosi, H.l, Rizzo, J.R. & Carroll,S.J. (1986). **Managing Organizational Behavior.** Marshfield, MA: Pitman.

Academic
Journal Institute
of Physical Education

_18-0558(303-316)23.indd 316 7/14/61 BE 11:06 AM

การพัฒนามาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬา ของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา

กษมน รุ่งโรจน์รังสรรค์ ณรงค์ศักดิ์ รอบคอบ และ ถาวรินทร รักษ์บำรุง
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ตัวอย่างวิจัยนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษาจำนวน 1,184 คน การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง

ผลการวิจัยพบว่า

1. โมเดลตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีค่า X^2 = 328.73, df = 296, p = 0.09, RMSEA = 0.01, CFI=1.00, GFI= 0.99, X^2/df = 1.11

2. โมเดลคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษามีทั้งหมด 7 องค์ประกอบ รวม 41 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบการยอมรับตนเองและผู้อื่น ความมุ่งมั่นในเกมกีฬา ความเสียสละ การรู้แพ้ รู้ชนะรู้อภัย ความมีวินัยนักกีฬา ความมีมารยาท และความยุติธรรมมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.91, 0.93, 0.96, 0.89, 0.89, 0.91 และ 0.89 ตามลำดับ

คำสำคัญ: คุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬา / นักกีฬาสถาบันการพลศึกษา / สถาบันการพลศึกษา

Corresponding Author : นางสาวกษมน รุ่งโรจน์รังสรรค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
E-mail : kasamon_pui@hotmail.com

_18-0558(317-332)14old.indd 317 7/16/61 BE 9:56 AM

A development of the Sportsmanship Scale of Athletes in The Institute of Physical Education

Kasamon Rungrotrangsan, Narongsak Rorbkorb and Tavarintorn Rukbumrung[3]
Faculty of Education Prince of Songkla University, Pattani Campus

Abstract

This study aimed to develop the sportsmanship scale of athletes in the Institute of Physical Education. Samples were 1,184 athletes randomly selected from the Institute of Physical Education. The sportsmanship scale was examined the quality with employing the second-ordered confirmatory factor analysis for construct validity examination. The findings were as follow.

1. The second-ordered confirmatory factor analysis showed the measurement model fit the empirical data (X^2 = 328.73, df = 296, p = 0.09, RMSEA = 0.01, CFI=1.00, GFI = 0.99, X^2/df = 1.11).

2. The sportsmanship scale comprised of seven components: acceptance of ourselves and others, commitment in games, sacrifice, game spirits, discipline athletes, courteousness, and justice in games. The scale consisted of 41 five-scale items. The factor loading of each factors were 0.91, 0.93, 0.96, 0.89, 0.89, 0.91 and 0.89 respectively.

Keywords: composite indicator / sportsmanship / The Institute of Physical Education

Corresponding Author : Miss Kasamon Rungrotrangsan Faculty of Education Prince of Songkla University, Pattani Campus. E-mail : kasamon_pui@hotmail.com

_18-0558(317-332)14old.indd 318 7/16/61 BE 9:56 AM

บทนำ

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา นอกจากจะมุ่งพัฒนาความรู้และทักษะกีฬาให้แก่ผู้เรียนแล้ว การปลูกฝังค่านิยมอันดีงามด้านกีฬา ก็เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้สอนไม่อาจละเลยได้ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 ที่พระราชทานในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑานักเรียน ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ วันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ.2505 มีใจความถึงส่วนหนึ่งถึง ความมีน้ำใจนักกีฬาว่า “การกีฬานั้นสำคัญมาก นอกจากจะทำให้นักเรียนและประชาชนมีกำลังกายและอนามัยที่ดีแล้ว ยังช่วยฝึกจิตใจให้รู้จักหน้าที่ มีความสามัคคีในหมู่คณะ ทั้งฝึกให้เกิดความกล้าหาญอดทน รู้แพ้รู้ชนะ.มีความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้แพ้ มีจิตใจเป็นนักกีฬาโดยแท้” ดังจะเห็นว่ากีฬามีความสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมค่านิยมดีงามให้แก่ผู้เรียนโดยเฉพาะคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬา

การส่งเสริมผู้เรียนให้มีคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬา จำเป็นจะต้องสอดแทรกกับกิจกรรมการเรียนการสอน (Miller D.K., 2006) กล่าวว่าการเรียนพลศึกษานอกจากผู้สอนจะให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ตามแนวคิด Bloom’s taxonomy ด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยแล้ว คุณลักษณะด้านจิตพิสัยไม่ว่าจะเป็นความสนใจ ค่านิยม เจตคติ และอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ หากสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะที่ดีได้ คุณลักษณะด้านจิตพิสัยที่ดีย่อมเกิดขึ้น การเรียนการสอนควรพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าวให้สอดคล้องกัน เช่นเดียวกับแนวคิดของ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ที่ว่าการสอนพลศึกษาที่ถูกต้องนั้นผู้สอนจะต้องจัดกิจกรรมและสร้างบรรยากาศเอื้อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนา 5 ด้าน คือ (1) สมรรถภาพทางร่างกาย (2) ความรู้และความเข้าใจวิธีการเล่นหรือกติกาการเล่น (3) ทักษะการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานที่พอจะนำไปใช้เล่นตามอัตภาพของตนเองได้ (4) คุณธรรม และ (5) ด้านเจตคติที่ดี

น้ำใจนักกีฬาเป็นคุณธรรมจริยธรรมส่วนบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสังคมว่าถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นความสุภาพอ่อนโยน การรู้แพ้รู้ชนะ มีความยุติธรรม มีมารยาทดีงาม เป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติทั้งในการแข่งขันกีฬา และในชีวิตประจำวัน เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับผู้เรียนจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ถึงการปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ การตัดสินถูก ผิด ควร ไม่ควร รากฐานของจิตวิญญาณตนเอง ปราศจากอิทธิพลของผู้มีอำนาจ กฎเกณฑ์ หรือกฎหมาย แต่ตั้งอยู่บนหลักของความยุติธรรมและเป็นที่ยอมรับของสังคม พีอาเจต์ Jean Piaget อ้างถึงใน (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2554) กล่าวถึงพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ว่าเป็นไปตามขั้นกับวัย เช่นเดียวกับพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา โดยเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โคลเบิร์ก Kolhberg อ้างถึงใน (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2554) ที่ได้นำมาพัฒนาเป็นแนวคิดพัฒนาการทางจริยธรรมขั้นตอนต่างๆ เริ่มจากขั้นตอนการลงโทษและการเชื่อฟัง การใช้กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน การสร้างความคาดหวังและการยอมรับในสังคม สำหรับ “เด็กดี” การรู้บทบาทหน้าที่และประพฤติตามกฎระเบียบสังคม การรู้จักรักษาสัญญาสังคมและทำตามคำมั่นสัญญาเพื่อการยอมรับของผู้อื่น และการยอมรับและปฏิบัติตามหลักการคุณธรรมสากล

เพื่อความยุติธรรมในการอยู่ร่วมกัน แนวคิดพัฒนาการทางจริยธรรมของพีอาเจต์และโคลเบิร์ก ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายทางการศึกษา ในทางพลศึกษาก็เช่นเดียวกัน ได้นำมาเป็นแนวทางพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมทางการกีฬาของผู้เรียนไม่ว่าจะเป็นการประพฤติตนให้เคารพกฎกติกาการแข่งขัน และการมีมารยาทในการเล่นกีฬาซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำใจนักกีฬา

