การเพิ่มคุณค่าโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาส

Values Added to Taekwondo Training Program for Life Quality Development in Underprivileged Children

ขนิษฐา ชุมเพ็ญ
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเพิ่มคุณค่าโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาส 2) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสก่อนฝึกระหว่างฝึกและหลังฝึกกีฬาเทควันโด เป็นการวิจัยเชิงทดลอง และการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาคุณค่าที่ได้จากการฝึกกีฬาเทควันโด ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นเด็กด้อยโอกาสที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จ.ลำพูน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีการทดสอบก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด ดำเนินการฝึกเป็นเวลา 16 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 32 คาบ และแบบทดสอบก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความมีน้ำใจนักกีฬา ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวทางสังคม และสมรรถภาพทางกาย สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดที่เพิ่มคุณค่าของโปรแกรมการฝึกมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสที่เรียนตามโปรมแกรมนี้ดีขึ้น โดยมีความมีน้ำใจนักกีฬา ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวทางสังคม และสมรรถภาพทางกาย มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองยังไม่แตกต่างกัน 2) การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาส ระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม พบว่าด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การปรับตัวทางสังคม สมรรถภาพทางกาย ด้าน การนั่งงอตัว การดันพื้น การเดินวิ่ง แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีการพัฒนาดีกว่ากลุ่มควบคุม ยกเว้นด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ ดัชนีมวลกาย และการนอนยกตัว ยังไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย มีดังนี้ 1) ควรนำโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดที่เพิ่มคุณค่าไปฝึกให้กับเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ 2) โรงเรียนควรจะส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดที่เพิ่มคุณค่านี้เพื่อพัฒนาเด็กในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม 3) หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชนสามารถนำโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study taekwondo training program improve a better life quality of underprivileged children, and 2) to compare life quality before, during, and after training. Life quality received from the Taekwondo training was classified as the aspects of self-esteem, sportsmanship, emotional quotient, social adjustment and physical fitness. Samples were 60 underprivileged students of Chalermprakiet 48 Punsa School, Lumphun province, volunteered to participate in the study. They were divided into 2 groups as the experimental group and the control group, 30 of each. Research tools, taekwondo training program for life quality development, designed by the researcher. The experiment carried out for 16 weeks of 2 periods/a week all 32 lessons and test before trial, during trial and after the trial. Test composed of self esteem, sportsmanship, emotional quotient (E.Q.), social adjustment, and physical fitness. Statistics used were frequency, percentage, mean, standard deviation, Mixed ANOVA.

The results were as follows: 1) the taekwondo training program positively influenced life quality of underprivileged children by significantly increasing the aspects of sportsmanship, emotional quotient (E.Q.), social adjustment and physical fitness, at the .05 level. 2) In comparing the life quality of the experimental group was significantly better than the control group in sportsmanship, social adjustment, and three variables of physical fitness such as sit and reach, push up and walk/run 1.6 miles at the .05 level. However, self esteem emotional quotient (E.Q.) and two variables of physical fitness aspect as to BMI and abdominal curl were not significantly different.

The recommendations from the research were: Practicing Taekwondo in underprivileged children has improved their life quality. Therefore, it is suggested that Taekwondo be practiced by other underprivileged children in other different schools. Moreover, school curricular should contain Taekwondo as the guideline to child development in all parts. Child related organizations should promote Taekwondo in children, including applying the sport in developing their skills and quality of life.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาเป็นกิจกรรมที่สังคมให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ผู้เล่นกีฬานอกจากจะมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้ว กีฬายังเป็นกิจกรรมที่สร้างความเป็นระเบียบวินัย การควบคุมตนเอง การรู้จักบริหารเวลา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมทางกีฬาจะช่วยหล่อหลอมให้คนเป็นคนดีของสังคมและชาติ

