Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2569) Vol. 18 No. 1 (January - April, 2026)

การพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์ สำหรับนักกีฬา: การศึกษานำร่อง

ธนิดา ภาสะวณิช[1] และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร[2]
[1]ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
[2]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความต้องการและการพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬาด้วยการศึกษานำร่อง โดยอาสาสมัครเป็นนักกีฬา จำนวน 322 คน จาก 12 จังหวัด (กรุงเทพมหานคร/นนทบุรี/ปทุมธานี/สมุทรปราการ/ชลบุรี/ระยอง/นครสวรรค์/พิษณุโลก/ร้อยเอ็ด/สมุทรสงคราม/สุราษฎร์ธานี/พังงา) เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ คือ แบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” ด้วยรูปแบบกูเกิ้ลฟอร์ม เครื่องมือที่พัฒนาขึ้น คือ การบูรณาการเนื้อหาจากตำรา PED4303 จิตวิทยาการกีฬา ไปสู่นวัตกรรม “เว็บแอพพลิเคชั่นการถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ความเชื่อมั่น (reliability) และความเป็นปรนัย (objectivity) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจ คือ ค่าร้อยละ และสถิติที่ใช้สำหรับการพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น คือ สัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียรสัน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability)

ผลการศึกษาพบว่า 1) อาสาสมัครยินยอมเข้าร่วมการศึกษา (ยินยอมเข้าร่วม = ร้อยละ 97.4; ไม่ยินยอมเข้าร่วม = ร้อยละ 2.6 ข้อมูลด้านเพศ (เพศชาย = ร้อยละ 59.8; เพศหญิง = ร้อยละ 40.2) ด้านอายุ (มีอายุต่ำกว่า 18 ปี = ร้อยละ 45.1; อายุ 18-25 ปี = ร้อยละ 27.9; อายุ 26-35 ปี = ร้อยละ 14.8; อายุ 36-45 ปี = ร้อยละ 9.0; มากกว่า 45 ปี = ร้อยละ 3.2) ด้านการศึกษา (ต่ำกว่าปริญญาตรี = ร้อยละ 59.8; ปริญญาตรี = ร้อยละ 28.7; ปริญญาโท = ร้อยละ 7.6; ปริญญาเอก = ร้อยละ 3.8) ด้านเว็บแอพพลิเคชั่นมีประโยชน์ต่อตนเอง (มีประโยชน์ = ร้อยละ 99.1; ไม่มีประโยชน์ = ร้อยละ 0.9) ด้านเว็บแอพพลิเคชั่นมีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ (มีประโยชน์ = ร้อยละ 99.1; ไม่มีประโยชน์ ร้อยละ 0.9) ด้านความต้องการใช้เว็บแอพพลิเคชั่นนี้ (ต้องการ = ร้อยละ 87.6; ไม่ต้องการใช้ = ร้อยละ 12.4) และ 2) เว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.8-1.0 ความเชื่อมั่นที่ 0.84 และมีความเป็นปรนัย

คำสำคัญ: เว็บแอพพลิเคชั่น; ปัญญาประดิษฐ์การถาม-ตอบ; ระบบตอบโต้เรียลไทม์; จิตวิทยาการกีฬา

Corresponding Author: รองศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา ภาสะวณิช, ภาควิชาพลานามัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
Email: thanida.b@rumail.ru.ac.th

Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2569) Vol. 18 No. 1 (January - April, 2026)

DEVELOPMENT OF THE "SPORTS PSYCHOLOGY Q&A" WEB APPLICATION AS A REAL-TIME INTERACTIVE SYSTEM FOR ATHLETES: A PILOT STUDY

Thanida Bhasavanija[1] & Naruepon Vongjaturapat[2]

[1]Physical Education Department, Ramkhamhaeng University

[2]Faculty of Sport Science, Burapha University

Abstract

This pilot study aimed to survey the demand and develop a web application "sports psychology q&a" as a real-time interactive system for athletes with a pilot study. Volunteers were 322 sportspersons from twelve provinces (e.g. Bangkok, Nonthaburi, Pathum Thani, Samut Prakan, Chonburi, Rayong, Nakon Sawan, Phitsanulok, Roi Et, Samut Songkhram, Surat Thani, Phang Nga). Study tool used for survey was the Web-Application Demand Survey for "Sports Psychology Q&A" with the google form, as well as a developed tool was the integration of content from the textbook PED4303 Sports Psychology to an innovation of "Sports Psychology Q&A web application" approved the content validity, reliability and objectivity. Statistic used for survey analysis was percentage and for the web-application development was the Pearson Product Moment Correlation Coefficient to analysed a test-retest Reliability.

Results are: 1) volunteers consented to participate in the study (consent = 97.4%; not to consent = 2.6%), Gender (Male = 59.8%; Female = 40.2), Age (<18 = 45.1%; 18-25 = 27.9%; 26-35 = 14.8%; 36-45 = 9.0%; >45 = 3.2%), Education (lower graduation = 59.8%; Bachelor's degree = 28.7%; Master degree = 7.6%; Doctorate = 3.8%), They thought this app was useful for them (useful = 99.1%; no use = 0.9%), useful for economic (useful = 99.1%; not useful = 0.9%), Need to use (need = 87.6%; no need = 12.4%), and 2) the web app has the content validity values range from 0.8 to 1.0 and the reliability value of 0.84.