สถาบันพลศึกษาเป็นสถาบันหนึ่งที่จัดการศึกษา โดยมีการมุ่งเน้นทั้งเชิงนโยบายและวิสัยทัศน์ในการพัฒนาทางด้านการจัดการศึกษา และพัฒนาในด้านการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ตามพันธกิจของสถาบันการพลศึกษา ปี 2556 ซึ่งในการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ จะต้องมุ่งเน้นให้นักกีฬามีความเป็นเลิศทางการกีฬา และควบคู่ไปกับการจัดการการศึกษา สามารถที่จะทำให้นักกีฬานำมาพัฒนาตัวเองในการแข่งขันกีฬา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523) น้ำใจนักกีฬาจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรมีและทุกคนสามารถที่จะมีได้ ไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะเป็นนักกีฬาหรือไม่ บุคคลทั่วไปก็สามารถมีน้ำใจนักกีฬาได้โดยการแสดงออกให้เห็นถึงน้ำใจจริงของเขา ที่เข้าลักษณะผู้มีน้ำใจนักกีฬา ก็สามารถเรียกบุคคลนั้นว่าเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ดังนั้น น้ำใจนักกีฬาจึงควรมีได้ในบุคคลทุกประเภท (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2552)

พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมภายนอกที่ถูกกำหนดโดยคุณลักษณะภายในของบุคคลทั้งสิ้น ในการสร้างเครื่องมือวัดคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักจิตวิทยาสาขาการวัดและประเมินผลพยายามดำเนินการให้มีความถูกต้องและตรงตามโครงสร้างคุณลักษณะมาโดยตลอด กระบวนการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของเครื่องมือถือเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนามาตรวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยา (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) กล่าวถึงการวัดทางจิตวิทยาว่าเป็นการวัดคุณลักษณะภายในที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง วัดสิ่งที่เป็นนามธรรม ต้องอาศัยการวัดทางอ้อมตามแนวคิดของนักวัดผลที่แสดงออกในรูปของทฤษฎีการวัด ทฤษฎีการทดสอบ มาช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะภายในที่ต้องการวัดกับพฤติกรรมที่แสดงออก ให้สอดคล้องกับการตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎี ที่เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และส่งเสริมกระบวนการสร้างทฤษฎี และการทดสอบทฤษฎี ต้องวิเคราะห์ทั้งกระบวนการ พัฒนามาตรวัด เพื่อให้ได้หลักฐานสนับสนุนความตรงตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬา พบว่า เครื่องมือที่มีการพัฒนาไว้มี 2 ประเภท คือ (1) แบบทดสอบเลือกตอบชนิดที่มีสถานการณ์เป็นข้อคำถามแล้วให้ผู้ตอบเลือกตอบตามสถานการณ์ (กนกวลี เอ่งฉ้วน, 2529) (กิตติพงษ์ อยู่พงษ์พิทักษ์, 2533) (สดใส ยาทองไชย, 2540) (วสันต์ ยงศรีปัญญะฤทธิ์, 2550) และ (2) แบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบ ระบุพฤติกรรมตนเองตามระดับการเกิดหรือตามความรู้สึก (สุพนิต อิทธิวุฒิ, 2555) (กลิ่นประทุม แสงสุระ, 2550) ในส่วนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่สร้างนั้น พบว่า มีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างจากผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามสภาพ และความเที่ยงของเครื่องมือเป็นหลัก ซึ่งเป็นการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ขั้นพื้นฐานยังไม่ได้ตรวจสอบยืนยันความตรงเชิงโครงสร้างของคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬาตามทฤษฎีที่ได้มีการกล่าวไว้ จึงเป็นการ

_18-0558(317-332)14old.indd 320 7/16/61 BE 9:56 AM

จุดอ่อนประการหนึ่งในเรื่องคุณภาพของเครื่องมือวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สร้างขึ้น

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว “ความมีน้ำใจนักกีฬา” เป็นคุณธรรมจริยธรรมส่วนบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสังคมว่าถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นความสุภาพอ่อนโยน การรู้แพ้รู้ชนะ การมีความยุติธรรม มีมารยาทดีงาม ซึ่งเป็นพฤติกรรมสำคัญที่นักกีฬาควรปฏิบัติได้ทั้งในการแข่งขันกีฬาและในชีวิตประจำวัน เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข แต่จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะความมีน้ำใจ กลับพบว่ายังมีหลักฐานการตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงโครงสร้างไม่มากนัก วิธีการส่วนใหญ่ที่นำมาใช้ต่างเป็นวิธีการขั้นพื้นฐานและยังคงอาศัยแนวคิดทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิมเป็นหลัก ผู้วิจัยมีความตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวัดคุณลักษณะดังกล่าว เนื่องจากคุณภาพของเครื่องมือเป็นปัจจัยที่นำไปสู่คุณภาพของผลการวัด จึงมีความสนใจที่จะสร้างและพัฒนามาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬา โดยศึกษาหลักฐานที่เป็นการตรวจสอบยืนยันความตรงเชิงโครงสร้างของคุณลักษณะที่กำหนดขึ้นด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง เพื่อจะสามารถนำเครื่องมือไปใช้วัดพฤติกรรมของนักกีฬาได้อย่างถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาทางการพลศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อพัฒนามาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬา ของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ คือ

1. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา และตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนามาตรวัดเรื่องความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา โดยผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1. การสังเคราะห์องค์ประกอบความมีน้ำใจนักกีฬา

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจนักกีฬาได้องค์ประกอบทั้งหมด 7 องค์ประกอบ 41 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 1) การยอมรับตนเองและผู้อื่น 2) ความมุ่งมั่นในเกมกีฬา 3) ความเสียสละ 4) การรู้แพ้ รู้ชนะรู้อภัย 5) ความมีวินัยนักกีฬา 6) ความมีมารยาท และ 7) ความยุติธรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างและนิยามคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬา

องค์ประกอบ	นิยามเชิงปฏิบัติการ	จำนวนตัวบ่งชี้
การยอมรับตนเองและผู้อื่น	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและผู้อื่น การเข้าใจสาเหตุของการกระทำและผลของการกระทำทั้งของตนเองและผู้อื่น	6 (ข้อที่ 1-6)
ความมุ่งมั่นในเกมกีฬา	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับความตั้งใจ ความพยายาม กระทำการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ด้วยการเอาชนะใจตนเองและผู้อื่น	7 (ข้อที่ 7-13)
ความเสียสละ	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการแบ่งปัน ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นทั้งด้านวัตถุ และการกระทำโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ	5 (ข้อที่ 14-18)
ความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการยอมรับผลของการแข่งขัน การตัดสินของกรรมการ การให้อภัยในความผิดพลาดของทีมหรือคู่แข่ง	5 (ข้อที่ 19-23)
ความมีวินัยนักกีฬา	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการเอาใจใส่ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบข้อบังคับ และข้อตกลงต่างๆ อย่างเคร่งครัด	5 (ข้อที่ 24-28)
ความมีมารยาท	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างสุภาพ นอบน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ ให้เกียรติและเคารพด้วยความจริงใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น	7 (ข้อที่ 29-35)
ความยุติธรรม	นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ ความลำเอียง ทั้งในระหว่างการแข่งขันหรือนอกเวลาแข่งขัน	6 (ข้อที่ 36-41)
	รวม	**41**

ตอนที่ 2. การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในปีการศึกษา 2559 ที่เป็นนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษา จำนวน 4,923 คน ในการกำหนดขนาดของตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ตัวอย่างขั้นต่ำในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ตามแนวคิดของ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) ที่ได้เสนอไว้ว่า ขนาดของตัวอย่างที่เหมาะสม ควรมีจำนวนอย่างน้อย 5 -10 คน ต่อหนึ่งตัวแปร หรือ 10-20 คน ต่อหนึ่งพารามิเตอร์ ดังนั้นตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จึงมีจำนวนขั้นต่ำ 1,000 คน ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยทำการสุ่มสถาบันการพลศึกษาด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำแนกสถาบัน

_18-0558(317-332)14old.indd 322 7/16/61 BE 9:56 AM

การพลศึกษาตามภูมิภาคโดยแบ่งเป็น 4 ภูมิภาค หลังจากจำแนกภูมิภาคแล้วทำการเลือกตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มสถาบันการพลศึกษาภูมิภาคละ 2 วิทยาเขต และทำการสุ่มนักกีฬาหลังจากจำแนกวิทยาเขตแล้วทำการเลือกตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มนักกีฬาวิทยาเขตละ 150 คน ได้ขนาดของตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 1,184 คน