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ประชาชนให้ความสนใจและเล่น เป็นจำนวนมาก มีจำนวนมากกว่า 5 แสนคนเนื่องจากกีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่มีคุณค่าหลายประการ กีฬาเทควันโดเป็นศิลปะป้องกันตัวชนิดหนึ่งที่สามารถเล่นเพื่อป้องกันตัว เพื่อสุขภาพ เพื่อออกกำลังกาย หรือเพื่อการแข่งขัน (สันติ สรรพศรี. 2551:3) กล่าวว่าสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของศิลปะป้องกันตัวเทควันโด ไม่เพียงแต่การเรียนรู้ของการใช้ศิลปะป้องกันตัวเท่านั้น แต่ยังประกอบไปด้วยการสร้างจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นเป็นสุภาพบุรุษและมีจิตใจที่โอบอ้อมอารีและเมตตากับผู้ที่ด้อยกว่า การฝึกฝนกีฬาเทควันโดจะทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตและเจตคติที่ดีต่อมวลมนุษย์ชาติ โดยการแอบแฝงบนพื้นฐานของการฝึกศิลปะป้องกันตัว ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีความกระฉับกระเฉงและมีพละกำลัง นอกจากนี้การเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัว ยังได้ประโยชน์ทำให้ผู้ที่ได้ฝึกฝน มีความเชื่อมั่นในความปลอดภัยที่จะรักษาชีวิตและทรัพย์สินของเขาเหล่านั้น ตลอดจนครอบครัวเพื่อนบ้านและประเทศชาติเป็นสำคัญ สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย มีความตั้งใจจะตอบแทนสังคมหลังจากได้พัฒนากีฬาเทควันโดไทยไปสู่ความเป็นเลิศแล้ว จึงได้จัดทำโครงการสายสัมพันธ์สานฝันเทควันโด เริ่มขึ้นเมื่อปลาย พ.ศ. 2550 โดยนำกีฬาเทควันโดเข้าไปสอนให้กับเด็กด้อยโอกาส และเพื่อใช้กีฬาเทควันโดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับเยาวชนที่ขาดโอกาสเป็นการขัดเกลาทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย อารมณ์และสังคม นักสังคมสงเคราะห์ ที่ประจำอยู่ในบ้านสงเคราะห์เด็กชายปากเกร็ดได้รายงานว่า กีฬาเทควันโด ทำให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น เรียบร้อย มีระเบียบวินัย สามัคคีกัน นอกจากนี้ยังรู้จักเคารพตนเองและผู้อื่น

ปัจจุบันสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยได้เริ่มโครงการที่ 3 เมื่อประมาณปลายปี พ.ศ. 2551 ที่โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จังหวัดลำพูน ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำสำหรับเด็กหญิงที่บิดามารดาเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ หรือเด็กกำพร้าที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา

ทางสมาคมฯ มีความคาดหวังว่าผลที่ได้จากการฝึกเทควันโดตามโปรแกรมการฝึกที่เพิ่มคุณค่าจะช่วยทำให้ผู้ฝึกได้พัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะกีฬาเทควันโดเป็นศิลปะชั้นสูง มีคุณค่าสำหรับผู้เรียนหลายประการ คือ สามารถนำไปใช้ป้องกันตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์กับศิลปะการต่อสู้ชนิดอื่นได้อย่างดียิ่งมีความเชื่อมั่นต่อตัวเอง มีความกล้าหาญ สร้างระเบียบวินัยต่อตนเองและส่วนรวม มีอำนาจบังคับจิตใจดี มีความสุขุมเยือกเย็น มานะอดทน สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดี มีความสง่างามสมส่วน แข็งแรง ว่องไว และมีความต้านทานโรคสูง และสามารถยึดเป็นอาชีพได้

อย่างไรก็ตามกีฬาเทควันโดจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนได้มากน้อยเพียงใด สิ่งสำคัญประการหนึ่งขึ้นอยู่กับโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดที่ผู้สอนนำมาใช้ จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนและผู้ตัดสินกีฬาเทควันโด จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงการเพิ่มคุณค่าโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาส ณ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จ.ลำพูน โดยนำโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดไปสอนให้กับเด็กด้อยโอกาส เพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ในด้านต่างๆ เพื่อที่เด็กเหล่านั้นจะได้พัฒนาตนเองเป็นบุคคลที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป พร้อมทั้งโปรแกรมการฝึกที่เพิ่มคุณค่านี้สามารถที่จะลดต้นทุนในการจัดการในเรื่องของสถานที่ ครูผู้สอน ชุดอุปกรณ์การฝึกซ้อม แต่ได้ผลตอบแทนสูงสุดคือการพัฒนาคนที่ดีต่อสังคมและประเทศได้ และนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจในการนำกีฬาเทควันโด ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสหรือของเด็กและเยาวชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาการเพิ่มคุณค่าโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาส

2. เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสก่อนฝึกระหว่างฝึกและหลังฝึกกีฬาเทควันโด

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. สร้างโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 2 ชั่วโมง รวม 16 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 32 คาบ

2. นำโปรแกรมการฝึกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์ผู้สอนกีฬาเทควันโดซึ่งมีประสบการณ์การสอนอย่างน้อย 10 ปี ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกและความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในการฝึกและนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัย

3. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนด้อยโอกาส แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง ทำการทดสอบการทดลอง (Pre-test) กลุ่มละ 30 คน ด้วยวิธีรับสมัครนักเรียนที่สนใจ

4. ทดสอบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬา แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ และแบบทดสอบการปรับตัวทางสังคม

5. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยใช้เวลาดำเนินการ 16 สัปดาห์ มีการสอนสัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 2 ชั่วโมง

6. หลังเสร็จสิ้นการฝึกตามระยะเวลาที่กำหนด ทำการทดสอบระหว่างการทดลอง (Mid-Test) ในสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลอง (Post-Test) ในสัปดาห์ที่ 16

7. สัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าฝึกกีฬาเทควันโด จำนวน 8 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ การอยู่อาศัย สภาพของบิดามารดา สถานภาพและอาชีพของบิดามารดา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ

2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบทดสอบความมีน้ำใจนักกีฬา แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ และแบบทดสอบการปรับตัวทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างด้านต่างๆ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง ในสัปดาห์ที่ 8 และหลังทดลอง ในสัปดาห์ที่ 16 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed ANOVA)

4. นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางความเรียงและแผนภูมิกราฟ

5. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่านักเรียนเป็นเพศหญิง จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากข้อมูลจำแนกตามอายุของนักเรียน พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่ มีอายุ 13 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และกลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี และ 16 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 สภาพการพักอาศัยของนักเรียน พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับมารดาจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับมารดาจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 การมีชีวิตอยู่ของบิดา พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่บิดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่บิดาถึงแก่กรรม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 จากข้อมูลการมีชีวิตอยู่ของมารดา พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่มารดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่มารดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 สภาพการสมรสของบิดามารดาของนักเรียน พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่ มีสภาพการสมรสของบิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่ มีสภาพการสมรสของบิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 จำนวนพี่น้องของนักเรียน พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่มีพี่น้อง 1 คน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่มีพี่น้อง 2 คน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 อาชีพของบิดา พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่บิดามีอาชีพรับจ้าง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่บิดามีอาชีพอื่นๆ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 อาชีพของมารดา พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่มารดามีอาชีพรับจ้าง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่มารดามีอาชีพรับจ้าง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 กลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีระดับ

การศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed ANOVA) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความมีน้ำใจนักกีฬา ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวทางสังคม และสมรรถภาพทางกาย ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

ด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	35.03	5.43	36.57	7.39	38.37	5.01
กลุ่มควบคุม	32.70	7.72	33.77	8.35	35.47	5.89

จากตารางที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองเมื่อวัดหลังการทดลองมีค่าสูงสุดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 38.37 และ 35.47 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
<u>ระหว่างกลุ่ม</u>					
กลุ่มการทดลอง	1	322.672	322.672	2.806	.099
ความคลาดเคลื่อน	58	6669.611	114.993		
<u>ภายในกลุ่ม</u>**					
ระยะเวลา	2	281.100	140.550	12.952	.000
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	2	2.744	1.372	.126	.881
ความคลาดเคลื่อน	116	1258.822	10.852		

**Sphericity Assumed

จากตารางที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด โดยวัดคะแนนความสามารถด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = 2.806, p-value = .099) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่าไม่มีอิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มการทดลองกับเวลา ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (F = .126, p-value = .881) นั่นคือ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเมื่อช่วงเวลาในการทดลองเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ด้านความมีน้ำใจนักกีฬา