Keywords: Web application, Q&A AI, a real-time interactive system**,** Sports Psychology

Corresponding Author: Associate Professor Thanida Bhasavanija, Ph.D., Physical Education Department Ramkhamhaeng University Email: thanida.b@rumail.ru.ac.th

บทนำ

เว็บแอพพลิเคชั่น คือ การพัฒนาระบบแผนงานบนเว็บ โดยข้อมูลต่างๆ ในระบบมีการไหลเวียนในแบบออนไลน์ ทั้งแบบโลคัล (local) ทำงานในวงแลน (lan) และแบบโกลบอล (global) ทำงานแบบออกไปยังเครือข่ายอินเตอร์เน็ต ทำให้เหมาะสำหรับข้อมูลแบบเรียลไทม์ (real time) ระบบใช้ง่าย มีประสิทธิภาพ ไม่จำเป็นต้องติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์ใด ๆ เพิ่มเติม สามารถเผยแพร่ข้อมูลได้อย่างไร้ขีดจำกัดตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งเรื่องเวลาและระยะทาง ไม่ว่าจะอยู่ส่วนใดของโลก (Dailytech, 2019) ในปัจจุบัน โลกของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการนำเทคโนโลยี ดิจิทัลมาใช้เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้คนอย่างหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการผลิตอุปกรณ์ออกกำลังกายที่กระทัดรัด เก็บง่าย หรือการออกแบบศูนย์ออกกำลังกายที่มีครบวงจร และที่ล้ำสมัยมาก ๆ อย่างเช่น การพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่นที่ให้รูปแบบและตารางการออกกำลังกายแบบเฉพาะบุคคล เพียงใช้ปลายนิ้วกดตัวเลือกบนหน้าจอโทรศัพท์ ลงมือปฏิบัติ สมรรถภาพร่างกายก็จะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Vidal, 2024) อาทิ 15 แอพของต่างประเทศ ได้แก่ แอพ Endomondo / Runtastic / Nike training club / Micoach Adidas / HIIT / Push ups workout / Training diary / และ My Tracks เป็นแอพการออกกำลังกายที่แสดงแคลอรี่ ระยะทางแบบเรียลไทม์ อีกทั้งเว็บ Gym / Xculpture / Yoga / Abs Adsen / Tai-chi เป็นแอพออกกำลังกายร่วมกับการทำสมาธิ / Teemo เป็นแอพเกมผจญภัย / และ BMI เป็นแอพคำนวณค่า BMI (Thpanorama, 2025) ส่วนในประเทศไทย เว็บแอพพลิเคชั่นของค่ายทรูไอดี (TrueiD) มี 5 แอพพลิเคชั่นที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนส ประกอบด้วยท่าทางการออกกำลังกายและตารางออกกำลังกายให้บริการโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย สามารถโหลดลงโทรศัพท์มือถือ โดยสามารถเปิดใช้บริการได้ 24 ชั่วโมง (Pommypom, 2025) นอกจากนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand, 2025) บริการข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ให้แก่บุคลากรทางการกีฬา นักกีฬา และบุคคลทั่วไปที่ให้ความสนใจ ด้วยการ “กด” เลือกหัวข้อ ดังนี้ กีฬาเป็นเลิศ กีฬาอาชีพ กีฬามวย สมัครแข่งขัน ทะเบียนบุคลากรทางกีฬา สนามกีฬา/ศูนย์ฝึกกีฬา สถานที่ออกกำกำลังกาย ห้องสมุด SAT Mail E-Saraban การประเมินผลการปฏิบัติงาน และ T Sports 7 เป็นต้น ต่อมาเว็บแอพพลิเคชั่นที่มีผู้คนให้ความสนใจมากที่สุดในยุคนี้ คือ แชทจีพีที (ChatGPT, 2025) เป็นเว็บที่ให้บริการการถาม-ตอบเกี่ยวกับเรื่องอะไรก็ได้ รวมถึงเรื่องของจิตวิทยาการกีฬา ด้วยการดึงข้อมูลมาจากแหล่งข้อมูลจากทั่วโลกมาตอบคำถามที่ผู้เข้าใช้บริการตั้งคำถาม

หลักการและคุณค่าของการพัฒนานักกีฬา โดย อภิวัฒน์ ปานทอง อริญชย์ พรหมเทพ นพรักษ์ แกสมาน วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์ และจีรวัฒน์ สัทธรรม (Atiwat Pantong, Arichaya Phromtep, Nopparuk Kaesaman, Veerawat Kamsanpan, & Chirawat Sattatum, 2017) กล่าวถึง การพัฒนานักกีฬาควรใช้ความรู้ทั้งทางด้านกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา การเรียนรู้ทางกลไก และจิตวิทยา โดยควรคำนึงถึงช่วงอายุ เพศ และความสามารถตามช่วงวัย ซึ่งตามสถิติการแข่งขันโอลิมปิคพบว่า นักกีฬาจะมีอายุเฉลี่ย 20 ปี มีหลักการพัฒนา ดังนี้ 1) การพัฒนาตามลำดับขั้น จากวัยเด็กสู่วัยรุ่น 2) การฝึกซ้อม เป็นไปตามความสามารถหรืออายุ 3) โปรแกรมการฝึก 4) การพัฒนาความสามารถทางร่างกาย 5) พิจารณากรรมพันธ์ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยอื่นที่เอื้อต่อการพัฒนา 6) คำนึงถึงการเล่นกีฬาเพื่อชีวิตและความเป็นเลิศควบคู่กัน 7) ช่วงเข้าสู่วัยรุ่นเป็นระยะที่ไวต่อการเรียนรู้ 8) ควรพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และเจตคติ 9) ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองควรวางแผนตามลำดับขั้นของช่วงอายุ 10) นักกีฬาระดับโรงเรียนและชุมชนควรได้รับการวางระบบการพัฒนา 11) วางแผนพัฒนานักกีฬาและผู้มีส่วนร่วมให้เป็นจุดศูนย์กลาง โดยครูและผู้ฝึกสอนเป็นผู้นำไปสู่เป้าหมาย ด้วยการสนับสนุนของภาครัฐ