ผลการวิจัย

1. ผลการตรวจสอบความตรงและความสำคัญของตัวบ่งชี้

หลังจากที่ผู้วิจัยได้กำหนดตัวบ่งชี้ตามองค์ประกอบความมีน้ำใจนักกีฬาแต่ละด้าน และผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างจากผู้เชี่ยวชาญในเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยได้นำตัวบ่งชี้ดังกล่าวไปสำรวจความเหมาะสมจากตัวอย่างนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา จำนวน 1,184 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของตัวบ่งชี้ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second Order Confirmatory Factor Analysis) โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.26 ถึง 0.80 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกคู่

ผลการทดสอบความเหมาะสมในการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.97 แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบในระดับดีมากและผลการทดสอบนัยสำคัญของ Bartlett's Test of Sphericity พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ (Sig = 0.001) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ไม่เป็น เมทริกซ์เอกลักษณ์ตัวบ่งชี้ที่พัฒนาขึ้นมีความสัมพันธ์กันสามารถนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันตามโมเดลตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่า ไค-สแควร์ (Chi-square) ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (X^2 = 328.73, df = 296, p = 0.09) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีความกลมกลืนที่ปรับค่า (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.96 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (relative Chi-Square) ซึ่งเป็นอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ กับจำนวนองศาอิสระ (Chi-Square/df) มีค่าเท่ากับ 1.11 นั่นแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา

องค์ประกอบ	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบ (β)	SE	t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น (Accept)					
ข้าพเจ้ามั่นใจว่าตนเองสามารถแข่งขันชนะถ้าได้รับเลือกเป็นตัวแทน (a1)	0.74	-	-	0.55	0.09
ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในความสามารถของเพื่อนร่วมทีม (a2)	0.76	0.03	30.29*	0.57	0.09
ข้าพเจ้ายอมรับการตัดสินใจของโค้ชถึงแม้จะมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน (a3)	0.75	0.04	26.09*	0.56	0.07
ข้าพเจ้ายอมรับการตัดสินของกรรมการ โดยไม่โต้แย้งใดๆ (a4)	0.81	0.04	28.64*	0.66	0.13
ข้าพเจ้าเชื่อว่าความสามารถของข้าพเจ้าไม่ด้อยไปกว่าผู้เล่นคนอื่นเลย (a5)	0.84	0.04	29.49*	0.71	0.16
เมื่อมีโอกาสลงแข่งขันข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะชนะได้ด้วยความสามารถของตัวเอง (a6)	0.78	0.04	27.24*	0.62	0.17
ด้านความมุ่งมั่นในเกมกีฬา (Earnestness)					
ข้าพเจ้าจะตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจนก่อนการแข่งขัน (a7)	0.76	-	-	0.58	0.17
ข้าพเจ้าจะต้องแข่งขันให้เต็มความสามารถทุกครั้งไม่ว่าร่างกายไม่ไหวแล้วก็ตาม (a8)	0.74	0.03	31.61*	0.54	0.09
ข้าพเจ้าจะพูดกับเพื่อนร่วมทีมเพื่อโน้มน้าวให้แข่งขันเต็มความสามารถ (a9)	0.76	0.04	26.84*	0.58	0.06
ข้าพเจ้าจะเตรียมตัวฝึกซ้อมกีฬามากกว่าปกติเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันจริง (a10)	0.77	0.04	25.76*	0.59	0.00
ข้าพเจ้าจะศึกษาคู่แข่งก่อนการแข่งขันเพื่อวางแผนในการซ้อมและแข่งขันจริง (a11)	0.83	0.05	26.23*	0.69	0.24
ข้าพเจ้าแข่งขันกีฬาอย่างมีสติ รอบคอบ และมีสมาธิ (a12)	0.80	0.04	27.44*	0.64	0.05
ข้าพเจ้ามาฝึกซ้อมตามเวลาที่นัดหมาย แม้จะไม่สบายก็ตาม (a13)	0.79	0.04	24.65*	0.62	0.17
ด้านความเสียสละ (Sacrifice)					
ข้าพเจ้าจะให้เพื่อนเป็นผู้เลือกอุปกรณ์การซ้อมก่อนเสมอ (a14)	0.71	-	-	0.50	0.07
ข้าพเจ้าจะแบ่งปันหรือให้ยืมอุปกรณ์ เมื่อเพื่อนลืมนำมา (a15)	0.75	0.03	29.18*	0.56	0.03

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา (ต่อ)

องค์ประกอบ	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบ (β)	SE	t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
ข้าพเจ้าจะช่วยโค้ชเก็บอุปกรณ์ทุกครั้งแม้บางครั้งมีภารกิจสำคัญที่ต้องทำ (a16)	0.76	0.04	25.58*	0.58	0.12
ข้าพเจ้ายินดีให้การช่วยเหลืออย่างเต็มที่เมื่อเพื่อนร่วมทีมต้องการความช่วยเหลือ (a17)	0.72	0.04	21.18*	0.52	0.09
ข้าพเจ้ายอมใช้เวลาฝึกซ้อมมากกว่าคนอื่นเพื่อให้สามารถเล่นกับทีมได้อย่างดี (a18)	0.76	0.04	22.41*	0.58	0.19
ด้านความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (Sportsmanship) ข้าพเจ้ายอมรับผลการแข่งขันไม่ว่าผลการแข่งขันนั้นจะแพ้หรือชนะ (a19)	0.75	-	-	0.56	0.24
ข้าพเจ้าจะไม่หงุดหงิดเสียใจถึงแม้จะแพ้การแข่งขัน (a20)	0.72	0.03	27.29*	0.52	0.04
ข้าพเจ้าจะขอโทษและให้อภัยทุกครั้ง เมื่อการแข่งขันเสร็จสิ้น (a21)	0.77	0.04	24.84*	0.59	0.12
ข้าพเจ้าเคารพและยอมรับในการตัดสินของกรรมการ (a22)	0.73	0.04	24.22*	0.54	0.09
ข้าพเจ้าแสดงความยินดีกับคู่แข่ง เมื่อตนเองแพ้การแข่งขัน (a23)	0.83	0.04	26.90*	0.68	0.27
ด้านความมีวินัยนักกีฬา (Discipline) ข้าพเจ้ามาฝึกซ้อมตรงตามเวลาที่กำหนด (a24)	0.82	-	-	0.68	0.18
ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของการเป็นนักกีฬาอย่างเคร่งครัด (a25)	0.84	0.03	41.42*	0.71	0.12
ข้าพเจ้าเคารพกติกาการแข่งขัน โดยไม่มีการขัดแย้งใดๆ (a26)	0.80	0.03	41.42*	0.71	0.15
ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของทีมหรือโค้ชอย่างเคร่งครัด (a27)	0.75	0.03	28.30*	0.57	0.12
ข้าพเจ้าเชื่อฟังคำแนะนำของผู้ฝึกสอนและปฏิบัติตามแต่โดยดี (a28)	0.80	0.03	30.50*	0.63	0.17
ด้านความมีมารยาท (Mannerliness) ข้าพเจ้าพูดจากับผู้อื่นด้วยถ้อยคำสุภาพ (a29)	0.73	-	-	0.54	0.09
ข้าพเจ้ายกมือขออนุญาตก่อนแสดงความคิดเห็นหรือกระทำการใดๆ (a30)	0.80	0.04	27.86*	0.64	0.16
ข้าพเจ้าให้ความเคารพโค้ช รุ่นพี่ รุ่นน้องทั้งต่อหน้าและลับหลัง (a31)	0.79	0.03	34.84*	0.63	0.12

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา (ต่อ)