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	63.30	6.53	64.20	5.83	64.90	7.35
กลุ่มควบคุม	62.43	8.17	60.60	8.97	51.27	11.21

จากตารางที่ 3 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านความมีน้ำใจนักกีฬา โดยคะแนนที่ทำการวัดหลังทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าสูงสุดเป็น 64.90 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดก่อนทดลองโดยมีค่าเป็น 62.43 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกวากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
<u>ระหว่างกลุ่ม</u>					
กลุ่มการทดลอง	1	1638.050	1638.050	14.839	.000
ความคลาดเคลื่อน	58	6402.500	110.388		

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova (ต่อ)

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ภายในกลุ่ม**					
ระยะเวลา	1.479	834.633	564.363	9.131	.001
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	1.479	1355.633	916.654	14.830	.000
ความคลาดเคลื่อน	85.776	5301.733	61.809		

** Greenhouse-Geisser

จากตารางที่ 4 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด โดยวัดคะแนนความสามารถด้านความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = 14.839, p-value < .000) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (F = 14.830, p-value < .001) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านความมีน้ำใจนักกีฬาในก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลอง ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	147.33	13.72	150.77	16.68	151.00	14.25
กลุ่มควบคุม	151.37	13.93	144.90	13.49	138.53	12.48

จากตารางที่ 5 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านความฉลาดทางอารมณ์โดยคะแนนที่ทำการวัดหลังทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าสูงสุดเป็น 151.00 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดก่อนทดลอง โดยมีค่าเป็น 151.37 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลายกเว้นเมื่อทำการวัดคะแนนก่อนทดลอง

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถเฉลี่ยด้านความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มการทดลอง	1	1022.450	1022.450	2.299	.135
ความคลาดเคลื่อน	58	25789.833	444.652		
ภายในกลุ่ม**					
ระยะเวลา	2	654.233	327.117	4.193	.017
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	2	2069.100	1034.550	13.262	.000
ความคลาดเคลื่อน	116	9049.333	78.011		

**Sphericity Assumed

จากตารางที่ 6 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดโดยวัด วัดคะแนนความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = 2.299, p-value = .135) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (F = 13.262, p-value < .001) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ในก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การปรับตัวทางสังคม

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	97.53	7.99	98.70	8.16	100.50	8.49
กลุ่มควบคุม	96.97	9.88	96.57	8.49	92.93	5.97

จากตารางที่ 7 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านการปรับตัวสังคม โดยคะแนนที่ทำการวัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าสูงสุดเป็น 100.50 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดก่อนทดลอง โดยมีค่าเป็น 96.97 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านการปรับตัวทางสังคมก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มการทดลอง	1	527.022	527.022	4.364	.041
ความคลาดเคลื่อน	58	7004.444	120.766		
ภายในกลุ่ม**					
ระยะเวลา	2	25.433	12.717	.306	.737
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	2	404.878	202.439	4.871	.009
ความคลาดเคลื่อน	116	4821.022	41.561		

**Sphericity Assumed

จากตารางที่ 8 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด โดยวัดคะแนนความสามารถด้านการปรับตัวทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 (F = 4.364, p-value = .041) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (F = 4.871, p-value = .009) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านการปรับตัวทางสังคมในก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมรรถภาพทางกายโดยวัดจากค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	19.17	2.67	19.78	2.40	19.43	2.27
กลุ่มควบคุม	19.47	2.74	19.54	2.74	19.55	3.07

จากตารางที่ 9 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI โดยคะแนนของกลุ่มทดลองมีค่าใกล้เคียงกันโดยมีค่าสูงสุดเป็น 19.78 เมื่อทำการวัดระหว่างทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกันโดยมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดหลังทดลองโดยมีค่าเป็น 19.55 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลายกเว้นในช่วงระหว่างทดลอง

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มการทดลอง	1	.163	.163	.008	.930
ความคลาดเคลื่อน	58	1201.539	20.716		
ภายในกลุ่ม**					
ระยะเวลา	1.747	3.476	1.990	6.584	.003
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	1.747	2.350	1.345	4.452	.018
ความคลาดเคลื่อน	101.325	30.618	.302		

** Greenhouse-Geisser

จากตารางที่ 10 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด โดยวัดคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = .008, p-value = .930) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (F = 4.452, p-value = .018) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ในก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนั่งงอตัว