องค์กรกีฬา สังคมและโรงเรียน และคำนึงถึงความต้องการของครอบครัวเป็นสำคัญ 12) การทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วน 13) การบูรณาการความร่วมมือ 14) การจัดการระบบที่ดีจะส่งผลให้นักกีฬามีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่ดี เข้าใจกติกาของสังคม และ 15) หลักความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและความต้องการของสังคมควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องต่อช่วงระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง จากหลักการการพัฒนานักกีฬาในข้างต้นแสดงให้เห็นว่า องคกรกีฬาควรเน้นการพัฒนานักกีฬาตามช่วงอายุ เพศ และความสามารถในแต่ละช่วงวัย ทั้งด้านกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา การเรียนรู้ทางกลไก และจิตวิทยา

เมื่อพิจารณาทฤษฎีทางจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีการพัฒนาทางจิตสังคมของเอริกสัน ที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการพัฒนาทางจิตสังคมของฟรอยด์พบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ 8 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะที่ 1 – ช่วงวัยทารก เริ่มเกิด-18 เดือน: ความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจ ระยะที่ 2 – ช่วงวัยเด็กตอนต้น 18 เดือน-3 ปี: ความเป็นอิสระ ความอับอายและสงสัย ระยะที่ 3 – ช่วงอายุ 3-5 ปี: ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด ระยะที่ 4 – ช่วงวัยเรียน 5-12 ปี: ความขยันหมั่นเพียรและความด้อยกว่า ระยะที่ 5 – ช่วงวัยรุ่น 12-18 ปี: ความสับสนในตัวตนและอัตลักษณ์ ระยะที่ 6 – ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น 18-40 ปี: ความใกล้ชิดและความโดดเดี่ยว ระยะที่ 7 – วัยผู้ใหญ่ 40-65 ปี: ความคิดสร้างสรรค์และความซบเซา/การหมกมุ่นในตนเอง และระยะที่ 8 – วัยชรา 65 ปี-บั้นปลายชีวิต: ความสมบูรณ์ของร่างกายและความสิ้นหวัง (Orenstein, & Lewis, 2024) เมื่อนำทฤษฎีพัฒนาการทางจิตวิทยามาบูรณาการกับการกีฬา จิตวิทยาการกีฬาจึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ พรสวรรค์ และลักษณะทางจิตอื่น ๆ ของนักกีฬา นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับจิตวิทยาการพัฒนาในแต่ละช่วงชีวิตของนักกีฬา และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ เช่น ความเครียด การควบคุมอารมณ์ การควบคุมความสนใจและสมาธิ เป็นต้น รวมทั้งการมีวัฒนธรรมที่หลากหลาย (Anshel, Petrie, & Stienfeld, 2019) การบูรณาการขั้นตอนต่อไป คือ การให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาแก่นักกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬาเห็นสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นและจะได้รู้วิธีการที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นทางออกหนึ่งให้นักกีฬาสามารถนำไปใช้ในการแข่งขันจนสามารถประสบความสำเร็จและได้รับชัยชนะ (Newton EM Physiotherapy Clinic, 2020)

ในประเทศไทย นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (Naruepon Vongjaturapat, 2022) กล่าวว่า ประเทศไทยได้มีการก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์และสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ (Thailand Applied Sport Psychology Association: TASPA) เมื่อปี พ.ศ.2543 จนถึงปัจจุบัน เพื่อดำเนินการให้ความรู้ ความเข้าใจผ่านการเผยแพร่ และการออกปฏิบัติการในการช่วยเหลือนักกีฬา ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับนักกีฬาทีมชาติและนักกีฬาในระดับอื่น ๆ ที่มีความสนใจและขอรับการให้คำปรึกษา และยังร่วมเป็นสมาชิกสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งเอเชียแปซิฟิกใต้ (Asian South-Pacific Association of Sport Psychology: ASPASP) ซึ่ง มอริสและซัมเมอร์ (Morris, & Summer, 2004 cited in Tirata Bhasavanija, 2019) กล่าวถึงประเทศสมาชิก ได้แก่ ประเทศออสเตรเลีย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ จีน อินเดีย ฮ่องกง ไต้หวัน มาเก๊า สิงค์โปร ไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ เป็นต้น ว่ามีการพัฒนาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาร่วมกันอย่างต่อเนื่อง โดยมีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ผ่านงานประชุมวิชาการที่สลับกันเป็นเจ้าภาพ ส่วนทางด้านประเทศสหรัฐอเมริกามีการเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพจิตใจ โดยมีการพัฒนาการทำข้อตกลงการให้คำปรึกษา ซึ่งกำหนดเป็นนโยบายของรัฐ เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งมีการปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษาโดยลดอุปสรรคในการดูแล ปรับปรุงความต่อเนื่องของการดูแล และเพิ่มการเข้าถึงสำหรับชุมชนที่ไม่ได้รับบริการ ซึ่งมีการนำเทคโนโลยี