องค์ประกอบ	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบ (β)	SE	t	R^2	สปส.คะแนนองค์ประกอบ
ข้าพเจ้าจะทำความเคารพกรรมการผู้ตัดสินทั้งก่อนและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้น (a32)	0.79	0.04	26.27*	0.62	0.09
ข้าพเจ้าปรบมือแสดงความยินดีให้กับผู้ชนะการแข่งขัน (a33)	0.79	0.04	26.29*	0.62	0.16
ข้าพเจ้ากล่าวขอโทษทุกครั้ง เมื่อทำผิดพลาดในการแข่งขัน (a34)	0.76	0.04	24.32*	0.58	0.07
ข้าพเจ้าจะให้เกียรติผู้ตัดสิน ถึงแม้จะขัดแย้งกับตนเอง (a35)	0.78	0.04	24.60*	0.61	0.18
ด้านความยุติธรรม (Justness)					
ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับทุกคนเท่าเทียมกันถึงแม้จะเป็นคู่แข่งขันก็ตาม (a36)	0.82	-	-	0.68	0.35
ข้าพเจ้าจะโต้แย้งทุกครั้งเมื่อเห็นว่าสิ่งนั้นผิดแม้ว่าตนเองได้ประโยชน์ก็ตาม (a38)	0.74	0.05	22.70*	0.55	0.24
ข้าพเจ้าจะภูมิใจทุกครั้งที่ตนเองมีส่วนช่วยให้การแข่งขันเป็นไปตามกติกา (a39)	0.77	0.03	26.63*	0.59	0.05
ข้าพเจ้าเชื่อว่าความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในทีมต้องเริ่มจากความเท่าเทียมของสมาชิก (a40)	0.78	0.03	27.45*	0.61	0.01
ข้าพเจ้าจะตัดสินปัญหาที่เกิดขึ้นภายในทีมด้วยความยุติธรรมเสมอ (a41)	0.82	0.03	28.58*	0.67	0.29
ข้าพเจ้าจะเลือกสิ่งที่ถูกต้องมากกว่าพวกพ้อง (a37)	0.75	0.04	28.81*	0.56	0.09
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2 ความมีน้ำใจนักกีฬา (SPIR)					
ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น (Accept)	0.91	0.02	27.08*	0.84	-
ด้านความมุ่งมั่นในเกมกีฬา (Earnestness)	0.93	0.02	27.62*	0.87	-
ด้านความเสียสละ (Sacrifice)	0.96	0.03	25.51*	0.91	-
ด้านความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (Sportsmanship)	0.89	0.02	25.16*	0.79	-
ด้านความมีวินัยนักกีฬา (Discipline)	0.89	0.02	29.40*	0.79	-
ด้านความมีมารยาท (Mannerliness)	0.91	0.02	26.23*	0.83	-
ด้านความยุติธรรม (Justness)	0.89	0.02	28.64*	0.79	-
χ^2 = 328.73, df = 296, p = 0.09, RMSEA = 0.010, CFI=1.00, GFI= 0.99, χ^2 df = 1.11					

** P < 0.01

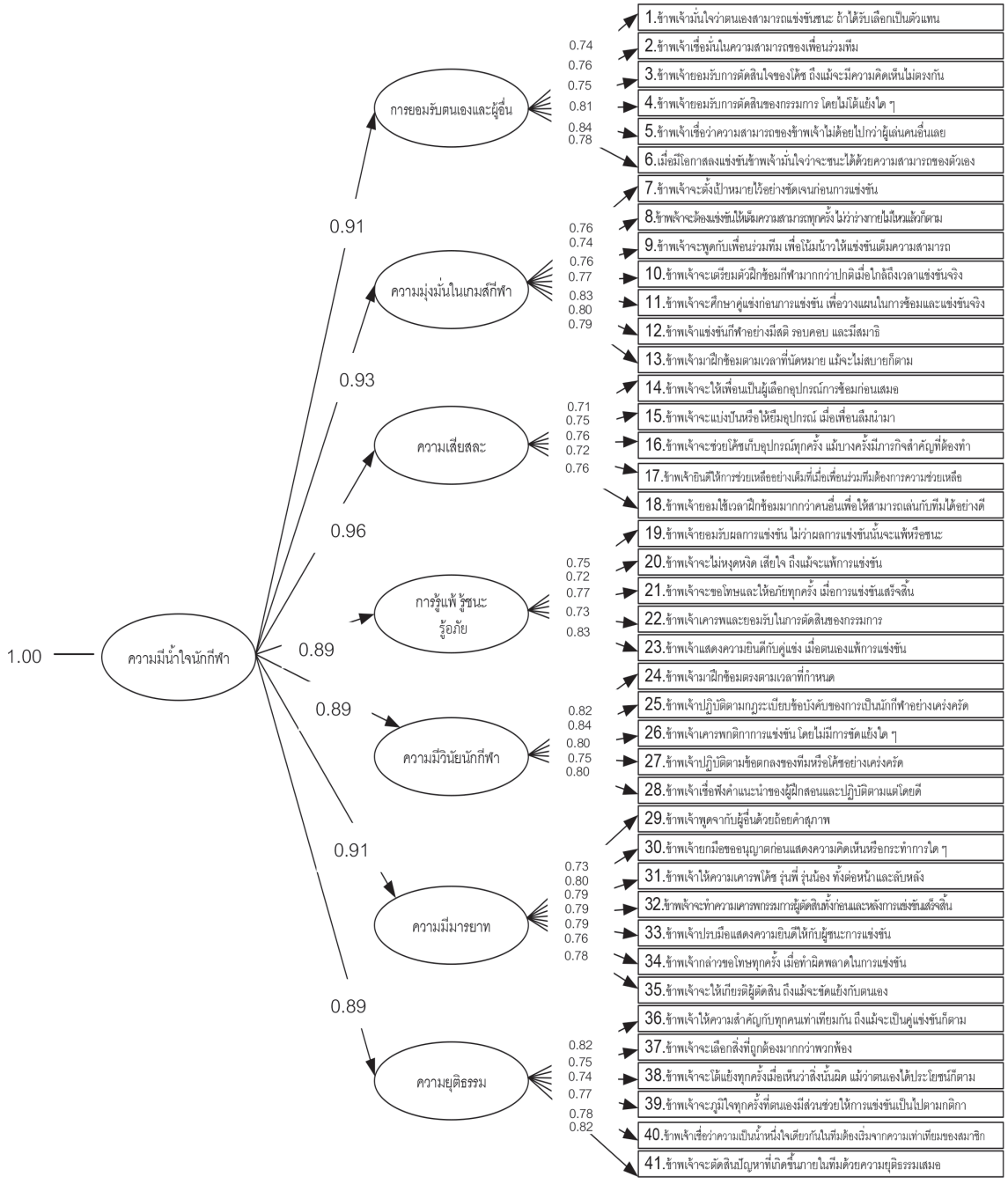
ผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานขององค์ประกอบตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาพบว่าน้ำหนักองค์ประกอบของทั้ง 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น (Accept) ด้านความมุ่งมั่นในเกมกีฬา (Earnestness) ด้านความเสียสละ (Sacrifice) ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (Sportsmanship) ด้านความมีวินัยนักกีฬา (Discipline) ด้านความมีมารยาท (Mannerliness) และด้านความยุติธรรม (Justness) มีค่าเป็นบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.91, 0.93, 0.96, 0.89, 0.89, 0.91 และ 0.89 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา สรุปได้ว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นมีความตรงเชิงโครงสร้าง โดยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตัวบ่งชี้มีน้ำหนักความสำคัญและสอดคล้องกับองค์ประกอบความมีน้ำใจนักกีฬา ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดขึ้น และสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังแผนภาพที่ 2