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนั่งงอตัว ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	10.73	6.31	15.63	6.16	18.48	6.37
กลุ่มควบคุม	7.35	5.62	6.78	5.78	5.27	6.34

จากตารางที่ 11 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนั่งงอตัวโดยคะแนนของกลุ่มทดลองมีค่าสูงสุดเป็น 18.48 เมื่อทำการวัดระหว่างทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดหลังทดลองโดยมีค่าเป็น 7.35 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนั่งงอตัวก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
<u>ระหว่างกลุ่ม</u>					
กลุ่มการทดลอง	1	3238.513	3238.513	31.679	.000
ความคลาดเคลื่อน	58	5929.258	102.229		
<u>ภายในกลุ่ม</u>**					
ระยะเวลา	1.716	263.333	153.488	27.714	.000
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	1.716	728.233	424.461	76.642	.000
ความคลาดเคลื่อน	116	551.100	4.751		

** *Greenhouse-Geisser*

จากตารางที่ 12 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด โดยวัดคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนั่งงอตัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = 31.679, p-value <.000) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลา อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ 0.05 (F = 28.853, p-value < .000) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนั่งงอตัวในก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนอนยกตัว

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนอนยกตัว ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	23.73	10.26	54.27	16.35	68.80	17.57
กลุ่มควบคุม	41.00	16.28	53.10	18.34	55.17	17.90

จากตารางที่ 13 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนอนยกตัวโดยคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดหลังทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 68.80 และ 55.17 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนอนยกตัว ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
<u>ระหว่างกลุ่ม</u>					
กลุ่มการทดลอง	1	30.422	30.422	.063	.803
ความคลาดเคลื่อน	58	28170.222	485.693		
<u>ภายในกลุ่ม</u>**					
ระยะเวลา	2	28008.744	14004.372	88.697	.000
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	2	7250.078	3625.039	22.959	.000
ความคลาดเคลื่อน	116	18315.178	157.889		

** Sphericity Assumed

จากตารางที่ 14 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดโดยวัด วัดคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนอนยกตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = .063, p-value = .803) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (F = 22.959, p-value < 0.000) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการนอนยกตัวในก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้น

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้น ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	29.93	8.08	44.80	13.95	63.20	22.07
กลุ่มควบคุม	26.27	6.16	35.40	11.79	31.20	7.44

จากตารางที่ 15 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้นโดยคะแนนของกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดหลังทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 63.20 กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดระหว่างทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 35.40 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่ามากกวากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้นก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มการทดลอง	1	10155.022	10155.022	35.609	.000
ความคลาดเคลื่อน	58	16540.444	285.180		

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้นก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova (ต่อ)

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ภายในกลุ่ม**					
ระยะเวลา	1.800	11184.400	6214.215	54.655	.000
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	1.800	6732.044	3740.421	32.898	.000
ความคลาดเคลื่อน	104.389	11868.889	113.699		

** Greenhouse-Geisser

จากตารางที่ 16 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด โดยวัดคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (F = 35.609, p-value < 0.000) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่ม พบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (F = 32.898, p-value < 0.000) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการดันพื้นในก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการเดิน/วิ่ง 1.6 ก.ม.

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการเดิน/วิ่ง 1.6 ก.ม.ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	14.55	2.88	13.82	2.00	13.18	1.72
กลุ่มควบคุม	15.08	2.63	17.08	3.23	17.56	2.61

จากตารางที่ 17 ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ ด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการเดิน/วิ่ง 1.6 ก.ม. โดยคะแนนของกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดก่อนทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 14.55 กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงสุดเมื่อทำการวัดหลังการทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 17.56 และเมื่อพิจารณาในแต่ละช่วงเวลาพบว่าคะแนนความสามารถของกลุ่มทดลองมีค่าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลา

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการเดิน/วิ่ง 1.6 ก.ม. ก่อนทดลอง ระหว่างทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธี Mixed Anova