ดิจิทัลมาใช้ในหลากหลายรูปแบบเพื่อให้ประชาชนเข้าถึงการให้คำปรึกษาได้ (American Counseling Association, 2024)

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น ประเด็นแรกที่เป็นปัญหา ที่ควรนำมาพิจารณาในเรื่องของการใช้เว็บ คือ เว็บที่ใช้อยู่ในปัจจุบันเสนอข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทั่วไป เช่น รายงาน ข่าวสาร นิตยสารที่ยังไม่ได้รับการตรวจสอบทางวิชาการก่อน และประเด็นที่สอง การให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องของบุคลากร ระยะเวลา และสถานที่ของการให้คำปรึกษามีข้อจำกัด จึงอาจส่งผลให้การบริการไม่ทั่วถึง การศึกษาในครั้งนี้จึงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนานักกีฬาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ผู้ศึกษาจึงทำการบูรณาการเนื้อหาจากตำรา PED4303 จิตวิทยาการกีฬา (Tirata Bhasavanija, 2019) ไปสู่ การสร้างนวัตกรรม “เว็บแอพพลิเคชั่นการถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” ซึ่งผู้ศึกษาคาดว่าน่าจะช่วยสนองตอบความต้องการทางด้านจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬาและผู้บุคลากรทางการกีฬาได้ โดยเริ่มต้นจากการสำรวจความต้องการใช้ จากนั้นจึงทำการพัฒนาเว็บพร้อมทั้งทำการทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ เพื่อเตรียมเครื่องมือสำหรับการศึกษาในครั้งต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬา
2. เพื่อพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬา

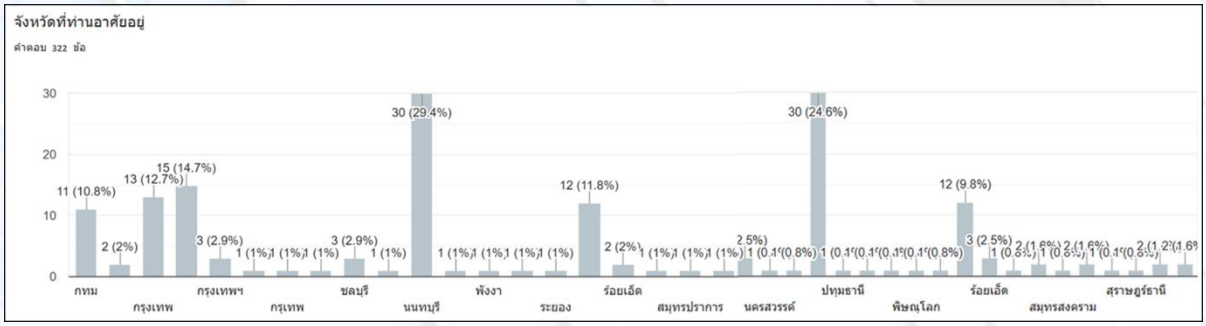
สมมติฐาน

เว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเชื่อมั่น และความเป็นปรนัยตามเกณฑ์

วิธีดำเนินการศึกษา

อาสาสมัครเป็นบุคลากรทางการกีฬาในประเทศไทย จำนวน 322 คน จาก 12 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร/นนทบุรี/ปทุมธานี/สมุทรปราการ/ชลบุรี/ระยอง/นครสวรรค์/พิษณุโลก/ร้อยเอ็ด/สมุทรสงคราม/สุราษฎร์ธานี/พังงา (ดู ภาพที่ 1) ใช้วิธีการสุ่มอาสาสมัครแบบต่อเนื่อง (Chain Sampling)

ภาพที่ 1 แสดงข้อมูลจังหวัดที่อาสาสมัครอาศัยอยู่



เครื่องมือ

1. แบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา”

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจความต้องการเว็บแอบพลิเคชั่น โดยสร้างแบบประเมินด้วยกูเกิ้ลฟอร์ม (Google form) แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลการชี้แจงเกี่ยวกับการศึกษาและการขอความยินยอมจากอาสาสมัคร

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร

- เพศ
- อายุ
- การศึกษา
- จังหวัดที่อยู่ปัจจุบัน

ตอนที่ 3 ความต้องการ

- เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเอง
- เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมกีฬา
- เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ

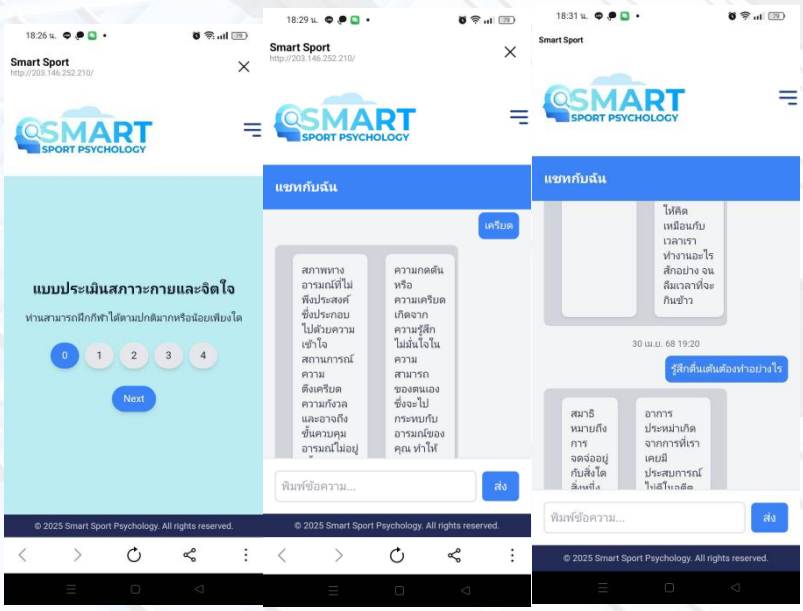
2. เว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา”

เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเป็นเว็บแอพพลิเคชั่น การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา แบ่งออกเป็น 2 ตอน (ดู ภาพที่ 2) ดังนี้

ตอนที่ 1 การประเมินสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬา (Tirata Bhasavanija, 2020)

ตอนที่ 2 การถาม-ตอบเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา

ภาพที่ 2 แสดงเว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา”



3. วิธีการใช้เว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” สำหรับนักกีฬา

การใช้เว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” มีขั้นตอน ดังนี้

1. กด “link” เข้าสู่ระบบ

2. กรอกแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (ตอนที่ 1) จำนวน 16 ข้อคำถาม คะแนน 5 ระดับ คือ 0 = ไม่เคยรู้สึก 1 = รู้สึกบางครั้ง 2 = รู้สึกปานกลาง 3 = รู้สึกมาก 4 = รู้สึกมากที่สุด โดยถ้าผู้กรอกข้อมูลสามารถทำคะแนนผ่านเกณฑ์ (ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ระดับ 3) ถึงจะผ่านเข้าสู่ตอนที่ 2 ได้ แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์ แปลว่า ผู้กรอกข้อมูลมีสภาวะกายและจิตใจสำหรับการบาดเจ็บทางการกีฬาอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ ระบบจะแสดงข้อความว่า “ควรขอคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา”

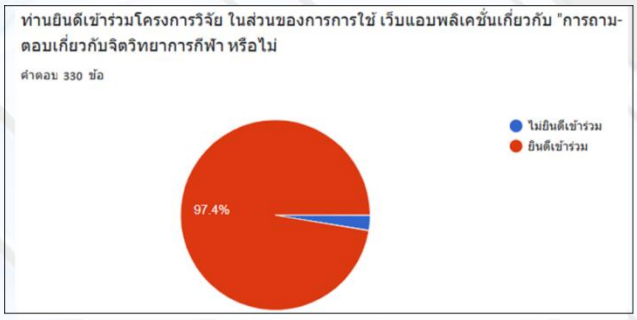
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากนักวิชาการ จำนวน 6 คน มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.8-1.0 จากนั้นได้นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับอาสาสมัครที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันกับอาสาสมัครที่จะใช้ในการทดลอง จำนวน 10 คน ด้วยการกรอกข้อมูลตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ของเว็บแอบพลิเคชั่น จำนวน 2 ครั้ง ระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ จากนั้นนำมาหาค่าความสัมพันธ์ พบความเชื่อมั่นที่ 0.84

การหาความเป็นปรนัยในอาสาสมัคร จำนวน 2 คน เพื่อทำการประเมินนวัตกรรมที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นว่ามีความเป็นปรนัย (Objectivity) 3 ประการหรือไม่ ดังนี้ 1) ชัดแจ้ง ในความหมายของคำถาม 2) ตรวจให้คะแนนได้ตรงกัน และ 3) แปลความหมายของคะแนนได้ตรงกัน (Sakchai Jantasang, 2024) โดยผู้ศึกษากำหนดให้ทั้งสองเข้าระบบเว็บแอพพลิเคชั่นพร้อมกัน จากนั้นให้ทั้งสองอธิบายความหมายในแต่ละข้อคำถามเพื่อพิจารณาความเข้าใจว่าตรงกันหรือไม่ จากนั้นให้ทั้งสองคนกรอกคะแนนในแต่ละข้อให้ตรงกัน เพื่อดูผลการประเมินว่าระบบให้คะแนนเท่ากันหรือไม่ จากผลการทดสอบความเป็นปรนัย พบว่า คือ มีความเห็นสอดคล้องกันในเรื่องของคำถามและคำตอบ ค่าของคะแนนหรืออันดับที่ที่วัดได้ ตลอดจนการแปลงค่าคะแนนเป็นผลการประเมิน โดยในการประเมินผลให้ผลที่มีค่าคะแนนที่สอดคล้องตรงกัน

การเก็บข้อมูล

1. พัฒนาแบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” สำหรับนักกีฬาด้วยกูเกิ้ลฟอร์ม
2. นำแบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่นให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
3. นำแบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่นไปทดลองใช้ในอาสาสมัครที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับนักกีฬา โดยในแบบสำรวจมีส่วนที่ชี้แจงและขอความยินยอมเข้าร่วมในการศึกษา (ดู ภาพที่ 3)