อภิปรายผล

จากผลการพัฒนาตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจนักกีฬาสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่าความมีน้ำใจนักกีฬาครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 7 ด้าน คือ (1) ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น (2) ด้านความมุ่งมั่นในเกมกีฬา (3) ด้านความเสียสละ (4) ด้านความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (5) ด้านความมีวินัยนักกีฬา (6) ด้านความ มีมารยาท และ(7) ด้านความยุติธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง พบว่า โมเดลตัวบ่งชี้ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. องค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญสูงที่สุด คือ องค์ประกอบด้านความเสียสละเป็นคุณลักษณะที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ซึ่งการเป็นนักกีฬาที่ดีจะต้องแสดงถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับการแบ่งปันให้ความช่วยเหลือผู้อื่นทั้งด้านวัตถุ และการกระทำโดยไม่หวังผลตอบแทน ใดๆ (หรรษา แดงภักดี, 2536) (สดใส ยาทองไชย, 2540) (สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์, 2544) (วสันต์ ยงศรีปัญญะฤทธิ์, 2550) ได้กล่าวว่า ความเสียสละเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกของบุคคลในลักษณะของการไม่เห็นแก่ตัว แบ่งปันสิ่งต่างๆ ที่ตนพึงมีพึงได้ให้แก่ผู้อื่นตามโอกาสอันควร สละความสุขสบายส่วนตัวเพื่อผลประโยชน์ของบุคคลอื่นหรือต่อส่วนรวมดังนั้น องค์ประกอบด้านความเสียสละจึงเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของการเป็นนักกีฬาที่ดี ผลการวิจัยจึงได้แสดงถึงความเด่นชัดที่อยู่ภายในตัวบุคคล โดยมีความเสียสละเป็นตัวทำนายที่สำคัญอยู่ในอันดับแรก และยังพบว่าตัวบ่งชี้องค์ประกอบด้านความเสียสละเป็นตัวบ่งชี้ที่ดี โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญอยู่ระหว่าง 0.71-0.76 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2538) โดยตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักความสำคัญสูงที่สุดคือตัวบ่งชี้ข้อที่ 5 ข้าพเจ้าเชื่อว่าความสามารถของข้าพเจ้าไม่ด้อยไปกว่าผู้เล่นคนอื่นเลย และตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักความสำคัญต่ำที่สุดคือตัวบ่งชี้ข้อที่ 1 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าตนเองสามารถแข่งขันชนะ ถ้าได้รับเลือกเป็นตัวแทน มีความสำคัญกับองค์ประกอบดังกล่าวน้อยที่สุด



Chi-square = 328.73, df = 296, p = 0.09243, RMSEA = 0.010, CFI=1.00, GFI= 0.99

แผนภาพที่ 2 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง
ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา

สำหรับองค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญรองลงมา คือ องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่นในเกมกีฬา ซึ่งเป็นองค์ประกอบอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญของคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดีที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับความตั้งใจ ความพยายามกระทำการต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ด้วยการเอาชนะใจตนเองและผู้อื่น (ไพฑูรย์ กันสิงห์, 2541) (กลิ่นประทุม แสงสุระ, 2550) (สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์, 2544) (สุพนิต อิทธิวุฒิ, 2555) (สุภกิจ วิริยะกิจ, 2557) กล่าวว่า ความมุ่งมั่นเป็นพฤติกรรมหรือการแสดงออกของบุคคลในลักษณะของการปฏิบัติตนอย่างเต็มความสามารถ มีความมุ่งมั่นรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความเอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด และผลการวิจัยพบว่าตัวบ่งชี้องค์ประกอบด้านความมุ่งมั่นในเกมกีฬาเป็นตัวบ่งชี้ที่ดี โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญ อยู่ระหว่าง 0.74-0.83 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) โดยตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักความสำคัญสูงที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ข้อที่ 11 ข้าพเจ้าจะศึกษาคู่แข่งก่อนการแข่งขัน เพื่อวางแผนในการซ้อมและแข่งขันจริงและตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักความสำคัญต่ำที่สุดคือตัวบ่งชี้ข้อที่ 8 ข้าพเจ้าจะต้องแข่งขันให้ชนะ ไม่ว่าร่างกายไม่ไหวแล้วก็ตาม มีความสำคัญกับองค์ประกอบดังกล่าวน้อยที่สุด นอกจากนี้ องค์ประกอบด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น องค์ประกอบด้านความมีมารยาท องค์ประกอบด้านความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย องค์ประกอบด้านความมีวินัยนักกีฬา และองค์ประกอบด้านความยุติธรรมก็เป็นตัวทำนายที่ดีของความมีน้ำใจนักกีฬานักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (หรรษา แดงภักดี, 2536) (สดใส ยาทองไชย, 2540) (สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์, 2544) (วสันต์ ยงศรีปัญญะฤทธิ์, 2550) (ไพฑูรย์ กันสิงห์, 2541) (กลิ่นประทุม แสงสุระ, 2550) (สุพนิต อิทธิวุฒิ, 2555) (สุภกิจ วิริยะกิจ, 2557) ดังนั้น องค์ประกอบของความมีน้ำใจนักกีฬานักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ทั้ง 7 ด้านนี้ สามารถเป็นตัวทำนายความมีน้ำใจนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง พบว่า โมเดลตัวบ่งชี้ที่พัฒนา ขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จาก ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (χ^2 = 328.73, df = 296, p = 0.09, RMSEA = 0.01, CFI =1.00, GFI= 0.99, χ^2/df = 1.11) ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542) ดังนั้น มาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬานักกีฬา สถาบันการพลศึกษา มีความตรงเชิงโครงสร้าง จึงกล่าวได้ว่ามาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือที่มีความถูกต้องแม่นยำในการวัดสิ่งที่ต้องการวัด และวัดได้ความตรงตามเกณฑ์ ตลอดจนความตรงเชิงทฤษฎีพื้นฐานของสิ่งที่มุ่งวัด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าโมเดลตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬา สถาบันการพลศึกษา ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และตัวบ่งชี้ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 41 มีความเหมาะสมที่หน่วยงานหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถนำมาตรวัดไปใช้ เพื่อประเมินคุณภาพความมีน้ำใจนักกีฬา และใช้เป็นแนวทางพัฒนานักกีฬาให้เป็นผู้มีความมีน้ำใจนักกีฬา และพัฒนานักกีฬาสู่ความ

เป็นเลิศทางกีฬาต่อไปได้

1.2 ผลวิจัยที่พบว่าน้ำหนักองค์ประกอบความมีน้ำใจนักกีฬาแต่ละด้าน มีค่าแตกต่างกัน โดยองค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือความเสียสละ รองลงมาคือความมุ่งมั่นในเกมกีฬา การยอมรับตนเองและผู้อื่น ความมีมารยาท การรู้แพ้รู้ชนะ รู้อภัย ความมีวินัยนักกีฬา และความยุติธรรม ตามลำดับ ในการนำตัวบ่งชี้ดังกล่าวไปพัฒนาเป็นเครื่องมือสำหรับประเมินผล สามารถกำหนดน้ำหนักความสำคัญของแต่ละองค์ประกอบให้ความสำคัญแตกต่างกันได้ หรืออาจกำหนดให้เท่าเทียมกันขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้นำไปใช้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการตรวจสอบคุณสมบัติด้านความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลตัวบ่งชี้ของมาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาในภาพรวมของโมเดลกับตัวอย่างทั่วไป ยังไม่ได้ทดสอบว่าโมเดลตัวบ่งชี้ดังกล่าวจะยังคงมีความเหมาะสมหรือไม่ หากจะนำไปใช้กับตัวอย่างที่มีลักษณะบางประการแตกต่างกัน เช่น ประเภทของบุคคล ระดับการศึกษา ในการวิจัยครั้งต่อไป จึงควรศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลเพิ่มเติม เพื่อให้ได้สารสนเทศในเชิงประสิทธิภาพของตัวบ่งชี้ที่มีความเหมาะสมในการวัดคุณลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬาต่อไป

2.2 การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนาความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาแต่ยังไม่ได้ทำ การศึกษากับกลุ่มคนทั่วไป จึงควรใช้ทำการศึกษากับกลุ่มคนทั่วไปเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรวัดความมีน้ำใจนักกีฬาให้มีคุณภาพมากขึ้น

บรรณานุกรม

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา. (2552). “น้ำใจนักกีฬา.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 6**(3),66-68.

กนกวลี เอ่งฉ้วน. (2529). **การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพความมีน้ำใจนักกีฬา**. การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

กลิ่นประทุม แสงสุระ. (2550). **การสร้างแบบวัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2.** วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กิตติพงษ์ อยู่พงษ์พิทักษ์. (2533). **บุคลิกภาพความมีน้ำใจนักกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). **โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2545). **การพัฒนาตัวบ่งชี้สาหรับการประเมินคุณภาพการบริหารและการจัดการเขตพื้นที่การศึกษา**. กรุงเทพฯ: ธารอักษร.