แหล่งความผันแปร	ระดับขั้นความเสรี	ผลบวกกำลังสอง	กำลังสองเฉลี่ย	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มการทดลอง	1	10155.022	10155.022	35.609	.000
ความคลาดเคลื่อน	58	16540.444	285.180		
ภายในกลุ่ม**					
ระยะเวลา	1.303	14.348	11.008	2.510	.108
กลุ่มการทดลองและระยะเวลา	1.303	116.879	89.666	20.446	.000
ความคลาดเคลื่อน	75.603	331.550	4.385		

** Greenhouse-Geisser

จากตารางที่ 18 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดโดยวัด วัดคะแนนความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการเดิน/วิ่ง 1.6 ก.ม. ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 35.609$, p-value < 0.000) เมื่อพิจารณาการทดสอบภายในกลุ่มพบว่ามีอิทธิพลร่วมของกลุ่มการทดลองกับเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ($F = 20.446$, p-value < 0.000) นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านสมรรถภาพทางกายโดยวัดจากการเดิน/วิ่ง 1.6 ก.ม. ในก่อนทดลองระหว่างทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการเพิ่มคุณค่าแบบฝึกกีฬาเทควันโดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาส ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัย

1. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์

มีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่แตกต่างกันและเมื่อเปรียบเทียบด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดและนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดในสัปดาห์ที่ 1, 8, 16 พบว่า ในสัปดาห์ที่ 16 ระดับคะแนนค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดแต่ยังไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงว่าการฝึกกีฬาเทควันโดให้กับเด็กด้อยโอกาสสามารถพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็กด้อยโอกาสได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ สุมนาพันธ์ (2546) พบว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น สามารถเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนและผู้นำมีความสามารถเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่รวมทั้งการให้ความร่วมมือของสมาชิกด้วยความสมัครใจจะสามารถทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาได้ ส่วนของ จรัญญา ขันกฤษณ์ (2543) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีผลมาจากปัจจัยหลายประการไม่ว่าจะเป็น เพศ สภาพการอยู่อาศัย สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ จำนวนพี่น้อง รวมทั้งระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การอบรมเลี้ยงดู ส่งผลต่อการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน พฤติกรรมเป็นผลมาจากพลังความสัมพันธ์ของกลุ่ม การทำกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัวเข้าหากัน บุคคลที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผยหรือพยายามป้องกันตนเอง พฤติกรรมกลุ่มโดยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริงจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

2. ด้านความมีน้ำใจนักกีฬา

นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์ มีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยความมีน้ำใจนักกีฬาดีขึ้นและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดและนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดในสัปดาห์ที่ 8 และ16 พบว่า ในสัปดาห์ที่ 16 ระดับคะแนนค่าเฉลี่ยความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์ มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจความมีน้ำใจนักกีฬาดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ฝึกกีฬาเทควัน ดังคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, หน้า 20) ที่กล่าวถึงน้ำใจนักกีฬาว่า “น้ำใจนักกีฬาเป็นน้ำใจที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข” และตรงกับคำกล่าวของ Bowen and Mitchell (1927) ที่ได้กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า ลักษณะของผู้มีน้ำใจนักกีฬา ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญและควรส่งเสริมให้มีการปลูกฝัง ซึ่งได้แก่ การรู้แพ้รู้ชนะและการให้อภัย เคารพกฎกติกา การเล่นด้วยความยุติธรรม ซื่อสัตย์ และการยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ

3. ด้านความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์

มีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น แต่ยังไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดและนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดในสัปดาห์ที่ 8 และ 16 พบว่า ในสัปดาห์ที่ 16 ระดับคะแนนค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์ มีคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ในด้านความฉลาดทางอารมณ์ ดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลอง สามารถพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้นกว่าเดิมโดยเฉพาะในเรื่ององค์ประกอบดี ด้านควบคุมอารมณ์ด้านรับผิดชอบ องค์ประกอบเก่ง ด้านมีแรงจูงใจ ซึ่งแสดงว่าการฝึกกีฬาเทควันโดสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ ของนักเรียนได้ ซึ่งอธิบายได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกกีฬาเทควันโดอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังสนใจการเล่นและกิจกรรมต่างๆ การเล่นยังคงมีความสำคัญต่อวัยรุ่น เพราะเป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งตอบสนองความต้องการ ด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา อีกทั้งยังเป็นที่สนใจของวัยรุ่นอีกด้วย ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดครั้งนี้มีความสนใจ กระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี นอกจากนี้การฝึกกีฬายังเป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งทำให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้านมนุษย์สัมพันธ์และพฤติกรรมด้านสังคมได้ ดังที่ กรมสุขภาพจิต (2545) ได้อธิบายไว้ ดังนี้ คือมีความสามารถในการที่จะกระตุ้นตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ดี ควบคุมอารมณ์ ความขัดแย้งได้ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับรู้อารมณ์ผู้อื่นได้ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวังที่ดี และมองโลกในแง่ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และที่สำคัญคือมีความสามารถในการรอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมมีชีวิตที่ประสบผลสำเร็จทั้งหน้าที่การงาน ครอบครัว และมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