ภาพที่ 3 แสดงข้อมูลการขอความยินยอมจากอาสาสมัคร



4. ส่งแบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่นให้ผู้ฝึกสอนทีมกีฬาชนิดต่าง ๆ ของสถาบัน เพื่อส่งให้อาสาสมัครที่เป็นนักกีฬากรอกข้อมูล โดยกำหนดให้ “เมื่อกรอกข้อมูลเสร็จแล้วให้ส่งแบบสำรวจต่อไปยังนักกีฬาที่ท่านรู้จัก”

5. วิเคราะห์และแปลผลการสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่นทางสถิติ

6. พัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น จากนั้นดำเนินการส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

7. ทดลองใช้เว็บแอปพลิเคชั่นกับอาสาสมัครที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับอาสาสมัครที่ใช้ในการทดลองจริง จำนวน 10 คนๆ ละ 2 ครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์ เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

8. วิเคราะห์และแปลผลการหาความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่นและความเป็นปรนัยของเว็บแอพพลิเคชั่นทางสถิติ

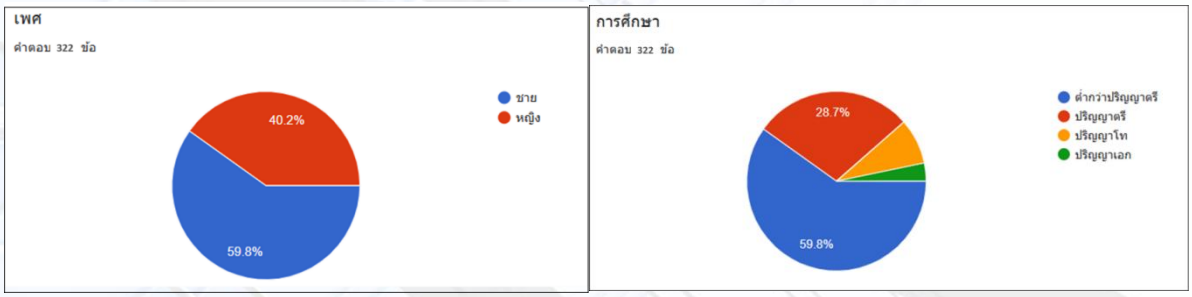
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่น ด้วยการหาค่าร้อยละ

2. สถิติที่ใช้สำหรับการพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” คือ การหาค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียรสัน เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยการทดสอบซ้ำ (test-retest Reliability) ห่างกัน 2 สัปดาห์

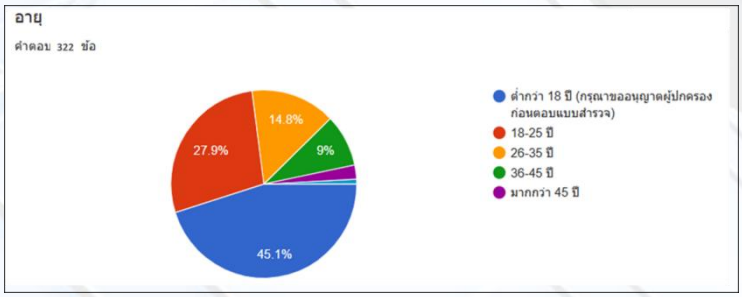
ผลการศึกษา

ภาพที่ 4 แสดงค่าร้อยละข้อมูลด้านเพศและการศึกษาของอาสาสมัคร



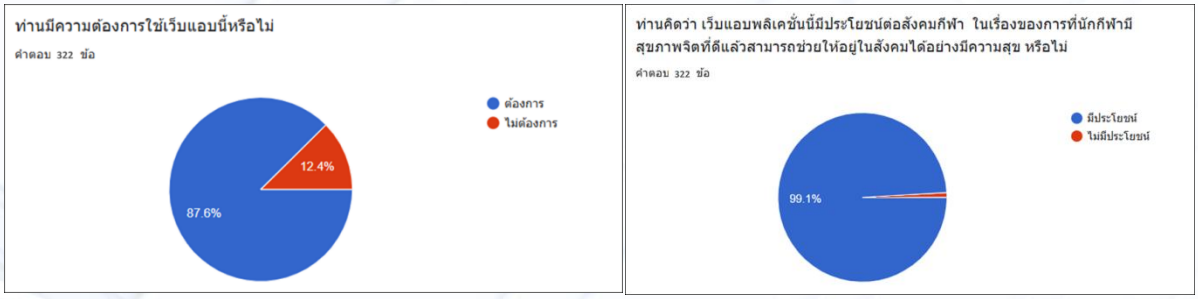
ภาพที่ 4 แสดงว่า อาสาสมัครเป็นเพศชาย ร้อยละ 59.8 เพศหญิง ร้อยละ 40.2 มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 59.8 ปริญญาตรี ร้อยละ 28.7 ปริญญาโท ร้อยละ 7.6 และปริญญาเอก ร้อยละ 3.8 ตามลำดับ

ภาพที่ 5 แสดงค่าร้อยละข้อมูลด้านอายุของอาสาสมัคร



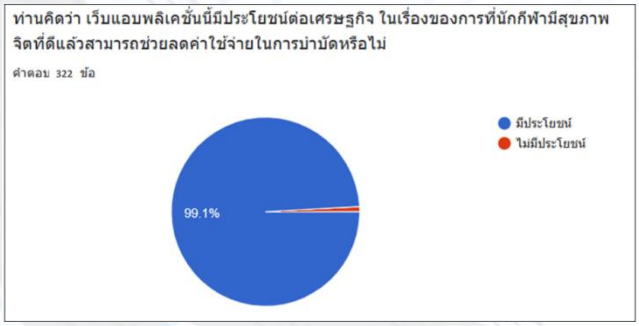
ภาพที่ 5 แสดงว่าอาสาสมัครมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ร้อยละ 45.1 อายุ 18-25 ปี ร้อยละ 27.9 อายุ 26-35 ปี ร้อยละ 14.8 อายุ 36-45 ปี ร้อยละ 9.0 และมากกว่า 45 ปี ร้อยละ 3.2 ตามลำดับ