บุญชม ศรีสะอาด. (2540). **การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล**. กรุงเทพฯ: สุวิยาสาส์น.

ไพฑูรย์ กันสิงห์. (2541). **ระดับความรู้ความเข้าใจในลักษณะความมีน้ำใจนักกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2541ก). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** กรงเทพฯ: สุวิรียาสาส์น.

วสันต์ ยงศรีปัญญะฤทธิ์. (2550). **บุคลิกภาพความมีน้ำใจนักกีฬาของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). “น้ำใจนักกีฬา.” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1**, 20-22.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). **ปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริชัยกาญจนวาสี. (2547). **ทฤษฎีการประเมิน.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2555). **ทฤษฎีการทดสอบแนวใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์. (2544). **ความมีน้ำใจนักกีฬาของนักศึกษาและนักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุพนิต อิทธิวุฒิ. (2555). **คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตธนบุรี ปีการศึกษา 2554**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภกิจ วิริยะกิจ. (2557). **ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือที่มีต่อความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2554). **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สดใส ยาทองไชย. (2540). **พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอาชีวเกมส์**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

หรรษา แดงภักดี. (2536). **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา.** วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Miller, D.K. (2006). **Measurement by the Physical Educator : Why and How.** Singapore: McGraw-Hill Companies.

http://www.sopon.ac.th/sopon/sema_web/image_king/king3.html (พระราชดำรัสในหลวง). วันที่สืบค้น 28 ตุลาคม 2558

http://www.nitiphong.com/paper_pdf/phd/FactorAnalysis_concept.pdf. วันที่สืบค้น 28 ตุลาคม 2558

ข้อแนะนำสำหรับผู้เขียน

1. ประเภทของบทความ

1.1) บทความวิจัย (Research article) เป็นบทความที่เรียบเรียงอย่างเป็นระบบจากงานวิจัย

1.2) บทความวิชาการ (Academic article) มีลักษณะ ดังนี้

1.2.1) เป็นบทความจากการทบทวนเอกสาร ที่มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์หรือความชำนาญ แนวคิด ของผู้เขียน หรือข้อค้นพบซึ่งอาจเป็นผลมาจากงานวิจัยหลายๆ เรื่อง มีการเรียบเรียงนำเสนออย่างเป็นระเบียบ

1.2.2) เป็นบทความที่นำเสนอกระบวนการสร้างและพัฒนานวัตกรรม

2. ส่วนประกอบของบทความ

2.1) ส่วนหน้า แยกเป็น ส่วนภาษาไทย และภาษาอังกฤษ แต่ละส่วนความยาวไม่เกิน 1 หน้าของกระดาษ A4 ประกอบด้วย

2.1.1) ชื่อบทความ (ไม่เกิน 2 บรรทัด) ชื่อผู้เขียน (ไม่ใส่คำนำหน้า) ชื่อหน่วยงาน

2.1.2) บทคัดย่อ (Abstract) ควรสั้น ตรงประเด็น ครอบคลุมสาระสำคัญของผลงานการศึกษา

2.1.3) คำสำคัญ กำหนดไว้ไม่น้อยกว่า 3 คำ และไม่เกิน 5 คำ

2.1.4) Corresponding author (ผู้รับผิดชอบบทความ) เป็นผู้ส่งบทความประสานงานกับวารสาร

2.2) ส่วนบทความ

2.2.1) บทความวิจัย ประกอบด้วย

(1) บทนำ (Introduction) อธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา รวมถึงการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเป็นที่มาของวัตถุประสงค์การวิจัย และสมมติฐานของการวิจัย

(2) วิธีดำเนินการวิจัย (Methods) อธิบายอย่างชัดเจนถึงรูปแบบการวิจัย เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอน/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลและ/หรือวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของการรวบรวมข้อมูล

(3) ผลการวิจัย (Results) เสนอผลการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรงประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ควรมีตารางและ/หรือภาพประกอบ หากมีบรรยายใต้ตารางควรเป็นการชี้ประเด็นที่สนใจหรือหมายเหตุของการแสดงสัญลักษณ์ที่ระบุไว้ในตาราง

(4) การอภิปรายผล (Discussion) เป็นการอธิบายถึงประเด็นผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นชัดเจนว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นตามที่นำเสนอสมมติฐาน หรือสิ่งที่คนพบสอดคล้องมีทฤษฎีและ/หรือผลงานวิจัยก่อนหน้านี้สนับสนุนหรือขัดแย้งหรือไม่ พร้อมทั้งอภิปรายผลการวิจัยเพื่อนำเสนอแนวทางนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หมายเหตุ ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย (Results and Discussion) สามารถนำมาเรียบเรียงในหัวข้อเดียวกันได้

(5) บทสรุป (Conclusion) สรุปสาระสำคัญของการค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

(6) กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements) เป็นการเขียนแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนในความสำเร็จ ซึ่งควรเขียนไม่เกิน 3 บรรทัด

(7) เอกสารอ้างอิง (References) ให้ใช้หัวข้อ “บรรณานุกรม” เป็นรายการเอกสารที่ถูกเขียนอ้างอิงไว้ในเนื้อหาบทความเท่านั้น โดยเขียนเรียงลำดับตามอักษร และปีพิมพ์ โดยยึดรูปแบบการเขียนอ้างอิงตามที่วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษากำหนด

2.2.2) บทความวิชาการ

การเขียนบทความวิชาการ ควรประกอบด้วย บทนำ เพื่ออธิบายถึงที่มาและความสำคัญของเรื่องที่นำมาเขียนบทความ วิธีศึกษาหรือวิธีดำเนินการ ที่เป็นการอธิกายถึงการได้มาซึ่งข้อมูลหรือความรู้หรือเรื่องราวที่นำเสนอในครั้งนี้ และสรุปท้ายบทความ เพื่อบอกถึงประเด็นหรือสาระสำคัญที่นำเสนอในโดยการเขียนส่วนเนื้อหาของบทความวิชาการควรจะต้องมีกรอบแนวคิดทางหลักวิชาการ ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุที่นำไปสู่ผล นอกจากนี้ในการใช้ภาษาเพื่อนำเสนอเรื่องที่เขียน ควรเรียบเรียงอย่างดี ชัดเจน เช่น ลำดับเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเนื่อง บรรยายอ้างอิงแหล่งข้อมูลต่างๆ ประกอบเรื่องที่เขียน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ และคล้อยตามมองเห็นความสำคัญ

3. รูปแบบการพิมพ์

3.1) ตั้งค่าหน้ากระดาษ

3.1.1) จำนวนหน้าของบทความ 10–15 หน้า กระดาษ A4 (8.27” x11.69”)

3.1.2) ตั้งกั้นหน้า ซ้าย – ขวา – บน – ล่าง เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร หรือ 1 นิ้ว

3.1.3) ตั้งย่อหน้าแรก 0.3 นิ้ว

3.1.4) แต่ละหัวข้อหลักเว้นบรรทัด 10 pt ส่วนระหว่างหัวข้อหลักและหัวข้อรองไม่เว้นบรรทัด

3.2) แบบตัวอักษร

3.2.1) ใช้อักษร Browallia New ทั้งบทความภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

3.2.2) ชื่อเรื่องจัดกลางหน้า ใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา

3.2.3) ชื่อผู้เขียน ให้เว้นบรรทัด 1 ช่วง (10 pt) จัดชิดขวาใช้อักษรขนาด 16 ตัวหนา กรณีที่ผู้เขียนมากกว่า 1 ท่าน และต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยกขนาด 14 ต่อท้ายนามสกุลผู้เขียน ส่วนการพิมพ์ชื่อผู้เขียนเป็นภาษาอังกฤษ ให้ใช้อักษรตัวแรกพิมพ์ใหญ่ต่อด้วยพิมพ์เล็ก เช่น Pimprapa Intahlor เป็นต้น

3.2.4) ชื่อหน่วยงานสังกัดของผู้เขียน จัดพิมพ์ชิดขวาบรรทัดต่อมา กรณีผู้เขียนหลายคนต่างสังกัด ให้พิมพ์เลขยกขนาด 14 ด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน (กรณีที่ผู้เขียนอยู่สถาบันเดียวกัน ไม่พิมพ์เลขยก)