4. ด้านการปรับตัวทางสังคม

นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์ มีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมดีขึ้นและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดและนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดในสัปดาห์ที่ 8 และ 16 พบว่า ในสัปดาห์ที่ 16 ระดับคะแนนค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์ มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมในด้านการปรับตัวทางสังคมดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลอง สามารถพัฒนาระดับการปรับตัวทางสังคมดีขึ้นกว่าเดิมโดยเฉพาะในเรื่อง ด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น ด้านการปฏิบัติตนตามระเบียบวินัย ด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ซึ่งแสดงว่าการฝึก

กีฬาเทควันโดสามารถพัฒนาการปรับตัวทางสังคมในด้านต่างๆ ของนักเรียนได้ ของตนเองและผู้อื่น

5. ด้านสมรรถภาพทางกาย

นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองหลังจากฝึกกีฬาเทควันโดได้ 16 สัปดาห์ มีระดับคะแนนค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ด้านค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ด้านการนั่งงอตัว การนอนยกตัว การดันพื้น การเดินวิ่งดีขึ้น และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดและนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดในสัปดาห์ที่ 8 และ 16 พบว่าในสัปดาห์ที่ 16 ระดับคะแนนค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ด้านการนั่งงอตัว ด้านการดันพื้น และการเดินวิ่ง 1.6 กิโลเมตร ของนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระดับคะแนนค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ด้านการนอนยกตัว ของนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดในกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโดยังไม่แตกต่างกัน เมื่อเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ถือว่าทั้งสองกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งแสดงว่าการฝึกกีฬาเทควันโดสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ในด้านต่างๆ ของนักเรียนได้ เพราะในการฝึกกีฬาเทควันโดนั้นจะมีการอบอุ่นร่างกายข้อต่อต่างๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก จึงทำให้การนั่งงอตัวดีขึ้น และมีการวิ่งเพิ่มความคล่องตัวและกล้ามเนื้อขาในส่วนต่างๆ และหลังเลิกฝึกก็จะให้นักเรียนได้ฝึกการนอนยกตัว และการดันพื้น จึงทำให้นักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดเป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ และความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งอธิบายได้ว่า นักเรียนด้อยโอกาสที่ฝึกกีฬาเทควันโด ได้รับการฝึกซ้อมกีฬาเทควันโดจากผู้ฝึกสอนเป็นประจำต่อเนื่อง จึงเป็นผู้มีความสามารถทางสมรรถภาพร่างกายที่ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด กล่าวได้ว่ากีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนในด้านต่างๆ มีความคล่องแคล่วว่องไว และเกิดทักษะกีฬาการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะนักเรียนที่ฝึกกีฬาเทควันโดที่โรงเรียนนี้เป็นนักเรียนหญิงล้วนจึงควรฝึกกีฬาต่อสู้ป้องกันตัว