ภาพที่ 6 แสดงค่าร้อยละข้อมูลความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมกีฬา



ภาพที่ 6 แสดงว่า อาสาสมัครคิดว่าเว็บแอบพลิเคชั่นมีประโยชน์ต่อตนเอง โดยมีความต้องการใช้ ร้อยละ 87.6 และไม่มีความต้องการใช้ ร้อยละ 12.4 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังคิดว่าเว็บแอพพลิเคชั่นมีประโยชน์ต่อสังคมกีฬา ร้อยละ 99.1 คิดว่าไม่มีประโยชน์ ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ภาพที่ 7 แสดงค่าร้อยละข้อมูลความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและตนเอง



ภาพที่ 7 แสดงว่า อาสาสมัครคิดว่าเว็บแอบพลิเคชั่นมีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ ร้อยละ 99.1 คิดว่าไม่มีประโยชน์ ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างผลการทดสอบการใช้เว็บแอพพลิเคชั่นห่างกัน 2 สัปดาห์

การทดสอบความสัมพันธ์		การทดสอบ ครั้งที่ 1	การทดสอบ ครั้งที่ 2
การทดสอบ ครั้งที่ 1	Pearson Correlation	1	.845**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	10	10
การทดสอบ ครั้งที่ 2	Pearson Correlation	.845**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	10	10

**. นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (2-tailed)

ตารางที่ 1 แสดงว่าเว็บแอ็พพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” สำหรับนักกีฬามีความสัมพันธ์กัน โดยมีค่าความเชื่อมั่น ที่ 0.84 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผล

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความต้องการและการพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬา เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสำรวจความต้องการเว็บแอพพลิเคชั่น และเครื่องมือที่พัฒนาขึ้น คือ เว็บแอพพลิเคชั่น ผลการศึกษามี ดังนี้

การสำรวจข้อมูลทั่วไป อาสาสมัครส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และมีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี สอดคล้องกับการศึกษาของ พีรวิชญ์ คำเจริญ และวีรพงษ์ พลนิกรกิจ (Pheerawit Komcharoen, & Weerapong Polnigongit, 2018) ที่พบว่า สถานการณ์การใช้สื่อดิจิทัลของเด็กและเยาวชนทั้งในและต่างประเทศมีการใช้งานมากที่สุด เด็กและเยาวชนที่มีช่วงอายุระหว่าง 10-18 ปี มีการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน (Smartphone) สื่ออินเตอร์เน็ต (internet) และเฟสบุ๊ค (facebook) เป็นจำนวนมาก จึงเสนอให้ผู้ผลิตสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ควรคำนึงถึงผลเสียต่อตัวผู้ใช้งาน เนื่องจากเด็กขาดความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงทักษะการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างถูกวิธีและสร้างสรรค์ ทักษะการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง ทักษะการ จัดการเวลาหน้าจอ ทักษะการจัดการกับการคุกคามบนโลกออนไลน์ ทักษะการจัดการความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ ทักษะการจัดการความเป็นส่วนตัว ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการจัดการข้อมูลที่เป็นร่องรอยบนโลกออนไลน์ และทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีจริยธรรม เป็นต้น

การสำรวจข้อมูลด้านความต้องการใช้เว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬา ตามความคิดของอาสาสมัครที่ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และมีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี คือ คิดว่าเว็บแอปพลิเคชั่นจะมีประโยชน์ต่อตนเองและประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ รวมทั้งอาสาสมัครส่วนใหญ่มีความต้องการใช้เว็บแอพพลิเคชั่น “การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” ซึ่งในด้านอายุมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตรษฎาภรณ์ เจริญผิว จตุรภัทร มุขะกัง พีรวัฒน์ หวาดเปีย และ ธนวรรณพร ศรีเมือง (Jittarasadaporn Charoenpiw, Jaaturapat Mukakang, Perawat Wardpea, & Thanawannaporn Srimong, 2023) ที่ว่า นักกีฬาที่อายุต่ำกว่า 18 ปี มีความคิดถึงตนเอง สุขภาพอนามัย รายได้และผลประโยชน์ รวมถึงเกียรติยศชื่อเสียง โดยที่ตัวแปรเหล่านี้สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ในด้านของประโยชน์ต่อตนเองและประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ พบว่า การใช้แอพพลิเคชั่นในการช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถยกคุณภาพชีวิตด้วยการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็วทันใจ มีประโยชน์ด้านการเสริมสร้างความสะดวกสบายในการติดต่อสื่อสาร และอำนวยความสะดวกในการจัดการธุรกรรมต่าง ๆ เช่น ประโยชน์ของแอพพลิเคชั่นในด้านเศรษฐกิจ เช่น การลดความยุ่งยากและประหยัดเวลาอันมีค่าให้กับผู้ใช้งานอย่างแท้จริง (Th.phongaha explorer, 2025)