3.2.5) ชื่อหัวข้อหลักในบทความ เช่น บทคัดย่อ บทนำ วิธีดำเนินการวิจัย บรรณานุกรม เป็นต้น จัดชิดซ้ายใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

3.2.6) ชื่อหัวเรื่องรอง เช่น กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น จัดชิดซ้ายตรงกับหัวข้อหลักไม่เว้นช่วงบรรทัด ใช้ขนาดอักษร 16 ตัวหนา

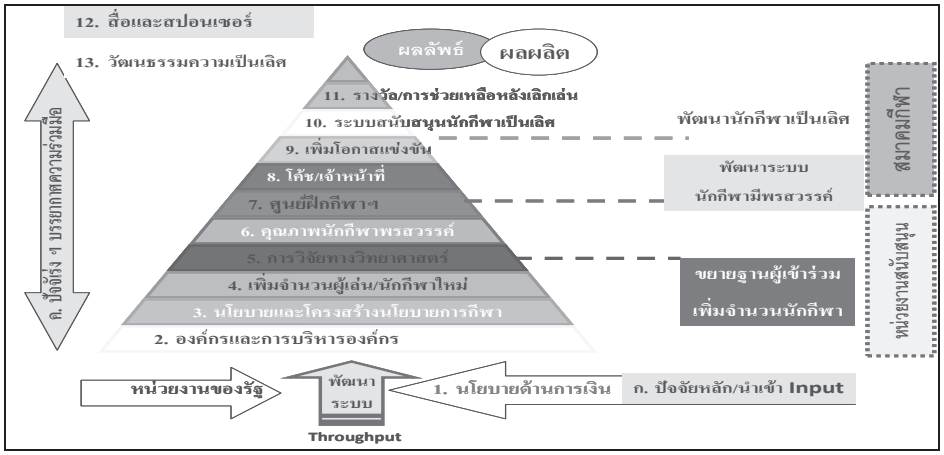
_18-0558(333-340).indd 334 7/16/61 BE 9:55 AM

3.2.7) ชื่อตาราง ใช้ข้อความว่า “ตารางที่” พิมพ์อักษรขนาด 14 ชิดซ้าย ส่วนเนื้อหาในตารางใช้อักษรขนาด 14 หรือขนาดที่เหมาะสม กรณีมีอธิบายใต้ตารางต้องเป็นการหยิบยกส่วนสำคัญ โดยใช้อักษรขนาด 14 เช่นกัน

3.2.8) ภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า “ภาพที่“ ตามด้วยชื่อภาพ และที่มาของภาพ (ถ้ามี) ใช้ตัวอักษรขนาด 14 ไว้กลางหน้าของใต้ภาพ โดยเว้นช่วงระหว่างภาพกับข้อความใต้ภาพ 10 pt.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบบริบททั่วไปของ 6 ประเทศเป้าหมายกับประเทศไทย

รายการเปรียบเทียบบริบททั่วไป	THA	FR	KOR	JPN	AUS	UK	USA
1. ประชากร/ล้าน	66	64	48	128	22	58	308
2. GDP ของประเทศ (ล้านเหรียญ)	.32	2.6	1.0	5.5	1.2	2.5	14.7
3. GDP per capita (เหรียญอเมริกา)	4,992	41,019	20,519	42,820	55,590	36,120	47,284



ภาพที่ 1 แบบจำลองการพัฒนากีฬาเป็นเลิศสำหรับประเทศไทย ที่มา: สืบสาย บุญวีรบุตร (2554)

4. การเขียนเอกสารอ้างอิง

การเขียนเอกสารอ้างอิงใช้แบบ APA โดยใช้หัวข้อว่า บรรณานุกรม เรียงลำดับการเขียนเอกสารอ้างอิงตามแบบสากล ดังมีตัวอย่างการเขียนอ้างอิงระบบ APA ดังนี้

4.1 รูปแบบอ้างอิงวารสารและนิตยสาร

ชื่อผู้แต่ง._(ปีที่พิมพ์).__ชื่อเรื่อง._**ชื่อวารสาร,_ปีที่**(เลขฉบับที่),_หน้าแรก-หน้าสุดท้าย. (ดังตัวอย่าง)

Author(s)._(Year of publication).__Title of article._*Title of periodical or journal, Volume* (issue), First–last page. (ดังตัวอย่าง)

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2549). การกลัวความล้มเหลวในนักกีฬาเยาวชนไทย: แบบวัด TPFAI. **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 1**(1), 49-59.

Ruangmanotam, L., & Chomsahai, P. (2016). Effect of fast-tempo music on acceleration speed training toward audio imagery occurance autonomic while performing sprint. **Journal of Sports Science and Technology, 16**(1), 117-125.

การเขียนอ้างอิงจากเอกสารรวมเล่ม (Proceedings) จากการประชุมวิชาการ (ตัวอย่าง)

Stamm, H., & Lemprecht, M. (2001). Sydney 2000-The best games ever? World sport and relationships of structural dependency. In **Proceedings of The 1st World Congress of Sociology of Sport** (pp. 129-136). Seoul: Yonsei University.

4.2 รูปแบบการอ้างอิงหนังสือ

ชื่อผู้แต่ง._(ปีที่พิมพ์).__ **ชื่อหนังสือ**._เมืองที่พิมพ์:_สำนักพิมพ์. (ตัวอย่าง)

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

Houlihan, B., & Green, M. (2008). **Comparative Elite Sport Development: systems, structures and public policy.** London: Butterworth-Heinemann.

กรณีหนังสือที่ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่งหรือบรรณาธิการ ให้ขึ้นต้นด้วยชื่อหน่วยงาน หรือชื่อหนังสือ (ตัวอย่าง)

กรมพลศึกษา. (2558). **แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: วีรวรรณ พริ้นติ้งค์.

4.3 รูปแบบการอ้างอิงวิทยานิพนธ์

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). **ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญา..... สถาบันการศึกษา, เมือง. (ตัวอย่าง)

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2529). **การให้คะแนนวิชายืดหยุ่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

Boonveerabut, S. (1992). **Relationship between sport competitive achievement orientation and coaching behavior preferences among young male athletes in Thailand.** Unpublished Doctoral dissertation, Oregon State University, Corvallis.

4.4 รูปแบบการอ้างอิงสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้แต่ง._(ปีที่พิมพ์).__*ชื่อเรื่อง*, สืบค้นวันที่ จาก ชื่อฐานข้อมูล URL

Author(s)._(date-or “n.d.”).__**Title of work.** Retrieved date, from Name of Database or Internet address of the specific document

ธนิดา จุลวนิชยพงษ์. (2560). **การวิเคราะห์หลังการแข่งขัน.** สืบค้นวันที่ 19 ธันวาคม 2560 จาก https://www.facebook.com/tennisudonthani/posts/1382882051786844

Conroy, D.E. (2003). **The performance failure appraisal inventory: User’s manual.** Retrieved March 6, 2003, from http://www.personal.psu.edu/dec9

4.5 ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา

(1) ตัวอย่างอ้างอิงในเนื้อหา: ใช้คำเชื่อมโยงกับเนื้อหา เช่น ...สืบสาย บุญวีรบุตร และลัดดา เรืองมโนธรรม (2558) กล่าวว่า...เพื่อให้ได้เหรียญโอลิมปิกมากขึ้น จนเรียกได้ว่ามีการงัดข้อทางการกีฬาขึ้น .....สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Houlihan & Green (2008) หากแต่ค้านกับข้อค้นพบของ De Bosscher และคณะ (De Bosscher et al., 2009)....

(2) ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา : ไม่ใช้คำเชื่อมโยงในเนื้อหา เช่น ...ปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการกำหนดนโยบายกีฬาและบังคับนักกีฬาฝึกเต็มเวลา (Stamm & Lemprecht, 2001) แตกต่างจากการกำหนดนโยบายของประเทศในแถบอเมริกา (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2559) ....