นอกจากนี้การเพิ่มคุณค่าโปรแกรมฝึกเทควันโด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสนั้นสามารถลดต้นทุนด้านต่างๆ ได้มาก เมื่อเปรียบเทียบกับต้นทุนการฝึกสอนเด็กทั่วไปต่อเด็กจำนวน 30 คน ฉะนั้นในการที่เราจะพัฒนาเด็กในด้านต่างๆ นั้นการลงทุนแบบนี้จะลดต้นทุนมากกว่าการสอนเด็กทั่วไป แต่ได้ผลตอบแทนเหมือนกันหรืออาจดีกว่า ซึ่งเด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาตัวเองเป็นบุคคลที่มีคุณภาพที่ดีในทุกๆ ด้านของสังคมและประเทศได้ ดังนั้นจึงเห็นว่าถ้าหน่วยงานหรือองค์กรใดให้การสนับสนุนโอกาสแบบนี้ให้กับเด็กด้อยโอกาสที่ยังคงมีมากในทุกชุมชนของสังคมไทย จะเป็นการช่วยเหลือเด็กเหล่านั้นให้กลายเป็นเยาวชนหรือบุคคลที่ดีมีคุณภาพต่อไปในภายหน้าได้ โดยใช้การลงทุนที่น้อยที่สุดแต่ให้ผลตอบแทนสูงสุดได้

ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดให้เด็กด้อยโอกาสที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นในครั้งนี้สามารถทำให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและใช้การลงทุนที่น้อยแต่ได้ผลตอบแทนสูงคือคุณภาพและการพัฒนาเด็กที่มีคุณภาพโดยไม่จำเป็นต้องใช้การลงทุนที่มากเมื่อเปรียบเทียบการฝึกสอนโดยปกติทั่วไป ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปฝึกให้กับเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียนต่างๆ หรือกลุ่มเด็กเยาวชนกลุ่มอื่นๆ ต่อไป

2. โรงเรียนควรบรรจุหลักสูตรกีฬาเทควันโดเข้าไปในแผนการสอน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กในด้านต่างๆ

3. จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการเข้าร่วมฝึกกีฬาเทควันโดและมีความแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกกีฬาเทควันโด ดังนั้นทางโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงควรจะส่งเสริมการฝึกกีฬาเทควันโดให้กับเด็กและเยาวชนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลของนักเรียนในระดับที่ลึกลงไปโดยใช้เวลาการฝึกกีฬาเทควันโดที่มากกว่านี้ว่าจะเป็นอย่างไร

2. ควรมีการศึกษาต่อไปในรายละเอียดแต่ละด้าน

3. ควรมีการศึกษาและนำกีฬาเทควันโดไปพัฒนาเด็กหรือเยาวชนในด้านต่างๆ ในโรงเรียนอื่นๆ หรือหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา ผศ.ดร.นิลมณี ศรีบุญ ผศ.ดร.แสงหล้า ชัยมงคล ที่ได้ให้คำแนะนำ รวมทั้งข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย และอาจารย์ทุกท่านในโครงการบริหารธุรกิจดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้จนประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณขอขอบคุณ นายกสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย ผศ.พิมล ศรีวิกรม์ ที่ได้นำโครงการสายสัมพันธ์สานฝันเทควันโดไปสอนให้กับเด็กด้อยโอกาส ในที่ต่างๆ รวมถึงโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จ.ลำพูนด้วย ตลอดจนครูและนักเรียนเทควันโดโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ 48 พรรษา จ.ลำพูน ทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญทางกีฬาเทควันโด ที่ให้ความร่วมมือในการตรวจเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

คุณลักษณะของนักกีฬาเทควันโด. (15 กรกฎาคม 2554). http://wt.ac.th.

คุณสมบัติของนักกีฬาเทควันโด. (10 กรกฎาคม 2554). : http://news.sanook.com/sport/sport137875.php

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559).** กรุงเทพฯ: องค์การค้าของ สกสค.

กรมสุขภาพจิต. (2545). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.** นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.

จรัญญา ขันกฤษณ์. (2543). **การสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณเชียงใหม่.** สารนิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประพัฒน์ ลักษณ์พิสุทธิ์. (มกราคม 2521). "พลศึกษาช่วยปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาได้จริงหรือ". **วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และนันทนาการ, 1** : 35 - 41.

วันเพ็ญ สุมนาพันธ์. (2545). **ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาวิชาช่างอิเลคทรอนิคส์ วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). **พลศึกษาในสารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สันติ สรรพศรี (2551). **แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เข้ามาเรียนเทควันโดในโรงเรียนสอนเทควันโดในอำเภอเมืองเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Bowen, Wilbur P. and Mitchell, Elmer D. (1927). **The Theory of Organized Play.** New York : As Barnes and Company.

Academic Journal Institute of Physical Education