การพัฒนาเว็บแอพพลิเคชั่น "การถาม-ตอบจิตวิทยาการกีฬา” แบบระบบตอบโต้เรียลไทม์สำหรับนักกีฬา มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา รวมทั้งมีความเชื่อถือได้และมีความเป็นปรนัย ซึ่งเป็นไปตามหลักการและเหตุผลของการพัฒนาระบบดิจิทัล ที่มีความแม่นยำในการทำงานสูง ประกอบไปด้วย 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ฮาร์ดแวร์ และซอฟต์แวร์ โดยส่วนของฮาร์ดแวร์เป็นส่วนประกอบทางกายภาพ เช่น ชิป สายไฟ และวงจร ในขณะที่ซอฟต์แวร์เปรียบเสมือนสมองของระบบ ทำงานด้านการแก้ปัญหา เก็บข้อมูล เล่นวีดีโอ หรือ การเชื่อมต่อกับบุคคลทั่วโลกผ่านอินเตอร์เน็ต จุดเด่นของระบบดิจิทัล คือ การทำงานของระบบมีความสามารถในการประมวลผลได้อย่างแม่นยำและส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ThaiApply, 2023) ที่สำคัญได้มีการนำเอาระบบดิจิทัลหรือเทคโนโลยีดิจิทัลมาเปลี่ยนแปลงวงการสุขภาพ เพื่อทำให้การวินิจฉัยแม่นยำยิ่งขึ้น การรักษา

แบบเฉพาะบุคคล และการติดตามผู้ป่วยทางไกลได้ อุปกรณ์ทางการแพทย์ขั้นสูงและแอพสุขภาพช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้คนและช่วยชีวิตผู้คนได้มากมาย (Informatecdigital, 2023)

เอกสารอ้างอิง

American Counseling Association. (2024). *ACA 2024 annual conference & expo*. Retrieved from https://imis.counseling.org/iCore/Events/Event

Anshel, M. H., Petrie, T. A., & Stienfeldt, J. A. (2019). *Sport and exercise psychology*. Washington DC.: APA Handbook.

Atiwat Pantong, Arichaya Phromtep, Nopparuk Kaesaman, Veerawat Kamsanpan, & Chirawat Sattatum. (2017). Long term athlete development. *Graduate Studies Journal, 14*(64), 15-22. Retrieved from http://jgrad_snru,+Journal+manager,+04-03-15-22%20(1).pdf

ChatGPT. (2025). *ChatGPT*. Retrieved from https://chatgpt.com/

Dailytech. (2019). *What is web application*. Retrieved from https://www.dailytech.in.th/

Informatecdigital. (2023). *Digital technology: Changing the current world*. Retrieved from https://informatecdigital.com/th/เทคโนโลยีดิจิทัลคืออะไร

Jittarasadaporn Charoenpiw, Jaaturapat Mukakang, Perawat Wardpea, & Thanawannaporn Srimong. (2023). Motivation in playing Futsal of the Futsal athletes, lower age than 18 years old, Jantharu baksa school. *Journal of Sports Science and Health Innovation, 2*(4).

Morris, T., & Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues.* (2nded.). Milton, Old : John Wiley & Sons Australia, Ltd.

Naruepon Vongjaturapat. (2022). *Message of President of Thailand Applied Sport Psychology Association*. Retrieved from https://taspathailand2022.org/about/history

Newton EM Physiotherapy Clinic. (2020). *Sport psychology*. Retrieved from https://newton emclinic.com/จิตวิทยาการกีฬา-sport-psychology/

Orenstein, G.A., & Lewis, L. (2024). *Erikson's Stages of Psychosocial Development*. StatePearl Publishing LLC. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/

Pheerawit Komcharoen & Weerapong Polnigongit. (2018). Children and digital literacy. *Academic Journal of Social Communication Innovation, 6*(2), 22-31.

Pommypom. (2025). *5 Applications on fitness for free with exercise posture and schedule able to upload on mobile phone*. Retrieved from https://women.trueid.net/detail /WRxYB0L7XPyz

Sports Authority of Thailand. (2025). *Electronic services*. Retrieved from https://www.sat.or.th

Sakchai Jantasang. (2024). Development and validation of questionnaires for research. *Council-UAST, 13*(1), 1-15. Retrieved from https://council-uast.com/journal/upload/fullpaper/13-01-2024-294774646.pdf

ThaiApply. (2023). *Benefits of digital system*. Retrieved from https://thaiapply.com/2142/

Thpanorama. (2025). *Make yourself better today!*. Retrieved from https://th.thpanorama.com/articles/tecnologa/15-tiles-apps-para-hacer-deporte.html

Th.phongaha explorer. (2025). How application benefits for human living. Retrieved from https://th.phongnhaexplorer.com/tha/เทคโนโลยี/แอปพลิเคชั่นมีประโยชน์.html

Tirata Bhasavanija. (2020). Confirmatory factor analysis of physical and mental state for sport injuries in Thai athletes. *Academic Journal Institute of Physical Education, 12*(2), 184-201.

Tirata Bhasavanija. (2019). *PED4303 Sport psychology* (2nded.). Bangkok: Ramkhamhaeng University press.

Vidal, S. (2024). *Best application for playing sports*. Retrieved from https://tecnobits.com/th/

Received: June 11, 2025
Revised: July 30, 2025
Accepted: August 5, 2024