(3) ตัวอย่างการอ้างอิงหน้าเนื้อหา : เช่น ...ปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการกำหนดนโยบายกีฬาและบังคับนักกีฬาฝึกเต็มเวลา (Stamm & Lemprecht, 2001: 38) แตกต่างจากการกำหนดนโยบายของประเทศในแถบอเมริกา (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2559: 42) ....

(4) ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา: ข้อมูลจาก web site เช่น (Uk Sports, 2010: Online) (ลัดดา เรืองมโนธรรม และคณะ, 2560: ออนไลน์)

(5) ตัวอย่างการอ้างอิงในเนื้อหา: ผู้เขียนมากกว่า 3 คน (Ruangmanotam et al., 2017) (ลัดดา เรืองมโนธรรม และคณะ, 2560)

5. กระบวนการพิชญพิจารณ์

บทความทุกฉบับจะได้รับการตรวจอ่านเบื้องต้นจากบรรณาธิการ เพื่อตอบรับหรือปฏิเสธเบื้องต้น จากนั้นบทความที่รับพิจารณาจะเข้าสู่กระบวนการพิชญพิจารณ์อย่างอิสระและต้องผ่านการตอบรับโดยผู้ทรงคุณวุฒิตามขอบข่ายของบทความ จำนวน 2 ท่าน

6. เอกสารตอบรับการตีพิมพ์

เจ้าของบทความจะได้รับเอกสารตอบรับการผ่านพิจารณาบทความลงตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานในวารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิสองท่านพิจารณาให้รับลงตีพิมพ์ และเจ้าของบทความปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

7. การส่งบทความ

การส่งบทความออนไลน์ผ่าน Website: journal.ipe.ac.th

8. ความแจ้งจากกองบรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

8.1 บทความที่ส่งมาขอลงตีพิมพ์วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา กองบรรณาธิการวารสารจะดำเนินการพิจารณาขอบข่ายของบทความ ตรวจรูปแบบการพิมพ์ ความครบถ้วนของเนื้อตามแต่ละประเภทของบทความ ซึ่งกองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ไม่รับพิจารณาบทความที่ไม่ดำเนินการตามที่วารสารกำหนด โดยจะแจ้งกลับผู้ส่งบทความภายใน 2 วันหลังจากได้รับบทความ บทความที่กองบรรณาธิการวารสารรับพิจารณา เจ้าของบทความต้องสมัครเป็นสมาชิกและจ่ายค่าธรรมเนียมตามแจ้ง จากนั้นกองบรรณาธิการจึงจะดำเนินการในกระบวนการต่อไป

8.2 หากภายหลังการตอบรับลงตีพิมพ์มีการตรวจพบว่า บทความที่ส่งมานั้น มีการคัดลอก หรือลอกเลียน หรือมีการดำเนินการใดใด อันแสดงถึงการผิดจริยธรรมจรรยาบรรณของนักวิจัย ทางวารสารจะส่งหนังสือแจ้งยกเลิกการตีพิมพ์และหนังสือตอบรับไปยังหน่วยงานต้นสังกัด และระงับการพิจารณาผลงานจากเจ้าของบทความเป็นระยะเวลา 3 ปีต่อเนื่อง

8.3 ทุกบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา เป็นแนวคิดและการเขียนจากเจ้าของบทความ กองบรรณาธิการวารสารเป็นเพียงผู้จัดพิมพ์มิได้มีส่วนกับการเขียนบทความ ซึ่งหากเผยแพร่บทความนั้นแล้ว ปรากฏผู้ร้องเรียน หรือตรวจพบว่ามีการกระทำผิดจริยธรรมจรรยาบรรณการวิจัย เจ้าของบทความจักต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำนั้นแต่เพียงผู้เดียว

_18-0558(333-340).indd 338 7/16/61 BE 9:56 AM

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
Academic Journal of institute of Physical Education

ใบสมัครสมาชิก/ต่ออายุสมาชิก/สั่งซื้อ/ส่งบทความตีพิมพ์

เรียน บรรณาธิการวารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา

1. ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....

ที่อยู่.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....อีเมล์.....

2. ในนามหน่วยงาน.....

ที่อยู่.....

รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....อีเมล์.....

3. มีความประสงค์

☐ สมัครสมาชิก 1 ปี จำนวนเงิน 500 บาท (จำนวน 3 ฉบับ)

☐ สมัครสมาชิก 2 ปี จำนวนเงิน 800 บาท (จำนวน 6 ฉบับ)

☐ สมัครสมาชิก 3 ปี จำนวนเงิน 1,000 บาท (จำนวน 9 ฉบับ)

☐ ต่ออายุสมัครสมาชิก 1 ปี จำนวนเงิน 500 บาท (จำนวน 3 ฉบับ)

☐ ส่งบทความตีพิมพ์เผยแพร่ จำนวนเงิน 3,000 บาท (ในนามหน่วยงานภายนอก)

☐ สั่งซื้อวารสาร ปีที่.....ฉบับที่.....เดือน.....พ.ศ.....จำนวน.....เล่ม จำนวน.....บาท (วารสารฉบับละ 200 บาท)

4. ชำระ ค่าสมัครสมาชิก / ต่ออายุสมาชิก โดย

☐ เงินสด จำนวน.....บาท

☐ โอนผ่านบัญชี ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 986-7-00296-2
ชื่อบัญชี **วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา** (โปรดแนบหลักฐานการโอนเงินมาพร้อมใบสมัคร)

หมายเหตุ: กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

5. ออกใบเสร็จในนาม.....

6. โปรดส่งใบสมัคร/ต่ออายุสมาชิก/สั่งซื้อวารสาร พร้อมหลักฐานการชำระเงินผ่านอีเมล์: journalipe@hotmail.com **หรือ** ที่อยู่ กองบรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา เลขที่ 333 หมู่ 1 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20000, Fax: 0-380-5421-9

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่...../...../.....

สำหรับเจ้าหน้าที่

ใบเสร็จเล่มที่ / เลขที่	ลงวันที่	ผู้รับเงิน

_18-0558(333-340).indd 339 7/16/61 BE 9:56 AM

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
Academic Journal of institute of Physical Education

แบบนำส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

เรียน บรรณาธิการวารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา

1. ข้อมูลผู้วิจัย
   ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ).....
   สังกัดมหาวิทยาลัย/คณะ.....
   หน่วยงาน.....
   เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
   ที่อยู่สำหรับจัดส่งวารสาร .....
2. ข้อมูลผู้วิจัยร่วม (ถ้ามี ระบุให้ครบทุกคน)
   ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ).....
   สังกัดมหาวิทยาลัย/คณะ.....
   หน่วยงาน.....
   เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
3. ข้อมูลที่ปรึกษาหลักและที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาหลัก (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาหลัก (ภาษาอังกฤษ).....
   ที่อยู่ปัจจุบัน..... เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาร่วม (ภาษาไทย).....
   ชื่อ-สกุลที่ปรึกษาร่วม (ภาษาอังกฤษ).....
   ที่อยู่ปัจจุบัน..... เบอร์โทรศัพท์..... อีเมล์.....
4. ประเภทบทความ
   ☐ บทความวิจัย ☐ บทความวิชาการ
5. ชื่อบทความ
   ชื่อบทความ (ภาษาไทย)
   ชื่อบทความ (ภาษาอังกฤษ)
6. สาขาวิชาที่ทำบทความ
   ☐ พลศึกษา ☐ สุขศึกษา ☐ การจัดการกีฬา ☐ ท่องเที่ยวและนันทนาการ ☐ วิทยาศาสตร์สุขภาพ
   ☐ วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ☐ สาขาอื่น

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าขอรับรองว่าบทความที่ส่งเพื่อลงตีพิมพ์เผยแพร่เรื่องนี้ ไม่เคยเผยแพร่หรืออยู่ในระหว่างการพิจารณากลั่นกรองจากวารสาร หรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ ข้าพเจ้าและคณะผู้วิจัยได้รับทราบและยินดีปฏิบัติตามเงื่อนไขการนำส่งบทความให้แก่วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ทุกประการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(.....)

_18-0558(333-340).indd 340 7/16/61 BE 9:56 AM